



**MATCH RACE CAMP U & ESPOIR  
VOILES DE SEINE**  
Un partenariat  
**VOILES DE SEINE / Centre d'entraînement Voile Le Havre**  
Début de saison 2014

**LANCEZ VOTRE SAISON VOILE HAUT NIVEAU U et ESPOIR en Ile-de-France**

Le Club VOILES DE SEINE propose pour la saison 2013-2014 un calendrier de stages Match Race sur le Havre en partenariat avec le Centre d'entraînement Voile Le Havre en vue de la préparation des sélectives du championnat de France universitaire, open et espoir 2014

- ☞ Encadrement sur l'eau sur monotypes FC 7.5 encadrés par un zodiac et débriefing.
- ☞ Prise en main d'un monotype habitable dans une optique de performance.
- ☞ Conduite et réglage, repères.
- ☞ Manœuvres spécifiques du match race
  - Timing d'entrée dans la boîte
  - Dial up
  - Maîtrise de la relance à partir d'une position arrêtée
  - Essuie glace
  - Echapper à une poursuite
  - Circling
  - Timer un retour trop tôt ou trop tard
  - Contrôle sur le dernier bord de près pour le retour à la ligne
  - Se positionner pour un dernier retour ligne
- ☞ Principes de communication à bord, synchronisation de l'équipage.
- ☞ Stratégie de course, tactique sur le parcours, tactique sur le départ
- ☞ Règles de course, tactique de mise en échec, contrôle de l'adversaire en pré départ et sur le parcourt.

**DATES DES EPREUVES**

**Les dates du programme match race U, espoir et open, ainsi que les dates des épreuves en flotte universitaire peuvent être consultées sur le site du club Voiles de Seine. [www.voiles-de-seine.org](http://www.voiles-de-seine.org) / page d'accueil**

Pour mémo :

- Les épreuves du Championnat d'Ile-de-France se déroulent à Moisson Lavacourt sur Open 570 sur toute l'année et la finale à lieu en octobre. Le vainqueur gagne en général (à la discrétion de la ligue IDF) une place sur le championnat Manche open Match Race.
- Les épreuves CF Match Race 2014 open débutent fin novembre début décembre 2013 dans chaque port concerné et la finale a lieu en Avril.
- Les épreuves CF Match Race 2014 espoir on lieu vers octobre novembre 2014.
- Les épreuves CF Match Race 2014 universitaire on lieu vers juin 2014.

**DATES DE STAGES**

Les entrainements sont hivernaux afin de laisser la place aux épreuves en flotte U et vous permettre de vous aligner éventuellement sur le CF match race Open.

**Samedi et/ou dimanche de 18 - 19 janvier 14 25 - 26 janvier 14 15 - 16 février 14  
10 à 17H**

Ecole

Nombre d'équipages

**Indiquez vos préférences et transmettez les à [contact@voiles-de-seine.org](mailto:contact@voiles-de-seine.org)**

### TARIFS

Le tarif dépend du nombre de bateau sur le match race camp. Il est susceptible d'être modifié jusqu'au stage. Les tarifs comprennent le stage, les bateaux, l'entraîneur. Hors transport et hébergement.

<b>Si 2 bateaux</b>	<b>200 € par équipage et par jour</b>
<b>Si 4 bateaux</b>	<b>160 € par équipage et par jour</b>
<b>Si 6 bateaux</b>	<b>145 € par équipage et par jour</b>

### TRANSPORT et LOGEMENT

Trains - route

Des solutions collectives par la route peuvent être proposées par Voiles de Seine

Logement dans hôtel IBIS autour de 20 € hors petit dej en chambre double. Prix indicatif

### ENCADREMENT

Centre d'entraînement Voile Le Havre /

Encadrement sportif du stage

- **responsable** : : **Cédric CHÂTEAU** (participe au World Match Tour, plusieurs participations comme barreur à la finale du CF France Match Race, entraîneur national)
- **entraîneur** : **Arthur Herreman (ranking 42eme mondial ISAF)**

Voiles de Seine /

Management du projet de stage

- inscription et management : Léa TRELUYER Voiles de Seine
- direction de projet : Emmanuel COCQ HOUGARD (président du club VOILES DE SEINE et du CDV 92, BEES voile) inscriptions

### DOCUMENTATION

- La documentation nécessaire aux MATCH RACE CAMP VOILES DE SEINE se trouve sur le site VOILES DE SEINE onglet stage / documentation.

- L'identifiant et le mot de passe sont obtenus lors de l'inscription de l'école ou de l'équipage au club VOILES DE SEINE obligatoire pour participer au MATCH RACE CAMP VOILES DE SEINE.
- Les équipages participants aux stages du MATCH RACE CAMP VOILES DE SEINE devront avoir pris connaissance du mémo match race avant le déroulement du premier stage.
- Le club VOILES DE SEINE propose un cours tactique de match race constitué de vidéo et animations.

