



Stage détection équipe régionale Midi-Pyrénées et Intercambio

Pibrac - 12-13/03/2016

L'EFFECTIF

14 patineurs de Midi-Pyrénées et 5 patineurs de Navarre (intercambio) étaient présents pour ce stage de l'équipe régionale dans le cadre du programme de détection.



Intercambio Navarra-Francia'16
www.fnp.org

Logistique & encadrement

Entraîneurs :

- Sara Bak Briand, entraîneur régional adjoint
- Pascal Briand, CTN
- Jean Marie Coustès, entraîneur régional



Remerciements :

- Le CCL Midi Pyrénées et le club de Pibrac pour l'accueil et les structures mises à disposition.
- Le centre technique de Mondonville pour l'accueil et les structures d'hébergements.

Hébergement :

- Centre technique Mondonville

Structure entraînement :

- Piste Pibrac



Les patineurs



Programme 1^{er} jour



**Samedi 12/03,
09h30 – 18h00 : piste**

La matinée était consacrée aux exercices désormais habituels de peloton. Nous avons suivi une progression depuis la base de la prise de foulée jusqu'aux replacements par équipe sur une séance qui a duré 3h :

- Prise de foulée synchronisée par 2 ou par 3
- Prise de foulée en restant proches par 2 ou par 3
- Replacement par 3 : 3^{ème} – 2^{ème} par l'extérieur puis 2^{ème} 1^{er} par l'intérieur pour donner des automatismes de changements de places dans une équipe.
- Replacement individuel dans la combinaison de replacement classique : dernier 2^{ème} par l'extérieur puis 2^{ème} 1^{er} par l'intérieur en peloton. Le dernier démarre quand le patineur précédant rentre 2^{ème}.
- Replacement individuel en continu sur la combinaison précédente sans attendre que le prédécesseur arrive 2^{ème} : objectif, profiter de l'aspiration pour remonter et se mettre dans le peloton ascendant.
- Par groupe de 3 en peloton, on réalise l'exercice de changement de place dans une équipe.
- Replacement de l'équipe. On remonte à 3 en 2^{ème} place puis en 1^{ère} place.

On a observé un bon niveau de replacement et des patineurs qui maîtrisent plutôt bien le peloton. Cette base technique permettra d'avoir plus de schémas tactiques en course.

L'après midi nous avons travaillé la vitesse avec des exercices pour expliquer comment bloquer sans faire de fautes d'équipe et des exercices pour montrer comment lancer un leader au bon moment avec la bonne vitesse. Au total les patineurs ont fait plus de 20 sprints sur 50 à 150m.

Programme 2^{ème} jour



**Dimanche 13/02,
10h00 – 16h00 :**

Après une soirée vidéo pour apprendre à OBSERVER une course, nous avons une journée de courses pour tester le travail de la veille. Il y avait une course de vitesse et 2 courses de fond (dont une course à points).

Jean-Marie s'occupait des tactiques pour les garçons alors que Sara gérait les filles. Le but principal était de rester en équipe pour travailler les combinaisons de la veille. Ces combinaisons seront par la suite utilisées en équipe de France.

Les situations de courses sont intéressantes pour voir si, en conditions de stress, les patineurs arrivent à prendre des initiatives et à protéger leur corde. Ce dernier point est particulièrement important car sur les pistes actuelles il n'est pas concevable de se faire doubler par la gauche. **Ouvrir sa corde est une erreur importante dans les catégories à partir de Minimes.**



Bilan stage

Attitude générale :

Le groupe était sérieux du matin au soir et a bien rentabilisé les situations d'entraînement. L'entraînement invisible semble être aussi en progrès car les patineurs faisaient attention à bien boire et à dormir assez tôt mais il y a encore des progrès à faire pour avoir une attitude de niveau EQUIPE DE France.

Analyse du niveau technique :

Le niveau technique est plutôt bon sur cette région. Les bases sont posées mais il faut quand même plus d'implication personnelle des patineurs pour progresser sur les détails pour franchir un cap supplémentaire. Dans les croisés, il faut créer plus d'appuis en force lente et mieux terminer les croisés. Parfois la jambe gauche pousse un peu dans une direction hasardeuse sans rechercher une efficacité.

Analyse du niveau tactique :

Les progrès sont bons dans ce domaine les patineurs restaient bien groupés et se replaçaient régulièrement avant d'être en danger. Les bases sont posées, on en est dans les détails.

Analyse du niveau physique :

Il y a quelques écarts de niveaux sur le plan physique mais l'ensemble des patineurs ont un potentiel intéressant. On ressent que le travail foncier est plutôt bien fait mais il y a des lacunes sur la vitesse max et/ou sur la vitesse d'accélération pour passer un cap supérieur.
