



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



Bilan du stage du 27 et 28 février 2010

Préambule :

Je tiens tout d'abord à remercier Benoit Boulier et Alexis Laïeb pour avoir véhiculé les patineurs depuis les régions Rhône Alpes, Alsace et Franche Comté.

Je remercie également Alexis de m'avoir secondé dans l'encadrement du stage.

Le stage s'est déroulé dans une bonne ambiance. Tous les patineurs se connaissent et s'apprécient depuis maintenant de nombreuses années grâce à la dynamique des stages ou des regroupements organisés ces dernières années.

L'opportunité du CREF permet la poursuite de cette dynamique chez les cadets et tous sont très motivés pour se retrouver.

Infrastructures :

Le stage s'est déroulé au CREPS de Dijon (piste extérieure de 400m pour 3m de large et halle des Sports) et sur la piste du Lycée Charles de Gaulle (piste plate de 250m athlétisme)

Les infrastructures sont minimales pour l'accueil de ce type de stage. Elles permettent un minimum de travail mais cet aspect reste le point noir à améliorer.

Les conditions météo du samedi (vent froid) ont été un peu difficiles sur la longueur.

Les conditions météo du dimanche (tempête) ne nous ont pas permis de pratiquer en extérieur. Le stage s'est donc déroulé dans la halle des Sports.

Objectifs :

Les patineurs de l'Est depuis ces dernières années, ont énormément progressé, physiquement et techniquement. Certains sont capables de rivaliser avec les meilleurs.

Malgré tout, il leur manque aujourd'hui des points indispensables pour passer un cap et être au plus haut niveau :

- Manque de confrontation au niveau national : ils sont souvent les meilleurs dans leurs clubs ou dans leurs catégories dans l'Est.
- Manque de rythme et de vitesse : Vitesse de déplacement, vitesse d'exécution, vitesse pure, résistance de vitesse.
- Manque de prise d'initiative dans la course : ils s'installent dans une certaine hiérarchie et laissent les favoris « sur le papier » animer la course. Ils subissent la course sans vraiment y prendre part malgré leurs capacités. Surtout pour les filles.
- Manque de volume d'entraînement pour certains.

Les objectifs de ce stage ont donc été, à défaut de proposer un volume d'entraînement très important qui peut-être préjudiciable pour leurs programmations et entraînements hebdomadaires de clubs, de les mettre en situation spécifique, en confrontation les uns avec les autres et de travailler essentiellement sur le rythme et la vitesse.

Les patineurs présents :

Nom Prénom	Cat	Club
Régnier Hug Valentin	Cadet 1	AM Sports Dijon
Muslin Mathias	Cadet 2	A.R Rixheim
Pédicone Elphège	Minime 2	AM Sports Dijon
Régnier Hug Gautier	Minime 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
Sauce Amandine	Minime 2	AM Sports Dijon
Rémy Zoé	Minime 1	AM Sports Dijon
Beggic Elodie	Minime 1	A.R Rixheim
Laïeb Emma	Minime 2	A.R Rixheim
Tang Emmanuelle	Minime 1	Lou Roller
Invités :		
Auclair Maxence	Cadet 1	R. Sassenage
Loïc Ghidini	Cadet 1	ASEB
Bourlier Timothée	Cadet 1	Lou R. Lyon
Jude Emilie	Cadet 1	Colmar
Chollet Emilien	Cadet 2	ASE. Besançon
Souterenne Cécile	Cadet 1	Lou R. Lyon

Tous les patineurs se sont bien comportés. Ils ont été volontaires, motivés et très présents lors des entraînements et séquences proposés.

Le niveau des patineurs est hétérogène dans leur préparation et état de forme : des blessures, l'absence de salle ou des conditions difficiles d'entraînement cet hiver sont venues perturber leur préparation.

Pour certains, ce stage était leur première sortie hivernale en extérieur.

