

Base de données d'exercices d'entraînement en voile.

Exercices d'entraînement dans une optique de compétition.

Echauffement :

A terre :

- Exercices de réveil musculaire, d'élévation de la fréquence cardiaque et surtout d'étirements.

Nb : Outre l'éveil moteur que cela engendre, cela permet de faire passer l'idée que nous faisons bien un sport... Par ailleurs cela permet aussi de basculer psychologiquement sur la séance et de rentrer d'autant plus vite dans l'action sur l'eau.

Sur l'eau :

Objectif : Que les coureurs prennent possession de leurs bateaux ; qu'ils se mettent doucement en route d'un point de vue moteur et aussi de rassembler l'ensemble de l'effectif sans attendre les derniers.

- Banane : 2 bouées dans l'axe du vent et tourner autour.
- Bananes, un nombre de manœuvres imposées, et une variation de l'espace entre les 2 bouées.
- Banane avec une bouée au milieu pour faire un 360° autour.
- Banane avec porte au milieu.

Nb : Possibilité de diminuer l'espace entre les 2 bouées au fur et à mesure de l'échauffement et ainsi d'augmenter le nombre de contraintes pour le coureur. Attention cela dépend des conditions de vent, de mer, du type de coureurs... etc....

- Boomerang : 3 bouées avec une bouée sous le vent et deux bouées de part et d'autre légèrement au vent pour former un V très ouvert...
On peut laisser toutes les bouées à bâbord en repassant toujours par la bouée sous le vent après chaque bouée ou faire varier les modalités bâbord/tribord...
- Situation de régates. Une manche standard en demandant de mettre l'accent sur les différentes étapes de préparation de manche. Si on arrive à fixer un enjeu sur cette régates, c'est un bon moyen pour que tout le monde soit à l'heure...
- Essai de vitesse standard.
- Fixer une obligation de faire toutes les manœuvres et toutes les allures avant d'entamer le cœur de la séance.
- Un échauffement libre. Conduite et manœuvres libres.

Nb : Les deux derniers exercices permettent aussi d'évaluer le niveau d'autonomie de chacun.

Technique spécifique :

Ce sont des exercices qui s'appliquent tout aussi bien au près qu'au vent arrière.

Conduite :

Objectif : Apprentissage du mouvement optimum.

- Essais de vitesse. C'est un exercice de base et fondamental.

Nb : La mise en place peut se faire à partir d'une ligne d'égalité ou d'un départ au large aligné avec une mise au près au signal ou encore sur la base d'un départ au lièvre.

Au portant cela peut se faire à partir d'un départ 2min au vent arrière ou encore comme au près...(ligne d'égalité, large, lièvre).

Objectif : Développement des sensations.

- Au près ou au vent arrière, conduite les yeux fermés (ou bandés). Pour les doubles, ne faire qu'un sur les deux, tout au moins au début...
- Même principe mais avec des boules quies.
- Même principe avec un coussin (ou sur épaisseur) sous les fesse et/ou les cuisses pour le barreur.
- En ligne droite...navigation pieds nus par l'équipier.

Nb : Possibilité de faire un « milk-shake » de tout ça.

Manœuvres :

Objectif : Automatisation du mouvement.

- Virements ou empannage au coup de sifflet.
- Arès avoir donné une fréquence de virements.
- Faire des courses de vent arrière en marche arrière. Faire un petit apprentissage spécifique au préalable pour ceux qui ne maîtrisent pas.

Objectif : Automatisation avec déconcentration (pour favoriser la lecture du milieu extérieur).

- Virements ou empannage lorsque l'entraîneur lève le bras.
- Idem lorsque le coureur sous le vent de la flotte vire.
- Selon l'orientation du zodiac.
- En miroir : 2 groupes ou bateaux sur des bords opposés, l'un vire lorsque l'autre déclenche.

Objectif : Comprendre les principes chronologiques de l'action.

- Faire partir les coureurs les uns après les autres sur la bouée en leur donnant un ordre de passage et en insistant que c'est un exercice qui doit s'enchaîner.

