

# LES OUTILS D'ANIMATIONS DE L'ECOLE DE SPORT

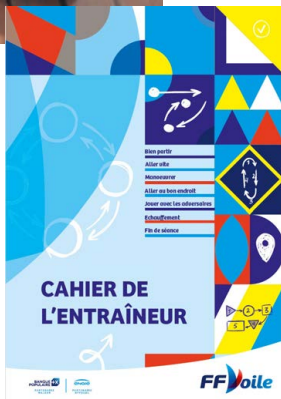


**BANQUE  
POPULAIRE**   
PARTENAIRE  
MAJEUR

F.Bovis

**FF**  **oile**

# Les outils d'animation de l'Ecole de Sport



BANQUE POPULAIRE **+X**  
PARTENAIRE MAJEUR



Sur l'eau



A terre

Construire le projet



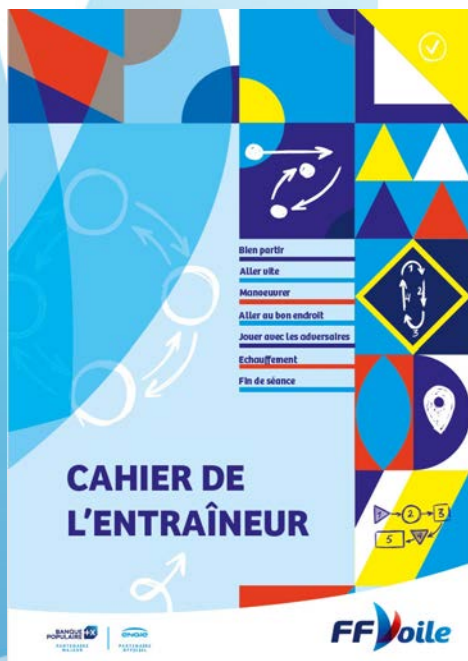
Communiquer



## Les outils d'animation de l'Ecole de Sport



# SUR L'EAU



→ **Cahier de l'entraîneur**

Un registre d'exercices autour des fondamentaux de la performance en voile

Construit autour de 7 thématiques

Bien partir

Aller vite

Manœuvrer

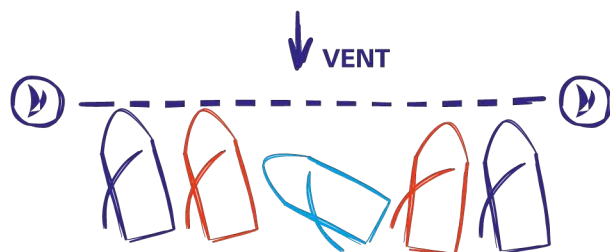
Aller au bon endroit

Jouer avec les adversaires



S'échauffer

Finir la séance  
/Débriefing



## Les essentiels

# Aller vite

En course, la vitesse ce n'est pas d'être le plus rapide de la flotte mais c'est aller le moins souvent moins vite.

Il faut donc gérer un équilibre entre réglages, ressentis et gestion de l'effort. Un bateau bien réglé, dans les bonnes conditions et en lien avec les sensations du sportif, ira plus vite... plus souvent.

Aller vite n'est pas un objectif immédiat, mais un indicateur que les fondamentaux sont en place. C'est le signe qu'un sportif mobilise les gestes adaptés au moment avec un support réglé pour glisser. Le rôle de l'entraîneur est de construire cette compétence dans la durée, en liant apprentissage moteur, compréhension technique, adaptations des réglages et lecture des sensations.

Alter vite

### Trois conditions pour aller moins souvent moins vite

1

#### Adaptér le réglage aux conditions

Vent, état de la mer, mais aussi position du parcours (gris, portant) imposent des réglages différents. Forme de la voile, positionnement du creux et du grément, tensions de chute, réglage du foil, de la dérive : il faut apprendre à adapter le support aux différentes situations... Aller vite, c'est d'abord comprendre comment tirer le meilleur parti des conditions du moment avec son matériel.

2

#### Un réglage adapté au sportif

Le réglage n'est pas une recette universelle : il dépend du ressenti du sportif, de sa morphologie, de sa manière de naviguer. Certains réglages « théoriquement rapides » peuvent ne pas fonctionner si le sportif n'est pas en capacité de les exploiter. Aller vite, c'est donc aussi choisir un réglage que l'athlète sent, maîtrise et qu'il peut exploiter le temps du bord ou de la course.

