



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

Thomas Dauvergne, responsable du CREF



Bilan du stage Gujan Mestras du 26 au 28 avril 2011

Préambule :

Ce stage a été organisé parallèlement aux déplacements sur les compétitions Internationales des 3 Pistes (Pibrac, Valence d'Agen et Gujan Mestras) et la ½ finale Championnats de France (Sablé Sur Sarthe). Ainsi, l'organisation de ce stage à moindre frais a été permise grâce au regroupement et la coordination des différents clubs et la mutualisation des frais de déplacement.

L'ensemble des frais de déplacement sur les compétitions a été pris en charge par les clubs ou indirectement par les patineurs. Les patineurs de la région Est participant à la compétition des 3 Pistes ont été invités à participer à ce stage d'entraînement.

Ainsi 28 patineurs de différentes catégories ont répondu présents.

Je tiens tout d'abord à remercier la Direction Technique Nationale et Amandine Migeon, Entraîneur National, ainsi que Boris Dufour entraîneur du Lou Roller Lyon de m'avoir aidé à encadrer ce stage. Je remercie également tout particulièrement Lucien Pédicone, Franck Balandras et Béatrice Joly pour leur aide dans l'organisation logistique.

Je tiens parallèlement à souligner que ce stage a été réalisé grâce au soutien et à la volonté des différents dirigeants des CRC et clubs concernés et grâce à la confiance des parents et des entraîneurs.

Je remercie enfin, la municipalité de Gujan Mestras et Rolland Broustaut, président du Comité National Course pour la mise à disposition de la Piste pendant la semaine.

Infrastructures :

Le stage s'est déroulé sur la Piste de 200m à virages incurvés de Gujan Mestras, là où s'est tenu le dernier jour de la course des 3 Pistes. Nous avons logé dans un centre de vacances à 1 km de la piste.

Objectifs du stage :

- s'entraîner sur des infrastructures spécifiques (piste),
- s'entraîner de manière spécifique à l'approche des échéances nationales.
- regrouper les patineurs au sein d'un collectif d'entraînement afin de travailler en groupe.
- travailler la vitesse sous différentes formes.
- renforcer la capacité à lire les trajectoires d'un groupe et d'une file, changer de position en utilisant les autres, garder sa place.
- favoriser les échanges et relations entre les patineurs et les clubs.

Les patineurs présents :

Christelle Klein	Benjamin	F	AM Sports Dijon	Invité
Zoé Rémy	Minime	F	AM Sports Dijon	Titulaire
Manon Nauroy*	Minime	F	Valence R.	Invité
Margaux Willaume	Minime	F	Bischheim Speed S.	Invité
Louise Pierquet	Minime	F	ASE Besançon	Invité
Melissa Bellet	Minime	F	R. Sassenage	Titulaire

Elodie Begic	Minime	F	AR Rixheim	Titulaire
Flavie Balandras	Cadet	F	Lou Roller Lyon	Titulaire
Doucelin Pédicone	Benjamin	G	AM Sports Dijon	Invité
Baptiste Joly	Benjamin	G	LFR Louhans	Invité
Valentin Thiebault	Benjamin	G	Belleville R.	Invité
Thomas Viel	Minime	G	AM Sports Dijon	Invité
Anthony Della Chiesa	Minime	G	Colmar RD	Invité
Jules Bonnet*	Minime	G	R. Sassenage	Titulaire
Gautier Régnier Hug	Minime	G	AM Sports Dijon	Titulaire
Olivier Blanc	Minime	G	Belleville R.	Invité
Jonas Kuhnel	Minime	G	Bischeim Speed S.	Invité
Elphège Pédicone	Cadet	G	AM Sports Dijon	Titulaire
Valentin Regnier Hug	Cadet	G	AM Sports Dijon	Titulaire
Maxence Auclair	Cadet	G	R. Sassenage	Titulaire
Timothee Bourlier	Cadet	G	Lou Roller Lyon	Titulaire
Emilien Cholley	JU	G	ASE Besançon	Invité
Tristan Illig	JU	G	AM Sports Dijon	Invité
Maximilien Dellemotte	SE	G	AM Sports Dijon	Invité
Hervé Venien	SE	G	Chambéry	Invité
Hugo Balandras	SE	G	Lou Roller Lyon	Invité
Bastien Euvrard	SE	G	Lou Roller Lyon	Invité
Etienne Herrero	SE	G	Indépendant	Invité

**Blessés aux 3 pistes ils ne pourront finalement pas participer au stage.*

Bilan général

L'expérience de la compétition du week-end qui a précédé le stage a été un très bon atout. La compétition des 3 pistes est particulière. Sa difficulté réside dans les changements de lieux spécifiques, dans le nombre de patineurs qui courent en même temps dans la course et surtout dans le niveau très élevé du peloton.

