

Compte rendu Stage Short Track 24 au 28 octobre 2015

Club	Nom	Prénom
OGCA	VOLET	Gabriel
ASMB	BERTHELOT	Romain
SIDB	NOIROT	Emma
ASMB	KUENTZ	Ludovic
USF	ANTOINE	Dorian
USF	GRENOUILLOUX	Eva
USF	DEFOSSE	Matteo
USF	BUFFET	Noah
ASMB	COMBESCOT	Tom
USF	VANBESIEN	Arthur
SIDB	BRAGA-BRIQUEZ	Camille
USF	MARTIN	Theo
ASMB	MAGNET	Jules
ASMB	LIDY	Laura
ASMB	PROTOT	Quentin
SIDB	SAGET	Claire



Encadrement

UNTERSINGER	Joël	
COENT	Sandrine	
MUSZAK	Mickael	
SMERILLI	Antoine	
MELINE	Quentin	
PRIGENT	Michel	Hors entraînement
MELINE	François	Hors entraînement

Répartition des 7 chambres

- Michel Prigent (1)
- (4) Quentin Protot – Ludovic Kuentz – Romain Berthelot – Jules Magnenet
- 2 Chambres de 4 pour (je ne connais plus la répartition) :
 Antoine Smérilli – Volet Gabriel - Antoine Dorian – Defosse Matteo – Buffet Noah – Combescot Tom – Vanbesien Arthur – Martin Théo
- Filles (5) :
 Noirot Emma – Grenouilloux Eva – Braga Briquez Camille – Lidy Laura – Saget Claire
- Joël Untersinger (1)
- Sandrine Coënt (1)

Samedi 24 octobre

16h30 :

Arrivée patineurs de Fontenay ainsi que Michel Prigent
 Installation dans les chambres (des difficultés pour certains pour mettre les housses de couette)
 Séance Basket ("confrontation" en duo et tirs de paniers)
 Promenade vers aires de jeux du Malsaucy
 Séances ricochets sur l'étang (Bravo Michel)
 Quelques activités sur aire de jeux
 Retour centre

19h00 :

Repas

20h00

Vérification lames avec Mike (état des lieux)
 Séances affutages des patins
 Discussions sur le déroulement du stage et des objectifs

21h30

Coucher



Le Malsaucy

Dimanche 25 octobre

8h00

Réveil et petits déjeuners au Malsaucy. (en autonomie préparé par le club pour les 4 jours)

9h15 Activité en extérieur avant départ à la patinoire (basket)

10h00 Départ pour la patinoire

Installation dans le vestiaire

Accueil Patineurs de Belfort et Camille De Dijon + Antoine Smérilli

Réunion avec les patineurs

Présentation du planning et des encadrants

Tour de table – demande des objectifs aux patineurs et s'ils connaissent leurs temps (ce n'est pas le cas de tous). La quasi-totalité des patineurs n'a pas d'objectif ou si objectif non ambitieux

Intervention de Michel Prigent comme représentant CSNPV et aussi en tant que président de club.

10h45

Place aux encadrants pour le bilan

12h00

Glace : (cf onglet « Activité Glace Dimanche 25 ») du f

14h30

Repas

15h00

Retour au Malsaucy

Installation dans les chambres pour les arrivants du matin + Emma qui est arrivé à 17h00

17h15

Retour patinoire - échauffement et mise en place des tapis

18h15

Glace jusque 19h30 puis retour hébergement (+ 6 patineurs de Belfort hors stagiaire)

20h00

Repas 1 h00 puis couché car il faut être à 6h00 sur la glace le lendemain

Arrivé des 2 Patineurs qui ont fait la Star Class et Joël + Claire Saget vers 21h30



Lundi 26 octobre

5h30 :

Mise en place des Tapis et ensuite je passe la main aux encadrants.

6h00 :

Echauffement Exercices techniques consignes « je pousse, je glisse) je suis baissé

Travail en ligne droite, sur un pied gauche genoux malléole, pied droit genoux malléoles, je patine en virage normalement

Travail sur le pied droit individuel, consignes à chaque passage.

Travail sur les pivots pied droit à l'apex passage par groupe de 4 et c'est déjà la fin du temps glace.

Puis ranger les tapis) et prendre le temps de manger, (fruits bananes) et de se poser avant de se rendre au gymnase.

9h00 à 11h00 :

Salle de sport de Exercice de proprio sur des tapis par 4 séries de 30 secondes pied gauche, pied droit

Exercices d'imitation 2 minutes sans décoller, 2 minutes repos, entre chaque série

puis en décollant une jambe, toujours 2 minutes travail 2 minutes repos

Exercices dynamiques de patinage, imitation patinage saut latéral 30 s 10 repos 30 secondes 4 fois

Exercices idem dynamiques pas chassés Gauche Droite toujours 30 s 1à repos 4 fois

Marche basse rapide 30 s 10 S 30 s 4 fois

Fentes avant, coté droite et gauche 3 à 3 fois chaque
Sangle largeur du gymnase 3 fois chacun
Gainage face, coté, dos 1 minutes chaque fois
Abdos Droit Obliques 30.