3

#### Optimiser la transmission des forces

Aller vite, c'est optimiser la transmission de l'énergie du vent au bateau. Cela suppose une position et une stabilité optimales. Il faut

→ « ALLER MOINS SOUVENT MOINS VITE » YVES CLOUET

### Aller vite

#### C'EST QUOI ?

Critère de rendement / d'efficacité

C'est être capable de garder la vitesse à laquelle je suis, le plus fréquemment à un niveau élevé.  
Pour l'améliorer, je peux :  
- Augmenter les moments où je vais plus vite.  
- Diminuer les moments où je vais moins vite.  
Ce dernier point est souvent le plus facile à améliorer que le premier, d'où « aller moins souvent, moins vite ».  
C'est chercher à anticiper les accélérations pour réagir immédiatement.

Alter vite



## Cahier de l'entraîneur

1

## Les Essentiels

### Un apport sur la thématique avec :

- Critères de rendement (c'est quoi ?)
- Un apport global
- Un témoignage d'entraîneur
- Un point clé

# SUR L'EAU

## OBSERVER ET COMPRENDRE LES ASSIETTES

29

En tant qu'entraîneur, l'observation de la stabilité de l'assiette latérale et longitudinale est une des premières pistes pour comprendre pourquoi un bateau a une vitesse différente des autres.

### Stabilité d'assiette latérale = stabilité de vitesse

Sur un bord libre, lorsque l'on se place derrière un bateau, si on voit des multiples changements d'assiette latérale rapides, cela doit vous alerter. D'autant plus si les amplitudes de mouvements vont de la contre-gîte à la gîte. Toutes ces instabilités sont dues à un déséquilibre entre les composantes de chavirage et les composantes de redressement des forces en présence. Elles engendrent des augmentations de la traînée ou de la dérive du support mais aussi des diminutions de la propulsion si l'équipage est obligé de choker fortement sa voile pour remettre son bateau à plat.

### A chaque support son assiette optimale

Chaque support a un angle d'assiette optimale qui permet d'optimiser le plan antidérive, le couple de redressement et la traînée de la coque dans l'eau. Cet angle peut être différent selon les supports. Par exemple, au près, alors qu'un optimiste va être plus efficace en navigant à plat, un catamaran va être plus efficace en ayant une légère gîte (comme au vent tout juste au-dessus de l'eau).

### Comment stabiliser les assiettes ?

Les instabilités sont souvent dues à :  
• des changements de vent (rêve, mollé, adonnante, refusante),  
• une instabilité de plan d'eau (vagues),  
• des positionnements de l'équipage ou des réglages non adaptés (manque de régulation).

C'est souvent en croisant vos observations et les sensations des sportifs que l'on comprend la source du problème.

Les solutions sont :  
• les réglages de voile s'assurer que la puissance de la voile est adaptée aux conditions et aux sportifs,  
• la position du sportif : position et stabilité au rappel, stabilité d'appui dans le harnais ou le trapèze...  
• la finesse de régulation des réglages dynamiques ( surtout bordéchoquer), de la position de l'équipage et de la direction du support.

### La spécificité des supports à foils

Cette stabilité d'assiette latérale est valable également pour l'ensemble des supports à foil, mais un autre élément vient s'y ajouter, c'est la stabilité de la hauteur de vol. La stabilité de hauteur de vol dépend principalement de deux facteurs :  
• L'adaptation de l'angle d'incidence du foil aux variations de vitesse, cette adaptation peut se faire par :  
- un changement d'assiette longitudinal du support,  
- un réglage dynamique du rake dynamique.  
• Une trajectoire favorisant la stabilisation de la vitesse.



# SUR L'EAU

## TOURNER À VOLONTÉ

Matériel : ✓ 2 bouées ✓ 1 sifflet  
✓ vidéos



29

### Objectifs de la situation

Maîtriser techniquement et physiquement son bateau lors d'un enchaînement de manœuvres. Préciser les trajectoires d'approches de marques.

VENT



### Ce que je dis

- Tourner autour des 2 bouées, en effectuant un virement de bord autour d'une bouée et un empannage/jibe autour de l'autre.
- Changement de sens de rotation au signal.
- Commencer en fixant des objectifs techniques : se concentrer sur l'assiette du support, effectuer les trajectoires idéales, fermer les yeux lors des manœuvres.
- Puis basculer sur un objectif de performance : «vous devez rattraper le bateau de devant».

### Ce que je regarde

- Les trajectoires.
- L'assiette latérale lors des manœuvres (l'effet de carène).
- La maîtrise technique.
- L'engagement physique.
- La coordination de la personne, ou de l'équipage.

### Points clés

- 1 - Commencer avec les bouées perpendiculaires au vent puis désaxer les bords.
- 2 - Ajuster la distance entre les deux bouées selon le niveau de pratique, pour que les sportifs aient le temps de préparer les manœuvres.
- 3 - Réduire la distance entre les bouées pour augmenter la sollicitation physique à l'exercice.
- 4 - Exercice qui peut être utilisé comme échauffement.

