

# Méthodologie : stratégie et tactique

## Comment agir vite en régates Quelques exercices pratiques

### Les règles du jeu : savoir décider rapidement

En fonction de l'énoncé des 3 cas simples proposés ci-après sur un parcours « banane » :

décrivez de manière très simple

**vosre stratégie, vosre tactique, vosre technique**  
que vous allez adopter sur la ligne de départ,  
sur les bords de près  
et sur les bords de vent AR.

Pour cela utilisez le modèle schématique suivant :

#### **Stratégie : où aller ?**

Choisissez : **A** = pas d'option favorable franche sur le plan d'eau  
**B** = option favorable à droite du plan d'eau  
**C** = option favorable à gauche du plan d'eau  
**D** = option favorable au milieu du plan d'eau.

#### **Tactique : comment y aller ?**

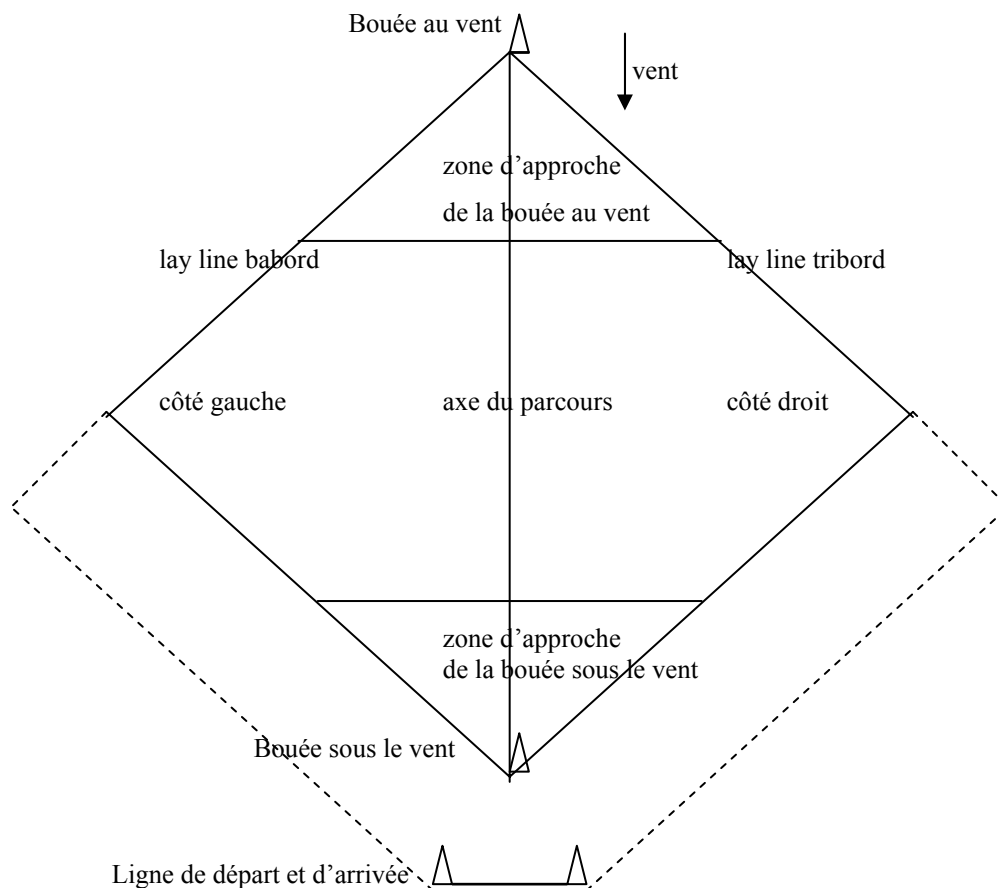
Hierarchisez par ordre d'importance de 1 à 3 les éléments tactiques en apportant quelques commentaires succincts :

**le vent, les adversaires, le parcours**  
**1** élément important,  
**2** élément assez important,  
**3** élément peu important

#### **Technique : comment le faire ?**

Commentez les actions techniques principales que vous allez utiliser  
**vos manœuvres, vos prises de réglages, vosre conduite.**

