

Stage en deux jours d'initiation régate

Les équipages sont hétérogènes, débutants et expérimentés mélangés. L'entraînement se déroule sur FC 7.5.

Faire un briefe pour présenter les exercices (ça gagne du temps sur l'eau) et la logique de la pédagogie.

Faire un débriefe pour théoriser et élargir et pour faire réagir et communiquer.

Principe

Progression en 5 phases avec une progression sur l'interactivité entre les deux bateaux.

Premier jour

- Phase 1 : pas d'interactivité, l'équipage est concentré sur l'apprentissage du geste, l'ergonomie du bateau, la coordination à bord, en investissant progressivement la prise de conscience du parcours et de ses paramètres (décentration).
- Phase 2 : interactivité sur la vitesse et cap

Second jour

- Phase 3 : rappel des manœuvres et intégration de l'affalé au vent sous le vent. Les bateaux restent au contact notamment pour le circling d'échauffement.
- Phase 4 : interactivité globale entre les deux bateaux (compétitivité) sur la vitesse, les règles, le placement sur départ et parcours
- Phase 5 : initiation MR grâce à une mise en situation adaptée

Premier jour

Phase 1 :

EQUILIBRE, CONDUITE, REGLAGE, MANŒUVRE

- Bon geste, ergonomie, placement à bord, coordination, conduite, réglage, équilibre
- Travail sur les transitions : équilibre sur les abattées et auloffée, accompagnement aux réglages
- Manœuvres : Virement, envoie, affalage

PARCOURS: PETITE BANANE

- Chacun son rythme
- Ne pas descendre sous la bouée
- Rester dans le parcours et laylines
- Vérifier l'axe du vent tout au long du parcours pour faire la route en un minimum de temps notamment au portant où les laylines sont plus fluctuantes.
- Communication de positionnement sur le parcours (annonce position horaire et distance à la bouée, layline)

Phase 2 :

EXERCICES AXES SUR LA VITESSE – INTERACTIVITE SUR LE CAP ET LA VITESSE

- Travailler la régulation à la GV par rapport à la gite. Trouver le bon angle pour la vitesse.
- Le réglage de pataras en dynamique et coordonné avec l'écoute. Le rail est fixe.
- Le passage de vague à la barre et à la GV.
- Le gain de cap sur les rises.
- Communication a bord centrée sur la vitesse et le cap de l'autre bateau, sur l'annonce des rises et leur position par rapport au bateau.

PARCOURS: SPEED TEST SUR DE LONG PARCOURS AU PRES ET AU PORTANT

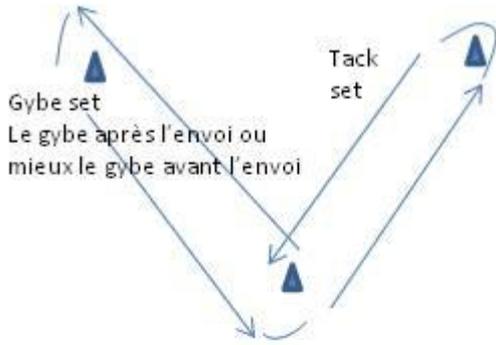
- Premier départ au lièvre sur le zodiac
- Si l'écart est trop grand alors refaire un départ ou le leader fait une pénalité 360 au près ou au portant.
- Le virement est décidé par le premier quand il arrive en bout de layline.

Second jour

Phase 3

Objectif : Echauffement et reprise des manœuvres sur un programme logique structurant.

- Enchaîner quelques circling pour travailler l'équilibre, le déplacement coordonné sur empannage sans spi et virement ainsi que la barre.
- Insister sur le choix du côté de l'affalage pour un envoi (en bear away ou en gybe set) dans les meilleures conditions à l'envoi suivant. Pour le Gybe set commencer par faire faire un empannage puis un envoi, puis passer au Gybe set réel.
- Travailler alternativement l'affalage au vent ou sous le vent en précisant les critères essentiels d'un affalage réussi : rentrer le tangon avant d'affaler – ramener l'avant du spi avant de faire tomber la tête – affaler en conservant les écoutes de foc à l'intérieur (rien entre le foc et le mat) pour virer dès que possible.
- Parcours : soit en V soit sur une banane courte avec annonce ou alternance de la manœuvre d'envoi de spi (gybe ou bear away) pour que le côté de l'affalage anticipe l'envoi de spi.



