

### Entretenir l'engagement durable de ses coureurs pendant la saison

#### Objectif :

-Se construire une expérience de l'entraînement à l'échelle d'une saison complète auprès de coureurs préparant les sélections à un championnat de France.

-Sensibiliser l'entraîneur stagiaire au repérage des qualités visées par le **dispositif national de détection**.

- Acquérir ou renforcer des **connaissances sur les fondamentaux de la performance** qui renforceront ses compétences d'analyse de la technique et l'aideront à orienter le travail de ses coureurs à l'entraînement et en régates : **connaissances relatives** :

- A la mécanique des fluides (variation des caractéristiques de l'air en surface, écoulement de l'air sur une ou plusieurs voiles, sur un plan d'eau en fonction des reliefs environnants)
- Aux réglages (mécanique des gréements, moyens et logique de réglages sur son support de prédilection).

#### -Acquérir et renforcer la maîtrise des connaissances relatives :

- Aux règles de course
- A la météorologie (observables dans les systèmes météorologiques classiques, dépressions et perturbations associées, brises thermiques)
- Aux observables tactiques et stratégiques (écart profondeur alignement empilement cadres position favorables et positions sans issue...)
- Aux choix de trajectoires et leurs conséquences en fonction de la position des adversaires, des évolutions des conditions de navigation (bascules dans différents types de vent, présence de courant homogène ou non ...)

**Le contexte général et sportif :** Connaître son environnement sportif.  
(Questionnaire et corrigé)

- **La licence**, l'espace licencié : exercice : renseigner son espace licencié. Pourquoi la licence ? importance et définition de la licence.
- **Environnement Club** : L'organisation sportive du club : labels, conditions pour l'obtention des labels : « animer l'école de sport », JJR : journée du jeune régatier : (le cahier des charges et les outils mis à disposition par le département développement FFVoile). Recruter fidéliser.
- **Le CDV** schéma général sportif, structuration sportive, Stages départementaux et interdépartementaux, organisation des structures d'entraînement CED CLE, référents par série, Règlement sportif, commission sportive, calendrier, classement départemental commissaire aux résultats.
- **La Ligue** : Coordination sportive : coordonnateurs familles de pratiques, référents de séries, responsable calendrier, commissaire aux résultats, Stages Interdépartementaux, Stages de Ligue, Règlement sportif ligue, âges, comment passe-t-on du départemental au régional ? (détection), calendrier, classement régional, championnat de Bretagne, Championnats de France Jeunes.
- **FFVoile** : Règlement sportif FFVoile, règlement médical FFVoile, règlement chpat de France jeunes, Bleuets, listes Espoir et HN : procédures. Calendrier 2016. Le document calendrier, déclarer une régata, la gradation des épreuves.
- **Détection : le dispositif national de détection** : l'opérationnalisation d'un dispositif national au niveau local départemental et régional : une spécificité de la Bretagne. Présentation de la démarche, les référents territoriaux, les outils : la fiche de détection : les qualités, le SIS : suivi individualisé du sportif, qu'est ce que c'est ?

- *Exercice : renseigner en ligne une fiche de détection pour un de ses coureurs.*
- les stages nationaux détection : repérage minime, détection espoir, détection féminines.

### 2eme jour

- **Identifier le travail de l'entraîneur**, questionnaire
- **Composante du travail de l'entraîneur**
- **Les fondamentaux de la performance** : le questionnaire qualités, construire sa conception de la performance
- **Présentation individuelle d'une planification** dans sa discipline de prédilection. (A préparer avant de venir à la formation)
- **Les différents niveaux de planification et de programmation** et les Outils d'aide à la planification / programmation et de suivi sportif : pertinence et utilisation : les tableaux de bord. Calendriers.

### 3eme jour

- **Analyse technique:**
  - **Présentation d'une méthodologie** simple d'analyse de cas : la grille d'analyse technique
  - **Étude de cas** en groupe avec analyse technique détaillée
- **Travail sur les fondamentaux de l'entraînement** : présentation d'outils et atelier de construction de séances types d'entraînements en fonction de thématiques suite à l'analyse de cas.
- **Utilisation du lecteur vidéo VLC**
- **Analyse de cas RCV**
- **Outils météo**
- **Outils Aero et Hydro**
- **Outils tactique / Stratégie**
- **SPIRAL ligue : un outil au service des entraîneurs**
- **Aspect administratif** de la formation : (carnets, documents, échéances) Bibliographie
- **Questions diverses**

## Bibliographie (non exhaustive)

Les RCV

Les REV

Les cahiers de la régates, revue mensuelle GNautic

DVD enseigner la voile : P Delhaye Un outil pour faciliter la mise en œuvre de la démarche d'enseignement de la voile. Des commentaires, des conseils et des vidéos explicatives. • 3 menus «Pédagogie» (Faire vivre les projets de navigation, animer les situations, faciliter l'apprentissage) et 5 menus «Fondamentaux» (Météorologie, théorie et réglages, sécurité, progression, environnement). Une boîte à outils animations 3D indispensable pour animer les entraînements

**Livre : Enseigner la voile** P Delhaye FFVoile

**CD choisir sa route dans les vents oscillants** : P Delhaye FFvoile ce CD est destiné aux entraîneurs et aux coureurs et aborde les principales notions tactiques et stratégiques pour naviguer dans les vents oscillants.

