

## Compte rendu stage ligue Optimist « regroupement clubs » Cap d'Agde

Date : 15 au 17 avril 2015

Nombre de coureurs : 20 coureurs du Languedoc-Roussillon et 1 coureur de Midi-Pyrénées

Trois entraîneurs de club : Sandy Chantreuil (CN La Grande Motte), Marie Jimenez (CV Marseillan), Matéo Corr ea (YC Mauguio Carnon)

Nous avons constitué trois groupes. L'objectif du premier et du deuxième était de préparer la CIP, celui du troisième était de progresser techniquement.

### Mercredi 15 avril :

Conditions météo : vent de secteur Est   Sud-Est 15 à 20 nœuds. Mer form e avec une houle crois e. Courant fort d'Est-Nord-Est

9H00 accueil des coureurs/mise à l'eau des zodiacs

9H30 briefing entraîneurs

10H00 briefing coureurs (habillés, bateaux gr es) : Rappel des objectifs du stage (préparer la CIP pour ceux qui y participent, pour les autres progresser techniquement pour les prochaines régates)+ explication du programme.

10H30 départ sur l'eau : Groupe 1 et 2 : essais vitesse par groupe dans un premier temps, puis manches en commun sur parcours spécifiques pour travailler les départs, les enroul es de bou es au vent et sous le vent avec de la densité. Groupe 3 : essais vitesse et manœuvres.

15H30 retour à terre

16H15 briefing coureurs : retour sur la conduite au près, grâce au support vidéo.

17H00 fin de journée

### Jeudi 16 avril :

Conditions météo : Vent de secteur Est-Nord-Est   Est 10 à 15 nœuds. Mer form e avec houle crois e. Courant fort d'Est-Nord-Est.

10H00 arrivée des coureurs/préparation des bateaux

10H15 briefing entraîneurs

10H30 briefing coureurs bateaux gr es : retour sur les systèmes de vent rencontrés la veille.

11H00 départ sur l'eau : Groupe 1 et 2 : essais vitesse par groupe, puis manche en commun sur parcours spécifiques pour travailler les départs, les enroulés de bou es au vent et sous le vent avec de la densité. Groupe 3 : manœuvres et passage de bou es.

15H30 retour à terre

16H15 briefing coureurs : retour vidéo sur les approches de bou es au vent et les départs avec du courant, puis une intervention de Guillaume Potel sur les vents dominants et les effets de site du Cap d'Agde.

17H00 fin de journée

Vendredi 17 avril :

Conditions météo : vent de secteur Sud 8-12 nœuds, mer plate avec un fort courant de secteur Est. (courant très fort par rapport au vent)

10H00 arrivée des coureurs/préparation des bateaux

10H20 briefing coureurs bateaux grésés : explications théoriques générales sur le courant, son fonctionnement, son influence sur le départ, sur les passages de marques, sur les laylines et sur les différents bords du parcours...

11H20 repas à terre

12H00 départ sur l'eau : Groupe 1 et 2 manches sur parcours identiques au format de la régata. Groupe 3 : manœuvres puis manches avec les deux autres groupes.

15H30 retour à terre

16H15 briefing coureurs : bilan des trois jours, et rappel des derniers préparatifs avant la régata.

17H00 fin de journée

Bilan :

Les conditions météo très techniques nous ont amenés à travailler sur la conduite au près. Grâce aux échanges et aux séquences vidéo, les briefings ont permis aux coureurs d'identifier les sensations et les différentes techniques permettant d'améliorer sa vitesse.

Ces trois jours de navigation dans le courant, associés aux explications théoriques, nous ont permis de voir des progrès sur l'anticipation des placements au départ et des trajectoires aux passages de marques et sur les différents bords. Cependant, même si des progrès sont notables, ces notions sont loin d'être automatisées.

Julien GAYRAUD  
Entraîneur de ligue Optimist  
Coordinateur du stage