

Analyse vidéo du 26/05/2023

Le vendredi 26 mai 2023 était le dernier jour prévoyant des vagues. Lors de cette semaine, nous avons proposé à Alexiane (26 ans), Arthur (16 ans) et Ariane (46 ans) des créneaux sur le début de semaine car les vagues étaient idéales pour une pratique sur la plage de la Mine. Malheureusement compte tenu de leur travail ou de l'école, ces derniers n'ont pas pu se libérer sur les créneaux proposés en fonction de la marée.

Nous avons donc trouvé un accord sur un créneau le vendredi 26 à 17h30 sur la plage du Veillon avec Arthur et Ariane. Les vagues étaient plus petites mais suffisantes pour glisser et filmer leur vagues.

Conditions du jour :

Vagues :	0,7-0,8 m avec 11 à 12 de période
Vent :	Nord-Est aux alentours de 20 noeuds
Marée :	BM : 16h07 PM : 22H12 coef de 38
Type de vague :	Banc de sable proposant droite et gauche avec un placement relativement simple (pas de mouvement d'eau et peak toujours au même endroit)

Réglementation pour effectuer le cours : lycra moniteur, planche de sécu, sac de sécu, flammes.

Objectif de séance : Analyse du niveau de chacun, identification des défauts et préparation de la prochaine séance individualisée

Ariane	Arthur
Sexe : Féminin	Sexe : Masculin
Age : 46 ans	Age : 16 ans
Poids :	Poids :
Taille : 1m56	Taille :

<p>Années de pratique : 3 ans saisonnier</p>	<p>Années de pratique :</p>
<p>Planche : Ocean Storm back to school 7'6x 23 x 3 1/8 → 72L</p>	<p>Planche : Ocean Storm Sanchez : 5'6x 20 3/8 x 2 3/8 → 29L</p>
<p>1ère vague : clip 06</p> <p>Placement trop à l'extérieur pour prendre la gauche. Take off dynamique mais appuis trop sur l'arrière, regard au niveau des pieds → la vague ne l'a pas emporté avec elle</p> <p>Axe(s) d'amélioration : Se placer dans la zone la plus énergique (mousse), regarder dans la direction souhaitée, garder la dynamique du take off mais en ayant les appuis espacés un peu plus que la largeur d'épaule et appuyer sur l'avant pour s'engager dans la "pente" de la vague</p>	<p>1ère vague : clip 07</p> <p>Bon placement au peak, bon choix de vague (courte droite mais offrant une section a re-entry), entrée en vague un peu timide, est resté sur la trim line, pas de bottom regard en bas de vague → chute lors de la tentative de re-entry.</p> <p>Axe(s) d'amélioration : Premier appui plus engagé dans la pente pour générer directement de la vitesse et descendre pour préparer le bottom, ce qui donnera plus de puissance et de verticalité au re-entry. En haut de vague, orienter son regard et son buste vers la plage pour amorcer la descente du re-entry.</p>
<p>2ème vague : clip 015</p> <p>Meilleur placement que précédemment → plus près de la zone de déferlement, take off dynamique mais avec l'appui avant en 2 temps, regard dans la direction souhaitée mais un peu tard → perte de vitesse en bas de vague. Bon placement sur la vague avec un bon fléchissement. Suivi de la trim line</p> <p>Axe(s) d'amélioration : Regard orienté directement vers la gauche étant donné que la vague est</p>	<p>2ème vague : clip 013</p> <p>Bon choix de vague d'une droite qui se forme et creuse sur le banc de sable. Bonne génération de vitesse en utilisant la partie haute de la vague tout en mettant du poids à l'avant pour descendre. Bonne utilisation et coordination des bras sur la prise de vitesse.</p> <p>Mauvais timing lors de l'exécution du top turn, manque d'amplitude sur le bottom → perte de vitesse lors de la préparation du virage. Trop désaxé</p>

<p>relativement rapide. Appui à l'avant plus tôt dans la pente pour ne pas se retrouver en bas de vague et perdre de la vitesse. Commencer à utiliser les différentes parties de la vague (de haut en bas) en s'allègent pour remonter en haut de vague puis mettant du poids sur le pied avant pour entamer la redescente et le gain de vitesse → avoir un début de trajectoire ondulatoire sur la vague.</p>	<p>lors du re-entry.</p> <p>Axe(s) d'amélioration : Identifier la bonne section à manœuvre, se concentrer sur le re-entry quand la vague tend et continuer de générer de la vitesse. Quand la section à manœuvre est identifiée, préparer cette dernière en accentuant le bottom tout en restant "compressé" pour garder la vitesse.</p>
<p>3ème vague : clip 014</p> <p>Sur l'épaule de la vague, pieds joints et regard sur la planche lors du take-off, manque d'ouverture des épaules backside pour prendre une direction, perte de vitesse en bas de vague.</p> <p>Axes d'amélioration : travailler sur la bonne position au take-off, directement s'orienter dans la direction voulue. Se forcer à utiliser son bras avant afin "d'ouvrir" ses épaules → gain d'amplitude backside. Objectif : savoir suivre la trim line (milieu de la vague) en backside.</p>	<p>3ème vague : clip 05</p> <p>Trop de poids sur le pied arrière, regard en bas de vague, pas d'utilisation des bras,</p> <p>Axes d'amélioration :</p>

Cb de séances prévues ?

Démarche pédagogique = généraliser la préparation des séances → ex: cycle de 3 séances filmées.

En se basant sur un stage de 3 séances, les séances pourraient se dérouler comme ceci :

1ère séance :

- Prise de connaissance du niveau du stagiaire
- Capture de vidéo

- Debrief de la session + envoi des vidéos

2ème séance :

- Présentation de mon analyse et des axes d'amélioration
- Mise en place dans l'eau avec une contrainte technique
- Comparaison avec les vidéos de la séance précédente

3ème séance :

- Avec les vidéos de la session précédentes, ils doivent eux aussi analyser certaines vidéos que je leur envoie et y trouver des points positifs & négatifs → vers l'autonomie.
-