Guide les essentiels du jeune régatier P Delhaye FFVoile

Animer l'école de sport P Delhaye FFVoile

Les outils de l'entraîneur, part1, Bateau à Moteur, P Neiras Les cahiers de l'ENV,

Les outils de l'entraîneur, part2, Les remorques, P Neiras Les cahiers de l'ENV,

Les outils de l'entraîneur, part3, Les 6 incontournables, P Neiras Les cahiers de l'ENV,

Les outils de l'entraîneur, part4, Les 3 indispensables, P Neiras Les cahiers de l'ENV,

Les outils de l'entraîneur, part5, Sécurité et Entraîneur , P Neiras,

Les outils de l'entraîneur, part6, Mise à jour remorques, P Neiras

Les outils de l'entraîneur, part7,Le Vent, les coureurs et l'entraîneur P Neiras,

Les outils de l'entraîneur, part8, Ipad et Entraîneur, P Neiras

Quelques éléments pour analyser les échecs, P Neiras, Les cahiers de l'ENV,

S'étirer avant pendant après la navigation, P Neiras, M Chapougnot Les cahiers de l'ENV,

Spi, alors on l'envoie ? partie 1 P Neiras Les cahiers de l'ENV

Spi, alors on l'envoie ? partie 2 P Neiras Les cahiers de l'ENV

Spinnaker et Catamaran partie 1 P Neiras Les cahiers de l'ENV

Spinnaker et Catamaran partie 2 P Neiras Les cahiers de l'ENV

- Préparer son catamaran P Neiras Les cahiers de l'ENV
- Pour faire des progrès prenez des notes P Neiras Les cahiers de l'ENV
- Dessaler Redresser en Catamaran de sport P Neiras Les cahiers de l'ENV
- Des mesures des voiles et des coureurs P Neiras Les cahiers de l'ENV
- Des fibres au cordage P Neiras Les cahiers de l'ENV
- Grément dormant et démarche d'optimisation P Neiras Les cahiers de l'ENV
- Les aléas de la jauge et développement matériel P Neiras Les cahiers de l'ENV
- Entretien avec Jean Pierre Salou P Neiras R Carlon Les cahiers de l'ENV
- Naviguez en Equipage P Neiras
- Taxonomie Multicoque P Neiras
- Comment analyser une situation de navigation CH Toux, J Saury, S Leblanc Les cahiers de l'ENV
- Modélisation de la performance en voile P Delhay G Monier Les cahiers de l'ENV
- Quelques réflexions sur le courant JP Renou P Iachkine Les cahiers de l'ENV
- 
- Voile légère Techniques et sensations B Chéret Voile/Gallimard
  - Les voiles comprendre régler optimiser B Chéret FFV ed Chiron
  - L'aérodynamique de la voile de l'art de gagner les régates M Curry FFV ed Chiron
  - Aero hydrodynamics of sailing C A Marchaj
  - Le cours des Glénan Les Glénan Seuil
  - Vite plus vite à la voile D Nottet EMOM
  - Technique de la voile JM Auclair Arthaud
  - Pratique de la voile YL Pinault EMOM
- 
- La Régate tactique et stratégie D Ravon et C Dumard Voile/Gallimard
  - Météo et stratégie croisière et course au large J Y Bernot Voiles/Gallimard
  - Vent et Régate Les stratégies J Y Bernot collection biblio voile
  - Météorologie locale Croisière et régates Voiles/Gallimard



-Manuel de préparation mentale C Target ed Chiron

-Les clés de la Tactique régates et Stratégie M Bouet Voiles et Voiliers

-Les clés des règles de course 2013\_2016 M Bouet Voiles et Voiliers

## UCC 4<sup>E</sup>

# ENTREtenir L'ENGAGEMENT DURABLE DU SPORTIF PENDANT LA SAISON

Un accompagnement avec un tuteur est requis

### a) Repérer et prendre en compte les attentes et les contraintes des régatiers pour définir et faire évoluer leurs projets sportifs

- S'impliquer dans la construction et l'actualisation du projet sportif des coureurs
- Être à l'écoute des coureurs et de l'évolution de leurs attentes dans les différentes dimensions de leur projet (mise en harmonie de la vie scolaire, sociale, sportive)

### b) Construire et adapter le programme sportif

- Prendre en compte les objectifs de la fédération, de la ligue ou du comité départemental pour le public de coureurs concernés
- Prendre en compte les projets sportifs et le programme de la structure.
- Construire le programme en tenant compte de l'évaluation de la saison précédente
- Adapter le programme en fonction du projet des régatiers, de leur niveau et de leur progression au cours de la saison

### c) Sensibiliser les régatiers à l'ensemble des dimensions d'un projet de performance

- Inciter à la pratique d'activités physiques complémentaires à celle de la voile
- Responsabiliser les coureurs dans la préparation et l'entretien minutieux de leur matériel

### d) Favoriser l'auto organisation des sportifs

- Favoriser les conditions d'entraînement collectif et individuel
- Responsabiliser les coureurs et leur famille dans l'organisation et la prise en charge des déplacements sur les lieux de compétition
- Encourager et organiser l'implication des coureurs dans les différentes dimensions de la vie de la structure (encadrement, formation, convivialité...)