



Stage équipe régionale Midi-Pyrénées

Pibrac- 28 et 29/03/2015

L'EFFECTIF

- 12 patineurs présents pendant le stage dont
- 3 minimes filles
 - 3 minimes garçons
 - 3 cadettes
 - 3 cadets



Logistique & encadrement



Entraîneur:
Pascal Briand, CTN
Entraîneurs régionaux:
Nolan Beddiaf
Jean Marie Coustès



Remerciements :

- Le CCL et la ligue Midi-Pyrénées pour l'organisation et la diffusion des informations
- les entraîneurs régionaux pour la disponibilité et la qualité des interventions

Structure entraînement :

- piste de Pibrac

Programme



De la technique de peloton vers les stratégies d'équipes...

Le stage débutait à 9h et une petite pluie s'était invitée pour compliquer un peu les choses. Nous avons donc commencé par un travail à pied avec beaucoup de séquences de coordination. Ce travail est aussi très important pour le roller. Il y a aussi un côté ludique avec ce style de travail et les patineurs ont été attentifs.

Dans un second temps nous avons travaillé les combinaisons de peloton sans roller afin que les automatismes soient plus rapides une fois la piste sèche.

Après 2h 20 de travail nous sommes allés nous installer à Mondonville pour le repas et la préparation des chambres. Dès que le repas était terminé nous sommes retournés à la piste car les conditions étaient favorables.

Nous avons donc travaillé pendant plus de 2h les multiples combinaisons en suivant la même progression que sur les autres stages:

- Travail du roue dans roue (synchro et proche)
- Gestion du contact à 3
- Remplacement individuel espacé dernier 2^{ème}, 2^{ème} puis 1^{er}.
- Remplacement individuel dans le peloton avec la même combinaison mais en utilisant un autre patineur pour remonter.
- capacité à changer de place dans une équipe de 3 en gardant beaucoup de contact
- Capacité à remonter 2^{ème} en équipe puis de replacer le leader au milieu du trinôme.
- capacité à remonter en équipe en utilisant l'aspiration d'un autre patineur

Programme

bloquer sans faire de faute d'équipe... Travail vidéo



Une nouvelle averse est revenue perturbé une séance qui n'était pas de tout repos. Nous sommes donc allés à Mondonville pour une séance de préparation mentale sur les thèmes suivants:

- Connexion cerveau muscle (objectif coordination)
- Éveil auditif et visuel
- Visualisation (initiation)
- Ensuite nous avons fait 1h de travail vidéo sur la base des courses du championnat d'Europe de 2014 à Geisingen. La notion de blocage et de faute technique ont été expliqués.

A 19h il était temps de manger un peu avant de partir voir un match de roller hockey à la salle de la ramée.

La 2^{ème} journée, les équipes régionales allaient tester les tactiques lors de la Pyrénéa Cup sur la piste de Pibrac. Les collectifs ont été formés sur la notion de leader, meneur et de protecteur. Nous avons insisté sur la qualité du remplacement et du regroupement rapide des équipes.

Bilan stage

Attitude générale :

Les patineurs sont attentifs. Il y avait de l'envie d'apprendre et du sérieux. La bonne ambiance était présente aussi.



Analyse du niveau technique :

Le niveau technique est le point fort de ce groupe qui gère sans stress les situations de peloton. Il y a des détails à régler sur la technique individuel notamment sur les temps de glisse par rapport au temps d'appui réel mais l'essentiel est présent.

Analyse du niveau tactique :

Les patineurs ont bien compris les notions de LEADER, MENEUR , PROTECTEUR. Les automatismes et le contact entre les patineurs sont correctes mais il faut cependant plus d'exigence pour une équipe de ce niveau. Le point fort de ce groupe est aussi sont expérience: certains patineurs ont déjà été sélectionné en équipe de France et partagent ainsi leurs expériences au niveau régional.

Merci à tous les patineurs pour leurs efforts ...

Prochaine étape: stage équipe régional Poitou Charente (26,27 et 28 avril 2015) et équipe détection groupe B (30 et 31 mai 2015)

Pascal Briand