**PRE REQUIS.**

Maitrise des manœuvres notamment le spi

Maitrise de la conduite

**Contact :**

Lea Treluyer : [leatreluyer@hotmail.fr](mailto:leatreluyer@hotmail.fr) / 06 87 62 87 16

Emmanuel Cocq-Hougard : [contact@voiles-de-seine.org](mailto:contact@voiles-de-seine.org) / 06 12 29 11 72

## MATCH RACE CAMP VOILES DE SEINE

L'autorité organisatrice (AO) sera :  
Club Affilié FFV n° 92018 –  
N° d'agrément Jeunesse & Sports 92S707  
CONTACT:  
Emmanuel COCQ HOUGARD 06 12 29 11 72

En partenariat avec  
Centre d'entraînement Voile Le Havre  
Base Nautique Gérard Hardouin  
Bd Clemenceau, 76600 Le Havre

### PROGRAMME

Sur un jour

- Accueil des équipes
- Manche en flotte
- Travail en thème en groupe
- Round Robin par groupe

### PLAN D'EAU

Rendez-vous au Centre d'entraînement Voiles Le Havre, Base Nautique Gérard Hardouin, Bd Clemenceau, 76600 Le Havre - devant le port de plaisance - vestiaires et briefing au LVHN

### VOILIERS ET VOILES

Le stage se court sur « Bénéteau First Class 7.5 ».

Les bateaux seront fournis avec 1 GV, 1 Génois, 1 solent, 1 spinnaker asymétrique. Les bateaux seront attribués selon les instructions.

Les éventuels dommages ou perte sur ce matériel seront facturés aux concurrents.

### EQUIPAGE

Pour les équipages masculins ou mixtes le nombre de personnes à bord est composé de 4 membres. Pour les équipages féminins le nombre de personnes à bord est composé de 4 ou 5 membres.

Les équipages devront venir avec un pavillon Y, un pavillon bleu, un pavillon jaune et un pavillon blanc.

Logements possibles sur Le Havre pour information sous réserve de disponibilité : 2 Hôtels IBIS Hôtels au Havre : autour de 35 € la chambre double sans petit déjeuner. Demandez les tarifs Vitabis et annoncez le stage Voiles de Seine

### CONDITIONS D'ADMISSION

Frais d'inscription au Stage (bateau, encadrement) : ..... € par jour et par équipage

Ecole membre du club Voiles de Seine (voir conditions auprès du club)

Licence FFV obligatoire

Cheque de Caution de 500 € non encaissé à adresser à Voiles de Seine

### **Un accélérateur de performance pour l'apprentissage de la régates.**

Le match race est une formule de régates par élimination directe en duel qui impose un degré de cohésion et de réactivité d'équipage supérieur à celui généralement nécessaire à la course en flotte.

L'apprêt du combat en match race en fait un format de la régates très appréciés notamment des jeunes équipages. Les spécificités du match race telles que la communication à bord, la rapidité d'exécution des manœuvres, la connaissance des règles de courses, la course au contact, l'approche de la ligne de départ sont une valeur ajoutée considérable pour la flotte.



Campeonato del Mundo Match Race 2005 - Calpe  
ES Blandi USA  
Foto Nico Martínez

### **Un circuit universitaire Voile passionnant et complet**

Le format du circuit match race universitaire est pyramidal : 5 sélectives au choix (on peut les faire toutes) et une finale France.

### **Un tremplin vers le Match Race espoir et open.**

Parmi les champions de France de match race plusieurs se sont formés sur le circuit universitaire.

### **Le Havre : un plan d'eau accessible à toutes heures de marée depuis Paris**

Le Havre présente de nombreux avantages pour l'entraînement des équipages parisiens : proximité avec la région parisienne (AR dans la journée en voiture sans fatigue), compétences du pole Haute Normandie partenaire de l'opération, First Class 7.5 en nombre suffisant et très bien adaptés au match race



Campeonato del Mundo Match Race 2005 - Calpe  
P. Cian ITA  
Foto Nico Martínez

## Fiche d'inscription

Les inscriptions peuvent être saisies directement sur le formulaire en ligne sur le site VOILES DE SEINE

Nom de l'AS étudiante :

Nom de l'école :

Nom du président de l'AS étudiante

Tel :

Mail :

COORDONNEES DU RESPONSABLE D'EQUIPAGE :

Nom :

Prénom :

mail :

Adresse :

Tél :

### Exemplaire : Composition de l'équipage (adapter le nombre)

	Nom	Prénom	N° licence	Club	N°ISAF pour le barreur
Barreur					
Equipier					
remplaçant					

### CONDITIONS D'ADMISSION

Frais d'inscription au Stage (bateau, encadrement) : ..... € par jour et par équipage

Ecole membre du club Voiles de Seine (voir conditions auprès du club)

Licence FFV obligatoire

Cheque de Caution de 500 € non encaissé à adresser à Voiles de Seine