

Commission féminine _ Calendrier stages 2018

1- Vue générale

7 – 8 avril	2 jours	2a perfectionnement 8 places						
21 - 22 avril	2 jours		2b perfectionnement 8 places					
28 avril – 1er mai	4 jours			2c perfectionnement 8 places				
5 – 8 mai	4 jours				1 initiation 8/10 places			
19 – 21 mai	3 jours					3 voler sereinement 8 places		
20 – 26 octobre	7 jours						4 thermique 8 places	
27 octobre – 4 novembre	8 jours							5 cross 8 places

2- Détails des stages proposés

Intitulé et objectifs des stages	Dates et Lieu	Moniteurs	Commission féminine	Montant acompte
<p style="text-align: center;">STAGE 1</p> <p style="text-align: center;">Vers le niveau vert (brevet initial) : pour les débutantes sortant d'un stage initiation</p> <p>OBJECTIFS :</p> <p>L'analyse</p> <ul style="list-style-type: none"> ● débriefier ses vols et réaliser sa propre analyse avant le vol ● effectuer seule une prévol complète et décider du moment de décollage ● pendant le vol, prendre en compte l'environnement <p>La technique</p>	<p style="text-align: center;">5 au 8 mai</p> <p>(4 jours : du samedi au mardi)</p> <p style="text-align: center;">en Haute-Normandie</p>	<p style="text-align: center;">Jean Pierre Gogol 06 32 86 34 02 jeanpierregogol@aol.com</p>	<p style="text-align: center;">Denise 06 95 24 04 26 <i>(organisatrice non stagiaire)</i></p> <p style="text-align: center;">Pauline 06 74 24 08 58</p> <p style="text-align: center;">Blandine 06 88 31 03 11</p>	80 euros

<p><u>Voler sans assistance</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● choix d'un plan de vol ● sevrage radio <p><u>Piloter l'aile</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● tangage, roulis, oreilles ● connaître la place des commandes, en air calme, sur l'ensemble de la plage de vitesse <p><u>S'adapter à l'évolution des situations</u></p> <p><u>Réaliser une approche sans assistance</u></p> <p><u>Contrôler l'aile au sol dans le vent</u> : travail statique face et dos voile et tout autre point du niveau vert du carnet de vol</p> <p style="text-align: center;">4 jours de découverte du parapente pour toute personne n'ayant jamais pratiqué l'activité Inscription à part : ne pas compléter le questionnaire en ligne, contacter directement un membre de la commission féminine</p> <p>Les journées « découverte du parapente » se font en parallèle du stage initiation, vous êtes les bienvenus sur une à 4 journées.</p> <p>ACTIVITES PROPOSEES : Présentation de l'activité, du matériel Manipulations au sol (gonflage de la voile) Vols en biplace selon les conditions météo</p>	<p>Logement en bungalows au camping municipal d'Offranville</p> <p>5 au 8 mai</p> <p>Haute-Normandie</p> <p>A la journée, pas d'hébergement avec les stagiaires en initiation</p>	<p>Dominique Chevalier 06 70 55 06 44 volibre.dom@gmail.com</p> <p>Gilles Potey 06 74 31 15 19 gillespotey@hotmail.fr</p> <p>Sylvain Brandicourt 06 49 28 87 37 sylvainbrandicourt@gmail.com</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>2 accompagnateurs en formation</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>2 animateurs en formation</p>		
<p style="text-align: center;">Stage 2</p> <p>“Perfectionnement des techniques de soaring et d'exploitation du thermique” : Proposition d'un programme souple*, qui sera adapté, en fonction des conditions météo, avant chaque stage.</p> <p><u>Inscription:</u> Elle peut se faire sur les 3 week-ends, auquel cas un suivi personnalisé sera réalisé, mais il est tout à fait possible de participer à un seul ou à 2 week-ends.</p> <p>Le stage 2 s'adressent aux filles qui se sentent plutôt bien sur les sites qu'elles connaissent</p>	<p>Stage 2a</p> <p>7-8 avril 2 jours</p>	<p>José Anselmo 06 82 95 60 39 zeyanselmo@hotmail.com</p> <p>Yves Dupin 06 07 30 78 67 president.lnvl@gmail.com</p>	<p>Rachel 06 83 80 80 50</p> <p>Séverine 06 61 93 54 75</p>	<p>40 euros</p>
	<p>Stage 2b</p>	<p>José Anselmo 06 82 95 60 39</p>	<p>Laura 06 10 73 78 77</p>	<p>40 euros</p>

