

# LE MATCH-RACING



**Navigation sur supports « habitables »  
Navigation en équipages de 5**

**Jeu en 1 contre 1, avec arbitrage direct  
Matches de 12-15 minutes**

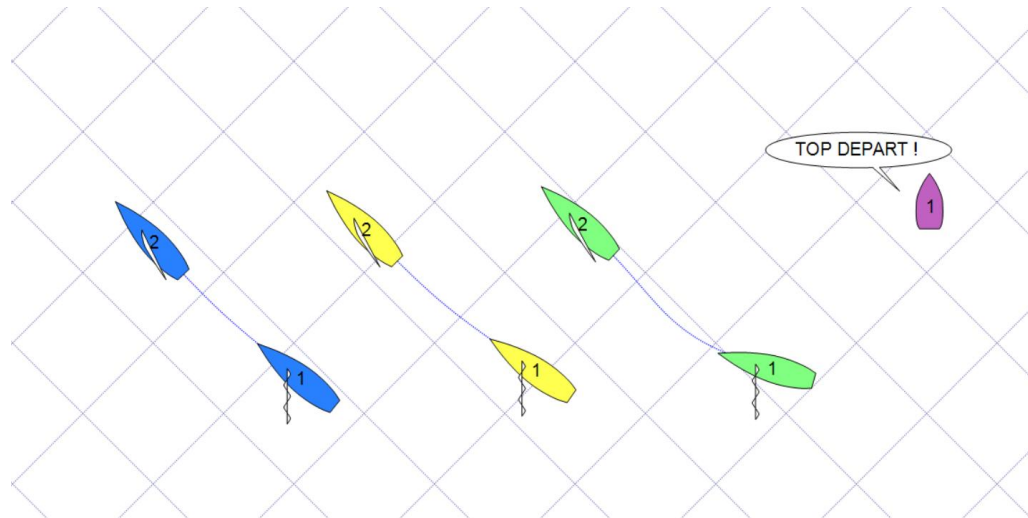
**Spécificités tactiques match-race (départs)  
Maîtrise du support fondamentale  
Suivi du vent / tactique parcours  
Communication à bord et mental  
Maîtrise des règles de course**

# CONTENUS DE SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

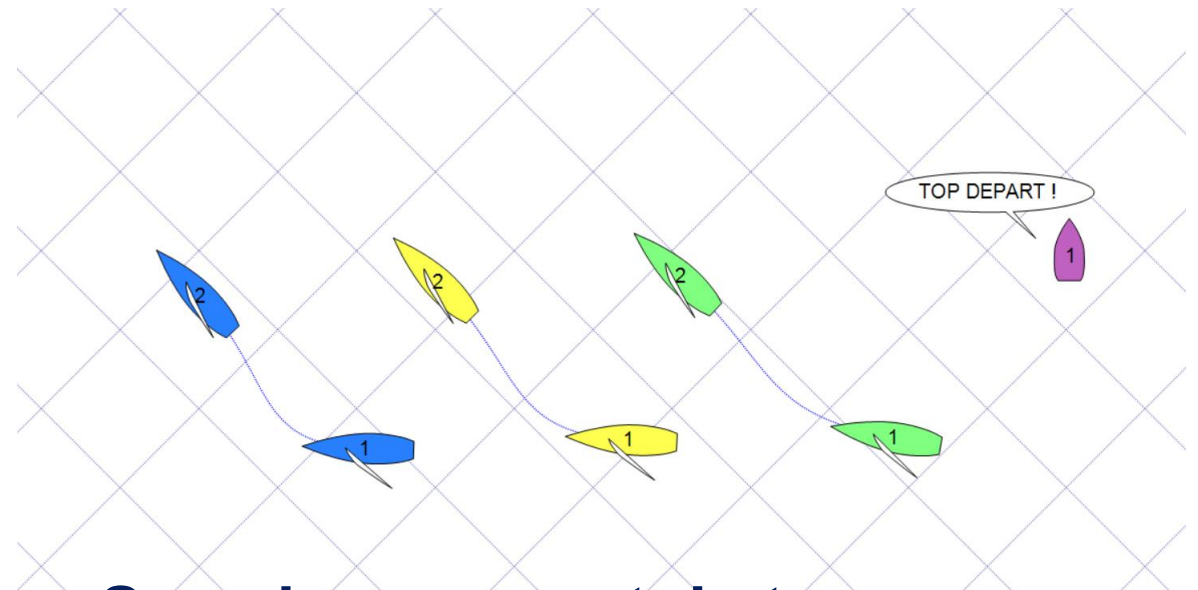
1. Travail conduite / réglages
2. Travail manœuvres, « boat handling »
3. Contenus spécifiques = objectif de travail de la séance
4. Fin d'entraînement = matchs en conditions de régates

