

# Calendrier des actions commission féminine 2024 Ligue PACA

## Stages féminins subventionnés\*

### Stage Vol à skis avec Pollen Parapente les 24 et 25 février (7 places)

**Objectifs** : Travailler les techniques de décollage, vol et atterrissage avec skis aux pieds. Réaliser de beaux vols avec décollage du sommet de la station de ski de Pelvoux et atterrissage à Vallouise. Selon le niveau technique de chacun, il sera aussi possible de travailler les retouches dans la pente en ski et le posé sur l'atterrissage de Pelvoux (plus technique et plus court).

**Niveau / public concerné** : niveau brevet de pilote de parapente, être à l'aise sur piste bleu et capable de descendre des pistes rouges.

**A prévoir** : aile + sellette + secours + tenue et équipement de ski sans les bâtons + forfait pour les remontées mécaniques (26 € / jour ; à prendre sur place).

Lieu : Pelvoux **Contact et inscription** : Pierre au 06 28 05 69 75

**Prix sans subvention : 260€ / pilote**

**Prix avec subvention déduite : 180€ /**

### Stage thermique itinérant avec Marseille Parapente 27 avril au 1 mai (8 places)

**Objectifs** : optimiser la montée en thermiques et rester en l'air

**Niveau / public concerné** : niveau brevet de Pilote ou équivalent

Lieu : Guges les Pins, Saint Jean de Montclar ou alentours

**Contact et inscription** : JC au 06 28 05 69 75

**Prix sans subvention : 700€ / pilote**

**Prix avec subvention déduite : 500€ / pilote**

### Stage remise en sellette/perfectionnement avec l'Envol de Provence du 1 au 4 avril (8 places)

**Objectifs** : pratique et théorie pour se remettre en selle, préparer la saison ou progresser en étant accompagné.

**Niveau / public concerné** : niveau brevet initial, perfectionnement ou reprise après une période d'inactivité.

Lieu : Signes

**Contact et inscription** : Florence au 06 50 40 97 10

**Prix sans subvention : 490€ / pilote**

**Prix avec subvention déduite : 330€ / pilote**

### Stage cross niveau II avec Esprit Parapente du 1 au 5 juin (6 places)

**Objectifs** : progresser dans sa pratique cross (faire les bons choix, optimiser ses transitions et gérer sa fatigue)

**Niveau / public concerné** : les pilotes doivent avoir un niveau brevet de pilote confirmé. Vous appréhendez des masses d'air actives, vous commencez à vous déplacer mais pas forcément de manière efficace en terme de montée et de stratégie de déplacement. Ce 2ème niveau est pour vous afin de parfaire vos savoirs et commencer certainement à travailler votre mental, vos prises de décisions, votre concentration, votre énergie avec des durées de vol qui s'allongent. Un travail technique pur est également inclus dans ce niveau de stage.

Lieu : Sederon et alentours

**Contact et inscription** : Delphine au 06 63 77 71 91

**Prix sans subvention : 750€ / pilote**

**Prix avec subvention déduite : 550€ / pilote**

### Stage cross niveau I avec Pollen Parapente du 09 au 12 mai (7 places)

**Objectifs** : travailler les premières transitions et les premiers rattachages pour se déplacer.

**Niveau / public concerné** : brevet de pilote et être autonome en exploitation ascendances.

Lieu : Vallouise

**Contact et inscription** : Pierre au 06 28 05 69 75

**Prix sans subvention : 560€ / pilote**

**Prix avec subvention déduite : 400€ / pilote**



### Stage vol rando du 4 au 6 octobre (7 places)

**Objectifs** : Faire un beau vol par jour en montagne, depuis un sommet, un col, un alpage après avoir randonné dans des décors magiques. Travailler l'autonomie sur le choix d'un itinéraire en montagne en fonction des prévisions météo. Selon météo et envies du groupe, une nuit en refuge est possible.

**Niveau / public concerné** : autonomie en conditions variées (niveau brevet de pilote).

Lieu : Vallouise

**Contact et inscription** : Pierre au 06 28 05 69 75

**Prix sans subvention : 420€ / pilote**

**Prix avec subvention déduite : 300€ / pilote**

### Gestion mentale et parapente avec Esprit Parapente du 5 au 9 août (6 places)

**Objectifs** : Mise en place d'un accompagnement pour développer des aptitudes mentales dans les différentes phases de vol et acquisition de compétences dans la dimension mentale de l'activité.

**Niveau / public concerné** : niveau brevet de pilote, pas forcément encore validé ( pourra faire l'objet de validation pendant le stage ). Les pilotes doivent néanmoins savoir assurer les phases de décollage et d'atterrissage en conditions variées.

Lieu : Sederon

**Contact et inscription** : Delphine au 06 63 77 71 91

**Prix sans subvention : 750€ / pilote**

**Prix avec subvention déduite : 550€ / pilote**

### Stage SIV avec Marseille Parapente les 10 et 11 février (8 places)

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

**Niveau / public concerné** : tout niveau

Lieu : Roquebrune Cap Martin

**Contact et inscription** : JC au 06 14 55 60 39

**Prix sans subvention : 320€ / pilote**

**Prix avec subvention déduite : 240€ / pilote**

### S'inscrire ?

*Contacte la responsable de l'action qui t'indiquera la marche à suivre. Les places sont ouvertes à toutes les pilotes licenciées FFVL, celles de la ligue PACA restant prioritaires et seules éligibles aux subventions de la ligue. Inscription dans l'ordre de réception des dossiers d'inscription complets avec versement d'arrhes.*

*Les subventions annoncées le sont sous réserve d'attribution définitive des fonds par les organismes concernés.*

*Tu n'es pas de la ligue PACA et souhaite participer aux stages? Contacte la référente commission féminine.*

### Une question ?

*Vous pouvez contacter Camille sur [camille.gresset@lvpaca.ovh](mailto:camille.gresset@lvpaca.ovh)*



\* les prix indiqués 'avec subvention déduites' correspondent au prix qu'il reste à payer/stage pour chaque pilote