### Pourquoi c'est formateur ?

- Pour répéter les manœuvres en peu de temps.
- Pour faire des retours sur l'ensemble des points clés de chaque manœuvre et de faire émerger les différences d'aisance selon les bords.

### Sur quoi je débrieфе ?

- La technique de chaque manœuvre (décomposition).
- La coordination d'équipage.
- Les trajectoires optimales.
- L'utilisation des règles de course lors des contournements de bouées.
- L'appui de vidéos sera facilitateur.

Manœuvrer

## Cahier de l'entraîneur

2

## Fiche exercice

# 47 Mises en Place

Les éléments pour construire la séance

Pourquoi le choix de cette séance

Les éléments à prendre en compte en tant qu'entraîneur

## TUTORIEL



→ **Support** : indique pour quel support est valable l'exercice



→ **Niveau FFVoile** : indique à partir de quel niveau l'exercice peut être réalisé

### Objectifs de la situation

→ **Intention pédagogique** visée par la situation pour faire progresser le sportif

### Ce que je dis

→ Précise quelles sont les **consignes à donner** pour la mise en place

### Ce que je regarde

→ Permet d'identifier les **éléments clés** permettant l'apprentissage

### Points clés

→ **Détaille les éléments à prendre en compte** pour la réussite de la mise en place

### Pourquoi c'est formateur ?

→ Précise **pourquoi cette mise en place** permet un apprentissage

### Sur quoi je débrieфе ?

→ **Les éléments à aborder** lors du debriefing





**SUR L'EAU**

→ **Notice de rencontres**

**1**

**Les différents formats**

**Mise en place la course par équipe, de club et individuel**

**Les organisations selon les temporalités**

**Un accompagnement sur les obligations réglementaires**



**FFVoile**

À partir du niveau

**Parcours**  
D - 1 - A

**JEU DU «TOP» À LA LIGNE DE DÉPART»**

Matériel : ✓ 3 bouées    Ressources humaines : ✓ 1 «comité» au mouillage    ✓ 1 sécu mobile si besoin

**Objectifs de la situation**

Savoir se repérer sur une ligne de départ et estimer le moment où l'on franchit la ligne .

**Mise en place**

- 1 - Effectuer un parcours au travers entre les bouées 1 et 2.
- 2 - Franchir la ligne dans un sens
- 3 - Passer au vent ou sous le vent de la ligne dans l'autre sens

**Consignes**

Jeu sur 10 à 20 min.

- A chaque passage de la ligne, les bateaux doivent dire «top» ou lever le bras quand ils estiment qu'ils franchissent la ligne.
- Chaque bateau marque un point (pour lui ou pour son équipe) quand il se signale au bon moment.
- Adapter votre évaluation (marge en distance à la ligne) au niveau des coureurs.

**Avantages**

- Se repérer dans l'espace et apprendre à observer l'environnement de la ligne de départ.

**Pourquoi c'est formateur ?**

- Apprendre à se repérer sur une ligne de départ / dans l'espace.
- Permettre d'ouvrir la discussion sur les repères de ligne, sur le fait qu'il est plus facile de se repérer en étant à une extrémité.
- Aborder l'utilisation des amers.

**A noter**

- C'est un exercice que l'on peut faire à tous les niveaux, même au plus haut niveau !
- En individuel ou en équipes (2 équipes et plus).
- On peut effectuer la même chose sur un parcours dans l'axe du vent.
- Varier la taille de la ligne ou le niveau d'exigence (à 10m près ou quand l'étrave coupe) pour changer la difficulté.



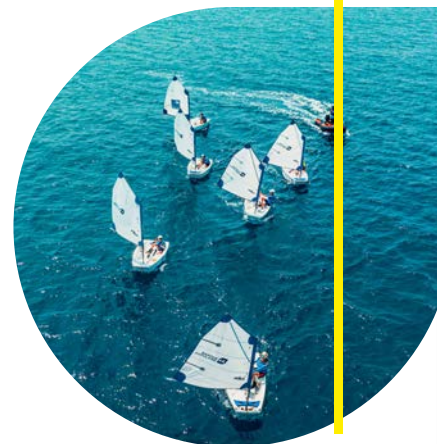
## Notice de rencontres

### 2

## Les Ateliers

Une fiche pour la mise en œuvre

Une affiche « instruction de course » à afficher pour la mise en œuvre



## Les expériences FFVoile - Projet 2026



Créer des expériences pour faire le lien entre pratique estivale et première rencontre/régate



