

## Objectif du stage

Préparer et le stage de juin en chine et effectuer une remise à niveau sur le thème du courant

## Comment ?

L'expérience des années précédentes en chine nous a montré que nous ne pourrons pas tout expliquer ni prévoir.

Nous avons donc fait le choix de **rendre les coureurs autonomes et adaptables**. Nous sommes **partis du vécu et des sensations sur le terrain** pour aller vers la théorie dans un 2<sup>e</sup> temps

## Les thèmes de travail sur l'eau

Observation du plan d'eau, mesures, prises de repères, sensation sous la coque et conséquences tactiques

Chaque jour nous avons fait des parcours afin :

1. de travailler les cadres, passages de marques, lay line, départs
2. Stimuler et éveiller les sensations lors des changements de courants au près et vent arrière
3. Discuter des conséquences tactiques

## « Le terrain de jeu »

Les bateaux posés à L'école de Voile de La Flotte sur l'île de Ré nous ont permis de trouver des situations très variées

1. J1 courant dans le sens du vent désaxé à gauche avec un différentiel d'intensité prédominant sur le parcours
2. J2
  - a. courant dans le sens du vent désaxé à droite avec un différentiel de direction prédominant sur le parcours,
  - b. suivi d'un parcours côtier,
  - c. puis une situation avec courant dans le sens opposé au vent avec différentiel prédominant d'intensité. Sur cet exemple, le vent a été le facteur prédominant
3. J3 Courant traversier avec une différence de direction entre le haut et le bas du parcours
4. J4 Courant très en retard avec le modèle et parcours côtier au près

Chaque entraînement était suivi d'un débriefing construit à partir des retours des coureurs sur leurs sensations, leurs observables.

Le lendemain nous revenions sur la discussion de la veille avec des données objectives en partant de séquences choisies, des animations GPS, des relevés de courant, et des traces sur fond de carte max sea (bathymétrie et modèle théorique du courant).

**Les outils** : 6 GPS, 1 courantomètre, max sea, 2 embarcations

**Les coureurs** : Brain, Steyaert, Bernaz, Frei, Sanchez, Cabaz, Borde,

**Les coachs** : Lacoste, Pellegrino, Le Castrec

**Un grand merci à lachkine (Polo la Science)**

**Que reste-t-il de ce stage ?**

Quelques images simples :

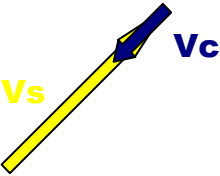
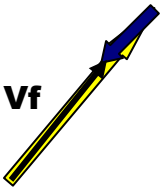
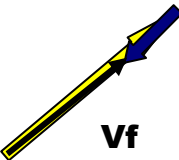
- Il est possible de « *sentir* » **le courant** quand il pousse, dépale, ou change brutalement.
- **Le courant dans « le nez »** se sent bien et amène de gros écart en cas de variation de vent
- 

**Cas du courant dans le nez**

**Vs = 3nds vitesse surface du bateau**

**Vc = 1nds vitesse du courant**

**Vf = 2nds vitesse fond**

		
<b>Cap surface 45°</b> <b>Cap fond 45°</b>	<b>Cap surface 40° (-5°)</b> <b>Cap fond 37,5°</b> <b>(bonus de 50%)</b>	<b>Cap surface 50° (+5°)</b> <b>Cap fond 52,5°</b> <b>(malus de 50%)</b>

**L'écart entre un peu plus lofé et un peu plus abattu est d'autant plus important que le courant est fort par rapport à la vitesse du bateau. Si Vs=10nds et Vc=1nds, le bonus ou malus n'est plus que de 10%.**

- Lorsque 2 veines de courants différentes (2 masses d'eau), il faut **s'écarter d'au moins 2 à 3 longueurs de la limite de la veine** pour trouver le courant et son intensité

