

RAPPORT DE STAGE BELFORT

Du mercredi 29 au dimanche 2 novembre 2014



Responsable : Untersinger Joël Sandrine Coent
Alexandre Guise (Samedi et dimanche)

Organisation et Conditions :

Dans le cadre du développement de la pratique, suite à celui de Font Romeu, la CSNPV (Commission Nationale de patinage de vitesse) a organisé un stage de détection, à Belfort, du 29 octobre au 2 novembre 2014. (Vacances de Toussaint).

Ce stage était ouvert aux jeunes sportifs et sportives qui sont susceptibles de participer aux StarClass, il est ouvert aux autres patineurs de clubs, pour perfectionnement.

Il a été demandé une participation financière de 160 euros chacun, pour l'hébergement, les repas (pension complète) et la location de la glace.

Les participants devront être licenciés à la FFSG, au minimum une licence fédérale.

Objectif du stage :

Ce stage, après le début de saison, regroupe les patineurs d'un bon niveau, (StarClass ou légèrement inférieur) il permet aussi de voir leur situation et de faire un bilan sur ce que ces jeunes patineurs et patineuses doivent particulièrement travailler, efficacement

Composition des stagiaires :

6 clubs Français (ASMB, USF, USO, OGCA, SIDB, CNPV)

1 Juniors B (D et H)/ 2 Juniors C (D) /1 juniors C (H) / 2 Juniors D (H) /1 Juniors E (D)/ 4 Juniors E (H)

BERTHELOT	Romain	H	ASMB	D
BRAGA BRIQUEZ	Camille	D	ASMB	C
COMBESCOT	Tom	H	ASMB	E
MELINE	Quentin	H	ASMB	B
VOLET	Gabriel	H	OGCA	E
GOULETTE	Océane	D	OGCA	B
NOIROT	Emma	D	SIDB	C
GRENOUILLOUX	Eva	D	USF	E
DESGARDIN	Clément	H	USO	C
VIOLET	Jordan	H	CSNPV	D
BONNEENFANT	William	H	CSNPV	E
COTTAVOZ	Nathan	H	CSNPV	E

Ont participé aussi au stage sur quelques créneaux certains patineurs du club Belfort.1 S (H), 1 JB (H) 1 JC (H) et 7 E (H et D)

SYLVAIN	H	ASMB	S
LUDOVIC	H	ASMB	C
SOFIANE	H	ASMB	B

VALENTIN, SAMUEL, LAURA, AXEL, ANTONIN, ALOIS, QUENTIN P JE (H et D)

Emploi du temps de la semaine.

	Petit déj	Repas	Trajets	Sol		
		Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
5h00	5h45		Réveil	Réveil		
5h30	5h30		Petit Déj	Petit Déj		
5h30	6h00		Trajet+ Tapis + Vestiaire	Trajet+ Tapis + Vestiaire		
6h00	6h30		Glace	Glace		
6h30	7h00		Glace	Glace		
7h00	7h30		Glace + Tapis	Glace + Tapis		
7h30	8h00		Vestiaire	Vestiaire		
8h00	8h30				Réveil	Réveil
8h30	9h00				Petit Déj	Petit Déj
9h00	9h30		Sangle croisés	Sangles pour les croisés	Echauffement Malsaucy	Libération chambre
9h30	10h00		sangle flexion	sol	Position, et dynamique	Trajet
9h30	10h30		Imitation Sans décoller	renforcement musculaire	Trajet	Affutage
10h00	10h30		Imitation genoux malleoles	Imitation	Tapis + Vestiaire	Sol
10h30	11h00		Gainage	Proprio et Gainage	Glace	Sol
11h00	11h30		Etirements		Glace	Sol
11h30	12h00		Tapis + Vestiaire	Tapis + Vestiaire	Glace	Vestiaire
12h00	12h30		Glace	Glace	Glace	Tapis Glace
12h30	13h00		Glace	Glace	Glace	Glace
13h00	13h30		Glace + Tapis	Glace + Tapis	Tapis Courir Vestiaire	Glace + Tapis
13h30	14h00		Courir Vestiaire	Vestiaire	Repas	
14h00	14h30		Repas	Repas	Repas	
14h30	15h00		Trajet	Repas	Hors Glace	Vestiaire courir 10'
15h00	15h30		Maison environnement	Trajet	Gymnase à pied	Repas
15h30	16h00		Marche 5 kilomètres		Sangle	Reunion départ/bar
16h00	16h30	Accueil		visite de la citadelle de belfort	Proprio	
16h30	17h00			Anniversaire Tom	3 f 5 Basket et trajet	
17h00	17h30			Anniversaire Nathan	Glace	
17h30	18h00		Repos centre	Repos centre		
18h00	18h30				Glace	
18h30	19h00	Installation	Affutage		Glace	
19h00	19h30	Repas	Repas	Repas	Glace	
19h30	20h00	Repas	Repas	Repas	Glace + Tapis	
20h00	20h30	Réunion	Réunion	Réunion	vestiaire	
20h30	21h00	Couché	Couché	Couché	Trajet	
21h00	21h30				Repas	
21h30	22h00				Repas	
22h00	22h30				Reunion	
					Couché	

