



Lettre aux entraîneurs n° 06

Le colloque organisé par le Comité National Course en Janvier 2009 a connu un certain succès. Beaucoup d'entre vous nous ont sollicités afin de donner une suite à cet événement. A ce jour, nous ne sommes pas en mesure d'organiser un nouveau colloque pour 2010 mais nous vous proposons via cette lettre un retour sur chaque intervention du colloque 2009.

Amandine MIGEON : Les bases physiologiques de l'entraînement.

La performance dans le sport est dépendante de plusieurs secteurs. On identifie régulièrement le domaine technique, le domaine tactique, le domaine environnemental, le domaine psychologique et le domaine physiologique. Dans cette intervention, Amandine a souhaité aborder le domaine physiologique en simplifiant les grands concepts de l'entraînement au point de les rendre accessibles et surtout compréhensibles pour tous. Fini les grands mots ou les grands principes quelquefois chargés d'informations difficiles à intégrer sur le terrain. Amandine dans son intervention a clarifié les grandes notions de l'entraînement.

Cédric FLEURY : L'entraînement d'un Champion d'Europe CADET.

Pierre LAURENT a été sacré champion d'Europe Cadet du 200m en 2008 au Danemark. Pierre fait partie du club de Longjumeau dans l'Essonne, son entraîneur Cédric FLEURY dans cette intervention revient sur la construction de son entraînement mais aussi sur le déroulement de sa carrière. Pierre est un patineur qui sur les deux dernières années avant ce championnat a beaucoup donné pour sa préparation s'étant fixé cet objectif depuis bien longtemps. Il est intéressant de voir sur le terrain, comment un entraîneur gère la motivation d'un patineur face à un objectif si important et comment il construit le contenu de cet entraînement.

Julien DESPAUX : l'évolution du volume d'entraînement d'un athlète de haut niveau de minime jusque senior.

Julien est aujourd'hui une pièce maîtresse de l'équipe de France Senior, il est médaillé sur plusieurs championnats du Monde spécialiste de vitesse. Mais Julien fait aussi fait des équipes de France depuis de nombreuses années, ayant été membre des EDF minimes à deux reprises et cadets à deux reprises. Le profil de sa carrière est intéressant sachant qu'il a su durer dans le temps ce qui de nos jours n'est pas une chose bien évidente au vu des



Lettre aux entraîneurs n° 06

sollicitations diverses du monde extérieur, au vu des charges de l'entraînement tant sur le plan physiologique que motivationnel. Dans cette intervention, Julien revient sur l'organisation de sa carrière et sur les grands principes de gestion des jeunes dans la charge dans l'entraînement.

Sandrine RABAUD : DVD apprentissage du Roller, Initiation.

Le comité National Course a souhaité construire un DVD orienté sur l'initiation en école de patinage mais aussi sur les débuts en école de course. Ce projet avait pour objectif de mettre à disposition des entraîneurs un catalogue d'exercices techniques correspondant à l'enseignement de la technique en course. La DTN a élaboré ce DVD, que vous pouvez commander sur le site de la fédération ou au secrétariat du CNC.

Ce DVD reprend les bases techniques du patinage construit autour de l'analyse du patinage d'un expert face à celle d'un jeune poussin.

Dominique SANCHIS : Présentation de l'Outil du CNC pour la planification de l'entraînement

Le comité National Course, via Dominique SANCHIS ancien entraîneur des équipes de France Senior a construit un document pour aider les entraîneurs dans leur construction des entraînements de leurs athlètes. Vous trouverez dans ce document, une méthodologie pour programmer vos séances selon l'âge de vos patineurs, un contenu d'entraînement journalier ainsi que des propositions de tests d'évaluation. Dominique SANCHIS est à la disposition de chacun pour l'aide à l'utilisation de son outil. Chacun par cet outil peut construire son entraînement et surtout le construire en respectant les bases de la physiologie de l'entraînement

Matthieu BOHER : Les outils d'évaluation : du plus simple au plus complexe.

Matthieu est entraîneur des équipes de France Cadet mais aussi entraîneur du Pôle France de Talence. C'est un entraîneur de terrain, cherchant quotidiennement de nouveaux repères pour ces athlètes, de nouveaux exercices mais aussi de nouveaux outils afin d'évaluer la perspicacité de son entraînement.

Dans son intervention, il reviendra sur ses modes de fonctionnement, sur les outils qu'il utilise des plus simples au plus complexes. Des outils adaptables au niveau de chaque patineur et pas uniquement destiné à des athlètes de haut niveau. Si vous souhaitez obtenir



Lettre aux entraîneurs n° 06

les trames de certains de ses outils, n'hésitez pas à le contacter, notamment pour son cahier d'entraînement très bien détaillé et construit pour tous.

Sandrine RABAUD : Présentation du nouveau schéma du Brevet d'Entraîneur Fédéral.

Le Brevet d'Entraîneur Fédéral est un diplôme mis en place par notre fédération depuis de nombreuses années. Malheureusement ce diplôme n'a pas connu le succès qu'il méritait au vu des contraintes qu'il demandait aux candidats. Suite à de nombreux retours de la part des clubs et entraîneurs, la fédération a souhaité reconstruire ce brevet en le rendant plus accessible aux entraîneurs via une formation gratuite mais surtout via une formation régionale.