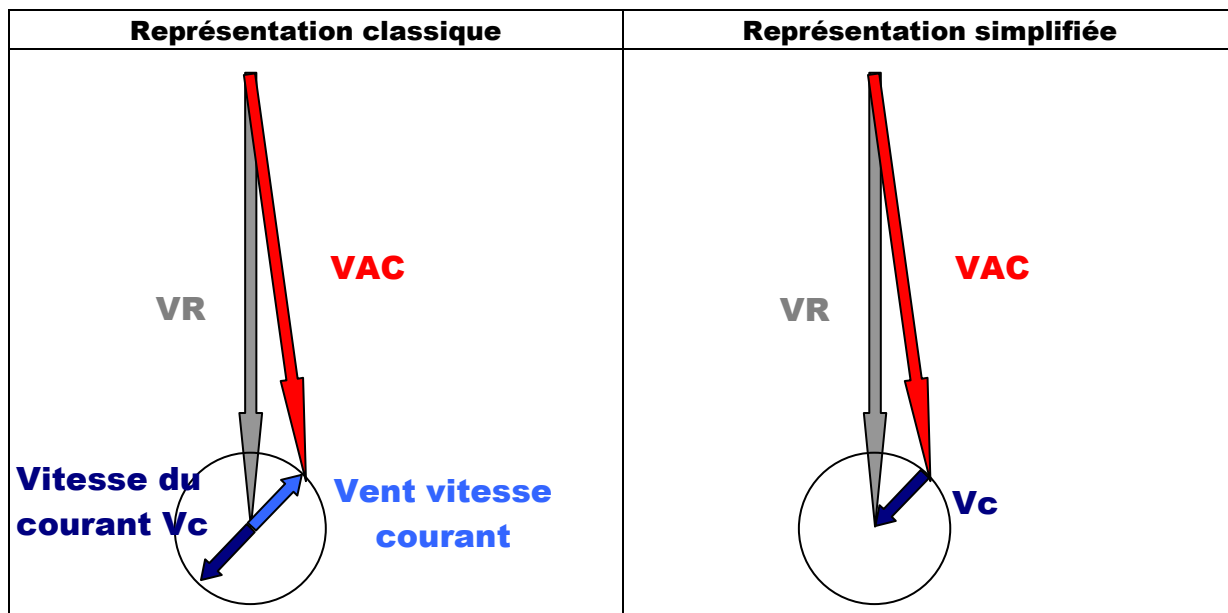


- **Le différentiel d'intensité du courant sur un parcours se manifeste comme un vent évolutif.** Plus tôt on s'aperçoit de ses pertes, plus tôt on limite ses pertes, moins elles sont importantes.
- En cas de courant traversier, il faut « **traverser la rivière** » **le plus vite possible** pour faire le moins de chemin : face au courant dans la molle et courant de travers dans la risée
- **Si le vent est 10 fois plus fort que le courant, son influence tactique est 2aire** (hormis le déplacement sur le fond, cadre, marques, etc.)
- **Le schéma de la « patate »** semble être la construction mentale la plus simple. Ne pas oublier qu'on navigue avec « le vent du côté (VAC) ». Elle permet de préparer un scénario et de le faire évoluer, notamment pour l'inversion du courant de marée

### Construction de la patate

**Simplification de la construction :** on n'utilise plus le vent vitesse courant mais on trace la vitesse du courant en plaçant l'extrémité de la flèche au centre du cercle.

Je m'imagine au mouillage au centre du cercle : j'estime d'où vient le vent VR, j'observe d'où vient le courant Vc et j'en déduis le vent apparent courant VAC.



**Exemple de construction de la patate**

**VR = 6nds vent réel, vent météo ou vent terre (c'est le vent mesuré au mouillage)**

**Vc = 1nds vitesse du courant**

**VAC vent apparent courant, c'est le vent avec lequel on navigue**

Variation de l'intensité du courant		
<p><b>Courant plus faible</b>  <b>VAC plus fort et plus à droite</b></p>	<p><b>Courant à 1nds</b>  <b>8° entre VAC et VR</b></p>	<p><b>Courant plus fort</b>  <b>VAC moins fort et plus à gauche</b></p>

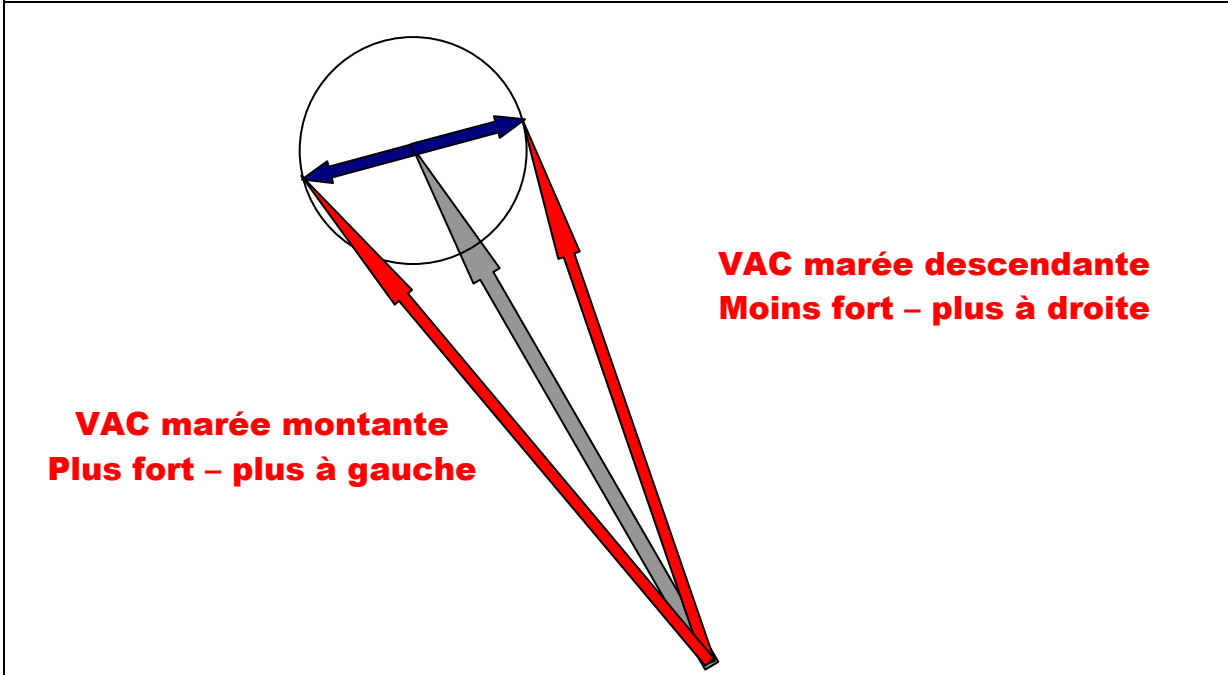
Variation de la direction du courant		
<p><b>VAC=VR-Vc</b></p>	<p><b>VAC=VR</b></p>	<p><b>VAC=VR+Vc</b></p>

- Un exemple sur le plan d'eau de Qingdao

**VR= 8nds**

**Vc= 1,5nds**

**Vent de Sud - Sud Est : attention à la variation en DIRECTION**



**Vent d'Est : attention à la variation en INTENSITE**

