FFCK Canoë Kayak et Sports de Pagaie — COMITÉ GRAND EST

Grand Est ALSACE CHAMPAGNE-ARDENNE LORRAINE

# COMPTE-RENDU
# STAGE U14 EAU VIVE TRAASS
# SPB, YENNE, ILE DE LA SERRE
# Du 19 au 27 août 2020

## Les objectifs de stage

- Préparation et participation de l'équipe U14 Eau Vive Grand Est à la Tournée Rhône-Alpes-Auvergne Slalom Sprint, TRAASS 2020,
- Prendre de l'expérience en situation de compétition et s'entraîner en eau vive sur des bassins écoles,
- Accompagner les U14 Eau Vive dans leur projet sportif,
- Créer une dynamique Grand Est.

## Le planning

| | Mercredi 19 | Jeudi 20 | Vendredi 21 | Samedi 22 | Dimanche 23 | Lundi 24 | Mardi 25 | Mercredi 26 | Jeudi 27 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | SAINT-PIERRE-DE-BŒUF | | | | | YENNE & ILE DE LA SERRE (Sault Brenaz) | | | |
| 7H | Départ en stage | Petit Dej | Petit Dej | | | Petit Dej | | Petit Dej | |
| 8H-9H | | | | Petit Dej | Petit Dej | Voyage Yenne | Petit Dej | | Petit Dej |
| 9H-10H | | Séance tech SPB par secteurs et par groupes | Séance tech Canoë | Repos | Séance technique SPB | Repos | Repos | Epreuve PPG 2 - CO/Biathlon | Rangement du camp |
| 10H-11H | | | | | Démontage du camp | | | | Retour en région |
| 11H-12H | | | | Epreuve PPG 1 - Trail-Orientation SPB | Voyage Yenne | Séance tech1/3 parcours à Yenne | Séance tech par secteurs IDS | Entraînement Sprint K1/C1 | |
| 12H-13H | | Déjeuner | Déjeuner | | Déjeuner | | | Déjeuner | |
| 13H-14H | | Séance SPB 1/3 en descendant (5 descentes) | Repos | Déjeuner | | Déjeuner | Déjeuner | Séance Nage en EV IDS | |
| 14H-15H | | | | Topo course sprint | Séance tech 1/3 parcours à Yenne | Repos | Repos | | |
| 15H-16H | Installation du camp | | | Repos | | Course n°3 Slalom à Yenne 16h00-21h00 | | Repos | |
| 16H-17H | Séance tech SPB | Vérification matériel | Course n°1 Slalom à SPB 16h00-21h00 | | Voyage IDS | | Course n°4 Slalom IDS 16h30-20h30 | Course n°5 Sprint IDS 16h30-19h30 | |
| 17H-18H | | | | | Installation du camp IDS | | | | |
| 18H-19H | | | | Course n°2 Sprint à SPB 18h00-22h00 (manche2 en nocturne) | | | | | |
| 19H-20H | Dîner | Brief TRAASS SPB | | | Brief TRAASS IDS | | | | |
| 20H-21H | | Dîner | | | Dîner | Retour à sault Brenaz | | Remise des résultats | |
| 21H-22H | | Topo TRAASS SPB & course Slalom n°1 | Dîner | | Topo TRAASS Yenne & IDS | Dîner | Dîner | Repas de clôture | |
| 22H-23H | | | | Repas Club de la Platière | | | | | |
| 23H-24H | | | | | | | | | |

