

Organisation

Ce chapitre cible les aspects méthodologiques essentiels et globaux liés à l'organisation de séquences d'entraînement d'une durée de 90 minutes.

En skateboard et roller inline, les sportifs s'entraînent plutôt en petits groupes, voire individuellement, car les niveaux et les choix de figures sont très variables. Cela suppose de la part de l'entraîneur une bonne capacité de supervision, car il doit en permanence savoir qui travaille à quelle figure et quelle sera la prochaine étape. La formation de petits groupes thématiques peut s'avérer utile.

Le travail par deux est une option facile à mettre en place. Ce mode convient particulièrement au principe «montrer-imiter». Il faut pour cela que le niveau des deux athlètes soit plus ou moins similaire afin qu'ils puissent se lancer des défis à leur mesure. Si un des deux partenaires est meilleur, il jouera le rôle de modèle et de motivateur pour le moins aguerri.

Autre option avantageuse, le travail par postes en petits groupes garantit une intensité optimale. Une équipe travaille par exemple sur le rail avec la vidéo (capture «Live-Video-Delay»), un second groupe se défie au S.K.A.T.E, tandis que le dernier apprend avec l'entraîneur de nouvelles figures sur la rampe.

Organisation	
Mise en train	<p>30'</p> <p>Rituels: Placés au début, pendant ou même à la fin d'une séance, les rituels instaurent un climat d'apprentissage agréable et favorisent la concentration sur les points essentiels: Fixer toujours les mêmes lieux de rendez-vous, clarifier les règles de comportement et les associer toujours avec les mêmes signaux acoustiques ou visuels, etc.</p> <p>Echauffement: Chaque entraînement commence par une mise en train en lien avec le thème de la séquence. Les formes de base s'avèrent judicieuses à ce sujet. Sur la mini-rampe, par exemple, le skateur déclinera les variantes du kickturn tandis que le patineur débutera par des exercices de poussée. Ces mises en train permettent de développer de bonnes sensations sur la rampe.</p>
Partie principale	<p>45'</p> <p>Exiger sans surcharger: Dans des disciplines techniques et coordinatives comme le skateboard et le roller inline, l'apprentissage des figures demande beaucoup de patience. L'art consiste à trouver le bon dosage entre difficulté et faisabilité. L'attention doit se porter sur la qualité des mouvements et non sur la quantité.</p> <p>Du simple au complexe: Afin de renforcer la confiance des athlètes, l'entraîneur propose au départ des tâches plutôt simples. En outre, les différentes données doivent être adaptées aux compétences individuelles des athlètes pour minimiser le risque de chutes. Il est plus facile d'apprendre de nouvelles figures sur des rails bas, horizontaux et courts plutôt que sur des rails inclinés (downrails) ou encore non linéaires (kinked rails). Il serait absurde de tester une nouvelle figure sur un rail qui comporte en lui-même déjà une difficulté. La remarque vaut pour l'apprentissage des figures sur rampe. Là aussi, l'athlète les apprivoise d'abord sur des rampes relativement plates et courtes, avant de se lancer sur des rampes plus imposantes, des bowls (modules en forme de bol) ou même des rampes verticales (vert').</p> <p>De l'essentiel à la diversité: Les skateurs et patineurs doivent absolument maîtriser les figures de base (basic tricks) et pouvoir les exécuter en avant, en arrière, tourner dans les deux sens, ceci afin de disposer d'une grande polyvalence. Ainsi, un athlète réussissant un backside 180° devrait aussi tenter le frontside 180° de même que le switch backside et le switch frontside 180°. Cette polyvalence doit être systématiquement encouragée dans l'entraînement de base. L'athlète qui aura développé dans son jeune âge le plus grand répertoire moteur apprendra très vite de nouvelles figures et saura s'adapter à des situations très diversifiées. Cette diversité doit aussi être développée sur les différents obstacles, modules, surfaces. Si un athlète exécute de manière sûre un frontside 50-50 sur un downrail, il devrait reproduire ce même mouvement sur un autre rail, puis, idéalement, sur tous les rails possibles. L'athlète testera aussi les différentes rampes afin d'y transférer une figure apprise au préalable sur un autre type de rampe. Car chaque rampe a ses particularités et ses embûches. Il est d'une extrême importance de pouvoir jongler entre les diverses transitions.</p>
Retour au calme	<p>15'</p> <p>Prendre congé: Prévoir suffisamment de temps pour prendre congé des athlètes et discuter éventuellement avec eux, individuellement.</p> <p>Perspective: Informer les athlètes sur le contenu et les objectifs – réalistes – du prochain entraînement.</p> <p>Rester positif: Les dernières impressions sont celles que les sportifs emportent chez eux. S'ils quittent l'entraînement avec un bon sentiment, ils reviendront avec plus de motivation à la prochaine séance. Il faut donc relever les points positifs et fixer des buts accessibles pour la suite.</p>