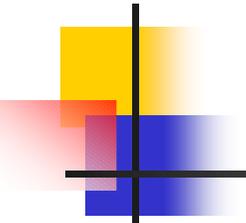
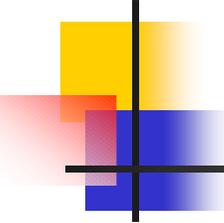


Formation Entraîneur



Quatre domaines d'action de l'entraîneur

- Organisation/Planification de la saison sportive
- Entraînement
 - Conception de séance
 - Conduite de séance
 - Évaluation
 - Organisation du retour à terre
- Compétition
 - Intervention avant le début de la régata
 - Intervention en cours de régata
 - Analyse de la régata
- Régulation du programme



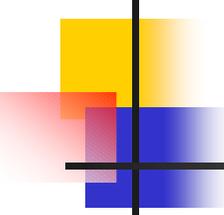
Des domaines de connaissances

■ Techniques

- Tactique/trajectoire (faire le chemin le plus court)
- Tactique/adversaires (Arriver le premier)
- Vitesse-Technologie (faire avancer son bateau le plus vite)
- Prépa physique (prévention des accidents et optimisation de la performance)
- Aspects psychologiques (gestion du stress)
- Organisation sportive

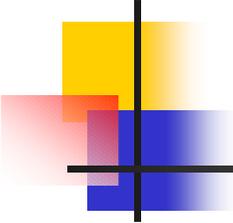
■ Pédagogiques

- Programmation de l'entraînement
- Conception de séance
- L'évaluation
- La conduite
- Régulation
- Sécurité



Planning du stage

- Vendredi 2 mars: Organisation/Planification
- Vendredi 9 mars: Entraînement
- Vendredi 16 mars: Compétition / Régulation



Organisation/Planification

- Planification

- Connaissance du problème

- Différents éléments qui déterminent un programme

- Le coureur

- Santé/forme
 - Age-Maturité
 - Motivation
 - Niveau
 - Disponibilité

- L'entraîneur

- Compétence
 - Expérience
 - Motivation
 - Disponibilité

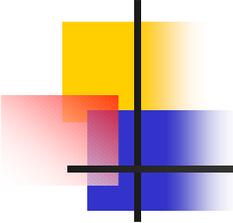
- L'activité

- Structuration sportive (filières, finalités sportives)
 - Système de classements et de sélection de la série
 - Connaissance du règlement
 - Calendrier sportif

- Contexte/environnement

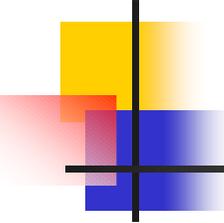
- Famille
 - Scolarité
 - Politique du club/CDV/Ligue
 - Contraintes financières

Notion de carrière du coureur (voir transparent)



Organisation/Planification

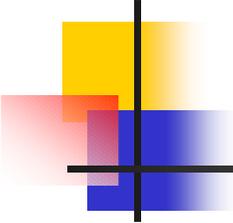
- Comment procéder
 - Projet individuel du coureur
 - Aider le régatier à se fixer des objectifs
 - De performances
 - De perfectionnements
 - Rôle de l'entraîneur
 - Stimuler, animer, guider, faire préciser les objectifs, informer le coureur sur ses points forts et ses points faibles
 - Organiser la saison en fonction des contraintes temporelles
 - Les différentes contraintes
 - Calendrier des régates
 - Système de sélection
 - Dispos régatiers par rapport aux contraintes scolaires et autres activités pratiquées



Organisation/Planification

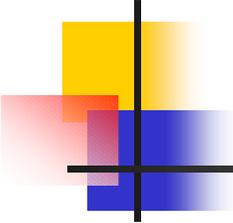
- La logique pédagogique
 - Répartition des séances en fonction des objectifs de performance ou de perfectionnement définis pour la saison
 - Logique de formation et de progression du coureur (du général vers le spécifique)

- Exemple de programme



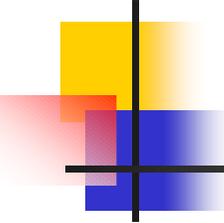
Exemple programme (opti D3)

- Septembre (3 entraînements + 1 régates)
 - 1er entraînement
Evaluation Conduite (manœuvres, différentes allures)
 - 2ème entraînement
Affiner les conduites (manœuvres, différentes allures)
 - 3ème entraînement
Intégrer les conduites sur un parcours avec départ
 - 1ère régates (objectif: finir le parcours dans les temps)
- Octobre (3 entraînements 1 régates +1 stage)
 - 4ème entraînement
Optimiser le réglage de voile aux différentes allures
 - 5ème entraînement
Travail des trajectoires sur un parcours
 - 6ème entraînement
Manœuvres/Trajectoires sur les passages de marque



