

Question sur le patinage ?

La Compétition en France : la deuxième division

Nous avons découvert le mois dernier le fonctionnement des compétitions régionales de patinage artistique, intéressons-nous à présent aux compétitions nationales et plus particulièrement ce mois-ci aux compétitions de deuxième division.

Ces compétitions, au nombre de 18, regroupent, par catégorie d'âge (voir tableau), des patineurs venus de toute la France. La notation est faite avec le nouveau système mis en place dans tous les pays, depuis 2005 pour toutes compétitions nationales et internationales. Les patineurs sont jugés sur un seul programme libre, contrairement à la 1^{ère} division.

Ces compétitions donnent lieu à un classement national appelé Tournoi de France de 2^{ème} division (ou TDF 2).

Pour être classé, un patineur doit avoir participé à un maximum de 5 compétitions (la 6^{ème} est disqualifiante) dans au moins deux ligues différentes. Seuls les trois meilleurs résultats sont retenus pour son classement final. Les points sont attribués selon la place du patineur et le nombre de participants. Ce classement est important car c'est sur la base du TDF 2 que sont sélectionnés les patineurs pour participer aux championnats de France de 2^{ème} division. Les premiers de chaque catégorie sont qualifiés dans la limite de :

- 24 filles et 12 garçons en Avenirs
- 24 filles et 18 garçons en Minimes
- 24 filles et 18 garçons en Novices
- 18 filles et 12 garçons et Juniors
- 6 filles et 6 garçons en Seniors

Le tableau ci-dessous présente un récapitulatif des catégories, niveaux de médailles et des temps de programme exigés pour les compétitions de 2^e division. L'âge de chaque catégorie est l'âge maximum au 1^{er} juillet précédant la compétition (sauf pour les seniors).

Une dizaine de patineurs des sections « Compétition » et « Haut niveau » du club participent à ces compétitions et aux championnats de France de 2^{ème} division.

Catégorie	Test ou médaille maximum	Temps du programme
Avenirs (moins de 10 ans)	Sans Préparatoire ou PN 6	3 min (+ ou - 10 s)
Minimes (moins de 13 ans)	Pré-Bronze ou PN 8	3 min (+ ou - 10 s)
Novices (moins de 16 ans)	Bronze de libre ou PN 10	3 min 30 (+ ou - 10s)
Juniors (moins de 19 ans)	Argent de libre ou PN 10	3 min 30 (+ ou - 10 s)
Seniors (plus de 19 ans)	Vermeil de libre ou PN 10	3 min 30 (+ ou - 10 s)

S'échauffer avant de patiner : pourquoi ?

Solène nous en dit plus :

Avant tout entraînement, il faut essayer de faire un échauffement correct qui permettra d'améliorer ses qualités et de commencer l'entraînement sur glace plus rapidement et plus efficacement. Un manque d'échauffement peut provoquer des blessures. **S'échauffer ne doit pas être ressenti comme une corvée, mais comme le moyen de se préserver des accidents. Seule la connaissance de son corps en action permet à chacun de savoir s'il est ou non bien chauffé ; il y a donc des durées variables selon les individus, les personnes en bonne condition physique, et donc habituées à l'exercice musculaire, ayant besoin de moins de temps d'échauffement.** Il faut s'échauffer pour :

- Être en sécurité dès le début : une activité physique progressivement plus intense est indispensable pour ne pas mettre son cœur, ses artères, ses muscles et ses articulations (cou, doigts, chevilles, ...) en difficulté d'adaptation.
- Pour entrer dans l'activité : le rituel physique qu'est l'échauffement aide à se recentrer psychologiquement sur cette nouvelle activité de la journée.
- Pour être plus efficace pendant : le rendement global d'un organisme est nettement supérieur après un échauffement progressif.
- Pour mieux récupérer après : mieux préparé, l'organisme s'est mieux adapté et a produit, à effort égal, moins de fatigue.
- Pour avoir plus de satisfactions après : les 4 premières minutes de mise en action sont très souvent désagréables, elles correspondent aux premières adaptations physiologiques à l'effort. Autant en faire un temps spécifique et technique de préparation.
- Un élève échauffé et qui a conservé cette chaleur produite peut ensuite travailler physiquement avec moins de fatigue, moins de traumatisme articulaire et avec une précision supérieure qu'un élève non échauffé.
- Il obtiendra de meilleurs résultats : une meilleure qualité technique, plus de régularité dans ses résultats, un meilleur niveau de performance.
- Il apprendra mieux qu'un élève non échauffé.

Exemple d'échauffement :

1^{ère} chose à faire :

• **Fabriquer de la chaleur dans les membres inférieurs** (et stimuler le système cœur-poumons-vaisseaux sanguins).