Programme et bilan spécifique par exercice :

Samedi			
	Description	objectifs	Commentaires
11h	Accueil au CREPS de Dijon	Dire bonjour...	
11h30 / 12h30 Piste ext. CREPS 400m	Entraînement – Endurance – Travail régulier, intensité moyenne. 4x10 min Passage de relais, seul puis par deux Changer de position ½ vite.	Mise en route progressive. Réveil musculaire. Travail collectif. Patiner dehors.	Le patinage en extérieur a été dur pour certains même en intensité faible et régulière. Passer tout l'hiver en salle ou sur un vélo ne remplace pas le roulage.
12h30 / 13h00	Pause repas		
13h00 / 14h30	Présentation du CREF - Travail sur les plans d'entraînements	Point sur le fonctionnement et objectifs du CREF. Présentation des fiches de suivi des entraînements.	La fiche proposée a été bien accueillie et servira de base de travail et d'échanges avec les patineurs.
15h00 / 18h00	Echauffement 30 min (3x10)	Travail collectif. Prendre possession de la piste.	Des corrections individuelles ont été apportées au fur et à mesure.
	Travail technique de la vitesse 6x500m en 2 contre 2 2x500m : série + finale ou petite	Travail de résistance vitesse Mise en situation de course Jeux de rôle	Travail qualitatif intéressant. Le retour des patineurs

	finale. H et F séparés Récupération importante entre les séries.	Correction et analyse des stratégies et techniques. Prise d'images vidéo	est très bon. Il est nécessaire de profiter de ces occasions pour renouveler ces mises en situations. Le patinage en extérieur a été ressenti comme difficile.
	10 min patinage régulier	Récupération active. Travail collectif.	
	20 min	Etirements	On n'est pas tous égaux face à la souplesse...
19h / 20h00	Pause repas		
20h / 21h30	Analyse Vidéo Les vidéos des 500m de l'après-midi. Vidéo - Analyse des 500m proposé par la DTN.	Analyse stratégique des positions et des choix sur les courses de l'après-midi. Corrections techniques individuelles.	Un peu long sur la fin, la fatigue a eu raison de leur attention. A refaire à un autre moment de la journée.

Dimanche			
9h00/12h30	Echauffement à pieds – 20 min	Réveil musculaire	
	Echauffement en roller – 20 min	Travail collectif – prise en main de la salle. Echauffement long, progressif et ciblé compte tenu des exercices proposés.	Les patineurs sont plus à l'aise en salle qu'à l'extérieur. Les repères sont pris rapidement.
	Séquence 1 Travail des sprints. Changer de rythme. Technique individuelle. H et F séparés. 4 séries de 4 sprints sur 3' d'ex. Sprints sur 4 à 6'' Imposé technique sur 2 à 3'' chaque le sprint.	Corrections techniques individuelles. Coordination technique. Travail sur la qualité d'accélération et de réaction.	Très bonne séquence très bien vécue par les patineurs. Très profitable.
	Séquence 2 3 groupes de 6 en américaine Accélération sorties des virages. (1/2 virage) 10 passages.	Corrections techniques individuelles. Travail sur la qualité d'accélération sur la relance.	Très bonne séquence très bien vécue par les patineurs. Très profitable.
	Séquence 3 Poursuite « à l'italienne » 4 groupes. H et F sépare. 1t, 2t, 3t, 2t, 1t,	Travail de coordination et d'attention. Capacité d'accélération et maintien de la vitesse.	Séquence plus dure physiquement. Bien vécue globalement.
	Récup active 10 min	Travail collectif	
	Etirements 20 min		
12h30/13h	Pause repas		
13h/14h30	Entretiens individuels (titulaires)	Points sur les dossiers administratifs. Point sur les plans entraînements et mise en place du suivi individuel.	A suivre...
14h/15h30	Entraînement – travail par équipe. 5x8min	Enchaînement de situations de déplacement par équipe. Corrections individuelles et collectives.	Le collectif est l'occasion de travailler sur des problèmes de placement, de déplacement et de

			décisions à prendre pendant la course. Il y en a besoin.
15h30/16h	Bilan et fin du stage		

Prochain stage prévue les 12, 13 et 14 avril pour les cadets (Les minimes étant en stage de regroupement interrégional).

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