



LE LIVRET DE  
L'ENTRAÎNEUR

Union Ile-de-France de Roller

# QU'EST-CE QU'UN ENTRAÎNEUR ?

L'entraîneur va apporter des consignes techniques à un athlète afin que celui-ci progresse à son rythme. Il accompagne son sportif. L'entraîneur utilise des situations pédagogiques adaptées et personnalisées à l'athlète. Il va créer un lien de confiance avec son sportif.

Référence : <http://www.onisep.fr/Ressources/UniversMetier/Metiers/entraîneur-sportif-entraîneuse-sportive>

# DANS MON SAC, IL Y A...



# LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE ROUES

Modèle	Discipline	Diamètre
Magnum : 49-53-57-60	Artistique	55mm
		57mm
Giotto : 47-49-53-57-60	Artistique	55mm
		57mm
Fox - Panther - mustang - Leopard	Artistique	57mm
Helium	Extérieur	64mm
Boxer	Loisir	55mm
Formula : 88 - Forester 90	Danse	62mm
Ice : 85-88-90-92-95-97	Danse	63mm

Roues	Très tendre	Tendre	Moyen	Dure	Très Dure
Pistes	Très glissante	Glissante	Moyenne	Adhérente	Très adhérente
<b>ARTISTIQUE</b>	Fox <i>ou</i> Fox-Panther <i>ou</i> Giotto : 47	Panther-Mustang <i>ou</i> Magnum/Giotto : 47 - 49	Mustang <i>ou</i> Magnum/Giotto : 49 - 53	Magnum/Giotto : 53 - 57	Magnum/Giotto : 60 - 61
<b>DANSE</b>	Formula <i>ou</i> Ice : 85 - 88	Formula <i>ou</i> Ice : 88 - 90 - 92	Ice : 92 - 95	Ice : 95 - 97	Ice : 97

## LA TABLE DES DURETÉS

# COMMENT RÉALISER UN MÉLANGE DE ROUE ?

Un mélange de roue s'effectue en fonction de la quart d'une pirouette. Pour le pied droit, il va être pris comme base la pirouette dehors arrière. Pour le pied gauche, il sera pris comme base la pirouette dedans arrière. La roue d'appui de la quart accrochera plus le sol que la roue qui glisse. Prenons l'exemple d'un mélange Fox Panther :

**Attention** : pour les gauchers la pirouette dehors arrière s'effectue sur le pied gauche et la pirouette dedans arrière s'effectue sur le pied droit.



Pied Gauche



Pied droit

La Fox (roue verte) est la roue qui accroche le plus. Elle est donc placée à l'emplacement d'appui de la pirouette.

La Panther (roue blanche) glisse plus donc elle est placée à l'emplacement qui doit glisser sur le sol,

**Attention** : ici nous avons pris l'exemple d'un seul mélange pour un patineur droitier. De plus, il en existe d'autres (53D/57D, Panther/mustang, 60D/57D...) Il faut juste s'assurer que la roue qui accroche le plus soit sur la roue d'appui de la pirouette. Ensuite les autres roues sont placées en diagonale.

# LES RÈGLES DE SÉCURITÉ

L'entraîneur doit assurer la sécurité des enfants avant, pendant et après l'entraînement :

## 1. Avant :

- Faire l'appel.
- S'assurer que tous les patineurs aient leurs matériels (basket, tenue de sport adapté, roller, bouteille d'eau...).
- Les enfants sont désormais sous notre responsabilité.

## 2. Pendant :

- Mettre les plots à l'envers afin que l'enfant ne se prenne pas les pieds dedans. Si utilisation des chaussures, rentrer les lacets dans les chaussures.
- Donner des consignes claires en pensant à la sécurité des enfants.
- L'entraîneur doit employer un langage adapté à son public.

## 3. Après :

- Vérifier que l'enfant ait déchaussé.
- Rester avec l'enfant jusqu'à l'arrivée de son accompagnateur.
- Vérifier que l'enfant parte avec une personne de son entourage.



# COLOSSE AUX PIEDS D'ARGILE



- Depuis 2019, le club a rejoint l'association Colosse Aux Pieds d'Argile. L'association « Colosse aux pieds d'argile » a pour mission la prévention, la sensibilisation et la formation aux risques de pédocriminalité en milieu sportif ainsi que dans tous les milieux où l'enfant est présent. Elle a pour objectifs l'accompagnement, l'aide aux victimes et la formation des professionnels encadrant les enfants.
- Sur la diapositive suivante, vous pouvez retrouver les règles de comportement tirées de leur charte de bonne conduite.
- Site internet:  
<https://www.colosseauxpiedsdargile.org/>



# LES RÈGLES DE BONNE CONDUITE

## DANS LA STRUCTURE

- Les encadrants de la structure devront éviter de faire la bise aux enfants. Ils se serreront la main ou instaureront un « check » dès le début de l'année sportive.
- Aucun encadrant ne devra se trouver isolé avec un enfant dans les vestiaires, aux toilettes ou pour prodiguer des soins. D'une manière générale, dans tout endroit clos.