• **Activer la fréquence cardiaque**, mettre en route le système articulaire : avant tout mouvement spécifique, il faut activer son corps de manière foncière à l'aide d'activités plus générales : vélo, course à pieds...

► **Courir au moins 10 à 20 minutes à petite allure.**

Si la sensation de chaleur est insuffisante (temps frais, vent), il faut augmenter la durée de la course sans accélérer son allure (pour ne pas entamer ses réserves d'énergie) et éventuellement les compléter par des séries de « flexion complète extension complète » au moins 5 fois. C'est seulement après cette activation corporelle que l'on peut orienter son échauffement de manière plus spécifique.

Prochainement dans le Bord de Piste n° 13

Les résultats des compétitions du mois de janvier, les championnats d'Europe, le gala « Stars sur glace », l'Initiatrice, ...

Directeur de la publication : Gérard Balthazard. **Rédaction :** redacteur@grenoble-patinage.com. France Bellissard, Claire Berguin, Myriam Boulet-Giraud, Laurence Courbon, Solène Dumont, Cathy Faure. **Crédits photos :** B. Géry, L. Bellissard, C. Philippe. **Conception graphique & mise en page :** C. Philippe.

Vous voulez contribuer à la réalisation de cette lettre mensuelle ? Venez nous voir au bureau, sur Internet ou en bord de piste. Le bureau du club est ouvert tous les lundis de 9 h 30 à 17 heures et les jeudis de 9 h 30 à 12 h 00 et de 14 h 00 à 17 h 15.





Parole à...

Portrait d'un homme « de l'ombre » : Sébastien Carrier, préparateur physique

Qui ne connaît pas, à Grenoble et ses environs, les « Brûleurs de Loups », l'équipe élite de hockey sur glace ? Connaissez-vous aussi celui qui leur permet d'être en forme tout au long de l'année ? Depuis maintenant cinq ans, Sébastien Carrier, 28 ans, s'occupe des joueurs des BDL (équipe Élite).

Son rôle est de maintenir cette équipe à son plus haut niveau de performance, mais aussi de permettre le retour des joueurs blessés au cours de la saison.

Or depuis deux ans maintenant, Sébastien prend aussi en charge la préparation physique de la section « haut-niveau » de patinage artistique du Grenoble Isère Métropole Patinage, à raison de trois fois par semaine (une fois pour les plus jeunes et deux fois pour les plus grands).

Pour les petits, son travail est plus axé sur la prise de conscience de leur schéma corporel (équilibre, coordination...) à base de jeux, toujours en rapport avec le patinage.

En ce qui concerne les plus grands, il s'efforce de développer toutes les qualités spécifiques du patinage artistique : gainage, endurance, vitesse, souplesse, explosivité, équilibre.

Beaucoup de choses ont été mises en place par Sébastien, afin de permettre aux patineurs de s'exprimer au mieux sur la glace :

- mise en place de séances de roller : discipline hors glace se rapprochant le plus du patinage ;
- beaucoup de séances ludiques et d'exercices diversifiés pour les petits ;
- éducation musculaire pour les plus grands ;
- prise de conscience de l'importance de la préparation physique, de l'investissement personnel et de l'importance du complément du travail hors glace.

La préparation physique est indispensable. Elle permet d'augmenter, d'améliorer, d'entretenir les qualités motrices des athlètes.

Bonne Année 2007 !

L'équipe du Bord De Piste, les dirigeants des trois clubs, les membres de l'équipe enseignante vous souhaitent une bonne et heureuse année 2007.

Qu'elle apporte à tous bonheur, joie, santé et que tous nos patineurs réalisent, cette année encore, leurs rêves de glace : podiums pour les uns, progrès pour les autres, bonheur d'éprouver cette sensation de glisse pour tous.

Cette nouvelle année sera de nouveau pour nous, au bord de la glace de PoleSud, l'occasion de se rencontrer et de partager notre passion en tant que sportif, en tant que spectateur, en tant que supporter, en tant que bénévole...

avec toujours de grands rendez-vous : compétitions, galas, fête de fin d'année et tous les mois... le Bord de Piste !

À tous Bonne Année !

► Info'Club

Merci Père Noël !

Devant les yeux émerveillés des plus petits, le Père Noël nous a rendu visite lors des cours de la dernière semaine de Décembre.

Aussi à l'aise sur les surfaces glacées que dans les airs, le « vieil homme » a fait halte avec son traîneau, avant de s'envoler pour sa tournée annuelle. Distribution de papillotes aux enfants du club et tour de piste faisaient partie de son programme.

Merci Solène d'avoir contribué à la joie des petits (et des grands !).



