

ENTRAINEMENT A LA COURSE AU LARGE EN SOLITAIRE

Partie 1

PREAMBULE	4
LA PROBLEMATIQUE DE L'ENTRAINEUR	6
• Un spécialiste de la généralité	
• Un observateur privilégié	
• Un scientifique	
• Un modélisateur	
• Un intuitif	
LES FACTEURS DE LA PERFORMANCE SUR LA SOLITAIRE DU FIGARO	11
• Des facteurs complexes	
• Des facteurs interactifs	
• Schéma des paramètres de la performance en solitaire	
• Des fondamentaux transférables à d'autres engins	
• La maîtrise d'un monotype	
LA COMPETITION EN SOLITAIRE	14
• La survie,	
• Le contexte concurrentiel,	
• L'indépendance et l'émotion du solitaire,	
• Le fond de jeu,	
• Le rythme.	
ORGANISATION DU SOMMEIL A BORD	20
• Les fonctions du sommeil	
• Des différences individuelles	
• Des moments plus propices à la récupération	
• L'entraînement au sommeil	
• A chacun sa méthode	
GERER LES PRIORITES D'ACTIONS	23
• Visualiser l'objectif final	
• Construire son projet	
• Mesurer le risque stratégique	
• Optimiser la trajectoire	
• Rechercher la régularité	
AUTOMATISER DES SITUATIONS TYPE	27
• Identifier des situations normalisées	
• Exemples de situations types	
• Agir en primitif, penser en stratège	
• Les niveaux d'efficacité	

UTILISER DES REPERES FIABLES 31

- Des personnes ressources
- Des connaissances
- Des outils
- Des règles et des procédures

ANNEXES

- REGATER EN SOLITAIRE SUR PARCOURS « BANANES » EN MONOTYPES FIGARO
- CONSEILS A L'USAGE DES BIZUTHS DU FIGARO ET AUX AUTRES ...
- AIDE A LA PLANIFICATION DE TRAJECTOIRE
- CHECK LIST STRATEGIQUE FIGARO SOLITAIRE
- POLAIRES FIGARO BENETEAU
- BIORYTHMES SUR LA TRANSAT NEWMAN 2000