

Compte rendu d'action Ilca 2025

Action : Championnat de France 2025 Ilca 4 /6 Martigues

18 Coureurs de l'Occitanie présent:

Matthias MOLES	ILCA 6 G	CN Canet Perpignan
Pierre NORET	ILCA 6 G	CN Canet Perpignan
Maxime PHILIS BENEZECH	ILCA 6 G	CV Marseillan
Mahé LUBAC	ILCA 6 G	CV Sète
Rémi RICARD	ILCA 6 G	CV Castelnaudary
Moritz BLUM	ILCA 6 G	CV Castelnaudary
Aurore CHARPINET	ILCA 6 F	CV Castelnaudary
Lorenza MARTEL	ILCA 6 F	CV Tarn et Garonne
Alix BRIANE	ILCA 6 F	CV Castelnaudary
Alban ROQUES	ILCA 4 G	CV Sète
Zian AKHDAR	ILCA 4 G	CN Canet Perpignan
Arthur MOULINJEUNE	ILCA 4 G	CV Castelnaudary
Ludovico PATRIS	ILCA 4 G	CV Sète
Jules ESCORZA	ILCA 4 G	CV Sète
Camille DESCRIAUD	ILCA 4 F	CN Canet Perpignan
Isaure RICHON	ILCA 4 F	CV Castelnaudary
Alice RICARD	ILCA 4 F	CV Castelnaudary
Victorine BLEUSET	ILCA 4 F	CN Canet Perpignan

Encadrement

Eric NORET (Ligue)
Stéphane LUBAC (Ligue)
Christophe BOURGOIN (CV Castelnaudary)
Attila FERET (Ligue)
Eric DESCRIAUD (Parent bénévole)

En tant que coordinateur pour la Ligue de Voile je répartirai 2 coachs sur le rond ILCA 4 Stéphane pour suivre les garçons, Eric Noret les filles, Christophe prendra les filles sur le rond Ilca 6 et moi les garçons en Ilca 6. Eric Descriaud restera sur le rond des 4 afin d'aider à la logistique sur l'eau en prenant une partie des bidons des coureurs.

Journée du 21 Aout : 12-14h NO (journée entraînement)

Le matin est consacré aux inscriptions des coureurs, l'après-midi je pars avec Stéphane sur l'eau et une partie de la délégation. Nous traversons rapidement la zone de course des ILCA 4 et continuons en direction du rond ILCA 6 pour un petit repérage les conditions étant similaires à celles prévues le lendemain, le manque de navigation se fait sentir chez certains coureurs. Je profite donc que l'on soit 2 pour mettre en place un exercice en obligeant les coureurs à rester dans un couloir formé par les 2 bateaux moteur. Cela permet d'intensifier le nombre de manœuvres et de croisements. En arrivant sur la zone des ILCA 6 nous faisons demi-tour et

commençons à revenir vers le club. Quelques soucis de préparation de matériel apparaissent lors de cette sortie nous en profitons pour les régler le soir avant de prendre la direction de la cérémonie d'ouverture pour la clôture de la journée.

Journée du 22 Aout : 16-23Nds de NO

C'est le premier jour de régates et comme prévu le vent est au rendez-vous. Nous partons tôt sur l'eau afin de pouvoir confirmer nos observations de la veille. 3 courses sont au programme de la première journée. La proximité de la terre sur la gauche du parcours entraîne des bascules importantes rendant très important le départ afin de rejoindre la gauche du plan d'eau dans les meilleures conditions possibles

Maxime : 2, 2 et 5

Une première journée idéale pour Maxime à l'aise dans ces conditions, il fait parler la poudre et s'empare de la deuxième place du classement général à la fin de la journée. La vitesse au près est très bonne et au portant aussi, les départs sont bons bref tous les voyants sont au vert pour la suite

Mathias : 21, 44, 27

Une journée avec des conditions qui sont loin d'être celle que préfère Matthias, malgré cela il confirme ses progrès des derniers mois dans ces conditions. Une bonne première manche malgré un départ difficile, la deuxième est beaucoup plus dure la encore le départ est compliqué et Mathias se retrouve excentré à droite. Avant la dernière nous discutons un peu de la stratégie et le résultat est meilleur mais une fois encore le départ empêche d'espérer mieux.

Mahé : 28, 31 et 10

Mahé fait une journée correcte mais qui aurait pu être meilleure, souvent dans le coup lors des premiers passages au vent, les 2 premières courses Mahé n'arrive pas à tenir sa place sur les portants et il ne fait que dégringoler tout au long des courses. La dernière est de loin la meilleure le premier passage est bon il est un peu plus inspiré sur ses portants ce qui lui permet de tenir bon jusqu' à la fin.

