

Document de travail à compléter

Les fondamentaux en Voile

Les spécificités en HABITABLE

Introduction

Ce document, qui se veut avant tout pratique, a pour but de recenser les compétences que doivent acquérir les coureurs pour atteindre le meilleur niveau en voile dans les domaines technique, tactique, stratégique, communication, technologique, physique, psychologique et gestion de projet.

Ce descriptif doit permettre d'aider les éducateurs sportifs et les entraîneurs :

- **à évaluer** pour chacun de leurs coureurs les paramètres de la performance classés en points forts et en points faibles.
Cette évaluation peut être réalisée à partir d'outils :
 - tests (en salle, en situation...),
 - contrôles médico-sportif
 - questionnaire, bilan
 - carnet de régates
 - entretien
 - fiche d'observation
 - analyse des résultats sportifs...
 - **à programmer les objectifs** d'acquisition théorique et pratique à atteindre à l'échelle :
 - d'une carrière sportive (du début d'une pratique compétitive jusqu'au plus haut niveau)
 - d'une olympiade (4 ans)
 - d'une saison (1 an)
 - d'un stage (1 semaine)
 - d'une séance d'entraînement.Cette programmation doit impérativement intégrer les notions :
 - d'adaptabilité** (age, niveau de pratique, maturité des coureurs)
 - de progressivité** (degrés d'intensité, de quantité et de difficulté)
 - de continuité** (dans le temps)
 - de variabilité** (multiplicité des situations pédagogiques)
 - d'alternance** (charge d'entraînement - récupération)
 - **à proposer aux coureurs** des exercices d'apprentissage et d'entraînement
-

Quels sont les déterminants de la performance en HABITABLE ?

Essai de réponse (cas général)

- **Les grands titres :**

TECHNIQUE - COMMUNICATION – TECHNOLOGIE/JAUGE – GESTION DE PROJET – TACTIQUE – STRATEGIE/METEO – PHYSIQUE – PSYCHOLOGIE.

- **Les différents déterminants par ordre d'importance dans la pratique spécifique HABITABLE :**

TECHNIQUE	25%
TACTIQUE, STRATEGIE, METEO (et règles de course)	25%
COMMUNICATION	20%
TECHNOLOGIE (et jauge)	15%
PHYSIQUE	5%
PSYCHOLOGIE	5%
GESTION DE PROJET (facteurs financiers et humains)	5%

La Technique

Objectif principal

- Etre capable d'adapter sa technique en toutes circonstances de navigation en fonction des variations du vent et de l'état de la mer.

Objectifs opérationnels

Réglages /manœuvres / conduite

Les réglages :

Connaître tous les réglages en habitable et être capable de régler son support en toutes circonstances.

Tenir compte des différents : gréements, bateaux et types de temps (exemple : spi asy ou symétrique...)

Document de référence : Livre de B. Chéret, « Voiles : Comprendre, régler, optimiser ».

Réglages GV	Réglages Foc	Réglages Spi
Drisse	Ecoute	Ecoute
Bordure	Chariot (longitudinal/latéral)	Bras
Cunningham	Drisse	Tangon ou bout-dehors
Ecoute	Cunningham	Barber
Chariot/bôme	Réglage du gréement (en statique) : Haubans, bas-haubans, quête, pré cintre ...	
Pataras		
Bastaques (basse et haute)		
Hale -Bas		

Outils : visualisation des repères standardisés.

Outils : Essais avec l'entraîneur

Observation du gréement à terre et sur l'eau (volume et profil de la voile ; tension de chute ; ouverture, fermeture et vrillage de la voile ; ceintrage du mât...)

Le réglage doit être harmonieux (éviter d'être déformé de tissus ou sous-tendu ...)

Essais de vitesse sur des longs bords avec intervention directe de l'entraîneur.

Cours théoriques en salle sur le fonctionnement du gréement

Principes de réglages en fonction des conditions de navigation (rapport poids/puissance)

Les manoeuvres :

Acquérir les techniques d'exécution des manoeuvres (dés que l'on est plus en trace directe)

Tout dépend le type de bateau et le type de parcours

Les différents postes fondamentaux à bord :

Barreur

Tacticien / GV

Embraqueur

Poste avant (N°1).

La rapidité de manoeuvre sera en fonction du nombre d'équipiers.

Il faut mieux définir les actions incontournables plutôt que le type de poste pour chacun.

Les différentes manoeuvres :

Virements de bord

Envoi spi

Passages de

Sur la ligne de départ

Empannages

marques

Outils : Observation des autres coureurs et video.

Exercices d'apprentissage des différentes techniques

Exercices d'entraînement des différentes techniques dans toutes les conditions

La conduite : Au près – au portant

Acquérir les techniques de conduite

- Compromis cap-vitesse au près
- Compromis cap-vitesse aux allures portantes
- Centration/décentration par rapport à l'engin
- Conduite dans les vagues au près
- Conduite dans les vagues aux allures portantes
- Pilotage avec dominante « assiette »
- Pilotage avec dominante « barre »
- Pilotage avec dominante « écoute »
- Pilotage avec dominante « poids du corps »

Outils : Cours théoriques en salle sur le fonctionnement d'un voilier
Observation des équipages de haut niveau - vidéo.
Exercices d'apprentissage des différentes techniques
Exercices d'entraînement des différentes techniques dans toutes les conditions
Essais de vitesse sur des longs bords avec intervention directe de l'entraîneur

La Communication

Objectifs principaux

- Développer le sens et la nécessité de la répartition des rôles sur le plan de la communication
- Améliorer le traitement des informations pour une aide à la décision.

