



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

Thomas Dauvergne, responsable du CREF



Bilan du stage Geisingen 22 au 26 août 2011

Préambule :

Je tiens tout d'abord à remercier Nathalie Planelles pour avoir véhiculé les patineurs et nous avoir aidés dans la logistique du stage. Un grand merci également pour les nombreuses photos transmises en temps réel aux parents pendant la durée du stage.

Je remercie également Boris Dufour pour m'avoir secondé et aidé à encadrer ce stage.

Enfin, je remercie les parents et dirigeants des clubs et des CRC concernés pour leurs aides et leurs soutiens.

Infrastructures :

Nous prenons nos habitudes, 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. Tout le monde participe aux tâches courantes.

Objectifs du stage :

- s'entraîner sur des infrastructures spécifiques (piste),
- regrouper les patineurs au sein d'un collectif d'entraînement,
- proposer un stage de reprise après la coupure estivale, progressif en intensité et difficulté,
- renforcer la technique des appuis au sol et l'utilisation du poids du corps dans la poussée,
- renforcer la capacité à utiliser un groupe et une file pour remonter, changer de position en utilisant les autres,
- favoriser les échanges entre les patineurs,
- travailler sur les bilans et objectifs lors d'entretiens individuels.

Les patineurs présents :

Le stage était ouvert aux titulaires du CREF et certains invités.

Ont répondu présents :

Elise Dumont	BE	LFR Louhans
Joséphine Alliaud	MI	RC Reillannais
Margaux Willaume	MI	Bischheim Speed S.
Zoé Rémy	MI	AM Sports Dijon
Flavie Balandras	CA	Lou Roller Lyon
Tamara Felbinger	CA	Zepto Skate Team
Doucelin Pédicone	BE	AM Sports Dijon
Valentin Thiebaut	BE	Belleville RC
Matthias Hubers	BE	Bischheim Speed S.
Baptiste Joly	BE	LFR Louhans
Olivier Blanc	MI	Belleville RC
Thomas Viel	MI	AM Sports Dijon
Jules Bonnet	MI	DRAC 2S
Antony Della Chiesa	MI	Colmar ARS
Gautier Regnier Hug	MI	AM Sports Dijon

Elphège Pédicone	CA	AM Sports Dijon
Raphael Planelles	CA	LFV Villetelle
Valentin Regnier Hug	CA	AM Sports Dijon

A leurs demandes, nous avons pu accueillir avec grand plaisir Tamara Felbinger et Raphaël Planelles. Ils font partie des meilleurs patineurs européens de leur catégorie. Ils représentent deux bonnes locomotives pour nos jeunes...

Bilan général

Les patineurs ont été très attentifs pendant le stage. 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.

Les entretiens individuels ont révélé des disparités dans leurs façons d'aborder leurs entraînements, leur bilan de la saison, leurs objectifs et les échéances à venir.

D'une manière générale, les patineurs manquent de confiance en eux dans leurs capacités à se fixer et atteindre des objectifs importants. Ils laissent s'installer une hiérarchie entre eux pendant les entraînements ou les courses et ne croient pas en leurs réelles chances, ou n'osent pas y croire.

Ainsi ils doivent prendre plus d'initiatives, plus de risques et s'imposer dans la course. Ils sont aujourd'hui en capacité d'être acteur de la course et non pas de la subir en laissant faire et en observant les autres.

Le patinage en groupe.

Des acquis commencent à arriver. Pour beaucoup les reflexes sont là. D'autres ont besoin encore de travailler et de s'imposer dans le peloton. Attention à ne pas s'installer dans une hiérarchie et laisser rentrer untel ou untel sous prétexte qu'il est plus fort, ou plus vieux, ou plus grand...

Le patinage sur piste

Comme en peloton, les patineurs progressent dans leur technique. 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.

Technique à travailler :

Transfert de poids et utilisation du poids du corps dans la poussée.

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

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

Capacité à moduler sa flexion et son amplitude gestuelle suivant la vitesse recherchée. Souvent les patineurs s'enferment dans un seul mode de déplacement quelque soit la vitesse.

