



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



Bilan du stage du 28 et 29 novembre 2010

Préambule :

Je tiens tout d'abord à remercier Olivier Bonnet, président du club de Sassenage qui a pu véhiculer les patineurs venus de Rhône Alpes.

Je tiens également à remercier Sabine et toute l'équipe de l'Arena Geisingen pour leur gentillesse et la qualité de leur accueil.

Le stage s'est déroulé cette fois dans une ambiance particulière (cf infrastructures)

Infrastructures :

Faute d'infrastructure spécifique et adaptée aux entraînements et à la préparation de haut niveau dans l'Est de la France, le stage c'est une nouvelle fois expatrié. Nous découvrons cette fois, l'Arena, la nouvelle piste couverte de Geisingen (Allemagne) qui a ouvert ses portes en avril dernier.

Que dire des conditions de pratique tant les superlatifs nous manquent. Cette infrastructure est ce qui ce fait de mieux actuellement. Certainement une des plus belles structures au monde dédiée au roller de vitesse. Nous sommes restés, les yeux grands ouverts, rêveurs et songeur tout au long du week-end.

Tous les patineurs sont rentrés gonflés à bloc sur la piste. Avec le sentiment d'avoir de la chance d'être là et de pratiquer un sport de haut niveau dans des conditions de haut niveau.

Idéal pour débiter l'entraînement...

Objectifs :

Le travail technique a été axé sur les points suivants :

- Travail du collectif pendant les phases d'échauffement et sur le 4^e module.
- Travail en binôme, renforcement des capacités de placement et déplacement dans le groupe à deux avec un partenaire
- Renforcement des capacités de « prendre un wagon » et d'analyser comment on perd ou on gagne des places en tête de peloton.
- Travail des trajectoires
- Correctifs individuels
- Analyse tactiques des placements et d'observation sur le 500m seul et avec un coéquipier.

En pleine période d'entraînement, l'objectif physique d'un stage tel que celui-ci est de pouvoir s'insérer dans le programme de chacun afin de ne pas « user » les patineurs pour la ou les semaines suivantes. Le travail physique s'oriente donc autour de deux axes : l'endurance plutôt légère et surtout la qualité vitesse.

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

- Travail de vitesse individuelle samedi après midi (2h30)
- Travail de vitesse individuelle dimanche matin (1h)
- Résistance de vitesse collective – dimanche matin (1h30)
- Endurance – dimanche après-midi (1h30)

Soit un volume total de 6h30 en 1 journée et demi.

Les patineurs présents :

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
Jude Emilie	Cadette 2	ASM Colmar
Rémy Zoé	Minime 2	AM Sports Dijon
Bonnet Jules	Minime 2	R. Sassenage
Bellet Méliissa	Minime 2	R. Sassenage
Bégic Elodie	Minime 2	Asphalte R. Rixheim
Régnier Hug Gautier	Minime 2	AM Sports Dijon
Invités :		
Pedicone Doucelin	Benjamin 2	AM Sports Dijon
Willaume Margaux	Minime 1	R. Bischheim

Absents titulaires excusés		
Bourlier Timothée	Cadet 2	Lou R. Lyon
Souterenne Cécile	Cadet 2	Lou R. Lyon
Balandras Flavie	Cadet 2	Lou R. Lyon

Programme et bilan spécifique par exercice :

Samedi 28			
	Description	objectifs	Commentaires
12h30	Accueil au Centre		
14h30 / 17h30 Piste	Travail collectif 3x10 min	Mise en route progressive. Réveil musculaire. Prise en main de la piste	
	Travail en américaine. 4 passages chacun par 3	Echauffement progressif de la vitesse. Correctif individuels. Travail des trajectoires	
	Deux séries de 4x 1 tour lancé Avec prise d'élan en relais à l'américaine. Récupération de 2 min entre les tours. Récup complète entre les deux séries (10 min environ)	Prise de temps Correctif individuels Travail des trajectoires	
	Course à l'américaine. 3000m 5 passages chacun par équipe de 3.	Jouer un peu...	
	Récup active – 10 min en peloton Etirements – 20 min		