Les Initiateurs et Initiatrices

du Club

Takayuki EJIRI

Qui n'a pas déjà, du bord de la piste, admiré la glisse et le sens artistique de celui que tout le club surnomme Taka ?

Takayuki Ejiri a commencé le patinage à 18 ans au Japon, au sein d'un club universitaire. Pendant 4 ans il participe, et gagne, à des compétitions universitaires en 2^{ème} division, puis poursuit le patinage, pour le plaisir, pendant 6 ans.

Arrivé en France il y a 4 ans, il entre au club et reprend la compétition au niveau régional. Parallèlement, il pratique aussi le ballet en équipe pendant 3 ans.

Aujourd'hui, à 32 ans, cet ingénieur (il développe des appareils de mesure dans le domaine médical) a toujours la passion de la glisse et de la création : « *Le patinage, c'est un spectacle. À tous les niveaux, on peut le créer ou y participer et cela peut toucher tous les publics. Je trouve que c'est très motivant* ». Et bien sûr, dans le patinage, il aime la glisse, l'interprétation et la création, « *c'est tout ce qu'il faut pour exprimer ma passion* ».

Au sein du club, Taka a découvert l'enseignement en devenant initiateur. « *C'était ma première occasion de donner des cours aux enfants. C'est parfois difficile de faire comprendre les conseils, mais enfin, cela m'a (nous a) fait apprendre à s'adapter et à persévérer. J'apprécie beaucoup cette expérience* ».

Là encore, au cœur de son désir d'enseigner se trouve son envie de transmettre, à tous niveaux, le côté créatif et artistique du patinage, « *en étant initiateur (et patineur), j'espère pouvoir le faire découvrir et donner plus d'envie de patiner aux autres* ».

Laissons-lui le mot de la fin : « *Je remercie tous ceux qui m'ont accueilli dans le club ainsi que tous mes élèves pour leur patience et leurs efforts pendant mes cours* ».



► Info'club

Stage des vacances de Février

Le stage de Février aura bien lieu, pendant les deux semaines de vacances, mais les horaires ne sont pas encore déterminés de façon précise.

Le BDP n° 13 paraissant trop tardivement pour les inscriptions, une information vous sera distribuée (hors BDP) à la fin du mois de Janvier.

Annulation de cours

Les cours du samedi 10 février au soir (18h15-19h15 et 19h15-20h15) sont annulés. En effet, le club reçoit les meilleurs patineurs avenir et minimes de 1^{ère} division de la ligue Rhône Alpes Provence Côte d'Azur, pour un stage de sélection aux championnats de France.

Le GIMP propose aux patineurs inscrits le samedi soir, une séance gratuite lors du stage de février, pour remplacer cette heure de cours.

► Info'compétition

Championnats de France Élite

Chafik Besseghier continue son ascension parmi les meilleurs patineurs français, puisqu'il s'est qualifié cette année pour la première fois aux championnats de France Élite.

Même s'il a terminé 17^{ème}/17 de cette compétition qui a vu, encore une fois, le triomphe de Brian Joubert, cette sélection est une énorme récompense pour le travail fourni par le Grenoblois, qui est entré en section haut niveau il y a seulement 4 ans, ainsi que pour ses entraîneurs.



Info'Compétition : Résultats

Faute de juge, les compétitions de Pralognan des 9 et 10 décembre (coupe nationale 2^{ème} division et coupe régionale) ont dû être annulées.

Coupe nationale de Vitry – 1^{re} division – 16-17/12/06

Minimes dames : Karine Philippe : 20^e/32 (57,48 pts)

Minimes messieurs : Noël-Antoine Pierre : 8^e/9 (60,53 pts)

Novices dames : Aurélie Smetz : 20^e/23 (58,73 pts)

Cécile Cialdella : 22^e/23 (51,63 pts)

Juniors Messieurs : Chafik Besseghier : 1^{er}/8 (124,13 pts)

Médailles nationales

Félicitations à **Kévin Aymoz** pour l'obtention de sa médaille Préparatoire lors de la session de médailles nationales de Lyon du 16 décembre 2006.

Vous trouverez tous les résultats des patineurs grenoblois sur notre site Internet www.grenoble-patinage.com rubrique « **La Compétition – Calendriers et Résultats** ».



► Reportage

« La cigogne, j'aime bien ! » ou comment se passe un cours débutant

Le Bord De Piste est allé discrètement assister à un cours de « petits glaçons ». Ambiance autour de deux groupes de tous jeunes enfants, débutants.

18 heures en ce samedi soir. Les patineurs des cours « glaçon 1 » à « patin d'acier » se préparent, dans le vestiaire commun de la petite piste de Pôle Sud. Quelques parents sont là, pour aider les plus jeunes à chausser leurs patins. L'ambiance est calme, quelques paroles fusent. Il fait un peu froid, mais on est là pour patiner et mieux vaut avoir une température de 5° !

