



ANGOULEME

LES 7 et 8 novembre

Arnaud Gicquel

Tel : 02 40 64 11 11 / 06 68 11 39 18

arnaud.gicquel@roller-service.com

Sous la direction de :

- Arnaud GICQUEL, Champion du Monde (BEES 2 course) et entraîneur du Pôle France de Nantes

- Franck Cardin, Champion du monde



Programme du Samedi

10h00 - Accueil des participants / présentation du stage

10h30 - 11h00 - Piiométrie – technique sans roller

11h00 à 12h00 - Patinage en groupe (groupes de niveaux)

12h30 à 14h00 - Pause et déjeuner en commun

14h00 à 15h30 - Technique individuelle en virages

16h00 à 17h30 - Technique individuelle en ligne droite

19h00 à 20h30 - Dîner en commun

20h30 - Vidéo analyse technique individuelle et visionnage video « road to speed »



Programme du Dimanche



9h00 - Accueil des participants

9h30 à 10h30 – Présentation du matériel et exercices individuels d'agilité

11h00 à 12h00 - La technique en peloton

12h30 à 14h00 - Déjeuner en commun

14h00 à 15h30 - Technique vitesse, départs et arrivées

16h00 à 17h00 –Petites courses, étirements et relaxation

17h00 à 17h30 - Bilan et fin du stage