Organisation sur la semaine :

Mercredi 29 octobre 2014

Accueil à 17 heures, l'OGCA arrive à 19 heures et USO à 20 heures tous les autres clubs, ASMB, SIDB,USF et CNPV sont arrivées à 17h

A 19 h repas, après le repas, réunion afin de donner les consignes pour ce stage, le mot clé « ensemble » et la teneur du programme du lendemain, coucher des stagiaires à 21h30.

Jeudi 30 Octobre 2014

Première partie Glace 1h30

Levé à 4h45, petits déjeuners à 5 heures, préparés par Olivier, départ pour la patinoire à 5h35 et arrivée à 5h 50 les tapis sont déjà installés par François et Mike.

Echauffement sur la glace, exercices équilibre et techniques virages

Nous divisons le groupe en 2 pour des raisons de vitesse et visualiser mieux les patineurs et travail en peloton, et sur les départs, 3 chacun sur un demi-tour.

Deuxième partie, exercice hors glace :

après une petite pause encas (bananes)

Sangles par groupe de 2 même poids, poussée en virage, Difficultés de tous au départ de l'exercice, puis chacun a pris en charge sa fonction et sa coordination et donc l'exercice commençait à trouver son efficacité au fur et à mesure du temps passé par chacun (3 passages

chacun de 30 mètres

Toujours avec les sangles genoux, malléoles, problème à noter Emma qui n'arrive pas à plier les jambes correctement sans se pencher en avant, et Tom mal aux genoux (pas de série 2 pour lui)

Imitation, Fentes avant et coté, et exercice d'explosivité sous forme de sauts.(assez difficile pour la plupart).

Ils finissent par des séries d'Abdos, du Gainage, et des Etirement ischiens quadriceps fessiers et dos fin à 11heures

Troisième partie de la journée glace 1h30 :

Retour à la patinoire, vestiaire, change, finir bananes et pain, et à 11h30 retour pour les protections, installation et prêt sur la glace à 11h57

Echauffement libre 6 minutes, 2 minutes sans décoller les pieds, et plus de 6 minutes en relais à 4

Prêt pour les séries test de 3 tours, un tour lancement et 2 tours vite par groupe de 2.(Résultats voir tableau.)

Puis exercices techniques, avec les groupes du matin, patiner en peloton avec des accélérations sur les 2 derniers tours, ils finissent tous les entrainements de glace par une série de 3 départs chacun.

Quatrième partie de la journée :

L'après-midi, après le repas, retour au centre et visite de la maison de l'environnement.

Promenade à pied, chemin autour du lac, de 5 kilomètres.

Retour au centre à pied, affutage des lames, repas et le débriefing de la journée viendra clore cette première journée de stage.

Bonne journée pleine de bonne volonté malgré le réveil matinal, à noter une très bonne écoute sur la glace, à 6h du matin.

Vendredi 31 octobre 2014

Travail Glace : 1h30

Comme le jeudi, debout à 4h45, petit déjeuner à 5h jusqu'à 5h30, puis départ patinoire à 40, arrivée à 55, les tapis sont déjà mis par François et Jérémy, sur la glace à 6h19.

Echauffement et exercices technique (ils sont bien, ce matin, attentif, prêt à bien faire) et en groupe travail sur les croisées et le virage.

Travail en peloton, avec des consignes de position et de dépassement

3 départs et fin de l'entraînement, tapis, vestiaire et petit encas bananes.

