

RAPPORT DE STAGE BEES1

ANTOINE LE DRET

PLAN

PRESENTATION DU CLUB :

présentation de la Société nautique de Locmariaquer

l'école de sport

l'école de voile

la voile scolaire

l'école de kayak

LA PREMIERE SEANCE

comment privilégier la progression ?

comment privilégier la rencontre ?

l'importance de la première impression

l'importance de la rencontre

de la rencontre à la découverte

CONCLUSION

PRESENTATION DE LA SOCIETE NAUTIQUE DE LOCMARIAQUER

La SNL est une structure associative installée dans l'ancien sémaphore de la pointe de Kerpenhir. Le site est magnifique car le paysage y est préservé. En effet, la commune de Locmariaquer est gestionnaire des terrains par voie de convention avec le conservatoire du littoral. Cette association témoigne de son attachement à la préservation de son environnement.

Dominant l'entrée du Golfe du Morbihan, la SNL est placée à un endroit stratégique permettant de naviguer abrité des vents dominants tout en apprenant aux jeunes sportifs la difficulté des courants et autres divers effets de site, et l'accès au plan d'eau de la baie de Quiberon permet également de naviguer en plan d'eau " ouvert".

Pour la pratique de la compétition, l'école de sport permet d'accéder à un meilleur niveau. Pour cela, la SNL organise, chaque année, différents événements qui montrent son attachement au bon déroulement de la saison sportive.

C'est un club dynamique privilégiant la progression au rendement. En effet, en école de voile, le nombre de bateau est limité. La progression est plus rapide si il y a moins de stagiaires.

Des stages de voile scolaire sont organisés pour permettre aux jeunes du Morbihan de découvrir le plaisir de la navigation.

Et enfin une école de kayak permet au pratiquant la découverte du Golfe tout au long de l'année.

École de sport :

Un club à dominante sportive :

L'organisation d'événement sportif :

- Regroupement départementaux et régionaux et stages en partenariat avec l'ENVS
- Régates : départementales, régionales, inter régionales, nationaux de classe, occasionnellement internationales (européen musto skif 2010) mais aussi régates du club et régates de guépard (mois de juin).

L'école de sport suit les jeunes régatiers à partir du niveau départemental au niveau national. Elle leur permet d'accéder à un meilleur niveau de pratique compétitive.

PAV : D1, D2, D3 et D4

CAT : D1 et D2

Catamaran :

Depuis fin 2005 la SNL est centre d'entraînement départemental (ced) pour les séries sl 15/5 et Hobie cat 16. Et depuis fin 2008, la SNL est aussi le centre départemental d'entraînement (niveau équipe de ligue).

D1/ Tous les entraînements sont les samedi de mars à novembre et deux fois une semaine de stage d'entraînement pour préparer le championnat de Bretagne et de France.

D2/ Tous les entraînements sont les mercredi de novembre à mars.

Planche à voile :

Une participation de 100€ permet aux jeunes coureurs de se voir attribuer du matériel perso pour la saison.

D1/D2/ Tous les entraînements sont les samedi.

D3/D4/ Tous les entraînements sont les mercredi.

École de voile :

Des stages sont proposés à pâques et l'été.

Différents bateaux sont mis à disposition pour permettre une évolution de supports en supports.

Le funboat :

C'est l'Optimist des temps moderne ! Ce bateau se comporte comme un dériveur stable et apporte très vite des sensations de vitesse proche de celles d'un catamaran.

Il est proposé deux stages, Funboat et Funkid, avec les même bateau mais deux sortes de gréements pour une utilisation de 7 à 13 ans.

La SNL dispose de 13 Funboats. Dans un esprit de progression rapide il y aura au maximum 6 bateaux par groupe.

Teddy :

Après le Funboat vient le Teddy, un catamaran pour l'apprentissage et le perfectionnement. Les stagiaires qui ont évolué sur le Funboat ne sont pas dépaysés en passant sur ce catamaran qui reste sécurisant.

Ce bateau touche un publique de 10 à 13 ans.

La SNL dispose de 5 Teddy.

D 16 X :

A partir de 14 ans vient le Dart 16X un catamaran très solide et sécurisant. Cette version est utilisée pour l'initiation et le perfectionnement, avec ses voiles mylar et ses accessoires proche des ceux des catamarans de compétition.

La SNL dispose de 5 bateaux toujours dans une recherche de progression et non de rendement.

Planche à voile :

A partir de 10 ans les jeunes peuvent s'inscrire en planche à voile.

La SNL dispose de 8 bic 2,93 one design pour l'apprentissage et le perfectionnement. C'est une planche très évolutive qui permet de goûter aux sensations du funboard.

