



LIGUE DE BOURGOGNE de ROLLER SKATING
Centre Régional d'Entraînement et de Formation

Thomas Dauvergne, responsable du CREF



Bilan du stage Geisingen 1 au 3 mars 2011

Préambule :

Je tiens tout d'abord à remercier Olivier Bonnet et Benoit Bourlier pour avoir véhiculé les patineurs à Lyon puis Geisingen depuis la région Rhône Alpes.

Je remercie également l'ensemble des parents, des dirigeants et des entraîneurs qui m'ont fait confiance.

Infrastructures :

Nul besoin de la représenter, le stage se déroule sur la piste de Geisingen. Complexe sportif entièrement dédié à notre sport. Certainement l'une des plus belles pistes du monde.

Nous logeons dans le gîte géré par le complexe.

Afin de réduire les charges de fonctionnement, nous réalisons nous-mêmes nos repas. Cela rajoute des contraintes d'organisation logistique mais le budget économisé est important.

Objectifs du stage :

- s'entraîner sur des infrastructures spécifiques (piste),
- regrouper les patineurs au sein d'un collectif d'entraînement,
- renforcer les appuis, les accélérations et la vitesse en virage incliné,
- renforcer la capacité à lire les trajectoires d'un groupe et d'une file, remonter, changer de position en utilisant les autres,
- favoriser les échanges entre les patineurs,
- travailler sur les plans d'entraînement lors d'entretiens individuels.

Les patineurs présents :

En l'absence de certains titulaires, le stage s'est ouvert à certains invités.

Titulaires		
Elphège Pedicone	CA	AM Sports
Valentin Régnier Hug	CA	AM Sports
Timothée Bourlier	CA	Lou Roller
Maxence Auclair	CA	R. Sassenage
Jules Bonnet	MI	R. Sassenage
Emilie Jude	CA	CARS
Elodie Bégit	MI	As. R. Rixheim
Mélissa Bellet	MI	R. Sassenage
Zoé Rémy	MI	AM Sports

Invités		
Sylvain Geoffroy	CA	VRCV
Olivier Blanc	MI	R. Belleville
Adrien Marcon	MI	Lou Roller
Aymeric Izal	MI	RSDB
Doucelin Pédicone	BE	AM Sports

Programme

Programme extrait des résumés envoyés aux parents pendant le stage. Retrouvez le détail du programme et des temps réalisés en annexe.

Mardi 1 mars

Le temps ici est très beau avec un vent du nord glacial.

Nous avons pris nos quartiers en fin de matinée. Nous prenons un repas froid simple et copieux que tout le monde attendait puis rapidement nous partons sur la piste.

Même si nous n'avons plus la surprise de la 1^{ère} fois, nous restons tous « bea » devant cette piste et cette infrastructure de rêve. Une nouvelle fois l'accueil est très sympathique, nous testons notre anglais, et nous entamons l'entraînement avec enthousiasme.

La piste est vide et nous appartient.

Vitesse au programme.

Construction du virage et amélioration de la capacité à accélérer et tenir en virage.

Nous enchainons les séries de 50 à 100m. Tantôt avec un lièvre, tantôt avec une poussée d'élan, tantôt en peloton puis en situation de course, tout y passe.

J'en profite pour relever et soulever les problèmes techniques que nous allons aborder demain après-midi.

Benoit Bourlier teste le matériel de chrono pour les courses futures et nous terminons par une petite américaine réclamée par tous les patineurs.

Fin vers 17h30 après 3h d'entraînement.

Retour au gîte. Valentin, Jules, Tim, Aymeric et Maxence nous préparent le repas dans une bonne ambiance... A défaut d'être reçu à Top Chef, ils ont au moins réussi la purée !

La piste reste ouverte en soirée jusqu'à 22h... Tout le monde s'interroge. La décision est vite prise. On improvise 1h de patinage libre, pour ceux qui veulent, pour rouler tranquille. D'abord au train en peloton, puis s'improvise une américaine. Et nous finissons avec des chronos sur des tours lancés... Incorrigibles !