Nb : Possibilité de leur faire un retour oral très court sur un point précis après chaque passage et enchaîner rapidement. Pour cela l'entraîneur doit être placé de manière à pouvoir voir l'action et faire son retour oral dès la fin de la manœuvre.

Cet exercice peut se faire sur tous les types de passage de bouée.

- Faire la même chose avec des prises de temps de réalisation.
- Même chose mais en mettant une autre bouée qui matérialise la fin de la manœuvre avec des critères de début et fin de manœuvre pour chaque support. Possibilité de déplacer la bouée en fonction de la meilleure performance (donc challenge).

Nb : Permet aussi de situer un angle de réalisation (surtout pour les bateaux à spi).

Objectif : Varier les techniques d'approches.

- Abattée directe.
- Abattée et empannage.
- Enroulement en arrivant tribord et en arrivant bâbord.
- Enroulement avec obligation de virer derrière.
- Empannage au large pour un bord suivant serré ou ouvert.

Nb : Pour les doubles, faire varier la position du spi (au vent ou sous le vent).

Objectif : Travail des pénalités.

- Réalisation de 360° et 720° sur toutes les amures en définissant les procédures à privilégier en fonction des conditions.

Technique dans un contexte global

Objectif : Créer des contraintes extérieures pour évaluer la détérioration du geste par rapport aux moments de techniques spécifiques.

- Tourner autour de 2 bouées sans classement avec de la densité de bateaux. Accompagnement en zodiac avec retour oral et/ou filmé.
- A 3 bateaux : le premier marque le deuxième et le deuxième le troisième. Garder toujours les mêmes logiques si les places s'inversent (donc les coureurs peuvent changer de bateau à marquer en cours d'exercice).

Nb : Rester proche.

- Manches standards.

Tactique spécifique

Suivi du vent:

Objectif : Construction de repères pour adaptation aux vents oscillants, évolutifs, effets de site.

- Faire des manches en déplaçant la bouée au vent.
- Manches en mouillant la bouée de manière tardive (travail la prise de risque et le recentrage).
- Mettre un coureur à bord du zodiac et voir avec lui de l'extérieur les phénomènes d'alignements, empilements.
- Filmer. Avoir un angle spécifique, d'où un positionnement important du zodiac.
- Faire trois groupes et voir qui est devant. A faire sur phénomène marqués et avec un niveau de coureurs relativement élevé.
- Vu de dessus (filmer d'une falaise...).
- Trace GPS pour ceux qui en disposeraient d'un... et dans l'idéal de deux...

Objectif : Se mettre sur le vent adonnant juste après le départ.

Nb : Situation très stéréotypée qui part du principe que ça refuse juste après le départ alors que les bateaux sont tous tribord amure (situation courante et difficile à résoudre). Il ne faut donc pas répéter trop souvent cette situation et bien expliquer les raisons et objectifs de l'exercice. Stéréotype d'un fonctionnement en Z.

- Départ 2 contre 1. Le bateau « isolé » a pour but de virer 20sec après le départ. Il a 10sec pour le faire.

Nb : Attention aux règles de courses. Faire par exemple 3 passages, et on fait varier les places à chaque fois.

Départ :

Objectif : Prendre le bon côté de la ligne.

- Succession de départs avec ligne avantagée d'un côté. Pénalité 360° pour ceux qui coupent.

Objectif : Etre en mouvement.

- Départ 1min, le but est de ne jamais se retrouver à l'extérieur (les coureurs doivent vouloir jouer le jeu...).
- Pénalité pour les bateaux les plus à l'extérieur du groupe côté bâbord et tribord au moment du départ (fait un 360° par exemple).
- Départ 2min, faire 2 virements (quand ils veulent) dans les 20 dernières secondes.
- Variantes : Faire varier le côté favorable.

Objectif : Savoir garder sa place sur la ligne.

