

Document de travail à compléter

Les fondamentaux en Voile

Les spécificités en Laser

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, physique, tactique, stratégique, technologique, psychologique.

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 régata
 - 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

La technique

Objectif principal

- être 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

Les réglages :

- connaître les réglages du Laser

Réglages	Au près	Aux allures portantes
cunningham		
bordure		
patte d'oie		
écoute		
dérive		
sangle de rappel		

Outils : visualisation des repères standardisés
essais de vitesse sur des longs bords avec intervention directe de l'entraîneur

- acquérir les notions théoriques et pratique sur le fonctionnement du gréement :

Gréement	Au près	Aux allures portantes
dans le vent faible		
dans le vent médium		
dans le vent fort		
avec une mer plate		
avec des vagues		

Outils : cours théoriques en salle sur le fonctionnement du gréement
principes de réglages en fonction des conditions de navigation (rapport poids/puissance)
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...)
essais de vitesse sur des longs bords avec intervention directe de l'entraîneur

- acquérir les techniques d'exécution des manœuvres :
 - virements de bord
 - dos au mât
 - face au mât
 - sans bascule
 - avec bascule
 - retardés
 - empannages
 - avec changement de main avant
 - avec changement de main après
 - sans bascule
 - avec bascule
 - passages de marques
 - sous le vent
 - au vent
 - d'empannage
 - sur la ligne de départ
 - déplacement latéral
 - maintien de la position arrêtée
 - marche arrière
 - après un chavirage

Outils : observation des coureurs
exercices d'apprentissage des différentes techniques
exercices d'entraînement des différentes techniques dans toutes les conditions

- 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 laséristes de haut-niveau
 - 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

Le physique

Objectifs principaux

- développer les capacités et les qualités physiques
- posséder un gabarit adapté à la série

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
 - 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 de rappel
 - exercices d'entraînement des différentes positions de rappel
 - 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 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 près 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'emplacement, 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

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
- Outils : cours théoriques en salle
- protocole de mesure du matériel

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)
- améliorer la constitution d'une équipe ou 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, physique, stratégique, tactique, technologique, psychologique) doivent être travailler en respectant une progression tout au long de la carrière du coureur.

Un tronc commun des qualités et des capacités existe dans les différentes discipline 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.