Travail Hors Glace :

8h30 sangle, 3 fois 30 mètres chacun

Position, Proprio, Fente avant et coté, Imitation statique et dynamique, Abdos, et Gainage

Arrêt à 11h10, vestiaire, habillage, et à 45 mettre les protections sur la glace à 11h 51

Travail Glace : 1h30

Echauffement, répartition des patineurs avec un groupe en plus, les grands du club ASMB se joignent aux stagiaires. Les exercices s'enchainent entre les 3 groupes avec un travail virage

et relance en sortie

Travail sur les relais, tous les 2 tours puis tous les tours avec un chemin de plots à suivre pour le patineur relayé.

Puis relais général entre tous les groupes, les relais sont bons cette fois, travail acquis pour les patineurs

Travail Hors glace :

Pour l'après midi, repas, visite environ une heure de la citadelle de Belfort, et retour à 16h 30 au centre pour fêter les 2 anniversaires de Tom et de Nathan. Séance d'affutage pour les patineurs avec assistance Mike et Sylvain et repos jusqu'au repas environ une heure.

Samedi 1 novembre 2014 :

Travail hors glace au centre :

Debout à 7h45, petit déjeuner à 8h, puis hors glace à 8h30 sur place à Malsaucy

Course à pied 10 minutes sur un chemin puis exercices techniques, Imitation, Exercices de position, Fente avant et flexions puis abdos et gainage

Départ patinoire à 11 heures 15, installation des tapis à 11h45 et glace à 12 h.

Travail glace 2h30 :

Echauffement et exercices technique équilibre, Exercice ligne droite, Variante Alexandre place des plots pour que les patineurs forcent leurs prises de carres.

Exercices sur le cercle par groupe, apprendre la poussée pied gauche et droit en virage

Travail sur le Peloton par groupe, en donnant des consignes aux patineurs.

Travail de Relais 5 passages chacun.

Départs 3 chacun

Repas et gymnase à proximité pour l'après-midi.

Travail Hors Glace :

Sangle, proprio et jeux médecine Ball, et Basket 3 matchs de 5 minutes

Travail Glace : 2h30

Glacé échauffement, faire les tours perdus jeux médecine Ball, 12 tours pour le perdant et 0 tour pour le gagnant

Exercice ligne droite

Peloton avec consigne de dépassements et placements.

Courses sur 5 tours avec une consigne à respecter par patineur pour les 3 groupes

Relais 5 passages configuration normale, vitesse soutenue, et une autre configuration course avec 5 passages chacun.

Pour finir 4 départs chacun, 20h ranger les tapis, départ patinoire arrivée 21 heures repas, débriefe à 9h 30 douches et lit à 22heures.

Dimanche 2 novembre 2014.

Travail hors glace :

Réveil à 7h45, petit déjeuner à 8h, fin 8h30 et ranger les chambres, faire les valises, départ du centre à 9h

Patinoire à 9h30, affuter les lames jusqu'à 10 h 30

Exercice de 10h30 à 11h30, échauffement, une demi-heure de sangle, exercices imitation 2 fois 2 minutes, et gainage.

Vestiaire habillage, mettre les tapis sur la glace.

Travail glace : 2h00

Échauffement, Relais 10 minutes échauffements en groupe et tests Individuels sur 3 tours et sur le 500 mètres.

Exercices en départs décalés, par groupe, ludique

Relais en groupe 10 minutes en 1 tour et demi, puis en 1 tour et en un demi tours

Et départs individuel.

Fin de la glace à 14h 23 plots et tapis, rangement matériel

5 Minutes de jogging dehors pour les patineurs.

Repas à 14h50, je vérifie avec Mike les lames cintrage et les courbes par patineurs

Vérification des lames

	Courbe		Cintrage	
Camille	8-10-6 D	9 partout sur la G	0.2/0.25	lames 16.5
Emma	à revoir Plat	lame en fin de vie, hauteur de métal	01/0.30	lames 16.5
Océane	8 /6 8 6 à G		Bon 01/	lames 17
Jordan	7/10/7		Pas de Cintrage	lames 16
William	7/8/7		Pas de cintrage	lames 15
Nathan	Pas de courbe		Pas de cintrage	lames 16
Tom	Plat		0.22	lames 16.5
Quentin	7/9/7		0.25/	lames 17.5
Gabriel	9 vaguelettes avant		pied D 01/G 0.25/0.30	lames 16
Eva	13/8/13		Pas de cintrage	lames 15
Clément	Pas de Courbe	Pas de cintrage	0,15	

Remarque des patineurs fins de stage :

A la fin du stage, j'ai demandé aux patineurs de me faire un petit mot, pour me dire un peu ce qui a marché ou pas dans ce stage, ce qu'il faut, à leur avis améliorer voir changer.