CALENDRIER DES STAGES ETE :

N°	Semaine	Funkid		Funboat		Teddy		Dart 16		Planche à voile		
		Tarif : 148 €		Tarif : 148 €		Tarif : 158 €		Tarif : 200€		Tarif : 143 €		
		9h15 12h	14h 16h45	9h15 12h	14h 16h45	9h15 12h	14h 16h45	9h15 12h	14h 16h45	10h 12h	13h45 15h45	16h 18h
		Code	Code	Code	Code	Code	Code	Code	Code	Code	Code	
27	29/06 03/07	KID27M	KID27A	FUB27M	FUB27A	TED27M	TED27A			PAV27M	PAV27A	PAV27S
28	06/07 10/07	KID28M	KID28M	FUB28AM	FUB28A	TED28M	TED28A	DAR28M	DAR28A	PAV28M	PAV28A	PAV28S
29	13/07 17/07	KID29M	KID29A	FUB29M	FUB29A	TED29M	TED29A	DAR29M	DAR29A	PAV29M	PAV29A	PAV29S
30	20/07 24/07	KID30M	KID30A	FUB30M	FUB30A	TED30M	TED30A	DAR30M	DAR30A	PAV30M	PAV30A	PAV30S
31	27/07 31/07	KID31M	KID31A	FUB31M	FUB31A	TED31M	TED31A	DAR31M	DAR31A	PAV31M	PAV31A	PAV31S
32	03/08 07/08	KID32M	KID32A	FUB32M	FUB32A	TED32M	TED32A	DAR32M	DAR32A	PAV32M	PAV32A	PAV32S
33	10/08 14/08	KID33M	KID33A	FUB33M	FUB33A	TED33M	TED33A	DAR33M	DAR33A	PAV33M	PAV33A	PAV33S
34	17/08 21/08	KID34M	KID34A	FUB34M	FUB34A	TED34M	TED34A	DAR34M	DAR34A	PAV34M	PAV34A	PAV34S
35	24/08 28/08	KID35M	KID35A	FUB35M	FUB35A	TED35M	TED35A	DAR35M	DAR35A	PAV35M	PAV35A	PAV35S

Voile scolaire :

La SNL accueil les collégiens durant 1 semaine et les écoles primaires pendant 7 semaines. Pour les primaires, 6 semaines sont organisées en partenariat avec le centre de Keryvonnick à AURAY avec des séjours en hébergement (classe mer).

Lors des stages de pâques , ceux d'été et tous les mercredi du printemps la communauté de commune des 3 rivières avec l'école de voile océane (Saint Philibert) accueil des enfants résidents à l'année avec des tarifs adaptés.

École de kayak :

L'école de pagaie permet de faire du kayak à l'année, organisée en deux demi-saisons : -
du 1er septembre au 30 novembre et du 15 mars au 30 juin.

La SNL dispose de 14 kayaks disponibles pendant les vacances scolaires.



- 1 - Odyssey (kayak double)**
- 2 - Tempo (kayak de découverte)**
- 3 - Espresso (kayak ponté)**
- 4 - Disco (kayak de découverte)**

LA PREMIERE SEANCE

Durant la période de trois semaines pendant laquelle j'ai travaillé avec Nicolas Jegou et Antoine Huet à la Société Nautique de Locmariaquer j'ai pu relever quelques difficultés pour la préparation de ma première séance. Ne connaissant ni la structure ni les sportifs, il est difficile de préparer ça séance.

Il est difficile de maîtriser un site comme celui de l'entrée du golfe du Morbihan car le courant y est très important.

Cela dit, je n'ai pas vraiment eu de gros problèmes durant mes trois semaines en immersion car Nicolas, le chef de base de la SNL et Antoine, l'entraîneur des planchistes, étaient sur l'eau avec moi pour m'aiguiller durant les séances. Il a donc été difficile de choisir un problème à développer.

Mais, lorsque je préparais ma première séance avec les jeunes planchistes de la SNL je me posais cette question : « faut-il faire une séance privilégiant la progression ou la rencontre des sportifs ? »

Bien sur lors de mon stage en structure j'ai préparais des séances d'entraînement type car j'étais la pour apprendre. Mais, en réalité, le jour où j'entrerais dans une structure que je ne connais pas avec des jeunes sportifs que je ne connais pas non plus je privilégierais la rencontre.

Comment privilégier la progression ?

Pour privilégier la progression il ne faut pas rompre le fil conducteur tissé par l'entraîneur précédant. Pour cela, il faut questionner cet entraîneur pour connaître son mode de fonctionnement et où il en était dans ses entraînements.