Objectifs opérationnels

- Acquérir un vocabulaire type pour l'équipage
- Définir des postes informatifs et des postes décisionnels (les infos sont primordiales / décisions).
(exemple : Tout le monde participe à la tactique à bord).

Outils : **Document de référence : Article de T. POIREY « La communication en Match Racing ».**

La Stratégie

Objectifs principaux

- Développer les capacités d'analyse d'un plan d'eau
- Améliorer le traitement de l'information

Objectifs opérationnels

- Être capable de hiérarchiser les paramètres stratégiques (aide à la décision)
 - le vent synoptique
 - la brise thermique
 - les effets de site
 - le courant
 - les nuages
 - l'état de la mer
- Être capable de mettre en pratique la hiérarchisation des paramètres stratégiques à l'échelle d'un parcours de régata

Outils : cours théoriques en salle de météo et de micro météo
exercices d'apprentissage avec utilisation de fiches d'observation
exercices d'entraînement sur des grands parcours (de formes variés)
débriefing coureurs /entraîneur après chaque manche (sur l'eau et à terre)

La Tactique

Objectifs principaux

- Développer les qualités de régatier
- Améliorer la représentation dans l'espace
- Améliorer des capacités d'observation, d'adaptation, d'anticipation

Objectifs opérationnels

- Être capable de hiérarchiser les paramètres tactiques
 - Tactique/vent
 - vent oscillant (vent moyen, adonnant – refusant),
 - vent évolutif
 - vent stable
 - bascule oscillante
 - vent aléatoire
 - Tactique/adversaires
 - prise de risque
 - écart latéral
 - avantage (axe de visée)
 - contrôle
 - marquage strict
 - perte aux manœuvres
 - dévente
 - connaissance et application des règles de courses
 - Tactique/parcours
 - position du parcours
 - longueur des bords
 - cadre au prés et au vent arrière (lay line)
 - route directe et indirecte
 - côté favorable de la ligne de départ et d'arrivée
- Être capable de suivre les modifications du vent (utilisation du compas, repères)
- Être capable de connaître la position des adversaires
 - appréciation des vitesses
 - appréciation des caps
 - appréciation des trajectoires
 - notion d'empilement, d'alignement (gisement, perpendiculaire)
- Être capable de connaître sa situation sur le parcours

Outils : Cours théoriques en salle
Exercices d'apprentissage avec utilisation de fiches d'observation
Exercices d'entraînement sur des petits parcours (de formes variés)
Débriefing coureurs /entraîneur après chaque manche (sur l'eau et à terre)

La Technologie - Jauge

Objectifs principaux

- Améliorer l'efficacité de l'ensemble du matériel nautique

Objectifs opérationnels

- Être capable d'optimiser son matériel (mesure, essai, choix, entretien...)
- Acquérir des connaissances théoriques :
 - Fabrication des voiles
 - Fonctionnement des gréements, des appendices, des coques
 - Mécanique des fluides
 - Construction
- Connaître les différentes jauges (et s'en servir au mieux).

Outils : Cours théoriques en salle
Protocole de mesure du matériel – cahier de réglage.

« L'entretien est primordial, on n'a pas le droit de casser ! »

Le physique

Objectifs principaux

- Développer les capacités et les qualités physiques générales et spécifiques.
- Posséder un gabarit adapté à la série (et au max de la jauge).

Objectifs opérationnels

- Acquérir une condition physique générale
 - capacités cardio-respiratoires, musculaires

Outils : Programme d'entraînement physique à terre
Séance type en musculation
Séance type en « cardio »
- Acquérir une condition physique spécifique (exemple : agilité du N°1)
 - rappel statique et dynamique (les positions de rappel en Laser)
 - qualités d'endurance, de résistance, de force, de puissance en position de rappel

Outils : Exercices d'apprentissage des différentes positions à bord (rappel, poste avant ...)
Intervalles training sur l'eau avec intervention directe de l'entraîneur
- Acquérir les outils de récupération
 - footing de récupération, étirements musculaires, stretching, relaxation...

Outils : Exercices à terre et sur l'eau
Séance type en récupération

La Psychologie

Objectifs principaux

- Développer les capacités et les qualités mentales

Objectifs opérationnels

- Améliorer la personnalité du régatier
 - Combativité, motivation, stabilité, concentration, vigilance, confiance en soi, émotion, stress, tension nerveuse, intuition....
- Améliorer la préparation à la compétition
 - Préparation d'une manche, utilisation optimale du temps, autocritique, autoanalyse, visualisation intérieure, sélection, résistance au stress et à la fatigue,
 - Préparation à la réclamation (règles de course)
- Visualiser et anticiper sur ce qui va nous arriver (mise en situation – imagerie)
- Améliorer la constitution d'un équipage
 - Communication, complémentarité, compatibilité, relation entraîneur-entraînés, situation familiale et professionnelle

Outils : Faire appel à des spécialistes
Entretien coureur/entraîneur
Entraînement mentale
Bilans demandés aux coureurs
Fiche d'auto évaluation

Conclusion

L'ensemble des fondamentaux en voile (technique, stratégique, tactique, communication, technologique, physique et psychologique) doivent être travaillés en respectant une progression tout au long de la carrière du coureur.

Un tronc commun des qualités et des capacités existe dans les différentes disciplines en voile ; des transferts de compétences sont certainement possibles d'une série à l'autre.

La préparation à la compétition a pour objectif la recherche de la meilleure performance sportive ; cela se traduit par l'obtention de résultats : les podiums régionaux, nationaux, internationaux et olympiques.

Cependant la réussite d'un sportif ne se mesure pas uniquement par de bons résultats et la dimension éducative du sport comme moyen de se surpasser reste à mon avis prépondérante.