



© Franck S... / FF... / FF...

AMÉLIE RIOU

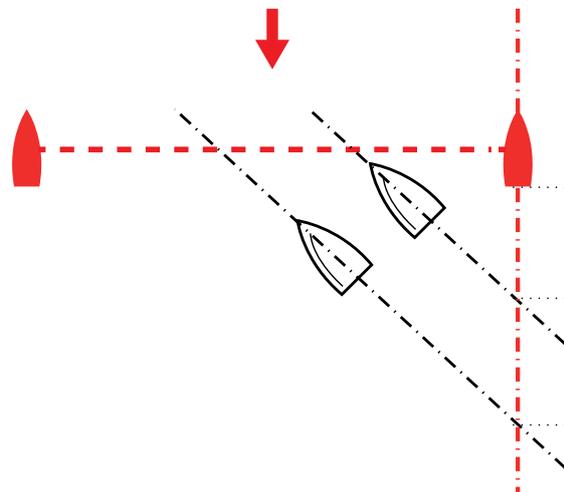
- Laser Radial
- EV Locquirec
- Équipe de France Jeune

Les clés pour réussir son lancement

Prendre un départ canon nécessite d'avoir de bons repères de ligne, de savoir à quelle profondeur on se situe et de combien de temps on aura besoin pour se lancer. Pour approfondir ce sujet, le Projet P&C est allé à la rencontre de la Lasériste Amélie Riou (EV Locquirec) qui donne ici deux de ses trucs pour préparer son départ.

Évaluer la profondeur à la ligne. Lorsqu'une ligne est courte par rapport au nombre de concurrents, la densité rend les places sur la ligne chères. Lorsqu'au contraire, une ligne est longue par rapport au nombre de concurrents, se pose une autre difficulté : des espaces libres demeurent, créant une discontinuité dans la "chaîne" que forment les concurrents, qui perturbe les repères et fausse la perception. C'est dans cette configuration que se creusent les ventres et les ailes de mouette ! « Lorsque je prépare mon départ, je me place face au vent, au milieu de la ligne, et tends les bras en croix, l'un visant le bateau comité et l'autre, le viseur. Tant que mes bras ne forment pas un angle de 180°, c'est que je ne suis pas sur la ligne ; plus l'angle est fermé, plus je suis loin de la ligne. C'est un moyen de mesurer à quelle distance je me situe de la ligne, car la clé d'un bon lancement, c'est une bonne évaluation de la profondeur à laquelle je me trouve. »

PROFONDEUR : LES BONS REPÈRES

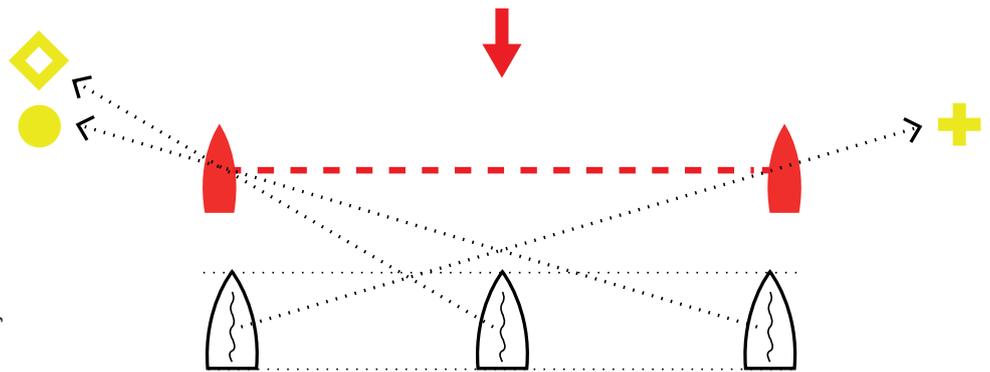


Estimation de la profondeur.

Lorsqu'on part au près, la distance entre le comité et l'axe de son propre bateau donne une bonne appréciation de la profondeur à la ligne à laquelle on se trouve.

Amers. En prenant ses repères à terre alors que l'on se situe une longueur en dessous de la ligne, on se place dans une position plus réaliste que lorsqu'on prend ses amers exactement sur la ligne de départ.

© Projet P&C



Prendre des repères à terre. Quand c'est possible, relever les alignements à terre avec la ligne, le bateau comité et le bateau viseur est un classique ! « Je fais toujours mes relevés voile choquée, bateau face au vent, complètement à l'arrêt. Ce qui m'intéresse en premier lieu, c'est de prendre des repères lorsque je me situe environ une longueur en-dessous de la ligne, plutôt que sur la ligne elle-même, car c'est de ceux-là dont je me servirai dans la dernière minute avant le départ ! » •

Hélène Petot

Docteur en physiologie de l'exercice

« Qu'un champion donne ses trucs... Ça peut surprendre ! Mais en réalité, pour n'importe quel sportif, partager ses connaissances et sa technique est essentiel s'il veut progresser. Car pour décrire un geste avec précision, il doit commencer par y réfléchir, l'analyser et éventuellement le critiquer. Ce faisant, il est capable de le comparer audit geste réalisé par un adversaire (et ce d'autant mieux que cet adversaire partage lui aussi sa technique), donc de l'améliorer. Enfin, lorsque l'on veut progresser, il est essentiel d'avoir des adversaires à sa mesure, donc de participer à l'élévation du niveau de ceux-ci. Diffuser son savoir, c'est gagnant-gagnant. »

P&C
VOILE

Le Projet P&C définit un nouveau média destiné aux régatiers pros et amateurs, qui parle technique, tactique, stratégie, règles de course, météo, préparation physique, cas pratiques... Et favorise les échanges et la transmission de connaissances. Il sera publié sur le web et accessible via un abonnement.

L'article « *Comment bien se placer sur la ligne et exploser au départ ?* », dont sont extraits les conseils ci-dessus, a été rédigé par Manon Borsi grâce à la contribution d'Amélie Riou et publié le 26 août 2016, dans le cadre de ce projet P&C. Pour obtenir plus d'infos sur le Projet P&C, contactez Manon [en cliquant ici](#).

Manon Borsi, pour le projet P&C

- Ancienne de l'équipe de France de voile olympique
- Toujours accro à la compétition
- Journaliste spécialisée dans la presse nautique



www.projet-pc.com

Suis-nous sur Facebook et LinkedIn