

## STAGE NATIONAL FAMILLE DE PRATIQUE DOUBLE 25 AU 28 OCTOBRE 2014 Dériveur/Skiff Maubuisson/Sanguinet

Le stage national s'est déroulé sur deux sites comme l'année passée, Maubuisson pour les dériveurs (420, Equipe) juste avant le Grand Prix de l'Armistice et à Sanguinet pour les Skiffs.

### **Série 420 :**

Cette année nous avons décidé d'être à nombre égal d'équipage féminin et masculin tout en gardant un volume d'équipage autour de 35 maximums. Ce stage a permis de regrouper 15 équipages féminins (1 désistement) et 16 équipages masculins sur un thème majeur « technique et conduite ». Cette thématique fait suite au constat de non maîtrise des fondamentaux liés à la vitesse et au renouvellement de la flotte. Pour nous aider dans cette tâche j'ai sollicité Camille Lecointre (EDF 470) et Gildas Philippe (Entraîneur EDF 470 Femme) qui sont intervenus lors de deux matinées.

Les critères d'accès à ce stage :

- Podiums Chpt de France Espoirs 2014
- Equipages sélectionnés aux chpts internationaux 2014
- Coureurs minimes à potentiels
- Potentiels FFVoile détectés lors des stages nationaux de détection
- Equipages recrutés en Pôle Espoirs

Nous avons pour ce stage tenu compte des remarques faites en 2013 afin de progresser encore et toujours :

- Prévoir des temps d'assimilation
- Prévoir la venue d'un ancien coureur pour apporter son expertise
- Essayer de réunir la filière double dans sa globalité

Nous avons aussi organisé pour la 5<sup>ème</sup> année consécutive un échange entre les entraîneurs des différentes séries (470, 420, Equipe) de deux heures environ autour de la thématique « les points forts de nos coureurs »

Effectifs et provenance des coureurs :

Ligues	Nom des Entraîneurs référents	Nombre d'équipages	Nombre d'équipages Féminins
<i>Poitou-Charentes</i>	P.Boudgourd	3	0
<i>PACA</i>	Jp.Coin	6	4
<i>Bretagne</i>	P.Levesque et R.Baget	7	3
<i>Haute Normandie</i>	B.Thomas	5	2
<i>Pays de la Loire</i>	P.Boudgourd	2	0
<i>Centre</i>	E.Perdron	1	1
<i>Ile de France</i>	L.Judeaux/J.Y.Rolland/B.Thomas	2	1
<i>Languedoc Roussillon</i>	X.Brotschi	3	3
<i>Rhône Alpes</i>	X.Brotschi	2	1
		<b>31</b>	<b>15</b>

VENDREDI 24	SAMEDI 25	DIMANCHE 26	LUNDI 27	MARDI 28
Thème : "Technique et Conduite"				
	<p>9.00 Réunion encadrement (calage définitif)</p> <p>10.00 Briefing coureurs Présentation général du stage et de la Thématique Pboudgourd (Ensemble puis Garçons et ensuite Filles) et Equipe. Protocole de mesures</p> <p>11.00 PREPA BATEAU + REPAS</p> <p>13.00 Navigation</p> <p>15.30 Courses communes 420 et Equipe</p>	<p>8.45 Réunion encadrement</p> <p>9.00 atelier en 4 groupes et préparation de l'intervention de Camille</p> <p>12.00 PREPA BATEAU + REPAS</p> <p>13.00 Navigation</p> <p>15.30 Courses communes 420 et Equipe</p>	<p>8.45 Réunion encadrement</p> <p>9.00 Restitution des ateliers et préparation de l'intervention de Gildas</p> <p>9.45 : Présentation Pboudgourd</p> <p>11.00 Intervention Gildas Philippe Coach Manager 470 et Entraîneur National 470 Féminin</p> <p>12.00 PREPA BATEAU + REPAS</p> <p>13.00 Navigation</p> <p>15.30 Courses communes 420 et Equipe</p>	<p>8.45 Réunion encadrement</p> <p>9.00 débriefing ou retour sur la nav d'hier</p> <p>11.00 Navigation</p> <p>15.00 Retour à terre</p> <p>15.00 Bilan entraîneurs</p>
18H00: Bateaux prêts	<p>18.30 Débriefing commun ou par groupe</p> <p>20.00</p>	<p>18.30 Présentation des principes généraux et de l'étude sur l'impact du poids d'équipage sur la flottaison</p> <p>20.30 Travail entre entraîneurs Sur le niveau 5 FFVoile sur dériveur double</p>	<p>18.30 Débriefing commun ou par groupe</p> <p>20.30 Travail entre entraîneurs Equipe, 420, 470 sur une thématique à définir</p>	

Pour aborder la thématique « technique et conduite » nous avons travaillé de différentes façons, en groupe, tous ensemble sous forme de retour vidéo et d'interventions théoriques et par l'intervention de coureurs.

