



# Stage détection groupe B Et équipe régionale IDF

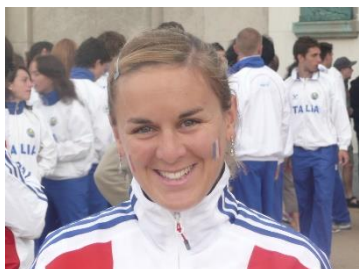
Longjumeau - 05-06/03/2016

# L'EFFECTIF

16 patineurs de détection groupe B et 14 patineurs de l'équipe Ile de France. Il y a eu 5 patineurs IDF invités le dimanche. Il y avait 6 entraîneurs pour ces groupes : 3 CTN, 1 entraîneur régional, 2 stagiaires en formation DEJEPS



# Logistique & encadrement



## Entraîneurs :

- Amandine MIGEON, CTN
- Thomas Boucher, CTN
- Pascal Briand, CTN
- Eric Soteau, Entraîneur régional IDF
- Nolan Beddiaf, CQP en formation DEJEPS
- Hubert Manniabal, CQP en formation DEJEPS

## Remerciements :

- Le CCL Ile de France et le club de Longjumeau pour l'accueil et les structures mises à disposition
- Le CREPS de Chatenay-Malabry pour l'accueil et les structures d'hébergements.

## Hébergement :

- CREPS Ile de France



## Structures entraînement :

- Gymnase Longjumeau
- Piste Longjumeau

# Les patineurs

---



# Programme 1<sup>er</sup> jour

---



**Samedi 5/03,  
09h30 – 18h00 :  
Gymnase et piste**

Le matin nous avons utilisé la salle car la météo était défavorable. Nous avons donc vu les éducatifs de peloton avec des replacements individuels et par équipe sur la combinaison de base : **le dernier remonte 2<sup>ème</sup> par l'extérieur puis passe 1<sup>er</sup> par l'intérieur.**

En salle le niveau est relativement homogène car nous sortons de la saison indoor. Cependant l'après midi sur la piste les écarts se sont dévoilés. C'est l'occasion de rappeler qu'il faut passer du temps sur le technique en extérieur pour redonner des bonnes habitudes. Nous avons donc fait plusieurs groupes pour travailler la tactique et le peloton pour certains et les bases techniques pour d'autres (cf. Les fondamentaux).

Si les patineurs n'ont pas suffisamment d'agilité il y aura forcément des défauts techniques qui ressortent à un certain niveau. **Il ne faut pas avoir peur de faire des exercices simples comme du slalom sur un patin à tous les niveaux pour apprendre à maîtriser ses carres (cf. fondamental n°3-Créer un appui long) ou pour maintenir son niveau.** Cela paraît parfois enfantin mais il faut vraiment insister sur ce point surtout avec des patins où les diamètres des roues sont très limitants pour l'agilité.

Nous avons aussi revu des exercices pour travailler les éliminations dans un contexte par équipe (cf. revoir tout les document des bilans de stages des 2 années précédentes).

---

# Programme 2<sup>ème</sup> jour



**Dimanche 10/02,  
10h00 - 16h00 :**

Le matin nous avons fait un échauffement à pieds pour montrer d'autres façons de s'échauffer avec un aspect ludique. Un bon échauffement ça n'est pas forcément un footing de 10min où l'on termine fort pour se fatiguer. C'est aussi et surtout proposer une variété de mouvements qui préparent le corps aux efforts qui vont suivre.

La séance du matin était basée sur la vitesse et Thomas a particulièrement insisté sur une notion essentielle : comment organiser son virage pour créer de la vitesse ?

A partir d'un travail par 3 ou par 9 (3 équipes de 3), les patineurs devaient se doubler par l'extérieur et par l'intérieur **en recherchant le bon timing pour créer de la vitesse.**

Le piège est de se faire « tasser » en entrée et ainsi relancer après les autres. Pour pouvoir doubler un patineur, **il faut commencer à croiser avant lui et utiliser son aspiration.** A ce petit jeu, il faut savoir gérer sa vitesse dans le bon timing. Nous avons passé environ 2h sur ce thème assez technique. Il a fallu cadrer les patineurs pour créer un contexte favorable en insistant sur le fait que le temps d'entraînement n'est pas un temps de compétition : en coopérant tous ensemble, il y a plus de rendement pour l'apprentissage des gestes et des actions techniques.

L'après midi, nous avons fait des simulations de courses avec des tactiques imposées pour repérer les profils des patineurs et pour les initier aux postes clés :

- Meneur
- Leader
- Protecteur

Ensuite nous avons fait un travail de course à élimination ainsi que des relais.

# Bilan stage

---

## Attitude générale :

Le groupe était très fonctionnel et attentif. Le travail s'est déroulé dans une ambiance studieuse et conviviale. Les temps de repos ont été rentabilisés car il fallait bien récupérer pour encaisser le volume d'entraînement qui semblait énorme par rapport aux habitudes en club. **A noter que certains patineurs ne s'entraînent qu'une fois par semaine et cela constitue une difficulté importante à ce niveau de stage.**

---

## Analyse du niveau technique :

Les écarts étaient importants d'un patineur à l'autre. **Cependant je remarque que la phase pendulaire (retour de jambe) est un défaut général sur cette génération.** C'est pourtant un moment clé du patinage sur lequel il faut insister fortement. Sans un retour de jambe efficace (par l'arrière en demi cercle, avec un mouvement initié par la hanche), il n'y a pas de transfert de poids du corps pertinent (cf. Fondamental n°3-crée un appui long). Je ne parlerai pas d'autres points pour vous sensibiliser en priorité sur ce thème CAPITAL.

---

## Analyse du niveau tactique :

C'est le thème principal de ce stage et les patineurs ont répondu présents. Il y a un sens tactique intéressant mais qui est limité par le niveau physique. Les patineurs s'adaptent bien aux situations et sont acteurs des rôles proposés. Chez les minimes, les savoir-faire tactiques nécessitent encore beaucoup de travail d'apprentissage afin qu'ils soient maîtrisés et abordés de manière plus naturelle.

---

## Analyse du niveau physique :

La qualité de vitesse est correcte mais on sent malheureusement pour l'époque un manque de foncier important. **Il ne faut pas négliger le patinage en extérieur l'hiver** pour travailler le foncier. Pour une majorité du groupe, il y a clairement un manque à ce niveau car l'indoor semble avoir pris une place importante : peut être trop importante ...

---