

## BILAN D'INTERVENTION

Mission	Stage de Ligue Minimes & Espoirs	Lieu	La Grande Motte (Yacht Club & Centre Nautique Municipal)
Dates	Du lundi 16 au jeudi 19 avril 2015	Organisateur	Ligue de Voile Languedoc Roussillon

Le stage, qui était prévu comme une semaine où l'on alterne navigation glisse et navigation extrême glisse, s'est déroulé dans des conditions de vent léger, en moyenne moins de 10 nœuds chaque jour. Ainsi, nous n'avons pu faire que de la planche à dérive (au grand regret des coureurs extrême glisse...).

Le groupe était constitué de 14 jeunes, qui venaient des clubs de Sète, Mèze, la Grande-Motte et Mauguio Carnon dont la moitié était des coureurs de la filière glisse uniquement.

Une compétition a été lancée dès le premier jour pour l'ensemble des coureurs. Avec Alexandre l'autre entraîneur du stage, nous avons compté l'ensemble des manches courues chaque jour pour faire à la fin du stage un classement général des 14 coureurs, ce qui a motivé les jeunes à donner le maximum jusqu'à la fin!

Le premier jour, un petit thermique nous a permis de faire une navigation l'après midi. Durant celle-ci, nous avons pu avec Alexandre établir 2 groupes de niveau pour travailler plus spécifiquement des thèmes adaptés aux compétences des coureurs. Nous avons fini la journée par quelques petites manches.

Le deuxième jour, le mauvais temps et le froid se sont invités sur l'eau mais cela n'a pas découragé nos coureurs. Le vent, également au rendez-vous (10-12 nœuds) nous a permis de travailler spécifiquement la conduite pour les 2 groupes séparément. De plus, l'après-midi, nous avons eu la chance d'avoir avec nous sur l'eau Romaric Linares, préparateur physique du Pôle espoir du L-R. Avec Romaric, nous avons mis en place 1 exercice physique commun aux 2 groupes spécifique de la planche à voile. Ceci a apporté une touche de physique et de préparation digne du "haut niveau" très intéressante au stage.

Le troisième jour, le vent plus fort (entre 10 et 15 nœuds) le matin a permis aux coureurs de faire de grands bords au planning pour certains. Cela leur a fait du bien de faire des kilomètres après 2 jours dans peu de vent. L'après-midi, le vent s'est affaibli et nous en avons profité pour faire du travail sur parcours et lancer 3 manches.

Le quatrième jour, journée de pétrole ultime, où le faible mistral et le thermique se bloquaient mutuellement le matin. Ceci a offert l'opportunité à tout le groupe avec les 3 entraîneurs (Julien s'étant joint à nous!) de faire un peu de travail physique par une partie endiablée de "football américain sans contact". Ensuite, après quelques étirements et un bon pique-nique, le thermique l'a emporté ce qui nous a permis de faire une navigation dans 4 à 6 nœuds où nous avons pu travailler spécifiquement les départs et lancer les dernières manches de la "compétition" du stage.

Les coureurs étaient satisfaits du stage que nous leur avons proposé malgré le manque de vent... Les coureurs "glisse" ont pu continuer à travailler ce qu'ils ont l'habitude de voir aux entraînements et les coureurs "extrême glisse" ont eu une autre approche de la planche à voile en général. Pour ma part, c'était un excellent stage sur l'eau comme à terre. Les formations le soir m'ont beaucoup apporté pour ma formation d'entraîneur.

De plus, pour moi, 3 des 4 différents aspects de la performance en PAV ont été apportés et ce par des intervenants différents (Entraîneurs, préparateur physique, expert en règles de courses etc.) ce qui est une très bonne chose. Du coup, le seul aspect qui manquait sur ce stage selon moi était la tactique-stratégie.

Benoit ATTALIN