

# COMPTE RENDU DU STAGE

---

## FONT-ROMEUE

Du 24 au 30 Août 2014

---



**Responsables :**  
**UNTERSINGER JOEL e :**  
**THIBAUT MELINE**  
**Assisté par LUDOC MATHIEU**

## Organisation et Conditions :

Dans le cadre du développement de la pratique, la CSN (Commission Nationale de patinage de vitesse) organise un stage de détection, à Font-Romeu, durant la dernière semaine d'août du 24 au 30.

Ce stage était ouvert aux jeunes sportifs et sportives qui sont susceptibles de participer aux StarClass.

Il sera demandé une participation financière de 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, de début de saison, est un test, qui 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, ACPG, USF, CGALE, USO, OGCA) et un Club Espagnol

2 Juniors B1 5 Juniors C2 4 Juniors C1 2 Juniors D2 3 Juniors D1

MELINE	Quentin	H	ASMB	B1
LIEVRE	Tanguy	H	ACPG	B1
HAZET	Adam	H	USF	C2
CRAIPEAU	Antoine	H	ACPG	C2
MAGRO	Giulia	D	CGALE	C2
OLLIVIER	Jacques	H	ACPG	C2
LE BOUILL	Evan	H	ACPG	C1
DESGARDIN	Clément	H	USO	C1
SELLIER	Diané	H	USF	D2
GRANDJEAN	Kenya	H	ACPG	D1
LALOGÉ	Leo	H	USO	D2
VOLET	Gabriel	H	OGCA	E2
OLLIVIER	Cloé	D	ACPG	E1
COMBESCOT	Tom	H	ASMB	E2
BARBERÀ PERALEDA	Stéphane	H	H	C2
HEREDIA BARBA	Rafael	H	C1	
NIETO GUARASA	Alex	H	C1	
LLOP IZQUIERDO	Nil	H	D1	



## Organisation sur la semaine :

### **Dimanche 24 août 2014**

A 15h 30 arrivés des premiers stagiaires, les derniers à 17h45

Débriefe à 18h avec les consignes du jour, respect des horaires, des consignes et des autres

A 19h repas réunion afin de donner un peu la teneur du programme du lendemain, et les stagiaires sont dans les chambres à 21h, coucher des stagiaires à 21h30.

### **lundi 25 août 2014**

Ajustement des groupes en fonction de la forme de chacun.

Glace le matin, exercices techniques de glisse et d'équilibre. Puis la dernière demi-heure les groupes travaillent sur un temps de patinage long, entrecoupé par un repos court

Activité ludique l'après-midi, avec un parcours avec des difficultés, équilibre, (échelle cônes) bonne participation de tous, les plus grands ont du mal.

Abdos gainage avec médécines balles, travail 25 minutes par 3 ateliers avec différents lancers de balles, exercices appréciés de tous et ensuite séance classique d'abdos (droits et obliques) difficultés pour certains, mais ils ont de l'entrain et de l'enthousiasme à revendre.

Gainage, la galère pour tous, à conserver et à renouveler.

Séance Hammam Sauna et piscine froide, moment ludique mais très utile, encore et une très bonne participation de tous, une demi-heure c'était un peu court.

Débriefing après le repas, à 20 heures, pour donner un peu le programme du lendemain, et constituer les groupes, quelques questions sur l'organisation et fin vers 20h20

Le soir, 21 heures, affutages des lames, sauf pour les Espagnols, et à 21h ils vont après mon passage se coucher.

Bonne journée pleine de bonne volonté et de soif de progresser à suivre

### **mardi 26 août 2014**

Exercices extérieur, dans la bonne humeur, exercices qui font travailler les jambes et l'équilibre, puis compétition de gainage, entre eux.

Sur la glace, les temps sont bien respectés, les groupes se forment et les jeunes patinent mieux, plus en peloton.

Groupe 1 = Tom, Cloé, Diané, Giulia, Léo & Keny

Groupe 2 = Clément, Adam, Evan, Alex, Jacques & Gabriel

Groupe 3 = Stéphane, Antoine, Rafael, Tanguy, Nil & Quentin

Petit souci de cheville pour un patineur, un peu de pommade psychologique et tout rentre dans l'ordre.

