



LIGUE DE BOURGOGNE de ROLLER SPORT

Thomas Dauvergne, entraîneur régional

Bilan du stage régional du 2 octobre 2011

Infrastructures :

Le stage s'est déroulé dans le gymnase des Poussots qui sert aux différentes compétitions indoor organisées sur Dijon.

Objectifs du stage :

- regrouper les patineurs au sein d'un collectif d'entraînement,
- évaluer et détecter les potentiels sur le plan régional,
- renforcer la technique individuelle,
- renforcer la technique collective en profitant du collectif,
- favoriser les échanges entre les patineurs et les clubs.

Les patineurs présents :

Le stage était ouvert aux patineurs benjamins et minimes sur convocation et/ou sur demande des clubs et des entraîneurs.

Ont répondu présents :

Nom	Prénom	Cat	Club	présence
RIDOLFI	Thomas	BE	021003 - AM Sports	x
GODARD	Baptiste	BE	021003 - AM Sports	x
MUNIER	Philippe	BE	021003 - AM Sports	x
PEDICONE	Doucelin	MI	021003 - AM Sports	x
SAUCE	Alice	BE	021099 - RSDB	x
MOULIN	Emma	BE	021099 - RSDB	abs
VINCENT	Paul	BE	021099 - RSDB	x
PANIER	Hugo	BE	021099 - RSDB	x
SOLEANSKI	Robin	BE	021099 - RSDB	x
IZAL	Aymeric	MI	021099 - RSDB	x
Oudard	Julie	BE	071002 - Les Fous de la Roulette	x
Boudier	Audrey	BE	071002 - Les Fous de la Roulette	x
Delorme	Julie	BE	071002 - Les Fous de la Roulette	x
Dumont	Elise	BE	071002 - Les Fous de la Roulette	exc.
Touzot	Camille	MI	071002 - Les Fous de la Roulette	x
Joly	Baptiste	MI	071002 - Les Fous de la Roulette	x
Roche	Juliette	MI	R. Clunyois	x
Roche	Charlotte	BE	R. Clunyois	x
BAUDIER	Alexis	BE	R. Clunyois	x
HUGUENIN	Amaury	BE	R. Clunyois	x
TERRAILLON	Annabelle	MI	Roller Maconnais	x

Programme stage du 2 octobre

9h	Prise en main du groupe présentation Patinage libre	15 à 20 min
9h20	Echauffement guidé en peloton de niveau Passages en 8, inversé, chicanes...	10 min
9h30	<i>Travail de peloton</i> Exercices de dépassements et positionnement divers (voir DT) Dépassement par l'intérieur à l'entrée du virage. Allure continue modérée	45 min

10h15	Pause	10 min
10h25	<i>Travail technique individuel sur atelier (voir DT)</i> 1/ Gainage 2/ Equilibre 3/ Agilité	30 min
11h00	<i>Passages en parcours d'agilité</i> Passages seuls, puis par 2, par 4... Courses sur un parcours simplifié	30 min
11h30	<i>Patinage en relais américaine.</i> Travail du relais, patinage régulier. Derniers tours lancés Etirements	20 min 15 min
12h/14h	Pause déjeuner	
14h	Mise en route Echauffement guidé	5 min 10 min
14h15	<i>Travail des départs</i> Techniques Jeux d'agilité Timing	45 min
15h00	<i>Tournois de vitesse</i> Sur 1 ou 2t	30 min
15h30	Pause	15 min
15h45	<i>Travail des croisés</i> Appuis pied gauche, flexion et gainage en virage Jeux course relais en 8	30 min
16h15	<i>Courses Relais américaine (sous réserve)</i>	20 min
16h30	Etirements, bilans	20 min
17h	Fin du stage	

Bilan général

Les patineurs ont été très attentifs pendant le stage. Ils ont tous été volontaires, motivés et ont suivi les exercices avec beaucoup d'intérêt.

1/3 participait pour la première fois à un stage sur une journée.

Le niveau des patineurs, tant physiquement que techniquement fut très hétérogène. Certains sortent du lot et sont relativement complets techniquement. D'autres émergent tout juste de l'école de course. Cela étant du en grande partie à cause de leur jeune âge.

Les attentes sont donc assez disparates sur le contenu des exercices et globalement le volume d'entraînement du stage était largement suffisant. Les plus jeunes ont suivi l'ensemble du stage mais il n'en fallait pas plus.

A noter donc cette année un manque d'effectif important dans la catégorie minime et beaucoup de benjamin possédant un beau potentiel en devenir.

Le contenu du stage a donc été axé principalement sur l'amélioration de la technique individuelle et collective. Quelques jeux ont coupé les exercices et séquences de manière à les rendre plus attractives.

Enfin, le nombre des patineurs et leurs différences de niveau n'a pas permis comme souhaité au préalable, de proposer un diagnostic technique personnalisé complet.

Le patinage en groupe.

Il faut travailler. Seuls quelques patineurs habitués ont des reflexes et des acquis.

Les points à travailler :

- le roue dans roue (suivre un patineur, patiner derrière, à côté, devant, accepter le contact)
- les dépassements (arrêter de dépasser toujours à l'intérieur en sortie de virage) utiliser tous les espaces pour dépasser. Intérieur et extérieur, en entrée, milieu ou sortie de virage et en ligne droite.
- Les insertions. Ne pas subir les autres mais garder sa place.

Le croisé.

Les points à travailler :

- Appuis pied gauche à renforcer. Tenir son pied en carre externe dans le virage.
- La flexion
- Le gainage (alignement et maintien axe épaules, bassin, chevilles)

Les départs.

Les patineurs sont globalement relativement à l'aise sur ce point. Il reste malgré tout des points à renforcer :

- Amélioration des appuis au sol (oublier les rollers, faire des petits pas rapide)
- Travail du timing.

L'agilité :

Attention à ne pas se complaire dans un schéma simpliste de fonctionnement (tourner autour d'un anneau) où le patineur au fil des entraînements acquiert une certaine aisance, parfois trompeuse.

Le jeune patineur doit savoir tout faire sur ses rollers. Les choses simples et fondamentales sont souvent oubliées.

Elles étaient loin d'être maîtrisées (savoir tenir sur un pied, enjambrer, changer de trajectoire...)

Beaucoup de patineurs étaient en difficulté sur ces ateliers simples.

Contact : Thomas Dauvergne, 06 11 99 05 71, thomas.dauvergne@free.fr