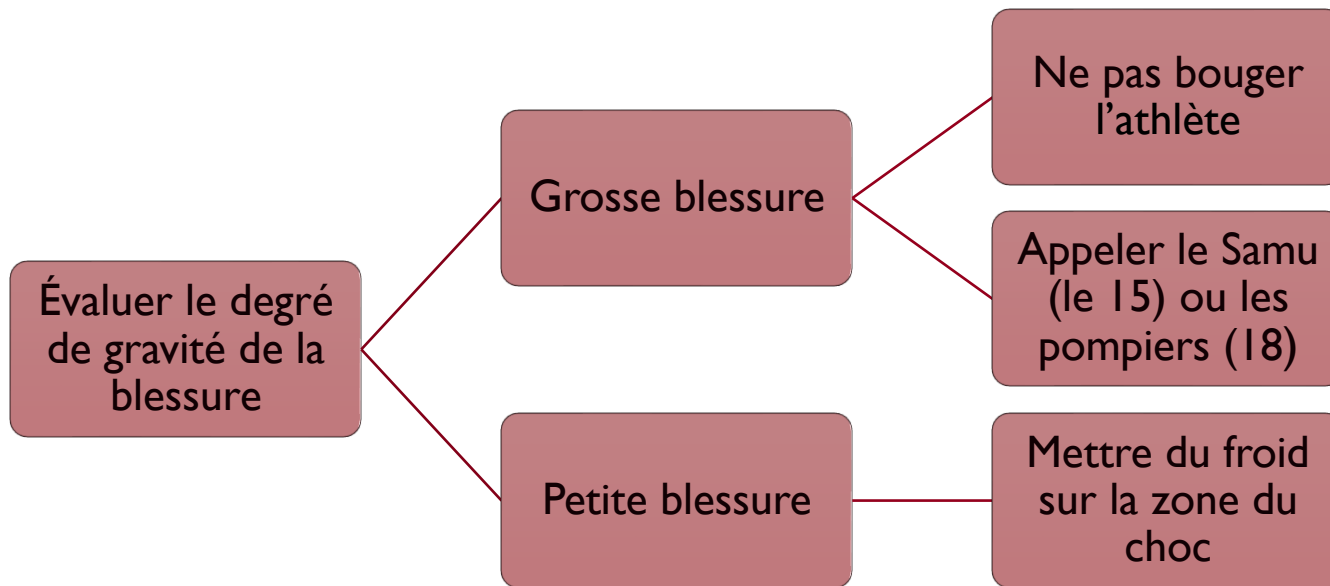
## DANS LES VESTIAIRES

- L'accès aux vestiaires est strictement réservé aux encadrants en charge des enfants et aux parents sollicités par ceux-ci (accord parental obligatoire). Sinon le parent devra en faire la demande auprès de l'encadrant en charge de son enfant.
- Tout parent qui entrera dans le vestiaire s'occupera uniquement de son enfant ou d'enfant dont il aura la charge. L'éducateur devra au préalable avoir été informé de cette responsabilité.
- Les portes du vestiaire devront rester fermées pendant que les enfants se changent.
- Les téléphones portables devront être éteints dans les vestiaires.

## LA COMMUNICATION

- En dehors des photos officielles de la structure, il sera interdit de se prendre en photo avec un enfant. Le droit à l'image oblige les structures à faire signer une autorisation parentale.
- Toutes photos et échanges via les réseaux sociaux entre dirigeants, entraîneurs, encadrants, bénévoles, devront être faits au travers des supports officiels (site internet, page officielle, Twitter...). Il est fortement déconseillé d'échanger avec des enfants via ses propres réseaux sociaux.
- Lors de contact par SMS entre l'encadrant et les enfants, les parents devront être mis en copie afin d'éviter toute ambiguïté.

# COMMENT RÉAGIR LORS D'UNE BLESSURE ?



En cas de grosse blessure, effectuer la déclaration d'accident : <https://federation-sport.aiac.fr/declaration/declarationSinistre.aspx?fkFed=FFRS87469GT7>