Dimanche 29			
9h30/12h00	Travail collectif 1x10 min + 1x20 min	Réveil musculaire S'insérer dans un groupe qui remonte. Travail de placement et déplacements par deux.	
	1 série de 2x 1 tour lancé Avec prise d'élan en relais à l'américaine.	Prise de temps, comparatif à la veille. Utilisation et tests des puces électronique et de l'écran géant.	Des progrès très significatifs par rapport à la veille. Amélioration des trajectoires et des croisés.
	5x500m	Récup importante entre les séries (5 min environ) Travail des situations tactiques en deux groupes de travail (filles et garçons) et en 2 contre 2. Travail tactiques par équipe et analyse des situations. Observation des courses.	Bonne séquence avec des bonnes situations. Les patineurs se prennent très bien aux jeux de rôles.
	Récup active – 10 min en peloton Etirements – 20 min		
Dimanche 29 après-midi			
14h/15h30	Echauffement – 3x10 min	Travail collectif tous ensemble. S'insérer dans un groupe Travail par deux. Changer de position ensemble. Se replacer. Jeux d'équipes.	
	5x5 min allure régulière Récup de 2 min entre les séries.	Jeux de situation en 2 contre 2 Par groupes (filles et garçon) Replacer un coéquipier, intervertir avec un coéquipier. Observer les autres équipes, s'infiltrer derrière le leader.	Bonne séquence avec des bonnes situations.
	1x10 min	Travail collectif tous ensemble. S'insérer dans un groupe en déplacement par deux. Changer de position ensemble. Se replacer. Jeux de ballon.	Fin ludique
	10 min	Patinage libre	On veut en profiter encore un peu... ! Un petit 200m ?
	15 min	Etirements	

Bonnes séquences. Bons retours sur les exercices.

Les conditions de travail sont exceptionnelles.

Le chronométrage automatique avec écran géant est un plus incontestable pour les chronos et l'animation des exercices de vitesse.

Prises de temps :

	série 1 samedi				série 2 samedi			
Régnier Hug Valentin	16"88	17"20	17"69	25"48	16"77	17"01	17"50	18"06
Auclaire Maxence	17"49	18"40	19"65	21"34	x	x	x	21"08
Pedicone Elphège	17"00	16"86	17"05	17"45	16"63	16"91	16"85	17"71
Jude Emilie	20"47	20"54	20"74	x	20"17	20"49	20"74	21"02
Rémy Zoé	19"46	19"74	19"56	20"39	19"38	19"83	19"59	x
Bonnet Jules	18"42	18"70	19"47	19"93	18"99	19"44	19"10	19"42
Bellet Mélissa	19"54	20"05	21"33	21"37	19"44	20"84	20"35	22"39
Bégic Elodie	19"74	19"91	20"02	20"49	20"87	21"01	22"37	x
Régnier Hug Gautier	18"27	18"31	19"33	x	17"46	17"64	18"57	x
Invités :								
Pedicone Doucelin	19"20	18"98	19"12	19"09	18"96	19"28	19"13	x
Willaume Margaux	19"47	19"91	19"88	19"70	19"96	19"24	19"70	19"95

	Dim matin
Régnier Hug Valentin	16"494
Auclaire Maxence	17"6
Pedicone Elphège	16"224
Jude Emilie	19"54
Rémy Zoé	18"89
Bonnet Jules	18"42
Bellet Mélissa	18"8
Bégic Elodie	x
Régnier Hug Gautier	17"22
Invités :	
Pedicone Doucelin	18"94
Willaume Margaux	18"36

Bilan individuel :

Nom Prénom	Rem.
Régnier Hug Valentin	Bonne présence. Motivé et enthousiaste. Bonne technique dans le peloton. Sens bien les placements. Dois pouvoir aller plus vite. Manque toujours un peu de flexion et donc d'amplitude de poussée en LD et virage.
Auclaire Maxence	Travail sérieux et motivés aux entraînements. Bonne technique général. Pb de position des bras. Se pose toujours beaucoup de question. Un changement récent de chaussure explique les temps moyens.
Pedicone Elphège	Technique individuelle et collective juste. Toujours un petit balancement d'épaules en LD et virages vers le haut. Travail motivé et sérieux. En forme et en pleine progression actuellement.

Jude Emilie	Motivée et bien présente sur les exercices. Très bonne capacité physique. Bonne technique générale. Petit manque d'amplitude de poussée en fréquence. Manque de capacité de vitesse (patiner vite) Un peu passive en peloton.
Rémy Zoé	Bonne vitesse et puissance Bonne technique. Motivé et sérieuse sur les exercices. Pb de capacité physique (manque d'entraînement, 6 semaines d'arrêt en oct/nov suite à une blessure)
Bonnet Jules	Bonne technique générale Bonne présence et motivation dans les exercices Manque de puissance (ça viendra !)
Bellet Mélissa	Bonne vitesse et bon rythme d'accélération. Petit pb de gainage en sprint. Pb de capacité physique générale (certainement due à sa sinusite)
Bégic Elodie	Bonne technique générale Manque de vitesse (patiner vite) Pb de chaussure à résoudre (fin du stage avorté)
Régnier Hug Gautier	Bonne vitesse et accélération Bonne technique. Pb des bras (toujours les bras !?) Bonne présence en peloton. Manque de puissance. Pb parfois de concentration...
Pedicone Doucelin	Très bonne capacité physique. Encaisse très bien les séries et exercices. Pb de vitesse. Dois pouvoir aller plus vite. Petit pb de tenu pied gauche en virage et LD.
Willaume Margaux	Bonne présence, motivé Bonne technique et bonne capacité physique générale. Vitesse intéressante à développer d'avantage. En pleine progression. Continue !

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

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