Les réponses ont été généralement plutôt positives, seulement quelques remarques, un patineur a eu mal aux fessiers, pour les repas manque de fruits, le travail au sol était un peu difficile.

Vidéo : Jeudi et vendredi matin – Samedi et dimanche midi

Objectifs des patineurs :

Objectifs de chacun pour cette nouvelle saison

WILIAM :

Améliorer ses temps ; Il patine depuis 3 ans
Le mercredi, vendredi et dimanche

QUENTIN :

Temps des France élites

10 ans qu'il patine 2 fois par semaine 3 heures le mardi et le dimanche Plus 2 H de sol le jeudi.

EVA :

améliorer son temps, objectif StarClass 55.

Elle s'entraîne lundi, mardi, mercredi et jeudi, 6 heures par semaine

OCEANE :

France Juniors passer de 58 à 55

Elle s'entraîne 3 fois par semaine, mercredi, samedi et dimanche soit 4h30

CAMILLE :

Retrouver son meilleur temps, elle s'entraîne le mercredi, dimanche et jeudi 3 heures par semaine depuis 4 ans, elle est en juniors C.

EMMA :

Retrouver les France de sa catégorie, elle s'entraîne le lundi et le mercredi (1 heure partagée) sol le mercredi 1 heure 30

NATHAN :

StarClass, il est à 56, il lui faut 55 . Il s'entraîne le mardi, le mercredi le vendredi et le dimanche 5 heures par semaine.

CLEMENT

France et StarClass, il est à 55 il lui faut 53

Il s'entraîne le mercredi 1 heure, le vendredi sol 1h30 plus 1 heure de glace, et le dimanche, 1h30 de glace et 1 heure de sol.

JORDAN :

Améliorer son temps, il patine en 52, il aimerai être en 50 51 Il s'entraîne 5 heures par semaine comme Nathan le mardi, le mercredi le vendredi et le dimanche 5 heures par semaine.

TOM :

Améliorer son temps, 56.7 en 55 StarClass, il s'entraîne comme quentin, 1h30 le mardi, jeudi sol 2h et le dimanche 1h30

ROMAIN :

Il s'entraîne comme Quentin et Tom, le mardi 1h30, jeudi sol 2h, et le dimanche 1h30

Gabriel :

StarClass podium, Europa cup, record du 333 mètres, il s'entraîne le lundi , 1h30, le mercredi 1h30, le samedi, 1h30 et le dimanche 1h30

Conclusions :

Pour moi, un très bon stage, une très bonne ambiance, j'ai trouvé le travail glace du matin, très bénéfique, les patineurs étant bien concentrés.

Beaucoup d'heures de glace, nous avons pu travailler la technique, ce que nous ne faisons pas toujours vu les contraintes de l'horaire.

Un stage plein de bonnes choses pour moi, des jeunes motivés, prêt à se donner pour améliorer leurs performances, la technique et le physique. Une bonne ambiance de groupe, ou chacun participait pleinement à l'activité, même si parfois c'était dur...

Ce stage a passé très vite, les patineurs, étaient moins dynamiques en fin de stage, mais c'était surtout lié à la fatigue, nous le voyons lors des tests de fin de stage.

Dans l'ensemble, en fin de stage, ils patinaient tous mieux, certains ont sentis enfin le travail de glisse et de transfert du poids du corps, il reste à le vérifier lors de leurs prochaines compétitions.

Ce que je n'ai pas aimé, les repas,

A la patinoire, pas de légumes, pas d'entrées, pas de fruits, des viandes en sauce, bifs hachés trop cuit, feuilleté pas adapté pour des sportifs, à veiller lors d'un éventuel stage, il faut sensibiliser les jeunes à leur nutrition, s'ils prennent un mauvais carburant, les résultats s'en ressentent...

Au centre, les petits déjeuners les 2 premiers jours c'était pas mal, avec des céréales, dommage qu'ils n'étaient pas bio, et à éviter le Nutella.

Plus de céréales le troisième jour et le dimanche, c'était relativement frugal pour ceux qui n'ont pas mangé de céréales, (bio cette fois), un seul morceau de pain, une boisson, jus d'orange maison, pas de fruits non plus au centre, ni d'entrées valables pour les jeunes, seulement 2 fois des carottes rouges noyées dans une sauce...

