PATINAGE ARTISTIQUE

DANSE SUR GLACE

VITESSE / SHORT-TRACK

PATINAGE SYNCHRONISE

BALLET SUR GLACE

BOBSLEIGH

LUGE

SKELETON

CURLING

COMPTE RENDU STAGE DEVELOPPEMENT
27 OCTOBRE AU 01 NOVEMBRE 2013 ¤¤¤ LE HAVRE

14 patineurs présents :

Daysam Amri	ASMV
Maysan Amri	ASMV
Léa Cantero	CGALE
Aurélie Lévêque	CGALE
Giulia Magro	CGALE
Noélie Ribas	CGALE
Jordan Violet	CNPV
Keven Aubin	CVGH
Jessica Bessa de Alméida	CVGH
Mathéo Grall	CVGH
Léa Hauguel	CVGH
Anaïs Mius	CVGH
Clément Desgardin	USO
Corentin Fremont	USO

Encadrements :

Myrtille Gollin
Xavier Beauchamp
Stéphanie Lavenu

Entraîneur en formation :

Ulysse Airieau

FEDERATION FRANÇAISE DES SPORTS DE GLACE
41-43 rue de Reuilly - 75012 Paris - FRANCE | Tél : +33(0)1.41.58.40.40 - Fax : +33(0)1.41.58.40.41 | E-mail : ffsg@ffsg.org
Agrément ministériel n°1391 - SIRET : 775 722 580 000 62

Objectifs du stage :

Ce regroupement avait pour but de poursuivre l'apprentissage de la technique, de travailler en peloton par groupe de patineurs homogène et de permettre à certains de réaliser les temps de qualification pour les compétitions, avec la tenue de courses en fin de stage.

Les deux créneaux de glace par jour ont permis de travailler alternativement la technique, les départs et de réaliser des entraînements de vitesse, relais, endurance…

Le travail technique a été plus particulièrement centré sur le virage, qui permet une amélioration des performances plus rapide.
L'entraînement hors glace de préparation physique a permis de revoir les mouvements techniques appris sur la glace, de travailler la coordination et le gainage.

De manière générale, l'ensemble des patineurs ont montré des progrès sur la technique de virage à allure soutenue en travaillant sur le cercle mais ont encore du mal à le reproduire sur la piste.
Des progrès ont été constatés pour les patineurs ayant pris part aux regroupements précédents mais il est important de poursuivre ce travail au retour des patineurs dans les clubs.

Déroulement des journées :

STAGE LE HAVRE 27 OCTOBRE - 01 NOVEMBRE 2013						
	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
5						
5.15		Petit déjeuner 5h15-5h45	Petit déjeuner 5h15-5h45	Petit déjeuner 5h15-5h45		
5.30						
5.45		Départ patinoire 5h50	Départ patinoire 5h50	Départ patinoire 5h50		
6						
6.15						
6.30						
6.45					Petit déjeuner 6h45-7h15	
7		GLACE 6h30-8h15	GLACE 6h30-8h15	GLACE 6h30-8h15	Départ patinoire 7h20	Petit déjeuner 7h15-7h45
8						Fin du stage
9					GLACE 8h15 - 10h	
10		SOL 9h15-10h45	SOL 9h15-10h45	SOL 9h15-10h45		
11		MATERIEL 10h45 - 11h45	MATERIEL 10h45 - 11h45	MATERIEL 10h45 - 11h45	REPAS 11h - 12h	
12		REPAS 12h - 13h	REPAS 12h - 13h	REPAS 12h - 13h	REPOS 12h-14h	
13		REPOS 13h-14h30	REPOS 13h-14h30	REPOS 13h-14h30		
14	Accueil des patineurs				SOL 14h-15h	
15	Réunion d'information	VIDEO 14h45-15h45	VIDEO 14h45-15h45	VIDEO 14h45-15h45	GOUTER 15h-15h30	
16		GOUTER 15h45-16h15	GOUTER 15h45-16h15	GOUTER 15h45-16h15	MATERIEL 15h30-16h30	
	Départ patinoire 16h30	Départ patinoire 16h30	Départ patinoire 16h30	Départ patinoire 16h30		
17						
18	GLACE 18h - 19h	GLACE 18h - 19h30	GLACE 18h - 20h	GLACE 18h - 19h30	REPAS 18h - 18h45	
19					Départ patinoire 18h50	
20	REPAS 20h - 20h45					
		REPAS 20h30- 21h15		REPAS 20h30 - 21h15	GLACE 20h15 - 21h30	
21			REPAS 21h- 21h45			
22					Fin du stage	

PATINAGE ARTISTIQUE

DANSE SUR GLACE

VITESSE / SHORT TRACK

PATINAGE SYNCHRONISE

BALLET SUR GLACE

BOBSLEIGH

LUGE

SKELETON

CURLING

En dehors des séances d'entraînement hors glace et sur glace, nous avons réservé des temps de récupération assez longs en début d'après midi afin de permettre aux patineurs de récupérer après un réveil matinal. Nous avons également réalisé des séances vidéos pour que les patineurs puissent observer leurs qualités / défauts, progrès… Les temps réservés au matériel ont permis à chacun d'affuter et de contrôler le réglage des lames.

FEDERATION FRANÇAISE DES SPORTS DE GLACE
41-43 rue de Reuilly - 75012 Paris - FRANCE | Tél : +33(0)1.41.58.40.40 - Fax : +33(0)1.41.58.40.41 | E-mail : ffsg@ffsg.org
Agrément ministériel n°1391 - SIRET : 775 722 580 000 62

Remarques générales :

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

Un livret sur l'apprentissage des bases de la technique a été remis à l'entraîneur en formation et cette semaine lui a permis de se former dans le face à face pédagogique avec les athlètes et d'apprendre les bases pour le réglage du matériel.

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).

Myrtille GOLLIN
CTN FFSG