

Tutoriels

La technique simplifié en patinage de vitesse.

Voici les points techniques les plus important :

Phases

A- Droit B-Croisés C-Départ

Explication des habiletés technique :

A-Le droit :

A-1) Position de base

- 2 poings entre les pieds.
- 1 poings entre les genoux.
- Genous pliés à 90 degré.
- Genous en avant des patins.
- Dos légèrement plié.
- Angle tronc-jambes: 45 degrés.
- Regard vers l'avant.

A-2) Poids sur la jambe qui pousse

- Une jambe sur la glace à la fois.
- Axe du corps (nez, l'entre-jambe, genou, orteils).

A-3) Extension complète

- Poussé de la jambe jusqu'à l'atteinte maximale de l'amplitude du genou.
- Légère finition de la pointe des orteils.

A-4) Transfert de poids

- Glisse du patineur sur une seule lame.
- Retour de jambe suivi immédiatement de :
- Déplacement de la hanche pour avoir le poids dans le milieu du corps.

A-5) Retour de jambe

- Lever la jambe en entier légèrement du sol (environ 2cm.).
- Faire avec toute la jambe un demi-cercle vers l'arrière (genou légèrement plié (145 degré)).
- Tourner la cheville vers l'intérieur.
- Avancer la jambe pour déposer le patin sur le corps extérieur de la lame (le devant de la lame en premier).
- Légèrement à l'avant de l'autre patin.

A-6) Balancement des bras

- Bras légèrement plié.
- Mouvement continu, comme le bras d'un balancier d'horloge.
- Arrêts : hauteur du menton.
- Le bras est toujours dans son axe naturel de mouvement (ne pas le forcer).
- Position des mains : tous les doigts collés ensemble en pointant le devant (position aéro dynamique).

B-Le croisé :

B-1) Position de base, dans le virage

Identique à la position de base dans le droit, à la seule exception que les yeux regarde 2 cônes à l'avant.

B-2) Poids sur la jambe qui pousse, ainsi que le transfert de poids

- La jambe qui doit le plus poussée est la jambe gauche.
- La jambe qui contrôle notre tracé, est la jambe droite.
- Le bassin est en ligne droite avec l'extension de la jambe gauche, lors de la poussée, il effectue alors, un léger balancement de celui-ci afin que tout le poids demeure le plus longtemps possible sur la jambe droite.
- Lorsque la poussée de la jambe droite est terminée, le bassin va se replacer en ligne droite avec la jambe.
- gauche afin d'avoir le plus de poids possible pour la poussée de la jambe gauche.

p.s. La poussée de la jambe gauche, est beaucoup plus importante que la jambe droite (du au bord que nous tournons).

B-3) Extension complète et orientation de la poussée pour le virage

- Toujours avoir la lame sur le corps intérieur (patin droit), et le corps extérieur (patin gauche).
- Commencer par pousser légèrement vers l'arrière, avec le devant du pied.
- Quand les 2 pieds sont à même égalité (voir B-4), la poussée de la jambe gauche va plus vers l'avant, en poussant avec le milieu du pied.
- Plus l'extension est grande plus la poussée s'effectue avec le devant du pieds.
- Finir avec une extension des orteils.
- Les pieds doivent être légèrement en diagonale à la fin de la poussée.

B-4) Dépôt des patins sur la glace

- Patin gauche : il doit essentiellement se déposer sur le corps extérieur, légèrement à l'avant du pied droit, en angle avec la ligne, genou, entre-jambe et le menton.
- Patin droit : il doit se déposer le plus loin possible à l'intérieur du tracé (vers le centre de la glace) sur le corps intérieur de la lame.
- Le patin droit doit passer en avant de la lame du patin gauche, en pointant avec les orteils, il doit ensuite faire comme un retour vers l'arrière, afin que les deux jambes soit presque à même égalité.

B-5) Linage (position du corps dans le virage)

- Corps en position de base.
- Angle pieds, genou, entre-jambe (tracé une ligne droite).
- Les épaules droites.
- Le corps et la tête ne doivent pas être tournés vers l'intérieur du virage.

B-6) Balancement du bras droit pour le croisé

Seule différence est la trajectoire, celui-ci va plus vers l'intérieur.

B-7) tracé

Voir la feuille des tracés

C-Le départ :

C-1) Position de départ

- Pieds en direction du premier pas (environ une lame entre les deux patins).
- Position du corps pas trop basse.
- Les bras détendus en attente du signal.
- Poids vers l'avant (2/3) et 1/3 à l'arrière.
- Regard vers l'avant.

C-2) Réaction au signal

Essayer de prévoir le signal (anticiper).

C-3) Ouverture des pieds et position de recherche

- Faire des petits pas rapide.
- Les pieds ouverts pour faciliter la vitesse des mouvements.
- Les pieds s'en vont de plus en parallèles plus la vitesse est grande.
- Le corps pas trop penché en position de recherche de vitesse, s'en allant de plus en plus en position de base, plus la vitesse étant grande.
- Finir toujours avec la pointe de la lame.

C-4) Mouvement des bras

- Les bras le plus rapidement possible afin que les jambes suivent le rythme.
- Les bras vers l'avant avec les mains en position aérodynamique.
- Même hauteur que dans le droit.

C-5) Tracé

- Aller directement au premier cône, **ne pas faire de place aux autres et ne pas changer de direction pour les autres patineurs.**
- Le tracé le moins long est toujours le plus rapide.
- Être combatif.