# COMMENT RÉAGIR LORS D'UNE BLESSURE ?

Gravité de la blessure	Type de blessure	Que faire ?
Petite blessure = égratignure ou douleur mais le patineur peut bouger l'articulation.	Egratignure	Je désinfecte avec de l'eau et du savon et je mets un pansement.
	Douleur avec mobilité de l'articulation	Je fais boire le patineur et lui mets un peu de froid.
Grosse blessure = Plaie ouverte ou atteinte des os / tendons ou muscles	Plaie ouverte	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Je regarde où est la plaie, si ça saigne beaucoup</li> <li>2. Si besoin arrêt de l'hémorragie</li> <li>3. J'appelle le Samu (15) ou les Pompiers (18)</li> <li>4. Je rassure le patineur</li> <li>5. J'appelle les parents</li> <li>6. J'attends les secours avec le patineur</li> <li>7. Demander dans quel hôpital est emmené le patineur</li> <li>8. Le patineur part avec les secours</li> </ol>
	Atteinte des os / tendons ou muscles	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Je ne bouge pas le patineur</li> <li>2. Je lui demande : Montre moi avec un doigt où tu as mal ? Et comment as-tu mal sur une échelle de 1 à 10 ?</li> <li>3. J'appelle le Samu (15) ou les pompiers (18)</li> <li>4. Je rassure le patineur</li> <li>5. J'appelle les parents</li> <li>6. J'attends les pompiers avec le patineur</li> <li>7. Demander dans quel hôpital est emmené le patineur</li> <li>8. Le patineur part avec les secours</li> </ol>

## QUE DIRE AUX SECOURS?

- Décliner son identité : « Bonjour, je m'appelle...»
- Donner l'adresse du lieu : « Je suis au Gymnase ... dans la ville de ... »
- L'objet de l'appel : « Je suis entraîneur et l'un de mes sportifs vient de se blesser »
- Expliquer les symptômes de la blessure : « Elle/Il n'arrive plus à bouger son poignet »
- Donner l'âge et le nom du sportif : « Elle/Il a ... et s'appelle ... »
- Donner les mesures faites : « J'ai mis du froid sur son poignet »
- Répondre aux questions supplémentaires posées
- Attendre les instructions et l'autorisation de raccrocher

# LA RELATION PARENTS / ENTRAÎNEURS

## 1. Lors du 1<sup>er</sup> cours de la saison

- Tout d'abord, il faut se présenter en tant qu'entraîneur (notre prénom, notre âge, notre carrière et notre palmarès en tant que patineur ).
- Il faut ensuite donner les objectifs de la saison en respectant le rythme de l'enfant.
- Puis, présenter le déroulement d'un cours (c'est-à-dire, expliquer que les parents n'ont pas besoin d'intervenir si leur enfant tombe car on s'en occupe, qu'on aide l'enfant à mettre ses rollers en début d'année...).

## 2. Être poli avec les parents

- Dire bonjour / au revoir.
- Aborder à la fin du cours les problèmes rencontrés (s'il y en a).
- Communiquer avec les parents, expliquer comment le cours s'est passé et quels sont les progrès de l'enfant car cela valorise toujours les parents.
- Ecouter et rassurer les parents.

# INFORMATIONS À TRANSMETTRE AUX PARENTS ET AUX PATINEURS

Lors d'une compétition, d'un stage, ou d'un déplacement, plusieurs informations doivent être transmises aux patineurs :

- Date, lieu (adresse gymnase) & horaires déplacement hors IDF : logistique transport, logistique hébergement, faire remplir les documents nécessaire aux déplacements (autorisation parentale, fiche sanitaire...)
- Matériel à prévoir : type de roues, type de tenues (hors de la piste, sur la piste : tenue de club, tenue de compétition), autres éléments (trousses de coiffure et maquillage) ...



# COMMUNICATION ENTRE LES COACHS

Communiquer  
les  
informations  
utiles sur un  
patineur à un  
autre  
entraîneur  
avant le cours  
suivant

Réfléchir avec un  
autre entraîneur sur  
la mise en place d'une  
nouvelle situation  
pédagogique

Partager si un  
événement exceptionnel  
est survenu



Poser des  
questions sur  
les pratiques  
de ses  
collègues  
entraîneurs...

Partager  
ses bonnes  
pratiques  
(ex:  
exercices à  
reproduire),

# LA CHARTE DE L'ENTRAÎNEUR

Je m'engage à :

Respecter les horaires des entraînements

Prévenir en cas d'absence

Avoir mon matériel

Respecter les parents

Favoriser le dialogue avec les enfants et les parents

Encourager mes patineurs

Véhiculer les valeurs du club et l'esprit sportif

Sanctionner les mauvais comportements

Respecter ses patineurs

Être pédagogue

Être à l'écoute

Être toujours positif

**Signature de l'entraîneur :**



An aerial photograph of a rowing team on a body of water. The rowers are arranged in a long line, with their oars dipping into the water. The water is a mix of grey and blue tones. A central text box with a dark red border is overlaid on the image. The text inside the box is in a dark red, serif font, reading "MERCI POUR TON ENGAGEMENT AU SEIN DU CLUB".

MERCI POUR TON ENGAGEMENT  
AU SEIN DU CLUB