**Le public :** 15 sportifs, 2 cadres + 1 cadre athlète

| | Nom | Prénom | Sexe | Année | Catégorie | Club |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | HATON | JUSTINE | F | 2006 | MINIME 2 | 8803-GOLBEY EPINAL ST NABORD |
| 2 | MERANGER | SATINE | F | 2006 | MINIME 2 | 5505-ANCERVILLE-BAR LE DUC |
| 3 | MUNCH | ANNA | F | 2007 | MINIME 1 | 6801-CADPA HUNINGUE |
| 4 | HANNEQUIN | MATTEA | F | 2007 | MINIME 1 | 5505-ANCERVILLE-BAR LE DUC |
| 5 | GUERNE | ANTOINE | H | 2006 | MINIME 2 | 6801-CADPA HUNINGUE |
| 6 | CASSIN | LEO PAUL | H | 2006 | MINIME 2 | 8803-GOLBEY EPINAL ST NABORD |
| 7 | TASSOTTI | JULIEN | H | 2006 | MINIME 2 | 5102-DORMANS CKEL |
| 8 | CRAPART | NOE | H | 2006 | MINIME 2 | 5102-DORMANS CKEL |
| 9 | FLOCH | COLIN | H | 2007 | MINIME 1 | 6801-CADPA HUNINGUE |
| 10 | COSSIN | AURELIEN | H | 2006 | MINIME 2 | 8803-GOLBEY EPINAL ST NABORD |
| 11 | BREUVART | CLEMENT | H | 2006 | MINIME 2 | 5708-CANOE KAYAK DE SARREBOURG |
| 12 | GOMPEL | ELIOT | H | 2007 | MINIME 1 | 6801-CADPA HUNINGUE |
| 13 | JAMBOIS RUCHE | MAXENCE | H | 2007 | MINIME 1 | 5414-CANOE KAYAK AMICALE LAIQUE TOUL |
| 14 | MULLER-HEDDAR | TEO | H | 2006 | MINIME 2 | 6715-CKC DE L'ILL SELESTAT |
| 15 | DROUET | NATHAN | H | 2006 | MINIME 2 | 5701-CK BOUSSE HAGONDANGE |
| 16 | WINIARSKI | LOIC | H | CADRE / ATHLETE DU CLUB DE DORMANS CKEL | | |
| 17 | JEGOU | MARC | H | ENTRAINEUR DU CLUB D'HUNINGUE | | |
| 18 | BOIVIN | JEAN-CHRISTOPHE | H | CTR - RESPONSABLE DE L'ACTION | | |

## Résultats

Vous retrouverez l'ensemble des résultats via le lien ci-dessous (Classement général et résultats détaillés de la TRAASS 2020) :
http://www.crck-aura.com/index.php/pratique-sportive/evenements-sportifs/trass

## Bilan de l'action

Le stage TRAASS était l'échéance terminale du programme U14 Eau Vive avec pour objectifs de s'entrainer sur des bassins écoles et prendre de l'expérience en situation de compétition.

En raison de l'épidémie de covid-19 et de l'annulation des stages U14 eau vive de printemps et d'été, cette action était attendue. Malgré les conditions sanitaires particulières, notre stage s'est très bien déroulé.

Sur la composition de l'équipe, la compétition de sélection du Championnat U14 Eau Vive de Metz du 13 et 14 juin 2020 n'ayant pas pu avoir lieu, la sélection de l'Equipe U14 EV Grand Est pour la compétition de la TRAASS s'est effectuée sur proposition de l'Equipe Technique Régionale en s'appuyant sur les résultats, le classement et la connaissance des projets des sportifs.
Suite à la diffusion de la sélection en juin dernier, 4 sportifs n'ont pas souhaité intégrer l'équipe cette année en raison d'un changement de projet sportif (Téo VIDONI, Mathéo WALTZ), non disponibilité à cette période (Jan-Gabin PISCHEK), priorité au projet Cel (Chloé NICOT). Pour ces raisons, une liste complémentaire a été activée et notre équipe s'est constituée au final de 11 garçons et 4 filles, avec pour certain (es) une première en stage régional Grand Est. En août, nous avons trouvé une équipe Grand Est en forme et motivée pour réaliser cette Tournée 2020.

Au cours de ces neuf jours, nous avons réalisé un programme d'entraînement et de compétition chargé et intense avec 2 séances d'entraînement en bateau par jour sur les sites de Saint-Pierre-de-Bœuf, Yenne et de l'Isle de la Serre (Sault Brenaz) et des épreuves en compétition quasi tous les jours.
Notre action s'est organisée principalement autour de séances techniques slalom en K1 et C1, séances de préparation aux épreuves slalom et sprint ainsi que des temps de repos et de récupération. Au cours du stage, une séance de nage en eau vive (hydrospeed) a été réalisée sur le bassin de l'Isle de la Serre afin de faire découvrir une nouvelle activité à l'équipe, travailler

l'aisance en eau vive et l'engagement dans les rouleaux, qualités nécessaires pour performer en canoë-kayak.

Sur la vie collective, le groupe a été agréable à vivre et a bien fonctionné. Chacun s'est investi dans les tâches quotidiennes : vaisselle, installation du camp et démontage.
D'un point de vue logistique, nous nous sommes hébergés au camping du bassin sur chaque site de compétition avec une restauration en gestion libre. Avec le soutien de Marc JEGOU et Loïc WINIARSKI, nous avons assuré l'intendance tout au long du séjour (courses, préparation des repas, …)

