

Comment gagner une régates ?

Jouer sur le mental / tactique et stratégie.

"S'ils peuvent le faire, je peux le faire aussi !"

J'anticipe ma régates pour être à l'aise / être sur de moi.

Le fait d'être sur de soi, même si mes analyses du plan d'eau ne sont pas tout à fait correctes je pars dans l'idée de gagner ! Et il faut se donner les moyens pour le faire. Pour gagner les régates, il ne suffit pas d'aller vite, de faire du cap, et de bien manœuvrer. Encore faut-il savoir où aller et contrôler ses adversaires. La tactique et la stratégie sont les deux atouts majeurs utilisés par les équipages de haut niveau pour atteindre ces objectifs.

1. Avant la manche : stratégie

- Première étape à terre : analyse du vent (être bien au courant de la météo), du courant, de la marée, de la houle/clapots, des nuages, phénomènes locaux pouvant influencer sur les options à prendre ... et je règle mon bateau en fonction. Et bien entendu je me renseigne sur le parcours proposé, l'avis de course etc ...
- Deuxième temps arrivée sur la zone de course : la base > où est le comité ? La ligne de départ ? La bouée au vent etc...
Ensuite prendre le temps d'analyser le plan d'eau, le vent oscille t'il ? Il y a-t-il une zone plus ou moins ventée ? ... juste en regardant la zone de course on se fait une première idée de ma manche et on se **concentre**. Astuce : face au vent debout dans mon bateau **au vent de la ligne de départ** (toujours !).
En fonction du vent et des conditions de navigation > mon bateau est il bien réglé ? Analyse de la ligne de départ, quel coté est- il favorable, prendre des alignements, ne PAS RESTER SOUS LE VENT DE LA LIGNE DE DEPART. Je reste ACTIF physiquement et mentalement (pas vautré dans son opti en attendant que ça ce passe)...

2. Pendant la manche : tactique

- Je reste **concentré** ! pendant les bords de largue je réfléchis aussi à mes futures options à prendre lors la remontée (qui peut être très périlleuse ou très gagnante !!)
Au près, si je suis bien placé je marque ceux qui sont derrière / plus simple si vraiment je suis dans les premiers ne pas quitter le groupe de tête ! Si je suis un peu à la ramasse je ne me débine pas et fais tout pour gagner des places, rien n'est jamais perdu !
- Je connais mes règles de course et gère mes passages de bouées sans faire de faute, et si possible gagner des places !

A la ligne d'arrivée j'ai gagné la manche et je refais la même !!

Par Léa Callède.

