

## STAGE PRIMO COMPETITEUR 2025

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 Théo Georges. 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 03 au 07 mars 2025**

Détails logistiques et pédagogiques en page 2.

Prérequis pour l'inscription : Licence pratiquant 2025, 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 **450 €** 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](mailto:jpcouz@orange.fr)  
Toute demande d'informations complémentaires et/ou confirmations d'inscriptions seront à formuler à cette même adresse.
- Règlement via le lien HELLO ASSO sur le site de la Ligue :  
<http://www.lovl.fr/index.php/formation-qualifications/stages-primo-competeurs>
- Inscriptions **avant le 21 février**

Vous souhaitant une belle année de vols 2025 !

**La commission compétition régionale parapente**

## LOGISTIQUE ET PROGRAMME

### Encadrement :

**Jean-Paul COUZINET** et **Théo GEORGES**, encadrants professionnels et entraîneurs FFVL.

**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** : 03 au 07 mars. 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 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 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 ...