

Bilan de stage régional Minimes 293OD du 9 au 12 avril 2012-R.BIN

Ce stage est organisé par la Ligue Bretagne de Voile. L'objectif de ce stage est, avec les entraîneurs de l'Equipe de Bretagne, de vous accompagner pour préparer votre saison sportive et le championnat de France Minimes qui se déroule à Quiberon du 8 au 12 Juillet 2012. Pour ce stage, nous avons réduit la liste des invités suite aux observations du précédent stage et de la 1^{ère} épreuve du championnat voile Bretagne Performance.

Objectifs du stage : Entraîneurs : Antoine Huet, Raphaël Bin

- Volume de navigation - définition d'un rythme quotidien durant le Chpt de France
- Stratégie et placement adversaires
- Etre à l'aise avec la notion de cadre

Lundi 9 avril	Mardi 10 avril	Mercredi 11 avril	Jeudi 12 avril
11h accueil Au hangar technique de l'ENSVN Présentation du stage, des entraîneurs, rappel conduite et règlement ENSVN	8h15-8h45 Réveil musculaire 10h-11h30 intervention les bases de la tactique stratégie (cadre- déformation de cadre-ado/refus-alignement/empilement-...	8h15-8h45 réveil musculaire 10h-11h30 intervention les bases de la tactique stratégie suite	8h15-8h45 réveil musculaire
13h30-15h30 parcours communs 15h30-16h30 navigation en 2 groupes Thème : conduite et réglages 18h30-19h Etirements 20h-21h debriefing nav	14h-15h30 navigation par groupe 15h30-17h regroupement départ parcours commun Thème : préparation 1 ^{er} bord de près 18h30-19h Etirements 20h-21h debriefing nav	14h-16h00 Navigation en groupe 16h-17h Parcours communs Thème : projet stratégique et application en course 18h30-19h Etirements 20h-21h debriefing nav	10h30-15h navigation Raid avec pause déjeuné 16h30-17h00 Bilan stage et départ

Coueurs invités:

- | | | |
|-------------------|-------------------|------------------------|
| - Oscar Bague | - Victor LePape | - Marin Justeau (abst) |
| - Lucine Bossard | - Gwendal Mazière | |
| - Robin Caraes | - Léa Mentec | |
| - Théo Grain | - Lilian Mercier | |
| - Baptiste Graal | - Tanguy Michel | |
| - Alec Herledan | - Paul Mingam | |
| - Luna Lautridou | - Tim Mourniac | |
| - Titouan Le Bosq | - Bazile Rio | |

1- Préparation stage

Réservations/préparation logistique/ coordination des entraîneurs/ gestion inscriptions coureurs : RAS

Merci à Janine et Faustine.

Le concours d'intervenants expert sur thème spécifique aurait pu être un plus (à étudier dans l'avenir)

2- Structure

Pas de surprise : plan d'eau et environnement particulièrement adapté à ce type de stage- variété et fonctionnalité des outils- infrastructure mis à disposition / disponibilité des personnels de l'ENV- très facilitant.

Unanimité des jeunes sur la restauration !

Retour plus négatif : vestiaires nautiques pas pratique, douche froide chez les garçons. Séchoir hébergement peu efficace.

3- Navigation

Volume : 4 navigations de 3 heures

Les données météo ont fait évoluer les séances vers une démarche de maîtrise technique de l'engin en surpuissance.
Finalement une très bonne chose compte tenu du très faible volume de navigation dans la brise des coureurs retenus.

Jour 1 (15 à 25 nœuds clapot) Constitutions des groupes : 2 courses

Groupe 1 : Théo, Baptiste, Alec, Titouan, Victor, Lilian, Paul, Tim, Lucine avec Raph conduite et réglages : speed test au près (dérive / aileron) et au portant

Groupe 2 : Oscar, Robin, Luna, Léa, Tanguy, Gwendal, Bazile avec Antoine : Conduite et travail sur les réglages voile et pied de mat – travail conduite et prise de carre

Jour 2 (16 à 23 nœuds, clapot, soleil !!)

Groupe 1 (Lucine en gr2) avec raph : manœuvres (jibe) - conduite et réglages – prise d'images vidéo : échauffement – parcours optimisation VMG grâce à l'engagement physique (portant) alignement /empilement au près longueur type Chpt de France – slalom au travers.

Groupe 2 avec Antoine : échauffement manœuvres – travail en bord direct près / large avec changement réglage pied de mat/dérive + réglage voile- speed test – travail cadre sur banane

Jour 3 (10/16 nds soleil)

Groupe 1 avec Antoine : Conduite et travail sur les réglages voile et pied de mâ– travail conduite et prise de carre – speed test sur petit parcours puis travail de marquage démarquage

Groupe 2 avec raph : conduite et réglages – prise d'images vidéo

Travail en commun : parcours stratégie imposée en relation avec le travail à terre du matin.

Jour 4

5 puis 8/11nds

Groupe 1 avec Antoine : échauffement manœuvres - travail virements + physique – travail de pumping au près – travail ado refus sur petit parcours puis travail de marquage démarquage

Groupe 2 avec raph : routine d'entraînement, manœuvre (virements), travail sur l'identification du bord rapprochant.

En commun : parcours raid de 45 minutes pour le premier (55 minutes le dernier)

4- Séances en salle.

- Tactique/ stratégie : travail à partir du questionnaire de JY Le Deroff 2 * 1h30 cf doc joint
- Débriefing de séances en groupe ou collectif. analyse d'images vidéo (conduite et réglages en surpuissance)
- Apport prépa matériel

Confirmation que les coureurs apprécient le travail vidéo en permettant de visualiser leurs erreurs et d'échanger plus facilement leur point de vu.

Bémol : le travail en salle n'a pu être validé totalement. Nous avons jugé que les problèmes de conduite étaient prioritaires même pour les plus à l'aise du groupe.

5- PPG/prépa mentale (objectif : tester organisation quotidienne pour le chpt de France)

Avec l'appui en savoir faire du collectif des entraîneurs, des séances de préparation ont pu être mises en place. Merci à Faustine, Pierrick et Valérie pour leur partage d'expérience.

- Réveil musculaire 8h15/8h45 (quotidien) petit échauffement suivi d'exercices préventifs (articulations) : validé
- Etirements/stretching 18h30/19h00 (quotidien) : validé
- Relaxation/ imagerie mentale : 1 séance test de 15 minutes. : validé

Les coureurs ont apprécié ce rythme. Ce travail aura permis d'augmenter à 5 jours la durée de stage.

6- Conclusion et axes de travail

Stage très apprécié par les coureurs et entraîneurs. Consignes de disciplines respectées.

Un lien entre les coureurs des différents départements semble s'établir.

Groupe 1 : proche de l'objectif en terme technique, doit être renforcé sur l'établissement d'un plan stratégique et tactique.

Groupe 2 : hétérogénéité plus marquée. Des soucis techniques demeurent.

3 filles : niveau moyen plus faible dans les conditions de planning.

En règle générale, le travail sur le départ est absolument à maintenir et à renforcer dans le cadre des entraînements club.

Les entraîneurs référents (Antoine et Raph) doivent se former sur les techniques relaxation/imagerie mentale.

Prochain stage : fin juin à l'ENVS avec les sélectionnés. Encadré par Antoine et Faustine avec la micro météo et l'étude du plan d'eau de Quiberon.