



Ligue Occitanie de Vol Libre

Maison des Sports
190 Rue Isatis
BP 81908
31319 Labège

STAGES PRIMO COMPETITEURS 2018

Cher président, cher DTE,

Les commissions compétition et formation de la ligue Occitanie proposent, dans la lignée de ce qui se faisait ces 3 dernière année en Midi-Pyrénées, une action commune visant à préparer les nouveaux venus à la compétition parapente. Elle sera conduite par Jean-Paul Couzinet et Renaud François, entraîneurs sur la filière de haut niveau parapente de la Ligue.

Les dates retenues sont :

- Du 12 au 16 mars avec le samedi 17 en journée « secours » pour cause météo
- Du 18 au 23 mars avec le samedi 24 en journée « secours » pour cause météo

Détails logistiques et pédagogiques en page 2.

Pré-requis pour l'inscription : Licence pratiquant 2018, carte compétiteur depuis 2 ans maximum,

Le nombre de places est limité à 10 pilotes par semaine

Les frais pédagogiques s'élèveront à **320€** par personne pour chacun des 2 stages proposés. Les frais de repas/hébergement sont à la charge de chacun.

Modalités d'inscription :

- Envoyer la fiche pilote jointe à jpcouz@orange.fr . Toute demande d'informations complémentaires et/ou confirmations d'inscriptions seront à formuler à cette même adresse.
- Envoyer un chèque de 320€ à l'ordre de la **Ligue Occitanie de vol libre**, à l'adresse **Jean-Paul Couzinet, 20 impasse VAN GOGH 09200 SAINT GIRONS pour** toute inscription définitive.
- Inscriptions avant le 6 mars

Vous souhaitant bonne réception, et une belle année de vols 2018 !

Les commissions régionales compétition et formation parapente

Maison des sports, 190 rue Isatis, BP 81 908, 31319 LABEGE CEDEX
Association loi 1901 affiliée à la FFVL numéro d'inscription 9619
N° SIRET : 82843149400016 / N° RNA : W062010328
E-mail secretariat@lovl.fr Site : www.lovl.fr

Stage de préparation à la compétition série Sport FFVL

Encadrement

Jean-Paul COUZINET et Renaud FRANCOIS entraîneurs des structures haut niveau de la filière Occitanie

Objectif : préparer les « jeunes » pilotes à leur début en compétition

Public : compétiteurs / première ou deuxième année de compétition sport FFVL

Durée : 5 jours.

Moyens : Salle de cours, vidéo projecteur, connexion wifi, véhicule 9 places...

Hébergement/repas : hébergement libre (camping, gîte, bungalow ...). Repas et hébergement à la charge du pilote.

Dates / Lieux : **N°1**: du 12 au 16 mars et **N°2**: du 18 au 23 mars / site en fonction de la météo, une préférence pour Ager.

Sujets abordés : Evaluation d'une situation météo et lecture de carte, règlement compétition FFVL, utilisation instruments de vol (alti/vario/gps/logiciels de navigation xcsoar et xctrack), les situations de vol, optimisation des régimes de vol, gestion du stress. Définir son objectif de performance du jour. Tactique et stratégie. Incidents de vol, gestion et remédiation.

Pratique : mise en place de parcours type compétition

- Préparation des manches
- Lecture de carte
- Briefing (choix tactique et stratégique)
- Utilisation et paramétrage des instruments
- Analyse des traces et débriefing
- *Annexe de travail : le Start, passage des balises, arrivées au but*

Programme prévisionnel :

- **Jours 1** : Présentation du site / analyse MétéoAéro du jour / vol d'évaluation / bilan, débriefing
- **Les jours suivant** : analyse Météo / Aéro du jour par pilotes / intervention théorique / vol, entraînement / bilan, débriefing ...