

RAPPORT DE STAGE

**Stage Pratique d'entraînement
et d' application du Dossier D**

**Stage Solitaire
Finistère Course au Large
Mars 1999**

Gaël le Cléac'h
Formation BEES2 Haut Niveau
E.N.V. 1999

INTRODUCTION

Il s'agissait pour moi d'encadrer un groupe de 8 coureurs solitaires en Figaro de niveaux différents, des jeunes qui débutaient dans la série et des moins jeunes.

Tous avaient pour objectif la solitaire du Figaro et certains visaient également le championnat de France solitaire. Quatre coureurs y avaient participé au moins une fois.

Le stage s'articulait en deux parties séparées par la régate en solitaire des 100 milles Ouest France à la Trinité sur Mer.

- 3 jours d'entraînement avant le week end
- 1 Mini stage météo de préparation à la course avec intervenant extérieur
- La participation des stagiaires aux 100 milles en solo.
- 1 journée de repos avec débriefing météo
- 1 journée de Navigation speed test avec les voiles neuves avant le Spi Ouest France.

Ce stage était pour moi aussi l'occasion de tester mon projet de dossier D.

Les stagiaires servirent de cobayes et furent filmés durant le stage et au départ des 100 milles.

L'analyse de ces images avec eux me permit d'avancer dans le projet du scénario.

Ce stage nous permit aussi de travailler collectivement sur les réglages des différents pilotes. C'était une expérience que je voulais tester en stage de navigation et elle s'avéra enrichissante pour les stagiaires comme pour moi.

D'autre part le questionnaire d'entrée de stage me permit de faire une première évaluation de niveau et d'appréhender les attentes du public.

Le questionnaire météo servait de base au travail que nous avions programmé avec Patrick Cottin concernant le stage météo de préparation aux 100 milles.

J'avais programmé après la course un débriefing météo qui permit de confronter les analyses des coureurs et celles des prévisions météo durant la course.

Ce stage météo pratique me paraît intéressant à renouveler dans la mesure où les coureurs sont directement concernés par l'analyse météo et qu'ils peuvent eux-mêmes élaborer des scénarios qu'ils expérimentent sur le terrain.

La deuxième partie du stage fut davantage axée sur la récupération physique avec la programmation d'une séance de Thalassothérapie à Carnac avant la dernière journée de navigation.

Elle se déroula sous la forme d'essais de vitesses avec différentes combinaisons de voiles permettant aux navigateurs d'essayer leur garde robe toute neuve 4 jours avant le Spi Ouest France.

Les Manœuvres

- **L'échauffement** : il vous permet de vous mettre en Condition physiquement et psychologiquement. Quelques virements et tests de vitesse avec un partenaire. Redescendez sur la ligne pour préparer la stratégie du départ et du premier près.
- **Le départ** : préparez vous en tribord sur la layline de l'endroit où vous avez choisi de partir.
Il est important de tenir sa place dans les deux dernières minutes en gardant de la place sous le vent pour lancer .La voile d'avant est bordée de bonne heure et vous réguler avec la gv qui vous aide à loffer.
- **Le virement de bord** : le temps de déballaster (30sec)
Vous pouvez descendre à l'intérieur pour déplacer sous le vent le matériel mobile en prenant soin de choquer un peu de chariot de GV pour maintenir l'assiette. Les écoutes de génois dans la descente facilitent le choc de la voile. Si vous virez avec le pilote vous adapterez la consigne du pilote en fonction du vent, de 100° dans le petit temps à 80° ou 70° dans la brise pour adapter la trajectoire du bateau. Un virement réussi s'évalue avec l'indication du speedo.
- **L'approche de la marque au vent** : prenez un peu de gras sur votre layline au début surtout et prévoyez une approche classique dans les premiers temps avant d'essayer le cadre à gauche et le gybe set ! préreglez le tangon ainsi que bras et écoute de spi grâce aux marques que vous aurez pris le temps de faire à terre.
- **L'abattée et l'envoi** : réglez d'abord votre GV et placez votre bateau sur la bonne trajectoire avant d'embrayer le pilote. Ensuite seulement vous envoyez le spi qui se gonfle à l'envoi . Dans la brise prébordez davantage l'écoute de spi sous le génois mais ne la bloquez pas.
- **L'empannage** : donnez une consigne au pilote entre 10° et 30 degrés ,faites pivoter le spi aux écoutes en visualisant vos repères d'écoutes, passez la GV avant de faire passer le tangon. N'oubliez pas de choquer un peu de Hale-bas.
- **Approche de la marque sous le vent** : Préparez les ballast (10 minutes si vous les avez vidés !). Reprenez les réglages pour le près, préparez la drisse de spi dans le sac que vous aurez récupéré dans le balcon. Choquez le bras d'abord si vous êtes au vent arrière et la drisse ensuite ; si vous êtes au large c'est l'inverse. Ramassez le spi sans faire de tour et rangez le au fond du sac pour qu'il ne s'envole pas. Si vous arrivez en fameuse rangez le tangon sur le pont en vérifiant le circuit d'écoute de foc. Bordez le génois avant la bouée et reprenez la GV dans l'auffée.
- **Le deuxième envoi** : dès que vous êtes au près sur le bord opposés à celui de l'affallage vous pouvez sans décrocher les points remettre votre sac à spi dans le balcon pour le prochain envoi.
- **Urgence** : départ au lof : choquer la drisse ne pas choquer le bras .A l'abattée : accrochez vous et affalez.

GAEL LE CLÉAC'H
12, rue pen ar pont
29250 Saint Pol de Léon
Tél. : 06 11 03 36 12

A l'intention de
Stéphane Hervé et Jacques Einhorn

ASSOCIATION
NAVIGUER EN MORBIHAN.

Saint pol de Léon le 15 décembre 1998

Salut Stéphane, salut Jacques


Objet : *Stage Solitaire à la Trinité sur Mer du mercredi 24 au vendredi 26 mars
et du lundi 29 au mardi 30 mars*

je suis disponible pour encadrer ce stage solo si toutefois mes conditions vous satisfont.

Il apparaît que beaucoup de coureurs vont arriver du Vendée Défi St Gilles à la Trinité sur mer entre le mercredi 24 et le jeudi 25 mars .

Is seront sans doute suivi par l' équipe de Finistère Course au Large qui doit encadrer ce stage - convoi.

A la demande de la classe et du centre d'entraînement je vous soumet une demande de jumelage des deux stages qui pourrait se faire peut être de la manière suivante :

- **mercredi:**
briefing et présentation du stage et navigation à partir de 12h pour une évaluation du niveau de pratique avec les coureurs de Naviguer en Morbihan
- **jeudi :**
navigation pour les coureurs de Naviguer en Morbihan et débriefing pour les "convoyeurs" avec la possibilité de nous rejoindre sur l' eau pour les plus courageux et pour finir pourquoi pas : une séance détente en commun à la thalasso ou aux chandelles... au choix !
- **vendredi :**
Navigation commune aux deux groupes
- **samedi / dimanche :** Les 100 milles Ouest France.
- **lundi:** 
VTT piscine pour décompresser et retour sur la nav du week end.
- **mardi :** Navigation

*Ceci étant dit il vous appartient de décider de l' opportunité d' une telle rencontre
merci de me tenir au courant*

Le centre d' entraînement à Port La Forêt est également prêt à discuter avec vous

Gaël LE CLEAC'H
12, rue Pen ar Pont
29250 SAINT POL DE LEON

Tel : 06 11 03 36 12
Fax : 02 98 51 53 34

A l'intention de :
Stéphane HERVE et Jacques EINHORN
Association NAVIGUER EN MORBIHAN

Saint Pol de Léon le 28 février 1999

Salut Stéphane, salut Jacques,

Objet : Stage Solitaire à la Trinité sur Mer du mercredi 24 au vendredi 26 mars
et du lundi 29 au mardi 30 mars

Pour avancer un peu sur le contenu du stage je vous avais proposé le mois dernier de mettre en place sur le stage : un mini stage pratique météo.

En effet Patrick Cottin de l'Ecole Nationale de Voile, qui à suivi une formation avec Pierre Lasnier, est intéressé par notre stage et nous propose d'intervenir sur la météo.

J'avais pensé proposer aux coureurs une analyse météo le vendredi avant les 100 milles avec des apports de contenus sur la situation générale et la micro météo puis un recueil d'observations de la part de chaque coureurs durant la course et une analyse des phénomènes rencontrés durant la course lors d'un débriefing le lundi.

Je dois le rencontrer cette semaine car je suis à l'ENV et j'aimerais avoir votre avis sur la question.

j'aimerais avoir, si possible, des infos sur le profil et le nombre de stagiaires que nous aurons .

