



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

Thomas Dauvergne, responsable du CREF



Bourgogne
Conseil régional



Bilan du stage Pôle de Nantes du 7 au 11 février 2011

Préambule :

Je tiens tout d'abord à remercier tout particulièrement Arnaud Gicquel pour son accueil et l'ouverture des entraînements du Pôle de Nantes aux patineurs du CREF. Je le remercie également pour sa disponibilité et les nombreux échanges que nous avons pu avoir toute la semaine ensemble et avec les athlètes.

Je remercie enfin les clubs d'AM Sports, du Lou Roller et du Roller Sassenage qui ont pris en charge ou participé aux déplacements des patineurs dans le cadre des championnats Indoor de Vannes et qui ont ainsi permis la réduction des coûts de ce stage.



Infrastructures :

Je récupère les patineurs à l'issue du Championnat Indoor de Vannes le 6 février. Nous sommes logés au CREPS de Nantes. Les entraînements ont lieu sur la piste de la Collinière situé à 5 min du CREPS et sur la piste de Bouguenais.

Objectifs :

Plusieurs objectifs sur ce stage.

Pour le CREF il s'agit de :

- travailler sur des infrastructures spécifiques (piste)
- se « confronter », patiner avec un groupe de haut niveau
- observer le fonctionnement d'un pôle
- travailler, s'entraîner autrement, sur d'autres lieux avec d'autres entraîneurs.
- échanger, affiner et travailler la programmation de l'entraînement et le calcul des charges

Pour les entraînements, la semaine proposée est une semaine classique d'entraînement du pôle. Il n'y aura pas d'aménagement spécifique prévu pour les patineurs du CREF. Elle se décompose en plusieurs séquences (cf programme)

Les patineurs présents :

Le stage n'est ouvert qu'à partir des Cadets.

En pleine période scolaire, difficile pour beaucoup de patineurs d'être disponibles. Les classes « Haut Niveau » ont permis aux deux dijonnais d'être présents.

Maxence Auclair à pu nous rejoindre.

D'autres patineurs, fautes de résultats scolaires satisfaisant n'ont pu finalement participer.

Trois patineurs ont donc participé aux entraînements du pôle.

Nom Prénom	Cat	Club
Régnier Hug Valentin	Cadet 2	AM Sports Dijon
Auclair Maxence	Cadet 2	R. Sassenage
Pedicone Elphège	Cadet 1	AM Sports Dijon

Programme

Dimanche 6 février

Arrivée au CREPS en fin de journée.

Diner en ville

Lundi 7 février

Levé à 7h45.

Matinée consacré au travail scolaire.



Après-midi :

RDV avec Arnaud pour une petite présentation du pôle.

Ce soir 1^{er} entraînement à la piste de la Collinière. Haut lieu du patinage de Nantes.

Le RDV est pris avec Arnaud à 17h00. Nous décidons d'y aller avant pour tester nos roues et patiner un peu. Nous patinons de 16h00 à 17h00 quand le groupe nous rejoint.

Brian et Tomy Lepine, Benjamin Pierre Jean, Quentin Giraudeau. Les autres sont restés à la maison, pour différentes raisons et vont nous rejoindre demain. Nous partons pour 2x15min en relais à chaque tour. Le niveau est très élevé. Le rythme est soutenu. Nos patineurs n'ont pas l'habitude de la piste. Même s'ils sont techniquement présents. Les jambes ont du mal à suivre.

Le thème de récupération après les championnats de ce WE est un peu dépassé. La première série est dure. Les patineurs du pôle durcissent. C'est de bonne guerre... Arnaud recadre un peu et forme 1 groupe unique sur 10 min puis deux sur les 5 dernières pour la dernière série. Les seniors finiront par un travail d'accélération en virage avec des corrections individuels.

La fin de l'entraînement permet de nombreux échanges avec les patineurs. Le RDV est pris pour demain.

Nous rentrons au CREPS vers 19h00.

Arnaud est toujours aussi disponible et reste dîner avec nous. C'est l'occasion d'échanger avec les patineurs sur le fonctionnement du pôle et les entraînements des athlètes.



Mardi 8 février

Levé à 7h30.

De 8h30 à 9h30. Travail sur planche à glisse. La petite séance est ludique et tonique.

De 10h15 à 12h. Pliométrie et renforcement musculaire.

