

# STAGES DE LIGUE P.A.C.A. DE DEBUT DE SAISON 2019-2020

(CR J.MOYENCOURT)

Lieu : Patinoire de Briançon et hébergement et travail en salle au CIPPA.

Encadrement : **Responsable technique** : J. Moyencourt C.T.R. P.A.C.A.

**Techniciens sports de glace** : Daniel PEINADO coach international, Hélène Cucuphat et Bruno ROSTAN Juges internationaux, Magalie Poussibet-Eteveze Juge nationale et BE patinage, Céline PIETROBON spécialiste technique.

Public: Patineurs sur liste SER + détection avenir et enseignants des ligues P.A.C.A.et OCCITANIE

CLUB	AVENIR	MINIME	NOVICE-JUNIOR
BRIANCON ( 8)	Cloé CHARLES	Béatrice GALLINET Lola KACI Ethan ROUSSEL	Ambre ESTOURMY Charlotte ARTAUD Agathe ARTAUD Charlotte DEBRUGES
LAGARDE (2)			Ekaterina KRIVOCHTCHEKOVA Anastasia KRIVOCHTCHEKOVA
MARSEILLE (2)	Valérie MOLCHANOVA		Alexandra LEBLONDET
NICE (10)		Laura CERNEI Fany LISSANTI Marina DEVICTOR Tiara MARECHAL Lilou MORLON Loanne DEVITERNE	Mikaela TORTAROLLO Eléa MARECHAL Clara FROESCHTER Elouanne CAPEAUMONT
OCCITANIE (3)		Anna COFFY Lya-Rose JULIEN	Clémentine GUILLOU

Enseignants :

**P.A.C.A.** :Marie-France Villard Jagot et Mathieu Moreau Briançon, Serguei Krivochtchekova Toulon, Iwonna Maréchal Nice, Philippe Paulet Marseille, Anne Galluzzo Avignon. .

**OCCITANIE** : Valérie DOUX DORE et Marjoleine CRACOL Blagnac, Pauline PELLETIER Narbonne, Sophie CICHON Montpellier, Bruno ESPARBES Toulouse Laurence BAUDOIN Font Romeu, Marie Laure HAMEL Alés.

Intervenants : Virginie Perret professeur de danse au conservatoire de Gap et Jean Luc Estevez en préparation physique

Responsable vidéo : Sara Artaud

## Objectifs du stage :

- Informations sur les nouveaux règlements de la saison tout en visionnant les nouveaux programmes des enfants
- Formation continue des cadres des 2 ligues
- Travail des éléments techniques du patinage à partir d'éducatifs ciblés
- Travail sur l'expression et l'interprétation de la musique
- Travail sur machines à rotation au sol
- Convivialité entre les OA, les enfants et les enseignants présents

## Horaires :

**Vendredi :** 18H30 Accueil des stagiaires extérieurs à Briançon

**Samedi :** 7H30-9H30 Echauffements hors glace et glisse en 2 groupes

9H30-12H45: Mises en situations filmées des programmes sur glace et travail avec le préparateur physique

13H45 14H Sauts sur glace groupe 1

Repas au CIPPA

14H30-17H Visionnage commenté des programmes) en présence des enfants et des entraîneurs et travail sur machines rotatives

17H- 19H sauts et pirouettes

19H 30 : REPAS

21H réunion conviviale de l'ensemble du staf.

**Dimanche :** 8H- 9H30 Glisse en 2 groupes

9H30-12H30 Sauts et reprise des observations des programmes et danse et expression corporelle hors glace (2 groupes)

11H45-13H30 : Pirouettes et impro au sol

13H30 -14H Impro sur glace

14H 15 Repas

15H-15H 30 Bilans enseignants, enfants et parents

Bilan : Ce stage proposé aux patineurs de la ligue de la liste SER et de la détection fédérale, permet également de réaliser une formation continue de nos enseignants. Cette année nous avons accueilli la ligue Occitanie selon les mêmes critères. Bien entendu la gestion des 2 jours était plus délicate mais la convivialité et la passion ont optimisé le travail. La venue de l'intervenant extérieur, cette année « Daniel Peinado », apporte un plus incontestable au stage. Magalie, Hélène, Céline et Bruno nos OA présents, sont intervenus sur glace également suite aux observations vidéo sur chaque patineur afin de les aider à résoudre les problèmes observés.

**Les évolutions :** Le projet de mettre en place le même stage en Occitanie toujours dans le même cadre est en cours. Force est de constater que la dynamique du regroupement des 2 ligues a bien fonctionné!

**Des pistes de travail :** Sur 2 jours, le temps nous est limité aussi nous essayons d'apporter donc à chacun des pistes de travail dans tous les domaines afin que les enfants et les enseignants puissent se les approprier et les mettre en application.

### **L'expression et la musique :**

Le travail sur le lien avec la musique et sur l'expression a été réalisé hors glace avec le professeur de danse Virginie Pernet pour la 2<sup>ième</sup> année consécutive et cette année nous avons pu réaliser la démonstration du travail au sol sur la glace !

- En salle les enfants ont appris à partir d'adjectifs et de verbes à proposer une gestuelle en musique.. Le but était de donner un sens au message de leur chorégraphie et de rendre plus claire la communication de l'acteur « patineur » vers le public.

### **Travail spécifique physique (remédiations aux problèmes observés en vidéo) :**

Les 3 groupes n'ayant pas les mêmes besoins Jean Luc a nuancé ses interventions pour les plus grand c'était un travail sur l'endurance tandis que les plus jeunes ont eu un travail plus général.

Pas de travail sur la **préparation mentale** car des heures de glace supplémentaires ont été nécessaires.

### **L'esprit d'équipe de ligue :**

Ce stage est essentiel pour préparer la saison et resserrer les liens entre tous. L'ambiance conviviale, studieuse et surtout passionnée donne un réel sens au terme d'équipe de ligue. La convivialité et les échanges sur la technique entre tous les cadres et leur dynamisme font de ce stage le point clef de la saison et induit chez les patineurs un sérieux et un dynamisme propice à un travail de qualité. Nous les en avons félicités et n'avons eu aucun souci de discipline ou d'incitation à plus de rigueur comme cela peut arriver quelques fois. La venue de la ligue voisine n'a fait que renforcer ce caractère auquel nous tenons tous.

### **Les carnets pleins de nouveautés :**

Tous les enseignants ont suivi sur glace et hors glace avec beaucoup d'intérêt, les interventions de Daniel Peinado, Virginie Pernet, Jean Luc Etévez et des divers enseignants qui ont pris en main des groupes notamment sur la journée du samedi. Le climat convivial d'échange habituel s'est tout de suite instauré même avec la venue d'un groupe extérieur qui a tout de suite adhéré à notre état d'esprit. Chaque enseignant repartant avec une panoplie de nouveaux éducatifs et une vision de la technique qui se doit d'évoluer en parallèle avec la progression du patinage.