# CONDUITE / RÉGLAGES

Echauffement = se caler, d'abord tout seul puis en comparatif aux autres => speed tests



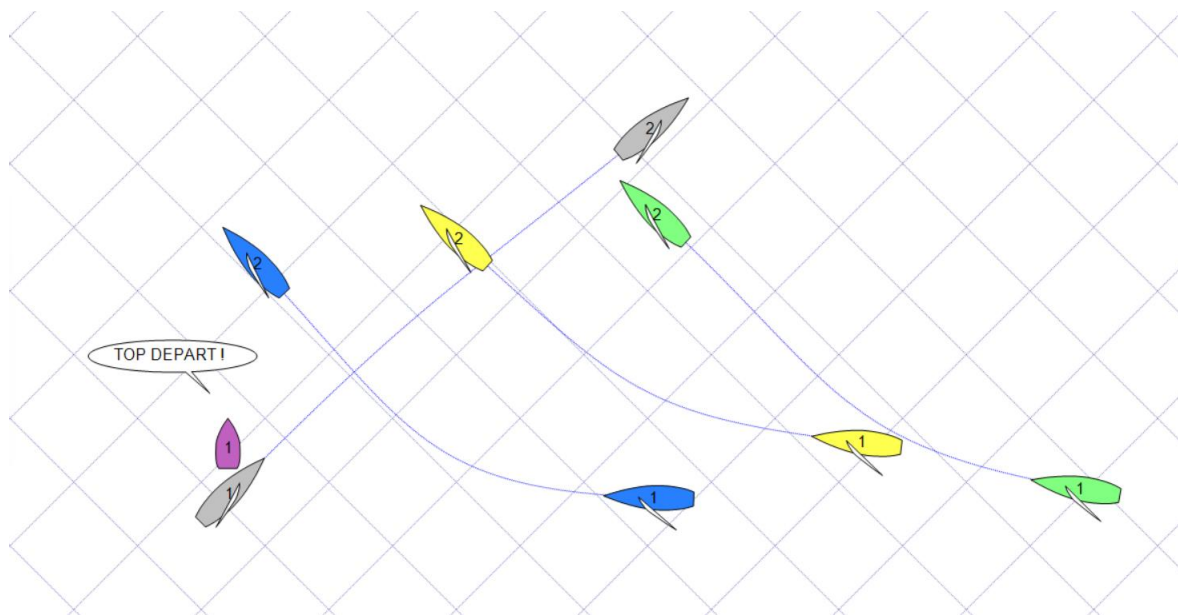
**Arrêtés sur une même ligne,  
départ au top  
Plutôt pour travailler le  
lancer au près**



