

# Calendrier actions commission féminine 2024 Ligue PACA V5

## Stages féminins subventionnés\*

### Stage remise en selle/perfectionnement avec l'Envol de Provence du 3 au 6 juin (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

**NOUVELLE DATE**

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

Prix sans subvention : 490€ / pilote  
 Prix avec subvention déduite : 330€ / pilote

### Stage thermique itinérant avec Marseille Parapente 28 et 29 septembre (8 places)

**Objectifs** : optimiser la montée en thermiques et rester en l'air  
**Niveau / public concerné** : niveau brevet de Pilote ou équivalent  
**Lieu** : Cuges les Pins, Saint Jean de Montclar ou alentours

**NOUVELLE DATE**

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

Prix sans subvention : 280€ / pilote  
 Prix avec subvention déduite : 200€ / pilote

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

**Objectifs** : travailler les premières transitions et les premiers raccrochages pour se déplacer.  
**Niveau / public concerné** : brevet de pilote et être autonome en exploitation ascendances.

**Lieu** : Vallouise

**DERNIERES PLACES**

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

Prix sans subvention : 560€ / pilote  
 Prix avec subvention déduite : 400€ / pilote

### Stage SIV avec Marseille Parapente les 30 nov et 1 décembre (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

**NOUVELLE DATE**

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

Prix sans subvention : 320€ / pilote  
 Prix avec subvention déduite : 240€ / 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

**DERNIERES PLACES**

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

Prix sans subvention : 750€ / pilote  
 Prix avec subvention déduite : 550€ / pilote

### Stage progression accompagnement personnalisé 18-19 mai + 15-16 juin + 14-15 septembre (6 places)

**Objectifs** : Afin d'acquérir davantage d'aisance en vol, de mieux gérer les ascensions, je vous propose de vous suivre et de vous accompagner dans votre progression, sur plusieurs week-end. À chaque week-end, des cours de yoga "à la carte", adaptés à la pratique du parapente, vous seront proposés pour chaque week-end.

**Niveau / public concerné** : au moins brevet/attéro

**Lieu** : Ceillac

**Contact et inscription** : M... au 06 65 48 38 37

Prix sans subvention : 676€ / pilote  
 Prix avec subvention déduite : 436€ / pilote

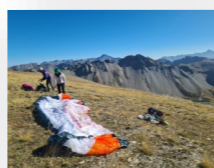
### Stage cross niveau II avec Esprit Parapente du 1 au 5 juin (6 places)

**Objectifs** : progresser dans sa pratique cross (faire les bons choix, gérer 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 consolider vos savoirs et commencer certainement à travailler votre mental, vos prises de décisions, votre concentration, vos sensations 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 DU SITE INTERNET

Prix sans subvention : 280€ / pilote  
 Prix avec subvention déduite : 200€ / pilote



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

### S'inscrire ?

Contacte le 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