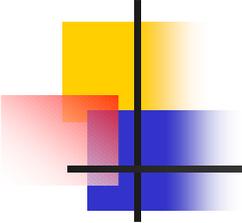
Exemple programme (opti D3)

- Stage Départemental Toussaint(3 jours)
 - Profiter du nombre de bateaux pour travail sur les départs et la navigation en flotte. Retour et analyse vidéo- Introduction aux règles de course
- 2ème régata(objectif: franchir la ligne dans les 10 secondes après le top départ, terminer dans le 2ème tiers)
- Novembre (2 entraînements)
 - 7eme entraînement
 - Re placer les situations de conduite dans un contexte de régata
 - 8ème entraînement
 - Situation de navigation englobant tous les aspects travaillés durant l'automne- bilan de l'automne- définition des objectifs du printemps



Organisation

- Créer un collectif d'entraînement
 - Partenaire puis adversaire en régate
 - Habitudes de travail de l'équipe
 - Un projet commun compatible avec les intérêts individuels
 - Relations équitables entre les régatiers



ENTRAINEMENT

- Conception de séances
 - Les organisateurs stratégiques de la préparation de séance
Chronologie pour choisir son thème de séance:
 - Globalité des thèmes de perfectionnement en voile
 - Thèmes dominants de la phase de préparation
 - Les prévisions météos
 - Besoins des régatiers
 - Elaboration du Plan de séance
- Les différentes phases d'une séance (doc rythme et charge)
- Faire varier l'intensité (doc rythme et charge)

Objectif : Créer les conditions favorables aux progrès et prévenir les traumatismes et la fatigue excessive

CE QU'ON PEUT EVITER :

- que les séances soient trop longues
- que leur rythme soit trop régulier et peu soutenu
- que la lassitude ou la fatigue conduise à une baisse de motivation.

LES PHASES DE LA SEANCE

Toutes les séances s'efforceront de respecter 4 phases.

1- Echauffement : des exercices courts sur des thèmes connus

faire boire

2- Corps de la séance :

Choisir



Objectif d'apprentissage
peu intense physiquement
intense au niveau concentration

Objectif de renforcement
intense physiquement
moins intense en concentration

faire boire

3- Situation globale (pour un objectif de type renforcement)
Situation "fun" (pour un objectif de type apprentissage)

faire boire

4- Retour à terre :
- étirements simples (exercices de posture)
- bilan

VARIER L'INTENSITE

Intensité physique :

- conditions de navigation
- durée
- nombre de manoeuvres par unité de temps
- récupération active/passive.

intensité en concentration :

- conditions de navigation
- durée
- complexité et incertitude de la tâche (de plus en plus d'informations à prendre en compte)
- concentration , globale ou ciblée
 - . intense ou externe;
- récupération

Remarques : - un éclat de rire = 10 minutes de récupération
- pour chaque situation la charge affective est à définir pour chaque coureur.

Chacun a des réactions différentes face à

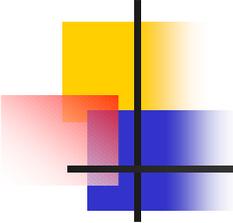
- la difficulté
- la nouveauté
- l'échec, la réussite.

QUELQUES REPERES POUR EVALUER LA CHARGE

Une charge est forcément individuelle puisque chaque coureur la gère avec ses ressources. On pourra repérer les surcharges en fonction des indices suivants :

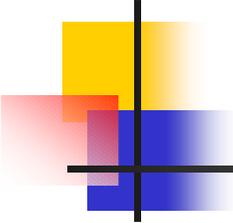
- baisse de rendement
- essoufflement
- compensation d'attitude
- expression du coureur

Les sous-charges se manifestent surtout par une baisse de concentration.



ENTRAINEMENT

- Faire varier les situations
 - Aménagement de l'espace
 - Aménagement de l'engin
 - Utilisation des partenaires
 - Variables de but
 - Complication de l'exercice



