

Bilan de stage OPTIMIST du 22 au 25 février au CNBPP & SNO Nantes

Effectif : 29 coureurs : 14 au CNBPP et 15 au SNO Nantes.

4 coachs : Clémentine (SNO Nantes), Marion (CVGV), Mathias (CN Pornic) et Baptiste (SailingMotion).



Du 22 au 25 Février s'est déroulé le traditionnel stage Optimist de la Ligue de voile des Pays de la Loire. Cet événement qui d'habitude se passe à l'ENVSN sur Quiberon a été réorganisé en raison des conditions sanitaires. Ce sont donc 29 coureurs de la région qui ont été répartis sur deux structures sur des critères d'expérience et de niveau Technique.

15 sportifs à objectif régional ce sont retrouvés au SNO Nantes, encadrés par 2 entraîneurs chaque jours afin de renforcer leur expérience de la régates et surtout jouer dans un groupe homogène sur des axes de travail indispensables à une bonne progression sur ce support complexe et de haut niveau.



14 autres régatiers à objectif Championnat de France ce sont également donnez rendez vous au CNBPP sur le Pouliguen. Ce groupe d'expérience a pu travailler en densité, se comparer et s'affronter sur des mises en place se rapprochant le plus possible des situations de régates.



Afin de Favoriser l'échange entre Entraîneurs et le partage d'informations, un système de rotation des Coachs a été mis en place. Marion Boutemy du CVGV et Mathias Duval de Coster du CN Pornic ont encadré les 2 premiers jours au SNO. Pour la partie mer au CNBPP c'est Clémentine Hilaire du SNO et Baptiste Mirassou de la structure SAILINGMOTION qui ont animé les deux premiers jours. Mathias et Clémentine ont ensuite échangé sur les deux dernier jours. Enfin des stagiaires BPJEPS ont aussi renforcé les équipes encadrantes.

Le groupe réunis au SNO Nantes a commencé par travailler les pré-requis d'un bon régatier avec des discussions sur l'engagement et l'autonomie que demande notre discipline.

- Bonne préparation du bateau, garcettes, réglages,...
- Position et postures, ergonomie lors des transitions virements, empannages, enroulées.
- Theorie autour du depart, pavillonnerie.
- Notion de suivi du vent, adonnantes, refusantes ; application sur un parcours.
- Navigation en surpuissance.
- Mise en place de régates avec application des acquis.

Le groupe réunis au CNBPP, composé de coureurs d'expérience auxquels nous avons pris la décision de rajouter 4 enfants moins expérimentés mais remplissant des critères sportifs précis ont pu se confronter et profiter d'apports théoriques ainsi que de mises en place « format Championnat ».

- Intervention de Mathieu Richard sur les règles de course, format quizz et questions diverses.
- Intervention d'un météorologue, François, sur les différentes sources d'informations météos.
- Application de la stratégie sur un vent oscillant, mise en place de la méthode et des priorisations.

- Géométrie du départ, placement de flotte, notion de prise de risques et situations tactiques en bas de parcours.
- Travail sur la vitesse moyenne en surpuissance et conduite dans les vagues.
- Focus sur l'importance des réglages, rigueur et discussion autour de la grille.
- Mise place de parcours longs de type IODA pour mise à l'échelle de grande régates.



Notre objectif à été de travailler au maximum sur des axes normalement travaillés sur les championnats en format « Coaching » et de s'écarter du travail Technique d'entraînement de Club. Nous avons pu profiter du nombre pour voir des notions de gains et de pertes qui nous manquent énormément dans cette période sans régates.

Nous avons senti un réel engouement de la part des coureurs ainsi que le plaisir de se retrouver en équipe régionale pour jouer ensemble.

Nous remercions les deux structures d'accueil : le CNBPP et le SNO Nantes ainsi que le travail en amont de l'équipe de la Ligue de voile.

Baptiste Mirassou, SAILINGMOTION.