



Stage détection équipes régionales Poitou- Charentes

Valence d'Agen – 16-17/04/2016

L'EFFECTIF

19 patineurs représentant l'équipe régionale Poitou Charentes étaient présents sur ce stage à Valence. Le samedi 9 patineuses d'Agen étaient aussi présentes dans le cadre d'une collaboration entre Agen et le CC Poitou-Charentes.



Logistique & encadrement



Entraîneurs :

- Pascal Briand, CTN
- Patrick Darnal, ER Poitou Charentes

Remerciements :

- Le CCL Poitou Charentes et Patrick Darnal pour la mise en place logistique du stage ainsi que les parents des patineurs qui ont participé à la logistique (repas, déplacements).

Hébergement :

- Moissac

Structure entraînement :

- Piste incurvée 200m

Les patineurs



Programme 1^{er} jour



**Samedi 02/04,
10h 12h
13h30 17h : piste**

Les patineurs avaient déjà commencé le stage le vendredi et Patrick avait fait le test des roues de bronze avec tous les patineurs. Le samedi nous avons réalisé un travail de technique de patinage sur la position bien aérodynamique avant de faire le traditionnel contenu de la détection avec les exercices par équipe. Les exercices de roue dans roue et le travail des combinaisons de base se sont très bien déroulés. Les patineurs de cette région ont vraiment progressé sur ce niveau d'exercice en quelques années. Nous avons donc aussi vu des contenus tactiques avec du remplacement par équipe.

L'après midi nous avons réalisé un travail de vitesse par équipe pour s'entraîner sur les actions de meneur avant le sprint et de protecteur dans les derniers virages. Le plus important est de bien lancer son équipe sans faire de faute d'équipe.

Il y a eu plusieurs séries de 6 accélérations sur 100m et 200m pour l'ensemble de la séance. Nous avons ensuite pris des temps sur un tour lancé pour avoir des références sur cette piste car ce groupe vient s'entraîner ici tout les ans.

Le choix de la piste était aussi stratégique pour motiver les patineurs à se qualifier au France piste en se donnant confiance car les progrès réalisés récemment sont intéressants.

Programme 2^{ème} jour



**Dimanche 03/04,
09h30-12h00
13h30-15h00 : piste**

Le dimanche matin nous avons travaillé essentiellement la technique de patinage individuelle. Nous avons prévu des contenus plus tactiques mais l'attitude et la concentration lors de l'échauffement nous a donné envie de pousser la chansonnette sur l'aspect technique..

Nous avons donc enchaîné des séries de 15 tours en peloton de niveau avec des consignes précises sur le patinage: position, retour de jambe, prise de carre, alignements.... Les patineurs étaient vraiment réceptifs sur les informations et il y a eu quelques sérieux déclics pour la majorité des patineurs. C'est assez rare pour le souligner d'avoir un stage avec autant de patineurs souhaitant vraiment s'améliorer sur la technique de patinage.

L'après midi nous avons fait une séance de départ en commençant par les bases: apprendre à courir et s'incliner vers l'avant. Ensuite , nous avons réalisé des exercices ludiques pour développer ces informations.

Nous avons terminés par des départs chrono et des départs en groupe pour développer le temps de réaction.

Bilan stage

Attitude générale :

Patrick sait comment gérer une équipe et l'ambiance était parfaite. La séance vidéo du samedi soir a permis de mettre les patineurs dans les bonnes dispositions pour s'intéresser à la technique..

Analyse du niveau technique :

Le niveau est généralement faible sur cette région car les patineurs découvrent la course depuis peu. Maintenant le niveau est vraiment en train de changer et des progrès très intéressants sont visibles. Il y a un sérieux cap de passé.

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 devenus très ludique..

Analyse du niveau physique :

Il y a encore beaucoup de travail à accomplir pour ce groupe sur le plan physique mais la priorité est encore au niveau technique. Les patineurs ont montré de bonne aptitude pour l'endurance sur un stage de 3 jours particulièrement intense.