Continuité du projet des médailles EFV

### Objectif



**Créer les passerelles**



**Créer des expériences régates**



Les outils d'animation de l'Ecole de Sport

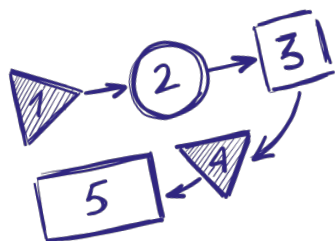


  
A terre



**A terre**

→ **De la gestion de l'intégrité à la construction de la performance**

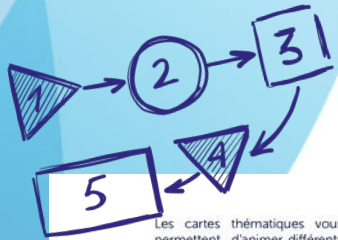


**12 Thématiques**

**62 Cartes d'exercices**

**FF**  **oile**

## De la gestion de l'intégrité à la construction de la performance



Les cartes thématiques vous permettent d'animer différents types de séances :

### ÉCHAUFFEMENT

Préparer ma tête et mon corps, se mettre en route aussi bien pour aller sur l'eau que pour commencer une séance à terre.

### PRÉVENTION

Se maintenir en bonne forme et prévenir les blessures (séance à terre).

### RENFORCEMENT

Développer mes capacités (séance à terre).

### RETOUR AU CALME

Récupérer, permettre à mon corps et à mon esprit de se relâcher, de recharger ses batteries, me recentrer en fin de séance.

À chaque type de séance correspond un nombre de cartes avec une mise en place adaptée :

### ATELIER

L'exercice (carte) est répété.

### CIRCUIT

Enchaînement de plusieurs exercices (cartes).

### PROGRESSION

1. EXPLORER  
Cartes au hasard.

2. ORGANISER  
Cartes selon les intentions.

3. CONTEXTUALISER  
Cartes selon les besoins des coureurs.

	TYPE DE SÉANCE	NOMBRE DE CARTES	NOMBRE DE SÉRIES	DURÉE DE L'EXERCICE DANS LA SÉRIE	DURÉE DE LA RÉCUPÉRATION ENTRE LES EXERCICES
ÉCHAUFFEMENT	Atelier	3	3	30 sec	5 sec
PRÉVENTION	Atelier	4 à 6	3 à 5	30 sec	30 sec
RENFORCEMENT	CIRCUIT (sélection à domicile de mise en place)	4 à 6	3 à 5	30 sec à 1 min	Temps d'efforts
RETOUR AU CALME	Minimum 10 min en utilisant 2 cartes adaptées				

12 Thématiques

62 Cartes d'exercices



# De la gestion de l'intégrité à la construction de la performance

## 1 Livret Thématique

**MOBILITÉ**  
AMPLITUDE DE MOUVEMENT • FORCE  
CONTRÔLE MOTEUR • LIMITER LES BLESSURES

La mobilité est la capacité de bouger sans restrictions. Sans elle, la force, la puissance et la vitesse ne peuvent pas être pleinement exploitées. »

Gray Cook, 2010

### DE QUOI PARLONS-NOUS ?

La mobilité se définit comme la capacité à déplacer un segment dans une articulation, avec amplitude, aisance et contrôle. **LA MOBILITÉ, C'EST LA CAPACITÉ À BIEN BOUGER.**

Elle ne se résume pas à l'élasticité du muscle. C'est une composante essentielle dans la réalisation des exercices physiques et des tâches du quotidien.

### A QUOI ÇA SERT ?

Elle permet de réaliser convenablement et aisément un ou plusieurs mouvements fonctionnels en série avec une amplitude maximale. Elle joue un rôle primordial dans la posture, l'équilibre, la stabilité et l'optimisation de la force à son amplitude maximale (création de force dans un degré d'amplitude maximale).

Les articulations doivent rester mobiles afin de pouvoir réaliser tous les gestes et activités du quotidien sans gêne. Il est important de conserver cette capacité en vieillissant et d'éviter l'usure prématurée des articulations.

La pratique d'exercices de mobilité permet d'acquies un meilleur degré de liberté articulaire favorisant le maintien des postures adaptées dans la réalisation de gestes sportifs.

Dans la pratique, un manque de mobilité peut occasionner des blessures. Le corps va chercher à compenser cette faiblesse en forçant sur une zone moins contrainte (p. ex. : un manque de mobilité dans les chevilles peut empêcher de réaliser un squat correct/ de s'accroupir, ayant pour conséquence d'affecter la zone lombaire). Ces stratégies motrices de compensation sont susceptibles, à long terme, de créer des zones inflammatoires responsables de pathologies ostéo-articulaires.