Après-midi, piscine, c'est la détente, pas de traversé à la nage pour la plupart mais ils concourent de plongeon et bien sûr ils se poussent dans l'eau, je leur propose un petit jeu d'apnée, et ils adhèrent aussitôt, à ce jeu, les plus grands se distinguent.

Après la piscine, un peu de course à pied lentement sur 2 tours et exercices d'abdos, et de gainage ils sont toujours aussi joueurs mais ils commencent à accuser le coup physiquement, ce matin c'était dur pour les fessiers et les quadriceps.

Le soir glace, les premiers relais sont satisfaisants mais ils se dégradent au fur et à mesure, au dernier relai, Julia plante sa lame, elle tombe, et se plaint de la cheville.

Steve l'emmène chez le médecin, il décèle une petite entorse et lui met un pansement glace et lui recommande de marcher avec 2 béquilles. Il verra demain à 8h30 si c'est une entorse ou pas en fonction de l'enflure.

Il reste une heure, nous en profitons pour les faire travailler sur les étirements, en cercle, chacun propose un étirement pour les quadriceps, fessiers, ischions et dos bras tête cou.

### **Mercredi 25 août**

Le matin gros travail extérieur, avec un échauffement autour du terrain de 16 minutes avec les différents variantes, montée des genoux, talons fesses, pas chassés, sprints.

Ensuite, ils auront des séries sols très conséquentes, tout le monde travaille bien dans la bonne humeur, les jambes sont lourdes pour aller sur le glace à 10h30

Bon travail sur la glace en technique, un patineur est désespéré, il a raté son affutage, et Thomas va donc lui faire afin de gagner un peu de temps.

Malgré le travail hors glace, les 3 groupes travaillent dans les temps sur les 9 tours, ils ne feront pas les 4 séries prévues, mais seulement 3, les départs viendront clôturer cette matinée

Pour l'après-midi, en hors glace, Ils feront un parcours d'habiletés, avec l'échelle et un slalom, Ludo viendra nous rendre visite vers 15 heures

Puis nous ferons des exercices abdos avec le medecine-ball et du gainage.

Sur la Glace, après les échauffements, Ludo les guidera dans des exercices de position du bassin, de glisse et d'appui. Ils reprendront le programme en essayant de penser aux consignes.

### **Jeudi 26 août :**

Courir 15 minutes avec à chaque tour un exerce sur 20 mètres montée des genoux talons fesses sprints et retour en marche

Sangle, travail une demi-heure chacun est passé 4 fois sur 50 mètres environ

Travail de détente sèche et c'est déjà 10h, l'heure d'aller à la patinoire

Travail prévu de peloton, au fur et à mesure des exercices, les jeunes s'habituent bien et le groupe 3 principalement commence à progresser, avec le 2 un peu en retrait

Au changement de leader du groupe, manque de spontanéité des patineurs pour doubler, à signaler au débrief

L'après-midi, une heure de piscine pour tous, moment de détente, mais obligation de faire au moins une traversée de la piscine Olympique.

Hors glace ensuite, de 15h30 à 16h10 exercices de saut en longueur avec et sans élan, plus lancer du ballon médecine Ball tester les aptitudes à lancer un relayeur.

Myrtille est passée nous voir et Ludo également

Sur la glace, Ludo propose de leur faire faire un peu de technique, nous intégrons cela dans les exercices glace prévus, avec une petite variante, pour les 2 premiers tours, exercices techniques et ensuite ils feront les 3 autres en veillant à respecter du mieux qu'ils le peuvent les consignes données

Retour au vestiaire, vérification par Ludo de toutes les lames courbes et cintrage, aucune n'est bonne, et pour certains on se demande comment ils arrivent à patiner.

Débriefing du soir avec séance vidéo, avec des arrêts images et des explications, puis un petit récapitulatif sur les lames, il faut les rassurer, ils patinent depuis longtemps avec ce matériel qu'il maîtrise et les conseils donnés par Ludo, se révéleront judicieux pour demain, pour améliorer la poussée sur la glace ; ils devront bien sûr se réhabituer à cela, normalement cela va assez vite et ils auront vite de meilleurs résultats.

Conseil 2, toutes les lames ont été vues, et la moitié des patineurs n'ont pas pensé à les prendre afin de les affûter pour l'entraînement de demain, qui est basé sur de la vitesse.

