

ACADEMIE DU VA'A 2024

EXEMPLES DE CONTENUS ET OBJECTIFS DES COACHINGS

- Améliorer sa technique, maîtriser les coups de rame
- Technique du changement de rameur
- 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
- ...



Coaching n°1 : PERFORMANCE - Spécial JEUNES

Samedi 9 et dimanche 10 mars 2024. Réservé aux jeunes entre 15 ans et 23 ans.

Coaching n°2 : PERFORMANCE AU FEMININ

Mercredi 13 et jeudi 14 mars 2024. Réservé exclusivement aux féminines.

Coaching n°3 : PERFORMANCE

Vendredi 15 et samedi 16 mars 2024. Ce coaching abordera la technique du changement.

Coaching n°4 : PERFORMANCE

Samedi 4 et dimanche 5 mai 2024.

Coaching n°5 : PERFORMANCE - Spécial Vodafone Channel Race Tahiti 2025

Jeudi 7, vendredi 8 novembre 2024, jeudi 12 juin 2025. Réservé aux équipes souhaitant participer à la VCRT 2025

ENCADREMENT DES COACHINGS :

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) qui a été le vainqueur de la 1ère édition de la HAWAIIKI NUI VA'A, en 1992.
- 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 HAWAIIKI NUI.
- Depuis 2012, coach des parava'a.



Organisateur de l'académie du Va'a

Xavier POIROT – Directeur du pôle mer et directeur de course
polemer.vendeevaa@gmail.com

COACHING n°1 : PERFORMANCE - spécial JEUNES

DATES ET LIEU DE FORMATION

2 jours, samedi 09 et dimanche 10 mars 2024
Ecole des formations Maritimes
All. du Frère Maximin
Les Sables d'Olonne (85)



PUBLIC CONCERNES :

Jeunes rameurs entre 15 ans et 23 ans avec une expérience d'un sport de pagaie et/ou une première expérience du Va'a.

18 places disponibles

DATES LIMITES D'INSCRIPTION :

Vendredi 23 février 2024

INSCRIPTION AU COACHING : 180 € (au lieu de 365€.)

Participation de SAPOVAYE au développement de la pratique pour les jeunes

Les repas du midi sont 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

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES :

- Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs.
- Avoir son matériel de navigation personnel (tenue de navigation, gilet de sauvetage, pagaies, ...)
- Les pirogues sont mises à disposition par SAPOVAYE

INSCRIPTIONS

<https://www.helloasso.com/associations/sapovaye-vendee-va-a>



COACHING n°2 : PERFORMANCE AU FEMININ

DATES ET LIEU DE FORMATION

2 jours, mercredi 13 et jeudi 14 mars 2024
Ecole des formations Maritimes
All. du Frère Maximin
Les Sables d'Olonne (85)



PUBLIC CONCERNES :

Coaching réservé exclusivement aux femmes. Rameuses confirmées avec 2 ans d'expérience du va'a minimum et participations à des compétitions.

18 places disponibles

DATES LIMITES D'INSCRIPTION :

Vendredi 23 février 2024

INSCRIPTION AU COACHING : 310 € (au lieu de 365€)

Participation de SAPOVAYE au développement de la pratique féminine

Les repas du midi sont 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

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES :

- Avoir son matériel de navigation personnel (tenue de navigation, gilet de sauvetage, pagaies, ...)
- Les pirogues sont mises à disposition par SAPOVAYE

INSCRIPTIONS

<https://www.helloasso.com/associations/sapovaye-vendee-va-a>



COACHING n°3 : PERFORMANCE

DATES ET LIEU DE FORMATION

2 jours, Vendredi 15 et samedi 16 mars 2024
Ecole des formations Maritimes
All. du Frère Maximin
Les Sables d'Olonne (85)



PUBLIC CONCERNES :

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

18 places disponibles

DATES LIMITES D'INSCRIPTION :

Vendredi 23 février 2024

INSCRIPTION AU COACHING : 365 €

Les repas du midi sont 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

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES :

- *L'entraînement à la technique du changement sera abordé*
- Avoir son matériel de navigation personnel (tenue de navigation, gilet de sauvetage, pagaies, ...)
- Les pirogues sont mises à disposition par SAPOVAYE

INSCRIPTIONS

<https://www.helloasso.com/associations/sapovaye-vendee-va-a>



COACHING n°4 : PERFORMANCE

DATES ET LIEU DE FORMATION

2 jours, samedi 04 et dimanche 05 mai 2024
Ecole des formations Maritimes
All. du Frère Maximin
Les Sables d'Olonne (85)



PUBLIC CONCERNES :

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

18 places disponibles

DATES LIMITES D'INSCRIPTION :

Vendredi 22 mars 2024

INSCRIPTION AU COACHING : 365 €

Les repas du midi sont 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

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES :

- *La préparation des parcours de la Vendée Va'a sera abordée*
- Avoir son matériel de navigation personnel (tenue de navigation, gilet de sauvetage, pagaies, ...)
- Les pirogues sont mises à disposition par SAPOVAYE

INSCRIPTIONS

<https://www.helloasso.com/associations/sapovaye-vendee-va-a>



Académie du Va'a

COACHING n°5 : PERFORMANCE – Spécial VCR-T

DATES ET LIEU DE FORMATION

3 jours

Jeudi 07 et vendredi 08 novembre 2024

Jeudi 12 juin 2025 à Tahiti

Les Sables d'Olonne (85) et Tahiti



PUBLIC CONCERNES :

Rameurs et rameuses confirmés avec 2 ans d'expérience du va'a minimum et participations à des compétitions. Rameurs et rameuses inscrits ou ayant l'intention ferme de participer à la Vodafone Channel Race Tahiti 2025

18 places disponibles

DATES LIMITES D'INSCRIPTION :

Vendredi 20 septembre 2024

INSCRIPTION AU COACHING : 500 €

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

Pour l'hébergement à Tahiti, une liste sera proposée aux personnes inscrites.

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES :

- *La préparation des parcours de la VCR-T sera abordée*
- Avoir son matériel de navigation personnel (tenue de navigation, gilet de sauvetage, pagaies, ...)
- Les pirogues sont mises à disposition par SAPOVAYE pour les 2 jours aux Sables d'Olonne
- Pour la journée à Tahiti, les pirogues seront mises à disposition

INSCRIPTIONS

<https://www.helloasso.com/associations/sapovaye-vendee-va-a>





Autorisation parentale

Je soussigné (e)

NOM

PRENOM

Agissant en qualité de : PÈRE – MERE – TUTEUR (rayer les mentions inutiles)

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Tél mobile : _____ E-mail : _____

Autorise mon enfant

(nom, prénom)

Né(e) le : _____ A : _____

A participer à l'académie du Va'a le (date) : _____

Organisée à : _____

Autorise l'organisateur à prévenir un médecin en cas de soins d'urgence et prendre toutes mesures (traitement médical, hospitalisation, intervention chirurgicale) rendues nécessaires par l'état de santé de mon enfant.

Fait à : _____

Le : ___ / ___ / _____

Signature du représentant légal, précédée de la mention « lu et approuvé »