



N° SIRET : 82843149400016 / N° RNA : W062010328

STAGE PRIMO COMPETITEUR 2021

Chère présidente, cher président,

La commission *compétition parapente* de la ligue Occitanie reconduit l'action annuelle visant à **préparer les nouveaux venus à la compétition parapente**. Elle sera menée par Jean-Paul Couzinet et Renaud François, entraîneurs sur la filière de haut niveau parapente de la Ligue. Nous vous remercions par avance de transmettre cette proposition aux licenciés de votre club nouvellement engagés dans le domaine de la compétition de distance.

Les dates retenues :

- **Du 5 au 9 avril 2021**

Détails logistiques et pédagogiques en page 2.

Prérequis pour l'inscription : Licence pratiquant 2021, 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**S pour toute inscription définitive.
- Inscriptions avant le 20 mars

Vous souhaitant une belle année de vols 2021 !

Les commissions régionales *compétition* et *formation* parapente

LIGUE OCCITANIE DE VOL LIBRE

LOGISTIQUE ET PROGRAMME

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 pratiquants 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 5 au 9 avril. Site en fonction de la météo, une préférence pour Ager (Pyrénées espagnoles).

Sujets abordés : Évaluation d'une situation météo et lecture de carte, règlement compétition FFVL, utilisation instruments de vol (alti/vario/gps/logiciels de navigation xcsoar et xtrack), 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 Météo-Aéro 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