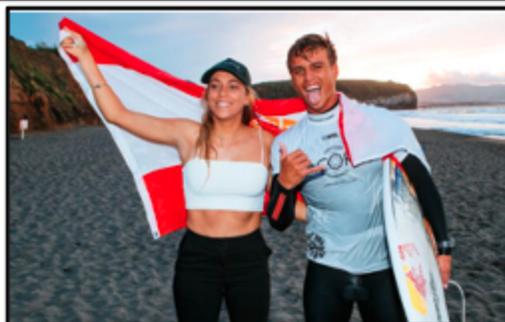


## AELAN VAAST,

la surfeuse de Vairao et ses nombreux atouts pour les JO 2024 à Teahupoo.

Aelan est une SURFEUSE de 18 ans née en 2004 à Tahiti, son île natale. Elle habite Vairao, commune voisine de Teahupo'o (son PARADIS). Aelan a baigné dans le monde du surf dès son plus jeune âge, déjà vice-championne de la Polynésie en minime et dans la catégorie cadette et Vice championne d'Europe junior. Grâce à ce titre de vice championne d'Europe Junior, elle se qualifie pour les prochains championnats du monde de 2023 et on l'espère pour les JO de Teahupoo en 2024.

**A la conquête de l'Europe :** Aelan a remporté pour la 1ère fois une victoire sur le circuit pro Junior européen de la World Surf League (WSL) à Ferrol (en Espagne).



Drapeau tahitien en évidence, Aelan et Kauli VAAST célèbrent leurs victoires dans le dernier Pro Junior de la Saison. Crédit Photo : WSL/ Poullenot.

**L'origine de sa passion pour le surf :** Aelan a commencé le surf à l'âge de 5 ans sur les plages de la côte nord de Tahiti. C'est son père qui l'a poussée à faire du surf en prenant des vagues et assez vite de se lancer dans les vagues de Teahupoo, le spot des prochains Jeux olympiques.



*La majorité des surfeurs de cette planète ne surferont jamais cette vague qui fait pourtant fantasmer. Aelan elle, la connaît déjà par cœur.*



*Et de montrer à tous, qu'à 13 ans, elle a déjà tout d'une grande.*

*« Je m'y sens de plus en plus à l'aise.*

*C'est vraiment une vague que j'aime bien, tout le monde la connaît, elle tube, elle est incroyable, on a beaucoup de sensations à chaque fois qu'on la surfe, c'est l'une des vagues les plus fun à surfer. »*

**Article produit par : Mohea, Heipoe** de la 4<sup>e</sup> 4 pour le JO CLUB – 2022/2023.

**Sources :** fédération française de SURF ; E.Q Love ; TV7 Sud Ouest ; TN TV ; Polynésie la Première, <https://www.surfsession.com/articles/les-surfeurs/portfolio-aelan-vaast-confirme-teahupoo-911181237.html>

## Le choix du site de Teahupoo : pourquoi Teahupoo pour les épreuves de surf des JO de Paris 2024 ?



La Polynésie et Teahupoo en particulier est une terre de surf. Mais à l'échelle internationale, elle représente un immense challenge sportif. En plus d'être un paradis à couper le souffle, Teahupoo c'est une vague inspirant chez certains la crainte et chez d'autres un défi envers soi-même, une fierté de pouvoir la surfer.



Une vue aérienne de Teahupoo. (Photo : Tim McKenna / archives AFP)

Le site présente de nombreux atouts naturels, comme ses paysages, ou encore ses vagues immenses durant la période des J.O. Contrairement aux quatre autres sites candidats : La Torche, dans le Finistère, Biarritz, dans les Pyrénées-Atlantiques, Bordeaux/Lacanaux, en Gironde et Hossegor/Caphreton/Seignosse ; Teahupoo a fièrement su se démarquer. Selon les études réalisées ces dix dernières années sur la période correspondant aux Jeux Olympiques d'été, il y a cinq fois plus de chances d'avoir des vagues de hauteur suffisantes à Teahupoo que sur les autres sites. Les vagues atteignent régulièrement cinq mètres de haut (parfois dix mètres), quatre mètres de diamètre et s'enroulent en forme de tube. De plus, les conditions météo, devraient être plus favorables en juillet à Tahiti plutôt qu'en métropole. Des difficultés tout de même comme l'éloignement de Paris (ville organisatrice), la faiblesse en infrastructures d'accueil.

C'est avant tout pour les Polynésiens et pour les surfeurs tahitiens en particulier l'occasion de montrer leurs talents sur leur propre terre, leur fenua.



Vahine Fierro ou Kauli Vaast, des surfeurs polynésiens aguerris, témoignent de la puissance de cette vague mythique, souvent sous-estimée par certains. Des expériences incomparables vécues avec elle. La seule envie de donner tout son potentiel pour ne montrer que le meilleur de soi-même. Voilà ce qu'est Teahupoo, un paradis servant à repousser ses limites et à voir le danger comme un défi, à améliorer ses capacités et pouvoir être fier de pratiquer le surf !

