



STAGE CROSS 1

Féminin

LIGUE PACA



26 au 29 mai à Vallouise
Pollen Parapente

Jeudi 26 mai : Accueil des pilotes et présentation individuelle pour connaître les attentes de chacune. Le vent de NO présent en altitude nous impose de voler en basse couche. Nous prévoyons un "Speeder-cochon" où il faut réaliser le plus de transitions possibles entre le décollage et le relief de Puy-Saint-Vincent. L'objectif est de travailler les montées en thermiques, les transitions et raccrochages. Malheureusement, les conditions sont beaucoup plus stables que prévues et il n'est pas possible de passer au dessus du décollage. Les filles volent 1h30 devant et dessous le décollage avec de nombreux autres pilotes.



Vendredi 27 mai : Nous prévoyons une première montée sur le relief de la Blanche pour rejoindre Puy-saint-Vincent et faire le retour, avec une option pour traverser la vallée du Fournel et atterrir à Freissinières. Les conditions sont assez fortes et agitées, il est difficile de voler en groupe dès le début du vol et le moniteur (Florian) qui ouvre la marche n'a pas réussi à s'extraire. Deux pilotes sont bien placées pour sortir de la vallée et vont se poser à Freissinières dans des conditions assez fortes.
Après midi : théorie sur la préparation d'un parcours et l'utilisation du Livetrack.

Samedi 28 mai : Nous attendons des conditions météo meilleures que les deux jours passés. L'objectif de vol est un peu le même que la veille avec cette fois un atterrissage dans la vallée de Chambran. Finalement les conditions en l'air sont à peu près similaires et le vol ressemble à celui du vendredi.
Après-midi : passage de la partie théorique du Bpc pour celles qui le souhaitent et jeux dans le vent soutenu avec des mini-voiles pour les autres.



Dimanche 29 mai : Encore une fois, nous espérons que les conditions s'améliorent. Nous prévoyons un parcours qui nous permet de sortir de la vallée pour atterrir à Briançon. Le vent de NO est sensible en basse couche, l'aérogologie est bien perturbée. Nous modifions le plan de vol en cours de route pour le raccourcir. Une fille se pose à Freissinières avec Florian, les autres à Vallouise.





De façon générale, chacune des pilotes a pu travailler les montées en thermiques, les transitions, les raccrochages, le pilotage au sol et l'endurance en l'air. J'ai malgré tout le sentiment que même si chaque fille a pu progresser en vivant de nouvelles situations, les conditions météo beaucoup plus complexes que prévues ne nous ont pas facilité la tâche. Nous avons fait le maximum pour individualiser les apports, s'adapter aux conditions de chaque jour et aux remarques des filles... mais le niveau et les attentes assez différentes de chacune ne nous ont pas permis d'aborder tous les sujets prévus en début de stage. A refaire avec plaisir en trouvant de meilleures conditions de vols et peut être en limitant le nombre de places à 5 au lieu de 7 inscrites.



Stage intéressant permettant de découvrir Vallouise et travailler les thermiques. Je pense que nous étions un peu trop nombreuses et qu'une version 2 stages x 4 personnes au lieu de 1x7 est plus adapté à ce type de stage.

Merci beaucoup à tous ceux qui ont oeuvrés pour ce stage.

Camille G.

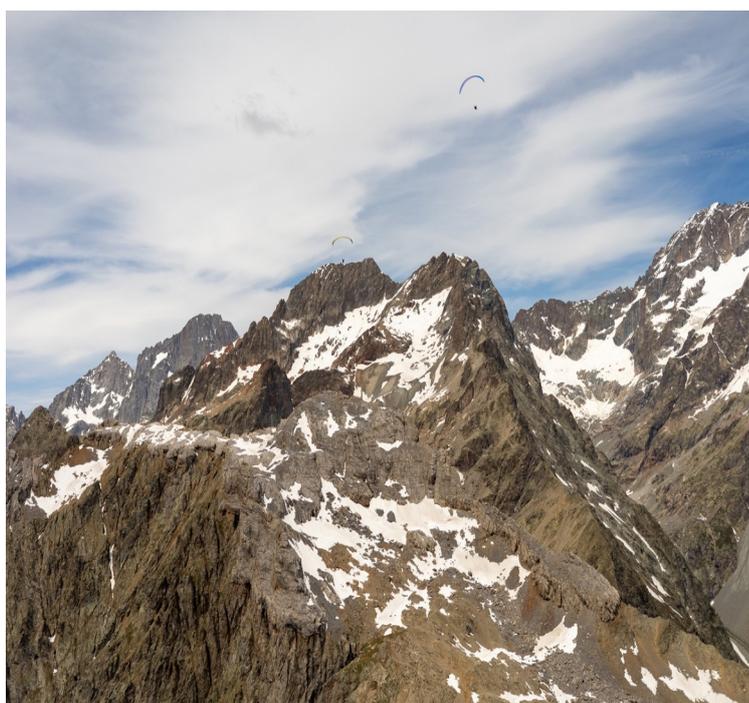


Ce stage tombait à pic après un hiver et un printemps peu volables. Ça m'a permis de renforcer ma confiance en moi et de me projeter dans une belle saison. Pierre a une approche très positive et constructive : une critique est toujours modérée par un point fort. Les conditions météo n'ont pas été idéales, même si nous avons pu voler les 4 jours, et il n'a pas été possible de faire de la distance, mais nous avons exploité au maximum ce qui était faisable à notre niveau. Vallouise c'est très beau, je reviendrai pour tester les bonnes conditions. Etre entre filles, c'est vraiment sympa : nous ne manquons pas d'ambition, mais nous la ramenons un peu moins que les garçons ;-)
Alexandra G.

