



Stage équipes régionales Bretagne vs Pays de la Loire

Rennes- 01/03/2015

L'EFFECTIF

23 patineurs présents:

-12 minimes de Bretagne

-11 minimes de Pays de la Loire



Logistique & encadrement



Entraîneur:
Pascal Briand, CTN

Entraîneurs régionaux:
Rémi Hubert (Bretagne)
David Fortin (Pays de la Loire)

Remerciements :

- La ville de Rennes pour la piste et la salle
- Les CCL pour la diffusion des informations
- les entraîneurs régionaux pour la disponibilité et la qualité des interventions

Structures entraînement :

- Salle et piste de Rennes



Programme



09h30 – 16h45
Let's try some
TACTICS!!!

La météo a joué avec les limites mais la piste était belle et bien sèche pour ce 1^{er} stage des équipes régionales. Bretagne et Pays de la Loire ont décidé de finalement mettre en place un stage de préparation/sélection pour leurs équipes régionales minimales.

La première matinée était encadrée par D.Fortin et R.Hubert. Après un échauffement sur la base de séquence de peloton, les patineurs ont été mis en situation sur le domaine tactique. Avec une base de travail sur 2km et une vitesse de 21sec au tour, les patineurs testaient des combinaisons tactiques par équipe de 3 pour répondre aux futures questions qui se poseront aux 3 pistes?

- Qui est doué pour emmener un leader?
- Qui est exceptionnel pour prendre la bonne place dans le peloton?
- Qui peut gagner?

Après 5 ou 6 séquences, les entraîneurs avaient déjà une petite idée sur les réponses possibles mais il manquait encore quelques éléments techniques pour trouver toutes les solutions.

Dans un second temps, nous avons travaillé la technique d'équipe pour apprendre à bloquer les trajectoires sans faire de faute d'équipe (pour rappel en championnat d'Europe une faute d'équipe disqualifie l'équipe et ne permet pas de courir la course suivante) : A 3 patineurs: le 1^{er} démarre quand il veut pour un sprint de 100m, le 2^{ème} bloque le 3^{ème} patineur et ce dernier doit passer rapidement pour rattraper si possible le 1^{er} avant qu'il ne réalise 100m.

Programme

**beaucoup d'exercices
par équipe de 3
patineurs au début ...**



nous avons également travaillé une combinaison tactique à 3 pour apprendre à lancer le sprint: un meneur doué d'une bonne accélération lance le leader et un protecteur le suit pour éviter que l'on puisse le suivre une fois déposer à la 1^{ère} place. Tout le monde est passé dans chaque rôle.

Après un repas au chaud dans le gymnase, l'après-midi nous sommes revenus sur des gammes techniques par groupe de 3 avec 2 exercices:

- **Le contact**: par 3 le dernier vient 2^{ème} par l'extérieur puis 1^{er} par l'intérieur en roulant très doucement car on impose aux 3 patineurs de toujours garder le CONTACT : c'est-à-dire au moins une main en contact avec un patineur. il est INTERDIT de ne pas toucher un patineur.
- **Le remplacement d'équipe**: dans le peloton, les 3 derniers remontent pour remplacer le leader à la 2^{ème} place en passant par l'extérieur, puis ils repassent en tête par l'intérieur avant de recaler le LEADER en 2^{ème} place. C'est un enchaînement de base que toutes les équipes régionales doivent apprendre pour donner les bons automatismes une fois arrivé en équipe de France.

Ensuite, nous avons travailler les éliminations: avec un peloton de 23 patineurs et une allure réduite à 23 secondes au tour on éliminait le dernier tous les tours (ou le 1^{er} si le tour se faisait en moins de 23sec). La dimension physique n'est donc pas importante pour savoir qui sera bon et la compétence de placement indispensable pour les éliminations prend toute son ampleur.

Pour finir la journée, nous avons fait 2 relais de 3km pour apprécier la capacité des patineurs sur ce domaine. Le niveau était bon même s'il faut corriger une prise un peu tardive de relais. Au niveau règlement, nous avons insisté sur le fait de ne pas revenir dans la zone de relais dans le dernier tour pour éviter la disqualification.

Bilan stage

Attitude générale :

Les patineurs étaient organisés et disciplinés. Très attentifs sur les détails techniques ils ont bien rentabilisé la journée avec 3 entraîneurs à leur service. C'est avec plaisir que nous avons vu des patineurs motivés pour se qualifier en équipe régionale.



Analyse du niveau technique :

Le niveau technique est satisfaisant pour la catégorie. C'est un âge où le corps change beaucoup et la précision technique n'est pas souvent au rendez vous. Il faudrait insister sur un travail de prise de carre en ligne droite pour beaucoup. Sinon les virages sont plutôt bons (belle qualité d'appui).

La technique de peloton fait ressortir encore des lacunes mais les progrès peuvent être rapide dans ce domaine: pour preuve on voit bien évoluer les patineurs entre le matin et la fin d'après midi du stage.

Analyse du niveau tactique :

Les patineurs ont bien compris les notions de LEADER, MENEUR , PROTECTEUR et semble maîtriser la combinaison de remplacement de LEADER ainsi que les mouvements d'équipes avant les éliminations. Il faut encore augmenter le niveau d'exigence pour avoir plus de contact entre les patineurs en peloton mais le niveau est déjà bon pour des minimes.

Merci à tous les patineurs pour leurs efforts ... Aux accompagnateurs et parents présents ...

Prochain rendez vous le 10,11, et 12 mars à Geisingen (GER) pour les stages équipes régionales Alsace, Bourgogne, Rhône-Alpes, Franche Comté...

Pascal Briand