

# 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