

## COMPTE RENDU STAGE DEVELOPPEMENT 25 AOÛT AU 31 AOÛT 2013 XXX ORLEANS

### 16 patineurs présents :

Antoine Craipeau	ACPG
Tanguy Lievre	ACPG
Jacques Ollivier	ACPG
Clément Braga Briquez	ASMB
Quentin Méline	ASMB
Daysam Amri	ASMV
Noélie Ribas	CGALE
Jordan Violet	CNPV
Emmanuelle Bourdet	CVGH
Anaïs Mius	CVGH
Théo Khellaf	USF
Clément Desgardin	USO
Corentin Fremont	USO
Stéphane Barbera Peraleda	ESP
Rafael Heredia Barba	ESP
Nil Llop Izquierdo	ESP

### Encadrements :

Myrtille Gollin  
Xavier Beauchamp  
Laura Prigent

### Entraîneurs en formation :

Mathilde Hulin  
Rémy Humbert  
Steven François

### 6 patineurs du club d'Orléans présents sur certains entraînements :

Laëtitia Cottenot  
Antoine Guerin  
Samy Labourier  
Marius Lacotte  
Léo Laloge  
Valentin Masson

**Objectifs du stage :**

Ce regroupement avait pour but de reprendre la saison avec les bases techniques du short-track et de préparer les patineurs juniors pour les stars class.

Les deux créneaux de glace par jour ont permis de travailler alternativement la technique ainsi que le travail de rythme et de trajectoire, afin de préparer les tests de la fin de semaine dans les meilleures conditions.

En perspective de ces tests, le travail technique a été plus particulièrement centré sur le virage (qui permet une amélioration des performances plus rapide) et nous sommes rentrés beaucoup plus rapidement dans un travail de vitesse.

L'entraînement hors glace de préparation physique a été allégé par rapport aux regroupements précédents afin de permettre une meilleure récupération.

L'ensemble des patineurs ont montré des progrès sur la technique de virage à allure lente à modérée mais ont du mal à rester concentrés et à conserver cette technique lors de la vitesse.

Ceci est normal, surtout lors de la reprise de la saison, mais ce point restera un élément essentiel à travailler à l'entraînement, au retour des patineurs dans les clubs.

PATINAGE ARTISTIQUE

DANSE SUR GLACE

VITESSE / SHORT-TRACK

PATINAGE SYNCHRONISE

BALLET SUR GLACE

BOBSLEIGH

LUGE

SKELETON

CURLING

**Déroulement des journées :**

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
			Petit déjeuner 6h15 - 6h45		Petit déjeuner 6h15 - 6h45		Petit déjeuner 6h15 - 6h45
			Départ pour patinoire		Départ pour patinoire		Départ pour patinoire
		Petit déjeuner 7h30 - 8h		Petit déjeuner 7h30 - 8h		Petit déjeuner 7h30 - 8h	
			GLACE 7h30 - 9h		GLACE 7h30 - 9h		
PATINAGE ARTISTIQUE		SOL 8h30 - 9h45 Technique		SOL 8h30 - 9h45 Technique		SOL 8h30 - 9h45 Technique	GLACE 7h30 - 10h30 Tests
			Matériel 9h15 - 10h		Matériel 9h15 - 10h		
			Départ pour patinoire		Départ pour patinoire		
DANSE SUR GLACE			Retour à l'hébergement		Retour à l'hébergement		Fin du stage
			Repos 10h30 - 11h30		Repos 10h30 - 11h30		
		GLACE 10h45 - 12h15		GLACE 10h45 - 12h15		GLACE 10h45 - 12h15	
VITESSE / SHORT TRACK			Repas 11h30 - 12h15		Repas 11h30 - 12h15		
			Retour à l'hébergement		Retour à l'hébergement		
		Repas 13h - 13h 45		Repas 13h - 13h 45		Repas 13h - 13h 45	
PATINAGE SYNCHRONISE			Départ pour patinoire (13h)		Départ pour patinoire (13h)		
		Repos 14h - 15h		Repos 14h - 15h		Repos 14h - 15h	
			GLACE 14h - 15h30		GLACE 14h - 15h30		
BALLET SUR		Matériel 15h - 16h		Matériel 15h - 16h		Matériel 15h - 16h	
			Retour à l'hébergement		Retour à l'hébergement		
		Accueil des patineurs	Départ pour patinoire (16h15)		Départ pour patinoire (16h15)		Départ pour patinoire (16h15)
BOBSLEIG			SOL 16h30 - 18h Préparation physique		SOL 17h - 18h Préparation physique		
		GLACE 17h15 - 18h45		GLACE 17h15 - 18h45		GLACE 17h15 - 18h45	
		SOL 18h - 18h45					
LUGE		Repas 19h - 19h45		Repas 19h - 19h45		Repas 19h - 19h45	
			Repas 19h30 - 20h15		Repas 19h30 - 20h15		Repas 19h30 - 20h15
		Réunion d'information + vérification matériel					
SKELETON			Séance Vidéo 20h - 21h		Séance Vidéo 20h - 21h		

CURLING

En dehors des séances d'entraînement hors glace et sur glace, nous avons réservé des temps pour permettre aux patineurs d'observer leurs qualités / défauts, progrès... via deux séances vidéo et des créneaux quotidiens pour la préparation du matériel.

L'outil vidéo permet aux patineurs de voir ce qu'ils font concrètement par rapport à leurs sensations et permet souvent de réel progrès sur la glace.

Les temps réservés à la préparation du matériel ont permis de conseiller les patineurs pour l'entretien de leur matériel et de revoir le réglage (courbe, cintrage) des lames de certains. La modification de la courbe était cependant limitée par le fait que nous n'avions pas de machine à courbe.

Conseils pour l'entretien du matériel d'affutage :

**Avant toutes utilisations** d'une nouvelle pierre à affuter, la faire tremper environ 12h dans de l'huile (type huile d'amande douce) puis la laisser sécher dans du papier absorbant.

**A chaque utilisation** mettre un peu d'huile et **à la fin de chaque affutage** nettoyer la pierre en posant du papier absorbant sur celle-ci et en passant un aimant afin d'enlever la crasse et éviter qu'elle ne s'imprègne dans la pierre.

Cet entretien permettra un affutage plus rapide et efficace et une utilisation prolongée des pierres à affuter.

A noter que si l'affutage est effectué régulièrement et que des bavures s'obtiennent uniquement avec la pierre fine, il n'est pas utile de gratter les lames systématiquement avec le grain le plus gros.

**Remarques générales :**

Les conditions d'hébergement étaient bonnes ainsi que l'ambiance générale entre les patineurs.

Concernant la formation des entraîneurs, un livret sur l'apprentissage des bases de la technique leur a été remis. Leur présence sur la glace lors des entraînements leur a permis d'observer les méthodes d'apprentissage de la technique et « d'aguerrir leur œil » pour identifier les bons placements.

Pour tous renseignements complémentaires ou retours individuels concernant les patineurs, n'hésitez pas à contacter :

Myrtille (06 26 56 52 16) et/ou Xavier (06 25 82 64 22) et/ou Laura (06 98 26 92 78).

Myrtille GOLLIN  
CTN FFSG

**FEDERATION FRANÇAISE DES SPORTS DE GLACE**