



BILAN D'INTERVENTION

Mission	Stage de Ligue	Lieu	Centre Nautique Municipal de La Grande Motte
Dates	Lundi 3 au Jeudi 6 mars 2014	Organisateur	Ligue de Voile Languedoc Roussillon

Le collectif ligue regroupe les 10 meilleurs coureurs Opti de la ligue (sélectionnés sur l'automne). Léa, Solenza, Clara, Sinclair, Renaud, Arthur, Elie, Joé, Tim et Hippolyte

Ce stage s'est déroulé à la Grande Motte du 3 au 6 mars en parallèle du stage de ligue (ouvert à tous les coureurs du circuit ligue). Cela nous a permis de nous réunir chaque soir pour réaliser des courses en commun. Hippolyte était absent, puisqu'au même moment il était invité en Martinique pour participer à la semaine internationale de Schoelcher.

Nous avons donc profité de son absence pour inviter chaque jour un coureur du stage de ligue au sein du collectif ligue. Ainsi, Océane, Andrès et Luca ont pu s'entraîner à tour de rôle avec le collectif ligue.

Les conditions météo :

- Jour 1 vent d'Ouest 20-25 nœuds
- Jour 2 vent de Nord Ouest 25-30 nœuds avec des rafales à plus de 35.
- Jour 3 vent de Nord Ouest 20-25 nœuds
- Jour 4 vent de nord, 20 nœuds faiblissant tout au long de la journée.

Les thèmes abordés pendant le stage :

- Conduite au près : passage du clapot/vague, analyse vidéo sur position/attitude, travail à l'écoute, à la barre, coordinations....
- Vitesse au largue: déclenchement et maintien au planning, adaptation de la trajectoire, réglage dérive, retransmission des forces,....
- Stratégie: influences du relief, effet de côte, position du parcours... comment utiliser ces informations pour faire des choix stratégiques... caractéristiques d'un vent oscillant (butées, fréquences des oscillations, rapport intensité/oscillations.....)

Bilan :

Les débriefings et particulièrement les débriefings vidéo ont amené de nombreux échanges entre les coureurs. Ces échanges ont permis des changements de comportement sur l'eau.

Nous avons profité des conditions de vent plutôt musclées, pour insister sur le largue et le planning. L'ensemble du groupe est dynamique et capable de faire partir son bateau au planning dans les risées. La différence se fait sur les transitions entre le planning/pas planning, et le temps de maintien au planning (sur l'adaptation de la trajectoire, de la position, et du réglage d'écoute lorsque le bateau part au planning, lorsqu'il est au planning, lorsqu'il ralentit).

Au niveau de la stratégie, j'ai pu constater que leur niveau technique est largement suffisant pour se décentrer du bateau et prendre des infos sur le plan d'eau. Le soir au débriefing, les coureurs ressortent beaucoup d'infos sur le plan d'eau et sur les caractéristiques du vent. Par contre, ils ont des difficultés à utiliser ces infos pour établir leur stratégie. Les raisons identifiées sont des difficultés à synthétiser les infos et à déterminer les plus pertinentes dans une situation donnée. Certains coureurs sont également trop focalisés sur les adversaires pour se concentrer sur le plan d'eau et leurs propres stratégies.

Julien GAYRAUD