Sur les temps de compétition, notre équipe s'est comportée de belle manière en s'engageant sur chacune des épreuves de la TRAASS (Slalom, sprint et PPG : Co-trail et Co-biathlon).
Les premiers pas sur l'épreuve de slalom de Saint-Pierre-de-Bœuf ont été difficiles pour la plupart des sportifs malgré la volonté de respecter la stratégie de course Manche1/Manche2 (erreurs de trajectoires et de placement, trop de touches, plusieurs 50 de pénalités, départs manqués en M2).
Cela nous a permis de poser des bases de travail pour la suite du stage et les épreuves suivantes : s'échauffer correctement et surveiller son heure de départ, s'engager physiquement en course, respect du plan de course et des options techniques définies à l'avance, naviguer à plat !, rester concentrer et s'adapter, gagner en régularité pour rentrer des manches complètes, intégrer la notion de prise de risques et connaître les différents registres de navigation, passer à zéro de pénalités = une nécessité pour réussir sa course et jouer la tête du classement, connaissance du règlement slalom.
Au fur et à mesure des épreuves, nos sportifs ont su réajuster le tir et progresser. Dans l'ensemble, les performances ont été meilleures sur la course n°2 slalom de Yenne puis en fin de stage malgré l'accumulation de fatigue, les tensions et les douleurs musculaires.
Sur la condition physique générale, on note qu'après 4 jours de stage nos sportifs ont présenté des signes de fatigue. En raison certainement du confinement et de cette année particulière (interruption des entraînements club, absence de compétitions régionales, N3), nous avons constaté un manque de conditions physiques chez les sportifs, en particulier sur les épreuves PPG (manque d'endurance).

En bilan et au général U15 :

- En C1H U15, Antoine GUERNE remporte brillamment la TRAASS en réalisant 5 podiums en 5 courses dont 3 victoires. Julien TASSOTTI et Colin FLOCH réalise un top 10 en prenant les 5ème et 7ème places du classement. Léo-Paul CASSIN, Aurélien COSSIN, Noé CRAPART, Clément BREUVART, Maxence JAMBOIS-RUCHE et Téo MULLER-HEDDAR se classent respectivement 11ème, 12ème, 13ème, 14ème, 15ème et 17ème du général.

- En K1D U15, Justine HATON réalise un beau top 10 en prenant la 5ème place du général. Anna MUNCH, Mattéa HANNEQUIN et Satine MERANGER se classent 13ème, 16ème et 18ème.

- En C1D U15, Justine HATON réalise une belle 5ème place au général. Anna MUNCH et Satine MERANGER se classe respectivement 8ème et 9ème.

- En K1H U15 et sur 64 participants, Léo-Paul CASSIN et Antoine GUERNE réalise un top 20 en prenant la 17ème et la 19ème place du général. Colin FLOCH se classe 29ème, Aurélien COSSIN 36ème, Eliot GOMPEL 39ème, Julien TASSOTTI 42ème, Noé CRAPART 45ème, Nathan DROUET 49ème, Maxence JAMBOIS-RUCHE 50ème, Téo MULLER-HEDDAR 51ème, Clément BREUVART 59ème.

- En K1H U18, Loïc WINIARSKI remporte la TRAASS avec 4 podiums dont 3 victoires.

Au cours des 5 épreuves bateau (courses slalom et courses sprint), Antoine GUERNE (5 podiums) et Julien TASSOTTI (1 podium) réalisent à eux deux 6 podiums en C1H U15. En KD et C1D U15 Justine HATON est au pied des podiums en réalisant cinq 4ème places.

La compétition de la TRAASS était relativement relevée cette année du faite de l'inscription par équipe de régions. Par ces résultats, nous n'avons pas atteint notre objectif en compétition qui était de classer 50% de nos sportifs parmi les 10 premiers au classement général kayak et canoë

U15 (4 sportifs sur 15 réalisent un top 10). Nous réalisons cependant notre objectif d'accéder aux podiums lors des différentes épreuves (6 podiums).

Au final, nous retiendrons :

- Une action intense, très profitable pour tous en terme motivation, d'expérience de navigation, de compétition et de progression,
- Un groupe très agréable à vivre, sérieux et motivé sur l'eau,
- De bonnes progressions en bateau et des belles attitudes en compétition,
- Des sportifs (ves) volontaires et engagés (ées) sur l'eau malgré l'appréhension des bassins et de certains mouvements d'eau,
- Des Félicitations spéciales à nos C1D U15 pour leur engagement sur l'eau, leur volonté de progresser et de réussir sur des parcours engagés,
- Un manque de condition physique générale qu'il est nécessaire de retrouver progressivement,
- L'esquimautage maîtrisé par les sportifs en kayak et canoë (esquimautage acquis),
- Des éléments moteurs qui tirent le groupe vers le haut chez les filles et les garçons,
- 5 minimes 1 que nous retrouverons en 2021 (2 filles / 3 garçons).

Enfin, je remercie Marc JEGOU et Loïc WINIARSKI pour leur soutien et leur implication au cours de l'action.

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

Jean-Christophe BOIVIN
Conseiller Technique Régional

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes