



## STAGE CROSS - LES FILLES A LARAGNE – du 19 au 22 août 2021

A la question "Je vais à Laragne, c'est comment?", des copains pilotes répondent "oulala, tu vas à Laragne? C'est chaud comme site, le déco c'est une falaise avec des dusts, il faut s'attacher". Hyper engageant, qu'est-ce qui nous a pris de nous inscrire à ce stage?

Jour 1, 9h chez Full Blue Sky. Nico nous accueille avec un café et on fait connaissance, en cercle, genre les parapentistes anonymes: Chris, Sophie, Florence, Alex. On commence par un petit point sur les pilotes que nous sommes, celles que nous voulons être et ce que nous attendons du stage. Un groupe de 4, c'est vraiment idéal, il y a du temps pour chacune. Ces formalités accomplies, un crochet par l'atterro sud (où on peut poser un boeing, mais prudence aux heures chaudes) et direction le déco (pas de falaise côté sud, ouf) pour un vol "découverte du site" histoire d'avoir un premier aperçu à 360 degrés du paysage.

Une fois de retour sur le déco, Nico nous explique le plan du vol suivant : "on va décoller, aller au bout de la deuxième crête puis de la 3ème et revenir. Ensuite on verra". Ok boss, feu! Bilan : seulement l'une de nous est rentrée à l'atterro officiel, une a atteint l'atterrissage de secours et deux se sont fait méchamment enterrer et ont vaché ensemble dans un champ de chardons et de cailloux (merci Virginie, la reine de la récup qui comprend où aller quand on lui dit "on est dans un champ, il y a une grosse maison au bout"). Sur les sensations en vol? Chris, qui est restée le plus longtemps en l'air, a failli vomir. Conclusion du débrief de fin de journée : une bonne mise en jambes!

Jour 2, 9h chez Full Blue Sky. On va passer aux choses sérieuses. Nico nous montre le plan de vol sur la carte : il faut prendre 1000 mètres sur le déco, puis taper sur la crête au dessus du village d'Orpierre, refaire un plafond à au moins 2.200 mètres puis cheminer sur la crête de Beaumont, prendre du gaz, traverser jusqu'à Saint Genis, reprendre encore du gaz et atterrir au camping. Facile sur la carte. Au déco, on refait le plan de vol en visu, on prend des repères. Chacune un peu les siens. Pour Sophie, il faut taper au-dessus du E : on cherche tous où elle voit un E, peut être que c'est le Z sur la falaise, ou bien le W. Allez, on y va. Bonnes conditions, tout le monde sort, certes plus ou moins vite et va plus ou moins loin. Nico, en l'air avec nous, guide ses oisillons. On tente, on ne gagne pas toujours, mais les vaches sont faciles, c'est rassurant. L'héroïne du jour, c'est Sophie qui boucle, c'est que ça devait donc être un E sur la falaise.

Jour 3, 9h30 chez Full Blue Sky (grasse matinée). Même plan de vol, grosse motivation pour gagner en autonomie et boucler ou, en tous cas, aller plus loin. Il y a du monde au déco, des fusibles en quantité. Il est 13 heures, les conditions sont fortes (et dire qu'à l'école on nous a toujours dit d'éviter les heures chaudes). Les oisillons s'éparpillent, pas facile pour Nico. Il va inlassablement de l'une à l'autre pour

accompagner celles qui en ont besoin, essaie de ne pas nous lâcher. Alex est vraiment à la traîne, elle tricote, "fait du bateau", mais, comme elle a une panne radio, compliqué de la récupérer. Bon, son objectif c'était la baignade au plan d'eau du Riou. Tant pis pour le tour complet, tout droit sur l'objectif, le maillot de bain est dans la voile. L'eau est bonne. Il faudra revenir pour faire la boucle. Aucune de nous n'y arrive ce jour-là. Ce n'est finalement pas plus mal, c'était "la guerre" à l'atterro du camping.

Jour 2, 9h chez Full Blue Sky. Le vent va nous empêcher de voler sur Laragne et nous partons sur Oraison où les conditions évoluent de pas assez à travers puis beaucoup trop. C'est l'occasion de faire un peu de théorie et surtout un débriefing global aussi bien sur notre technique que notre mental. La discussion est très ouverte, pas la peine de faire des débriefs personnalisés : rien à cacher et beaucoup à apprendre des autres. On a toutes appris quelque chose, persévérer, vacher, transiter, se placer... Nico donne des outils pour avancer dans sa progression. Un seul mot d'ordre : la confiance en soi, le mental.

Finalement, pourquoi un stage 100% féminin La mixité a du bon, mais nous, les filles, n'abordons et ne vivons pas, en général, le parapente tout à fait de la même façon. Avec l'absence de testostérone, la compétition devient émulation, les échanges sont simples et francs, pas de vantardise, on partage nos sensations et nos émotions sans fard. Ça ne nous empêche pas d'avoir de l'ambition de sortir de notre zone de confort pour aller toujours plus haut et plus loin! Laragne est un super terrain de jeux !

Merci à la ligue PACA pour l'organisation et la subvention de ce stage !

Alexandra, Christine, Florence et Sophie

## STAGE CROSS - (encore des) FILLES A LARAGNE - du 26 au 28 août 2021

Du 26. au 29.08. j'ai participé au stage Cross de Nicolas Garcin (Fullbluesky) dans la vallée du Buech à Laragne.

J'ai recommencé à voler l'année dernière, après 13 ans de pause suite à la naissance de mes quatre enfants.

Fin juillet cette année j'avais déjà fait un stage fille en Chartreuse, ce qui m'a permis de retrouver la sérénité un peu perdue après toutes ces années pendant lesquelles j'ai uniquement fait du gonflage.

Quand Valérie m'a fait part du stage Cross je n'ai pas hésité et comme il était possible pour moi de m'organiser avec ma famille, je me suis inscrite.

Malheureusement le vent était vraiment défavorable pour voler à Laragne, ce qui était très dommage car le site est vraiment très beau. Nous avons quand même pu faire un petit vol le dernier jour et je vais sans doute y retourner prochainement .

Nous sommes donc allés à Saint Vincent les Fort le premier et le deuxième jour du stage, après avoir fait un tour de table, un briefing complet sur le site, la météo et le plan de vol.

Pour moi c'était une première approche au Cross mais comme je ne connaissais pas bien le site et surtout je n'avais pas encore un niveau assez avancé pour m'extraire de Saint Vincent les Forts je n'ai pas pu suivre les autres pour partir plus loin. Ce n'était pas bien grave, Nicolas m'a attendu en l'air, les conditions n'étaient pas faciles pour s'extraire. J'ai essayé plusieurs fois mais j'ai finalement dû me poser car j'étais trop bas pour remonter au dessus du relief. Antoine, notre chauffeur - super sympa et de très bon conseils - m'a récupéré et je suis repartie pour un deuxième vol. Pendant ce temps, Nicolas avait rejoint les deux autres filles à Dormillouse et moi de mon côté j'ai revolé à Saint Vincent.

Deuxième journée similaire, grâce aux conseils de Nicolas je me suis bien familiarisé avec le site. J'ai posé au déco et j'ai progressé dans des conditions thermiques pas faciles sur un site avec beaucoup de parapentes en l'air.

On avait un peu plus d'espoir de pouvoir voler à Laragne la troisième journée mais ce n'était encore pas possible et après avoir mangé notre pique-nique nous nous sommes déplacés pour voler à Oraison.

On a terminé le stage avec un beau petit vol en partant du déco nord à Laragne, conditions toujours pas simples et sans beaucoup de possibilités de crosser, mais dans un cadre magnifique dont je garde un super souvenir!

C'était une très bonne expérience pour moi. J'ai fait de belles rencontres, j'ai beaucoup appris de Nicolas et également d'Antoine et des autres filles. J'en ai profité pour acheter une nouvelle sellette, j'ai découvert plusieurs sites, bref c'était vraiment au top malgré la météo capricieuse.

Un énorme merci à la FFVL et la commission féminine de la ligue PACA pour son soutien financier, et à Valérie pour son engagement.

Et merci bien sur à Nicolas Garcin et Antoine, que j'espère revoir bientôt pour d'autres aventures. Ainsi qu'à Camille, Sarah et Sylvain, pour leur bienveillance, le prêt du vario et les gants, et tous les bons moments que nous avons partagé ensemble !

Anja

Je me retrouve à Laragne pour mon stage cross Niveau 1 fille organisé par la ligue PACA chez Nico de Full BLUE SKY.. On est une équipe de 3 au top, pas trop nombreuses et bien motivées. Nico doit s'arracher quelques cheveux car du vent est annoncé, il nous amène alors 2j à Saint Vincent les Forts pour être abrité. Bancon, 2 superbes journées, tour du grand bocal avec des vol de plus de 3h et du Plaf !

Objectifs : monter, sortie de Saint Vincent, rejoindre Dormillouse et transiter vers le Nord ! Validé pour 2 d'entre nous !

Après ces 2 jours, on découvre les sites locaux. Le site de Laragne donne un beau potentiel de transition, malheureusement les conditions étaient un peu moins favorables à la balade pour ces 2 dernières journées.

Nico a été au top entre le briefing météo, objectif de cross et les débriefing de la journée, les aides à la prises du thermique. Bref un chouette moment partagé comme on en veut encore.

Merci à la commission féminine pour l'organisation et la subvention !

Sarah

