



Stage détection équipes régionales BOU-FC, PACA, RA

Dijon - 03-04/04/2016

L'EFFECTIF

21 patineurs représentant les équipes régionales minimales et cadets PACA, Rhône-Alpes et Bourgogne/Franche-comté étaient présents sur ce stage à Dijon.



Logistique & encadrement



Entraîneurs :

- Pascal Briand, CTN
- Thomas Dauvergne, Entraîneur régional BOU
- Grégoire Leclerc, ER adjoint Bourgogne
- Boris Dufour, ER Rhône-Alpes
- Darren De Souza, ER PACA

Remerciements :

- Le CCL Bourgogne et Thomas Dauvergne pour la mise en place logistique du stage ainsi que les parents des patineurs qui ont participé aux déplacements des athlètes d'un site à l'autre.

Hébergement :

- Centre de rencontre internationale



Structures entraînement :

- Gymnase en parquet
- Anneau en asphalte de 250m

Les patineurs



Programme 1^{er} jour



Explication des rôles MLP dans une équipe

Comme le précise la note d'observation rédigée après les courses de Valence aux 3 pistes (cf. document à télécharger sur le site www.ffroller.fr discipline COURSE, rubrique NEWS), voici un rappel des rôles de chaque patineurs dans le cas de courses par équipes avec 3 patineurs (type championnat d'Europe ou course par équipes régionales).

Dans une équipe de 3 patineurs, il y a 3 rôles fondamentaux à connaître:

- Le meneur M: c'est le patineur le plus physique des 3. Il a pour mission de replacer le trio en remontant par l'extérieur (généralement) ou par l'intérieur. Il « prend le vent » pour amener ses copains au bon endroit dans le peloton selon son expérience et/ou les recommandations du leader. Il doit aussi savoir prendre facilement la bonne place dans un peloton pour faire rentrer les autres. Il doit savoir intervertir sa place rapidement avec P et pouvoir bloquer des adversaires sans faire de fautes d'équipes.
- Le leader L: C'est le patineur le plus fort du trio, celui qui a le plus de chance de gagner la course avec l'aide des 2 autres. Il doit utiliser ses équipiers pour économiser un maximum d'énergie pour le sprint final. Il doit communiquer avec M pour se replacer au bon endroit au bon moment. Il doit assumer le poids de la course, être responsable et respectueux du travail fait par ses équipiers.
- Le protecteur P: c'est un patineur agile qui protège L pendant toute la course afin que personne ne touche son leader. Il est doué en peloton et est capable de prendre une place en changeant de peloton rapidement pour laisser rentrer L et M. Il doit aussi être capable de lancer le sprint pour L et/ou bloquer les autres sans faire de fautes d'équipes.

Programme 1^{er} jour



**Samedi 02/04,
14h00 – 18h00 : piste**

Le regroupement se faisait à 14h et nous avons commencé par un échauffement en courant accompagné de quelques exercices de coordination. Un rappel de cette qualité physique est important dans un échauffement avant un travail de peloton. C'est un thème avec un risque de chute important alors il faut bien prendre conscience de chaque partie de son corps pour être bien prêt.

Ensuite, nous avons suivi le programme habituel de ces stages avec une progression qui permet de réviser les classiques du peloton. Nous avons commencer avec le travail **de roue dans roue** et notamment en demandant aux patineurs d'être bien **synchronisés et proches**.

Ensuite nous avons débuté un travail par équipe de 3 à partir de la combinaison de base du remplacement: le 3^{ème} vient 2^{ème} par l'extérieur puis 1^{er} par l'intérieur. Cette exercice sert à **travailler les entrées et sorties de peloton** ainsi que les **habitudes de remplacement au sein d'une équipe**.

Nous avons ensuite continuer ce travail par 3 en roulant en peloton avec tous les patineurs. Le niveau étant suffisant et les bases techniques confirmées (entrée de peloton en levant la jambe) nous avons complexifié la séquence avec la combinaison de base par équipe. La dernière équipe remontait par l'extérieur jusqu'à la 2^{ème} place (rôle de M). M faisait ensuite glisser L et P devant lui. Une fois cette partie réalisée L repassait devant avec ses équipiers pour se replacer dans l'ordre initial: MLP.

Pour terminer nous avons fait 3 simulations de course de 4km en imposant des rôles et des tactiques.

Programme 2^{ème} jour



**Dimanche 03/04,
09h00-11h45
13h30-15h45 : indoor**

Darren de Souza a apporté son expertise technique pour corriger des points essentielles de la technique individuelle: bien rester fléchi... pousser avec toutes les roues... et surtout transférer/utiliser son poids du corps en virage et en ligne droite.

