

# Calendrier des actions commission féminine 2023 Ligue PACA

## Stage remise en selle avec l'Envol de Provence du 30 Mars au 2 Avril

**Objectifs :** 4 jours alternant pratique et théorie pour se remettre en selle et préparer la saison.

**Niveau / public concerné :** sortie init/perf, reprise après une période d'inactivité.

**Lieu :** Signes

**Prix : 265 Euros / personne \***

**Contact et inscription :** Florence au 06 50 40 97 10 / Référente Commission féminine : Camille

## Stage thermique bocal avec Pollen Parapente du 18 au 21 Mai

**Objectifs :** optimiser la montée en thermiques et commencer à explorer le bocal!

**Niveau :** Brevet de Pilote ou en cours d'acquisition, , environ 80- 100 vols, savoir voler au moins 1h

**Lieu :** Vallouise

**Prix : 268 Euros / personne \***

**Contact et inscription :** Pierre au 06 28 05 69 75 / Référente Commission féminine : Valérie

## Préparation compétition avec Esprit Parapente du 14 au 18 juin

**Objectifs :** découvrir, préparer et s'améliorer en compétition.

**Niveau / public concerné :** brevet de pilote confirmé.

**Lieu :** Vallouise

**Prix : 550 Euros / personne \***

**Contact et inscription :** Delphine au 06 63 77 71 91/ Référente Commission féminine : Valérie

## Stage cross niveau II avec Voler Mieux du 6 au 9 juillet

**Objectifs :** progresser dans sa pratique cross avec, faire les bons choix, optimiser ses transitions, gérer sa fatigue.

**Niveau requis obligatoire :** faire régulièrement plus de 30km en autonomie-être à l'aise 2 h en vol et plus, niveau BPC )

**Lieu :** Saint André les Alpes

**Prix : 330 Euros / personne \***

**Contact et inscription :** Patrice au 07 66 34 79 74/ Référente Commission féminine : Camille

## Stage cross niveau I avec Voler Mieux du 19 au 22 octobre

**Objectifs :** faire ses premiers cross, une fois au plaf, partir en transition.

**Niveau / public concerné :** minimum BP, savoir être au plaf en étant à l'aise, avoir déjà fait des cross < 30 km)

**Lieu :** Saint André les Alpes

**Prix : 307,5 Euros / personne \***

**Contact et inscription :** Patrice au 07 66 34 79 74/ Référente Commission féminine : Camille

## Mental et cross 2 avec Esprit Parapente du 16 au 20 octobre

**Objectifs :** travail sur le mental en cross.

**Niveau / public concerné :** BPC.

**Lieu :** Massif des Ecrins

**Prix : 550 Euros / personne \***

**Contact et inscription :** Delphine au 06 63 77 71 91/ Référente Commission féminine : Valérie

## Gestion mentale avec esprit Parapente du 12 au 16 Août

**Objectifs :** 4 jours alternant pratique et théorie pour se remettre en selle et préparer la saison.

**Niveau / public concerné :** sortie init/perf, reprise après une période d'inactivité.

**Lieu :** Sederon

**Prix : 490 Euros / personne \***

**Contact et inscription :** Delphine au 06 63 77 71 91/ Référente Commission féminine : Valérie

## Participation au rassemblement national VLAFF (Vol Libre au Féminin) du 25 au 28 Août

**Objectifs :** découvrir les activités de la FFVL

**Niveau :** tout public

**Lieu :** Oderen (Vosges)

Participation de la Ligue en fonction du nb de partici-pantes



En cas de problème, ou pour contacter la Commission Féminine PACA, envoie un mail à Camille ou Valérie sur [commissionfeminine.lvlpaca@gmail.com](mailto:commissionfeminine.lvlpaca@gmail.com)

## Stage SIV les 25 et 26 mars avec Marseille Parapente

**Objectifs :** être plus à l'aise en vol, comprendre les réactions de sa voile hors domaine de vol.

**Niveau / public concerné :** tout public

**Lieu :** Roquebrune Cap Martin

**Prix : 240 Euros / personne \***

**Contact et inscription :** JC au 06 14 55 60 39/ Référente Commission féminine : Camille

## Stage marche et vol du 6 au 8 octobre

**Niveau / public concerné :** BP, autonomie décollage et atterrissage sur site non aménagé

**Objectifs :** stage alternant de longues marches en D+ et des vols depuis les sommets

**Lieu :** Vallouise

**Prix : 270 Euros / personne \***

**Contact et inscription :** Pierre au 06 28 05 69 75 / Référente Commission féminine : Valérie



\* les prix indiqués correspondent au prix qu'il reste à payer pour chaque pilote