



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

Thomas Dauvergne, responsable du CREF



Bilan du stage Geisingen 25 au 28 octobre 2011

Préambule :

Je tiens tout d'abord à remercier le CRC Rhône Alpes, Messieurs Bourlier, Thiebault et Bonnet, la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports et M. François Gaillot qui ont permis grâce à leur soutien la faisabilité de ce stage.

Je remercie également pour avoir véhiculé les patineurs et nous avoir aidés dans la logistique du stage Franck Balandras, Benoit Boulrier et Nathalie Planelles. Un grand merci également à Nathalie et Etienne pour les nombreuses photos et vidéos transmises 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 ainsi que la Direction Technique Nationale et son Entraîneur National Alain Nègre, pour leurs aides et leurs soutiens.

Infrastructures :

Le stage se déroule « comme d'habitude » sur la piste de Geisingen, complexe sportif entièrement dédié à notre sport et certainement l'une des plus belles pistes au 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 dans la bonne humeur.

Objectifs du stage :

- s'entraîner sur des infrastructures spécifiques (piste),
- regrouper les patineurs au sein d'un collectif d'entraînement,
- proposer un stage d'entraînement en période hivernale.
- 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.

Les patineurs présents :

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

Ont répondu présents :

Nadia Driouiche	LOU Roller Lyon	SE
Katia Klein	AM Sports Dijon	U20
Flavie Balandras	LOU Roller Lyon	U20
Melissa Bellet	DRAC 2S	CA
Zoé Rémy	AM Sports Dijon	CA
Manon Nauroy	Valence Roller Club	MI
Josephine Alliaud	Roller Club Reillanais	MI
Valentin Thiebault	Belleville Roller	MI
Anthony Della Chiesa	Colmar ARS	MI
Doucelin Pédicone	AM Sports Dijon	MI
Jules Bonnet	DRAC 2S	CA
Thomas Viel	AM Sports Dijon	CA

Raphaël Planelles	Les Fous V. de Villelele	CA
Cédric Llorca	RC. Avon	CA
Elphège Pédicone	AM Sports Dijon	CA
Timothée Bourlier	LOU Roller Lyon	U20
Valentin Regnier Hug	AM Sports Dijon	U20
David Fortin	Roller Bouguenais	SE
Benjamin Bourlier	LOU Roller Lyon	SE
Etienne Herreros	LOU Roller Lyon	SE
Bastien Euvrard	LOU Roller Lyon	SE

Avec Olivier Blanc (Belleville), excusé de dernière minute pour cause de maladie.

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, une nouvelle fois, au rendez-vous.

Ils ont « consommé » ce stage mais dans le bon sens du terme : ils ont profité pleinement du site, des séquences d'entraînement et du groupe pour progresser individuellement et collectivement.

Chaque patineur a donné le meilleur de lui-même pour progresser dans toutes les séquences. L'apport des uns par rapports aux autres est très bénéfique.

Par ailleurs le volume du stage a été important. Les patineurs l'ont quasiment tous suivi dans leur intégralité.

Le bilan du stage est donc très positif.

Le patinage en groupe.

Le groupe était relativement homogène pour les exercices en peloton. Le nombre des patineurs présents et le bon niveau technique ont permis d'effectuer des exercices se rapprochant de très près aux conditions de courses rencontrées lors des championnats de France. Les patineurs étaient très concentrés à la tâche et très peu de chutes furent à signaler.

Le patinage sur piste

Comme en peloton, les patineurs progressent dans leur technique. Les temps d'adaptation se réduisent mais ils persistent néanmoins. Le besoin d'infrastructure spécifique à l'entraînement quotidien reste irremplaçable. A noter le peu de chutes constatées malgré les engagements, la fatigue et la prise de vitesse.

Travail à poursuivre...

Technique restant 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 quelle que soit la vitesse.

Programme

Mardi 25 octobre

Arrivés à Geisingen après quelques heures de voiture et de bouchons...

L'entraînement commence en milieu d'après-midi.

La température à l'intérieur du complexe est idéale entre 16 et 18°C.

6x15min en groupe avec des exercices de peloton et de déplacement.

Les exercices et situations s'enchaînent progressivement.

Nous travaillons sur deux files. Il faut changer de file et garder sa place. Il faut remonter en utilisant les pelotons...

Les réflexes et automatismes sont là, tout roule comme sur des roulettes...

Enfin presque. Quelques chutes à noter, heureusement sans gravité. Puis une panne de gazinière (pas très pratique pour faire à manger à 27 personnes !?), une belle balade en voiture pour Benoit et Franck et plus d'eau chaude... Mais ces détails n'entacheront pas notre enthousiasme c'est sûr.

Mercredi 26 octobre.

