

ZOOM SUR LES CONTENUS DE SÉANCES D'ENTRAÎNEMENTS

Ariane Imbert, le 19/03/2026

BANQUE POPULAIRE 
PARTENAIRE MAJEUR

  GROUPE MDS
Mutuelle des Sportifs
PARTENAIRES OFFICIELS

 **FF**  **oile**

INTRO

On parle souvent de planification, de physique, de matériel...
mais au final, ce qui fait progresser un rider, c'est la qualité
de la séance du jour.

Et une bonne séance, ce n'est pas juste naviguer —
c'est naviguer avec une intention.



Le fil conducteur est de toujours s'adapter :

- **à l'athlète** : niveau technique, matériel utilisé, objectifs persos, état mental, ...
- **au groupe** : qualité du groupe, hétérogène ou niveau équivalent :
trouver le juste milieu pour que chacun y trouve son compte : créer des dynamiques collectives, favoriser l'entraide et l'émulation
- **aux conditions météo** : ne jamais renoncer, tout peut arriver :
vent fort, pas de vent, difficulté temporaire, ...
- **à la planification** : échéances de compétitions, objectif de progression,
période de tests, période de compétition, ...
- **au matériel / outils mis à disposition du coach** : un bateau sécu, bouées,
sur support, vidéos, GPS, ...

Ma vision d'une bonne séance :

Structurer la séance autour de 3 piliers fondamentaux :

- 1 : **1 objectif principal maximum**, en fonction d'un des domaines de la perf que je souhaite travailler : si l'athlète ne peut pas dire ce qu'il travaille aujourd'hui, la séance est déjà ratée. Au fil de la séance il y aura bien sur beaucoup d'axes de progressions qui vont émerger.
- 2 : **de la répétition, mais intelligente avec du rythme** : créer des situations répétables, avec de la variabilité. Trouver le juste milieu entre répétition et lassitude qui génère une perte d'intérêt
- 3 : **l'athlète doit être acteur** : lui poser des questions, sur son ressenti, sur ce qu'il a réussi ou raté, puis adapter la difficulté de l'exercice en fonction du feed-back. Ainsi, on va développer son autonomie et son analyse.

Mise en place de la séance :

- Communication : brief au début du training, groupe whatsapp.
- S'assurer que les consignes ou exercices sont compris : faire répéter, faire expliquer par un ou plusieurs athlètes.
- Donner un timing
- Anticiper les bugs : valider le matériel utilisé avec les athlètes



Exemple de séance : Travail des manœuvres avec un public jeune : possibilité de coacher sur support // ludique

- Dans un ordre défini, chaque athlète doit faire une manœuvre, et les autres doivent en faire de même : permet le mimétisme, capacité à observer, mise en stress lorsque celui qui fait la démo est regardé par tout le monde : 20 min
- Enchaîner les virements x 5 de chaque puis jibes x 5 de chaque à un endroit précis : soit autour d'une bouée, soit autour de nous : être capable de manœuvrer quel que soient les circonstances 20 min
- Faire une course poursuite entre 2 bouées, puis changer le sens de rotation : axe vent ou travers au vent, ou les 2. Jouer avec les remédiations possibles : changer l'axe parcours, mettre des pénalités, changer la taille du parcours, ...30 min

Exemple de séance : navigation en groupe avec de la proximité

- Matérialiser un carré plutôt grand : consigne : pas le droit d'en sortir.
Variante : resserrer le carré au fur et à mesure : 20 min
- Line up : consigne : naviguer le plus serré possible sur des bords de 1min ou 1min 30. Se regrouper entre chaque séquence. Le coach donne le top. Variante :
Départ au lièvre : 30 min
- Faire des manches en différent les starts entre chaque athlète pour créer de la densité : petit parcours 30 min
- Finir par une « manche normal » 15 min

Exemples de séance « volume »

- Faire un raid
- Faire une course d'orientation
- Faire le tour de l'île
- Aller là où on n'a pas l'habitude d'aller

Exemple de séance pré-compétition :

- échauffement : routine de régates : long bords, enchaînement de manœuvres, repères lignes / bouées : 15 min
- enchaînement de starts a 2-4-6 min, et on part sur X1 :
objectif : être lancé dans les 5 dernières secondes avant le start // 4 rep 40 min
- 2 manches X2 : 30 min



Les mots de la fin ;-)

- Tout est permis !!
- Débriefing
- Accepter que une séance parfaite n'existe pas
- Être en capacité de changer l'objectif en direct live
- Faire parler : moins je parle plus ils apprennent ;-)
- On entraîne à décider, pas à exécuter : autonomie
- Se faire plaisir : valable autant pour le coach que pour l'athlète
- Merci !!!