Bilans individuel

		Points forts	Faiblesses
Elise Dumont	BE	Tonicité et force. Poussée	Gainage épaules/ bassin. Utilisation des bras Appuis pied gauche et roulage en virage
Joséphine Alliaud	MI	Capacité physique Poussée et transfert de poids en LD.	Capacité à changer de fréquence Appuis pied gauche et roulage en virage
Margaux Willaume	MI	Capacité physique Poussée latérale Gainage	Poussée et transfert de poids en LD. Appuis pied gauche et roulage en virage

Zoé Rémy	MI	Gainage Peloton	Poussée et transfert de poids en LD. Vitesse Départs
Flavie Balandras	CA	Gainage Peloton Beaucoup de progrès en vitesse Capacité physique	Poussée et transfert de poids en LD. Appuis pied gauche et roulage en virage Flexion en vitesse
Tamara Felbinger	CA	Technique individuelle Technique peloton Capacité physique	Vitesse ??
Doucelin Pédicone	BE	Capacité physique Peloton Poussée	Appuis pied gauche et roulage en virage Départs Vitesse
Valentin Thiebault	BE	Gainage Technique LD	Peloton Départs
Matthias Hubers	BE	Tonicité Gainage	Peloton Appuis pied gauche et roulage en virage
Baptiste Joly	BE	Vitesse Départs	Peloton Gainage général Techniques de poussée Appuis pied gauche et roulage en virage
Olivier Blanc	MI	Capacité physique Peloton	Poussée latérale (déplier les jambes) Appuis pied gauche et roulage en virage Gainage général
Thomas Viel	MI	Technique LD et virage correcte	Peloton Utilisation des bras Force et vitesse
Jules Bonnet	MI	Bonne technique générale Capacité physique	Départs Vitesse
Antony Della Chiesa	MI	Capacité physique Technique correcte	Manque de flexion en sprint Poussée et transfert de poids en LD. Appuis pied gauche et roulage en virage
Gautier Regnier Hug	MI	Vitesse Technique virage Départs	Endurance Poussée et transfert de poids en LD.
Elphège Pédicone	CA	Capacité physique Technique générale indiv et collective	Utilisation des bras en sprints. Retour du pied parfois un peu haut. Poussée et transfert de poids en LD.
Raphael Planelle	CA	Capacité physique Technique générale indiv et collective	Utilisation des bras en sprints Position du buste en sprint un peu haute.
Valentin Regnier Hug	CA	Technique générale indiv et collective	Utilisation des bras en virage Vitesse Travail fréquence/poussée

Lundi 22 aout

Bien arrivés à Geisingen où nous avons pris nos quartiers pour la semaine.
Avec un peu de retard suite aux nombreux bouchons et travaux sur la route entre Freiburg et Geisingen mais sans encombres.

L'entraînement en fin d'après-midi.

La température à l'intérieur du complexe s'avère suffocante. La séquence de mise en route s'annonce chaude.

4x15min en groupe avec des exercices de peloton et de placement par deux. Nous constituons des groupes d'entraînement.

Les exercices et situations s'enchaînent progressivement.

Il faut ramener ou protéger son leader. Il faut changer de file et faire rentrer son leader.

Nous décidons d'augmenter un peu le temps de récupération. Nous sortons entre les séries nous "rafraichir" quelques minutes à l'extérieur.

Les séquences s'enchaînent bien mais les visages sont marqués par la chaleur.

Le niveau est très hétérogène tant par les gabarits, les niveaux de préparation, les niveaux techniques ou la longueur de la coupure estivale.

Ce stage sera l'occasion de relancer tout le monde.

Mardi 23 août.

2e journée de stage.

La phrase du jour : *«les aptitudes sont ce que vous pouvez faire, la motivation détermine ce que vous faites, votre attitude détermine votre degré de réussite »*

Lever à 8h15 précise, tout le monde est à l'heure au déjeuner !

RDV sur la piste pour un début des entraînements à 9h30. Tout le monde est en place depuis longtemps.

La salle s'est nettement rafraîchie par rapport à la veille. Ils ont eu raison d'ouvrir les portes.

