

COACHING VA'A PERFORMANCE

CONTENUS ET OBJECTIFS DU COACHING :

- Améliorer sa technique, maîtriser les coups de rame
- Comprendre et relier les facteurs de la performance
- Techniques et méthode d'entraînement
- Préparation de la course (analyse du plan d'eau, préparation du va'a, préparation de la stratégie)
- Alternance cours théoriques, entraînements, analyse vidéo

Supplément gratuit offert pour les rameurs inscrits à la Vendée Va'a 2023 : Programme d'entraînement personnalisé avec suivi 1 fois par mois par le coach (valable sur les mois de mars, avril, mai 2023)



PUBLIC CONCERNES :

Rameurs confirmés avec 2 ans d'expérience du va'a minimum et participations à des compétitions.

DATES LIMITES D'INSCRIPTION :

30 avril 2023 (12 candidats maximum)

COUT DU COACHING : 350 €

Les repas du midi pris en charge

*Pour l'hébergement et la restauration du soir, les rameurs peuvent prendre contact avec l'Institut Sports Océan aux Sables d'Olonne
Tél : 02 51 95 15 66*

DATES ET LIEU DE FORMATION :

15 et 16 mai 2023 aux Sables d'Olonne (85)

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES :

- Venir avec son matériel de navigation personnel (tenue de navigation, pagaies)
- Les pirogues sont mises à disposition par SAPOVAYE

INSCRIPTIONS :



ENCADREMENT DU COACHING :

Tamatoa PEREZ, Coach et Directeur de Tahiti Va'a.

1980-1990, 8 ans comme rameur avec le team Pirogiers Fa'a (Fa'a to the top).

1997-1998, rameur dans l'équipe MAITA'I SHELL.

2000, coach à Townsville en Australie (6 médailles d'or JG et JF).

2004 à HILO – HAWAII (4 médailles d'or Juniors Garçons)

2011 coach du team EDT Va'a et vainqueur de la Tahiti Nui Va'a.

2013, Coach du Team OPT, qui se hissera à 2 reprises sur le podium, des courses de RFO et TAHITI NUI VAA.

2014 à Rio au Brésil (31 médailles d'or).

2015 10 médailles d'or aux jeux du pacifique en Paouasie Nouvelle Guinée.

8 ans au club de Pirae Va'a Mobil, coach et vainqueur à 3 reprises de la course juniors garçons à HAWAIKI NUI.

Depuis 2012, coach des parava'a.

