

## Le short-track - 1/2

### Petite explication sur ce qu'est le short-track, l'équipement...

Je vais vous parler d'un sport très peu connu car peu médiatisé sauf aux J. O. Et au Championnat d'Europe...  
Quand il a lieu en France !

Le short-track c'est du patinage de vitesse sur piste courte sur glace. Je dis piste courte car ce sport se pratique sur une patinoire de hockey et pas sur un anneau de 400m. D'ailleurs le short-track et le patinage de vitesse sont deux sports distincts !

Il se pratique sur une piste de 111m<sup>2</sup> matérialisée par des plots en plastiques noirs posés sur la glace. C'est plots sont mobiles et il arrive qu'un patineur bute dessus. Dans ce cas là, une chute est probable car avec la vitesse le moindre petit trou, bosse ou obstacle déséquilibre.

C'est un sport individuel sauf lors des relais. J'en parlerais après.

Il se pratique avec une paire de patins dont la lame mesure environ une trentaine de centimètre sur quelques millimètres d'épaisseur. C'est une lame très fine mais néanmoins solide.

Sinon niveau protection, le patineur doit obligatoirement être équipé d'un casque, d'une paire de gants, d'un protège-cou, de protège-tibias et de protège-genoux pour participer aux compétitions. De plus, les patineurs sont généralement habillés d'une combinaison en lycra moulante pour offrir une prise au vent moins importante et ainsi gagner en vitesse.

Les patins nécessitent un minimum de soins. C'est à dire qu'il faut penser à essuyer les lames en sortant de la glace avant de remettre les protège-lames (ce sont les mêmes qu'en patinage artistique mais en plus long) et les affûter de temps en temps pour être sûr d'avoir une bonne accroche sur la glace.

Qu'est ce que l'affûtage ? C'est ce qui permet à la lame de ne pas déraiper sur la glace, d'y accrocher. Pour quelqu'un qui fait du haut niveau, l'affûtage doit être fait environ après deux ou trois entraînements pour être vraiment efficace. On affûte les patins grâce à un appareil appelé un affûteur, des pierres à affûter de grains différents (= la texture de la pierre), de l'huile et une pierre à carre.

Les distances sont le 333m, le 500m, le 800m, le 1000m, le 1500m et même le 3000m !!! Les distances courues dépendent de la catégorie. Les filles et les garçons sont séparés.

En junior E (10-12ans) les distances sont le 333m, le 500m et le 800m.

En junior D (12-14ans) les distances sont le 500m et 1000m.

En junior C, B et A (14-16ans, 16-18ans et 18-20ans) les distances sont le 500m, 1000m et 1500m.

En senior (plus de 20ans) les distances sont le 500m, 1000m, 1500m et 3000m.

Les courses sont appelées "séries" et se décomposent en 1/4 de finale, 1/2 finale, finale et super-finale. Seuls ceux et celles ayant participé à une finale peuvent faire la super-finale. Une série est composée de 4 à 6 et même parfois 8 patineurs, cela dépend la distance courue.

Mais le short-track est aussi un sport d'équipe puisqu'il y a la possibilité de faire du relais. Une équipe de relais est constituée de 4 personnes + 1 remplaçant (e). Le principe est le même qu'en athlétisme sauf qu'il n'y a pas de témoin mais les patineurs se poussent pour passer le relais. C'est à dire que lorsque le patineur a fait le nombre de tours décidé auparavant, le relayeur se lance et rentre sur la piste dans une sortie de virage et se fait pousser par son coéquipier. La poussée s'effectue au niveau des fesses. Les distances sont différentes selon que ce soient des femmes ou des hommes. Généralement c'est 3000m pour les dames et 5000m pour les hommes.

Vous vous doutez qu'il faut de la force physique et de l'endurance pour ce sport. Mais il ne faut pas négliger la technique qui a une très grande importance. De même, à part le 500m qui est une distance de sprint (45 km/h), les courses comportent une grande partie de tactique.

De la tête donc, en plus du mental nécessaire en sport.

En plus, le short-track est un sport de l'extrême où l'on avoisine 30° d'inclinaison de corps. D'où, pour tenir, il y a nécessité d'un matériel de pointe que chacun règle pour soi (affûtage, cintrage et courbes des lames, chaussures moulées au pied).

## Le short-track - 2/2

Le record du monde du 500m est 41"7, soit 43. 17 km/h.

En vitesse de pointe, le record mondial est 8"3 sur 1 tour (111. 12m), soit 48. 2 km/h.

Je vous laisse imaginer la capacité de prise de risque qui est également nécessaire.

Il existe des contacts, même si ils sont fortement réglementés. En effet, il est en théorie interdit de pousser avec le coude ou de couper la trajectoire d'un concurrent (faire une queue de poisson quoi !) car avec la vitesse cela peut s'avérer très dangereux. Mais les contacts tant qu'ils ne sont pas "violents" (bon d'accord, comment ne pas être violent à plus de 40km/H ??? : -)) sont acceptés.

Voilà, je crois avoir dit l'essentiel et puis si vous voulez en savoir plus, n'hésitez pas à me poser des questions !!!

[Short track](#)