Et je demande à chacun, de me faire un petit compte rendu de ce stage, avant la fin de celui-ci

Fin du débriefing à 21, de retour à ma chambre à 21h45, je passe chez les espagnols afin de les faire dormir, pas de bruit du côté français

## **Vendredi 27 août :**

Echauffement sur le stade, puis installer les protections et glace

Exercices techniques, puis séries de 30/30, le groupe 1 ne fait que 3 répétitions au lieu de 4 ainsi que le 2. Le groupe 3 est parti très vite, un tour en 10.6 mais ils n'ont pas tenu la cadence sur les 4 répétitions. Ils ne feront donc que 2 séries, mais 4 répétitions, apparemment il leur manque de l'endurance !!

Pour finir, comme tous les jours de glace, les patineurs feront 3 départs, sans planter les lames, comme cela va être exigé par le règlement l'an prochain.

Puis Hors Glace, Exercices extérieur, commence par la sangle et la pluie s'invite, il est 11h30 on rentre pour faire les étirements dans la patinoire.

De nouveau hors glace à 14 heures, Exercices extérieurs, donc sangles, imitation Abdos droits, oblique et gainage. Pas de travail sur les jambes car, elles commencent à être lourdes.

Patinoire exercice techniques relais tous les 2 tours avec balisage de la piste de lancement et exercices techniques de glisse.

Programme vitesse sur 2 tours, les temps sont très bons, ce qui nous conforte à penser que les tests de demain, même après une semaine de travail plutôt intensif, vont être bons.

Après la glace, Ludo nous fait voir le système avec élastique, pour croiser, quelques patineurs essayent, mais c'est très difficile, puis il nous fait une petite démonstration de sa façon d'affûter des lames. (Par 4 aller-retour au milieu, 4 aller-retour sur toute la longueur et 4 aller-retour sur vraiment toute la longueur et cela 4 fois, il retourne les lames et recommence 4 fois. Si rebords, il l'enlève avec l'outil et il lisse avec une pierre à carre) si pas de rebord, on continue une série, etc. jusqu'à satisfaction de son affûtage.

Le soir, avant de se coucher les jeunes affûtent leurs lames, je fais le tour pour voir si les consignes de Ludo sont appliquées, mais ils vont tous, sauf un, faire leurs affûtages comme ils ont l'habitude de le faire.

## **Samedi matin.**

Dès notre arrivée à la patinoire, nous installons les tapis, et les jeunes partent pour un échauffement, je leur laisse le choix mais je viens indiquer quelques exercices à faire, lorsque j'ai remarqué qu'une équipe ne le faisait pas.

C'est déjà 9 heures, le début des tests commencent à 9h 10 après un échauffement glace de 5 minutes sous forme de relais, les relais sont de mieux en mieux donnés, le travail paye.

Sur les 500 mètres, les jeunes se donnent à fond, les temps sont bons pour tous, ils se rapprochent de leurs temps de starclass, donc de fin de saison soit pour certains ils sont mieux.

Sur les plus longues distances, hélas, les patineurs ont plutôt joué peloton, ils étaient en course, et se battaient pour gagner.

Ce n'était pas la consigne, qui était de gérer sa course, le plus rapidement possible, bref faire un temps.

### **Tableau des résultats des temps : Test Samedi Test vendredi 2 tours**

OLLIVIER Cloé D	58.69	57.320	12.59 - 13.18
COMBESCOT Tom H	58.79	57.917	13.00 - 12.29
LALOGÉ Leo H	1.01.51	55,170	13.09 - 11.97
GRANDJEAN Keny	56.88	54.570	11.60 - 11.66
SELLIER Diané	57.22	50.481	11.10 - 11.35
VOLET Gabriel	52.50	55.121	10.92 - 10.88
LLOP IZQUIERDO Nil	51.60	54.840	10.75 - 10.87
LE BOUILL Evan	55.21	55.316	11.45 - 11.55

DESGARDIN Clément	56.52	55.687	11.53 - 12.09
NIETO GUARASA Alex	55.58	57.312	11.53 - 11.57
MELINE Quentin	50.11	47.365	10.41 - 10.25
LIEVRE Tanguy	48.73	49.390	10.13 - 10.32
HAZET Adam	50.57	49.230	10.51 - 10.44
CRAIPEAU Antoine	49.79	49.955	10.32 - 10.50
MAGRO Giulia	54.86	51.669	10.82 - 11.06
HEREDIA BARBA Rafael	51.06	51.560	10.48 - 10.68
OLLIVIER Jacques	53.51	52.410	11.29 - 10.94
BARBERÀ PERALEDA Stéphane	52.14	52.800	10.72 - 10.72