**Se suivre au vent de travers,  
départ au top  
Plutôt pour débutants et  
quillards**

# CONDUITE / RÉGLAGES

## Speed tests départ au lièvre

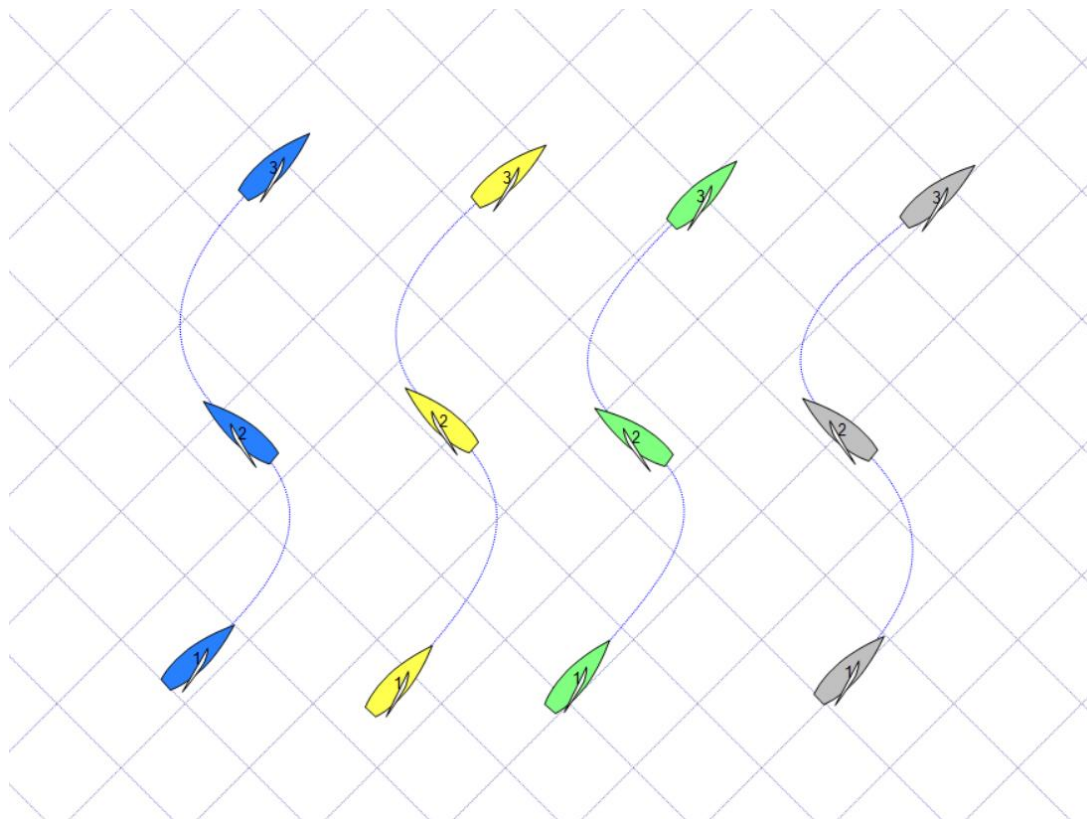


**Le lièvre part derrière le bateau coach, timing 1mn**

**Permet de travailler le lancer au timing et l'abattée derrière**

**Pbme : bateaux souvent collés ou mauvais timing**

# CONDUITE / RÉGLAGES



**Départ en speed-test**

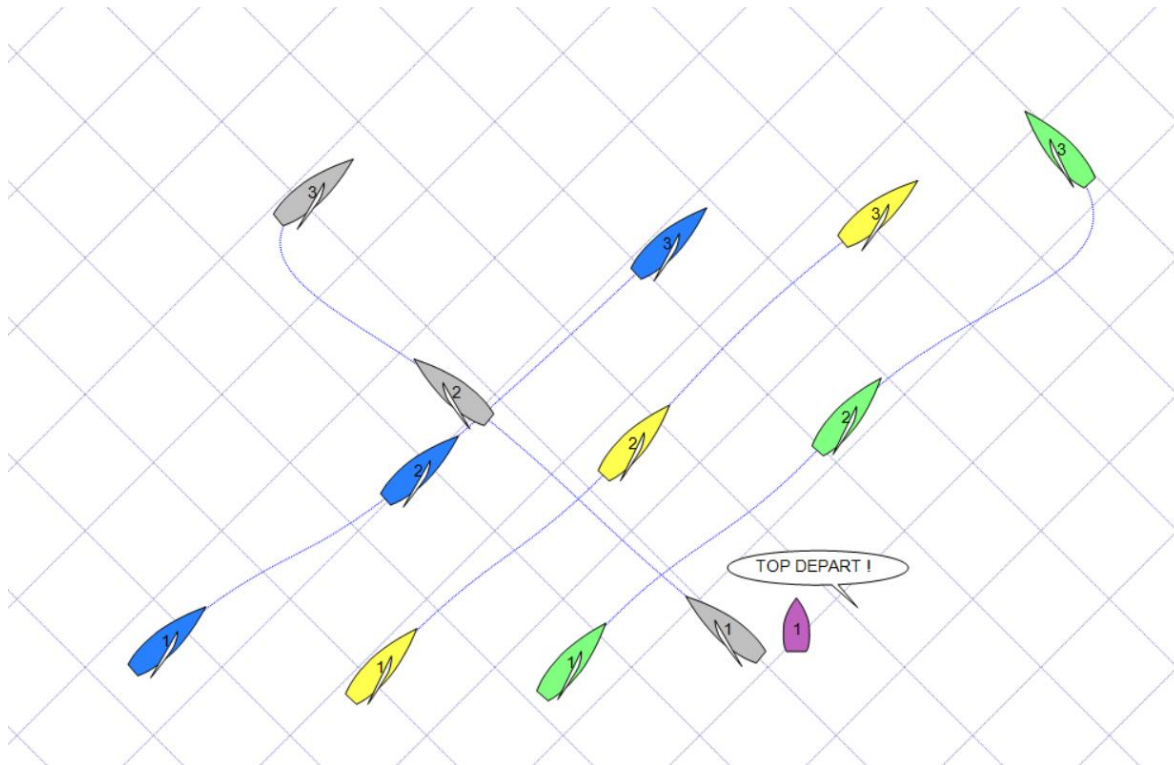
**Puis virement obligatoire au signal, toutes les 30 secondes (varier le rythme)**