**MAINTENIR OU AUGMENTER LE DEGRÉ DE LIBERTÉ DE MOUVEMENT**

**DÉVELOPPER LA CONSCIENCE DU SCHEMA CORPOREL ET DU FONCTIONNEMENT ARTICULAIRE**

**PRESERVER LES ARTICULATIONS FAIBLES (RENFORCEMENT DES TENDONS ET DES LIGAMENTS)**

**PERMETTRE UNE CONTRACTION VOLONTAIRE MUSCULAIRE DANS UNE AMPLITUDE COMPLETE**

**AMELIORER LES RELATIONS ENTRE CHAQUE MUSCLE SOLICITE LORS D'UN MOUVEMENT**

**DIMINUER LE RISQUE DE BLESSURE EN CAS DE SITUATION REFLEXE (CHUTE, DESEQUILIBRE)**

**AU QUOTIDIEN**

- Préviend l'arthrose en préservant les zones de frottements.
- Plus d'aisance au quotidien.
- Limite les postures de compensation.

**EN NAVIGATION**

- Améliore l'efficience des gestes techniques (force, amplitude, schéma moteur).
- Améliore la gestion de l'instabilité du support.

### COMMENT FAIRE ?

Contrairement aux étirements, souvent passifs et réalisés dans un seul plan, le travail de la mobilité est **dynamique, contrôlé et mobilise tous les axes articulaires.**

Gagner en mobilité articulaire est simple, cela consiste à mettre en jeu, le plus régulièrement possible, chaque articulation du corps dans leur amplitude maximale.

**POUR CHAQUE MOUVEMENT, IL EST IMPORTANT DE :**

- GARDER UN TEMPS LÉGER** pour contrôler le mouvement.
- EXPIRER** lors de la recherche du positionnement maximal.
- GAGNER** quelques degrés de liberté sur les différents plans.

**METHODE A 3 PHASES :**

- 1 MOBILISER**  
Réaliser le mouvement en amplitude partielle et contrôlée. Travail d'amorce pour des phases plus spécifiques, sans blessures.
- 2 ACTIVER**  
Se positionner sur la fin de l'amplitude maximale contrôlée puis chercher à gagner quelques degrés sur l'ensemble des plans.
- 3 INTEGRER**  
Réaliser le mouvement complet dans les différents plans. Garder le même niveau de force et de contrôle moteur du début à la fin.

**PAROLE D'EXPERT**

**Nicolas Marietton**  
Préparateur physique  
Equipe de France de voile

« La mobilité est LA qualité primaire, indispensable pour savoir bouger. C'est elle qui conditionne les mouvements de la vie en lien avec l'environnement et ceux qui sont spécifiques à chaque athlète dans sa pratique. Elle réunit la souplesse, la force, l'équilibre et le contrôle moteur dans une conscience aboutie. »

**À TERRE**  
Réaliser des mouvements le plus régulièrement possible à tout moment de la journée.

**SUR L'EAU**  
Accentuer l'amplitude du geste technique en diminuant la vitesse d'évolution.

**À SYSTEMATISER EN DÉBUT DE SÉANCE** pour activer le corps et mobiliser l'ensemble des articulations.

**C'EST UN OUTIL EN NAVIGATION POUR SE RE-ACTIVER** avant une course ou après un long travail isométrique.

**APRÈS LA NAVIGATION POUR REDONNER DU MOUVEMENT AU CORPS,** faciliter la récupération et maintenir une bonne mobilité dans tous les plans à long terme.

En intégrant des exercices de mobilité, on améliore non seulement la souplesse, mais aussi le contrôle moteur, ce qui est essentiel pour les performances sportives et la prévention des blessures. »

Behm & Chauouchi (2011)



Nos modes de vie sédentaire et les mauvaises postures du quotidien peuvent amener à des modifications structurelles des tissus (tendons, musculaires et ligamentaires) et des fascias, pouvant engendrer douleurs et blessures. De la même manière, la spécialisation amène les sportifs à sur-solliciter certaines zones au détriment d'autres qui perdront alors nécessairement en mobilité.

Nos pratiques imposent le maintien de positions statiques (travail isométrique) et/ou la répétition de mouvements de faible amplitude. Pour restaurer la mobilité des chaînes musculaires, en particulier après des séquences de navigation, nous avons besoin de travailler la mobilité sur les zones sollicitées.

A terre



De la gestion de l'intégrité à la construction de la performance

# 1 Carte Exercices

EXERCICE DU CHAT-CHAMEAU

✓ ÉCHAUFFEMENT ✓ PRÉVENTION  
✓ RENFORCEMENT ✓ RETOUR AU CALME

FFVoile

## MOBILITÉ

MATÉRIELS PUBLICS MILIEUX

À TERRE

BANQUE POPULAIRE PARTENAIRE MAJEUR

AGENCE NATIONALE DU SPORT

EXERCICE DU CHAT-CHAMEAU

FFVoile

À quatre pattes, mains alignées sous les épaules et genoux sous les hanches.

