

Pratique de la voile en équipage !



LE DOUBLE

Valeurs et fondamentaux

Objectifs-Mode d'emploi

La pratique du double, en catamaran ou dériveur et la pratique de la voile en équipage à 3, 4 ,5 ou plus...est une formidable école de vie et une manière de pratiquer la voile basée sur le partage.
Marc Laurent, athlète de haut niveau voile, sélectionné olympique, Entraîneur national, Conseiller technique national FFVoile, architecte du dériveur double L'Equipe est sans aucun doute le plus fervent défenseur et animateur de la pratique de la voile en double et aussi le plus compétent en la matière.

Il est donc logique de vous faire partager sa conception du double, le texte ci dessous est tiré du « guide 2009 L'Equipe » de la classe « l'Equipe France Jeunes » animée par Dominique Moritz. De la conception à l'animation de la classe, le travail réalisé par Marc Laurent et la classe l'Equipe nous semble en tout point exemplaire. La voie tracée par Marc Laurent est donc des plus intéressantes et le petit monde du catamaran peut parfaitement « s'identifier » dans cette conception de la pratique de la voile en double qui peut commencer très tôt grâce à la diversité des bateaux proposés. Pour les minimes 12 à 14 ans et également pour les benjamins avant 12 ans l'offre est importante :

Le dériveur double l'Equipe est un formidable bateau, accompagné du catamaran Tyka tout aussi intéressant. Ces deux bateaux sont représentés aux championnats de France Minime et disposent d'un programme de régates régional et interrégional. La flotte collective est

également représentée en dériveur double, généralement avec le dériveur double Feva. Mais force est de constater que la pratique du double, et nous le regrettons bien sûr, n'a pas le vent en poupe !

Pourtant, sur les parkings de régates, de nombreux parents sont curieux et croient en ces valeurs du double, s'y intéressent, posent des questions. On ressent une certaine distance s'installer entre le club qui semble de moins en moins proposer ce mode de pratique de la voile et les parents. Si nous sommes convaincus de l'intérêt de la pratique du double, nous sommes aussi bien conscients des difficultés que génère cette pratique. C'est pourquoi, après le rappel des valeurs et fondamentaux du double, magnifiquement illustrés par Marc Laurent et Dominique Moritz, nous aborderons un chapitre sur les conditions qui nous semblent incontournables pour la réussite d'un projet de navigation en double.

Mais laissons la parole à Marc Laurent :

« Longtemps la filière double est restée amputée de son premier maillon. Seul l'Optimist avait en charge la préparation des futurs barreurs et équipiers.

Les deux formations, solitaire et double, sont maintenant menées de front. Réclamant des gabarits et formant des personnalités bien distinctes, il était important que l'une et l'autre puissent se développer parallèlement et harmonieusement.

Rôles et profils

Barrer ou équiper : deux rôles différents qui ne requièrent pas les mêmes capacités. Barrer, c'est avant tout faire aller vite le bateau, c'est être capable de rester concentré plusieurs heures durant sur le passage du bateau dans l'eau et dans le vent. Équiper, c'est essentiellement observer, analyser, renseigner et proposer ou décider. Deux profils psychologiques distincts répondent à ces tâches. Ils se démarquent l'un de l'autre essentiellement sur les critères d'introversion et d'extraversion.

S'il est en effet possible pour un introverti de rester concentré plusieurs heures sur les pennons d'un génois, il lui coûtera de devoir transmettre sans cesse à son partenaire ses observations et son analyse de la course. L'extraverti s'en acquittera par contre fort bien et naturellement.

On comprend mieux alors que la barre n'est pas un passage obligé et qu'il est possible de s'exprimer d'une autre façon à bord d'un double. C'est le principal message que nous voudrions délivrer avec L'ÉQUIPE. Ceux qui auront compris l'importance de la

tâche de l'équipier telle qu'elle est décrite ici, pourront prendre une toute autre dimension à bord.