- Interdiction d'empanner ou de virer dans la dernière minute (ou 30sec...).
- Seul : dériver le moins possible par rapport à un point fixe (bouée ou autre).
- Objectif personnel dans un travail collectif : utiliser l'inertie du bateaux, les voiles, virer dans des tous petits espaces coup sur coup pour venir coller le bateau au vent.
- Construire de repères visuels sur la notion de retrait (« aile de mouette »). Cet exercice est toutefois surtout fait pour susciter une prise de conscience.
- Mouiller 2 bouées pour une ligne normale. Mettre une bouée sous le vent (5m environ par exemple) de la ligne imaginaire et environ à 20m (fonction du nombre de bateaux) à l'intérieur de l'extrémité de la ligne. Demander à un paquet de bateaux de partir par rapport à la ligne « extrémité/bouée décalée sous le vent » et à l'autre paquet de partir par rapport à la ligne dite « normale ». Faire parler les coureurs sur leurs repères, leurs sensations (trompe l'œil, sensation d'avoir fait un départ sans consigne particulière...autre ?...).

Objectif : Se situer sur la ligne.

- Le coureur lève le bras lorsqu'il pense que son bateau (et pas lui...) coupe la ligne.
- Faire varier les longueurs de ligne.
- Ligne avec peu de repères (petite bouée).
- Ligne avec un bateau qui cache le repère. Un bateau (désigné au préalable) vient masquer la bouée.

Objectif : Adéquation temps/espace.

- Lever le bras à un temps donné : Oblige à regarder le temps tout en étant sous la contrainte de défense de son espace.
- L'entraîneur donne le départ quand il veut dans la dernière minute (ou 30sec...).
- Un bateau (désigné au préalable) donne le départ quand il veut. Les autres partent lorsqu'ils le voient partir.

Objectif : Tenir en cap après le départ.

- Départ 2min standard, interdiction de virer 1min après le départ, puis augmenter progressivement ce temps « d'attente ».
- Ouverture : 270° pour celui qui serait sortie directement après le départ.

Nb : Il faut décaler la bouée au vent sur la gauche pour tenir compte du décalage lié au départ

Constante : Terminer une série de départs par un aller/retour sur une banane.

Autre : Possibilité de mixer les différentes contraintes des exercices.

Objectif : Adaptation projet stratégique/position ligne.

- Deux lignes mouillées (3 bouées, donc une commune) avantagées différemment (une tribord, une bâbord), et la ligne utilisée est donnée par l'entraîneur dans la minute ou 30 dernière secondes.

Approche de marque :

Objectif : Faire le moins de chemin possible à l'approche de bouée au vent.

- Banane avec obligation de ne pas arriver sur le cadre. On doit passer la marque tout en faisant deux virements (presque) coup sur coup dans les derniers mètres.

Objectif : Localiser la bouée à venir.

- Se positionner à la bouée de largue (par exemple). Puis à l'approche de la marque au vent, le coureur doit lever le bras droit si l'entraîneur lève une pagaie par exemple, ou encore le bras gauche si c'est un drapeau.

Nb : La petite réflexion bras droit=pagaie et bras gauche=drapeau permet d'évaluer la lucidité du coureur pour apprécier le contexte à venir (courant, adversaires, variation de vent, etc...).

Objectif : Gestion du placement par rapport aux règles de course et la densité.

- Départ standard 2minutes (par exemple) et bouée « au vent » placée de manière à y aller quasi en un bord. Il faut qu'il y ait quand même 1 ou 2 virements. Les bateaux n'auront pas eu le temps de trop s'espacer et cela fera une arrivée groupée à la bouée.
- Même logique mais pour la bouée sous le vent.

Nb : Bien insister sur le respect du règlement dont la règle numéro 1 qui est d'éviter le contact !...

Décision en situation « d'urgence »

- Mise en place d'une porte matérialisée par deux bouées sur le bord. Possibilité de le faire au près comme au vent arrière.

Possibilité de mettre la porte :

Au début du bord pour inciter le virement le plus tôt possible après le départ.

Au milieu du bord pour obliger un recentrage des bateaux entraînant une augmentation de la densité.

A la fin du bord pour recentrer la densité à un endroit voulu pour l'approche de marque.

