

Compte Rendu Stage "Cadets de Gascogne"

Du Lundi 24 au Mercredi 26 Octobre 2011

Lieu : CV Bombannes **Série :** Optimist

Dates : 24-25-26/10/2011 **Nombres de bateaux :** 6 puis 11 à partir du Mardi

Encadrement : Fabrice DERVIN Brevet d'Etat / Agent de développement CDV33 - Estuaire
(En remplacement exceptionnel de Gaétan RENARD, indisponible à ces dates)

Journée	Force du Vent	Temps de navigation
Lundi 24	D	Environ 3 h
Mardi 25	A le matin s'orientant B	Environ 3 h
Mercredi 26	B puis D l'après midi	Environ 5 h
		Total des h = 11 H

A : 0-7 nœuds B : 8-12 nœuds C: 13-18 nœuds D : > 18 nœuds

I - Noms des coureurs / représentant le Club de :

- Tom Joncheray (Club Nautique de Claouey).
- Anne Subirana (Club Nautique de Claouey).
- Mael Teles (Club Nautique de Claouey).
- Gaétan Jacques (Club Nautique de Claouey).
- Louis Hupé (S N Andernos).
- Emma Palvadeau (S N Andernos). « sélectionnée pour l'armistice »
- Laetitia Galland (V L Guyenne).
- Lola Ambergny (V L Guyenne).
- Hénalou Vincent (C V Arcachon).
- Colin Sellié (C V Arcachon).
- Clémentine Couturier (C V Arcachon).

II - Situation / Conditions :

- Lac de Carcans-Maubuisson = Plan d'eau fermé.
- Par grosses conditions Météo, départ de plage difficile pour des "Cadets" (en slalomant au milieu des bateaux à moteur et à voile au mouillage...)
 - Après un début de matinée un peu "galère"... (fiches coureurs...) très bon accueil de la part du Chef de base du CVB (Fabrice) avec mise à dispo pour les enfants de vestiaires, douches, salle... ainsi que d'une sécu avec 2 bouées pour nos entraînements.
 - Parents qui posent les enfants et s'en vont (pas de notion d'équipe).
 - Groupe très hétérogène.

➤ **J1 - Lundi 24 :**

- Vent de Sud - 18 à 22 nds irrégulier et jusqu'à 25 dans les claques l'après midi = conditions sportives = ciel couvert, pluies, temps orageux... (BMS annoncé)

- Objectifs de navigation pour la journée :

- * Préparation du bateau adaptée à la condition de vent (quête, bordure...)
- * Prise de connaissance du niveau de chaque coureur.
- * Mise en place d'un triangle pour évaluer le niveau de chacun sur le départ (préparation sur la ligne, prise d'infos, remonté, descente au/sous le vent..).

Bilan :

- Difficultés pour le départ de plage (retour plage au bout de 10 minutes pour réexpliquer la procédure pour départ de plage face au vent, notion d'entraide entre coureurs...)
 - Problème de réglages de bateaux et de voile car certains n'ont pas de matériel récent d'où difficultés de réglage de quête...
 - Pour certains pas de prise de repères sur la ligne.
 - Tout le monde ne faisait pas d'empannage.
 - Pas de notion de cadre.
 - Pas ou peu de rappel.
 - Problème de matériel (pas de girouette, de chrono...)
-

➤ **J2 - Mardi 25 :**

- Vent de Sud le matin faible 0 à 5nds s'orientant au Sud ouest l'après midi (8-12nds).
 - à 10h arrivée de Ropars, avec 4 enfants du CVA, dont une qui est prise en charge avec Thomas Brumeau car sélectionnée pour l'armistice; on va travailler à 2.
 Arrivée de Gaétan et Lola.

- Objectifs sensiblement pareil que la veille :

- Préparation de son matériel adapté aux conditions.
- Préparation au départ.
- Mise en place de ligne de différentes tailles, orientation... pour prise de repère.
- Bouée mobile (sécu) pour grands bords de pré, avec 2^{ème} sécu qui donne consignes individuelles à chaque coureur pour le placement, réglage, rappel...
- Idem au portant avec série d'empannage.
- Technique d'écopage pour éviter d'abandonner.

Bilan :

- Beaucoup de passivité sur la ligne lors de la préparation.
 - Difficultés à se rappeler les techniques acquises lors d'un exercice sur un autre.
 - Manque de motivation lors d'un exercice physique de plus de 15 minutes.
-

➤ **J3 – Mercredi 26 :**

- Vent de sud inférieur à 10 nœuds en matinée avec rotation sud est en cours d'après midi avec un vent oscillant entre 18 et 25 nœuds à partir de 13 heures. (avis de grand frais annoncé)

1) Objectifs de navigation de la matinée :

- Long bord de prés avec speed test.
- Long bord de prés avec obligation de rappel, voile au coin du bateau et interdiction de choquer.
- Descente au portant avec respect des consignes de placement sur le bateau, éviter l'enfournement, série d'empennages maîtrisés et non subis, accélération avec l'aide du clapot et de l'écoute...

Bilan :

- Manque de motivation sur de long bord à sortir au rappel « aime pas trop se fatiguer »
- Beaucoup de sécurité au portant pour éviter l'enfournement.

2) Objectifs de navigation de l'après midi :

- Maîtrise de son engin avec des conditions assez ventées au travers/travers (manœuvres, rappel max...)
- Maîtrise de son engin sur un parcours triangle.
- Régate de bilan de fin de stage pour certains dans des conditions ventées pour voir si toutes les notions abordées ont été assimilées. (visite des enfants de La Rochelle lors de notre régata pour pouvoir naviguer plus nombreux)

Bilan :

- Difficultés à maîtriser son bateau lors de grosses conditions pour certains.
- Passivité pour d'autres qui vivent sur leurs acquis.
- Révélation pour d'autres.

III - Bilan du Stage :

Dans l'ensemble, vous avez tous bien naviguer et même progresser dans des conditions météo difficiles. Malgré un groupe très hétérogène, avec des bateaux et voile de différentes générations, chacun à je pense su tirer profit de ces 3 jours même si ce fut court et intense.

Je pense que les entrainements à venir il faudrait également valoriser la notion d'équipe « cadet de Gascogne » et faire comprendre que ce type de regroupement est la passerelle entre le critérium (CDV) et l'accès à la compétition « ligue, inter ligue » (action ligue).

- Continuer à travailler les manœuvres de base dans de grosses conditions.
- Continuer le travail sur la ligne de départ.
- Continuer à travailler la préparation de son bateau à terre en fonction des conditions météo.

Encore merci à toutes et à tous pour vos efforts et votre motivation et votre concentration malgré des conditions pas faciles.

Pour ma part, ce fut 3 bonnes journées riches en expériences... En conclusion, journées qu'il faudra analyser entre le CDV et la ligue afin d'améliorer ce type d'actions.

Bon vent et à bientôt sur l'eau, j'espère !

Fabrice DERVIN

CDV33 - Chargé de l'Estuaire de la Gironde.