*Article produit par : **Taupe, Revanui, Miri** de la 4<sup>e</sup> 4 pour le JO CLUB – 2022/2023.*

*Sources : Paris 2024, Le Journal de Enfants, France Bleu, Ouest France.*

**Michel BOUREZ,**

**l'espoir d'avoir un premier médaillé tricolore du surf aux JO de Tokyo 2020 !**



Michel BOUREZ est un surfer professionnel français. Né le 30 décembre 1985 à Rurutu en Polynésie française, il participe à la plupart des compétitions sous la nationalité polynésienne. Pour les Jeux Olympiques de 2020 à Tokyo, Michel BOUREZ est sélectionné avec l'équipe de France. Il se réjouit de pouvoir représenter le drapeau tricolore et de l'entrée du surf aux JO. Dernier Français encore en lice dans l'épreuve de surf, le Polynésien s'est incliné face au Brésilien Gabriel Medina, double champion du monde. Éliminé en quarts de finale, Michel BOUREZ peut sortir la tête haute après une solide prestation dans des conditions météo rendues difficiles par la tempête Nepartak.



Il sait que les épreuves de surf de Paris 2024 se dérouleront chez lui, à Tahiti. Il va tout faire pour être aux JO, à Teahupoo même s'il sait qu'il est en fin de carrière. Une autre fierté pour lui est de savoir que plusieurs jeunes polynésiens ont de fortes chances de se qualifier et de participer à cet événement grandiose au fenua.

*« Je vais tout faire pour être aux JO chez moi en 2024. Je me dis qu'il faut absolument qu'il y ait un Tahitien qui participe à ces Jeux. »*

Article produit par : Imihia, Kevin, Claude de la 4<sup>e</sup> 4 pour le JO CLUB – 2022/2023.

Sources : AFP – Eurosport – L'équipe

## Le surf aux Jeux olympiques, Y a-t-il une préparation particulière pour un surfeur ?

### La préparation physique d'un surfeur.

Pour améliorer ses performances, se préparer à des compétitions, il est très important de pratiquer une activité physique régulière. Le surfeur est un athlète.

Certains exercices sont recommandés comme : les burpees, les fentes sautées, squats. En travaillant sa posture, en faisant du gainage le surfeur pourra mieux se relever sur sa planche et maîtriser sa planche malgré la puissance de la vague. Un surfeur développe ainsi ses bras pour ramer, les muscles dorsaux et les cuisses pour se lever sur sa planche et la contrôler.



La natation est un sport indissociable du surf, tout comme l'apnée. Un surfeur peut se retrouver un temps plus ou moins long sous l'eau à cause des vagues, des courants.

### Un surfeur a besoin de beaucoup d'énergie.

#### Quels sont les aliments dont un surfeur a besoin de boire ou de manger ?

Un surfeur doit manger des fruits, des légumes, de la viande. Son alimentation doit être équilibrée. Il mange un peu de tout mais pas TROP. Les boissons alcoolisées et la drogue sont REDHIBITOIRES. Il faut être en pleine possession de ses moyens. Il est recommandé de boire des jus de fruits frais et de l'eau.



Le surfeur doit être musclé mais pas trop lourd. Si la vague est petite, il doit être plus léger pour aller vite. Si la vague est grosse, le surfeur doit être assez musclé et robuste pour se maintenir sur la vague. La vague de Teahupoo impose aux surfeurs d'adopter une technique particulière. Ils doivent effectuer ce qui est appelé en surf un Take-Off (l'action de se lever sur la planche) instantané et brutal, et ensuite de se hisser à l'intérieur du tube de la vague.

Le surf est une activité sportive dangereuse et Teahupoo est un site dangereux. La vague est puissante et le récif n'est qu'à quelques dizaines de centimètres sous la planche des surfeurs. Nous regrettons tous la mort du surfeur Brice TAEREA en 2000. Le danger exige une préparation spécifique.

*Article produit par : Hinerava et Ainara de la 4<sup>e</sup> 4 pour le JO CLUB – 2022/2023*

*Sources : hastea.com, Ouest France.*

## LE SURF DANS LES JEUX OLYMPIQUES, une longue histoire pour une jeune discipline olympique.

Le surf est devenu un sport olympique en 2020 aux Jeux Olympiques d'été de Tokyo.



En 1920, le Hawaïen Duke KAHANAMOKU (un Hawaïen, médaillé d'or de natation aux JO) a été le premier à demander que cette discipline devienne olympique. Il a fallu un siècle pour que ses efforts portent leurs fruits. Pour qu'un sport soit considéré comme olympique la fédération qui le gouverne doit être reconnue par le Comité International Olympique.

C'est aussi parce que Kelly Slater, onze fois champion du monde de surf, réussit à créer une piscine à vagues en 2014 que le CIO se décide en 2016 à intégrer le surf au sein des disciplines olympiques. En effet, le CIO avait exigé d'avoir la possibilité de faire des épreuves de surf sur des vagues fabriquées de manière artificielle.

Ainsi, le surf fait ses débuts olympiques sur la plage de Tsurigasaki, à 100 kilomètres du stage olympique de Tokyo.