POSTURE DU « CHAMEAU » POSTURE DU « CHAT » POSTURE D'ALLONGEMENT

**CONSIGNES**

- 1 - Posture du « chameau » :** inspirer, relâcher les abdominaux, ventre vers le sol. Tête et poitrine vers le haut.
- 2 - Posture du « chat » :** expirer, engager les abdominaux, arrondir le dos. Enrouler la tête.
- 3 - Posture d'allongement :** descendre les fesses sur les talons. Aller chercher loin devant avec les mains au sol.

Alterner entre ces 3 poses pendant 1 à 2 minutes.

**POINTS D'ATTENTION**

- Mouvements lents et contrôlés.
- Les bras et les jambes restent immobiles ; seul le dos effectue le mouvement.
- Respiration profonde et régulière.

**FACILE**

- Placer une serviette sous les chevilles.

Les consignes

Un schéma explicatif

Les points d'attention

Une vidéo explicative

« Le moment de mise en œuvre »





# De la gestion de l'intégrité à la construction de la performance

Les cartes thématiques vous permettent d'animer différents types de séance :

### ✓ ECHAUFFEMENT

Préparer ma tête et mon corps, se mettre en route aussi bien pour aller sur l'eau que pour commencer une séance à terre.

### ✓ PRÉVENTION

Se maintenir en bonne forme et prévenir les blessures (séance à terre).

### ✓ RENFORCEMENT

Développer mes capacités (séance à terre).

### ✓ RETOUR AU CALME

Récupérer, permettre à mon corps et à mon esprit de se relâcher, de recharger ses batteries, me recentrer en fin de séance.

A chaque type de séance correspond un nombre de cartes avec une mise en place adaptée:

### ATELIER

L'exercice (carte) est répété.

### CIRCUIT

Enchaînement de plusieurs exercices (cartes).

### PROGRESSION

#### 1. EXPLORER

Cartes au hasard.

#### 2. ORGANISER

Cartes selon intention.

#### 3. CONTEXTUALISER

Cartes selon besoins des coureurs.

Création graphique : www.mg-studio.fr

Un outil pour l'animation à terre

Encadré ou en autonomie

A utiliser en mutualisation de séance

Un Outil pour animer les trêves et garder du lien

	TYPE DE SÉANCE	NOMBRE DE CARTE	NOMBRE DE SÉRIE	DURÉE DE L'EXERCICE DANS LA SÉRIE	DURÉE DE LA RÉCUPÉRATION ENTRE LES EXERCICES
ECHAUFFEMENT	Atelier	3	3	30"	5"
PRÉVENTION	Atelier	4 à 6	3 à 5	30"	30"
RENFORCEMENT	Circuit <small>(atelier si difficulté de mise en place)</small>	4 à 6	3 à 5	30" à 1'	Temps d'efforts
RETOUR AU CALME	Minimum 10' en utilisant 2 cartes adaptées				

## Les outils d'animation de l'Ecole de Sport



### Construire le projet



## Mon Carnet d'expériences



Construire le parcours du jeune pratiquant  
Aider à renforcer les apprentissages

**NOTICE COMMENT REMPLIR TON CARNET D'EXPÉRIENCES ?**

**MON PARCOURS - PAGE 6 À 9**

Construis ton parcours les étapes de la progression au fur et à mesure de la saison avec l'aide de ton entraîneur.

**DÉFINIS TON OBJECTIF**  
Ce que tu veux réaliser à un moment de la saison, il peut être technique mais aussi un résultat, un niveau, une médaille à atteindre, il doit être en lien avec tes envies et propre à toi. Il faut aussi fixer une date à laquelle tu souhaites l'atteindre. Ton entraîneur est là pour t'aider à fixer ce point.

**QUESTIONS À RÉPONDRE**

**CE QUE J'AI RÉUSSI**  
Une action que j'ai pu réussir de réaliser ton objectif.

**CE QUE J'AI AIMÉ**  
Un moment, une action que tu as appréciée, aimée.

**MON NIVEAU FFVOILE**  
Quel est le niveau que tu souhaites atteindre ? Une étape n'est pas un niveau FFVoile, mais un niveau de progression pour t'aider à mesurer ton apprentissage. Discutes-en avec ton entraîneur.

Sur la carte avec les stickers  
Sur les cercles blancs ou sur les points d'étapes, colle les vignettes de tes expériences :

- une régates / un objectif validé
- un niveau FFVoile atteint
- un nouveau support
- un engagement dans ton club

**CARNET D'EXPÉRIENCES ?**

**MES EXPÉRIENCES - PAGE 10 À 28**

Rassemble tes pages expériences après une navigation à l'entraînement ou en régates. METS UNE FLÈCHE SUR LES CURSEURS.

**TON ÉTAT MENTAL**  
Comment te sentais-tu ? Stressé ? Heureux ? Les émotions pendant la navigation ? Fort aller, plaisir de progresser ou contraire l'ennui, les blues ?

