

COMPTE-RENDU STAGE U14 EAU VIVE TRAASS
Saint-Pierre-de-Bœuf, Yenne, Sault Brenaz
du 23 au 30 aout 2018

Les objectifs de stage

- Rassembler les meilleurs sportifs U14 Eau Vive de la région Grand-Est,
- Prendre de l'expérience en situation de compétition et s'entraîner en eau vive (K1 & C1 slalom) sur des bassins école,
- Accompagner les U14 dans leur projet sportif,
- Créer une dynamique Grand Est.

Le planning :

	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	
8h	déplacement				petit-déjeuner				
9h		petit-déjeuner	petit-déjeuner	petit-déjeuner	aisance rouleaux à Sault brénaz			petit-déjeuner	
10h		technique secteur			rangement du camp	trajet Sault brenaz → Yenne	petit-déjeuner	petit-déjeuner	trajet retour
11h		vérif matos							
12h		courses alimentaires	activité trail/CO		aisance et technique secteur à saint pierre	courses alimentaires	course alimentaires	co/biathlon (cours alimentaire pour un cadre)	
13h		repas			repas	repas	demis parcours à Sault brénaz	aisance rouleaux à Sault brénaz	
14h		temps calme, piscine					repas	repas	
15h				courses alimentaires	trajet saint pierre → yenne				
16h				repas	loops ou parcours long au choix à Yenne	COURSES EQUIPES PAR			
17h		découverte libre bassin de saint pierre de boeuf	SLALOM N°1		trajet yenne → Sault brenaz		SLALOM N°2	SPRINT N°2	
18h									
19h	installation camping de saint pierre de boeuf		SPRINT N°1	installation campement et courses alimentaires					
20h	repas			repas	trajet Yenne → Sault brénaz				
21h		repas			repas	repas	repas		
22h									
23h			repas						

Le public : 14 jeunes et 2 cadres

	Nom	Prénom	Sexe	Année	Catégorie	Club
1	LHOMME	ALYSSA	F	2004	MINIME2	5102-DORMANS CKEL
2	JAMART	LUCAS	H	2004	MINIME2	5112 - LES PELLE CHALONNAISES
3	FORCADETTE	MAXIME	H	2005	MINIME1	5408-C.K.C. NANCY TOMBLAINE
4	HILLION	OSKAR	H	2004	MINIME2	5408-C.K.C. NANCY TOMBLAINE
5	GILLET	MARION	F	2004	MINIME2	5505-ANCERVILLE-BAR LE DUC
6	GUGGENBUHL	LOUIS	H	2004	MINIME2	5704 - KAYAK CLUB DE METZ
7	BIANCO	MAE	F	2004	MINIME2	6715-C.K.C. DE L'ILL SELESTAT
8	BOSTOEN	VALENTIN	H	2004	MINIME2	6715-C.K.C. DE L'ILL SELESTAT
9	JEMAI	SALIM	H	2005	MINIME1	6718 - ASCPA C.K. STRASBOURG
10	FREMY	CLEMENT	H	2004	MINIME2	6801-CADPA HUNINGUE
11	NICOT	AMELIE	F	2004	MINIME2	8802 - AS GERARDMER CANOE KAYAK
12	FRISON	NATHAN	H	2004	MINIME2	8803-GOLBEY EPINAL ST NABORD
13	PERRIN	REMY	H	2004	MINIME2	8803-GOLBEY EPINAL ST NABORD
14	MONASSE	HUGO	H	2004	MINIME2	8803-GOLBEY EPINAL ST NABORD
15	WILLMAN ROSSO	OTELLO	H		CADRE CAKCIS - RESPONSABLE DE L'ACTION	
16	SCHERER	CAROLINE	F		CADRE CK INDEPENDANT	

Résultats

Vous retrouverez l'ensemble des résultats via les liens ci-dessous :

Classement général de la TRAASS 2018 :

http://www.crck-aura.com/images/trass/Classement_Traass_2018_.pdf

Les résultats détaillés :

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

Bilan de stage

Le stage TRAASS s'est très bien déroulé.