Il reste ensuite à gérer cet équilibre fragile que représente l'équipage; tâche difficile mais combien formatrice. Le double, c'est l'école de la tolérance... c'est une culture. Rappelons enfin qu'il n'est pas de plus grands plaisirs que ceux qui sont partagés. C'est là peut-être la plus grande richesse de cette spécialité.

Après 25 ans d'existence, quelles conclusions tirons nous de la présence de L'ÉQUIPE au démarrage de la filière double? Constat quantitatif : bonne fidélisation des jeunes à la voile et au double en particulier. Par contre, la spécialisation ne doit venir que beaucoup plus tard. Dans un premier temps, il est nécessaire de s'exercer aux deux postes de manière à acquérir la formation la plus complète. Il est en effet très difficile de déterminer sa taille à l'âge adulte et le type de bateau que l'on pratiquera plus tard. Connaître les tâches du coéquipier accélère aussi l'acquisition de la coordination.

Sur le long terme, on constate que les équipes olympiques de Double sont composées de 50% ou plus de coureurs formés sur L'Equipe !

Dernier constat : on apprécie plus particulièrement la maturité des jeunes, l'ambiance régnant dans la série, des coureurs non polarisés sur le matériel et coopératifs avec l'encadrement. »

Marc LAURENT

Valeurs et fondamentaux

Toute discipline sportive requiert et peut concourir à développer des qualités, qu'elles soient techniques ou humaines et est porteuse de valeurs, par tradition ou par essence même de la pratique.

Outre les aspects techniques liés à l'engin, la pratique du Double comporte essentiellement la découverte et la prise en compte de l'autre, dans sa nature et dans son fonctionnement.

La relation durable s'appuie nécessairement sur le respect et l'estime de l'autre (du coéquipier en particulier) et développe: solidarité, tolérance, partage, délégation.

Sur le plan technique, la pratique du Double exige : coopération, coordination, communication, qui constituent les fondamentaux de la discipline. Elle oblige une répartition des rôles, des tâches, des responsabilités.

Avant la recherche des résultats sportifs à tout prix qui engendrent pression et fatigue néfastes à cet âge, nous sommes attachés à assurer prioritairement la formation des jeunes par l'acquisition des fondamentaux du Double et le développement des qualités qui lui sont liées.

Nous veillons surtout à préserver le plaisir de naviguer, gage de fidélisation, de longévité et de réussite sportive ultérieure.

Nous respectons prioritairement le projet de l'enfant, ses rythmes et hygiène de vie, sa scolarité.

Nous rejetons l'individualisme et la championnate.

Ayant en charge la formation des benjamins et des minimes (9-15 ans environ), nous sommes également investis d'une mission éducative. Elle débouche sur la formation du jeune adulte et nous sommes convaincus que les valeurs et les fondamentaux du Double concourent à former des jeunes plus sociables et mieux armés pour rentrer dans la vie sociale où le travail en équipe est généralisé. C'est là un enjeu vis-à-vis duquel tout parent est concerné.

Mais nous touchons là des notions liées aux idéaux de vie, aux concepts de société et donc à la politique qui sont, bien sûr, du ressort de chacun mais qui nous engagent tous.

Parents, dirigeants, entraîneurs, si vous partagez ces valeurs et adhérez à ces objectifs, contactez nous. Nous avons besoin de votre concours pour la promotion, le développement et la gestion de notre discipline.

Marc LAURENT

Concepteur de L'Équipe Entraîneur National

Ainsi pratique du double est une formidable formation des jeunes et des moins jeunes, mais sa mise en place est souvent difficile et les problèmes ne tardent pas à survenir :

Quelques suggestions pour réussir ses navigations en double :

Respect de l'autre : Il est fondamental de bien comprendre que le projet de navigation se fait à deux, le respect de l'autre est donc indispensable, il n'y a pas celui qui décide de tout et celui qui exécute : chacun dans son rôle apporte le meilleur pour la réussite de l'équipage. Le respect des différences est très important.