**TON ÉTAT PHYSIQUE**  
Comment te sentais-tu dans ton corps ? As-tu senti de la fatigue ? C'est fatigué ou difficile ? Qu'as-tu ressenti au niveau de tes muscles, de la respiration, de l'énergie de ton cœur ?

**ÉVALUER LE PLAISIR**  
Il peut venir de beaucoup de choses : les sensations, les découvertes avec un adversaire, un bond en performance, un départ, un moment partagé avec tes amis.

**LA VITESSE**  
Étais-tu capable de braver les aléas ? As-tu réussi à anticiper en l'adaptant à la force du vent et aux vagues ?

**LES MANŒUVRES**  
As-tu réussi à :

- Comprendre la plan d'eau et à l'adapter ?
- Anticiper et modifier les trajectoires ?

**AS-TU RÉUSSI À :**

- As-tu réussi à bien gérer le temps ?
- As-tu réussi à bien gérer les adversaires ?
- As-tu réussi à bien gérer la météo ?
- As-tu réussi à bien gérer les autres ?
- As-tu réussi à bien gérer les autres ?
- As-tu réussi à bien gérer les autres ?
- As-tu réussi à bien gérer les autres ?

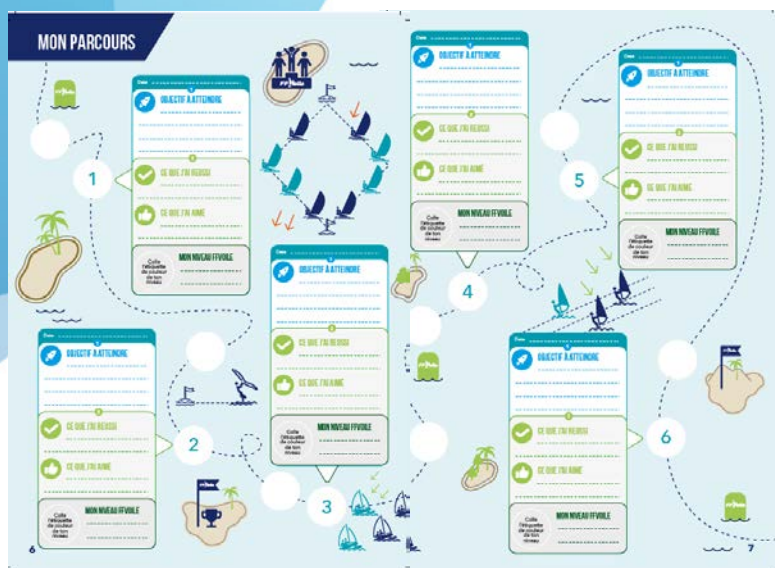
**NAVIGATION EN ÉQUIPE**  
As-tu réussi à te coordonner avec tes autres équipiers ? As-tu réussi à te coordonner avec tes autres équipiers ? As-tu réussi à te coordonner avec tes autres équipiers ?



## Mon Carnet d'expériences

### 1 Le Parcours

- Construire des objectifs
- Ancrer les réussites
- Continuer le lien avec les Niveaux FFVoile
- Valoriser les expériences au sein du club



## Mon Carnet d'expériences

**MES EXPERIENCES**

Date et lieu : ..... Etape du parcours : .....

*Auto-évaluation*  À L'ENTRAÎNEMENT  EN RÉGATE

Dans ma tête	Dans mon corps	Mon plaisir
Ma vitesse	Mes manoeuvres	Ma stratégie
Ma tactique	Mes départs	Mon équipage

*Les conditions du jour*

Force du vent

Etat de la mer

Mon matériel

*Ce qu'il faut retenir*

Ce que j'ai réussi (point fort)	Ce qui m'a marqué
.....	.....
.....	.....
.....	.....
Sur quoi progresser	Comment je compte m'y prendre
.....	.....
.....	.....
.....	.....

12

2

### Le retour d'expériences

- Apprendre à se situer et à exprimer son ressenti à l'aide des curseurs
- Verbaliser pour ancre des apprentissages



 Communiquer



# Communication des écoles de sport

## Promouvoir l'activité

-> Communication & valorisation :

**Campagne digitale « 5 bonnes raisons »** (vidéos, site dédié, mailing ciblé 7-14 ans).

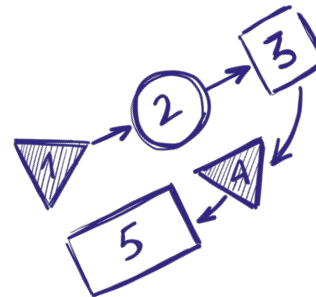
Eléments de communication : Affiches, X-banner, cartes postales



**Campagne digitale sur valeur éducative /  
déconnexion numérique**



**Outils sur l'espace club**



Apprendre à ...

**1**

**SE DÉPASSER**

**2**

Savoir jouer avec ...