Nous y prenons vraiment du plaisir. L'ambiance et l'envie de patiner sont au RDV ce qui est vraiment motivant pour tout le monde.

Retour au gîte, coucher à 23h.

Mercredi 2 mars

Levé à 7h45.

Nous débutons l'entraînement à 9h30.

Echauffement long et progressif.

Je profite du collectif pour travailler le peloton : changements de files, travail de remplacement et d'observation des « places à prendre » pour remonter sans se fatiguer.

L'échauffement dure 30 min en 3 séquences de 10 min.

Nous poursuivons par un travail technique des départs chronos. Il y a beaucoup à faire. Certains découvrent.

Puis nous enchainons avec 2 séries de 200m en départ chrono avec des prises de temps.

Petite pause.

Puis s'enchainent des séries de tours lancés. Ils réalisent 4 passages chacun. Nous prenons les temps grâce au système de puces embarquées de la piste. Les noms et résultats s'affichent sur l'écran géant quand le patineur passe la ligne. Inutile de dire qu'il n'est pas besoin de motiver les patineurs pour qu'ils tentent d'aller plus vite... Re petite pause.

Nous terminons par des séries de courses sur 1 tour lancé. Les places sont imposées à l'avance. Tantôt en 1, 2, 3 ou 4^e position afin d'anticiper les différents modes de placements et la lecture de la course. Les pauses servent de débriefing.

Retour au calme avec des exercices de peloton.

Etirements. Il est déjà 12h30.

Alexis Laïeb est de passage avec son fils pour patiner. Ils se joindront à nous pour le déjeuner et pour quelques tours de piste lors des échauffements de l'après-midi.

Le début d'après midi est « tranquille ».

Nous retournons à la piste vers 15h30.

2h d'entraînement au programme.

3x10 min en endurance avec des exercices de peloton et de remplacement.

3x 10 min en endurance avec des exercices de poussée pour sentir et travailler les appuis au sol et la poussée latérale.

Nous enchainons par des exercices en virage avec les élastiques, toujours pour travailler les appuis au sol.

La fin consiste à retranscrire les exercices en patinant individuellement et rapidement sur 1 tour/3 pendant 10 min en relais à l'américaine.

Enfin, petit « retour au calme » toujours en peloton de 10 min.

Tout le monde rentre calmé et de nouveau affamé.

Pas de roller nocturne ce soir... Petite séance vidéo pour découvrir d'autres sports et d'autres expériences : le fondeur Bob Tari et sa préparation physique chez les Kenyans et l'équipe de France de ski en slalom.

Tout le monde est au lit de bonne heure.

Jeudi 3 mars

Levés à 7h45. Enfin non 6h, par la fanfare. C'est jour de carnaval à Geisingen et la tradition veut que la fanfare débute par un tour du village à 6h. Drôle de tradition... !

Arrivée sur la piste à 9h30.

Echauffement long et progressif. Toujours avec des « imposés » de déplacement.

2x 10 min en peloton

1x 10 min par groupe de niveau.

Nous enchainons par des échauffements de départ. Occasion pour revoir quelques bases.

Malgré tout en fin de saison indoor, les patineurs sont rôdés à l'exercice.

Nous enchainons avec des séries de 500m (2 tours ½) en situation de course.

Les deux premières séries sont libres afin de prendre des repaires. Sur la deuxième et troisième série, je donne des équipes juste avant de partir en 2 contre 2 ou 3 contre 2. Les patineurs n'ont pas le temps de réfléchir et doivent improviser dans la course avec leur partenaire. Les pauses servent de débriefing. Pour la 5^e et 6^e séries, les équipes se connaissent à l'avance. Ils mettent au point leurs schémas. Nouveau débriefing. Enfin les deux dernières séries sont libres. Chacun joue sa carte individuelle.

Un calcul des points pour chaque patineur obtenus sur chaque manche permet de rajouter une obligation de constance dans les manches.

Nous terminons par un retour au calme, toujours avec des imposés de placement en peloton sur 10 min puis des étirements.

