



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



Bilan du stage du 12 au 14 avril 2010

Préambule :

Je tiens tout d'abord à remercier Serge GUICHARD, président d'AM Sports pour son aide pour l'organisation du stage au niveau logistique et pratique. Je remercie également Boris DUFOUR, entraîneur du Lou Roller pour avoir véhiculé les patineurs depuis la région Rhône Alpes.

Le stage s'est déroulé une nouvelle fois dans une très bonne ambiance.

A noter que les Minimes, en stage avec Amandine Migeon, n'était pas présent sur ce stage. Emilie Jude, blessée à Rennes la veille du stage, ne put finalement pas prendre part au stage.

Infrastructures :

Faute d'infrastructure spécifiques et adaptées aux entraînements et à la préparation de haut niveau dans l'Est de la France, le stage c'est expatrié sur la piste couverte de Weinfelden (Suisse).

La proximité du logement simple, conviviale et surtout peu onéreux est un plus pour l'organisation. Le fait de faire la cuisine et le ménage sont bien évidemment des contraintes logistiques et pratiques importantes mais un plus pour la vie du groupe.

Ainsi les conditions sont idéales pour la réalisation du stage.

Objectifs :

Techniques :

Les patineurs de l'Est ont besoin de pratiquer sur piste. Ils ne savent pas comment utiliser les trajectoires et comment se placer. Dans les courses, trop souvent ils subissent les autres et perdent trop facilement leurs places. Au prix de nombreux efforts de remplacement, ils finissent par lâcher prise ou ne peuvent plus être présents lors des emballages des fins de courses.

Le travail technique a donc été axé sur les points suivants :

- Travail du collectif pendant les phases d'échauffement (30 min à 40 min)
- Renforcement des capacités de déplacement dans le groupe avec un partenaire
- Renforcement des capacités de prendre un wagon et d'analyser comment on perd une ou plusieurs places.
- Travail des trajectoires
- Utilisation de l'incurvé

Physique – 4 modules

A quelques jours d'une échéance importante les objectifs physiologiques furent de surtout privilégier un travail de rythme, de qualité vitesse jumelé avec une récupération relativement importante.

Le volume d'entraînement effectif est de 2h à 2h30 par module :

- Travail de vitesse individuelle et collective – lundi Après-midi
- Résistance de vitesse – Mardi matin.
- Vitesse – Mardi après-midi
- Résistance de vitesse – Mercredi matin

Les patineurs présents :

Nom Prénom	Cat	Club
Régnier Hug Valentin	Cadet 1	AM Sports Dijon
De Souza Daren	Cadet 2	Alp'in Roller
Méline Thomas	Cadet 2	ASM Belfort
Balandras Flavie	Cadet 1	Lou R. Lyon
Invités :		
Auclaire Maxence	Cadet 1	R. Sassenage
Loïc Ghidinerli	Cadet 1	ASEB
Bourlier Timothée	Cadet 1	Lou R. Lyon
Chollet Emilien	Cadet 2	ASE. Besançon
Souterenne Cécile	Cadet 1	Lou R. Lyon
Tristan Illig	Cadet 2	AM Sports

Les patineurs se sont globalement bien comportés. Ils ont été volontaires, motivés et présents lors des entraînements et séquences proposés.

Le niveau des patineurs est hétérogène dans leur préparation et niveau technique et physique. Leurs capacités sur piste est très différente selon leurs expériences passées.

Le travail spécifique sur piste, pour espérer rivaliser au plus haut niveau, est à persévérer.

Programme et bilan spécifique par exercice :

Lundi 12			
	Description	objectifs	Commentaires
16h	Accueil au Centre		
16h30 / 19h00 Piste	Travail collectif 3x10 min Travail en américaine. 8 passages chacun Sprint sur 2/3 de tour Travail individuel puis collectif Modification des trajectoires imposées. Par équipes de 4.	Mise en route progressive. Réveil musculaire. Puis travail accélération et sur vitesse dans 1 virage. Prendre les différentes trajectoires.	Bonne séquence. Peloton trop espacé. Le travail des trajectoires est à compléter. Pb sur les croisés de dépose du pied gauche à l'intérieur dans l'incurvé. Pb de maintien du gainage dans l'incurvé.
	Récup active – 10 min Etirements – 20 min		
Mardi 13			
9h00/12h00	Echauffement à pieds – 15 min	Réveil musculaire	
	Echauffement en roller – 3x10 min	Travail collectif S'insérer dans un groupe qui remonte. Garder sa place. Se déplacer avec un coéquipier.	Des progrès par rapport à la veille.
	Séquence 1 Travail des sprints. Le peloton roule au train. 1 patineur sprint sur ¼ de tour. 1 patineur à le droit de le suivre	Sprint et prise d'initiative Travail du temps de réaction et de l'observation. Accélération et reprise du rythme du peloton.	Bonne séquence. Certains prennent peut ou pas d'initiative.
	Séquence 2 Idem 1 mais le patineur qui sprint, doit au préalable se replacer en 2 ^e .	Idem séquence 1.	bonne séquence Certains ne prennent pas plus d'initiative.