### L'espace du jeu : savoir se représenter dans l'espace



## 1<sup>e</sup> cas simple

### Correction de l'exercice

Le vent est stable en direction et en intensité (force 2), le parcours est mouillé dans l'axe du vent

#### Au départ

Stratégie = A

#### Tactique

Vent = 3

Adversaires = 2 je pars dégagé dans des espaces libres

Parcours = 1 je prends le côté favorable de la ligne

#### Technique

Manœuvres = je garde de l'écart latéral avec le bateau sous le vent

Réglages = je prends mes réglages avant la dernière minute (le halebas peut se reprendre après le départ en fonction de la force du vent)

Conduite = je pars lancé avec le maximum de vitesse pour essayer de sortir du paquet

#### Au près

Stratégie = A

#### Tactique

Vent = 3 je reste dans du vent frais

Adversaires = 1 dès que je marque un avantage sur la flotte, je contrôle pour assurer ma position

Parcours = 2 je reste dans le cadre

#### Technique

Manœuvres = je limite le nombre de virements de bord

Réglages = j'affine mes réglages en fonction du compromis « cap-vitesse » que je veux adopter

Conduite = je garde toujours le meilleur VMG en me concentrant sur mes trajectoires dans le clapot

#### Au vent AR

Stratégie = A

#### Tactique

Vent = 3 je garde du vent frais

Adversaires = 1 si la flotte est dense et en fonction de mon classement, je choisis dès le début du bord l'une des bordures de la flotte

Parcours = 2 dès que possible je prends la route la plus directe

#### Technique

Manœuvres = je limite le nombre d'empanages

Réglages = j'affine mes réglages en fonction de l'amure « grand largue – fausse panne » que je veux adopter

Conduite = je choisis l'amure la plus favorable (en fonction de la direction du clapot) et je garde toujours le meilleur VMG en me concentrant sur mes trajectoires dans le clapot

**1<sup>e</sup> cas simple****Exercice à compléter par le coureur**

Le vent est stable en direction et en intensité (force 2), le parcours est mouillé dans l'axe du vent

**Au départ****Stratégie** =**Tactique**

Vent =

Adversaires =

Parcours =

**Technique**

Manœuvres =

Réglages =

Conduite =

**Au près****Stratégie** =**Tactique**

Vent =

Adversaires =

Parcours =

**Technique**

Manœuvres =

Réglages =

Conduite =

**Au vent AR****Stratégie** =**Tactique**

Vent =

Adversaires =

Parcours =

**Technique**

Manœuvres =

Réglages =

Conduite =

## 2° cas simple

### Correction de l'exercice

Le vent est oscillant sans variation d'intensité, le parcours est mouillé dans l'axe du vent moyen

#### Au départ

**Stratégie = A**

#### **Tactique**

Vent = **1** j'anticipe mon placement afin de prendre la première adonnante

Adversaires = **2** je cherche les zones libres pour pouvoir exploiter immédiatement les sautes du vent

Parcours = **3** (le côté favorable de la ligne se modifie en fonction des bascules du vent)

#### **Technique**

Manœuvres = je reste mobile sur la ligne

Réglages = je prends mes réglages avant la dernière minute (le halebas peut se reprendre après le départ en fonction de la force du vent)

Conduite = je pars lancé en privilégiant le cap pour obtenir la possibilité de virer si nécessaire

#### Au près

**Stratégie = A**

#### **Tactique**

Vent = **1** j'exploite les variations en utilisant le compas et en prenant comme repères les adversaires

Adversaires = **3** je garde suffisamment d'espace pour évoluer librement et prendre l'initiative sur les adversaires

Parcours = **2** je reste proche de l'axe du parcours

#### **Technique**

Manœuvres = je suis réactif afin de virer dans de bonnes conditions dès que cela est nécessaire

Réglages = je modifie mes réglages en fonction du compromis « cap-vitesse » que je veux adopter

Conduite = je garde toujours le meilleur VMG en modifiant si nécessaire l'écart latéral avec les adversaires