18 heures 15. Solène, qui est responsable des cours du samedi soir donne le signal : « c'est bon, vous pouvez y aller ! » (sous entendu : sur la glace). « Vas-y doucement ! », « Attention... ! » lancent quelques parents avant de se séparer de leur progéniture... Mais les enfants n'entendent que l'appel de la glace et c'est parti pour une heure d'entraînement avec professeur ou initiateur et initiatrices... Un à un, ils envahissent la surface glacée et commencent en toute autonomie un échauffement de 5 à 10 minutes, autour de la piste.

Les « petits glaçons », c'est-à-dire les débutants sont encadrés chaque samedi par Justine et Magda, chacune ayant environ 6 petits élèves.



« Coucou les enfants ! », « Coucou Justine ! », « vous allez bien ? », « allez, on se redit nos prénoms pour encore mieux se connaître ! » « T'étais pas là Magda la semaine dernière, pourquoi ? », demande l'une, « moi je vais bientôt avoir un petit frère ! », annonce une autre... Après ces échanges rituels et petits « papotages », le cours démarre.

Chacune des deux initiatrices propose successivement à son groupe des exercices variés : marche avant, slalom autour de plots, « petite boule ». « Allez, on avance, on s'accroupit, on se lève » « on rentre ses fesses ». Les petites jambes



cherchent l'appui, vacillent... Quand chaque exercice est fini, les plus jeunes rejoignent avec une sorte de soulagement la barrière, semblant dire « ouf, on est arrivé ! », montrant alors une ligne de 6 ou 7 têtes qui dépassent tout juste de la balustrade... Un peu plus tard, les exercices changent : marche arrière, attitude droite, recherche des appuis, « le poisson », « la cigogne ». Certaines petites patineuses cherchent l'approbation, l'encouragement : « c'était bien ? » ou quêtent le regard de l'initiatrice. Toutes et tous écoutent très attentivement les explications, souvent enthousiasmé(e)s par les exercices qu'elles et ils connaissent déjà, sans pour autant les maîtriser. Ainsi « la cigogne », bien que difficile, semble avoir les faveurs de ces demoiselles... Parmi les plus jeunes, les petites disputes ne sont pas rares « dis, Magda, « l'autre » elle n'arrête pas de m'embêter », ainsi que de légers chahuts, rapidement maîtrisés par l'initiatrice, qui ne se laisse pas déborder.

Les chutes font partie de l'apprentissage : « boum ! c'est pas grave ! ça va ? » ; lors d'une marche arrière non maîtrisée, l'une des petites patineuses finit l'exercice sur les fesses, son visage exprime un « ouille ! » mais aucun son ne sort de sa bouche, courage, les chutes font partie du métier... Plus tard, les exercices se compliquent : la pirouette est une étape de plus.



Tout ce qui est proposé par Justine ou Magda l'est de façon ludique : par exemple la marche avant avec recherche d'équilibre se fait avec un plot conique posé sur la tête, donnant ainsi au groupe une allure de petits lutins... La pirouette est, elle, assortie de conseils de type « serrez les bras comme si vous aviez votre peluche préférée dans vos bras ! ». Encouragements, stimulations, conseils, ponctuent le cours en permanence. Les patineurs, âgés de 4 ans et demi à 7 ans, ont besoin d'être soutenus et motivés en permanence ; le patinage n'est pas inné (quoique parfois...) ; source de plaisir et de satisfaction, l'évolution du niveau demande une motivation, des efforts, une volonté de progresser et les initiatrices sont là pour soutenir leurs élèves. C'est bien leur rôle pendant cette heure d'entraînement - et non celui des parents, qui sont parfois tentés d'intervenir durant le cours, gênant parfois la vie du groupe...



19 heures, la fin du cours approche, les enfants montrent des signes de fatigue, de déconcentration. Cela devient dur de se relever après une chute. Pour finir, des jeux sont proposés : « 1, 2, 3, soleil », « pêcheur et poissons » sont des incontournables, qui font toujours appel à des attitudes apprises pendant le cours. Allez, encore quelques pas glissés, un ou deux tours de piste pour les plus grands et c'est l'heure de rejoindre le vestiaire, de quitter ses gants, de retrouver ses chaussures et... ses parents !

« Alors, c'était bien aujourd'hui ? », « oui ! oui ! », « qu'avez-vous préféré ? », « glisser, j'aime bien ! », « la marche avant ! », « les pirouettes ! », « c'est dur quand on tombe ? », « oui, ça fait mal aux fesses ! »

Allez, à la semaine prochaine pour de nouvelles aventures de glisse, les enfants !