Après le travail du matin, l'après midi sera consacré à l'endurance en séries régulières de 5x10 min.

Sur la première série, nous patinons tous ensemble. J'impose les changements de file, les remontées de peloton à plusieurs, les choix des roues à prendre...

Les 2^e, 3^e et 4^e séries s'effectuent en groupe de niveau. Les patineurs doivent protéger un leader. Le remonter, le replacer sans cesse, relayer avec un coéquipier pendant que les autres les « perturbent »... Les rôles s'inversent. Les patineurs se prennent vite au jeu. Il faut simplement veiller à ne pas transformer l'exercice en roller derby mais rester dans la réalité de la course.

La dernière série s'effectue tous ensemble.

Ce sont nos derniers tours de piste.

Rapidement il faut reprendre le chemin du retour.

Bilan général

Motivation

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

La bonne ambiance, l'envie de se retrouver et de patiner ensemble étaient au rendez-vous.

Tous ont été conscients de la chance qu'ils avaient de patiner dans un tel endroit.

Le patinage en groupe.

D'une manière générale, « les patineurs de l'Est » ont beaucoup progressé dans ce domaine depuis ces dernières années. Sur ce stage, j'ai pu observer des bonnes lectures des courses et du peloton. Des prises de positions et des réflexes intéressants que l'on ne voyait pas avant.

Il faut malgré tout persévérer dans ce sens et apprendre à nos jeunes à « faire la course », s'imposer dans le peloton, prendre des initiatives et ne pas subir les autres.

Le patinage sur piste

Comme en peloton, les patineurs progressent. Les temps d'adaptation se réduisent. A noter le peu de chutes constatées malgré les engagements, la fatigue et la prise de vitesse.

A poursuivre.

A travailler :

Travail de gainage.

Travail d'appuis pied gauche en virage (roulage/gainage/poussée pied gauche en virage)

Travail de vitesse : accélération (capacité à changer de vitesse), vitesse pure (capacité à aller vite), puissance et endurance de vitesse (maintien de la vitesse sur 1 ou 2 tours).

Bilan individuel

Titulaires		
Elphège Pedicone	CA	Bon patinage, bon temps et bonne présence. Petit pb de bras. Souvent en retard à l'échauffement. En forme, continue !
Valentin Régnier Hug	CA	En phase de progression. Manque toujours un peu de flexion même si ça commence à venir. Dois pouvoir aller plus vite. Bon patinage et bonne présence.
Timothée Bourlier	CA	Motivé et présent aux exercices Manque de vitesse Manque de flexion en virage Bonne allonge en ligne droite
Maxence Auclair	CA	Motivé et sérieux à l'entraînement Manque de vitesse et de puissance Pb appuis pied gauche en virage
Jules Bonnet	MI	Motivé et sérieux, en pleine progression. Bonne présence et bonne technique Un peu fatigué par les indoor PBM
Emilie Jude	CA	Bonne capacité physique générale Bonne technique Trop attentiste en situation de course Manque de vitesse
Elodie Bégic	MI	Revient petit à petit, courage continue. Bonne présence à l'entraînement, volontaire. Trop attentiste en situation de course. Manque de vitesse.
Mélissa Bellet	MI	Motivé et volontaire. Utilise mal ses bras. Bonne vitesse mais manque de puissance. Capacité physique générale un peu juste (nb d'entraînement ??)
Zoé Rémy	MI	Reviens petit à petit à son niveau mais manque encore de résistance. Bonne puissance en vitesse. Bonne technique générale

Invités		
Sylvain Geoffroy	CA	Physiquement un peu juste Bonne technique mais manque de flexion. Manque de vitesse générale. Volontaire et motivé à l'entraînement.
Olivier Blanc	MI	Bonne capacité physique mais manque de vitesse. Bonne présence à l'entraînement. Pb de gainage général Pb d'allonge en ligne droite Pb d'appuis pied gauche en virage
Adrien Marcon	MI	Gainage un peu juste en virage Bonne allonge en ligne droite Pb de course au départ Manque de vitesse
Aymeric Izal	MI	Gainage juste en virage Pb appuis pied gauche en virage Manque de puissance Bonne allonge en ligne droite Bonne vitesse et fréquence Bonne capacité générale
Doucelin Pédicone	BE	Fatigué certainement par les Indoors PBM Bon roulage Pb d'appuis pied gauche en virage A progressé mais manque encore de vitesse.