**Fin de l'exo sur une bouée au vent zodiac**

**Idem au vent arrière**

# CONDUITE / RÉGLAGES

Départ au lièvre, puis les « extérieurs » virent

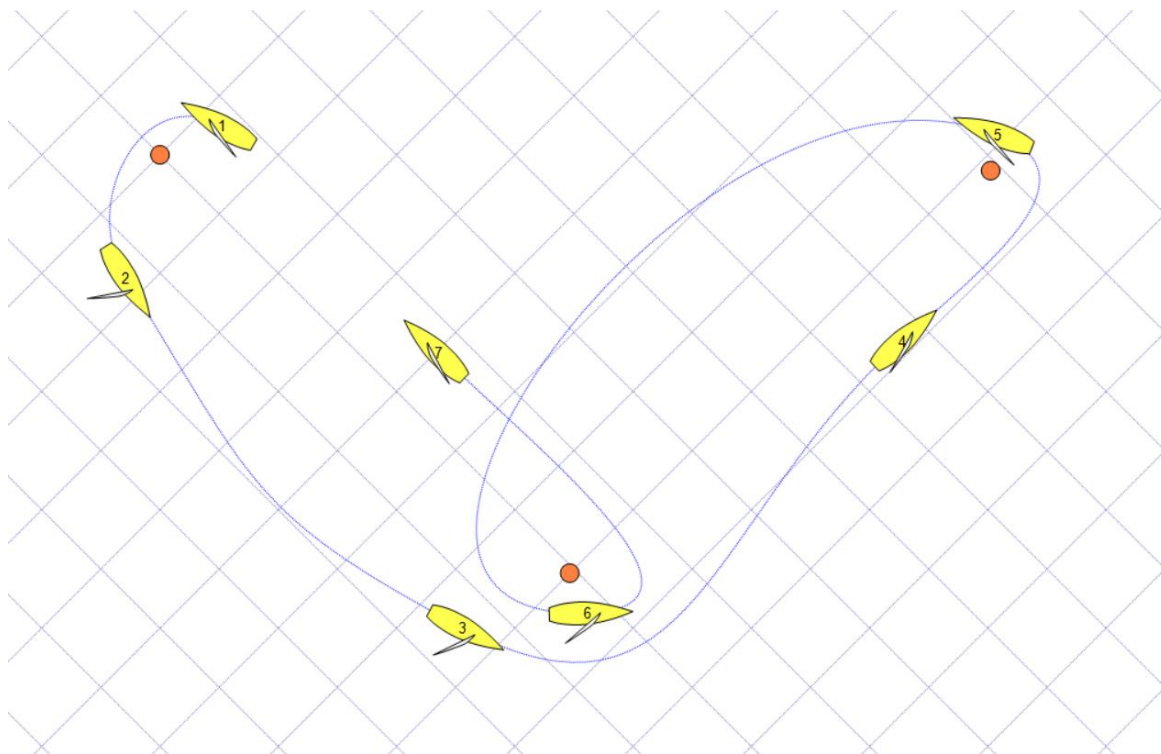


**Le lièvre part derrière le bateau coach, timing 1mn**

**Dès qu'on est « extérieur » de la flotte, on doit virer (quitte à passer derrière si on est bâbord)**

# MANŒUVRES / « BOAT HANDLING »

## Le Boomerang

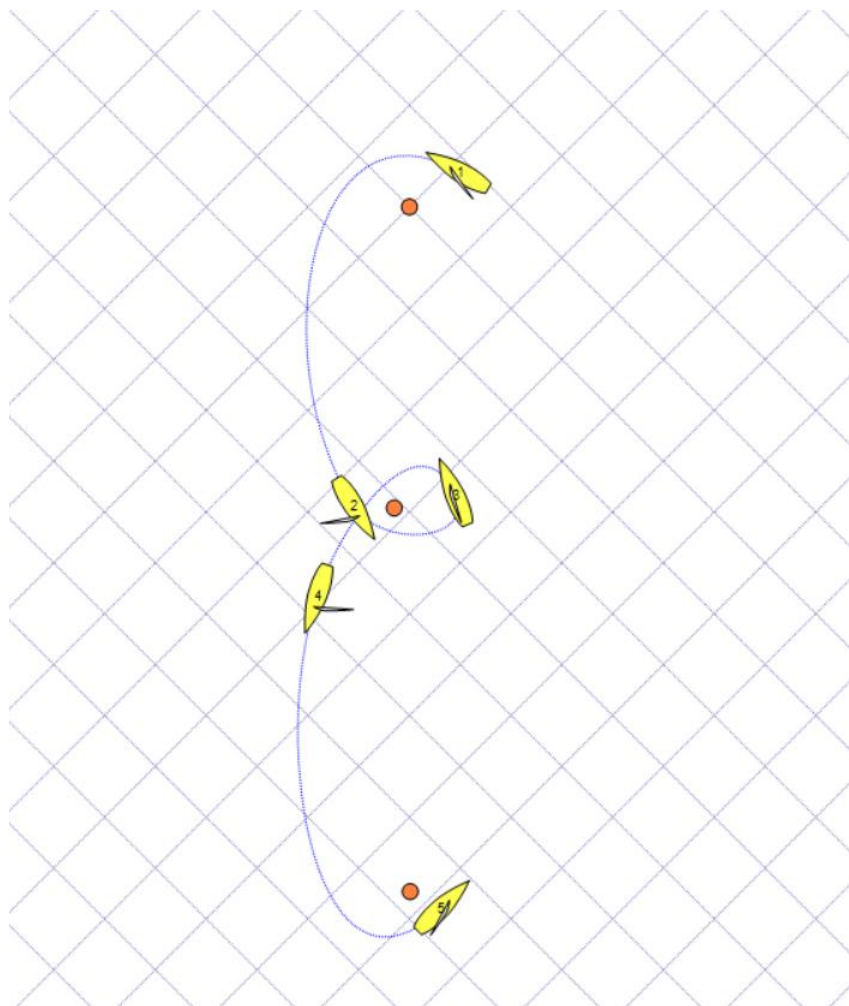