- Marquage (1 contre 1) en situation de course en flotte, ou 2 contre 1...
- **But de l'exercice suivant** : croiser un paquet de bateau tribord ou bâbord amure après le passage d'une bouée sous le vent.

Pour cela : Mettre une porte très avantagée d'un côté avec obligation de passer le côté avantagé en premier, puis virer pour aller à l'autre bouée en l'enroulant.

Conditions préalables : Lancer les bateaux sur un départ vent arrière mais en les échelonnant sur deux groupes espacés de 10 à 30 secondes environ... (dépend de la distance du départ à la bouée).

- Même chose mais en passant la bouée désavantagée en premier pour croiser sur la bouée avantagée.

Nb : Bien insister sur le respect du règlement dont la règle numéro 1 qui est d'éviter le contact !...

Stimuler le souvenir des schémas tactiques

Objectif : Se souvenir de configurations tactiques pour mieux capitaliser l'expérience.

Nb : Ces moments peuvent résoudre des situations « négative », mais il est plus profitable de rappeler des situations positives. Car en vivant la réponse adaptée l'athlète s'en souvient mieux.

- A terre et/ou entre les manches et/ou entre les exercices, demander au coureur de décrire (rapidement) ses bords.
- Demander ce qu'a fait un bateau qui était un de ses points de repères durant la manche (à faire que si c'est pertinent au regard du message à faire passer).
- A terre refaire au crayon de manière schématique les trajectoires faites pendant la journée. Les faire après y avoir mis les bouées et les cadres (important pour que cela resitue l'ensemble).
- Evoquer ensemble une situation précise.
- Se remémorer un phénomène météo important en y cherchant après coup des indicateurs annonciateur.
- Revenir sur des décisions prises à un instant « T » en y associant des repères possibles à prendre dans l'instant ou la démarche d'analyse à avoir pour la situation. (*exo souvent constructif car on cherche à apporter une réponse avec les possibilités de l'athlète dans l'instant du choix*).
- Demander à l'athlète en fin de journée LE point tactique important qu'il a retenu de sa séance du jour ou de la journée de régates (le plus souvent un seul point suffit !... Même s'il y en a d'autres...). Eventuellement en reparler avec lui le lendemain pour insister sur cet aspect.

Communication

- Avec micro ou magnétophone étanchéité et mis sur le gilet.
Important : Synchroniser le départ des deux magnétophones.
- Même chose mais en couplant avec une vidéo (extérieur ou non). Synchroniser la vidéo avec l'audio par un signal visuel des coureurs.
- Plus simplement... discuter avec les coureurs en les écoutant réellement et en ne cherchant pas à résoudre le problème de suite. Une démarche intéressante est d'écouter l'avis de chaque équipier séparément (il faut donc cibler le point à travailler...) puis réunir tout le monde...

Nb : La communication n'est pas un aspect « four tout ». Comme les autres aspects de la performance il faut en délimiter les contours et choisir un objectif de travail... parmi d'autres... (ex : cohésion, échange tactique, fonctionnement au départ, approche de marque, annonce de manœuvres, etc...). L'analyse peut se faire sur les mots à employer et pour dire quoi, le type d'info voulue en fonction des moments de l'action, la place que prend chaque info par rapport à l'autre..., qui les dit, conditions d'échanges, l'intonation, la régularité de l'info, la qualité...etc...

Tactique dans un contexte global

Manches :

- Manche avec : départ au lièvre.
- Ligne de départ avec chrono.
- Un enjeu de classement.
- Départ décalé de quelques secondes suivant la hiérarchie.
- Une ou deux pénalités pour les meilleures à placer quand ils veulent sur chaque allure.

A terre :

- Tests des espars et appendices sur la base d'un protocole commun.

- Mesure des voiles
- Etc...

Nb : Vu l'étendu de cet aspect on ne peut pas tout développer ici. Cependant même si la technologie est un des facteurs importants de la performance en voile, je pense (personnellement) que cela ne doit pas être une priorité pour les catégories plus jeunes ! Jouer sur cet aspect est un trompe l'œil qui ne forge pas le « fond de commerce » du régatier. Alors même si connaître les grands principes est important il ne faut pas pour autant tout centrer là dessus !

