

TRAASS du 19 au 27 août 2020

Compte Rendu Détaillé

Mercredi 19 août :

Déplacement vers Saint Pierre de Boeuf, récupération de Maxime Devis à la sortie 4 de Besançon, récupération de Marine Primet à la sortie de poligny ;
Repas du midi tiré du sac (vers Lyon) ;
Arrivée sur le bassin de Saint Pierre de Boeuf à 14h00 ;
Séance sur le bassin (de 14h15 à 16h30), navigation libre, évaluation des stagiaires ;
17h00 installation au camping de la Lone ;
Visite du camping ;
Repas du soir : soupe, couscous, crème mont blanc vanille ;

Jeudi 20 août :

7h30 Réveil, petit déj ;
Marche à pied jusqu'au bassin pour aller chercher les infos de la journée (rien) ;
Courses pour le midi et le soir ;
Préparation du repas de midi ;
Détente dans la piscine ;
Repas du midi : salade de pâte avec tomates, concombre et thon, et fruits ;
Séance sur le plat (fractionnés de 10 secondes) puis sur le bas du bassin (figures techniques) et esquimautage ;
Réunion des cadres ;
Séance sur le bassin, entraînement Groupe 2 jusqu'à 20h00 (technique dans les portes) ;
Repas du soir : steak haché, haricot vert, yaourt ;

Vendredi 21 août :

7h30 Réveil, petit déj ; arrivée de Luca avec ses parents ;
Courses faites par les parents de Luca (Merci) ;
9h30 Mise en place du tracé avec les autres cadres du groupe 2 ;
10h30 Séance sur le bassin (par quart) ;
11h30 Récupération ;
repas du midi : salade verte avec tomates, concombre (+ maïs et lardon), paté, rosette, fruits ;
14h30 RdV sur le bassin ;
15h00 Montage du parcours et ouverture ;
16h00 Manche 1 ;
18h30 Manche 2 ;
repas du soir : omelette, jambon (Maxime), pâte, compote, biscuits ;

Samedi 22 août :

6h10 Réveil, petit déj ;
7h30 Echauffement ;
8h00 Séance sur le bassin (sprint *6) ; récupération ;
10h30 Trail et Course d'orientation ;
repas du midi : pâte à la carbonara (façon Christophe), fruit ;
sieste, détente dans l'eau ;
17h30 retour sur le bassin Course sprint ;
repas du soir organisé : melon, pâte bolognaise, yaourt, pomme ;

Dimanche 23 août :

7h00 Réveil, petit déj, pliage du camp, paiement du séjour, déplacement à Yenne ;
Repas du midi : sandwich avec blanc de poulet, tomate et fromage, et fruits ;
13h00 Séance sur le bassin ;
Déplacement à Sault brenaz ;

17h45 Arrivée sur le bassin de L'Isle de la Serre ;
18h00 Séance sur le bassin jusqu'à 20h00 (séance technique) ;
19h00 Réunion des cadres ;
Repas du soir : ravioli au fromage, jambon, fromage, compote biscuits ;

Lundi 24 août :

6h15 Réveil, petit déj ;
Déplacement à Yenne ;
10h00 séance sur le bassin, récupération ;
Repas du midi : sandwich avec jambon, salade et fromage, fruits ;
15h00 Course de slalom individuel ;
Déplacement à Sault Brenaz ;
Repas du soir : taboulé, carotte et céleri rapé, knack, paté, fromage, crème mont blanc vanille ;

Mardi 25 août :

7h45 Réveil, petit déj ;
8h30 Séance sur le bassin (technique dans les portes) ; récupération ;
Courses pour mardi et mercredi ;
Repas du midi : escalope de dinde à la crème et aux champignons, riz, flamby ;
Nettoyage du camion ;
Temps libre ;
15h00 Réunion course ;
16h00 Course Slalom individuel ;
Repas du soir : pizza (payée par chacun), compote, biscuits ;

Mercredi 26 août :

7h00 Réveil, petit déj ;
8h30 Séance sur le bassin (sprint *6) et navigation libre ;
Douche, en-cas ;
12h00 Biathlon ;
Repas du midi : pâte au thon sauce napolitaine, fromage blanc vanille ;
Temps libre ;
16h00 Course sprint ;
20h30 Résultats officiels de la TRAASS 2020 ;
Repas du soir organisé : émincé de dinde sauce crème oignon, riz, banane ;

Jeudi 27 août :

