

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
6							
6.15							
6.30			Petit déjeuner 6h15 - 6h45		Petit déjeuner 6h15 - 6h45		Petit déjeuner 6h15 - 6h45
6.45			Départ pour patinoire		Départ pour patinoire		Départ pour patinoire
7							
		Petit déjeuner 7h30 - 8h		Petit déjeuner 7h30 - 8h		Petit déjeuner 7h30 - 8h	
8			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	Retour à l'hébergement	Départ pour patinoire	Retour à l'hébergement	Départ pour patinoire	
DANSE SUR GLACE							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		Retour à l'hébergement	
		Repas 13h - 13h 45	Départ pour patinoire (13h)	Repas 13h - 13h 45	Départ pour patinoire (13h)	Repas 13h - 13h 45	
PATINAGE SYNCHRONISE		Repos 14h - 15h		Repos 14h - 15h		Repos 14h - 15h	
		Matériel 15h - 16h		Matériel 15h - 16h		Matériel 15h - 16h	
BALLET SUR	Accueil des patineurs	Départ pour patinoire (16h15)	Retour à l'hébergement	Départ pour patinoire (16h15)	Retour à l'hébergement	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	Retour à l'hébergement	Repas 19h - 19h45	Retour à l'hébergement	Repas 19h - 19h45	Retour à l'hébergement	
		Repas 19h30 - 20h15		Repas 19h30 - 20h15		Repas 19h30 - 20h15	
	Réunion d'information + vérification matériel		Séance Vidéo 20h - 21h		Séance Vidéo 20h - 21h		
SKELETON							

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