Tout d'abord nous avons souhaité proposer un cadre de base sur la méthode de réglages et de montage de leurs bateaux. Le document est dans la Dropbox. Les entraîneurs donneront ce document aux coureurs.

Nous avons comme fil rouge :

- Une démarche :

- C'est se poser des questions et poser des questions
- C'est sortir des automatismes que vous avez depuis des années
- C'est être curieux
- C'est connaître son matériel
- C'est savoir ce que l'on cherche !!! donc tester intelligemment
- C'est observer ses voiles lorsque qu'on change quelques choses
- C'est se concentrer sur ses sensations (tensions d'écoute, pieds, fesses, son de la coque, etc...)
- C'est utiliser des repères visuels (penons, marques, etc...)
- C'est être rigoureux
- C'est savoir bricoler et donc avoir une boîte à outils adaptés

Ensuite nous avons fixé sur les voiles des pastilles afin de fixer l'œil du sportif sur des points clés de des voiles (Vrillage et volume). On a passé du temps à leur rappeler de regarder ces différents endroits afin qu'ils observent leurs voiles.

Photo ci-dessous :

*1 : Volume du bas de la grande voile*

*Triangle de bas de GV : Début du vrillage de la grande voile*

*2 : Volume général de la grande voile*

*Triangle haut de GV : Vrillage du haut de la grande voile*

*A : Volume général du foc*

*Triangle : Vrillage du foc (dernière latte en partant du bas)*

*Triangle = Ouverture et fermeture*

*Ovale = Volume*



Pour cela nous avons beaucoup utilisé d'exercice de speed test en axant les coureurs sur les sensations et l'observation de leurs voiles.

En fin de chaque journée nous réalisons 2 courses avec l'ensemble des stages de ligue.

Points + :

- Coureurs de qualités et mieux préparés
- Intervention des cadres FFVoile
- Bateaux globalement bien réglés

Points à travailler :

- Conduite à l'écoute et moins à l'écoute de leurs sensations
- Réfléchir à plusieurs exercices différents en amont

Piste d'amélioration si nous devons reproduire cette thématique :

- Faire venir un voilier pour nous apporter une autre approche
- Revoir à reproduire une période de mixité au sein des équipages
- Prévoir une réunion téléphonique en amont (15 jours avant) pour caler le stage avec l'encadrement car par mail peu ou pas de réponses

**Philippe Boudgourd**  
**Entraîneur Bleuet série 420**

# Bilan Stage National 29er Sanguinet

## Sanguinet du 27 au 30 octobre 2014

2 cadres : Robin DESSEROUER (en remplacement de Benoît FOURNIER), Fabrice JAUNET.

Le stage a été réalisé avant le Grand Prix de l'armistice Skiff à Sanguinet (31 oct au 2 nov).

**17 équipages présents**, 2 équipages féminins, 15 équipages masculins.

- 8 équipages de PE Pays de La Loire.
- 6 équipages de PE PACA.
- 1 équipage de Rhône Alpes
- 1 équipage de Carnac
- 1 équipage de Rennes

### **Contenu du stage**

Appropriation du support au niveau technique et thème du départ travaillé. Tous les paramètres à prendre en compte pour réaliser un bon départ

Près dans la densité, petits parcours avec manœuvres, gestion flotte sous spi, descente sous spi sans contrainte, conduite sous spi, stratégie...

### ***Travail sur le pré-départ et départ, technique sur le skiff :***

#### **Conditions de vent :**

**27 octobre** (7-9 nœuds) 3h de navigation:

- navigation basée sur le travail technique et estimation du niveau des équipages.
- Les équipages marseillais sont arrivés le soir après la navigation (pb de location de véhicule).