Ainsi nous avons pu nous appuyer sur les forces et faiblesses de chacun relevées pendant le week-end. Les séances ont ainsi été ciblées et des exemples pris pour illustrer nos propos.

Les patineurs ont été globalement très attentifs et volontaires. Ils sont motivés et ont suivi les entraînements avec beaucoup d'intérêt. Le travail collectif est globalement apprécié par tous.

L'ouverture du stage a permis un travail de groupe par niveau. Elle a permis également pour certains de juger du travail qui leur restait à accomplir afin d'atteindre le meilleur niveau dans leur catégorie, notamment en ce qui concerne les volumes d'entraînement et leur organisation.

Globalement les patineurs manquent de « pointe de vitesse » ou de « vitesse pure » (savoir aller vite). Ce point reste pourtant la base de notre sport.

Ils se placent souvent dans une hiérarchie établie à l'avance qui les freinent dans leurs prises d'initiatives ou de « risques ». Ils sont souvent trop gentils sur les rollers et laissent trop facilement leur place à un patineur soit disant plus fort.

Concernant le patinage sur piste, les temps d'adaptation se réduisent considérablement. Les efforts et les stages répétés portent progressivement leurs fruits. Le travail des trajectoires reste à compléter.

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

Bilan individuel

			Points forts	Points à travailler
Christelle Klein	Benjamin	F	Poussée latérale et roulage Poussée en croisés Présence	Se déplacer dans le groupe Changement de fréquence Vitesse pure Gainage des épaules
Zoé Rémy	Minime	F	Motivation Roue dans roue/ garder sa place Technique individuelle Puissance	Agilité Résistance Phases de départs (lents)
Manon Nauroy*	Minime	F	Abs	
Margaux Willaume	Minime	F	Technique individuelle Motivation Déplacement dans le groupe	Agilité Résistance Monter dans le camion sans les mains...
Louise Pierquet	Minime	F	Technique individuelle	Flexion en sprint Manque d'entraînement général Manque de vitesse
Melissa Bellet	Minime	F	Vitesse Phase de départ et accélération	Puissance / résistance Gainage des épaules Déplacement dans le groupe Prise d'initiatives
Elodie Begic	Minime	F	Technique individuelle	Manque d'entraînement Prise d'initiatives
Flavie Balandras	Cadet	F	Résistance/endurance Technique générale Prise d'initiatives	Flexion en sprint Changements de rythme Vitesse pure et max.
Doucelin Pédicone	Benjamin	G	Excel. capacité générale Résistance Technique Lecture de la course	Manque encore de vitesse
Baptiste Joly	Benjamin	G	Vitesse Motivation	Manque d'entraînement Technique et gainage en fin de sprint Peloton/déplacement dans groupe
Valentin Thiebault	Benjamin	G	Capacité physique générale Bonne résistance Prise d'initiatives	Agilité Vitesse pure Gainage Technique individuelle et collective (peloton)
Thomas Viel	Minime	G	Capacité générale Progrès techniques	Prise d'initiatives Peloton / déplacement dans le groupe Garder sa place.
Anthony Della Chiesa	Minime	G	Capacité physique générale	Agilité

			Bonne résistance Prise d'initiatives	Vitesse pure Gainage
Jules Bonnet*	Minime	G	Abs	
Gautier Régnier Hug	Minime	G	Vitesse Technique	Résistance Travail des bras en sprint Relâcher le haut du corps en sprint
Olivier Blanc	Minime	G	Capacité physique générale Bonne résistance Prise d'initiatives	Agilité Vitesse pure Gainage Technique individuelle et collective (peloton)
Jonas Kuhnel	Minime	G	Capacité physique générale Motivation	Les bras La flexion en sprint La vitesse pure Technique individuelle et collective (peloton)
Elphège Pédicone	Cadet	G	Technique complète Capacité physique Présence et motivation	Gainage des épaules en sprint
Valentin Regnier Hug	Cadet	G	Bonne capacité générale Technique individuelle et collective	Fréquence en sprint Flexion (mais ça va mieux) Confiance en soi et prise d'initiatives
Maxence Auclair	Cadet	G	Technique individuelle Motivation Endurance	Résistance Vitesse pure et max.
Timothée Bourlier	Cadet	G	Volontaire	La vitesse pure La flexion en sprint
Emilien Cholley	JU	G	Puissance Volontaire	La résistance La technique individuelle. Revoir la base : poussée latérale, flexion, gainage et retour en boucle.
Tristan Illig	JU	G	Bonne technique individuelle Volontaire Bons placements	Manque d'entraînement
Maximilien Dellemotte	SE	G	Volontaire Enthousiaste	Pas attentif et concentré Gainage Puissance
Hervé Venien	SE	G	Bonne technique individuelle Puissance	Vitesse pure Flexion en sprint
Hugo Balandras	SE	G	Technique Peloton	Pas toujours égal dans sa présence et motivation Vitesse pure
Bastien Euvrard	SE	G	Technique individuelle et collective Puissance	Fréquence en sprint
Etienne Herrero	SE	G	Capacité générale	Accepter de se faire mal à l'entraînement Accepter de faire les choses que l'on n'aime pas forcément faire. Vitesse pure.