Ce sont deux surfeurs, Jérémy FLORES et Michel BOUREZ, et deux surfeuses Johanne DEFAY et Pauline ADO qui représentent la France au Japon. Carissa MOORE, quadruple championne du monde et Italo FERREIRA, champion du monde en 2019, deviennent les premiers champions olympiques de surf.



Aux Jeux Olympiques de Paris 2024, c'est Tahiti, à plus de 20.000 km du stade olympique que se dérouleront les épreuves de surf. Ce sont 3 hommes et 3 femmes français qui représenteront la France. Les noms des surfeuses et des surfeurs représentant la France à Teahupoo ne sont pas encore connus. Les épreuves sont prévues du samedi 27 au mardi 30 juillet.

*Article produit par* : **Aliyah, Chloé, Anita** de la 4<sup>e</sup> 4 pour le JO CLUB – 2022/2023.

*Sources* : <https://www.mer-ocean.com/le-surf-aux-jo-de-paris-2024/>, Fédération Française de surf, olympics.com



## Teahupoo, des atouts et des contraintes pour les Jeux Olympiques de 2024.

### S'émouvoir des atouts de Teahupoo, entre Terre et Mer

Le 17 août 2000, le surfeur californien Laird Hamilton chevauchant une vague de plus de 15 mètres, à Teahupoo, est pris en photo par Tim McKenna. Cette image fait le tour du monde. Teahupoo devient alors un des spots de surf les plus connus à l'échelle internationale.



Cette photo signée Tim McKenna s'est affichée en « une » de la presse spécialisée, mais aussi dans les médias généralistes (comme Le Monde, en France), et, bientôt, en poster chez les surfers de tous horizons.

Le site attire les surfeurs mais aussi des touristes pour sa vague, ses eaux turquoise et sa biodiversité marine préservée par un rahui. Ce rahui mis en place en 2005, instaure des zones pêche prohibées dans le lagon. Ainsi, les poissons peuvent se reproduire en toute tranquillité. Les centres de plongée sous marine permettent d'admirer cet écosystème riche. Des excursions en bateau, en paddle sont possibles et font vivre quelques familles. Des guides locaux proposent des circuits de randonnée. Ils permettent de longer une partie de la côte escarpée, qui ne dispose pas de route. C'est un choix pour les habitants de rester isolés et donc préservés d'un tourisme de masse. Cette partie de l'île appelée « Fenua Aihere » est un lieu respecté, marqué par de nombreuses légendes.



Des pensions de famille, du RBNB et une petite hôtellerie accueillent les touristes. Toutefois, l'hébergement existant est très insuffisant pour l'accueil des délégations sportives et des journalistes attendus pour les Jeux Olympiques. « **C'est important de proposer le plus beau spectacle au maximum de personnes à la télévision** », répond Tony Estanguet, interrogé sur le faible nombre de spectateurs que permet le site polynésien dû à l'éloignement et au manque d'infrastructures hôtelières.



Tony Estanguet, président du Comité d'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 à Teahupoo > au centre de la photo.

Il semble que la solution sera de loger les équipes techniques sur des bateaux.

L'argument décisif expliquant le choix de Tahiti est le souhait de l'État d'associer pour la première fois dans l'histoire l'Outre-Mer à l'organisation des Jeux malgré les contraintes du site.

Article produit par : **Mataarii, Maneatoa, Louis** de la 4<sup>e</sup> 4 pour le JO CLUB – 2022/2023

Sources : Le Figaro, le Journal des Enfants, Tahiti News, Les Échos, France info, Mer et Océan

## Vahine Fierro, des Raromatai aux JO !

Vahine est née à Huahine, en Polynésie française. Elle a grandi dans une famille très soudée, et ses parents lui ont appris à surfer dès l'âge de deux ans ! À l'âge de 5 ans, il était clair qu'elle était douée. Ses deux sœurs Heimiti et Kohai sont également surfeuses. Vahine a commencé la compétition tardivement, à l'âge de 14 ans, parce qu'elle détestait les compétitions. Son père l'a encouragée, la voyant surfer au même niveau que les surfeurs de compétition. Elle a fini par aimer ça.



N'ayant pas de lycée sur son île natale de Huahine, elle a dû déménager à Tahiti à l'âge de 14 ans, où elle a commencé à surfer des vagues, plus adaptées au surf de compétition. En 2017, elle obtient son Bac et part faire des compétitions en Europe. Elle a été championne du monde WSL junior 2017. Championne du monde par équipe 2021. Elle a été 2ème dans le classement national de surf féminin derrière Johanne Defay.



La tahitienne dispute les mondiaux avec l'objectif de remporter une qualification pour tenter de surfer chez elle, à Teahupo'o, pour les J.O de Paris 2024.

Elle a de grandes chances d'être sélectionnée et elle est heureuse que la compétition de surf se passe à Teahupo'o.

« Les Jeux sont la plus belle compétition au monde et j'aimerais bien y participer en 2024, à Tahiti. »



Article produit par :  
**Manahiki, Hono'ura,**  
**Moana de la 4e 4 pour le**  
**JO CLUB – 2022/2023.**

Sources :  
surfingfrance.com,  
Polynésie la Première,  
L'équipe.