	Les 3 ^e et 4 ^e ont le droit de partir avec lui. Sprint sur ½ tour.		
	Séquence 3 Course à points. 10 min + 2 tours. Ceux qui marquent les points se placent en queue de peloton au passage à la cloche suivante.	Jeux. Enchaînement des sprints. Résistance de vitesse.	Séquence plus dure physiquement. Bien vécue globalement.
	Récup active 10 min	Travail collectif	
	Etirements 20 min		
12h30/15h	Pause repas		
15h30/17h30	Echauffement – 2x10 min	Travail collectif S'insérer dans un groupe Travail par deux. Changer de position ensemble. Se replacer.	A suivre... et refaire...
16h/17h	Vitesse 200m chrono DA x2 200m chrono DL x1 200m par séries DA x4	Prise de temps Enchaînements des passages Corrections individuelles Mise en situation de course collective. Récup importante entre les séries.	Les patineurs semblaient un peu émoussés suite à la séquence du matin. Les temps sont pas très bon et très hétérogène. Travail en série plus ludique et plus efficace.
	Récup active 10 min	Travail collectif simple.	
	Etirements 20 min		
Mercredi 14			
9/12h	Echauffement – 3x10 min	Travail collectif S'insérer dans un groupe Travail par deux. Changer de position ensemble. Se replacer. Jeux d'équipes.	
	8x500m	Enchaînement des séries Récup importante entre les séries. Travail des situations tactiques. 2/3 en deux groupes de travail. Travail par équipe et analyse des situations. Observation des courses.	Bonne séquence avec des bonnes situations. Les patineurs semblent un peu fatigués. Je supprime la dernière série.
	Récup active 10 min	Travail collectif simple.	

Prises de temps :

Nom Prénom	200m DA	200m DA	200m DL	Rem.
Régnier Hug Valentin	21.25	21.42	19.85	
De Souza Daren	19.82	20.02	18.14	
Méline Thomas	21.96	21.86	19.63	
Balandras Flavie	22.2	23.69	23.82	
Auclair Maxence	22.39	22.26	20.57	Pas ses rollers
Loïc Ghidini	22.16	22.18	20.17	
Bourlier Timothée	21.51	21.02	21.07	DL (pb sur les départs)
Chollet Emilien	22.31	22.13	20.37	
Souterenne Cécile	23.47	23.91	22.26	
Tristan ILLIG	22.62	22.17	20.73	

Bilan individuel :

Nom Prénom	Rem.
Régnier Hug Valentin	Mieux que sur le 1 ^{er} stage. Bonne gestion du placement et de l'anticipation. Manque de puissance. Pb de flexion en virage tjrs récurrent.
De Souza Daren	Travail sérieux aux entraînements. Se positionne souvent en retrait et en observation ce qui parfois lui joue des tours. Patine trop loin en peloton. S'imagine à tort ne pas avoir de capacité en fond.
Méline Thomas	Beaucoup de progrès technique depuis le début de la saison. Pb de peloton pour garder sa place. Pb de flexion en virage. Pb de carre (pied gauche à plat) dans l'incurvé. Doit et peut progresser en sprint.
Balandras Flavie	Bonne capacité sur le stage. Bonne technique générale. Pb de carre (pied gauche à plat) et gainage des épaules dans l'incurvé. Encaisse très bien les séquences. Manque de fréquence, de rythme et de puissance. Le stage avec les garçons a été profitable.
Auclaire Maxence	Pb avec ses rollers. Bonne vitesse et fréquence. Buste un peu droit en virage. Mieux que sur le 1 ^{er} stage. Se pose parfois beaucoup de question...
Loïc Ghidini	Bonne technique générale Bonne vitesse. Pb de position des bras. Manque de flexion en virage. Trop attentiste dans les courses et exercices. Il faut prendre des initiatives et ne pas subir les autres.
Bourlier Timothée	Pb de chaussure : douleurs aux malléoles. Bonne technique générale. Manque de puissance.
Chollet Emilien	Pb de technique générale : flexion, gainage, bras. Bon physique mais à mettre au service du roller de façon efficace.
Souterenne Cécile	Pb important de tenu des pieds qui entraine différents pb (poussée gainage, virages...) et qui perturbent la technique. Bonne tonicité. Attentiste et placée par défaut derrière Flavie. Il faut prendre des initiatives et ne pas subir les autres.
Tristan ILLIG	Bonne présence pour un 1 ^{er} stage. Volontaire et puissant. Bonne technique de patinage générale. Pb sur les départs.

Prochain stage prévue les 8 et 9 mai

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