Deux séquences de 15 min vont permettre de bien s'échauffer. Exercices de peloton, de placement par groupe, accélérations par deux... Nous profitons du collectif. Nous organisons beaucoup d'exercices avec deux files qui montent et descendent. Les patineurs doivent prendre une place et sentir le coup pour être dans le bon wagon.

La matinée est consacrée au travail de la vitesse sur 3/4 de tour environ.

Nous enchaînons les exercices au centre de la piste et sur l'anneau : gainage, appuis au sol, relance, poussée pied gauche...

Nous finissons par des petites courses sur 1 tour lancé par groupes de 4 à 5 patineurs.

Nous terminons par un peu de récupération et des étirements. La matinée est déjà vite passée, il est déjà 12h.

Après un repas pris au gîte, nous partons passer un peu de temps pour nous rafraichir au bord du lac de Constance. L'endroit est cossu, la plage en herbe est simple mais appréciée par tous. Retour sur la piste pour 17h30.

Un deuxième entraînement vient rythmer la journée. Il est consacré à l'endurance et aux exercices de placements.

Changements de trajectoires et regroupements, protection d'un leader, déplacement d'une équipe dans le groupe, nous enchaînons les situations.

Quelques chutes viennent interrompre les séquences. Heureusement sans gravité.

Repas plus copieux ce soir. Les organismes ont besoin de se remplir. La bolognaise a du succès. Tamara nous fait goûter une vinaigrette à la sauce allemande. Les français chauvin que nous sommes ne la trouvent pas si mal.

La soirée est consacrée aux premiers entretiens individuels. Ils sont très constructifs : bilan de la saison, objectifs de la saison prochaine, organisation des entraînements, états d'âmes... Les discussions sont décontractées et passionnantes.

Mercredi 24 aout

3e journée de stage à Geisingen.

La phrase du jour : « *Votre propre décision de réussir est plus importante que n'importe quoi d'autre, l'échec est seulement une occasion de recommencer de façon plus intelligente* »

Entraînement vitesse ce matin.

Nous commençons par nos traditionnels 2x15 min d'échauffement en peloton. Exercices, placements, déplacements...

Nous enchainons par des séries de 2 tours en américaine par 4 ou 5 avec prise de temps sur un tour. Occasion de prendre quelques chronos.

Les patineurs, malgré la période, améliorent leurs temps de février et d'avril !

Nous effectuons 2 blocs de 4 sprints.

De quoi calmer les ardeurs.

Après un repas de plus en plus copieux (!?) nous restons au gîte durant l'après-midi. De manière à favoriser un peu plus la récupération, pas forcément évidente au bord d'un lac. Certains patineurs, par manque d'entraînement ces deux derniers mois ou par manque d'habitude commencent à accumuler un peu trop de fatigue à nos yeux. Nous préférons en laisser d'ailleurs quelqu'un, les plus jeunes, au repos complet ce soir.

De plus, l'après-midi sera ainsi consacré à l'analyse vidéo de la technique de chaque patineur lors des sprints.

Nous détaillons et découpons les patineurs sous toutes les coutures. La vidéo et le ralenti ne pardonnent rien...

Nous enchainons les entretiens individuels.

Retour à la piste à 17h.

1x15 min avec des exercices de déplacements sur 2 files

1x10 min en décalage et regroupement dans le virage.

Les patineurs frottent un peu. Nous assistons à quelques belles glissades sur les fesses heureusement sans gravité.

Nous enchainons avec 3x 10 min en relais à l'américaine par 3. L'allure est régulière et bloquée. Sauf bien évidemment le dernier tour... On ne se refait pas !

Nous continuons les entretiens dans la soirée.

Certains tentent de suivre un film en allemand (bon courage !) pendant que d'autres sont déjà sur facebook...

Jeudi 25 aout

4e journée de stage à Geisingen.

La phrase du jour : « *le talent ne compte pour rien, seul ce que vous en faites compte* »

Nous avons vécu une belle journée d'entraînement au paradis du roller !

Après un échauffement "classique" et très progressif en 2x15 min sous forme de peloton, la matinée est consacrée au travail de vitesse. Que c'est original ! Encore de la vitesse. C'est que nous faisons un sport qui s'appelle le roller de vitesse, alors...!?