De 14h à 16h. Petite sieste réparatrice et décontraction pour les jeunes puis travail scolaire. De notre côté, travail sur les plans d'entraînements et la programmation avec Arnaud.

De 16h30 à 18h30. Patinage en série de 10min avec Ewen Fernandez, Les frères Lépine, Nathalie Barbotin... Que des grands champions. Séries en lignes, travail de peloton (quel peloton !), américaines...

Soirée : séquences vidéo des championnats du monde. Analyse des départs chronos.

Coucher 9h30.



Mercredi 9 février

Levé à 7h30.

Travail scolaire de 8h à 10h.

Entraînement technique sur piste avec Arnaud de 10h30 à 12h15. Travail de poussée et position de virage. Appuis au sol.

Détente jusqu'à 14h30.

Retour sur piste. Poursuite du travail technique individuelle de 15h00 à 16h00.

Retour au CREPS, entretiens et échanges sur les programmes d'entraînements avec les patineurs du CREF jusqu'à 17h45.

Nous partons en minibus à Bouguenais pour l'entraînement avec le plateau technique de 18h30 à 20h.

Le plateau technique, sur la proposition d'Arnaud, regroupe les meilleurs minimes et cadets de la région sélectionnés par les entraîneurs de club. Ils viennent s'entraîner avec le pôle. 21 patineurs sont au RDV.

Au programme 2x15min de travail en peloton et 8 sprints par deux en virage et ligne droite avec travail de trajectoires. Nos patineurs s'en sortent très bien.

Retour au CREPS.

Coucher à 22h.



Jeudi 10 février

Notre levé est calé à 7h45.

Travail scolaire jusqu'à 9h45.

Nathalie Barbotin nous avait prêté un décapeur thermique. Nous prenons un peu de temps pour chauffer les chaussures d'Elphège et Maxence et pour régler le matériel.

Retour sur la piste à 10h45. Mauvaise surprise, la piste est mouillée. La très fine mousse qui la recouvre la rend très glissante.

Retour au CREPS. Nous improvisons une séance de planche à glisse en séries de 3min jusqu'à 12h15.

Après le repas, temps libre, travail scolaire ou discussion avec Nathalie Barbotin et Christophe Audoire sur l'entraînement.

Retour sur la piste à 15h30.

Entraînement de sprints. 1^{ère} séries de 8x50m. Puis nous enchainons avec des séries de 100m lancés par 3 ou 4. La pluie s'invite.

Nous partons en gymnase. Tout le monde râle un peu mais se remet vite dedans. Le gymnase est petit et glissant. Nous enchainons les séries de course à l'américaine. La bonne ambiance est palpable, l'émulation réelle et le jeu prend vite le dessus.

Nous finissons l'entraînement à 18h00. Nous disons au revoir et remercions nos partenaires d'entraînement de la semaine que nous ne reverrons pas demain. Les rendez-vous sont déjà pris sur les prochaines courses.

Ce soir, petite virée en ville pour boire un verre et visiter un peu le centre de Nantes.



Vendredi 11 février

Je prévois un entraînement de 8h30 à 10h30 sur la piste. Nous devons reprendre ensuite la route pour Dijon. L'entraînement sera écourté. Valentin victime d'une chute tombe sur la tête. Nous partons aux urgences. Rien de grave mais ils le garderont en observation jusqu'à 16h30. Nous retournons au CREPS pour le déjeuner.

Je programme finalement un entraînement avec Maxence et Elphège en début d'après midi. 5x10 min. Travail des accélérations progressives, construction de la vitesse en virages. Mise au point technique.

Nous repassons chercher Valentin, et rentrons finalement dans la soirée à Dijon.

Bilan individuel

D'une manière générale les trois patineurs ont été enthousiasmés par ce stage. Ils ont été volontaires, motivés et ont suivi les entraînements avec beaucoup d'intérêts. L'expérience, le travail, les échanges, les rencontres ont été très positives.

Nom Prénom	Remarques
Régnier Hug Valentin	Manque de flexion en virage et ligne droite Manque encore un peu de vitesse. Dois serrer son casque !
Auclair Maxence	Pb appuis pied gauche dans le virage Bonne endurance mais manque de puissance/résistance.
Pedicone Elphège	Pb de gainage des épaules en virage relevé Les bras partent parfois un peu haut en sprint

Prochain stage prévu du 1 au 3 mars 2011 à Geisingen.

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