

## COMPTE-RENDU –STAGE U14 Eau Vive TRASS

### 23 au 31 août en Rhône Alpes

#### Les objectifs de l'action

- Se confronter et prendre de l'expérience en situation de compétition
- Prendre de l'expérience en eau vive
- Créer une dynamique et une identité régionale « Grand Est »
- Préparer les sportifs aux exigences du haut niveau
- Pratiquer d'autres activités physiques

#### Le public : 15 sportifs / 4 cadres

	Nom	Prénom	Sexe	Catégorie	Club
1	HACQUART	Jean- Charles	H	KAYAK	ANCERVILLE-BAR LE DUC
2	MALINGRE	Tanguy	H	KAYAK	ANCERVILLE-BAR LE DUC
3	REBY	Théo	H	KAYAK	ANCERVILLE-BAR LE DUC
4	NICOT	Amélie	F	KAYAK	AS GERARDMER CK
5	BIANCO	Mae	F	KAYAK et CANOE	ASCPA STRABOURG
6	GUILLERET	Amaurie	F	KAYAK	BAZINCOURT
7	HARTMANN	Laurel	H	KAYAK	CADPA HUNINGUE
8	HILLION	Oskar	H	KAYAK	CKC NANCY TOMBLAINE
9	KOFFEL	Mathieu	H	KAYAK	CKCI SELESTAT
10	ROBERT	Antonin	H	KAYAK	CLUB NAUTIQUE AUBOIS
11	GILLET	Marion	F	KAYAK	DORMANS CKEL
12	WINIARSKI	Loïc	H	KAYAK	DORMANS CKEL
13	LATIMIER	Jules	H	KAYAK	GOLBEY EPINAL ST NABORD
14	LATIMIER	Hugo	H	KAYAK	GOLBEY EPINAL ST NABORD
15	MONASSE	Hugo	H	KAYAK	GOLBEY EPINAL ST NABORD

5 sportifs « Espoir » / 1 « admissible PES » / 1 SHN « Jeune » / 1 hors liste

4 filles / 11 garçons / 10 clubs

2 cadets 1 / 1 cadet 2 / 1 junior 1 / 11 minimes 2

1C1H / 4 K1D / 10 K1

#### Les résultats

<http://www.crck-aura.com/index.php/2016-06-20-08-39-33/menu-styles/trass>

#### Le bilan

Cette action est l'aboutissement du programme U14 Eau Vive. Le programme ressemble à un camp d'entraînement avec des alternances de séances de bateau et d'épreuves physiques sur 9 jours. Cette année, trois sites :

**Etape 1 : Saint Pierre / Etape 2 : Yenne / Etape 3 : Saut Brenaz.**

- **Logistique :** 2 minibus - 1 camion du club de Huningue avec remorque et le minibus du CRCK. Un chapiteau CRCKGE et un autre prêté par M. Monasse. Les tables et la cantine du CRCK. Au niveau de l'intendance et de la restauration, elles ont été assurées par Mme Bianco Caroline. Nous avons plié le camp la veille afin de partir avant l'arrivée des mauvaises conditions météorologiques annoncées. Nous avons donc dormi sous le grand chapiteau du parc des eaux vives.
- **Encadrement :** Trois encadrant. Betty M., entraîneur au club de Huningue, Lucas L. bénévole et moi-même. L'équipe d'encadrement était paritaire. La présence d'athlète cadre est un plus dans la dynamique sportive du stage.

J'aborde le bilan sur trois thèmes : le physique, le mental et la technique.

**Au niveau physique :** dans l'ensemble, les jeunes ont un bon rapport poids/puissance. Les deux épreuves de courses à pieds ont montré pour certains, des faiblesses en aérobie. Il faut rappeler que l'ensemble des jeunes devraient normalement être inscrits au TEST PASS en février, mais pour certains, ils sont très loin d'obtenir le niveau minimum en physique pour être liste admissible. Un travail physique doit être mis en place dans les clubs pendant l'hiver.

**Au niveau mental :** un groupe volontaire qui a suivi Lucas dans toutes ses propositions d'activités supplémentaires. Tous ont adhéré au footing du matin avant le déjeuner. La plupart ont un bon mental de kayakiste mais pour pouvoir passer les prochaines marches, vers un accès à la haute performance, les jeunes doivent passer au mode davantage sportif. Je ressens dans leurs démarches un manque de spontanéité en direction des autres activités sportives.

**Au niveau technique :** les bassins d'eau vive correspondent au niveau qu'ils vont rencontrer dans les animations nationales slalom. L'ensemble du groupe sait esquimauter avec reflex, ce qui n'était pas le cas au stage de Pâques. L'expérience en eau vive n'est pas homogène et les difficultés techniques exigées dans les clubs, ne sont pas les mêmes. Il est difficile d'améliorer les vitesses de rotation avec des bateaux qui ne sont pas adaptés (bateaux appartenant aux clubs). Ces bateaux club viennent pour la plupart des juniors ou séniors et ne sont malheureusement pas adaptés aux gabarits des U14, sans évoquer aussi l'état de certains bateaux. Il serait judicieux pour les clubs, de concevoir un nouveau modèle d'attribution des bateaux. Sur l'eau plate, côté technique, une grande partie ont un retard technique sur les rotations dû à un manque de rotation des épaules en début des rotations. Une utilisation trop fréquente des écarts au lieu d'avoir la démarche de tenter des rotations radicales en appel. La posture en bateau est aussi une des raisons qui fait que les rotations des épaules sont très faibles. L'autre point qui semble général, est la tenue du bateau en ligne droite et en rotation, trop de gîte et de contre gîte sont effectuées dans la navigation. Il est recommandé de garder le bateau à plat pratiquement dans toutes les situations.

**Bilan général :** les compétitions n'ont aucun impact sur un éventuel classement national, ce qui permet de pouvoir attaquer en course et tenter la solution la plus rapide. A ce jeu, la plupart des jeunes se retrouvent en difficultés par manque d'expériences. Il faudrait envisager dans les clubs, dans les courses régionales mais aussi sur les N3 d'augmenter le niveau technique des tracés. Les tracés de la TRASS ont augmenté en difficultés, le climat et la température de l'eau sont favorables à cette initiative. Je conseille aux clubs, d'aller en juillet et août sur des bassins artificiels en plus de ceux naturels afin d'augmenter l'aisance eau vive de leurs jeunes. Si les sélections à la TRASS sont faites sur un combiné kayak et canoë, la faible participation à la TRASS en canoë du groupe GE n'est pas opportune. Nous devons mettre en place une épreuve aisance eau vive en C1 avec esquimautage dans le championnat U14 eau vive et inscrire les jeunes en KI et en C1 à la TRASS. Le niveau de difficultés des tracés augmentant sur la TRASS, nous devons envisager de faire un championnat U14 avec l'épreuve slalom sur le haut du bassin de Metz.