Sur l'eau :

- Essais de vitesse.

Quelques principes :

- Avoir au moins un bateau référent (qui ne change rien)
- Changer un paramètre après l'autre.
- Toujours ramener les évolutions de vitesse dans un contexte plus global (l'essai de vitesse était-il pertinent ? N'est-ce pas lié à une amélioration technique au cours de la séance ? Quel est le degré de motivation du groupe ?... etc...).

Physique

Objectif : Faire varier les contraintes physiques.

A terre :

Aérobic :

D'une manière générale si le coureur arrive à faire deux séances aérobies dans la semaine et une séance de renforcement c'est déjà très bien !

Ces exercices sont très généraux et mériteraient un développement plus long et surtout plus précis. Ils n'ont pas du tout une volonté de cadrage précis sur le sujet. Mais le but est de donner quelques idées.

Course longue :

- Courir entre 30 et 45 minutes. Moins, bien sûr si les enfants sont jeunes (moins de 14 ans) (20 minutes peuvent suffire).
- Course de 20 à 30 minutes avec des petites accélérations d'allure à l'envie.

Course « semi courte » : Pour les plus de 15 ans !

Le rythme à adopter correspond à une course relativement soutenue mais loin d'être un sprint ! On ne doit pas se sentir complètement épuisé à la fin de chaque série ! Juste près à renchaîner une série en sentant tout de même que l'on vient de faire un effort...

Il est très important de faire un échauffement de 10min au préalable à base d'un footing léger de quelques accélérations et d'étirements.

Terminer ensuite la séance par 5 à 10 minutes à allure lente et surtout des étirements !

- 5x2 minutes : 1 minute de récupération entre chaque série.
- 2min, 3min, 4min, 3min, 2min : la moitié du temps en récupération entre chaque série.
- 4x3 minutes : 1min30'' de récupération entre chaque série.

Course courte : Pour les plus de 15 ans !

- 12x15sec : 15 secondes de récupération entre chaque série.
- 10x30sec : 30 secondes de récupération entre chaque série.
- 10x40sec : 40 secondes de récupération entre chaque série.

Conseils :

D'une manière générale essayez de faire des exercices de type « semi-court » et long dans les périodes assez loin des échéances, et les courses « courtes » lorsque l'on s'en rapproche (ex : 1 mois et demi avant par exemple).

- Donner le goût de l'effort au plus jeunes à travers peut-être des activités plus ludiques avant de développer des capacités à proprement parlé.
- Favoriser très largement les sports collectifs dès que c'est possible (ce n'est que mon avis). Cela favorise la dynamique de groupe et le travail en commun derrière !...
- Enfin ne surtout pas oublier que la voile est un sport qui nécessite de multiples qualités. On entend souvent dire pour les bateaux en équipages que la régatée s'apparente à « une équipe de rugby qui jouerait au échec dans une formule 1... » cela résume bien l'idée. Il ne faut pas forcément être le meilleur dans chacun de ces aspects, mais c'est le tout qui donne la qualité !
Par exemple, un bon barreur peut être quelqu'un qui compensera son manque de physique par un touché de barre important et des qualités psychologiques développées, mais ce peut être aussi quelqu'un au touché de barre dans la moyenne mais au physique important à forte capacité tactique. Il existe de nombreuses configurations et donc d'exemples sur le sujet.

Renforcement musculaire :

- Privilégier les exercices de renforcement de la ceinture abdominale et dorsale. Les schémas se trouvent dans n'importe quel livre sur le sujet.

Je ne rentrerai pas dans le détail sur cet aspect car très largement expliqué dans de nombreux ouvrages.

Important : Les exercices sans charge sont très largement adaptés pour les plus jeunes et les régatiers moins expérimentés. Pour ceux qui souhaiteraient aller plus loin sur le sujet, il est indispensable de le faire avec les conseils d'un spécialiste !