**28 octobre** (4-5 nœuds) 3h30 de navigation:

- Echange coureurs 49er du pôle France Jeune des Pays de la Loire avec les coureurs 29er. Echange technique, tactique, gestion de projet... un groupe barreur, un groupe équipier...
- Détermination grâce au tour de table du thème du stage « le Départ » et des thèmes secondaires.
- Classement combiné Courses avec que barreur puis équipier puis équipage complet.
- Travail sur la densité et départ.

**29 octobre** (5-7 nœuds) 4h30 de navigation:

- Débriefing vidéo de la veille.
- Travail sur les routines de départ et parcours.
- Travail sur la densité.

**30 octobre** : (4-5 nœuds) 3h de navigation:

- Travail sur le départ et parcours.
- Travail sur la densité.

Au alentour de **14 heures** de navigation entre 4 et 9 nœuds.

## Grand Prix ArmisKiff Sanguinet, 31 octobre au 2 novembre :

A noter qu'il y avait 62 skiffs à Sanguinet (23 29er dont quelque seniors) pour une épreuve de trois jours et 8 courses courues.

30 octobre : 1 course courue par 3-5 nœuds

1 novembre : 4 courses courues par 6-14 nœuds

2 novembre : 3 courses courues par 6-10 nœuds

Les premiers équipages 29er terminent 4<sup>ème</sup>, 8<sup>ème</sup>, 9<sup>ème</sup>, 10<sup>ème</sup>.



Fabrice JAUNET, le 19 nov 14

## Stage national dériveurs double - Maubuisson - du 25 au 28 novembre 2014

### Les effectifs:

Malgré le nombre d'invitations lancées, seulement 12 équipages présents. L'objectif était d'en réunir au moins 15. Plusieurs équipages sont restés dans leur club par peur de manquer de niveau. Les structures ont tardé à communiquer sur l'évènement.

Trois entraîneurs: Aline Williot (Ile de France), Vincent Grasset (La Baule), Loïc Erard (Rhône-Alpes).

### Les conditions de navigation:

Du petit temps tous les jours, soleil et températures clémentes, mer belle :)

Faible et instable.

### Le niveau:

Nette distinction entre les "anciens" de la série (au moins une participation France) et les nouveaux arrivants sur le plan technique, cependant même devant le niveau est plus faible que l'an passé. La fréquence des erreurs dénote un manque de volume de pratique et d'expérience, surtout quand la flotte est "dense". La plupart des équipages naviguent de façon plus ou moins isolée dans leurs structures respectives.

Les coureurs se consacrent beaucoup à leur stratégie, chacun à leur niveau, mais ils s'embrouillent rapidement quand les informations abondent. Ils ne manquent pas de connaissances théoriques, mais ont du mal à en faire le tri et à dégager des priorités.

Le niveau de motivation et d'implication est lui par contre au top.

### Le programme, le thème:

Le programme était calqué sur celui des 420, avec toutefois moins de rassemblements en salle en matinée. Le manque d'autonomie des coureurs de cette tranche d'âge n'a pas permis aux entraîneurs de programmer des bilans ou briefing en soirée, ce qui n'a pas favorisé le partage des différents points de vues (entre eux ou avec les 420) sur le thème abordé: observer et régler sa voile. Sur l'eau, les entraîneurs se sont surtout occupés de leurs coureurs, y compris dans les phases de rassemblement avec la manche du jour. Chacun s'est approprié le thème à sa façon.

### La progression:

Pour beaucoup ce stage a doublé leur volume de navigation des deux derniers mois, les progrès sont en conséquence. En marge du thème nous avons aussi eu le temps de travailler les répétitions de manœuvres, la précision de la conduite, etc. Le fait de pouvoir se comparer à 11 autres équipages, tant dans les phases d'entraînements que lors des courses, à validé (ou pas!) pour chacun les grilles de réglages construites ou améliorées le matin. Ce qu'ils n'ont pas toujours l'occasion de faire chez eux. Bilan positif en tous cas: ils regardent leurs voiles!

### Préconisations:

- Impliquer les entraîneurs en amont dans le choix du thème du stage.
- Organiser des briefings entraîneurs courts, le matin.
- Communiquer dès fin septembre dans les clubs et les ligues
- Inviter les RS Feva
- Embarquer pour un petit essai en 420 les coureurs Equipe de 14 ans

*Loïc Erard*