**3 bouées, à laisser à bâbord**

**Super pour les supports à spi ou génak**

**Peut être très intense selon la force du vent / la taille du parcours**

# MANŒUVRES / « BOAT HANDLING »



## Le parcours KIWI

**3 bouées, à laisser à bâbord**

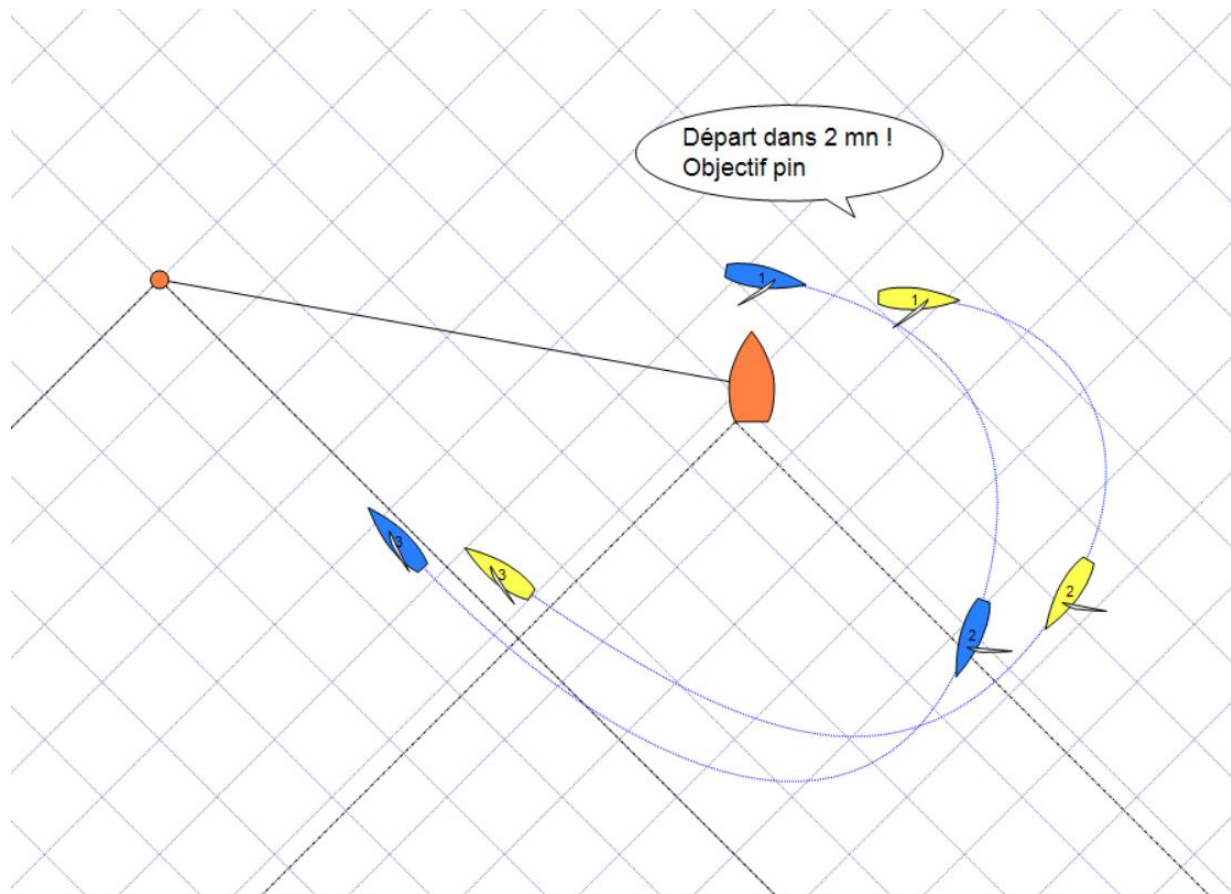
**Bouée du milieu = 1 tour autour  
au premier passage**