Affalage au vent pour envoi
sous le vent à la bouée suivante

Phase 4

EXERCICES DE DEPART ET DE PARCOURS

- Interactivité à deux sur la tactique, les règles, la réactivité aux modifications de tactique (vent, parcours adverse)
- Initiation aux règles : règles de base et notion de route normale avant le départ et en situation 17.1 au près et au portant notamment en cas de marquage d'un coté du parcours au près et d'arrivée sur la bouée sous le vent.
- Initiation à la tactique
 1. parcours : vent - parcours - adverse
 2. MR : couverture – marquage

	Départ	Gestion du parcours à suivre par rapport à l'adversaire
Positionnement et repères	Zodiac marque le triangle – le bateau a gauche par tribord, le bateau a droit part bâbord amure	Le 1 ^{er} couvre le 2 nd
Positionnement et repères	Faire varier la ligne pour travailler le test de la ligne	''
Contrôle	Départ 1 est lancé et passe au près, 2 arrêté ne doit pas se faire dépassé	''
Contrôle	2 arrêté doit conserver de l'espace sous le vent pour partir lancé, 1 essaye de sérer sous le	''

	vent avant le départ	
Vitesse	Départ sur une distance courte : le 1 ^{er} à 20 m de la ligne de départ	''
Repères	Faire varier la ligne pour évaluer la différence de l'avantage à la ligne sur le 1 ^{er} croisement – départ du bateau à gauche bâbord et départ du bateau à droite en tribord	Marquer un adversaire en gardant le coté droit : si T et B arrive synchrone au croisement T oblige B a virer et repartir a gauche ; si T arrive avant T il vire sur B avant ou après l'avoir croisé selon son avance.
Jeu	Départ décidé par un bateau	Débouche sur le MR
Jeu	Départ aléatoire	Débouche sur le MR

Phase 5 : Introduction MR

- Mettre les équipages en situation d'appliquer ou de subir des tactiques de départ de match notamment : contrôler le départ de l'adversaire, partir tôt ou tard, conséquence d'un départ trop tôt, choisir le moment de son retour sur la ligne.
- Les techniques de MR sont découvertes au fur et à mesure du besoin (circling, contrôle au vent) et pas l'inverse. La répétition de ces manœuvres spécifiques intervient ensuite.

Protocole d'initiation :

Les règles 10, 11, 12 auront été expliquées ou rappelées en briefe

Deux bateaux, un timing de 4 min, une ligne de 50 mètres, une bouée au vent à 40 longueurs.

Le chassé (Bleu) aura une fenêtre de départ libre entre 3 et 1 min.

Puis la ligne est fermée durant 1 min pour les deux bateaux.

Le top départ est donné à 4 min.

Le chasseur jaune doit empêcher Bleu de franchir la ligne en utilisant les 3 règles.

Les bateaux entrent comme ils veulent sur la zone de départ. Dans un second temps alors l'entrée se fera Tribord/Bâbord.

Timing

1. Départ sur 4 min
2. Fenêtre de départ pour Bleu : franchissement de ligne décidé librement par le bateau Bleu entre 3 et 1 minute,
3. Fin de la fenêtre de départ à 3 min. La durée du temps restant peut varier afin de faire travailler le retour sur ligne.
4. Top départ pour T et B à 4 minutes.

Explication

Dans les conditions de cet exercice J tente d'empêcher B de prendre le départ entre 3 et 1 min ; et se trouve en situation de chasseur. Il découvre que :

Se positionner entre le ligne et B n'est pas efficace compte tenu de la R 11

Pour gêner B il doit se positionner sous le vent de B selon la R 11

Comment contrôler une chasse vers un coté

Poursuivre B est efficace vers la gauche du parcours à cause de la R 10

Il faut timer son retour sur la ligne.

Si la chasse de B est abandonnée trop tôt alors le contrôle de B est difficile

Le circling est un moyen de redistribuer les cartes de la priorité pour le chassé

Ensuite les techniques de dial up notamment prendront naturellement tout leur sens.