Programme

Mardi

	objectif physique		objectif technique
	Endurance / récup		Exercices de peloton
Matin Anneau routier 10h à 12h	C/J/S	10 min échauffement 6x 8 min	se déplacer dans le groupe, seul changer de file se déplacer dans le groupe à 2 déplacer/replacer son partenaire protéger son partenaire
		5 min RAC	
	B/M	10 min échauffement 4x à 5x 8min 5 min RAC	
		RAC 10 min	
	Etirements		
Après-midi	Récupération visite de la Dune de Pyla		

Mercredi

	objectif physique		objectif technique
	Vitesse / Résistance		Tests individuels
Matin piste 9h00 à 12h	2x15 min echauff.		Exercices de peloton
	Tour lancé, prise de temps 4x1tour avec 2t de récupération 10x tour/tour		Analyse des trajectoires prises de temps statistiques individuelles
	RAC 10 min en sens inverse		

	objectif physique		objectif technique
	Endurance		Tactiques peloton
Après-midi Anneau routier 15h30 à 18h	C/J/S B/M	1 x 25 min	se déplacer dans le groupe en équipe changer de file par deux remonter un équipier déplacer/replacer son partenaire
		3 x 10 min	
		1 x 15 min	
		Etirements	

Jeudi

	objectif physique		objectif technique
	Vitesse		Travail du virage
Matin piste 9h00 à 12h	1x10 min + 1x15 min echauff.		exercices peloton et trajectoires
	1/2 tour lancé, par 2 x4 passages chacun 1 patineur (lièvre) lance l'autre sur 1/2t, qui sprint sur 1/2t. Avec 2t de récup.		Construction du virage Prise de vitesse Maitrise du roue/roue
	Récup complète 5 à 10 min		
	tour lancé		prise de temps
	Tour lancé, 4 groupes de 6. x6 passages		Analyse des placements

	DA 1 tour pour se lancer sans se doubler Placements imposés, à la cloche placement libre	et prises de décisions choix des positions
	RAC 10 min en sens inverse	

	objectif physique		objectif technique
	Endurance		Exercices peloton
Après- midi Anneau routier ou piste 15h30 à 17h30	C/J/S	1x20 min échauffement	exercices peloton et trajectoires
	B/M	Relais à l'américaine	série 1 : 8min bloquées/2 min libres
		3x10 min, 6 équipes de 4 en passage de niveau (temps 200m)	série 2 : 6 min bloquées/4 min libres série 3 : 4 min bloquées/6 min libres
	RAC	5 min en sens inverse	
	Etirements		

Programme extrait des résumés envoyés aux parents pendant le stage.

Mardi

1^{ère} journée de stage à Gujan.

Levé à 8h30

Ce matin programme de récupération. Nous arrivons sur la piste vers 10h.

Après 12 min de mise en route tous ensemble, nous constituons 2 groupes de « niveaux »
Nous nous partageons avec Boris, 1 groupe chacun sur les rollers. Amandine donne les consignes et note les observations au centre de la piste pour les débriefings.
Nous enchainons les 5 séries de 8 min de patinage avec des imposés techniques en peloton (se déplacer par 2, patiner sur deux files, se déplacer dans une file, remonter dans deux files...) Une vraie mise en application des problèmes du week-end dernier. Les patineurs sont sérieux et le collectif permet de très bien travailler en deux groupes de niveau.
Julien Despaux nous rejoint et va faire quelques tours avec nous. C'est un grand champion, disponible et prêt à partager son expérience avec les jeunes patineurs ravis de faire quelques tours avec lui. Il se prête rapidement au jeu et va les « titiller » dans leurs placements tout en leur expliquant comment faire.
C'est pour nous une nouvelle voix pour répéter encore et toujours les mêmes actions en espérant en faire des acquis et des réflexes pour la course... Que le chemin est long !

Après un déjeuner copieux, nous partons en début d'après-midi pour la dune de Pyla.
Nous escaladons la dune en passant par hasard (?) dans un camping du coin « Les Flots Bleus » maintenant devenu célèbre.
Certains se baignent... Avec du courage quand même. D'autres font la sieste ou s'enterrent dans le sable... Chacun son truc !
La descente de la dune donne lieu à de bonnes glissades ou roulades et surtout à quelques frayeurs aux entraîneurs. Mais tout le monde rentre « sablé » et content de l'après-midi détente.
Le chef nous a présenté pour le dîner une version très personnelle de l'omelette aux légumes servie avec de la semoule. Pas très présentable comme ça mais pas mauvais.

