



VIVEZ L'AVENTURE LA PLUS
EXTRÊME:
LA COURSE AU LARGE EN
SOLITAIRE

AINA BAUZA ROIG
NAVIGATRICE • SPEAKER





Aina Bauza Roig

Plus de **20 ans d'expérience** en voile de compétition



Originaire de Majorque



Basée à Lorient, au coeur de la course au large

L'année 2020, alors que je participais à une régates de dériveur olympique, j'ai croisé les Minis 6.50 et, presque sans m'en rendre compte, j'ai commencé ma carrière dans la course au large.

Cette expérience a tout changé. Pour la première fois, j'en étais certaine : la course au large était ce que je cherchais depuis toujours.

Je voulais faire le tour du monde en solitaire.

Depuis ce moment-là, j'ai franchi chaque étape nécessaire pour me préparer et être à la hauteur du défi que représente le Vendée Globe. Je continue d'avancer sur ce chemin, et la prochaine étape est la Route du Rhum.

Rejoignez l'aventure!

Qu'est-ce que la course au large implique ?



Jours ou semaines de navigation continue.
Analyse et stratégie météorologiques constantes.
Dormir par intervalles de 20 minutes.
Réparer le bateau pendant les tempêtes.
Prendre des décisions critiques seul, sous pression.

Une combinaison exceptionnelle de compétences, d'endurance et de résistance psychologique.

Aina Bauza a traversé l'Atlantique à **trois reprises** :

En 2024, elle a établi un record du monde en solitaire en naviguant de Cadix aux Bahamas dans une Mini 6.50.

En 2025, elle participe à la **Transat Café L'Or**, naviguant du Havre à la Martinique après avoir reçu la bourse Cap Pour Elles d'ENGIE.

Cette même année, elle effectue le **retour de la Martinique à Lorient**, l'une des routes offshore les plus exigeantes.



Une aventure remplie de défis

Atteindre la ligne de départ

Le plus grand défi n'est pas simplement la course, c'est d'être au départ. Développer le projet et trouver des sponsors... 80% du défi se produit avant même que la course ne commence.

Préparation physique, mentale et logistique

Préparation physique et mentale, développement de compétences techniques et gestion de l'incertitude constante.

Navigation solitaire

Autogestion, leadership personnel et gestion de la peur, de la fatigue et de la solitude.

Prise de décision continue.

Vous devenez le stratège, le technicien et votre propre soutien émotionnel.



Un historique d'événements réussis



ENGIE

Événement avec le club des actionnaires.

“ Excellents retours des participants, ravis de leurs nombreux échanges avec Aina. Merci pour votre intervention. Tout était parfait.”



JDE

Conférence d'entreprise pour les partenaires et les invités.

“ L'événement a fait forte impression et a permis d'engager une centaine de collaborateurs commerciaux répartis sur tout le territoire grâce à une retransmission en direct ! ”



Comité des Champs-Élysées

“ L'événement a été un grand succès.

La spontanéité, l'authenticité et la gentillesse d'Aina ont captivé tout le public, et son parcours a laissé empreinte sur tous les participants.”

