



### Bilan Stage régional CLE ESPOIRS 2930D - F. MERRET

Ce stage est organisé par la Ligue Bretagne de Voile. L'objectif de ce stage est, avec les entraîneurs de l'Equipe de Bretagne, de vous accompagner pour préparer votre saison sportive et le championnat de France Espoir Glisse qui se déroule à Brest du 18 au 24 août 2012.

Pour ce stage, nous avons réduit la liste des invités suite aux observations du précédent stage et de la 1<sup>ère</sup> épreuve du championnat voile Bretagne Performance.

**Objectifs du stage :** Entraîneurs : Valérie Massonneau, Pierrick Watzet et Faustine Merret

- Séances de préparation physique posture-gainage et travail aérobic
- Stratégie et placement adversaires
- Analyse zone de course et règles de base pour la tactique de course.

**Programme réalisé :**

Lundi 9 avril	Mardi 10 avril	Mercredi 11 avril	Jeudi 12 avril	Vendredi 13 avril
<p><b>11h accueil</b> <b>Au hangar technique de l'ENVSN</b> Présentation du stage, des entraîneurs, rappel conduite et règlement ENVSN</p>	<p>8h15-8h45 Réveil musculaire</p> <p>10h-11h30 test Règles de courses Intervention élaboration projet stratégique et présentation fiche outil</p>	<p>8h15-8h45 réveil musculaire</p> <p>Course d'orientation sémaphore par équipe de 3</p>	<p>6h45-8h15 aquathlon</p> <p>9h30-11h30 correction test et rappel sur les règles de courses</p>	<p>8h15-8h45 réveil musculaire</p> <p>11h-15h navigation Raid avec questions sur le courant - pause déjeuné</p> <p>15h30-16h30 correction questionnaire courant et apport théorique sur ce thème</p> <p>16h30-17h00 Bilan stage et départ</p>
<p>14h00-16h00 parcours communs partage des groupes</p> <p>16h00-17h30 navigation en 3 groupes Thème : conduite et réglages</p> <p>18h30-19h Etirements</p> <p>20h-21h débriefing par groupe</p>	<p>14h-15h30 navigation par groupe</p> <p>15h30-17h regroupement départ parcours commun Thème : préparation 1<sup>er</sup> bord de près</p> <p>18h30-19h Etirements</p> <p>20h-21h débriefing par groupe avec fiche d'analyse</p>	<p>14h-16h00 Navigation en groupe</p> <p>16h-17h Parcours communs Thème : projet stratégique et application en course</p> <p>18h30-19h Etirements 20h30-22h Soirée libre (correction CO et questionnaire RCV pour les entraîneurs)</p>	<p>14h-17h Course par équipe</p> <p>Courses éliminatoires avec Arbitrage direct</p> <p>18h30-19h Etirements</p> <p>20h-21h simulations jury cas rencontrés sur courses par équipe</p>	

#### Volume et thèmes de navigation

Environ 4X3h de navigation en moyenne répartie en courses communes et travail en petits groupes et 2h de raid le vendredi. 15-25 nds de vent les trois premiers jours, plus faible 8 -15nds le jeudi et 6-12nds le vendredi.

Techniquement le niveau était déjà plus resserré qu'au premier stage du fait de la sélection mais nous observons des lacunes sur les réglages et la conduite dans le vent, bases sur lesquelles nous sommes donc revenus par groupe de niveau les 3 premiers jours.

Pour ce stage, le premier thème portait sur le projet stratégique. L'orientation de secteur SW à NW nous a permis de travailler les effets de sites. Les coureurs se sont penchés sur la démarche d'analyse stratégique à l'aide d'une fiche de hiérarchisation des paramètres observés avant et pendant la navigation et débriefing avec ce même document post navigation par petits groupes.

Par groupe, mise en place d'exercices de marquage en binôme afin de rajouter de la complexité et de la prise d'information.

En salle, rappels théoriques sur passage de front (pluvieux/non pluvieux) en s'appuyant sur le premier jour de navigation complété par un apport sur l'établissement de la brise thermique (avec l'exemple de la rade de Brest plan d'eau du championnat de France).

Sur le second thème, nous avons abordé les règles de courses à travers une évaluation sous forme de questionnaire. Au cours de la correction nous avons passé en revue l'ensemble des règles de courses et la pavillonnerie. Ces connaissances ont été directement mises en application au cours d'une journée de navigation consacrée à la course par équipes. Les équipes de 3 se rencontraient à tour de rôle suivant le tableau de simple élimination avec une finale gagnante et perdante. Chaque équipe a couru 3 matches. 12 courses ont été successivement lancées avec 2 jurys et 1 comité ce qui permettait de faire courir 4 équipes simultanément. Les coureurs sont rentrés dans le jeu des règles au fil des matches. La soirée a ensuite été animée par des simulations de jurys auxquels les coureurs ont activement participé. Le retour des coureurs comme des entraîneurs est très positif sur cette journée.

Le courant, thème étudié le dernier jour à travers des questions qui servaient de balises pendant le raid et la correction avec apport théorique sur le courant et déformation du cadre.

Je remercie Pierrick et Valérie d'avoir préparé en amont du stage chacun un thème, nous avons ainsi chacun pu apporter des connaissances solides dans chaque domaine abordé.

#### **Étirement et préparation physique**

Nous avons conservé le format du premier stage de février avec le réveil musculaire et la séance étirement/relaxation qui avaient été appréciés des coureurs et nous paraissent essentiels comme base de préparation au niveau de la population rencontrée. La course d'orientation était une occasion d'intégrer une séance d'aérobic tout en ayant un rôle de cohésion de groupe. Cette mise en place avec les cartes FFCO et le matériel de l'ENVSN a eu les effets escomptés. Bonne implication des coureurs qui ont joué le jeu.

L'aquathlon n'était pas prévu au programme. Nous avons décidé de le mettre en place en guide de manquement aux règles établies au début du stage et aux débordements occasionnés dans l'hébergement le soir.

#### **Bilan général et retour des coureurs**

Surement facilité par le nombre important (28 espoirs, 16 minimes et 10 RSX), le groupe espoir ne s'est à nouveau pas comporté de manière exemplaire. Nous devons encore insister sur des mesures disciplinaires. Nous conseillons vivement aux jeunes de changer leur comportement notamment sur le respect des infrastructures et du personnel sans quoi nous diminuerons le nombre d'invitations et renforcerons les critères de sélection.

En revanche, sur l'eau comme à terre pendant les phases d'entraînement et d'échange sur les différents thèmes abordés, le bilan est positif :

- La CO et la course par équipe ont été particulièrement appréciées des coureurs.
- L'ambiance du stage est contestée. Nous sommes longuement revenus sur ce sujet lors du bilan avec les coureurs.
- Un retour positif sur la restauration
- Une demande ressort de naviguer davantage en groupe.