ENTRAÎNEMENT

- Les situations- type

- Comparatifs de vitesse

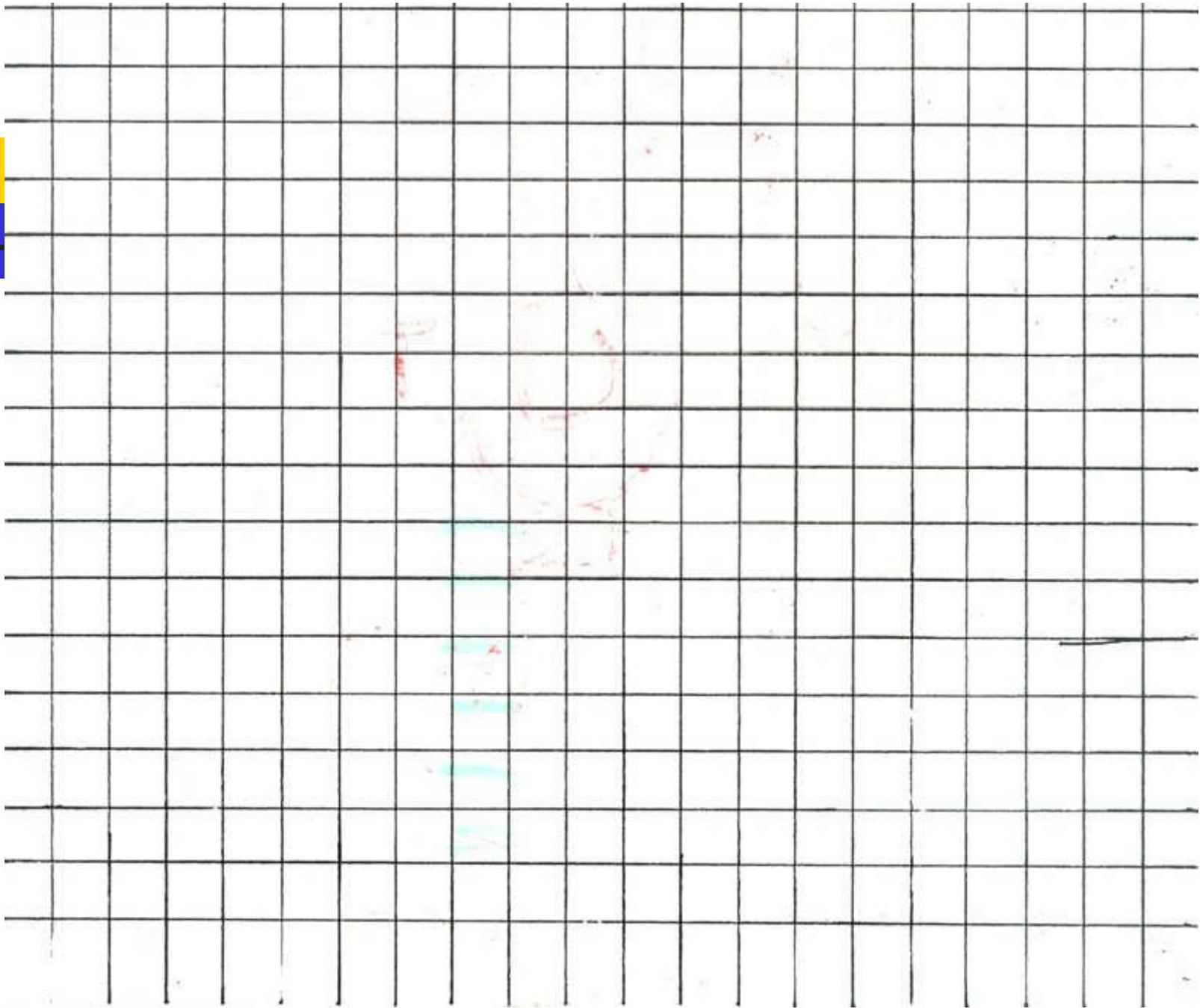
- Comparaison sur le même bord au près, au vent arrière, au large –
Test de réglages (*connaissance de la notion d'égalité par rapport au vent*)

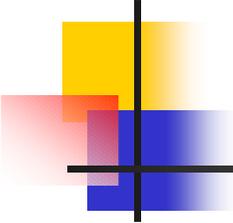
- Technique-manœuvres

- Séries de virements ou d'empannages à fréquence élevée (au signal sonore ou visuel, aléatoire ou régulier)- petits parcours manœuvriers intensifs (in's and out, bananes, slaloms...)

- Trajectoires les plus rapides

- Exploitation du vent sur parcours (louvoyage et vent arrière)
Exploitation du vent par deux en miroir (vent oscillant)
(connaissance du VMG ou meilleur rapport cap vitesse)





ENTRAÎNEMENT

- **Attaque-défense**

 - Match-race (au louvoyage, aux allures portantes, au départ...)

 - Course par équipes

 - Course poursuite (*connaissance des positions favorables*)

- **Moments-clé de la régata**

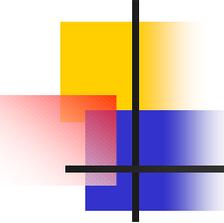
 - Départs

 - Passage de marques

- **Régata**

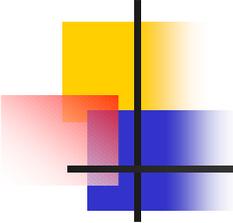
 - Petits parcours (réinvestissement immédiat d'un thème de perfectionnement technique ou tactique)

 - Grand parcours (situations de référence)