Je veux remercier la ligue féminine PACA, pour avoir organisé et subventionné ce Stage Cross filles. J'ai vraiment apprécié ces quatre jours, et j'ai beaucoup appris. Je pense que l'équipe était exceptionnelle, et j'ai vraiment l'impression qu'ils ont fait tout leur possible pour s'assurer que nous maximisions le temps en l'air et d'apprentissage. Il y a beaucoup de choses individuelles : décollage !, gonflage, tangage et de grandes choses : transitions, meilleure lecture du terrain et utilisation plus des tracklogs des autres sur lesquelles je vais essayer de travailler maintenant. J'espère avoir l'occasion de voler à nouveau avec toutes ces femmes, et peut-être de faire le Stage Niveau 2 un jour.

Charlotte

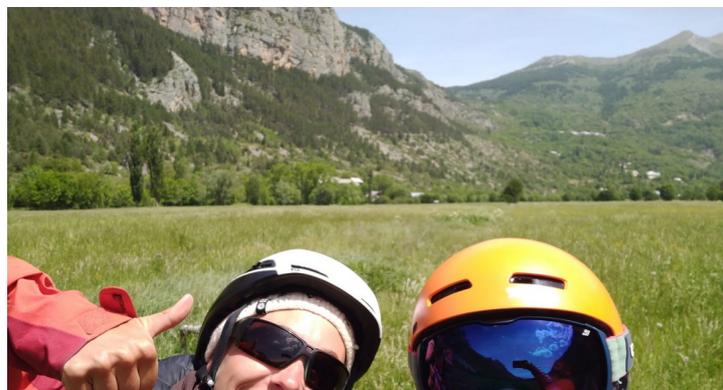
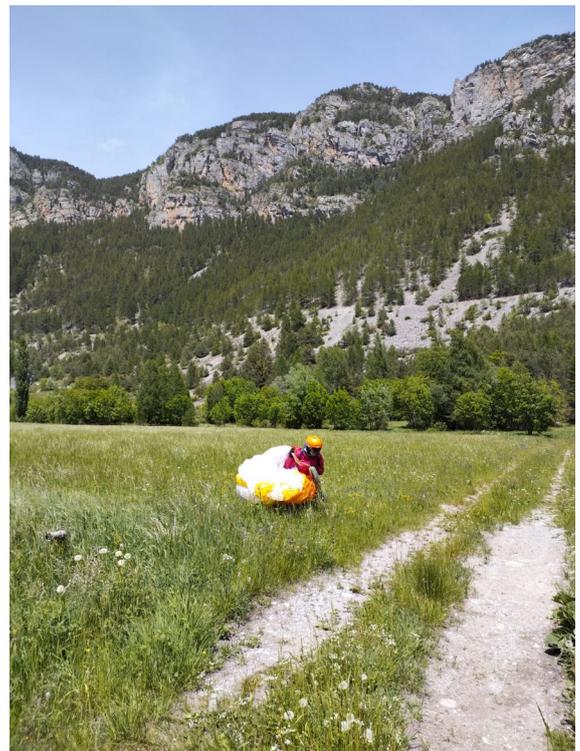
PS. J'ai écrit une petite article en anglais qui va apparaître dans le prochain numéro de Cross Country magazine !





Stage 1er cross, avec un encadrement compétent s'adaptant à chacune, dans une démarche bienveillante. Dans la recherche de profiter au mieux des conditions aérologiques. A refaire des que possible !
Alice

L'idée ne m'avait pas vraiment traversé l'esprit de m'inscrire spécialement dans un "stage filles", mais l'occasion fait que je me retrouve à Vallouise, sur ce stage entre nanas. Et la surprise est vraiment bonne : entre filles et avec la bienveillance de Pierre et Florian, je me sens portée par une belle énergie. Parler ouvertement, partager ses peurs, ses envies, ses objectifs, ses frustrations, ses bonheurs... Le champ des possibles s'agrandit pour moi, parce que je me sens vraiment à l'aise dans cette équipe et que le partage me fait beaucoup de bien. Sans trop pouvoir l'expliquer ni le décrire, il y a vraiment eu à mes yeux de grands moments durant ces 4 jours, en l'air et au sol, grâce au fait d'être entre nanas !
Coline



Super premier stage cross qui m'a permis de gagner de l'expérience dans la préparation de vol cross et de l'aisance en conditions thermiques. Le seul petit point est je pense le nombre de personnes qui devrait être restreint à 5 pilotes max pour optimiser le guidage radio et les déco assez cadencés pour pouvoir voler en groupe.
Claire



4 jours bien optimisés vues les conditions météo ! En plus de découvrir le magnifique bocal qu'offre la Vallouise, j'ai perfectionné ma prise de thermiques sans me faire peur dans de petites conditions qui étaient tout à fait adaptées à mon niveau. Les moniteurs ont fait de leur mieux pour toutes nous faire progresser malgré les différences de niveau... Merci à la ligue PACA de nous aider à financer ces stages « filles » toujours très profitables.
Valérie C.

