



N° SIRET : 82843149400016 / N° RNA : W062010328

STAGES PRIMO COMPETITEURS 2020

Chère présidente, cher président,

Les commissions *compétition* et *formation* parapente de la ligue Occitanie proposent 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. Une demande ayant été identifiée sur ce secteur ces dernières années, nous vous remercions par avance de transmettre cette proposition à vos licenciés.

Les dates retenues :

- **Du 16 au 20 mars**

Détails logistiques et pédagogiques en page 2.

Prérequis pour l'inscription : Licence pratiquant 2020, carte compétiteur depuis 2 ans maximum,

Le nombre de places est limité à 10 pilotes. Minimum fixé à 5 inscrits

Les frais pédagogiques s'élèveront à **400€** par personne pour les licenciés en ligue Occitanie. 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 400€ à l'ordre de la **Ligue Occitanie de vol libre**, à l'adresse **Jean-Paul Couzinet, 20 impasse VAN GOGH 09200 SAINT GIRON** pour toute inscription définitive.
- Inscriptions avant le 10 mars

Vous souhaitant bonne réception, et une belle année de vols 2020 !

Les commissions régionales *compétition* et *formation* parapente

LIGUE OCCITANIE DE VOL LIBRE

Stage de préparation à la compétition série Sport FFVL

Encadrement

Jean-Paul COUZINET et **Renaud FRANCOIS** entraîneurs du Centre Régional d'Entraînement, filière haut niveau de la Ligue Occitanie de vol libre

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

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

Durée : 5 jours.

Moyens logistiques : 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 : du 16 au 20 mars. Site en fonction de la météo, une préférence pour Ager (Pyrénées espagnoles).

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 :

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

LIGUE OCCITANIE DE VOL LIBRE

LIGUE OCCITANIE DE VOL LIBRE

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