Bien sur il est important d'aller vite sur l'eau et de naviguer le plus possible.

Alors comment peut-on connaître les stagiaires si on ne les voit que sur l'eau ? On ne peut se fier que au récit de l'entraîneur pour avoir une idée de l'ambition des sportifs.

Comment privilégier la rencontre ?

Pour privilégier la rencontre cette fois, on oublie la progression des stagiaires l'instant d'une séance. Comment peut-on connaître les stagiaires si on les voit que sur l'eau ?

Il faut bien sacrifier une séance complète sur l'eau au profit d'une rencontre avec le sportif suivie d'une navigation courte car la qualité de la relation établie entre l'élève et le professeur est déterminantes pour l'efficacité de l'intervention.

Le seul moyen d'être à l'aise pour sa première séance avec les sportifs est de discuter avec eux et avec les autres entraîneurs pour répondre à toutes ces ignorances.

L'importance de la première impression

La première impression est toujours très importante dans une relation. C'est à ce moment que l'on sait si une personne est crédible. Le sportif doit se dire qu'on est un bon entraîneur dès le moment où il nous voit.

Les jeunes sportifs avec qui on s'apprête à travailler viennent toutes les semaines à l'entraînement, toutes les semaines avec le même entraîneur.

Si ils se disent dès la première séance que l'entraîneur est nul alors il faudra du temps avant qu'ils aient confiance en lui.

Pour ne pas perdre de temps et être tout de suite efficace dans ses séances il faut accorder de l'importance à cette première rencontre. Il faut que les sportifs se sentent à l'aise et qu'ils aient devant eux une personne professionnelle.

Pour montrer son professionnalisme il faut donner un sens à leur activité.

L'importance de la rencontre

Il faut discuter avec les sportifs pour faire ressortir :

- Leurs attentes, projets (eux / parents)
- Leurs souvenirs (lacunes / plaisir / représentation / peurs)
- Leur histoire (faire évoquer/raconter)
- Leur vécu (profil du groupe / activités sportives / artistiques / nav)
- Leur niveau (de pratique / physique)
- Leurs motivations

Ainsi il est possible de clarifier le projet de chaque sportif. Ils n'ont pas tous envi de devenir champion du mon monde.

Pour que la séance se passe bien il faut décider, avec les coureurs, d'un contrat commun.

La contractualisation :

Avec toutes ces informations utiles il est intéressant de concevoir un contrat signé par le sportif comportant :

- ses disponibilités
 - présence à l'entraînement
 - déplacement pour les régates (voir aussi avec les parents)
 - navigation en plus ou non
- ses objectifs (résultats / progression)
 - résultat
 - ambition (passer en D1)
 - progression (réussir le jibe)

Tout se travail donne un sens à son entraînement.

De la rencontre à la découverte

Lorsque l'on intègre une nouvelle structure on se retrouve face à une situation embarrassante car on ne connaît pas :

- les routines de fonctionnement :
 - les regroupements
 - les départs et arrivées de plage
 - les départs (lièvre, ligne...)

- Le site :
 - le courant
 - les effets de site
 - le fond
 - la mise à l'eau
 - la zone de navigation

- Le matériel :
 - les bateaux à voiles
 - où se situent les accessoires (poulies, boot ...)
 - où se situent outils

Lors de la rencontre avec les coureurs il est possible de parler de tout ça pour éclaircir ses ignorances tout en étant en contact avec eux. On peut ainsi rebondir sur quelques explication théoriques (sur des réglages, le courant lorsque l'on travail à la SNL etc...).

Bien sur, pour connaître mieux un club, il faut surtout discuter avec les personnes qui y travaillent depuis longtemps serte mais les sportifs connaissent aussi leur club alors il faut en profiter.

EN CONCLUSION

La qualité de la relation établie entre l'élève et le professeur est déterminantes pour l'efficacité de l'intervention.

Pour nous comme pour le sportif l'entraînement doit être plaisant, et pour que l'entraînement soit plaisant il faut que la relation entre les sportifs et l'entraîneur soit fraternelle. Ayant été jeune sportif je me souviens que j'ai toujours vu mon entraîneur comme mon grand frère et je sais que ça a beaucoup joué sur le plaisir que j'avais à m'entraîner.

Attention, il est plus facile de se faire respecter en créant un espace entre l'élève et soi qu'en étant proche de lui, mais il est plus plaisant d'être proche de ses jeunes sportifs.

C'est avec le temps que la relation avec les sportifs se construit. Je pense qu'il est important d'instaurer ce climat au sein d'une équipe.

La progression des stagiaires vient avec le plaisir qu'ils ont à s'entraîner.