



Informations sur le Pôle Espoirs Bretagne roller de vitesse

Suivi sportif

Résultats Saison 2017

Sur 10 patineurs, 9 sont en Equipe de France.

Championnat France : 45 médailles, 17 Or /18 Arg /10 Brz .

Championnat d'Europe : 15 médailles, 8 Or /3 Arg /4 Brz

6 patineurs au total et 5 médaillés.

Championnat du Monde : 1 patineuse (sur 2 possibles) : Top 12

Résultats Saison 2018

Sur 11 patineurs, 8 sont en Equipe de France.

Championnat France : 48 médailles, 27 Or/ 10 Arg/11 Brz

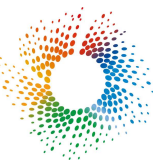
7 patineurs sont champions de France

Championnat d'Europe : 8 médailles, 4 Or/ 2 Arg/ 2 Brz

4 patineurs au total et 3 sont médaillés.

Championnat du Monde : 3 patineurs (sur 4 possibles) : 4 médailles ,2 Arg/ 2 Brz

Les 3 patineurs sont médaillés.



Planning d'entraînement

LUNDI	MARDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	JEUDI	VENDREDI	WEEK END
18h/19h30	8h/9h45	16h30/18h	18h/19h30	15h45/17h	17h/18h	16h30/18h	
Entraînement Pole : roller	Entraînement Pole : musclation	Entraînement Pole : roller	Entraînement Pole : roller	Entraînement Pole : musclation	Entraînement Pole : roller	Entraînement Pole : roller	Entraînement personnel (planning coach)

- Les patineurs s'entraînent entre 7 à 10 fois par semaine (7 entraînements PE + 1 à 3 entraînements personnels dans le week end) soit en volume horaire entre 12h et 16h par semaine.

- Vincent Morvan assure la fonction d'entraîneur au sein de la structure. Pascal Briand (DTN) intervient conjointement avec Vincent Morvan 3 semaines par an.

- Un suivi technique et tactique est fait tout au long de la saison sur vidéos.

- La première semaine de chaque vacance scolaire, un stage PE est organisé sur 3 à 4 jours. Pour chaque jour de stage, il y a 2 entraînements roller de 2h à 2h30 et 1 séance vidéo le midi. La deuxième semaine le PE est fermée, les patineurs ont un programme d'entraînement à suivre.

- Le suivi en compétition (compétitions nationales et internationales) : coaching si pas de coach en club ou si accord avec le club.

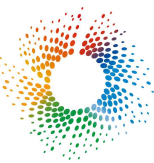
- Lors de la saison 2017 nous avons organisé un stage de 12 jours en Allemagne qui englobait 2 coupes d'Europe (Une partie est prise en charge par la ligue et une autre par les familles, cout pour les familles : 400 €). Pour la saison 2018 le calendrier des courses ne permet pas de reproduire le même stage. Des facilités de mise en place pour participer aux compétitions internationales sont mises en place par la structure.

Lieux d'entraînements

Ils sont variés pour casser la monotonie de l'entraînement : Piste St Briec (ciment 175m relevé) , Hall Rateau (250m couvert / 6 mois de l'année , de novembre à février et d'avril à mai) , salle musclation Steredenn, gymnase Jean Macé ou Sacré Cœur (résine et parquet de 40/20) , circuit Lamballe (333m asphalte , Préparation France route) , Piste Etables sur Mer (200m résine , préparation France Piste)

Matériels

Système de chronométrage : Freelaps (temps au tour indiqué sur des montres reliées à une borne magnétique)
Cellules photoélectriques (3 paires, pour prendre des temps précis sur du sprint)



Système Pulsacare: Contrôle et suivi des fréquences Cardiaque pendant l'entraînement (chaque patineur est équipé d'une ceinture cardio + montre, j'ai une antenne relié par câble USB à mon PC qui me permet de lire en direct les FC de chaque patineur). Tous les patineurs reçoivent un mail à la suite de chaque séance avec le descriptif de leur séance. Ce système me permet d'avoir un suivi d'entraînement sur la saison et au fil des saisons pour chacun

Système analyse vidéo : logiciel Dartfish, camera HD et 4K, tablette.

Suivi planification d'entraînement sur Optitrainer : C'est une application PC (que l'on peut mettre en page d'accueil sur son mobile) qui me permet gérer, concevoir, planifier les programmes d'entraînement de chaque patineur pour une individualisation optimale.

Matériel musculation : sangles, élastiques, bosu, swiss ball, planche à patiner, petits matériels.

Transport

Le transport pour se rendre à l'entraînement s'effectue en bus (carte d'abonnement à la charge du pôle, durée du trajet 20 minutes) ou en vélo avec autorisation parentale. Le Pôle prend en charge les abonnements bus.

Pour se rendre sur Lamballe ou Étables nous avons un minibus mis à disposition par le lycée Sacré Cœur ou par le club de roller de Saint-Brieuc (Convention Ligue /Rac Saint-Brieuc)

Suivi scolaire

Le suivi scolaire (horaires aménagés avec 2 collèges /lycées partenaires ou labellisés DRJSCS)

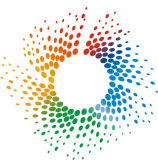
Le lycée Sacré Cœur (et le collège St Yves) : <http://www.sacrecoeur22.com/>

- Un référent CPE sport
- facilité pour rattraper les cours ou les devoirs surveillés suivant les stages et compétition
- un local de rangement pour les rollers, une amélioration des repas au self, et la possibilité de manger tard.
- un badge pour les lycéens avec un accès à l'internat quand il le souhaite (travail, repos).
- Possibilité de rentrer plus tard à l'internat le dimanche lors des week end de compétitions.

Le lycée St Pierre <http://www.groupe-scolaire-armor.fr/saint-pierre/>

Il n'a pas de label SHN avec le lycée. Néanmoins il y a des facilités pour les horaires aménagés et l'internat.

Cette saison 10 patineurs sont scolarisés au Sacré Cœur et 1 patineuse à St Pierre



Suivi médical

Le pôle assure le suivi médical des patineurs :

Médecin du sport : Laurent Grall

Kiné : Rozenn Thomas

Ostéopathe : Louis Morvan

Psychologue du sport : Claire Gully L'Honoré

Intervenante occasionnelle :

Sophrologue : Virginie Saxer

Recrutement

Les patineurs du pôle espoirs sont recrutés sur leur potentiel futur pour évoluer en équipe de France Senior.

Il n'y a donc pas de niveau de performance minimal (exemple : pas de critères de résultats, Top 5 français ou podiums nationaux)

Alain Negre, coordonnateur des Pôles décide en concertation avec Vincent Morvan, responsable du Pôle espoirs, du recrutement chaque saison.

Les fiches d'inscriptions sont à télécharger sur le site des Pole de la FFRS avant le 14 mai 2019.

<http://pole-france.ffroller.fr/presentation-du-pole-espoir-bretagne/>