

### STAGE Vol à Ski

**Du 11 au 26 mars 2025 avec Eliot Nochez et Bastien Langlois**

3 jours de stage pour découvrir le vol à ski avec les maîtres de la discipline, et surtout savoir gérer les basses vitesses, la proximité du sol et les mouvements pendulaires!

En fin de semaine, participation à un challenge amical pour mettre en pratique les acquis.

**Niveau demandé:** BI, autonomie décollage-atterrissage, niveau ski sur piste bleue

**Lieu:** Valmorel

**Nombre de pilotes:** 5

**Prix (subventions déduites):** environ 650€ soit 110€/jr

Voir les détails dans les pages suivantes!

### LA GIRL'S FLY (SORTIE CROSS)

**Une rencontre entre pilotes féminines françaises et suisses dans les Vosges, du 25 au 27 avril 2025**

Depuis un cadre de rêve, la ferme du Panorama (gîte 4\* avec spa), le but annoncé est clair: découvrir les sites des Vosges dans les airs et enchaîner les kilomètres en cross si les conditions s'y prêtent.

**Niveau demandé:** BPC ou équivalent, savoir croiser au moins 20km

**Lieu:** Ventron

**Nombre de pilotes:** 20

**Prix (subventions déduites):** 150€ le week end soit 50€/jr

Voir les détails dans les pages suivantes!

### SORTIE DECOUVERTE DE SITES

Elle sera programmée à l'automne, nous vous en dirons plus en cours de saison!

### STAGES SIV

Si tu participes à un stage SIV organisé par la Commission féminine d'une autre Ligue, tu peux bénéficier d'une subvention. **Contact:** [feminine.lgevl@gmail.com](mailto:feminine.lgevl@gmail.com)

2025....C'est la 10ème année que la Cfi Grand Est vous propose des stages! Cette année, Cathy, Cécile, Annie, Marjorie, Chloé, Déborah et Anna, la p'tite nouvelle, vous gâtent!

### STAGE préparation mentale

**Du 26 au 28 avril 2025 avec Arnaud Sécher**

3 jours entre vols et théorie pour accompagner les pilotes vers une meilleure connaissance de soi et de ses compétences de pilote, et apprendre à travailler différentes habilités mentales: la confiance en soi, la motivation, la fixation d'objectifs, la gestion du stress et des émotions, la relaxation, la concentration, l'attention, ...

**Lieu:** Oderen

**Nombre de places:** 7

**Niveau:** BI, autonome déco et attero

**Prix (subventions déduites):** 240 € soit 80€/jr

Voir les détails dans les pages suivantes!

### STAGE REMISE EN SELLETTE

**Les 12 et 13 avril 2025 avec Bastien Mengin de Bol d'Air**

2 jours avec un moniteur et une sophrologue pour reprendre confiance en soi et en sa voile après un arrêt long de la pratique, une maternité ou une frayeur et commencer la saison en douceur en partageant des moments de vol et des ressentis

**Niveau:** BI, autonomie décollage/atterrissage

**Lieu:** La Bresse

**Nombre de pilotes:** 7

**Prix (subventions déduites):** 190€ le stage soit 95 €/jour

Voir les détails dans les pages suivantes!

### CURSUS DELTAPLANE

Comme l'année précédente, nous organiserons des séances pente école deltaplane et des vols biplace avec Sarkis, animateur et biplaceur fédéral.

Si le groupe accroche, nous pourrions organiser des grands vols en solo dans le Jura ou les Alpes du Sud!

**Contact:** [feminine.lgevl@gmail.com](mailto:feminine.lgevl@gmail.com)

**Comment t'inscrire?** OUVERTURE DES INSCRIPTIONS LE VENDREDI 10 JANVIER 2025 à 12h!

Contacte la responsable de l'action qui t'enverra les instructions pour t'inscrire.

En cas de problème, ou pour contacter la Commission Féminine LGEVL, envoie un mail à [feminine.lgevl@gmail.com](mailto:feminine.lgevl@gmail.com)

**Exclusivité!** Cette année, nous te proposons de t'initier ou de parfaire ton entraînement au Vol à Ski, une discipline géniale pour développer ta sécurité en apprenant à gérer les basses vitesses et la proximité du sol!

### À qui s'adresse ce stage?

Le programme adapté à chacune, allant de la découverte jusqu'au manœuvres près du sol:

**-débutante:** skieuses niveau piste bleue possédant une voile de catégorie A, ou B désireuses de tester cette activité ! Choix des lieux de pratique, méthodologie et gestion de la voile au décollage et atterrissage avec les skis, gestion de l'environnement et du lieu, découverte des différentes techniques et lignes de vol afin d'être aussi précise qu'une buse.

**-intermédiaire:** analyse de votre niveau actuel, reprise des bases si besoin ainsi que toutes les astuces et techniques afin d'être rapide, efficace et secu ! Apprentissage des différentes techniques de précision sur des zones qui seront tracées et préparées pour un entraînement optimal. Préparation aux compétitions de vol et ski : enchaînement de touch and go / zones glissées et autres ateliers .

**-experte:** vous rêvez de faire toucher le stab dans la neige , faire des vrilles au sol avec votre voile ou encore glisser en switch, nous serons là pour vous apporter toutes les techniques que nous avons développées au courant de nos 15 années de pratique intensive.