#### Au vent AR

**Stratégie = A**

#### **Tactique**

Vent = **1** j'exploite les variations en utilisant le compas et en prenant comme repères les adversaires

Adversaires = **3** je reste dans les espaces libres

Parcours = **2** je reste proche de l'axe du parcours

#### **Technique**

Manœuvres = j'empanne dès que cela est nécessaire pour être sur la bonne amure

Réglages = j'affine mes réglages en fonction de l'amure « grand largue – fausse panne » que je veux adopter

Conduite = je choisis l'amure la plus favorable (en fonction de la direction du clapot et de la nouvelle direction du vent) et je garde toujours le meilleur VMG en me concentrant sur mes trajectoires dans le clapot



**2<sup>e</sup> cas simple****Exercice à compléter par le coureur**

Le vent est oscillant sans variation d'intensité, le parcours est mouillé dans l'axe du vent moyen

**Au départ****Stratégie =****Tactique**

Vent =

Adversaires =

Parcours =

**Technique**

Manœuvres =

Réglages =

Conduite =

**Au près****Stratégie =****Tactique**

Vent =

Adversaires =

Parcours =

**Technique**

Manœuvres =

Réglages =

Conduite =

**Au vent AR****Stratégie =****Tactique**

Vent =

Adversaires =

Parcours =

**Technique**

Manœuvres =

Réglages =

Conduite =

### 3<sup>e</sup> cas simple

#### Correction de l'exercice

Le vent est évolutif à droite sans variation d'intensité, le parcours est mouillé dans l'axe du vent constaté au moment du départ ; au passage de la marque au vent est en butée à droite

##### Au départ

**Stratégie = B**

##### **Tactique**

Vent = 2 le vent tourne progressivement à droite

Adversaires = 1 je me place à droite de la flotte (au vent tribord)

Parcours = 3

##### **Technique**

Manœuvres = je défends ma position au vent en tribord de la flotte

Réglages = je prends mes réglages avant la dernière minute (le halebas peut se reprendre après le départ en fonction de la force du vent) et je règle mon bateau pour faire du cap en tribord

Conduite = je pars lancé en privilégiant le cap pour pouvoir virer sans délai

##### Au prés

**Stratégie = B**

##### **Tactique**

Vent = 1 je m'enfonce dans le refus en babord vers la droite du plan d'eau

Adversaires = 2 je me place à droite de la flotte (au vent en tribord, sous le vent en babord)

Parcours = 3 je reste dans le cadre

##### **Technique**

Manœuvres = je limite au maximum le nombre de virements de bords

Réglages = je règle mon bateau pour faire de la « vitesse » en babord et du « cap » en tribord

Conduite = j'essaie d'augmenter l'écart latéral avec les adversaires (sous le vent en babord, au vent en tribord)

##### Au vent AR

**Stratégie = B**

##### **Tactique**

Vent = 1 je reste sur le côté droit du parcours

Adversaires = 2 je me place en bordure gauche de la flotte

Parcours = 3 je prends la route directe

##### **Technique**

Manœuvres = j'empanne tout de suite à la bouée au vent pour prendre le côté droit du parcours

Réglages = j'affine mes réglages en fonction de l'amure « grand largue – fausse panne » que je veux adopter

Conduite = je choisis l'amure tribord en fausse panne au début du bord et l'amure babord en fausse panne à la fin du bord et je garde toujours le meilleur VMG en me concentrant sur mes trajectoires dans le clapot





### 3<sup>e</sup> cas simple

#### Exercice à compléter par le coureur

Le vent est évolutif à droite sans variation d'intensité, le parcours est mouillé dans l'axe du vent constaté au moment du départ ; au passage de la marque au vent est en butée à droite

##### Au départ

Stratégie =

##### Tactique

Vent =

Adversaires =

Parcours =

##### Technique

Manceuvres =

Réglages =

Conduite =

##### Au près

Stratégie =

##### Tactique

Vent =

Adversaires =

Parcours =

##### Technique

Manceuvres =

Réglages =

Conduite =

##### Au vent AR

Stratégie =

##### Tactique

Vent =

Adversaires =

Parcours =

##### Technique

Manceuvres =

Réglages =

Conduite =