



Stage équipe de France minimes-cadets

Talence/Gujan-Mestras - 05-08/07/2015

L'EFFECTIF

Le groupe est constitué des 8 minimes et 10 cadet(te)s sélectionnés en équipe de France pour la coupe d'Europe de Ostende et le championnat d'Europe de Worgl.

PEDRONNO	MATHILDE	MF	CPAL LOCMINE	BRETAGNE
DUPUY	MARIE	MF	PLAISANCE DU TOUCH	MIDI-PYRENEES
MOULIS	CHLOE	MF	VRS	MIDI-PYRENEES
BARRAULT	HONORINE	MF	ALC BOUGUENAI	PAYS DE LA LOIRE
FOUSSADIER	EWEN	MG	LANDEVANT RS	BRETAGNE
ALAIN	BAPTISTE	MG	RAC SAINT BRIEUC	BRETAGNE
KERVOELEN	MATTHEO	MG	RAC SAINT BRIEUC	BRETAGNE
LAIEB	JONAH	MG	ASPHALTE ROLLER RIXHEIM	ALSACE
LIZE	MELANIE	CF	AL SAINT SEBASTIEN	PAYS DE LA LOIRE
GEOFFROY	CHLOE	CF	VOUJEAUCOURT RCV	FRANCHE COMTE
TALOSSI	MYRIAM	CF	ALVA	MIDI-PYRENEES
DUMONT	ELISE	CF	LOUHANS	BOURGOGNE
LE GUENNEC	ENORA	CF	BINIC	BRETAGNE
FERRIE	MARTIN	CG	SAINT HERBLAIN	PAYS DE LA LOIRE
FOUCHER	FLAVIEN	CG	ASTA NANTES	PAYS DE LA LOIRE
THIEBAULT	VALENTIN	CG	CPB BELLEVILLE	RHONE ALPES
LHOMME	BASTIEN	CG	ADEL RS	PAYS DE LA LOIRE
PEDICONE	DOUCELIN	CG	AM SPORTS	BOURGOGNE

Logistique & encadrement

Entraîneurs :

- Pascal BRIAND, CTN
- Amandine MIGEON, CTN
- Vincent MORVAN, entraîneur pôle espoir Bretagne

- Objectifs: création d'un esprit d'équipe + préparation tactique des courses

Kiné ostéopathe :

- Stéphane MOLLET

Hébergement / restauration :

- Hôtel Stars
- CREPS Talence



Structures entraînement :

- Circuit routier, CREPS
- Piste, Gujan-Mestras

Programme 1^{er} jour

Lundi 6/07

9h00-10h30 : entraînement à Talence (circuit routier – 25°C)

1 peloton filles / 1 peloton garçons

3 x 15 min. avec replacements dans le peloton + 1 x 10 min.

Chute de Valentin

11h00-11h30

Briefing technique : présentation du stage

16h00-17h00 : entraînement à Gujan-Mestras (piste – 35°C)

1 peloton filles / 1 peloton garçons

- Echauffement : 10 min. avec les cadet(te)s qui mènent et relaient, les minimes suivent

Consigne : prendre la bosse en sortie de virage ; filles : 25"/T ; garçons : 23"/T

- 6 min. : le dernier du peloton pique corde dans le 2^{ème} tiers du virage et rentre en 2^{ème} position puis se place en tête du peloton

Filles : 26"-26,5"/T

Garçons : 24"-23"/T

Chute de Chloé

- 10 min. : exercice de replacement pour la course à élimination ; 3 équipes de 3, l'équipe n°3 commence à remonter par l'extérieur à la ligne du 100m, l'équipe n°2 se décale extérieur et idem pour l'équipe n°1 ; les 3 équipes se retrouvent de front sur la ligne d'arrivée et le dernier de chaque équipe doit éviter l'élimination

Filles : 23,5-24"/T

Garçons : 21,5-22"/T

- Par collectif (MF/MG/CF/CG) :

4 x sprint en virage

Arrêt de l'entraînement car fortes chaleurs

Programme 1^{er} jour

18h30-19h30 : salle du CREPS Talence

Séance vidéo : analyse des courses cadet(te)s du championnat d'Europe 2014

20h30-21h45 : entraînement à Gujan-Mestras (piste - 30°C)

- 10 min. échauffement : 1 peloton filles / 1 peloton garçons
- 3 x 3km relais
 - 4 relais groupés / 1 relais à fond
 - 1 relais groupés / 1 relais à fond / 1 relais groupés / 2 relais à fond
 - 4 relais groupés / 1 relais à fond (filles) ; 5 relais course (garçons)

Programme 2^{ème} jour

Mardi 7/07

8h30-10h00 : entraînement à Gujan Mestras (piste - 23°C)

- 10 min. échauffement : 1 peloton filles / 1 peloton garçons
- Par collectif (MF/MG/CF/CG) :
 - 6 x 100m : le 1^{er} lance le sprint, le 2^{ème} bloque, 3 et 4 essaient de doubler
 - Chaque patineur mène ½ T à fond à l'avant du peloton puis relais et essaie de se replacer à l'arrière (2T)
 - Minimes : 1 fois / Cadet(te)s : 2 fois
- Collectifs MG+CG / MF+CF :
 - Les minimes n°1 et 2 mènent ½ T à fond chacun et s'écartent pour lancer leur leader (n°3) ; le leader lance le sprint du dernier tour et le n°4 le protège ; les cadets essaient de doubler dans le dernier tour
 - Idem en inversant les rôles

Chute d'Ewen puis de Baptiste

Chute de Flavien

Programme 2^{ème} jour

11h00-12h30

Briefing avec chaque collectif pour répartition des courses et des rôles au championnat d'Europe et à Oostende

13h00-15h30

Pique-nique et jeu qui vise à renforcer l'esprit d'équipe

20h30-21h30 : entraînement à Gujan-Mestras (piste – 20°C)

1 peloton filles / 1 peloton garçons

Filles :

50 tours (10km) : Enora mène ; temps de passage au tour doit diminuer de 0,3'' tous les 5T

Idem : Mélanie mène (arrêt à 30T à cause de la pluie)

Garçons :

50 tours (10km) : Bastien mène ; temps de passage au tour doit diminuer de 0,3'' tous les 5T (22,9''/T à 20''/T)

Idem : Martin mène (22,3''/T à 1,4''/T) (arrêt à 30T à cause de la pluie)

Entraînement écourté par la pluie



Programme 3^{ème} jour

Mercredi 8/07

9h00-10h30 : entraînement à Talence (circuit routier – 22°C)

1 peloton filles / 1 peloton garçons

- 5km (12T), temps de passage au tour doit diminuer de 0,5" tous les 3T ; Myriam mène pour les filles, Doucelin mène pour les garçons
- Groupe sprinters (Chloé, Elise, Mathilde) :
Accélérations sur 50m et départs sur 100m
- Groupe fondeurs :
10km (25T) : Enora mène pour les filles et Martin mène pour les garçons
- Relais

Chute de Mathilde

11h00-11h30

Debriefing fin de stage et consignes pour l'entraînement en amont des championnats d'Europe et de la coupe d'Europe d'Oostende