**Puis 2 tours au 2<sup>ème</sup> passage, 3  
tours au 3<sup>ème</sup> passage**

**Variante : 2 bouées, imposer le  
nombre de virements et  
empannages sur chaque bord**

# EXERCICES SPÉCIFIQUES

**Exo spécifique = cœur de la séance, selon l'objectif fixé**



**Un exemple en match-racing :**

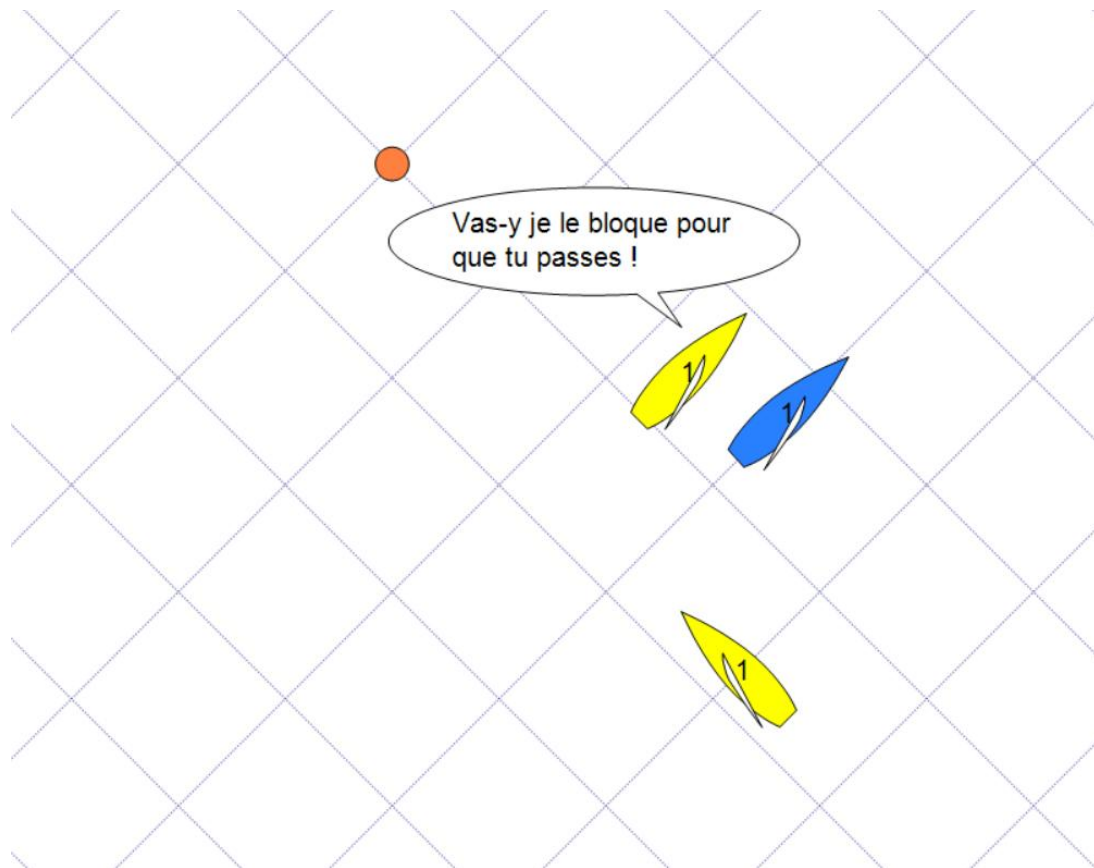
- Travail du retour ligne sur une ligne favorable « pin »