La patience et la tolérance : la coordination, l'anticipation, la compréhension des enchaînements techniques sont possibles si l'équipage échange, communique, chacun expliquant ce qu'il attend de l'autre, mais tout le monde ne progresse pas et ne comprend pas les choses à la même vitesse : il faut donc être patient, répéter, expliquer, aider, tester, progressivement, sans animosité.

La complémentarité, la solidarité: il n'y a pas de poste plus important que l'autre : l'image souvent (malheureusement) véhiculée du double où le barreur décide et où l'équipier exécute, réduisant l'équipier au statut de « sac de sable » qu'on déplace au gré des volontés du barreur est caricaturale. La réussite est le fruit de la collaboration de deux personnes. L'un compensant l'autre quand il est moins à l'aise et inversement. La progression se fait à deux. Attention : la position « géographique » sur le bateau fait que l'équipage est côte à côte généralement perpendiculairement au bateau avec le regard dirigé vers l'avant : le barreur a donc l'équipier dans son champ de vision alors que l'équipier ne voit pas le barreur situé derrière lui : cette simple situation fait que l'équipier peut penser qu'il est toujours sous contrôle de l'autre mais ce n'est pas le cas, le barreur est souvent absorbé par la lecture des pennons, concentré sur la marche du bateau et l'équipier lui, est les yeux du barreur et le renseigne sur l'extérieur :(position des adversaires, position des bouées...)

Le barreur a la barre en main, de ce fait il « sent » mieux le bateau que l'équipier et semble diriger l'équipier, mais l'équipier a lui aussi des sensations qui peuvent être différentes ou complémentaires : le jeu consiste donc à échanger dans l'objectif de faire mieux avancer le bateau (ce que l'on désigne par le terme : « faire marcher »). Cette notion est difficile à appréhender pour le néophyte mais constitue le cœur de la pratique de la voile : « faire marcher » c'est quelque chose de plus que barrer ou se déplacer sur l'eau : c'est une recherche du rendement maximum du bateau sans concession par rapport au confort, c'est une recherche d'exacerbation des sensations pour être à l'affût des moindres variations de vent, d'état de mer, des moindres variations d'équilibre pour s'y adapter et tirer la quintessence du bateau, la voile est une affaire d'équilibres, subtils, qu'il faut percevoir et exploiter : c'est tout le jeu de la navigation à voile, être ensemble pour la recherche de cette « état de perception et d'action » est une des plus grandes satisfactions que l'on atteint en voile, surtout quand elle est partagée...mais le chemin est long pour atteindre cette compétence et c'est à deux qu'on y arrive !

Partager : partager les tâches à bord commence dès l'arrivée sur la parking : gréer, dégréer rincer ranger entretenir : il n'y a pas celui qui grée, dégréé et range et l'autre qui est sous la douche. Le respect de l'autre commande que les tâches soient partagées. Des routines de fonctionnement s'installent progressivement, insidieusement, il faut réagir immédiatement : la liste des tâches de l'arrivée sur le parking le matin au départ pour la maison peuvent être listées et donc partagées... qui va émarger avant le départ sur l'eau, qui rince ? qui fait quoi et quand ? en clair : organisons nous. Une check list peut être constituée avec le nom de la personne en charge de tel ou tel élément...

Le partage continue sur l'eau : qui fait quoi et comment ? les manœuvres par exemple sont discutées : que pouvons nous faire pour nous améliorer ? les manœuvres sont réfléchies en 3 temps : préparation, exécution, finition : qui fait quoi et quand ? pourquoi progressivement, ne pas l'écrire ? constituer ses fiches de manœuvre ? mais le partage ne s'arrête pas aux manœuvres, les départs, la tactique, la marche du bateau nécessite ce travail d'échange et mise en place de procédures ou de routines de fonctionnement. Et ce qu'il y a de plus beau dans ce sport, c'est que c'est sans fin, on ne rencontre que rarement les mêmes conditions de vent et de mer, donc tout est remis en cause perpétuellement, rien n'est jamais définitivement acquis, tout recommence tout le temps et nécessite de s'adapter.