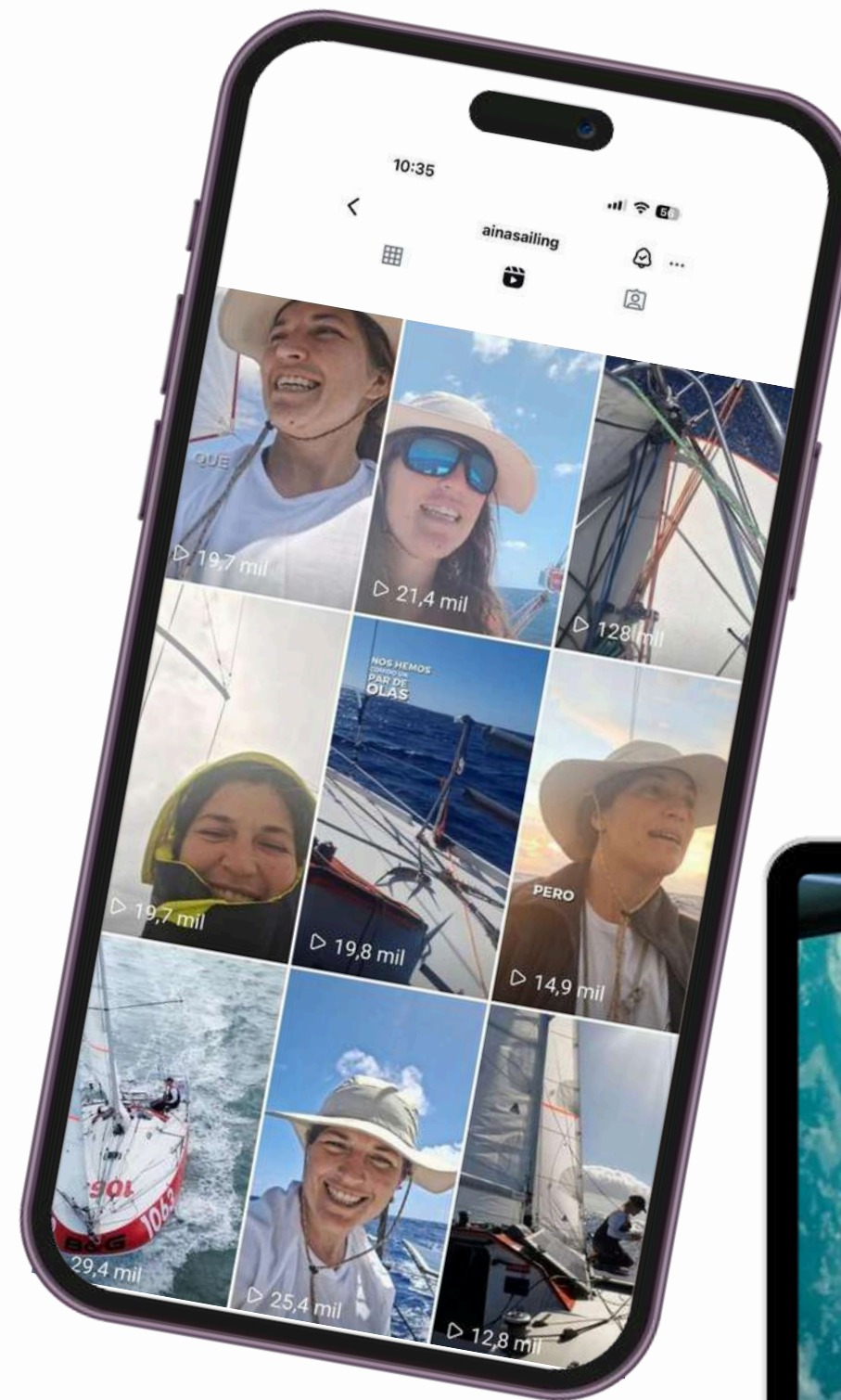
Suivez mon parcours vers la Route du Rhum.



[Documentaire 2024 - Record
du monde](#)



[@ainasailing con 16 k](#)





La conférence

*Un échange inspirant sur :
La résilience, la gestion des risques et la
transformation d'un rêve en un projet réel*

Format

20-60 minutes + Table ronde Q&R

Disponible en Français | Anglais | Espagnol | Catalan

En personne ou en visio

La conférence inclut :

Des contenus audiovisuels authentiques de navigation et course au large.

L'objectif est que le public vive l'expérience de l'intérieur.

Contactez-moi

Participez à l'aventure



-  Lorient La Base, Bretagne 56100
-  +34 617 950 687 / +33 6 04 11 92 89
-  aina@ainabauza.com
-  www.ainabauza.com
-  www.instagram.com/ainasailing
-  www.linkedin.com/in/ainabauza/

