

Stage en deux jours pour l'initiation au match race

Sommaire : connaitre le vocabulaire technique du MR

- Timing d'entrée dans la boîte à 1 min
- Dial up
- Maitrise de la relance à partir d'une position arrêtée
- Contrôle du bateau en dial up
- Essuie glace
- Echapper à droite par-dessous et par-dessus
- Circling
- Timer un retour trop tôt ou trop tard
- Contrôle sur le dernier bord de près pour le retour à la ligne
- Se positionner en layline comité pour un dernier retour ligne

Pré requis

- ↯ Deux équipages sensiblement du même niveau.
- ↯ Maitrise des manœuvres type match race en parcours notamment l'affalage au vent.
- ↯ Maitrise de la conduite pour limiter les chocs notamment.
- ↯ On commencera par un échauffement en virement et empannage et en speed test.
- ↯ Les ateliers doivent s'intercaler dans une série de flight pour ne pas être ennuyeux.
- ↯ Si les coureurs sont très débutants on démarrera par un atelier de MR d'initiation (voir en annexe)

Atelier 1

Objectif :

Gérer le timing de l'entrée dans la boîte aux 4 minutes.

Dial up, s'arrêter, maitriser l'arrêt avec l'assiette, le foc et la GV, reculer, relancer à partir d'une position statique.

Parcours :

Disposer un parcours de mr. Disposer une bouée ou un zodiac au milieu de la ligne. Décompte sur 1 min.

Principe :

Bateaux bleu et jaune partent sur un décompte de 1 min pour entrer dans la boîte. Chaque bateau vient en dial up de chaque coté du zodiac.

Chaque bateau reste 10 sec bout au vent en gérant foc au n° 1 / GV a contre / marche arrière / assiette.

Au sifflet chaque bateau part en tribord et bâbord puis revient en position dial up, plusieurs fois.

Deux coups de sifflets : chaque bateau part en gybe et revient en dial up.

Atelier 2

Objectifs :

Même atelier de maîtrise du dial up puis relance et un départ.
Contrôle sur un bord de près.
Choix du coté de l'affalage.

Parcours :

Positionner un parcours de MR. Positionner une bouée ou un zodiac en milieu de ligne. Le décompte est sur 1 min.

Principe :

Chaque bateau entre à la minute et vient en dial up de chaque coté du zodiac.
Chaque bateau reste 15 secs (ou plus selon le choix du mono), puis part en tribord amure pour le bleu et en bâbord amure pour le jaune.
Le jeu consiste à marquer la droite pour jaune qui part bâbord amure.
Suite du jeu : Passer la BAV en bear away, faire au moins trois gybe, affaler à droite au vent (alternative : affaler du coté que vous juger le meilleur pour l'envoi à la BAV / droite pour le bear away ou gauche pour le gybe set), remonter au près, renvoyer en bear away (ou en gybe set)

Atelier 3

Objectifs

Circling
Les bateaux enchainent des Circling autour du zodiac qui avance à 1 nœud en bâbord amure. Retour du zodiac en tribord amure.
Travailler :
Le passage de l'équipage d'un bord sur l'autre avec la bôme et non pas en décalage comme sur une relance. Noter la contre gite pour la remontée au près du circling en tribord amure qui permet de forcer la giration (comme en laser).
Travail du 1 sur le hale bas lors de son passage : lâcher sur le passage du virement pour enchaîner sur l'abattée, repris sur le passage pour l'empannage.
Timing du GV sur sa GV pour accélérer le passage : dès que la tête de GV dévente.

Atelier 4

Objectifs

Essuie glace.
Gérer le timing sur 5 minutes.

Parcours

MR et timing en 5 min. Le mono peut décaler la ligne pour faire sentir l'avantage ligne.

Principe :

B empanne derrière J qui fuit vers la gauche du parcours.
B empêche J de venir sur la ligne en jouant sur le décalage d'angle et de vitesse afin de rester toujours entre J et la ligne.
Décalage d'angle : le chassé tente de virer plus vite ou d'empanner plus vite que le chasseur.
Décalage de vitesse : le chassé tente de passer plus vite au dessus en virant ou au dessous en empannant.

Atelier 6

Objectifs :

Contrôle sur le retour à la ligne de départ en situation de trop tôt.
Décider du top retour sur la ligne.
Pratique du circling.
S'échapper par-dessous pour B.

Parcours

Mouiller une bouée intitulée TOP à 50 m dessous et 50 m à droite du comité d'un parcours de MR c'est-à-dire approximativement sur la layline tribord du comité. Timing à 5 min.

Principes

J empanne derrière B qui fuit vers la droite du parcours après être entré dans la boîte, B file vers la droite et engage un circling.

Les bateaux retournent vers la ligne quand ils veulent mais le dernier run se fait depuis la bouée TOP.

En imposant grâce à la bouée TOP une distance et un temps minima pour revenir vers la ligne on oblige le coureur à gérer une situation de retour TOT ou TARD.

Faire comprendre aux coureurs que s'il veut être maître de son retour le coureur doit choisir de partir devant (position favorable) et TOT, reste à gérer le retour de l'adversaire.

Le retour sur la ligne alterne les règles 11 et 12.

Le chasseur tente de passer dessous en abattant, le chassé abat pour maintenir le chasseur libre devant.

Le chassé sert la layline tribord comité pour ne pas se faire couvrir. Le chassé manœuvre avec GV bordé (même en abattée) pour déventer le chasseur sur le retour sur la ligne.

Atelier 7

Objectifs

Dial up et s'échapper par-dessus.
Retour sur la ligne.

Parcours

Bouée TOP mouillée comme sur l'atelier 6.
Timing sur 5 min.

Principes :

Dial up pour les deux bateaux. B s'échappe par-dessus en venant sur la droite parcours.
Retour comparable à l'atelier 6.

ANNEXE : Rappel de l'atelier de mise en situation MR pour équipage débutant

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 côté

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.