S'encourager : dans la tension générée par la confrontation, le ton peut vite monter l'un reprochant à l'autre les échecs : une manœuvre ratée, un bord mal négocié, une bouée oubliée... les occasions de laisser monter la tension à bord sont nombreuses et le système de « causalité externe » fonctionne à plein rendement : lorsque cela ne va pas, il est plus facile et certainement très humain de formuler des reproches à l'autre (voire au bateau) plutôt que de se remettre en cause soi même... **Attention cette spirale est souvent négative** et on ne voit plus que ce que l'autre exécute mal ou approximativement, on oublie tout ce que l'autre a merveilleusement bien réalisé... **alors pourquoi ne pas voire les choses positivement et commencer par féliciter l'autre pour tout ce qu'il a bien réalisé**, tout ce qu'il a bien vu ? Dans la discussion à bord le « débriefing après une séquence d'entraînement, un bord, une manœuvre, ou une régata, un principe de base est de commencer par évoquer le positif, ce qui a bien marché et qui met en confiance l'équipage puis d'aborder ce qui a moins bien marché. Mais surtout en cours de manche il est très important de s'encourager mutuellement.

La complicité et la solidarité est à ce prix, mais quelle récompense quand atteint ces moments de complicité totale où on devine ce que l'autre attend et que l'on apporte la réponse avant même que la question ne se pose. On gagne et on perd ensemble.

S'associer oui mais pourquoi ? Définir les objectifs clairement : loisir ?, compétition avec objectif de résultats ?, sélections ? objectif championnats de France ?

Discuter, se mettre d'accord entre parents, entre jeunes.

Respect de la parole donnée

Quels moyens met on en place pour répondre aux objectifs ?

Quelle fréquence des entraînements, fréquence des régates ?

Le programme des entraînements et des compétition : le calendrier annuel est donc à établir, les choix à faire doivent être partagés puis une fois le calendrier fixé s'engager à le réaliser. L'assiduité est une valeur importante ainsi que le respect de la parole donnée.

Un projet de navigation en double doit comporter :

L'objectif : le niveau d'objectif sportif recherché doit être partagé : on s'associe pourquoi faire ? Va-t-on régater au niveau départemental ? Régional ? National ?

Et à l'intérieur de chaque niveau que recherche t on ? Participer au championnat départemental ou bien rechercher un podium sur le championnat départemental ? se sélectionner aux championnats de France ? Participer à des régates internationales ? faire fonctionner la logique est important : l'objectif sportif fixé doit être à la mesure du temps d'entraînement consenti !

Le programme ? Quelle fréquence d'entraînement et de régates ? Donc combien de disponibilité cela demande t il aux enfants (donc est ce compatible avec le programme scolaire et familial) et aux parents : qui accompagne, qui transporte le matériel ?

La remorque de route : Les parents ont ils une attache remorque ? Sont ils en capacité l'un et l'autre de prendre en charge la remorque ? La remorque appartient elle au club ou bien aux familles ? Qui l'assure ? Qui l'entretien ? (une remorque est un véhicule : les roulements, les pneus, l'éclairage doivent être vérifiés et entretenus...). Si les parents se partagent la logistique : le transport de la remorque, alors chacun doit avoir une plaque minéralogique correspondant au véhicule tracteur et poser sa plaque lorsqu'il prend en charge la remorque...

Quel bateau ? Bateau fourni par le club ou bien achat d'un bateau en copropriété ?

Quelle convention avec le club ? Bateau fourni en échange d'une cotisation , de l'entretien ? Stockage entre régates et entraînements à la charge du club ou bien à la charge des parents ?