12h à 13h 30 :

Patinoire (+ 6 patineurs de Belfort hors stagiaire)

Installation des tapis, de nouveaux exercices techniques Glace sans décoller les pieds

Exercice pied droit ligne droite en 2 groupes 3 fois 6 tours chacun des groupes

Exercices Debout, Baissé puis debout

Exercices en 6 tours pour 3 groupes toutes consignes apprises ce matin, pied droit, pied gauche, baissé.

13h45 :

Repas et retour au centre de Malsaucy.

Vu le manque d'envie des stagiaires, je pense aussi à la fatigue, nous avons fait le tour du lac à pied (Environ 4 kilomètres) avec une petite visite à la maison de l'environnement.

Retour 18h douches repos avant le repas à 19h

19h30 à 20h 15

réunion débriefing

Question : Impression des stagiaires sur cette première partie du stage.

Réponse : difficile le hors glace et l'accumulation des séances glace et hors glace.

Au sujet des exercices glace, très bien compris, mais pas faciles à réaliser, néanmoins, pour la plupart des patineurs une meilleure maîtrise du pied droit en ligne droite, à penser à corriger régulièrement jusqu'à l'acquisition de cette technique

Demande des patineurs pour la suite, travail de peloton, de relance et de stratégie.

Explications par Michel Prigent des nouvelles règles du départ, beaucoup de questions sur le warning, les temps entre ready et go, ou temps pour se présenter sur la ligne de départ et voir temps de sortie

Question sur la double faute, warning et faux départ.

Fin de la réunion, invitation à se coucher car demain nous avons la glace très tôt le matin, 21 h un tour des chambres pour vérifier que les stagiaires sont bien tous couchés et chambres éteintes.

Mardi 27 octobre

5h30 Mise en place des Tapis

6h00 – et glace, sauf que nous perdons 20 minutes de glace car les stagiaires sont plutôt lents ce matin.

Séances sur glace filmé par François pour analyser les patinages de chacun.

Echauffement, doucement bas, sans décoller les pieds 2 fois 2 minutes

Poussée ligne droite, une seule en groupe de 3 sur 5 tours 3 fois

Relai exercice de relance relai avec 2 pas en entrée et 3 pas en sortie, consigne carré extérieur pied droit.

Départs 3 chacun en demi-tour.

7h30 fin, rangement tapis et vestiaires.

Vestiaire vers 7h45 repas bananes affutage lames et aller au gymnase arrivée à 8h50

9h00 – 11h00

Salle de sport : Re Proprio 6 séries de 30 s Jambe Gauche

Jambe Droite sur les tapis de gymnastique.

Exercices imitation sans décoller, 2 minutes,

en décollant 2 minutes et Dynamique 15 15 8 fois écart serre,

Jump idem 15 15 8 fois.

Marche Basse en course sur 4 groupes -6 passages

Squat 15s 2 seconde tenu 2 fois

Gainage par série 1 minute, Abdos droits et obliques par séries de 20 et étirements



Salle Diderot



11h15 retour à la patinoire.

11h30 Visite des entrailles de la patinoire. (groupe de froid, dalle chaude, dalle froide, refroidissement des gaz, piscine etc) Visite très appréciée par tous, ils ont pu avoir des réponses à toutes leurs questions grâce au glacier de la patinoire de Belfort qui a fait gentiment la visite guidée de cette partie inconnue de la patinoire)

12h00 repas et retour au centre de Malsaucy à 14h.

Repos au centre après le repas jusqu'à 15 heures, puis

Formation de François – Joël et Michel Passage de diapos pour que les stagiaires comprennent le fonctionnement d'une compétition, les officiels et les sanctions

- Piste
- Officiels
- Départs
- Pénalités

Manque d'assiduité de certains patineurs (éléments perturbateurs)

16h05

nous repartons pour la patinoire :

Organisation d'un échauffement par les patineurs eux-mêmes, encadrés et conseillés

Puis sangles pour certains et courses 20 mètres parachutes en départ pour d'autres.

Exercices explosivités prévus et imitations

Hélas, problème Chute de Ludovic → Direction les urgences stage terminé pour lui. qui chute et appel pompiers et évacuation, on craint une fracture plus de peur que de mal, après visite à l'hôpital et vers un ostéopathe, il va pouvoir reprendre les entraînements il s'avère que c'est seulement une commotion avec 8 jours arrêt de sports.

19h00 – 20h30 (+ 6 patineurs de Belfort hors stagiaire)

Glace (filmé) Sans décoller fois 2 minutes, exercices pied droit ligne droite, 2 relais de 6 minutes avec consignes pour le pied droit, et de relance sur 3 pas.

Départs avec Michel Prigent au starter

21h00 :

Retour à Malsaucy, repas, douche et chambres, les jeunes dorment vers 23h.

