

**ENTRAÎNEURS CONSEILS
HOCKEY QUÉBEC**



**COMMENT CORRIGER LE
COUP DE PATIN**

PAR Yves Archambault

COMMENT CORRIGER LE COUP DE PATIN ?

Après quelques semaines passées avec vos joueurs, il est possible que vous perceviez chez certains joueurs des lacunes au niveau du patinage. Vous avez l'impression qu'ils manquent de rapidité, le coup de patin ne vous semble pas fluide, les joueurs sont toujours en retard sur le jeu, ils réussissent rarement à récupérer des rondelles libres, etc. Ce manque de vitesse et d'efficacité prend sa source au niveau des faiblesses techniques qu'il vous faut corriger. Plus le joueur aura de l'expérience, plus il lui sera difficile de corriger les automatismes développés au fil des années.

Pour être capable d'améliorer ce type de joueur, il faut dépasser le stade de l'impression et déceler les points précis qui nuisent au coup de patin du joueur.

Pour nous aider dans cette tâche, nous pouvons décortiquer le coup de patin en trois phases précises : poussée, glissée et recouvrement. Ces trois phases seront analysées séparément mais en réalité, elles sont dépendantes l'une de l'autre. Mais avant de les aborder, nous devons commencer par la position de base.

LA POSITION DE BASE

Avant de corriger quoi que ce soit, il faut évaluer la position de base du joueur. La pierre angulaire de cette position demeure la flexion au niveau des genoux. Celle-ci n'est pas naturelle et ne s'acquiert que par des efforts importants chez le joueur. Un manque de flexion influence directement la puissance des enjambées et la phase de glissée. De plus, elle place le joueur dans une position de déséquilibre qui diminue la qualité des déplacements et provoque par le fait même certaines chutes. Une bonne flexion place le genou plus loin que le bout du patin si nous plaçons une ligne imaginaire entre ces deux extrémités. Pour corriger cet aspect, vous pouvez imaginer une série d'exercices où le joueur doit passer sous des obstacles ou ramasser des objets sur la glace. Si ce dernier possède plusieurs années d'expérience, le recours à un vidéo pourrait s'avérer fort utile.

LA POUSSÉE

La poussée est déclenchée par l'extension complète de la jambe. A la fin de l'extension, la jambe est complètement dépliée. Toutefois, pour que la poussée soit complète, elle doit permettre à l'intérieur de la lame de mordre dans la glace, ce qui n'est possible que si le patin est incliné vers la glace par un mouvement au niveau de la cheville. Plus le patin est incliné, plus la carré interne de la lame pénètre dans la glace. Si cet aspect fait défaut, tous les exercices où le joueur aura à pousser un joueur ou un objet favoriseront la correction de cette phase. L'exercice du patineur de vitesse pourra aussi vous permettre de placer l'emphase sur la phase de poussée.

LA GLISSÉE

Un joueur qui patine bien est un joueur qui glisse bien sur la glace. Cela nous donne parfois l'impression que le joueur habile ne force pas du tout, qu'il flotte sur la glace. Pour bien effectuer cette phase, le joueur doit s'assurer de bien fléchir la jambe qui effectue le glissement et bien enligner cette dernière pour amener un déplacement en ligne droite. Dans ce cas précis, la lame du patin est déposée à plat, évitant ainsi de se retrouver sur une carre, intérieure ou extérieure. Pour développer le glissement, l'exercice de la trottinette s'avère efficace. Il y a aussi tous les exercices où le joueur sera appelé à glisser sur une certaine distance.

LE RECROUVEMENT

Après avoir complété sa poussée, le joueur ramène son patin sous son corps avant de débiter sa prochaine poussée avec l'autre jambe. Si le recouvrement n'est pas complet, vous aurez l'impression que le joueur patine très large. Le fait ne pas recouvrir complètement diminue le temps de glissée et ne permet pas une extension complète de la jambe. Tel qu'expliqué au début de cet article, les différentes phases du coup de patin forment un tout et permet une continuité du geste essentiel à son efficacité. Il est possible de remédier à cette lacune en travaillant sur place et en mimant les trois phases du coup de patin en permettant au cerveau de bien enregistrer le placement des segments corporels à chacune des phases.

UTILISATION DE LA VIDÉO

Pour vous faciliter la tâche afin d'améliorer vos joueurs, il existe plusieurs vidéos sur les gestes techniques et plus particulièrement sur le patinage. Ces outils vous permettront de bien visualiser les points clés du patinage et vous permettront de mieux percevoir les aspects qui doivent être améliorés. De plus, lorsque c'est possible, le fait de filmer le joueur et de lui démontrer concrètement ce sur quoi il doit travailler représente un avantage indéniable. Rappelez-vous qu'il n'y a pas une seule technique parfaite et qu'il est possible que le joueur développe un certain style. Toutefois, si l'efficacité n'est pas présente, c'est que le joueur a de la difficulté avec une des trois phases du patinage : poussée, glissée et recouvrement.