



## **Bilan Stage CLE Ligue Bretagne de Voile – série 2930D**

Stage d'entraînement destiné aux coureurs sélectionnables  
Au Championnat de France Espoirs Glisse

Ce stage était le premier regroupement de la saison organisé par la Ligue Bretagne de Voile. L'objectif, avec les entraîneurs de l'Equipe de Bretagne, est d'accompagner le coureur dans sa saison sportive vers sélection et la préparation au championnat de **France Espoir Glisse qui se déroule à Brest du 18 au 24 août 2012.**

**Thèmes abordés :** Entraîneurs : Christophe Henriet, Pierrick Watzet, Faustine Merret et intervenant ENVSN sur les analyses GPS Y. Clouet

- Programme de compétition de la saison (championnat Voile Bretagne Performance, Inter Ligue, National et championnat de France)
- Conseils et séances de préparation physique sur le thème de l'échauffement et la récupération
- Préparer et prendre un bon départ (analyse de la ligne avec trace GPS, gestion de l'espace/temps, mobilité et construction du projet 1<sup>er</sup> bord de près)
- Rappels des règles principales, départs et pavillonnerie à terre et sur l'eau.

**Programme réalisé :**

Mercredi 15 février	Jeudi 16 février	Vendredi 17 février	Samedi 18 février	Dimanche 19 février
<p><b>11h accueil</b> <b>Au hangar technique de l'ENVSN</b> Présentation du stage, des entraîneurs, du programme sportif de l'année</p>	<p>8h15-8h45 Réveil musculaire</p> <p>10h-11h30 intervention sur l'analyse d'une ligne de départ et construction des repères</p>	<p>8h15-8h45 réveil musculaire</p> <p>10h-11h30 rappel sur les procédures de départ (pavillonnerie et règlement)</p>	<p>8h15-8h45 réveil musculaire</p> <p>10h-11h30 intervention sur la routine de préparation au départ</p>	<p>8h15-9h00 course AR Port Haliguen (modification du prog...)</p> <p>11h30-15h <b>6-14nds</b> navigation Raid d'environ 8milles avec 2 questions relatives aux thèmes abordés aux passages imposés.</p> <p>16h00-17h00 Bilan stage</p>
<p><b>8 à 10 nds puis 12-14nds</b> 13h45-16h00 : 3 manches parcours communs 16h00-17h00 navigation en 3 groupes Thème : conduite et réglages</p> <p>18h30-19h étirements</p> <p>20h-21h30 débriefing nav retour vidéo et analyse GPS Y Clouet</p>	<p><b>3 à 6 nds faiblissant</b> 14h-16h00 regroupement départ parcours commun</p> <p>18h30-19h Etirements</p> <p>20h-21h débriefing nav Avec retour vidéo et GPS</p>	<p><b>4-10nds</b> 14h-15h30 parcours communs</p> <p>15h30-17h Navigation en groupe conduite et réglage, manœuvres départ</p> <p>18h30-19h Etirements</p> <p>20h-21h débriefing nav Avec retour vidéo et GPS</p>	<p><b>10 à 15nds</b> 14h00-15h30</p> <p>Navigation en groupe Thème travail technique pour groupe 2 et 3 et tactique départ pour groupe 1</p> <p>18h30-19h Etirements</p> <p>Soirée film</p>	

### **Bilan entraîneurs**

25 coureurs présents sur le stage. Le niveau est assez hétérogène. Le travail en groupe a permis de revenir, en parallèle du thème sur le départ, sur des aspects techniques tels que :

- Manœuvres : coordination membres inf/sup, placement des pieds en marche arrière et empannage à la dérive.
- Réglages et position au près.
- Gestuelle et coordination du pomping au près.
- GPS : Stratégie et suivi du vent, cadres

Le thème du stage sur les départs a permis pour les meilleurs de réactualiser leur routine de préparation en régates et de révéler concrètement avec l'outil GPS leurs erreurs de placement et le déficit engendré.

Pour d'autres, cela faisait beaucoup d'informations à intégrer mais ils ont désormais les outils pour continuer à travailler sur le thème et l'appliquer sur les épreuves du Championnat Voile Bretagne Performance.

### **Retour des coureurs :**

Thème d'intervention justifié mais ils auraient souhaité davantage de speed test et de travail en petit groupe avec une rotation des entraîneurs pour avoir différents retours. Le fait que nous avions les GPS nous conduisait à privilégier les parcours pour bénéficier au maximum de l'outil.

La préparation physique était axée sur le réveil musculaire et la récupération pour ne pas trop charger le programme du stage et garder la fraîcheur sur l'eau. Or, les coureurs sont demandeurs de plus de préparation physique. Cependant, les séances d'étirements ont suscité de l'intérêt et adhésion de l'ensemble des coureurs.

*A retenir pour le stage de février : de préférence du lundi au vendredi la 1<sup>ère</sup> semaine de vacances.*

**Le prochain stage se déroulera du 9 au 13 avril à l'ENVSN avec les Minimes et les RSX 8.5**