Etirements :

- Là encore je ne rentrerai pas sur le sujet, car développé de manière pertinente par ailleurs. Cependant il conviendra d'étirer tous les muscles, jambiers, fessier, dorsaux, et pectoraux.

Important : Les étirements sont strictement indispensables. Ils sont peut-être même plus importants que la course ou le renforcement. Il en va de la bonne santé du régatier.

Nb : La piscine est un bon complément pour une bonne harmonie physique.

Sur l'eau :

Musculaire et aérobie :

- Période longue d'essais de vitesse...
- Moments d'activation forts (pompant, rappel max...) sur des périodes d'1 minute 30 sec pour autant de récupération, sur 6 à 12 séries par exemple (fonction du public, des conditions etc...).

Nb : Il est toujours très important d'expliquer en amont et de faire un retour ensuite sur ce genre d'exercice ! L'athlète doit comprendre pourquoi il fait ça et ce que ça peut lui apporter. L'adéquation physique/mentale prend alors tout son sens.

Vitesse/réactions :

- Enchaînement d'actions spécifiques à un signal (déterminer en amont quel signal engendre quelle manœuvre).

Exemple :

- Bras levé : Vire
- Bras en bas : Empanne.
- Bras horizontal : Affale.
- Deux bras levés : Hisse.

- Deux bras horizontaux : 720°.
- Etc...

Possibilité de mixer, de complexifier, d'associer une action à un signal sonore, un chiffre... etc...

- Possibilité de faire ça sur des moments particuliers comme par exemple sur le départ. Marche arrière, virement coup sur coup, arrêt/démarrage (lancement)...etc... Ou encore mixer les allures...empannage, affalage, 360°, et envoi de nouveau.
- Enfin on peut apparenter le zodiac à une contrainte bateau. Marquage du zod, virer dessous, tourner autour, etc... etc...

Biomécanique :

- Filmer ou photographier pour voir l'adéquation de la position ou du mouvement avec le but recherché.
- Vérifier la bonne utilisation des culottes de rappel et de trapèze ! Couper court à toute mode du harnais de planche pour les équipiers !... Destructeur pour le dos !
- Informer sur les placements des pieds, des jambes, des cuisses, de la tenue du stick...etc.

Nb : Toujours écouter l'athlète ! Il n'existe pas une seule et unique position, chaque athlète à son schéma moteur. Cependant il existe certains principes de base très simple à expliquer.

Mental :

A terre :

Objectif : Que chaque athlète trouve ses propres repères pour se sentir performant.

Il existe de nombreux spécialistes compétents sur le sujet. Mais de manière très simple il suffit d'appliquer certaines règles très basiques.

Lors du briefing le matin communiquez l'envie d'en découdre et les valeurs personnelles que vous souhaitez y ajouter. Sachez écouter sans vouloir résoudre à priori, donnez la place à chacun de s'exprimer dans le groupe, alternez entre intensité/engagement et retour au calme...etc...

Sur l'eau :

Objectif : Faire varier les contraintes mentales, pour donner le maximum de clés à l'athlète et ainsi résoudre ses propres difficultés (multiples, variées, parfois complexes dans cet aspect de la performance).

- Tous les exercices de vitesse/réaction.
- Séance courte, très courte, longue, voir très longue...
- Essais de vitesse sans fin et attendre que les coureurs craquent...
- Prise de conscience de relâchement musculaire en situation.
- Changer les postes pour mieux comprendre ce que fait l'autre.
- Prendre le temps de revenir sur un mouvement et d'en décrypter toutes les sensations corporelles, auditives etc...
- Etc...

Types d'exercices à faire lors des navigations en autonomie

Etablir un petit « milk-shake » d'un certain nombre de thèmes pour qu'il n'y ait pas de lassitude en portant l'accent sur les points importants (conduite et manœuvres de préférence), et ne pas faire des séances trop longues.

Conclusion

Les exercices les plus simples et les plus faciles de mise en place sont souvent les meilleurs...

Cependant il est toujours agréable et indispensable de varier les exercices même si la répétitivité est un facteur incontournable de la performance.