**LES ÉLÉMENTS**

VENT

**3**

Développer ...

**L'ESPRIT D'ÉQUIPE**

VENT

BANQUE POPULAIRE TX

FFVoile

Gagner en ...

**4**

**AUTONOMIE**

LABEL FFVoile

**5**

Glisser, voler ...

**VIBRER**

LABEL FFVoile

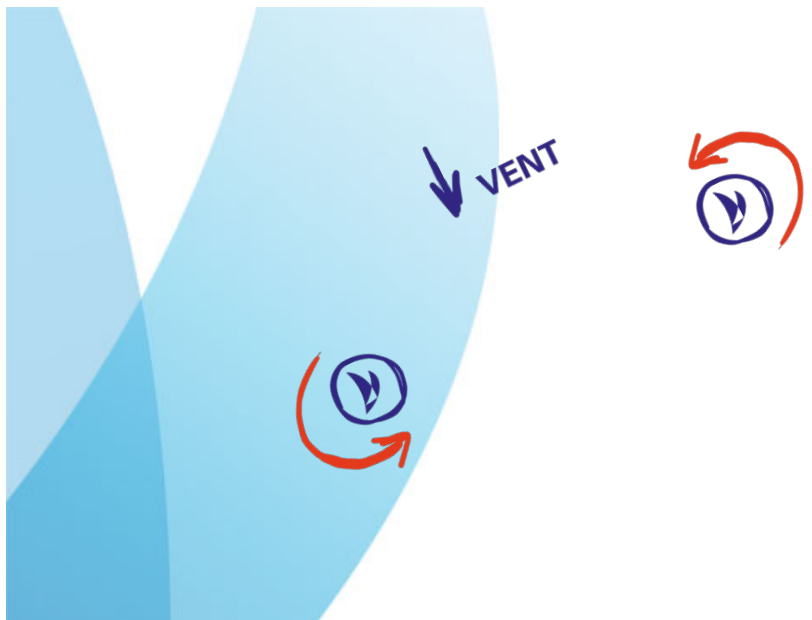
**FFVoile**

## Les outils d'animation de l'Ecole de Sport



## Informations Complémentaires





## **Portails numériques de ressource**

**Accompagnement de la  
performance humaine**



**Rencontres des  
Entraîneurs**







## **Aller plus loin :**




- Harmonisation formation « Entraîneur Régional » (séminaire avec référents).
- Forum des entraîneurs (nov. 2026, Lille, CREPS de Wattignies) – 5<sup>ème</sup> édition
- Webinaires thématiques réguliers depuis avril 2025 (en ligne, consultables à tout moment).



## Cofinancement Ecole de Sport

Produit	Description	Disp.	Prix unitaire
	<p>Voile TAHE 5.0 Banque Populaire 2025</p> <p>Référence : BP_VOILEPAV_TAHE_5</p>	Disponible	354,17 €
	<p>Jeu de Voiles COMPLET TYKA CO-FINANCEMENT</p>	Disponible	600,00 €
	<p>Voile d'opti Banque Populaire</p> <p>Référence : OPT-EDS-BP</p>	Disponible	160,00 €
	<p>RS FEVA : jeu de voile complet (GV dacron XL + Foc Club + spi)</p> <p>Référence : RSFEVA_GVFOCSPI</p>	Disponible	500,00 €

## Cofinancement Ecole de Sport

Produit	Description	Disp.	Prix unitaire
	<b>Casque EDS Bleu 2025 Banque Populaire</b> Référence : CASQUE_EDS_BLEU25 Tailles : 12 ans	<b>Disponible</b>	16,67 €
	<b>Veste Doublée Entraîneur Noire</b> Référence : ENT_NOIR_2_M Decat_tailles : M	<b>Disponible</b>	43,33 €
	<b>Lycra Numéroté BPGO</b> Référence : LYCRA-BC-1/20 Couleur Lycra : Blanc, Numérotation Lycra : Numéro de 1 à 20	<b>Disponible</b>	216,67 €

## Accompagnement des écoles de sport

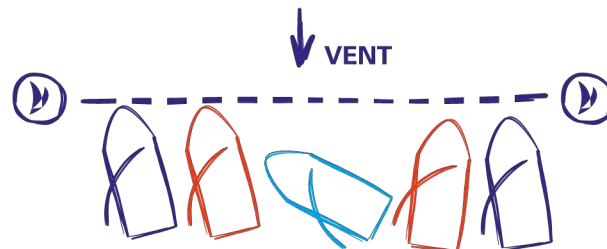
### Soutien financier :

Note de cadrage 2026 dans le même axe

Rappel :

2025 : 187 actions PSF financées

→ **585 800 €.**





[francois.bovis@ffvoile.fr](mailto:francois.bovis@ffvoile.fr)