Sur l'eau et la compétition : excellent groupe, motivé et volontaire, de l'engagement, belle progression en eau vive. Les sportifs se sont investis sur chacune des épreuves et sont allés au bout de l'effort sur chacune des courses. En C1Dames, nos féminines ont réussi à s'engager sur chacun des parcours, sur des bassins relativement puissant avec beaucoup de courage !

Sur les résultats et le classement général :

En K1H U15, Hugo MONASSE remporte la compétition. 5 garçons sur 10 intègrent une moitié de tableau (dans les 37 premiers).

En C1D U15 & U18, Maé BIANCO prend la 2^{ème} place de la catégorie (Classement toutes catégories confondues). Amélie NICOT, Marion GILLET et Alyssa LHOMME se classent respectivement 5^{ème}, 6^{ème} et 8^{ème}.

En K1D U15, nos filles se classent toutes parmi les 20 premières dont 2 réalisent un top 10 (Maé BIANCO, 8^{ème} - Marion GILLET, 10^{ème}).

En C1H U15, Lucas JAMART (4^{ème}), Louis GUGGENBHUL (8^{ème}) et Maxime FORCADETTE (9^{ème}) réalise un top 10.

Vie quotidienne : une semaine très riche, avec des hauts et des bas. Une aide pour la logistique et l'intendance aurait été appréciable afin de consacrer d'avantage de temps aux séances sur l'eau ou aux séances de récupération. Cela aurait permis d'organiser d'avantage de temps calme et d'éviter peut-être quelques tensions. Cette aide est à prévoir pour la prochaine édition de la TRAASS organisée sous le même format (camping et itinérance).

Téléphone portable : l'omniprésence des smartphones ne nous aide pas au niveau de la communication et de l'attention aux consignes, de la vie de groupe et de la récupération, surtout lorsque leur usage n'est pas modéré. Limiter leur utilisation dans la journée est une piste à explorer, à réfléchir...

L'argent de poche dont dispose les jeunes n'est pas utile pendant l'action car tout est compris dans le prix du stage. Certaines dépenses n'apparaissent pas comme nécessaires et/ou ne s'inscrivent pas dans l'esprit du stage sportif : bonbons, chips, ... Pour ces raisons, des paquets de bonbons ont été confisqués pendant l'action. Ils ont été rendus en fin de stage.

Entraînement et vie sportive : Le niveau physique des minimes a fortement progressé ces dernières années. Il s'accompagne aussi de blessures plus fréquentes chez ce jeune public. Sur les 14 jeunes présents, 1/3 du groupe s'est trouvé diminué physiquement dû à des tensions musculaires, tendineuses ou des problèmes d'épaules au cours de la semaine. En parallèle des séances d'entraînement, des séances de récupération doivent être réalisées de façon plus systématique (séances récupération/régénération en eau calme, étirements, relaxation, voir kiné). Les sportifs doivent être d'avantage sensibilisés à l'importance de l'hydratation et de la nutrition avant, pendant et après l'entraînement pour bien récupérer et prévenir des blessures.

Pour certains sportifs, il est nécessaire de se soigner avant d'arrivée en stage ou de se soigner à la suite de cette action en consultant son médecin et éventuellement un kiné. Démarches à réaliser au cours du mois de septembre/octobre. Pour pouvoir participer aux régions de rentrée dans de bonnes conditions, il est important de ne pas tarder pour réaliser ces démarches. En parallèle, une attention particulière doit être portée sur le choix du matériel utilisé. Les manches carbonées trop rigides, pagaies trop longues, taille de pales trop grosses sont à proscrire.

Enfin, nous remercions le club de Châlons-en-Champagne pour le prêt de sa remorque à bateaux.

A vous retrouvez prochainement sur l'eau ou au bord des bassins, nous vous souhaitons une bonne rentrée à toutes et à tous.

Otello WILLMANN-ROSSO
Caroline SCHERER

Membres de l'Equipe Technique Régionale Grand Est