**On donne un timing 2mn en se plaçant l'un derrière l'autre au dessus du Comité**



# EXERCICES SPÉCIFIQUES

## Exo spécifique team race : le « mouton noir »



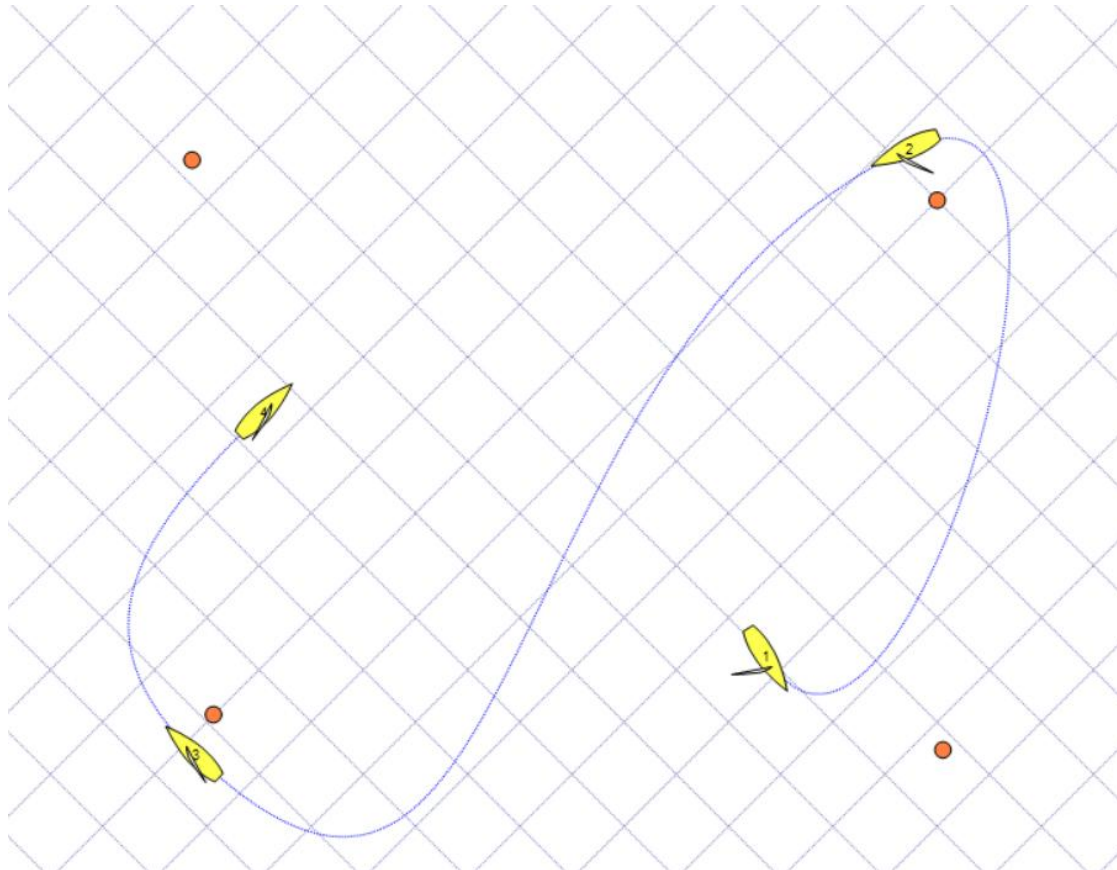
**Exo de 2 contre 1  
évolutif**

**Permet de travailler la  
communication et les  
blocages**

**Variante : 2 contre 2 (si  
on a le dernier on perd)**

# TRAVAILLER L'ADAPTABILITÉ

## Exo du « parcours surprise »



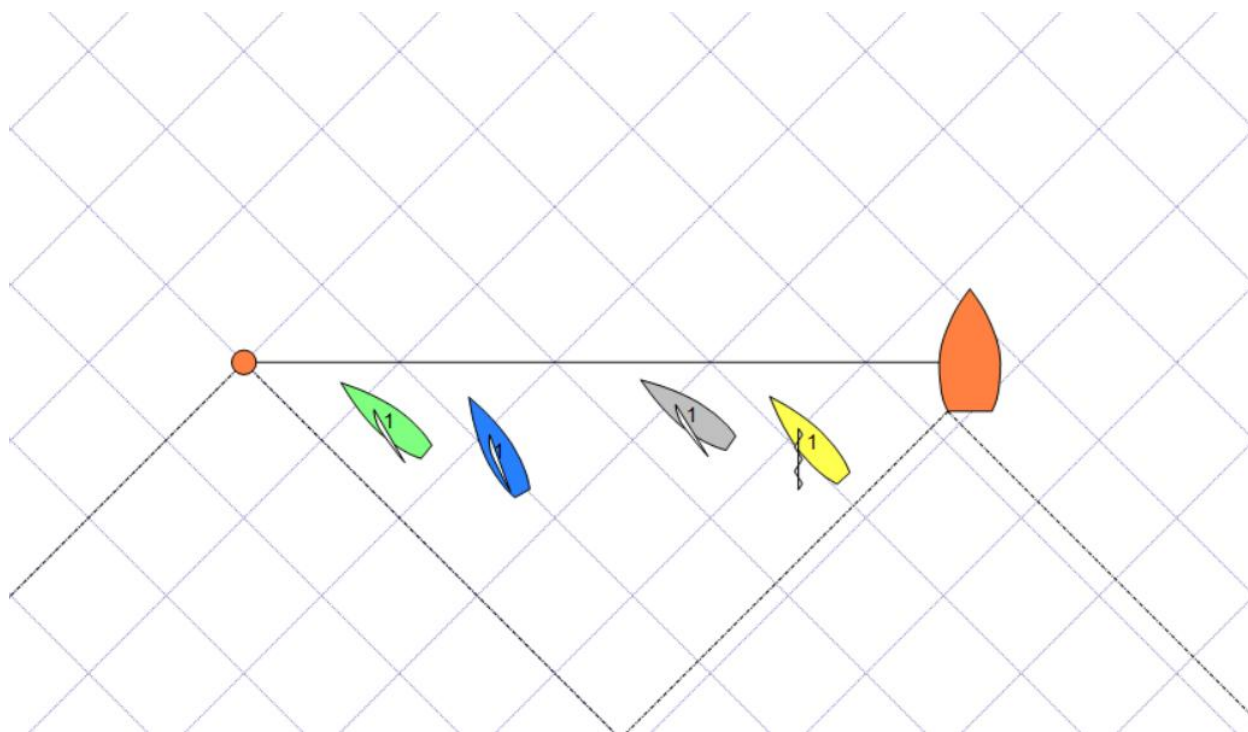
**Petit parcours avec 4 bouées**

**La nouvelle bouée à contourner peut être annoncée à tout moment par le coach**

**Travail réactivité, combativité, adaptabilité**

# TRAVAILLER L'ADAPTABILITÉ

## Exo du « départ surprise »



**Le départ peut être donné à tout moment dans la dernière minute (ou 30 secondes)**

**Travail phase arrêt et lancé final, travail combativité et adaptabilité**

# FIN DE SÉANCE

**Fin de séance = confrontation régates « classique »**

- **Matches en match-racing avec arbitrage direct**
- **Manche(s) pour course en flotte**

# QUELQUES UNS DE MES FONDAMENTAUX DE COACHING

- **Préparer ma séance : l'écrire, la présenter**
- **Priorité au volume de nage (une bonne séance = une séance où on a bien exploité le temps de nage)**
- **Gestion des feedbacks pour faire progresser : retours en direct, feed-backs différés, faire verbaliser les coureurs**
- **Vidéo quand c'est possible**

**MERCI ET BONNES NAVES !**