Ce soir soirée presque tranquille match de foot. Demain le programme s'annonce chargé avec des tests et travail de résistance sur une base de tours lancés, et des tour/tour.

Mercredi

Arrivée sur la piste vers 9h15.

Nous débutons par une longue séance d'échauffement avec encore et toujours des exercices de peloton, de placements et replacements dans le groupe.

Nous enchainons la séance par un test sur 1 tour lancé. Le système de chronométrage avec les montres embarquées enregistre les temps des patineurs et permet de prendre plusieurs patineurs en même temps.

Nous poursuivons la séance par des séries de 4 tours lancés entrecoupés de 2 tours de récupération. Toujours avec la prise de temps. Nous analysons ainsi leur capacité à maintenir une vitesse élevée dans la répétition de l'effort.

Enfin, nous finissons la séance par un bloc de 10x tour/tour. La prise de temps est également un bon révélateur de leur capacité à résister à la répétition de l'effort. Nous analysons au final le pourcentage de maintien de la vitesse maximum relevé en début de séance sur les 10 répétitions de tours lancés. (cf pièce jointe)

C'est un bon exercice révélateur de leur niveau d'entraînement, de récupération et de maintien de la vitesse dans l'effort.

Le déjeuner est simple mais apprécié par tous.

Un temps calme est proposé après le repas. Certains en ont besoin, d'autres sont infatigables.

Nous nous retrouvons à 15h30, cette fois sur l'anneau routier pour une séance d'endurance et déplacements dans le groupe (et oui encore et toujours... Avec le groupe de cette semaine c'est le moment d'en profiter !)

Nous créons des binômes. Tantôt l'un avec un rôle de leader et l'autre de coéquipier.

Ils doivent se déplacer, se replacer, se protéger, utiliser les autres dans le peloton etc.

1x25 min

Puis 3x10 min

Puis 15 min de pause. Le Pôle France de Bordeaux est en séance sur la piste. Les patineurs en profitent pour faire quelques tours avec eux.

Puis 1x15 min pour les plus jeunes et 1x20 min pour les plus grands.

Une chute en fin de séance, la première de la journée, vient une nouvelle fois entamer le stock de compresses et de pansements.

De retour au centre, nous animons avec Béatrice une bonne séance de bobologie. Certains commencent vraiment à ressembler à des momies...

Après le dîner, nous revenons sur les séances des deux jours passés avec un premier bilan. Amandine présente le bilan des temps et du test effectués le matin et l'outil ainsi utilisé par les entraîneurs nationaux dans le cadre de la détection minimes/cadets.

La soirée est plutôt calme.

Jeudi

3^e journée de stage à Gujan.

Début des hostilités à 9h sur la piste.

Nous commençons par un échauffement tranquille tous ensemble^s.

Puis par deux groupes en jumelant un travail des trajectoires et de dépassement^s.

La première séquence est consacrée à la vitesse sur 100m.

8x100m réalisés tantôt comme « lanceur » tantôt comme « finisseur ».

Puis nous enchainons par une série de 1x200m lancés avec prise de temps.

Globalement tous améliorent leur temps réalisé la veille. Certainement grâce à une meilleure connaissance de la piste, une meilleure lecture de la trajectoire et un échauffement plus ciblé. Si on reste encore une semaine on bat le record du monde... !

Les plus jeunes sont au repos pour la dernière séquence.

6x400m par groupes de niveaux suivant les temps des 200m lancés. Nous composons 4 séries de 6 patineurs qui passent à tour de rôle.

Sur le premier tour les places sont imposées, le dernier tour est libre.

Le jeu de la compétition entre les patineurs suffit pour dynamiser l'exercice.

Nous finissons par 10 min tranquille en sens inverse.

La pause déjeuner est attendue. Mais cette fois le repas est plutôt frugal.

Nous retrouvons la piste vers 15h30.

Après 15 min d'échauffement progressif nous travaillons en relais à l'américaine. Grâce au collectif, nous fonctionnons par groupe de 4 sur 6 équipes construites toujours grâce aux temps des 200m. Ce qui rend l'exercice homogène, attrayant et dynamique.

La course dure 10 min réalisée 3x.

Les 8 premières, puis 6 puis 4 premières minutes sont bloquées, les patineurs restent en peloton. Les 2, 4 puis 6 dernières minutes sont donc libres.

Les patineurs terminent très forts, les temps des derniers tours sont proches des meilleurs temps des tours lancés.

Nous finissons la soirée par une petite balade bien sympathique sur la plage d'Arcachon. L'endroit est plutôt chic et agréable. Un vrai avant goût des vacances. Foot plage pour les uns, glaces ou terrasse de café pour les autres...

Prochain stage prévu début juillet (à confirmer)

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