D'autre part avez vous réuni le matériel nécessaire : zodiac adapté, caméscope , mégaphone , girouette ,vhf portable, etc.

Amicalement,

Gaël LE CLEAC'H

STAGE SOLITAIRE1999

FICHE DE RENSEIGNEMENTS :

NOM DU BATEAU :

NUMERO DE VOILE (pendant le stage) :

NOM DU SKIPPER :

ADRESSE :

Licence 99 : oui / non :

Tél :

Expérience en Figaro :

Participation aux épreuves 1999 :

Objectifs 1999 : *(classement visé)*

Attentes particulières pour ce stage :

TECHNIQUE :

- VHF Extérieure : oui / non :
- Rallonge de barre :
- Double baille à spi :
- Age des voiles :
- Date du dernier Carénage :
- Dernier démontage de la pompe de ballast :
- Pilote Automatique (marque/série):
- Gyro :
- Mode vent :

STAGE SOLITAIRE NAVIGUER EN MORBIHAN

NOM :

EVALUATION METEO

A partir de la carte ci jointe indiquez les caractéristiques de la carte météo

Analyse / prévi / origine / validité / surface / altitude etc. ...

Sur cette carte indiquez par une flèche et une légende les phénomènes météo suivants :

Dorsale / Front Chaud / Front Froid / Occlusion / Thalweg / Front Froid Ondulant

Sur cette carte, estimez la direction et la force du vent, sur les trois sites marqués .

A :

B :

C :

De quelle direction s'établit la brise thermique diurne sur les côtes de Bretagne sud et pourquoi ?

- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .

Quels sont les facteurs qui vont favoriser cet établissement et ceux qui vont au contraire le contrarier ? expliquez.

- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .

La préparation du Matériel et L' aménagement personnalisé

- **La baille à spi** qui se ferme avec des velcros
Et qui se fixe sur le balcon avec des mousquetons.
Une double baille à spi fixe dans la descente sur des rails qui permet d' affaler en urgence si on ne peut récupérer le sac dans le balcon.
- **La raquette de barre** qui est élargie pour permettre une meilleure ergonomie de la position du barreur au portant dans la brise .
- **Les cales- pieds** adaptés à la morphologie du barreur pour pouvoir barrer calé au près .
- **Des afficheurs électronique** en nombre suffisant pour lire en permanence différentes informations essentielles comme la vitesse et le cap du bateau la vitesse et la direction du vent l' angle du vent apparent la route et la vitesse fond l' azimuth et la distance du prochain waypoint ...
- **Les palans** sur le hale bas de bôme la bordure ou le pataras qui facilitent ces réglages .
- **La cartographie électronique** couplée avec un système de positionnement différentiel qui permet un positionnement instantané sur la carte et une lecture plus conviviale pour le solitaire.
- **Le système de rangement** du tangon sur le pont et celui de la balancine au pied de mat par un élastique.
- **Les repères de drisses** qui facilitent la réussite des manœuvres et permettent de rapidement retrouver les réglages.
→ faites-vous un carnet de réglages.
Sur les écoutes de spi pour l' envoi et l' empannage .
la balancine et le hale bas de tangon doivent avoir des repères pour l' envoi au large et au vent arrière.
- **La préparation des voiles** : elles doivent pliées sur la ralingue et le plus compact possible et le solent et l'orc doivent être clairement différenciées. Si vous utilisez plusieurs jeux dans la saison donnez leur un numéro ou une date de fabrication en fin de saison ce sera plus facile de s'y retrouver. Le spi médium ferlé correctement sera placé dans une double baille pour faciliter l' envoi et le spi lourd sera ferlé avec de la laine.
- **Des conditionnements pratiques** de tout le matériel mobile dans le bateau .Sur des bananes vous avez souvent près de 45kg de matériel à transférer avant chaque virement.
- **La rallonge de barre** logée sous la barre et qui fait office de manche de pompe pour les ballasts

CONSIGNES D' ENTRAÎNEMENT

- Procédures de départ :
 - 6 minutes pavillon Noir
 - 3 minutes pavillon P + Noir
 - Départ Noir + P affalés

- Ligne de départ : entre deux bouées **ou** entre une bouée et le zodiac.

- Rappels individuels : pénalités de 360°.

- Regroupement : Pavillon L / Se regrouper sur la même amure sous le vent du zodiac. .

