



ASSOCIATION CANADIENNE DES MAÎTRES VÉLIPLANCHISTES

DEMANDE DE BOURSE POUR LES JEUNES 2015

L'Association canadienne des maîtres véliplanchistes (ACMV) offre une bourse à un jeune canadien de 18 ans ou moins avant sa participation à une régates de planche à voile. Cette bourse fournit une aide financière à un jeune véliplanchiste canadien pour l'aider à défrayer les coûts de l'inscription, du voyage, de la location d'équipement ou des honoraires de l'entraîneur nécessaires pour participer à une régates de niveau national ou international. Une bourse de **500 \$** par année est disponible. Date limite pour présenter les demandes - **1 décembre 2015**.

Pour être admissible, le candidat ou la candidate doit répondre aux critères suivants :

- Être citoyen canadien.
- Compléter et soumettre la formule de demande de l'ACMV avant la date limite et avant la régates de niveau national ou international, y compris les coûts prévus.
- Participer à une régates en RS:X, Bic Techno ou Kona.
- Fournir les résultats de l'événement pour le bulletin d'information de l'ACMV et son site Web ainsi qu'un sommaire de son expérience. Ceci doit être envoyé à la rédactrice du bulletin un minimum de 30 jours après l'événement.
- Soumettre une preuve de paiement et une description de tous les coûts liés à l'événement 14 jours après la régates afin de recevoir l'aide financière approuvée.

N.B.

Dans les cas où le candidat ou la candidate serait incapable de défrayer les coûts pour se rendre à la régates, 50 % de la bourse pourrait être remise d'avance, à la discrétion du Conseil d'administration.

**ASSOCIATION CANADIENNE DES MAÎTRES VÉLIPLANCHISTES
DEMANDE DE BOURSE POUR LES JEUNES**

Nom : _____

Date de naissance : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Province : _____

Code postal : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Appartenance à un club : _____

Type d'équipement utilisé pour la course : _____

Nom de l'événement : _____

Pays hôte de l'événement : _____

Dates de l'événement : _____

Veillez fournir les renseignements suivants :

Niveau de la régata :

National (Canada) :

International (É.-U., mondial) :

Expérience de course et résultats des 2-5 dernières années :

Inclure l'année, les régates et les résultats globaux et par catégorie d'âge.

Club :

ANNÉE	RÉGATE	RÉSULTATS : GLOBAUX & CATÉGORIE D'ÂGE
P. ex. 2008	P. ex. Nom du club	23e sur 32 & 3e jeune - homme (5 compétiteurs)

Provincial :

ANNÉE	RÉGATE	RÉSULTATS : GLOBAUX & CATÉGORIE D'ÂGE
P. ex. 2009	P. ex. QC Champs - Trois-Rivières	16e sur 23 & 1er jeune - homme (8 compétiteurs)

National (Canada) :

ANNÉE	RÉGATE	RÉSULTATS : GLOBAUX & CATÉGORIE D'ÂGE
P. ex. 2012	CMWA - Rondeau RYC	6e sur 12 & 5e jeune - homme (8 compétiteurs)

International (É.-U., mondial) :

ANNÉE	RÉGATE	RÉSULTATS : GLOBAUX & CATÉGORIE D'ÂGE
P. ex. 2012	NA Youth Champs - Martha's Vineyard	20e sur 32 & 11e homme (22 compétiteurs)

AUTRES COMMENTAIRES :

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

Décrire les programmes d'entraînement (soyez précis et incluez les noms des entraîneurs, lieux d'entraînement et détails des séances d'entraînement, combine de fois par semaine, résultats anticipés).

Pré-saison - Sur terre

Entraîneur :

Lieu de l'entraînement :

Fréquence	Activité	Détails	Durée
P. ex. Jour 1 d'un programme de 12 semaines	Aérobic Entraînement anaérobic	elliptique tapis roulant	30-45 min. charge à 80 % max.
P. ex. Jour 2	Entraînement avec poids	Haut du corps - biceps/triceps, poitrine/dos, épaules, abdominaux	2-3 séries - 6-8 répétitions jusqu'au max

En saison - Sur terre

Entraîneur :

Lieu de l'entraînement :

Fréquence	Activité	Détails	Durée
P. ex. Jour 1 d'un programme de 8 semaines	Aérobie Entraînement anaérobie	elliptique tapis roulant	30-45 min charge à 70 %
P. ex. Jour 2	Entraînement avec poids	Haut du corps - biceps/triceps, poitrine/dos, épaules, abdominaux	3-4 séries - 8-12 répétitions

En saison - Entraînement sur l'eau :

Entraîneur :

Fréquence	Activité	Détails	Durée
P. ex. Jour 1 d'un programme de 8 semaines	Départs	Au bateau, milieu de la ligne de départ et bouée	1,5 heures
P. ex. Jour 2	Vitesse par vent léger	technique pour pomper au vent, vent arrière	1,5 heures

Post-saison - Sur terre :

Fréquence	Activité	Détails	Durée
P. ex. Jour 1 d'un programme de 16 semaines	Aérobie	elliptique	30-45 min charge à 70 % max.
P. ex. Jour 2	Entraînement avec poids	Haut du corps - biceps/triceps, poitrine/dos, épaules, abdominaux	3-4 séries - 12-16 répétitions

ÉTABLISSEMENT DES OBJECTIFS

Un objectif SMART est :

Spécifique (et stratégique) : Lié à votre mission et plan stratégique.

Répondez aux questions—qui? et quoi?

Mesurable : Le succès vers l'atteinte de l'objectif peut être mesuré.

Répondez à la question—Comment?

Accessible : Les objectifs sont réalistes et peuvent être atteints dans un certain temps et sont raisonnables.

Réaliste (orienté vers les résultats) : Les objectifs sont en ligne avec la tâche actuelle et se concentrent sur un domaine défini; inclure le résultat anticipé.

Temporel : Les objectifs ont un délai clairement défini y compris une cible ou une date limite.

Objectifs pour cet événement :

Objectifs pour les événements futurs :

Coûts liés à l'événement

	Budget	Coût réel
Frais d'inscription :		
Frais de location :		
Honoraires de l'entraîneur :		
Voyage - Voiture personnelle @ 0,50 \$/km : - Avion : - Autre :		
Hébergement :		
Repas @ 50 \$/jour :		
Coût total :		

Énumérez toutes les sources de financement externe :

Source	Usage	Montant
P. ex. Association provinciale de voile, Association fédérale de voile (Voile Canada) ou autres dons	P. ex. entraîneur, frais d'inscription, déplacements, etc.	5 000 \$

Prière de retourner la formule dûment remplie à Stephanie Todd à surfit@sympatico.ca

ou de la poster à : Stephanie Todd, 96 Colony Trail Blvd.
Holland Landing, ON L9N 1E3