Pierre : 37, 41 et 54

Une journée difficile pour Pierre qui n'est pas très à l'aise dans ces conditions, le manque de navigation se fait également sentir mais il s'accroche en gardant en tête que c'est la journée la plus ventée du championnat. La difficulté sur les départs couplé avec une obligation d'aller rapidement à gauche sur le plan d'eau lui rend la tâche difficile. La fatigue sur la dernière se fera également sentir.

Rémi : 48, 49 et 38

La journée est globalement correcte avec une bonne dernière course, le niveau technique ne permettant pas d'espérer beaucoup mieux dans ces conditions. Le manque de vitesse au près et la maîtrise des départs fait défaut à Rémi qui ne peut pas espérer beaucoup mieux

Moritz : 57, 53 et 51

Une journée difficile pour Moritz qui souffre d'un gros déficit de vitesse au près, les départs sont également très compliqués. On espère que le vent faiblissant lui permette de faire mieux les jours prochains.

Nous rentrons et faisons un débriefing commun ILCA 4 / 6 avant de séparer les groupes afin de rentrer plus en profondeur dans la journée. Lors de ce débriefing il apparait que certains coureurs n'ont pas les outils de base leur permettant de visualiser les bascules de vent rendant compliqué les retours à terre et la compréhension générale du plan d'eau. Je prends donc un moment pour expliquer le plan d'eau et les effets rencontrés ainsi que les moyens pour visualiser ces changements.

Journée du 23 Aout : 12-18nds NO

La journée s'annonce moins ventée, ce qui devrait faciliter les courses pour les coureurs les plus novices, la petite nouveauté cette année les zones de courses ne sont pas attirées à une série, nous changeons donc de zone pour cette deuxième journée. Le rond est un peu plus loin et nous partons rapidement sur l'eau afin de repérer le rond et les effets de site.

Maxime : 7, 3 et 7

Une bonne journée pour Maxime dont l'objectif était de conserver un dossard pour le lendemain, des petites erreurs à droite à gauche et quelques points lâchés bêtement mais dans l'ensemble on est satisfait des résultats et les erreurs sont clairement identifiées cela évitera de les reproduire sur la suite du championnat.

Mahé: 29, 13, et 34

Une journée un peu frustrante car sans être mauvaise on sent que Mahé pourrait faire mieux mais les départs un manque de vitesse au portant et des erreurs stratégiques lui coûtent cher.

Mathias : 24, 22 et 21

Une bonne régularité tout au long de la journée pour Mathias qui réalise une journée correcte, les soucis sont un peu les mêmes que Mahé, départ et vitesse sur les portants sont les 2 points noirs qui l'empêchent d'aller chercher plus devant.

Pierre : 46, 38, 45

Une journée très moyenne pour Pierre qui a du mal à rentrer dans son championnat, les problèmes sont les mêmes que Mahé et Mathias avec un déficit de vitesse au près. Il y a un manque de volume de navigation et cela greffe les résultats.

Rémi : 48, 47 et 44

Rémi est à sa place au vu de son niveau et de celui de la flotte, difficile d'espérer mieux avec des lacunes sur le réglage du bateau, la conduite et une incapacité à faire un bilan de ses courses rendant extrêmement difficile l'aide que je peux lui apporter.

Moritz : 49, 52 et 59

Moritz lui aussi à toutes les peines du monde à faire un bilan de ses courses, le niveau technique sur le bateau est faible et il lui est compliqué d'espérer mieux.

A la vue des difficultés que je rencontre à faire parler certains coureurs sur l'eau, je profite du débriefing commun (ILCA 4/6) pour rappeler l'importance pour l'entraîneur d'avoir des coureurs volubiles. En l'absence d'informations de la part des coureurs il est très difficile pour le coaching staff d'avoir des retours pertinents susceptible de les aider. J'espère que cela incitera les jeunes à parler les prochains jours

Journée du 24 Aout : 8-12nds SE

La journée s'annonce très peu ventée avec une longue période d'attente en perspective. J'insiste lors du briefing commun sur l'importance de rester à l'ombre et au calme le plus possible, nous échangeons notre zone de course avec les ILCA 4. Le briefing est donc l'occasion pour les coureurs d'expliquer à l'autre groupe les petites choses à savoir sur la zone même si le secteur de vent sera très différent de celui des jours précédents. Après une longue attente à terre nous allons sur l'eau avant de revenir à terre la faute à un vent synoptique opposé thermique qui crée une bulle sans vent sur la zone de course. Finalement à 17h30 nous repartons sur l'eau le thermique ayant fini par prendre le dessus.