L'équipage a t il l'usage total ou partiel du bateau ? Le bateau est il entièrement mis à disposition de l'équipage ou bien est il mixte : usage en compétition et entraînement par l'équipage et usage en école de voile, point passion plage, scolaire, ou stage loisir ?

Si le programme d'utilisation du bateau est mixte, qui se charge de l'entretien ? Le club ?
L'équipage ?

Quelle assurance ? Celle du club ? Celle de la licence FFVoile des utilisateurs, y-a-t-il un rachat de franchise? Ou assurance personnelle ?

Des voiles appartenant au club réservée« compétition » ou bien des voiles personnelles ? dans ce cas qui finance ?

Le budget : la pratique de la voile a un coût, l'équilibre et la répartition des coûts doivent être prévus et équitablement répartis :

Achat bateau

Achat remorque route

Achat mise à l'eau

Achat voiles

Caisse à outil

Accastillage de rechange

Bouts

Pour conclure, donnons la parole à Dominique Moritz , présidente de la classe L'équipe France Jeunes et de L'équipe International Association :

« Choisir de faire de la voile, régater requiert chez le jeune, plaisir, motivation, volonté, courage, d'autant plus que nous avons affaire à des jeunes de neuf à quinze ans.

Mais ce plaisir, ce courage, cette motivation et cette volonté ne peuvent se construire seuls, sans base, sans appui, d'où l'importance de la personne adulte encadrante.

Bien sûr il y a les entraîneurs qui s'occupent de toutes les questions sportives, mais il y a mais il ne faut pas oublier le rôle important que doivent tenir les parents, d'une part parce qu'ils connaissent mieux que quiconque leurs enfants, leurs désirs, leurs limites, et d'autre part parce qu'une équipe de voile ne peut fonctionner sans toute une logistique que les parents doivent gérer si l'on veut que tout se passe pour le mieux.

Pour ce faire plusieurs points sont à régler et à respecter :

-transport des bateaux et des coureurs sur les lieux de régates

-accompagnement et soutien affectif des enfants (n'oublions pas leur âge)

-respect d'une bonne hygiène de vie, tant sur le plan alimentaire, que du repos et de la scolarité

-respect du désir des enfants. La pratique de la voile doit être avant tout le choix du jeune.

Par ailleurs, il ne faut pas perdre de vue qu'un équipage de double concerne souvent deux familles. L'équipage doit aussi fonctionner au niveau des adultes.

Il est important qu'un planning soit établi après avoir pris connaissance du calendrier des régates, de manière à ce qu'il y ait une juste répartition des tâches entre les parents, en ce qui concerne les déplacements notamment, mais aussi une juste répartition des dépenses.

Combien de parents se plaignent d'avoir tout à gérer seuls ! Notre but étant que nos enfants naviguent sereinement, faisons en sorte d'honorer cette démarche.

Etre en double à cet âge n'est pas forcément chose facile. Cela demande un effort de concentration et de tolérance. Régater des heures durant reste, malgré les moments de « tension », très formateur. Mais cette formation ne trouvera sa raison d'être que si tout le monde navigue dans le même sens du vent...et c'est pour cela que nous attendons des parents disponibilité et respect des objectifs de leurs enfants. N'oublions pas que c'est l'enfant qui court et que nous devons tous faire de notre mieux pour que cela se passe dans les meilleures conditions possibles.

L'équipe est un formidable outil pour l'apprentissage de la tolérance. Tempérons aussi les excès que peut entraîner le fait d'être à deux sur un bateau et apprenons à nos enfants qu'il n'y a pas un rôle plus important qu'un autre à bord, élément essentiel pour que l'équipage fonctionne dans le respect de chacun.

Aidons nos jeunes coureurs à trouver leurs marques dans ce milieu qu'ils aiment, qu'ils ont choisi. Nous en ferons, sinon des champions, des adultes bien dans leur tête et dans leur corps. »

Dominique Moritz

Présidente de la classe L'équipe France Jeunes et de L'équipe International
Association