A améliorer.....

Tableau des temps :

Stage Belfort Test 30 et 2 11 2014						T Joël	officiels	
		1/2 t	1t	2 t	3 t	4 t		
30-oct	Camille		15.61	12.28	12.54		00:40.43	
02-nov	Camille		15.10	12.40	14.47		00:41.97	
02-nov	Camille	09.48	12.62	12.93	13.30	14.02	01:02.35	0:59.307
30-oct	Eva		12.62	16.61	13.84		00:43.07	
02-nov	Eva		15.82	12.45	12.79		00:41.06	0:39.521
02-nov	Eva	09.56	12.94	12.75	13.57	14.14	01:02.96	0:58.299
30-oct	Emma		15.61	12.97	13.07		00:41.65	
02-nov	Emma		14.92	11.80	12.32		00:39.04	0:40.770
02-nov	Emma	09.04	12.39	12.63	13.00	13.62	01:00.68	0:59.120
30-nov	Océane		16.63	13.14	12.15		00:41.92	

02-nov	Oceane		15.82	12.00	11.58		00:39.40	
02-nov	Oceane	08.35	12.60	11.83	12.40	12.70	00:57.88	0:57.400
30-oct	Tom		15.87	12.22	12.70		00:40.79	
02-nov	Tom		15.42	11.96	12.10		00:39.48	0:38.790
02-nov	Tom	09.20	12.38	12.37	12.84	13.34	01:00.13	0:56.670
30-oct	Jordan		15.70	11.01	11.30		00:38.01	
02-nov	Jordan		14.44	11.20	11.17		00:36.81	0:36.910
02-nov	Jordan	07.88	11.41	11.48	12.29	12.79	00:55.85	0:52.948
30-oct	Nathan			12.25	13.45		00:25.70	
02-nov	Nathan		14.52	11.54	12.33		00:38.39	0:39.020
02-nov	Nathan	09.12	12.00	12.31	12.69	13.34	00:59.46	0:56.234
30-oct	William		15.06	13.25	13.75		00:42.06	
02-nov	William		14.85	12.23	12.40		00:39.48	0:39.250
02-nov	William	08.33	12.78	13.00	13.50	13.80	01:01.41	0:58.890
30-oct	Romain		15.09	12.36	27.00		00:54.45	
02-nov	Romain		14.73	11.93	12.02		00:38.68	0:41.313
02-nov	Romain	09.17	11.94	12.43	12.32	12.58	00:58.44	0:57.980
30-oct	Quentin		13.16	10.01	10.53		00:33.70	
02-nov	Quentin		13.12	10.00	10.41		00:33.53	
02-nov	Quentin	07.55	10.75	10.35	10.51	10.70	00:49.86	0:47.365
30-oct	Clément		16.25	11.91	11.99		00:40.15	
30-oct	Gabriel		15.93	11.00	10.82		00:37.75	
02-nov	Gabriel		13.70	10.86	17.70		00:42.26	
02-nov	Gabriel		14.21	11.23	11.50		00:36.94	0:35.347
02-nov	Gabriel	08.25	11.31	11.13	11.63	12.00	00:54.32	0:53.341
02-nov	Sylvain		12.80	10.20	10.20		00:33.20	
02-nov	Sylvain	07.76	10.70	10.37	10.59	10.99	00:50.41	
02-nov	Ludo		15.78	13.16	13.14		00:42.08	
02-nov	Ludo	08.73	13.83	13.28	13.60	13.42	01:02.86	
02-nov	Sofiane		14.23	18.20	13.40		00:45.83	
02-nov	Sofiane	08.76	12.48	12.12	12.34	12.60	00:58.30	
02-nov	Valentin		14.96	12.37	13.03		00:40.36	
02-nov	Valentin	08.86	12.87	12.92	12.90	13.60	01:01.15	
02-nov	Samuel		17.13	14.74	15.24		00:47.11	
02-nov	Samuel	10.89	14.94	15.62	15.94	15.67	01:13.06	
02-nov	Axel		20.63	14.10	14.99		00:49.72	

Remerciements à Fabien, François, Jérémy, Mike, Olivier ... pour l'aide qu'ils ont apportée lors de ce stage (hors glace, sur glace, tapis, organisation, vidéo...)