



N° SIRET : 82843149400016 / N° RNA : W062010328

STAGE PRIMO COMPETITEUR 2023

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 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 22 au 26 mai 2023**

Détails logistiques et pédagogiques en page 2.

Prérequis pour l'inscription : Licence pratiquant 2023, 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 30 avril

Vous souhaitant une belle année de vols 2023 !

La commission compétition régionale parapente

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

LOGISTIQUE ET PROGRAMME

Encadrement

Jean-Paul COUZINET, entraîneurs du Centre Régional d'Entraînement, filière haut niveau de la Ligue Occitanie de vol libre, et **Théo GEORGE DEJEPS** parapente, en cours de formation entraîneur 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 : du 22 au 26 mai. 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