Maxime : 10

Une manche correcte pour Maxime malgré un départ complètement raté qui l'oblige à se diriger sur la droite alors que le plan de base était d'aller à gauche. Le premier passage est forcément difficile mais Max s'accroche et reviens tout au long de la course prouvant sa capacité à rattraper une erreur.

Mahé : 40

Mahé se rate complètement sur cette course, après cette longue attente il a eu du mal à se mettre dedans et le premier bord lui coute cher. Il n'arrivera pas à revenir et signe une mauvaise manche.

Mathias : 14

Une bonne course pour Mathias qui passe 2^{ème} a la marque au vent, le déficit de vitesse au portant lui coute cher à ce niveau de la flotte, il finit 14^{ème}, c'était donc frustrant pour lui mais la course fait du bien au classement donc on prend.

Pierre : 32

Pierre réussi une bonne course le plan stratégique lui assure un passage au vent correct il perd quelques places mais réussi à se maintenir autour des 30 premiers.

Rémi : 43

Un mauvais départ et un bord de près masqué par un gros groupe de bateaux empêche rémi d'espérer mieux sur cette course ou le suivi du vent et des zones et déplacements des risées était la clef pour sortir du paquet.

Moritz : 49

Le premier passage au vent est bon pour Moritz qui passe environ à la 25^{ème} place malheureusement il n'arrivera pas à conserver cette place la faute à une vitesse très faible au portant et à un deuxième près peu inspiré au niveau tactique qui lui font perdre beaucoup de places.

Nous rentrons tard à terre très tard 20h passé pour les derniers et afin de laisser les coureurs soufflés je décide de suspendre les debriefings de fin de journée et de donner rendez vous le lendemain pour en parler.

Journée du 25 aout : 8-14nds E SE

Une journée similaire avec celle de la veille mais le vent va s'établir plus tôt permettant d'envoyer 3 courses. Le vent ne s'annonce pas très fort encore une fois nous partons tôt sur l'eau afin de pouvoir naviguer un maximum avant les courses du jour.

Maxime: 1, 6 et 6

Les journées se suivent et se ressemblent pour Maxime qui continue à jouer devant. Il reste solidement accroché à son lycra. C'était la journée ou tout le monde le voyait craquer le petit temps étant difficile pour lui jusqu'à il y a peu. Avec la journée la plus solide de toute la flotte il prouve les progrès réalisés et s'empare de la tête du général après une journée ou l'ensemble des leaders ont craqués.

Mahé : 13, 23 et 11

Une bonne journée pour Mahé qui commence à mettre tout bout à bout, les passages au vent sont meilleurs, la vitesse au portant après échange avec moi s'est améliorée et les résultats s'en ressentent. Les échanges à terre et sur l'eau lui permettent de mieux construire ses courses également, il monte en puissance par rapport au début de championnat.

Mathias 47, 26, 9

La première course est catastrophique, départ, stratégie tactique manœuvres rien ne va. On discute on redonne le cap et la deuxième sera meilleure. Avec un peu plus de confiance Mathias attaque la dernière à bloc et fait un excellent départ la suite se passe bien et il finit sur une note positive la journée

Pierre : 27, 32 et 48

2 courses correctes et une dernière difficile pour Pierre. Le vent un peu plus faible aura permis à Pierre de combler son manque de vitesse au près des premiers jours mais le manque de volume de navigation se fait clairement ressentir et les choix tactiques et stratégiques sont souvent trop lent pour profiter réellement de ceux-ci.

Rémi 51, 51 et 36

Rémi passe 2 courses compliqués des départs très mauvais le propulse immédiatement dans les dévents, Rémi laisse également échapper beaucoup de bascules en naviguant dans le refus ce qui le handicap énormément. Pour la dernière je lui propose un plan simple qu'il appliquera lui permettant de sauver sa journée.

Moritz 39,56 et 43

Moritz rencontre globalement les mêmes difficultés que Rémi, en revanche il fait encore un bon passage au vent la suite le verra redescendre tout au long de la course. Moritz a du mal à se situer sur le plan d'eau et par rapport à la flotte néanmoins il réussit 2 manches encourageantes pour la suite.