Ensuite, nous avons repris des contenus spécifiques aux combinaisons par équipe basés sur les rôles de MLP. Pour ce stage nous avons toujours utilisé des couleurs de casques avec des inscriptions MLP qui facilitent la représentation des rôles pour chaque patineurs et la lisibilité tactique pour les entraîneurs. Les patineurs roulaient en peloton et on appelait par exemple M-Rouge qui devait alors partir chercher le dernier du peloton pour le ramener à la 2^{ème} place. Ensuite, nous avons rajouté des éléments de complexité comme par exemple: « on appelle M-Violet qui doit aller demander de l'aide à un autre patineur pour remonter le dernier patineur en l'encadrant (1 devant , 1 derrière). L'objectif est de créer des réflexes d'équipier avec une notion de sacrifice. Par moment on annonçait « couleur » ou « lettre » pour que les patineurs se regroupent le plus vite possible par couleur ou par lettre....

L'après midi nous avons organisé des situations de courses en donnant des tactiques prédéfinies à chaque équipes comme par exemple: les jaunes vous menez en 11,5sec , les violets vous devez rester 2^{ème} équipe, les noirs vous devez casser les équipes, les bleus vous faites ce que vous voulez mais vous restez groupés, les verts vous faites un marquage individuel sur les bleus, jaune et rouge....

Ces situations sont ludiques et renforcent les compétences techniques en peloton. Le fait de travailler en équipe donne des missions à chacun, ce qui permet d'exprimer des qualités qui ne sont pas forcément mises en valeur sur des courses individuelles. Certains patineurs moins forts éprouvent du plaisir et reçoivent de la reconnaissance en aidant un autre patineur. C'est un point important que l'on doit retrouver dans nos contenus d'entraînements.

En soirée: concours question pour un champion



Questionnaire culture générale roller course

Concours de culture générale roller course en 25 questions:

- 1h de préparation
- Préparation en équipe: exemple: minimes filles bourgogne....cadets Rhône-Alpes...
- 1 point par bonne réponse (réponse précise exigée)
- Quelques questions subjectives pour inciter à la réflexion...le point est donné selon le niveau d'argumentation.

- 1- qui a gagné le 500m senior homme aux 3 pistes?
- 2- combien de patineurs il y a dans le final d'une élimination?
- 3- quel est le rôle du protecteur?
- 4- qui a gagné le 5000m senior dame à Pibrac aux 3 pistes?
- 5- A combien de tour, il y a la dernière élimination?
- 6- Relais: peut-on faire un relais dans le dernier tour?
- 7-Citer 3 points techniques que vous avez appris aujourd'hui.
- 8- Citer les différents juges
- 9- citer les équipes régionales présentes aux 3 pistes
- 10- qui est le meilleur patineur du monde? Pourquoi?
- 11- combien de points gagne t'on à l'arrivée d'une course à points?
- 12- dans votre équipe répartissez vous les rôles.
- 13- quelle est la taille de roue max par catégorie
- 14- quel est la meilleure roue à Geisingen? Pourquoi?
- 15- quelle est la différence entre accrocher et coller?
- 16- qui est le meilleur patineur de votre catégorie?
- 17- comment on se qualifie en équipe de France?
- 18- combien de litre d'eau il faut boire sur 1 journée de stage comme aujourd'hui?
- 19- quel est le point fort et le point faible de votre équipe?
- 20- a partir de quand les courses sont passées en patin en ligne?
- 21- citer 3 courses étrangères
- 22- où se déroule le championnat du monde?
- 23- qu'est ce qu'une faute d'équipe?
- 24- combien de fois par semaine s'entraîne un champion de France minime?
- 25- combien de fois par semaine s'entraîne un champion de France senior?

Bilan stage

Attitude générale :

Le groupe était agréable et le comportement était exemplaire. La soirée du samedi soir a permis de faire un travail par équipe sur la culture course avec un questionnaire de 25 questions. **En stage, c'est la bonne occasion d'apprendre aussi cette culture qui fidélisera nos patineurs en créant de l'intérêt.**

Analyse du niveau technique :

Il y avait des écarts significatifs d'un patineur à l'autre. Le niveau en peloton était meilleur que l'an passé mais les patineurs ne sont pas assez studieux sur les détails de technique individuelle comme l'a fait remarqué Darren. Il faut créer de la conscience technique pour passer un cap.

Analyse du niveau tactique :

Les patineurs se sont parfaitement pris au jeu en respectant les rôles grâce aux couvre-casques. Le plaisir était palpable et les choix tactiques est devenu très ludique. Certains patineurs ont su montrer beaucoup d'aptitudes intéressantes à ce niveau.

Analyse du niveau physique :

C'était le point faible du groupe. On voit que ces patineurs ne sont pas assez habitués à faire des stages. Pourtant quand on a un volume d'entraînement assez limité (4H par semaine environ) **il faut sauter sur toutes les occasions de stage possible**. Les écarts sur le plan physique sont vraiment apparus la 2^{ème} journée. Les patineurs ont cependant été très courageux sans jamais baisser les bras. Bravo à vous tous.