Dans son intervention, Sandrine, chargée de mission BEF auprès du CNC, explique les nouvelles modalités afin de s'inscrire au BEF, le nouveau cahier des charges mais surtout les nouveaux contenus. Le BEF s'adresse aujourd'hui aux entraîneurs exerçant de l'école de patinage à l'école de course, il est orienté sur des compétences de terrain et non plus sur des connaissances.

Chantale FERNANDEZ : Présentation du Kid's roller en Loire Atlantique

La Loire Atlantique est un département où le roller course est implanté depuis bien longtemps. Ce département est pour la fédération, un département fournisseur d'athlètes de haut niveau, fournisseur de dirigeants investis sur le plan national et fournisseur d'idées novatrices. Le dernier concept en date est le kid's roller. Un concept de rencontre indoor proposées aux jeunes patineurs pas encore compétiteurs. Ces rencontres ont connu un grand succès pour ce département, elles ont surtout permis de proposer aux jeunes patineurs un programme hivernal intéressant assurant une pérennité des licenciés dans le temps. Chantale dans son intervention va nous expliquer cette mise en place, le CNC ayant lui construit au vu de cette expérience des outils pour les clubs afin de communiquer sur ce concept.

Rémi HUBERT : Présentation d'un emploi dans une association

Rémi HUBERT est un ancien athlète de bon niveau national qui très tôt a décidé de s'investir dans l'entraînement mettant sa carrière d'athlète en second plan. Originaire de la région Centre, il s'est mis à la disposition de la Ligue afin de construire avec celle-ci des projets pour le développement de sa discipline dans cette région. Diplômé d'un BEES 2eme degré, il a été embauché par la Ligue et il est maintenant chargé de développement auprès de celle-ci. Dans son intervention, Rémi s'attachera à montrer la plus-value d'un salarié auprès d'une



Lettre aux entraîneurs n° 06

ligue ainsi que les différents procédés pour créer un emploi. Il précise l'ensemble des secteurs dans lequel il intervient.

Thomas DAUVERGNE : Présentation d'un projet Ligue pour les Jeunes

La ligue Bourgogne en Roller course a vu le jour en 1999, Thomas est un des principaux acteurs. Entraîneur de club, entraîneur régional, organisateur d'une coupe du Monde de Marathon, Thomas a œuvré dans de nombreux domaines au sein de la région. Dans son intervention, il vous présente les projets à destination des jeunes qu'il a mis en œuvre au sein de sa région afin de développer la ligue et proposer des projets innovants. Son Centre Régional d'Entraînement et de Formation (CREF) est un projet innovant démonstrateur de son envie de faire évoluer sa région.

Stéphane URIEN : Présentation de l'entraînement de poussin/benjamin dans un club.

Bouguenais est un club présent depuis de nombreuses années sur les podiums des championnats de France toutes catégories confondues. Ce club entraîné par Stéphane URIEN est un club phare pour la Loire Atlantique. Stéphane dans son intervention va nous présenter sa façon bien personnelle de gérer les entraînements au sein de son club. Comment fait-il pour concilier les entraînements des jeunes pendant les créneaux des plus vieux ? Comment fait-il pour gérer les exigences de chaque catégorie et plus particulièrement des plus jeunes ? Quelles sont les structures qui lui paraissent le plus adéquate pour la pratique des jeunes ?

Vincent MORVAN : Présentation du CLE, Centre Local d'Entraînement

Vincent a longtemps été athlète avant de passer derrière la barrière et devenir entraîneur. Il est aujourd'hui entraîneur régional de la Bretagne, une des plus grosses ligues de notre fédération. Il est aussi entraîneur du club du RAC St Briec, ce qui lui permet d'être sur le terrain en continu sur toutes les catégories. Depuis peu la Ligue de Bretagne a mis en place un Centre Local d'Entraînement, appelé CLE. C'est sur cette démarche que va porter l'intervention de Vincent, il va vous expliquer pourquoi la mise en place de ce centre était nécessaire ? Comment ils ont organisé cette conception ? Et les objectifs/résultats qui à ce jour sont identifiés ?



Lettre aux entraîneurs n° 06

Yann GUYADER : L'intérêt de la pratique hors Roller chez les jeunes : atouts et limites.

Yann est un athlète de haut niveau reconnu, multiples champion du monde, il est aussi entraîneur de la section jeune à l'ASTA de Nantes avec Caroline JEAN. Dans son intervention, Yann va mettre en avant la nécessité de ne pas centraliser les entraînements de nos jeunes uniquement sur de la course ou sur du roller. Il va nous expliquer comment lui diversifie ses entraînements mais surtout comment cette diversification est nécessaire aussi pour les jeunes, avec bien entendu ses intérêts et ses limites. Yann est un patineur doué pour sa technique de patinage, il a beaucoup à nous apprendre sur ses sensations, sur son apprentissage technique, son expérience peut être riche d'enseignement.

Nous espérons que ce rappel sur l'ensemble des interventions du colloque va avoir répondu à quelques questions sur des sujets bien particuliers. Ou alors fait des rappels vis-à-vis de notions entendues mais pas particulièrement retenues. Nous sommes à votre disposition pour répondre à vos questions, n'hésitez pas à faire des demandes via la lettre aux entraîneurs, cet outil est fait pour vous, c'est vous qui la ferez vivre.