Au retour à terre nous faisons un rapide retour sur la journée avec les 2 groupes en commun, j'insiste sur l'importance de se reposer, la plupart des coureurs n'ont quasiment jamais fait de régates aussi longues et mêmes si les conditions sont souples la fatigue commence à se faire sentir.

Journée du 26 : 10-18 nds S

C'est le dernier jour je profite du briefing commun pour rappeler l'importance de naviguer ensemble avant et entre les courses pour optimiser la préparation, sur l'aspect d'équipe de Ligue et non d'identité de club et sur l'aspect mental devant la fatigue accumulée tout au long du championnat.

Maxime : 11, 18

Maxime est en tête et la pression est clairement sur ses épaules. La journée est difficile avec 2 mauvaises manches. L'absence d'expérience des grands rendez vous aura clairement coûté la victoire à Maxime qui garde la tête du championnat jusqu'à la dernière course mais s'effondre totalement sur celle-ci. Néanmoins le bilan pour Maxime est ultra positif 25^{ème} en 2024 le travail fournis tout au long de la saison a payé, bravo à lui pour sa magnifique 3^{ème} place en 2025.

Mahé : 37, 13

La première course est un fiasco pour Mahé, mauvais départ, en retard sur les oscillations il n'arrivera pas à revenir dans le coup. La deuxième sera meilleure avec un plan, stratégique bien meilleur tout comme le départ qui sans être exceptionnel lui permet de rentrer dans les 15 premiers à la marque au vent. Une bonne façon de clôturer le championnat. Le bilan est mitigé pour Mahé 20^{ème} en 2024, 24^{ème} en 2025 Mahé n'a pris part qu'à quelques régates durant la saison et n'aura pas pu progresser.

Mathias : 18, 23

Une dernière journée à l'image de son championnat pas mauvaise sans être bonne, Mathias a progressé c'est indéniable mais ses départs et des erreurs bêtes lui coute encore trop cher pour espérer mieux. 30^{ème} en 2024, 25^{ème} en 2025 le résultat ne reflète pas vraiment ses progrès. L'absence d'encadrement sur une bonne partie de sa saison explique également ses difficultés.

Pierre : 38, 27

Une dernière journée à l'image des autres pour Pierre qui se classe 45^{ème} en 2024 et finit 41^{ème} en 2025. Le volume de navigation et l'impossibilité de prendre part aux régates du championnat de Méditerranée explique en grande partie sa stagnation depuis la saison précédente.

Rémi : 48, 39

Pour son premier championnat de France en ILCA 6 Rémi se classe 47^{ème}. Il a de grosses lacunes techniques sur le bateau et son absence sur les différentes actions mises en place par la Ligue de Voile ne m'aura pas permis de préparer ce championnat avec lui.

Moritz : 58, 53

Moritz termine son premier championnat en ILCA 6 à la 54^{ème} place. Il possède lui aussi de sérieuses lacunes techniques sur le bateau, l'analyse et la compréhension du plan d'eau, son absence sur les différents stages de Ligue ne m'aura pas non plus permis de préparer au mieux ce championnat avec lui.

Bilan du Championnat

Les pistes de travail

- La gestion des phases de départs
- La conduite au près et au portant
- Le stratégie et la tactique
- Les réglages
- La consolidation d'un groupe de travail soudé



Pour moi ce championnat a mis en lumière des lacunes basiques chez la plupart de nos coureurs. Il existe un fossé entre Maxime et les autres, cette médaille cache des problèmes plus profonds que nous devons résoudre pour espérer que d'autres coureurs ILCA performant à leur tour. Les différentes actions mises en place m'auront permis durant la saison de fédérer les coureurs y ayant pris part, de leur donner des pistes de travail à l'entraînement, des exercices à faire dans leur club, des repères à mettre sur leurs bateaux pour pouvoir plus facilement échanger ensemble etc. Ce travail commence à porter ses fruits, les coureurs échangent plus qu'avant et s'entraident mais cette dynamique est encore fragile. Si nous voulons que le niveau de pratique ILCA augmente au sein de notre ligue, l'Occitanie doit permettre à ses coureurs d'aller se confronter aux autres ligues, elle doit faire monter le niveau technique de ses encadrants et mettre à la disposition des coureurs et des entraîneurs des outils permettant une meilleure compréhension technique de l'ILCA et de notre sport que cela soit sur la météo, la préparation du matériel, la tactique, la stratégie et plus encore.

Attila FERET

Entraîneur ILCA 6 garçons pour la Ligue de Voile Occitanie