Prochain stage prévu à Gujan Mestras du 26 au 29 avril 2011.

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

Annexes

Prises de temps

	200m DA	200m lancés	200m lancés*
Elphège Pedicone	18,25	16,149	16,63
Valentin Régnier Hug	18,72	16,448	16,77
Timothée Bourlier	19,81	17,761	
Maxence Auclair	19,92	18,013	17,49
Jules Bonnet	19,63	17,631	18,42
Emilie Jude	22,54	20,094	20,17
Elodie Bégic	21,4	18,799	19,74
Mélissa Bellet	20,76	18,522	19,44
Zoé Rémy	21,36	19,011	19,38
Sylvain Geoffroy	19,39	17,854	
Olivier Blanc	20,36	17,995	
Adrien Marcon	19,87	17,994	
Aymeric Izal	20,27	17,771	
Doucelin Pédicone	21,49	19,727	18,96

* pour info : temps réalisés en novembre 2010 dans les « mêmes conditions »

Programme :

Mardi après midi	
objectif technique : construction des virages	
objectif physique : travail de la vitesse	
Echauffement libre / mise en route	10 min
Echauffement guidé peloton	2x10 min
Individuel	4x 50m lancé
Accélération progressive en virage	
Collective (course)	4x50m lancé
1 groupe Benj/minimes	
1 groupe cadet	
1 groupe fille	
Avec poussée relais	4x100m lancé
2 par 2 en relais américaine	
4 passages chacun	
2 ensemble, 2 poussent	
Course lancé sur 100m (1/2) tour	4 à 6 passages
Prise d'élan progressive.	
Places imposées dans les groupes	
Groupes de niveaux suivant les exercices	
+ relais américaine (rajouté à la fin) – 30t.	
Retour au calme/peloton	
Etirements	

Mercredi matin	
objectif technique : construction virages / départs	
objectif physique : résistance de vitesse	
Echauffement	
Echauffement guidé peloton	3x10 min
Echauffements départs	
Travail des départs individuels	
Individuel	200m DA 2x
Prise de temps	
Collective (annulé)	200m DA 2x
3 groupes en fonction des temps	
Avec poussée relais	4x200m lancé
Prise d'élan en relais américaine	

Mercredi après-midi	
objectif technique : poussée latérale, appuis au sol	
objectif physique : Endurance	
Echauffement / mise en route Peloton	3x 10 min
Appuis aux sols Ligne Droite / Poussée latérale	3 x 10 min
Et appuis au Sol virage	
Application	10 min
Relais américaine par 3	
Mise en application des exercices techniques	
Peloton RAC	10 min
Etirements	

4 passages chacun en individuel	
Prise de temps	
Course lancé sur 200m (1 tour)	5 passages
Prise d'élan progressive.	
Places imposées dans les groupes	
Groupes de niveaux svt les tps d'exercices	
Retour au calme/peloton	10 min
Etirements	

Jeudi matin	
objectif technique : placement dans le groupe, lecture de la course, position de départ. Analyse tactique.	
objectif physique : résistance de vitesse	
Echauffement / mise en route	10 min
Echauffement guidé peloton	2x10 min
Echauffements départs	
Collective	8x500m
Prise de temps	
3 Groupes de niveaux	
Travail des placements et tactiques de course	
Retour au calme/peloton	10 min
Etirements	

Jeudi après-midi	
objectif technique : déplacement à plusieurs, protection du leader. Replacement à la bonne place.	
objectif physique : Endurance	
Echauffement / mise en route	10 min
Travail de placement en 2/3 ou 2/2 – avec protection	3 x10 min
RAC	10 min