Travail d'appuis au sol, d'utilisation du poids du corps dans la poussée et gainage pendant 1h environ. Nous terminons la matinée par des tests sur 4 tours lancés "libres". Chaque patineur gère ses 4 essais pendant un temps impartis.

Les temps s'améliorent. Tous tenteront de battre leur propre record et beaucoup y parviennent (je vous communiquerai les temps dans le bilan complet).

L'engagement des patineurs est réel. Les progrès suivent !

Nous terminons par un petit déroulage à petite vitesse où le but de chacun est de rester derrière moi. Les garçons sont bluffés. Tamara ne me quittera pas et gardera sa place pendant tout l'exercice.

On est pas championne d'Europe par hasard...

L'après-midi nous leur proposons une petite virée vers une nouvelle plage bien aménagée à quelques kilomètres de Constance.

Nous poursuivons les entretiens individuels.

Retour à l'entraînement à 18h.

1x15 min en exercice peloton sur une puis deux files, il faut remonter les deux files en passant de l'une à l'autre.

2x 10 min en exercice peloton sur deux files, il faut "prendre le bon wagon" et garder sa place.

Nous sommes en configuration course sur ces deux exercices. Les patineurs sont concentrés et l'exercice fut très intéressant (voir "impressionnant" vu de l'extérieur dixit Nathalie)

Puis 1x10min en relais à l'américaine.

Nous terminons par les traditionnels étirements.

Vendredi 26 aout

Nouvelle séance de vitesse.

Après un bon échauffement de 2x15 min, nous travaillons les départs chronos et proposons aux patineurs une prise de temps sur 300m découpée en 100m, 200m (lancé) et 300m.

Chacun donne tout ce qu'il peut. Les temps ne sont pas exceptionnels. La fatigue accumulée pendant 4 jours se fait largement ressentir.

Nous terminons par des séries de petites courses sur 250m environ avec des choix de trajectoires imposés.

Retour au calme libre, chacun effectue ses quelques derniers tours de piste. Nous terminons la séance par quelques étirements.

Nous quittons le gîte après le repas pour un retour dans les familles en fin de journée.

Temps

Prises de temps 200m lancé

	200m lancés Aout 2011	200m lancés Fev 2011	200m lancés Nov 2010
Elise Dumont	18,28		
Joséphine Alliaud	17,49		
Margaux Willaume	17,98		
Zoé Rémy	18,40	19,011	19,38
Flavie Balandras	17,19		

Tamara Felbinger	15,95		
Valentin Thiebault	17,12	17,994	
Doucelin Pédicone	17,29	19,727	18,96
Mathias Hubbers	17,56		
Baptiste Joly	17,99		
Jules Bonnet	16,69	17,631	18,42
Olivier Blanc	17,12	17,995	
Thomas Viel	17,30		
Anthony Della Chiesa	17,09		
Gautier Regnier Hug	16,34		
Elphège Pedicone	15,63	16,149	16,63
Raphael Planelle	15,03		
Valentin Régnier Hug	15,87	16,448	16,77

Prises de temps 300m Départ Arrêté

	Tps au 100m DA	Tps du 200m lancés	Temps 300m DA
Elise Dumont	-	-	-
Joséphine Alliaud	12.39	17.73	30.12
Margaux Willaume	12.4	18.52	31.09
Zoé Rémy	12.89	18.8	31.64
Flavie Balandras	12.06	17.6	29.67
Tamara Felbinger	10.95	16.45	27.45
Valentin Thiebault	11.61	17.57	29.22
Doucelin Pédicone	12.09	17.78	30.13
Mathias Hubbers	12.58	18.56	31.29
Baptiste Joly	11.98	?	30.36
Jules Bonnet	11.07	17.09	28.13
Olivier Blanc	12.09	17.40	29.09
Thomas Viel	12.39	18.29	30.61
Anthony Della Chiesa	11.36	17.52	29.48
Gautier Regnier Hug	11.11	17.02	28.2
Elphège Pedicone	10.51	16.18	26.80
Raphael Planelle	10.07	15.43	25.64
Valentin Régnier Hug	11.11	16.51	27.7

Prochain stage prévu à Geisingen du 25 au 28 octobre 2011.

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