



# Stage équipe régionale ILE DE FRANCE

Longjumeau- 21 et 22/03/2015

---

# 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:**  
Eric Soteau  
Carine Remondet

---

## Remerciements :

- Le CCL Ile de France pour l'organisation et la diffusion des informations
- les entraîneurs régionaux pour la disponibilité et la qualité des interventions

---

## Structure entraînement :

- piste de Longjumeau



# Programme

---



## **1<sup>er</sup> jour De la technique de peloton vers les stratégies d'équipes...**

La piste de Longjumeau a été rénovée récemment c'est pourquoi nous avons programmé ce stage dans cette ville. La météo était correcte mais le froid a rendu les conditions un peu plus difficile que d'habitude.

Pour la première journée, nous avons suivi la progression classique qui permet de vérifier la qualité des habiletés en peloton pour aller vers les mouvements classiques par équipe:

- Vérification du niveau en roue dans roue par 2 avec la compétence de synchronisation puis la capacité à rouler proche
- Remplacement individuel dans le peloton (en levant la jambe en entrant) avec la combinaison dernier 2<sup>ème</sup> par l'extérieur, puis 1<sup>er</sup> par l'intérieur
- 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<sup>ème</sup> en équipe puis de replacer le leader au milieu du trinôme.
- capacité à remonter en équipe en utilisant l'aspiration d'un autre patineur

A ce jeu là, les patineurs de ce collectif étaient très bon et la maîtrise du peloton était intéressante.

---

# Programme

---

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



L'après midi nous avons travaillé la vitesse à partir de l'exercice à 3 pour apprendre à bloquer. Nous avons réalisé 4 séries de 6 répétitions de 100m de sprint avec des blocs. Le niveau tactique était bon mais on a pu observer quelques limites au niveau de la préparation physique. Le volume d'entraînement était un peu trop important pour ce groupe.

Pour redonner un peu de piquant nous avons terminer la séquence par 2 relais à l'américaine.

Le soir nous avons profiter d'un bon repas au CREPS avant de faire une séance vidéo dans la salle cinéma sur un écran géant. Nous avons visionné presque toutes les courses du championnat d'Europe de la saison 2014 à Geisingen plus les vidéos des stages des équipes régionales précédents.

Pour la 2<sup>ème</sup> journée, la fatigue était présente et le fait que les patineurs n'ont pas su rentabiliser le temps de sieste lors de la journée précédente à été fatale. Durant la matinée nous avons travaillé les situations d'éliminations et le remplacement en équipe.

Après un repas à la cafétéria, nous avons travaillé une séquence sur la survitesse et le travail de préparation d'un sprint en équipe avant de finir par des relais.

# Bilan stage

## Attitude générale :

Les patineurs sont agréables et ont fait preuve d'un bel esprit d'équipe sur le stage (bon anniversaire Maric). Il y a un collectif soudé avec des belles valeurs d'équipes. Il y a encore un manque de maturité sportive nécessaire à ce niveau: il ne faut pas négliger les temps de repos.



## Analyse du niveau technique :

Le niveau technique est bon en ce qui concerne les habiletés en peloton: le cap de la peur en peloton est dépassé ce qui permet de travailler la partie tactique.

## Analyse du niveau tactique :

Les patineurs ont bien compris les notions de LEADER, MENEUR , PROTECTEUR. Les automatismes et le contact entre les patineurs est correctes mais il faut cependant plus d'exigence pour une équipe de ce niveau. Le point faible de ce groupe reste la préparation physique générale.

**Merci à tous les patineurs pour leurs efforts ... Aux accompagnateurs et parents présents ...voici ce que les patineurs disent avoir appris sur le stage:**

Garçons: « dans un 1<sup>er</sup> temps nous avons approfondit le placement dans le peloton, le blocage et l'accélération surprise. Puis dans un second temps nous avons vu comment remonter sans faire d'effort. Il faut prendre le peloton extérieur dans l'aspiration. Nous avons étudié comment fonctionne une équipe et comment protéger son leader et à quel moment partir pour les courses à points. Dans le peloton il ne faut pas attendre que l'on soit au dessus de la 8<sup>ème</sup> place pour remonter et se replacer dans les premiers. Sinon, on se fait bloquer et on ne pourra plus remonter.

Filles: Durant ce stage, grâce à plusieurs exercices nous avons amélioré notre technique et déplacement en course. Nous avons appris des techniques d'équipe, et la synchronisation des foulées et rouler roue dans roue pour économiser de l'énergie. Grâce aux exercices de vitesse, nous avons appris à bloquer une personne sans faire de faute et à accélérer par surprise. Pendant la récup nous avons appris à régulariser notre vitesse »