La phrase du jour : «**Il y a des gens qui disent qu'ils peuvent, et d'autres qu'ils ne peuvent pas. En général ils ont tous raison**»

Quelle belle journée au paradis du roller !

A 9h30 tout le monde sur la piste. La température dans la salle est de 18° environ. Le Top !

3h de travail sur la vitesse, le renforcement des appuis au sol, les sprints et les fameux tours lancés.

Les temps, pris en fin de séance, sont plutôt bons, compte tenu de la séance qui précédait et de la période. Certains améliorent même leurs meilleurs temps. Le rendez-vous est déjà pris pour demain...

Le début d'après-midi est plutôt tranquille. Petite séance vidéo et analyse technique.

Retour sur la piste à 16h30. Après un petit slalom entre des jeunes, la séance peut commencer.

Travail de peloton. Nous profitons du collectif. Et quel collectif !

Le groupe est dense et homogène. Les réflexes sont bons. Le travail très attentif et concentré.

Nous finissons par une séquence en relais à l'américaine. La vitesse augmente naturellement.

C'est une très bonne séquence.

Ce soir, la gazinière n'est pas réparée (1h pour faire la purée... Valentin a transpiré cette fois !), mais l'eau chaude est revenue... !

Puis petite séance concours de "phrases du jour" alimentée cette fois par les patineurs. Tout le monde se prête au jeu. Les phrases sont à découvrir sur les photos du jour proposées par Nathalie.

Elles sont pleines d'enthousiasme, de maturité, de volonté... Bref, pleines d'enseignement !

A lire et à relire...

Jedi 27 octobre

La phrase du jour : «**Il y a plus de courage que de talent dans la plupart des réussites**»

3^e jour : 3 entraînements aujourd'hui, pour certains 4...

Au petit matin, un petit groupe part pour un petit footing de mise en jambe. Ils en redemandent !?

Après le petit déjeuner, direction la piste pour 3h de travail autour de la poussée et du sprint.

Nouvelle série de 200m lancé en fin de séance. Les temps sont moins bons pour la plupart. La fatigue et la séance comptent dans les jambes des patineurs.

Après la pause repas, retour aux séances vidéo pour les corrections individuelles des exercices de la matinée.

Puis entraînement de 15h30 à 17h30 : 3x20 min en peloton à 34 km/h avec des exercices de déplacement en équipe.

Nouvelle pause repas. La gazinière ne marche toujours pas mais la patronne nous prête deux nouvelles plaques électriques. Ce qui nous aide quand même bien pour faire chauffer les gamelles. On gagne un peu de temps...

Puis retour sur la piste pour une petite séance libre en nocturne de 20h30 à 22h.

Jeux pour les uns (un foot en roller s'improvise), tours lancés ou repos pour les autres.

Vendredi 28 octobre

4e journée de stage à Geisingen.

La phrase du jour : « **Il n'y a qu'une façon d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi !** »

Tout le monde est levé pour 8h. Nous nettoyons et rangeons le gîte.

Entraînement plus « léger » de 10h à 12h30 consacré à la vitesse. Tours lancés, travail de trajectoires, techniques individuelles.

Nous prenons le repas au restaurant de la piste.

Il est déjà temps de penser au départ pour un retour à la maison.

Temps

Prises de temps 200m lancé

	200m lancés Oct. 2011	200m lancés Aout 2011	200m lancés Fev 2011	200m lancés Nov 2010
Elise Dumont	-	18,28	-	-
Joséphine Alliaud	17,68	17,49	-	-
Margaux Willaume	-	17,98	-	-
Zoé Rémy	18,57	18,40	19,011	19,38
Nadia Driouiche	19.21	-	-	-
Katia Klein	17.78	-	-	-
Melissa Bellet	18.54	-	-	-
Flavie Balandras	16.79	17,19	-	-
Tamara Felbinger	-	15,95	-	-
Valentin Thiebault	16.50	17,12	17,994	
Doucelin Pédicone	17.20	17,29	19,727	18,96
Mathias Hubbers	-	17,56	-	-
Baptiste Joly	-	17,99	-	-
Jules Bonnet	16.39	16,69	17,631	18,42
Olivier Blanc	-	17,12	17,995	-
Thomas Viel	17.59	17,30	-	-
Anthony Della Chiesa	16.97	17,09	-	-
Gautier Régnier Hug	-	16,34	-	-
Elphège Pedicone	15.56	15,63	16,149	16,63
Raphael Planelles	15.8	15,03	-	-
Manon Nauroy	18.69	-	-	-
Cédric Llorca	15.67	-	-	-
Thimothée Bourlier	16.62	-	-	-
David Fortin	15.59	-	-	-
Benjamin Bourlier	16.39	-	-	-
Etienne Herreros	16.41	-	-	-
Bastien Euvrard	15.90	-	-	-
Valentin Régnier Hug	15.63	15,87	16,448	16,77

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