## Vérification des lames

	Cintrage	Courbe
Quentin	trop	régulière
Adam 9	à revoir	lame en fin de vie, hauteur de métal
Tanguy	9	et 10
Rafael	Pas de cintrage	A revoir
Nil	A revoir	A revoir
Antoine	A revoir A	revoir
Evan	A revoir	correct
Clément	pas de cintrage	8 trop de courbe
Jacques	Pas cintrage	pas de courbe
Leo	Pas de cintrage	Double portée
Alex	Pas de cintrage	Courbe Trop plate
Cloé	Pas de cintrage	Courbe 8 9 irrégulier
Stéphane	+ plat devant	pas trop mal
Gabriel	à revoir	A revoir
Keny	trop de cintrage	A revoir
Tom	sur l'avant	9 régulier
Diané	Pas	A revoir
Giulia	A revoir	8 régulier

## Remarque des patineurs fin 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 dans ce stage, ce qu'il faut, à leur avis améliorer voir changer.

Les réponses ont été généralement plutôt positives, seulement 3 remarques, un patineur a eu mal aux fessiers !

Réponse : je trouve que c'est plutôt bon signe, un autre trouvait les repas à améliorer.

Réponse : franchement je pense que pour les repas, c'était très bien, le choix était varié, toujours un plat de légumes et un plat de féculents et protéines, et des fruits frais et la dernière remarque, c'était la mauvaise qualité du jus d'orange, le matin,.

Réponse : je pense qu'il avait raison, je n'ai pas goûté, qu'il soit mauvais c'était bien, cela les



empêchaient de faire un apport de sucre trop important le matin, et le conseil, pour avoir un bon jus d'orange, mieux digérable, c'était de presser soit même l'orange.

## **Conclusions :**

Joël : 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, parfois c'était dur, mais ils s'encourageaient mutuellement et tout paraît ensuite plus facile. Les plus fragiles, se sont vraiment intégrés au groupe. Ce sont des patineurs qu'il faut absolument garder pour demain, ils ont de bonnes qualités physiques et humaines et ils représentent vraiment nos futurs champions. Merci à Steeve pour le travail fourni pendant ce stage, notre troisième homme indispensable.

Un regret, le stage a passé très vite, les patineurs certes, étaient moins dynamiques en fin de stage, mais c'était surtout lié à la fatigue, 6 heures de travail pendant 8 jours pour chacun d'eux c'était une première. A penser, pour un prochain stage, à augmenter un peu le temps de glace, il faudrait des séquences d'une heure 30 à mon avis, afin de pouvoir privilégier un peu plus le travail technique sur la glace.

Thomas : Pour ma part, j'ai été très étonné des progressions si rapide de ces patineurs durant seulement 1 semaine et ce, après plus de 2 mois sans entraînement (pour certain). Il y a eu en face de moi un groupe très motivé et ayant envie de progresser (même si parfois pour la plupart, c'est dur de se motiver à dépasser ses limites et ainsi s'améliorer très vite !). L'ambiance était très bonne et nous n'avons que très peu eu besoin de hausser le ton de la voix pour les remettre dans le droit chemin.

En tant qu'athlète au pôle à Font-Romeu actuellement, je suis passé avant eux par des stages comme ceci et je peux leur assurer que si ils continuent à s'investir à fond dans le Short-Track ils y arriveront ! (Même si il va falloir faire des efforts en plus dans tous les cas !). On m'a proposé d'encadrer avec Joël ce stage pendant cette semaine de fin août que j'avais en récupération dans notre planification et si c'était à refaire je signerais volontiers avec un groupe et une bonne humeur comme celle-ci ! En étant persuadé que ça a autant servi à ces jeunes patineurs qu'à moi-même.

Je tiens également à remercier Steve Ollivier pour son investissement et sa présence pour nous aider à encadrer tous ces jeunes. Ce qui nous a permis d'être beaucoup plus efficaces face à ce groupe à 3 plutôt que 2.