7h30 Réveil, petit déj ;
Pliage du camp, rangement dans le camion , paiement du séjour ;
Courses pour le pic nic et plein du camion ;
Départ pour le retour en Franche Comté ;
Arrivée vers 13h00 à Besançon pour déposer Marine, Maxime et Luca aux parents ;
Arrivée vers 14h00 à Pont de Roide-Vermondans ;
Nettoyage du frigo (maxence), aspirateur dans le camion (Arnaud), nettoyage de tout le matériel en commun et rangement (Christophe) ;

Infos :

Les menus ont été élaborés tous ensemble ;
La préparation des repas et la vaisselle se sont fait par groupe, ça a bien fonctionné ;
Les réveils ont été respectés (plus difficile le lundi) ;
Le coucher s'est fait à 22h30 sauf pour mercredi 23h30 ;
Le protocole sanitaire a été respecté dans les locaux ;

Retour sur les stagiaires

Arnaud Caillet K1 :

il produit de belles choses à l'entraînement mais il manque une approche précise dans les portes pour que son parcours soit bien réussi ;
il a une très bonne aisance en eau-vive ;
il s'engage sur les parcours d'entraînement ;
son rapport poids force n'est pas bon du coup beaucoup de perte de d'énergie avec un bateau moins dynamique ;
il a réalisé de belle chose en compétition en essayant d'améliorer les points négatifs mais la vitesse a fait souvent défaut (par rapport aux meilleurs) ;

Luca Chapatte K1 :

il a une bonne navigation technique mais pas assez précise (un coup ça marche, un coup ça ne marche pas), ça viendra avec l'expérience ;
il a une très bonne aisance en eau-vive ;
il s'engage sur les parcours d'entraînement ;
il a réalisé de belle chose en compétition en améliorant généralement sa prestation en 2ème manche, une bonne analyse de ses 1ères manches a été faite ;
petit soucis de réserves d'air, disqualification (dommage) ;

Maxime Devis K1 :

quelqu'un de posé sur l'eau ;
il a une navigation technique et réfléchi ;
il a une très bonne aisance en eau-vive et une très bonne glisse ;
il s'engage sur les parcours d'entraînement ;
il a réalisé de belle chose en compétition à part sur le bassin de Yenne où il n'a pas réussi dompter les mouvements d'eau et à respecter le parcours ;

Marine Primet K1 :

elle s'écoute un peu trop sur l'eau du coup il y a un manque d'engagement à l'entraînement, souvent que le dernier parcours de réalisé correctement ;
elle a une aisance correcte en eau vive même si il y a des pertes de contrôle sur les parties rapides et volumineuses du parcours ;
elle esquimaute sur le plat mais pas en eau vive ;
elle a réalisé des choses intéressantes en compétition, ça aurait pu être mieux si elle s'était donnée plus à l'entraînement, manque de repères ;

Maxence Raymond K1 :

Il ne fait pas assez attention à ce qu'il doit faire sur l'eau, il n'analyse pas assez finement son parcours du coup il y a beaucoup de déchet ;
à l'entraînement, il est trop souvent sur l'arrière et pense que l'ancrage est la solution à toutes les figures même quand il n'y a pas assez d'eau ;
il s'engage sur les parcours d'entraînement ;
il a réalisé de belles choses en compétition avec une navigation plus posée qu'à l'entraînement dommage ça manque de rythme ;

Arnaud Caillet C1 :

il a une meilleurs approche des portes et un bateau plus dynamique qu'en kayak ;
il a une très bonne aisance en eau-vive ;
il s'engage sur les parcours d'entraînement ;
il a réalisé de belle chose en compétition dommage les relances ne sont pas foudroyantes ;

Maxime Devis C1 :

il a une navigation correcte avec souvent un manque d'appui dans les rouleaux ou seuils ;
il a une bonne aisance en eau-vive ;
il s'engage sur les parcours d'entraînement ;
il a fait ses compétitions à son niveau avec de grosses difficultés à Yenne ;

En conclusion :

La TRAASS 2020 a été bien réalisée malgré les contraintes sanitaires, l'organisation a su tenir ses engagements notamment à l'informatique (nouvelle version du logiciel) et à innové pour la communication des informations et des résultats avec WhatsApp ;

Notre séjour s'est bien passé, l'entente était bonne, plus difficile pour Marine étant la seule fille ; on a su s'organiser pour que les moment en communs se passe pour le mieux même si il a fallu répéter souvent la même chose (normal avec les ados me dirait-on) et entendre régulièrement « on n'a pas le temps » pour cadrer les choses ;

Sur l'eau, le groupe a profité de tous les créneaux programmés et a bien navigué ;
le niveau d'eau était bon sur chacun des bassins ;
Les moments de compétition ont été réalisés avec des encouragements, de l'entraide et du sérieux ; l'équipe de Bourgogne Franche Comté a su se faire remarquer en produisant de belles prestations ;