

Exercices à l'entraînement

La tactique/adversaires

Le sujet se limite à l'étude du placement d'un bateau ou d'une planche à voile par rapport à un ou plusieurs adversaires à l'échelle d'un parcours olympique.

Préambule

Avant de pouvoir appliquer les situations de tactique rapprochée décrites ci-après, il est nécessaire d'apprendre à maîtriser son bateau ou sa planche à voile et particulièrement :

- d'être **capable de manoeuvrer "en bon marin"** en toutes circonstances

+ aux virements de bord

+ aux empannages

+ aux passages de marques

- d'être **capable de "pointer" ou "de laisser porter"** au près comme aux allures portantes tout en gardant le même VMG.

En conséquence l'entraîneur doit prendre conscience qu'il faut proposer des exercices tactiques adaptés au niveau technique de ses coureurs.

1 Définitions

La stratégie : où aller ?

La tactique : comment y aller ?

La tactique rapprochée ou tactique de placement :

- être capable de se situer par rapport à un ou plusieurs adversaires afin de se défendre ou de placer une attaque

- être capable de voir et d'exploiter les espaces libres existants entre les adversaires afin d'atteindre les marques de parcours le plus rapidement possible.

2 Repères et représentation dans l'espace

Les lignes de gisements :

- la ligne à 45° (pour un angle de remontée au près de 45°) :

+ en arrière de cette ligne les adversaires sont derrière moi

+ en avant de cette ligne les adversaires sont devant moi

- la ligne à 135 (pour un angle de descente au portant de 135°) :

+ en arrière de cette ligne les adversaires sont derrière moi

+ en avant de cette ligne les adversaires sont devant moi

Les trajectoires des adversaires :

- apprécier leurs vitesses

- apprécier leurs angles de remontée au près ou de descente au portant.

3 Les principes de base : quelques exercices en situation

Utiliser le cône de déventement et le sillage de mon engin afin de créer un avantage au près comme au portant (position favorable, défavorable ou désespérée)

- au près : position favorable sous le vent, devant, au vent
- au portant : position favorable en dehors du dévent.

Pour l'entraîneur :

- + une navigation au contact sur la même amure en variant les positions (1 contre 1, avec plusieurs bateaux)
- + utiliser les départs avec le même gain au vent ou les départs au lièvre

Avant toutes manoeuvres apprécier la perte aux virements de bord ou aux empannages

Pour l'entraîneur :

- + sur un petit parcours, au près un bateau a un nombre de virements imposés, les autres ont un nombre de virements limités, comparer à la bouée au vent
- + même chose au vent arrière, comparer à la bouée sous le vent

Utiliser les règles de course afin de créer un avantage

- tribord "roi des mers", prioritaire (règle 10)

Pour l'entraîneur :

- + navigation de croisement au près et au portant sans ou avec bouées
- + parcours tribord controle de la flotte à l'intérieur
- + parcours babord arriver tribord à la marque au vent

- sous le vent , prioritaire (règle 11)

Pour l'entraîneur :

- + situation de départ en blocage sous le vent, ligne courte
- + situations au largue (défense)

- engagé à l'intérieur à une marque, prioritaire (règle 18)

Pour l'entraîneur :

- + situations de passages de marques au vent, sous le vent, d'empannage
- + petit parcours tribord et babord, sur tout le bord garder l'avantage de l'engagement

- manoeuvrant, non prioritaire (règle 13)

Pour l'entraîneur :

- + situations de blocages au vent avec la liberté de manoeuvre comme avantage
- + en tribord, en babord

- rester entre l'adversaire et la marque suivante

. marquage stricte

Pour l'entraîneur :

- + duel de virements à 2, sans ou avec bouées
- + duel d'empannages à 2, sans ou avec bouées
- + garder sa place sur le dernier bord de près

. contrôle de la flotte

Pour l'entraîneur :

- + sur petit parcours, un bateau part 15" avant la flotte et applique la loi du plus grand nombre
- + au près, au portant

Se placer sous le vent de l'adversaire dans une refusante au près comme au portant

Se placer au vent de l'adversaire dans une adonnante au près comme au portant

Pour l'entraîneur :

- + trouver les conditions adéquates sur le plan d'eau (vents oscillants, évolutifs, déviés...) pour montrer les phénomènes d'alignement et d'empilement
- + navigation avec ou sans bouées en appliquant la consigne

S'écarter d'un ou plusieurs adversaires pour placer une attaque

Pour l'entraîneur :

- + avec ou sans bouées par petits coups tactiques

Augmenter le risque en augmentant l'écartement entre les bateaux

Pour l'entraîneur :

- + navigation sur 2 bords extrêmes en tirer les conclusions
- + sur un parcours ou en eau libre au près comme au portant

Marquer l'avantage après un coup tactique réussi

Pour l'entraîneur :

- + partir d'abord sur des bords opposés, dès l'obtention d'un avantage contrôler l'adversaire
- + parcours long au près comme au portant