

Bilan de stage LASER du 22 au 25 février à Pornic

Effectif : 16 les deux 1er jours, 17 les deux derniers jours.

2 coachs : Gwendal (CNBPP) et Maxime (CVGV).



Lundi :

- Navigation d'environ 3h vent faible et oscillant, travail sur la finesse des manœuvres, conduite au portant dans le vent très faible, placement sur la ligne de départ et lancement du bateau.

- Retour à terre en début d'après-midi pour cause de manque de vent, nous en avons profité pour faire un test VMA Luc Léger pour l'ensemble du groupe. Peu d'engagement physique sur ce test

Résultats du test Luc Léger :

- Palier 6 (10,5 km/h) : Amandine
- Palier 7 (11 km/h) : Vic, Basile, Théophile, Malo R, Maxime, Polig,
- Palier 8 (11,5 km/h) : Augustin, Henri, Valentin D,
- Palier 9 (12 km/h) : Ewen, Samuel, Armelle,
- Palier 10 (12,5 km/h) : Valentin H,
- Palier 11 (13 km/h) : Malo G
- Palier 13 (14 km/h) : Jules

Gros débriefing en fin de journée, thème abordé :

- Mise au point sur l'engagement du groupe par rapport à une pratique compétitive que nous avons du mal à mobiliser sur le début des regroupements en ce moment (effet COVID) et suite au peu d'engagement sur le test VMA effectué juste avant.

- Retour sur la routine de préparation de régates
- retour sur le portant en fausse-panne



Mardi :

- Grosse navigation de 5h30 à 6h sur l'eau, vent de 12 à 22 nœuds de Sud donc plan d'eau haché (gros clapot),
- Travail sur la conduite au près et portant notamment sur la régulation à l'écoute avec des longs bords de comparatifs,
- Exercice d'enroulé de bouées et de départ,
- 2 manches avec l'ensemble du groupe format régional (temps cible 30- 40 min de manche).

Bilan de journée :

Journée très positive, beaucoup d'engagements physique et technique des coureurs, une progression visible sur la journée et une belle entraide de l'ensemble du groupe pour l'arrivée à la cale qui était compliquée.

Mercredi :

Le matin nous avons travaillé en demi groupe, un groupe en prépa physique orienté proprioception un autre avec Soizic QUERE, intervenante en sophrologie, respiration, alimentation récupération (très intéressant), changement de groupe en milieu de matinée.

Petite navigation, 3h, vent medium de sud avec fort clapot. Du fait de la digestion et de la prépa physique du matin, nous avons observé un petit relâchement dans l'engagement des

coureurs notamment au niveau des phases de départ. Belles progressions sur la conduite près et portant.

Jeudi :

Départ sur l'eau rapide, le matin, condition intéressante pour travailler la tactique/stratégie du fait du vent de terre oscillant et du courant. Nous avons donc mis en place des situations autour de ce thème et des manches avec le groupe complet. Fin de stage avec chargement et bilan du stage avec le groupe.



Bilan général :

Stage très intéressant par la variété des conditions rencontrées, un groupe laser soudé et motivé pour naviguer ensemble. L'intervention de Soizic QUERE sur la sophrologie et respiration à été très appréciée par le groupe. ils serait intéressant de réaliser des interventions plus régulières de sa part.

Le manque de temps a cause du couvre feu ne nous à pas permis de faire toutes les interventions en salle prévues et la prépa-physique, nous avons mis la priorité sur le temps de navigation.

Nous observons un recul de certaines compétences, très lié au manque de régates du moment et qui commence à être inquiétant : phases de départ et tactique/stratégie. Nous pensons qu'un stage dédié à ces thèmes durant les vacances d'avril serait un vrai plus pour les résultats sportifs de la ligue dans l'éventualité d'une reprise des régates après ces vacances.