<p>et qui aimeraient:</p> <ul style="list-style-type: none"> - perfectionner leur technique pour optimiser l'exploitation de ces sites (<i>que ce soit le soaring ou le thermique, ce qui permettrait d'appréhender le cross</i>), - découvrir la montagne grâce à des vols réalisés en toute sécurité le matin et en fin de journée (<i>imposés par les conditions météo de printemps</i>). En fonction des sites accessibles, le vol en thermique pourra être envisagé. <p><u>Choix des sites:</u> Les deux premiers week-ends étant de 2 jours, les sites de Normandie (Basse et Haute Normandie) seront privilégiés. Il est bien entendu que l'annonce du choix final du site en soaring ou en thermique sera fait quelques jours avant le départ, néanmoins, pour le premier week-end, le soaring sera préféré si les conditions le permettent. Le 3ème week-end est sur 4 jours, il sera donc possible d'envisager la Montagne (pas forcément Alpes...), mais cela sera fonction des conditions météo ainsi que des attentes des stagiaires.</p> <p><u>*Objectifs:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - devenir autonome sur l'analyse météo, aéro et dans le choix du site - affiner sa gestuelle au déco et en vol pour être plus serein et plus efficace - soaring : optimiser les différentes phases de vol pour se maintenir en l'air, apprendre à construire et gérer une approche en vue d'une repose au déco, - thermique: développer son pilotage actif pour être en adéquation avec la masse d'air; optimiser les placements, cheminements et transitions; avoir une meilleure gestion du thermique, faire le plafond. 	<p>21-22 avril</p> <p>2 jours</p>	<p>zeyanselmo@hotmail.com</p> <p>Francis Baud-Blain 06 08 90 85 90 pf.baudblain@orange.fr</p>	<p>Florence 06 03 04 91 22</p>	
	<p>Stage 2c</p> <p>28 avril au 1er mai</p> <p>(4 jours, du samedi au mardi)</p>	<p>José Anselmo 06 82 95 60 39 zeyanselmo@hotmail.com</p> <p>Francis Baud-Blain 06 08 90 85 90 pf.baudblain@orange.fr</p>	<p>Clarisse 06 82 85 52 61</p> <p>Laura 06 10 73 78 77</p> <p>Florence 06 03 04 91 22</p>	<p>80 euros</p>
<p>STAGE 3</p> <p>Prendre son envol sereinement :</p> <p>pour les filles qui ont au minimum le niveau vert (brevet initial) mais qui ont besoin de prendre ou reprendre confiance</p> <p>OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● affiner sa gestuelle au déco (travail de gonflage mais aussi placement, prise en compte de la topo, de la force du vent etc.) ● travail statique face et dos voile avec vent modéré à fort selon le niveau ● affiner son analyse aéro in situ 	<p>19 au 21 mai</p> <p>(3 jours dont lundi de pentecôte)</p> <p>Là où ça vole, selon les</p>	<p>Sylvain Brandicourt 06 49 28 87 37 sylvainbrandicourt@gmail.com</p> <p>Gilles Potey 06 74 31 15 19 gillespotey@hotmail.fr</p>	<p>Florence 06 03 04 91 22</p>	<p>60 euros</p>

<ul style="list-style-type: none"> • être en adéquation entre son niveau et les conditions météo du jour • prendre ou reprendre du plaisir à voler 	conditions météo (plutôt en Normandie)			
<p style="text-align: center;">STAGE 4</p> <p style="text-align: center;">Exploiter le thermique :</p> <p style="text-align: center;">pour les filles qui désirent obtenir le niveau bleu ou veulent le renforcer</p> <p>OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • travail statique face et dos voile avec vent modéré à fort selon le niveau • tangage/roulis • appuis sellettes • cadencement • gérer les incidences • virage dynamique • développer son pilotage actif pour être en adéquation avec la masse d'air • optimiser les placements, les cheminements • optimiser les transitions • meilleure gestion du thermique • faire le plafond • prospection • placement • faire le plafond • apprivoiser le nuage <p><i>et tout autre point du niveau bleu du carnet de vol</i></p>	<p>1ère semaine des vacances de la Toussaint</p> <p>7 jours : 20 au 26 octobre</p> <p>Montagne, là où ça vole</p>	<p>José Anselmo 06 82 95 60 39 zeyanselmo@hotmail.com</p> <p>Francis Baud-Blain 06 08 90 85 90 pf.baudblain@orange.fr</p>	<p>Anaïs 06 72 18 88 64</p> <p>Hélène 06 60 18 67 10</p>	120 euros
<p style="text-align: center;">STAGE 5</p> <p style="text-align: center;">“Galinettes cross” :</p> <p style="text-align: center;">pour les filles qui ont atteint le niveau bleu en pratique (pas forcément validé)</p> <p>OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • optimisation des placements et cheminements • meilleure gestion du thermique, faire le plafond 	<p>2eme semaine des Vacances de Toussaint</p> <p>8 jours : 27 octobre au</p>	<p>José Anselmo 06 82 95 60 39 zeyanselmo@hotmail.com</p> <p>Francis Baud-Blain 06 08 90 85 90 pf.baudblain@orange.fr</p>	<p>Séverine 06 61 93 54 75</p> <p>Rachel 06 83 80 80 50</p> <p>Marianne</p>	160 euros

<ul style="list-style-type: none"> ● optimisation des transitions ● développer son pilotage actif pour être en adéquation avec la masse d'air ● gestion des basses vitesses pour le soaring ● analyser l'adéquation entre les précisions MTO et les évolutions de la journée 	<p>4 novembre</p> <p>Montagne, là où ça vole</p>		06 02 67 90 65	
--	---	--	----------------	--

Rappel inscription aux stages :

Etape 1 : compléter le questionnaire en ligne :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdll69Q0CutN4kfeGiOKrRFaU1HoNpkanL3FZ6SL6--S96yhQ/viewform?usp=sf_link

Etape 2 : régler votre acompte :

- par virement sur le compte de la ligue: IBAN FR76 1830 6000 1011 9202 2830 736
- sinon par chèque (mais on préfère les virements!) à l'ordre de la ligue de Vol Libre Normandie à envoyer à
"LNVL, chez Damien Monnier, 85 rampe saint Gervais, 76000 Rouen"

Que ce soit un virement ou un chèque **notez votre NOM et le NOM du ou des STAGES souhaités.**

Etape 3 : remplissez les documents demandés (fiche de renseignement, votre auto-évaluation à partir du carnet de vol, vos attentes), à rapporter au plus tard le 1er jour du stage

Pour toute question :

- par mail : parapente.feminine.normandie@gmail.com
- par téléphone en contactant un membre de la commission féminine
- par mail ou téléphone en contactant un moniteur pour les questions plus techniques