- Départ au lièvre :
 - une bouée et une procédure à 3 minutes.
 - le lièvre part bâbord amure au près à la bouée.
 - les tribord croisent entre lui et la bouée
 - la ligne est fermée 30 s après le top.

- Canal VHF : 69

LA CHECK LIST DU PARFAIT SOLITAIRE

L
A

V
E
I
L
L
E

LE PREPARATEUR	LE SKIPPER
Pesée :	Lire les I.C.
bouffe	Rentrer les Waypoints
boisson	Déterminer :
vêtements	Caps / Distances
	Points Chauds
Faire le plein de gas-oil	Effets de site
Charger les batteries	Courants
Vérifier les plombs	Heures marées
Caréner	Prendre une météo
Plier les voiles	Noter les horaires :
Lainer les spis	Vacation
	Bulletin Météo

L
E

M
A
T
I
N

Démarrer le moteur	Aller au briefing
Tester le pilote	Dernière météo
Ballaster	Emarger
Matosser	Téléphoner au routeur
caréner	Manger
Réveiller le skipper	Boire
Installer :	Prendre :
les écoutes	Les avenants
le sac à spi	Les cirés
le masque de plongée	les polaires
la longe de harnais	Les lunettes de soleil
la gaffe	La crème
des bouteilles d'eau	Du rechange
la bosse de ris	Les cartes
Régler :	Un café
La VHF	
Les Jumbos	

E
N




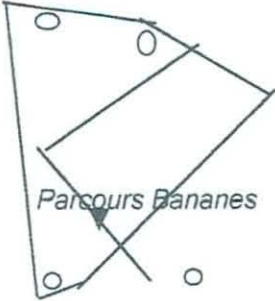
P
E
R
M
A
N
E
N
C
E








En spare :
Manivelle de winch
Eléments d'étau creux
Briquets
Sécurité:
Flash light
sifflet dans la poche
mini fusées
Frontales
Ecoutes légères
Nécessaire à peeling
Insigna
Short sheet

F
I
G
A
R
O

Nécessaire à café
Mouillage léger
Tangon de spare
Corde à noeuds
Siège de barre
Messagers de Ris
Cocotte minute

[illegible]

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	VARIABLES
ECHAUFFEMENT		<p>Allers retours entre 3 bouées avec spi, empannages et affalage à la marque sous le vent</p> <p>Finir par une auloffée</p>	se regrouper
Réglage du Pilote Au près		<p>Départ au lièvre virement toutes les 3' avec pilote</p>	changer le gain virer sans pilote
Réglage du pilote au portant		<p>Départ au portant à entre 2 bouées : Gybe toutes les 3 minutes.</p>	Mode vent augmenter le gain
PARCOURS DE REGATE		<p>Procédure à 6 mn Sifflet 3 mn " Top "</p> <p>Infos pavillons et VHF</p>	<p>plusieurs faux départs</p> <p>* Arrêt à une marque et nouveau départ si écart trop important.</p>

OBJECTIFS	SITUATIONS		CONSIGNES	VARIABLES
ECHAUFFEMENT			<p>Allers retours entre 3 bouées avec spi, empannages et affalage à la marque sous le vent.</p> <p>Finir par une auloffée</p>	<p>* Effectuer le parcours à 2 ou 3</p>
MANOEUVRES AU PRES			<p>Départ au lièvre</p> <p>Dès qu'un bateau est géné, il vire, les autres enchaînent.</p>	
MANOEUVRES AU PORTANT	 <p>Le dernier bateau déclenche l'empannage les autres suivent ...</p>		<p>Départ au portant à entre 2 bouées : Une série toutes les 2minutes.</p> <p>Rester groupés..</p>	<p>* Parcours au travers avec Chgt Géois spi ou l'inverse</p>
DEPARTS			<p>1- Evaluer la ligne à toutes les allures</p> <p>2- Départ au près et au vent AR</p>	<p>* Plusieurs procédures sans marque à virer.</p>
PARCOURS DE REGATE	<p>Parcours Bananes</p>		<p>Procédure à 6 mn Sifflet 3 mn " Top "</p> <p>Infos pavillons et VHF</p>	<p>* Manoeuvres à réaliser en cours de régate (Spi/spi ou chgt voile av)</p> <p>* Arrêt à une marque et nouveau départ si écart trop important.</p>