Mercredi 28 octobre

Réveil 8h15 :

petits déjeuners et à 9h00 libération des locaux

Chambre la plus sale et la moins bien rangée (couettes) celles des filles (qui vont répondre que c'est à cause de garçons qui sont toujours dans la chambre.

9h30 :

Départ vers la patinoire

Echauffement sur la piste de la prévention routière.

10 minutes courses lentes, avec accélération sur 30 m puis montées genoux, talons fesses et pas chassés et petites flexions et explosivité sur 3 sauts

Exercices de coordination avec Antoine, en file indienne avancer de 20 mètres devant soit les yeux fermés, puis en ligne, le dernier vient en première position en passant entre chacun, puis retour, idem, mais cette fois les 2 sont accrochés.

11h45 tapis, pour la dernière séance de glace de 12h00 à 13h30.

Exercices techniques glace sans décoller 2 minutes, pied droit, pied gauche et pied droit et gauche en piste intérieur par 3 groupes pour un exercice d'une minute, 3 fois.

Puis relais avec consignes sur 1.5 tour pied droit plot, et relance virages, départ arrêter, style course et 333 mètres individuel

13h30 – 14h30 Repas

14h30 Débrief

En général Bon Stage, mais il y a eu du BON certes mais aussi du moins BON.

Je vais commencer par le moins bon :

1 Le soucis de la chute de Ludovic

2 Le manque d'attention de certains stagiaires.

3 Le manque aussi de motivations pour certains.

4 Un groupe de stagiaires partagé en 2, ceux qui veulent progresser, et ceux qui ne veulent pas percuter que ce stage était fait pour eux avec des objectifs bien précis.

Je pense que pour les prochains stages, il vaut mieux des jeunes décidés à travailler que des jeunes qui sont venus en vacances.

D'ailleurs, je ne dirai pas de noms, mais certains, pour l'année prochaine, ne seront pas invités à venir, du moins si c'est encore moi qui m'occupe de ce stage.

Pour le bon, j'ai trouvé un petit groupe attentif, qui a envie de bien faire, avec parfois de grandes difficultés, mais, même s'ils n'y arrivent pas, l'intention est plus forte que la réussite, et ceux-là, je les félicite.

Ils ont des lacunes, mais ils en profitent pour progresser, apprendre se perfectionner pour y arriver !!!!!!!!!!!!!!!RESPECT.

En 2 jours, certains, environ 70 % à mon avis ont bénéficié de ce stage, mais ce n'est pas fini pour eux, car ce qui a été vu et revu doit être une obsession pour eux lors des prochains entraînements afin d'acquérir des automatismes, c'est un peu une clé pour réussir.

J'ai trouvé ces jeunes intéressants, même si pour certains, il manque l'envie de bien faire, si j'ai réussi à convaincre 50% de mes stagiaires, qu'ils peuvent progresser très rapidement pour certains moins pour d'autres, ce sera une réussite.

J'espère les revoir en compétitions, plus performant. J'ai des vidéos, que je pourrais mettre en ligne car nous n'avons pas eu le temps de les analyser ensemble.

En tous les cas je remercie les organisateurs de Belfort, principalement la famille Méline, ainsi que mes collaborateurs qui sont Antoine et Sandrine.

Tout était bien prévu, et j'aime bien venir ici à Belfort car je sais trouver des gens compétents.

Merci aussi au personnel de la patinoire, pour cette visite du système de froid.

J'espère vous avoir apporté quelque chose pour que vous progressiez et peut être à l'année prochaine.

15h : fin de stage puis retour des patineurs chez eux

Pour Conclure

Hébergement : RAS hormis le bruit des radiateurs, l'eau des douches a du mal à chauffer

Petits Déjeuners : c'est bien, nous avons profité pour sensibiliser les stagiaires à la diététique, on peut les reconduire tel que

Pour les repas : A Malsaucy, légumes à chaque repas avec pâtes, riz ou purée, la quantité était suffisante, c'était correct

A la patinoire, c'est pas la même chose, rien de diététique, tout en beignets, cordons bleus etc pas très bon, et pas dans l'esprit d'un stage comme celui-là, il va falloir changer notre commande envers eux, je plus nous avons essuyé quelques remarques car les horaires donnés était ceux de la fin de la glace, et le temps de ranger, nous étions plus un quart d'heure, à penser lors d'un prochain stage. Très Bien la visite des installations et la petite formation

A éviter :

les arrivées décalées des stagiaires, problématique pour la mise en route du stage.

Il faut impérativement que tous les patineurs soient motivés et qu'ils aient des objectifs type «SMART» (Spécifique – Mesurable – Atteignable – Réalisable – Temporel)

Etre prêt pour le début des séances de glace et ne pas monter 10 min après le début de la séance.

Graphique représentant les places des patineurs en fonction des tests effectués lors de ce stage :

- Bleu : Classement Top France
- Orange foncé : Classement du 333 effectué à l'arrivé
- Gris : Classement au ½ tour (jour arrivée)
- Orange « clair » : Classement du 333 fin de stage