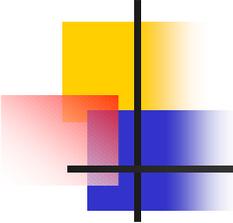
ENTRAINEMENT

- L'adéquation des situations aux conditions météo
- Les fiches types pour élaborer un exercice ou une situation



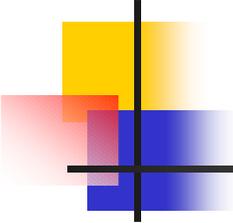
ENTRAINEMENT

- Conduite de séance
 - Adaptation de la séance aux conditions rencontrées
 - Présenter les situations clairement finalisées par la régates
 - S'appuyer sur des routines ou des habitudes d'entraînement
 - Régulation pendant la séance
 - 3 scénarios-type:
 - Ça évolue comme prévu
 - Ça peut être rattrapé
 - Il faut changer de situation



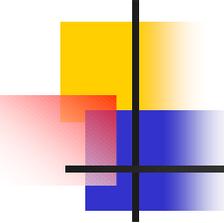
ENTRAINEMENT

- Evaluation
 - Observation
 - Qu'observe-t-on ?
 - Trajectoires et vitesse
 - Commandes
 - Réglages
 - Actions et prises d'informations
 - Comment s'organise -t-on ?
 - Organiser l'analyse de séance au retour à terre
 - Centrer l'analyse sur un nombre limité de thèmes significatifs
 - Favoriser l'explication par les régatiers de leurs expériences
 - Développer des méthodes d'analyse communes à l'équipe



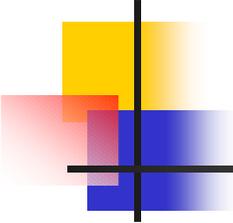
COMPETITION

- INTERVENTION EN COMPETITION
 - Objectif: Rendre autonome le régatier dans la préparation de la régate
 - Notion de Check-list (permet de se concentrer de se rassurer en oubliant rien)
 - Tâches à réaliser avant la régate:
 - Consulter le tableau d'affichage (IC, avenants, horaires,..)
 - Consulter le bulletin météo
 - Lire horaires marées
 - Surveiller l'évolution observable des conditions météo
 - Décider du choix de voile et gréer le bateau
 - S'équiper
 - Émarger
 - Re-vérifier les points sensibles avant la mise à l'eau



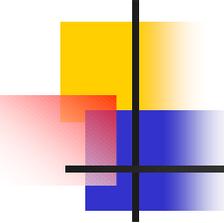
COMPETITION

- Tâches à réaliser sur l'eau avant le départ de la première manche:
 - S'échauffer en augmentant progressivement l'intensité (manœuvres en rejoignant la ligne)
 - Régler son bateau (comparatifs de vitesse)
 - Quelques longs bords pour percevoir les variations de vents (type de vent)
 - Situer visuellement les marques de parcours
 - Noter le vent moyen et le cap parcours affiché sur le comité
 - Evaluer l'orientation de ligne de départ
 - Prendre des repères dans le prolongement de la ligne de départ
 - Décider de l'option du premier près
 - Rester dans la zone de départ dans les 5 minutes avant la procédure



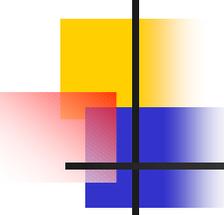
COMPETITION

- Tâches à réaliser Sur l'eau entre 2 manches à suivre:
 - se relaxer, boire, s'étirer, afin de récupérer
 - Remettre de l'ordre dans le bateau et modifier les réglages si nécessaire
 - Remonter vers la ligne de départ en notant le vent moyen
 - Noter le cap parcours affiché sur le comité
 - Evaluer l'orientation de ligne de départ
 - Prendre des repères dans le prolongement de la ligne de départ
 - Décider de l'option du premier près
 - Rester dans la zone de départ dans les 5 minutes avant la procédure
- Collaborer avec le régatier pendant la régata
 - Avant le départ collaboration pour l'affûtage technique, réglage du bateau par rapport aux conditions du jour.
 - Collaboration stratégique. Attention les conditions peuvent changer, le régatier doit pouvoir réguler seul en cours de régata. Donner simplement des outils ou des repères, obliger le coureur à prendre des informations.



COMPETITION

- Le retour de manche ou de régates
 - Outils d'évaluation ou d'observation
 - Type d'intervention entre les manches ou après les régates



REGULATION

- Surveiller l'évolution des performances et réguler le programme
 - Faire des bilans périodiques avec les régatiers, afin de réguler le programme et les objectifs de la préparation
 - Les bilans intermédiaires au cours de la saison: Où en est-on? Dans quels domaines de la performance se situent nos principales difficultés ? Quels thèmes de perfectionnement faut-il travailler en priorité ?
 - Les courbes de performance comme instrument de surveillance