### Le déroulé du stage

#### Mardi 11 mars:

Accueil / présentation du groupe afin de cibler chaque élève , échange sur la discipline, vérification du matériel , remise des forfaits + premier cours afin de partir sur de bonnes bases Repas tous ensemble afin de créer une belle ambiance et profiter des produits locaux

#### Mercredi 12 et jeudi 13 mars:

2 jours de pratiques avec un programme adapté à chacune

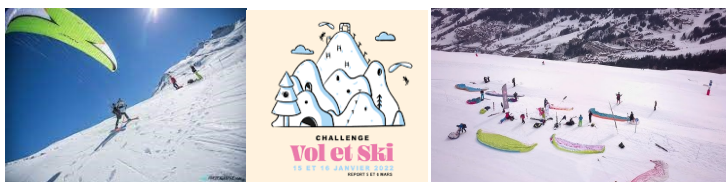
#### Vendredi 14 mars:

Journée off: ski ou pratique libre sur le domaine pendant qu'Eliot et Baptiste tracent le parcours du challenge vol à ski du week-end!

#### Samedi 15 et 16 mars:

Participation pour celles qui le désirent au challenge Vol à Ski de Valmorel, avec briefings par nos moniteurs avant les manches. Une super occasion de mettre en pratique ce qui a été appris pendant le stage!

**L'ensemble de vos vols seront filmés par Eliot**, afin de vous proposer des débriefing de qualité et une progression optimale. Durant le stage, nous pourrons si nécessaire et / ou à la demande de l'élève vous proposer des biplaces pédagogiques pour tester les manœuvres plus engagées en tant que passagère



### Un mot sur l'équipe

**Bastien Langlois** : moniteur depuis 15 ans , pilote passionné, aussi doué en pédagogie qu'en cross ou encore en vol et ski . Membre de l'équipe blablafly.



**Eliot Nochez** : Réalisateur et cascadeur professionnel, Pilote pro Advance Paraglider: 20 ans de pratique et 18 hivers de vol et ski , 6x Champion de France de Vol & ski , 3x Champion de France en parapente acrobatique, vainqueur de la coupe du monde et champion du monde par équipe, parrain de l'association « Nos p'tites étoiles » qui oeuvre en faveur d'Enfants malades et/ou en situation de handicap.



### Combien ça coûte?

**1050 € la semaine** : 200€ par jour pour l'ensemble de la prestation des encadrants soit **600€ pour les 3 jours de stage** + les forfaits remontées mécaniques, qui seront proposés à un tarif préférentiel grâce à Eliot (compter 50 à 70€/jr) **soit 150-200€ les 3 jours de stage** + le logement (Eliot et Bastien vous aideront à trouver les meilleurs plans et tarifs grâce à leurs multiples connaissances sur la station), **compter 170€ la semaine** et l'inscription au challenge vol à ski de Valmorel pour les intéressées, **compter 80 € pour le week-end**.

Grâce à une subvention de la commission féminine fédérale de 200€ par stagiaire, son prix pour toutes les licenciées FFVL est ramené à 850€ et **les licenciées de la ligue Grand Est bénéficieront en plus d'une subvention de 200€, ramenant la semaine à environ 650€** (stage + remontées + logement + challenge) **dans la limite de 5 pilotes (sous conditions)**.

### A qui s'adresse ce stage?

Tu n'as pas volé depuis un bail, suite à un incident de vol ou une frayeur?

Ta voile est au placard après un accident, et tu aimerais la ressortir ?

Tu as fait une pause pour accoucher et t'occuper de tes enfants?

Ce stage est fait pour toi!

Ce programme est idéal pour des pilotes en recherche de confiance pour commencer la saison en douceur, après une longue période sans voler ou après un incident.

Le niveau demandé est une autonomie au décollage,



### Le déroulé du stage

2 jours complets de stage alternant pratique le matin et théorie et/ou gonflage l'après-midi pour faire le point sur ses savoir-faire et savoir-être individuels afin d'améliorer ses compétences en vue d'une pratique plus sécuritaire et remise en confiance.

**Le plus :** intervention d'une coach mentale, sophrologie et hypnothérapeute sur la gestion des émotions.



### Un mot sur l'équipe

**Bastien Mengin:** Directeur Technique de l'école Bol d'Air, également cartographe professionnel. Ex-compétiteur de haut niveau en Course d'Orient. Excellent pilote de Cross et aventurier téméraire en Vol Bivouac à travers les Alpes.



### Où ça se passe?

Le stage aura lieu à La Bresse, fief de l'école Bol d'Air

### Combien ça coûte?

Le prix est fixé à 250€ pour deux jours.

Grâce à une subvention de la Ligue de 30€/jour, **le prix du stage passe à 190€ pour les licenciées Grand Est (sous conditions).**

### Les objectifs de la prépa mentale

- Accompagner les pilotes féminines vers une meilleure connaissance de soi et de ses compétences de pilote.
- Découvrir ce qu'est un accompagnement en préparation mentale.
- Comprendre en quoi la préparation mentale peut aider les pilotes de parapente à améliorer la sécurité, la progression et/ou la performance.
- Habiletés mentales qui peuvent être travaillées : la confiance en soi, la motivation, la fixation d'objectifs, la gestion du stress et des émotions, la relaxation, la concentration, l'attention, ...

### A qui s'adresse ce stage?

A toutes les pilotes! Inutile de viser la compétition ou le cross pour s'intéresser à ce qui se passe dans ta tête :-)

Le seul pré-réquis demandé est de savoir décoller et atterrir en autonomie (niveau brevet initial).



### Un mot sur l'intervenant

**Arnaud Sécher:** Ancien professeur d'EPS, il est Moniteur à Passy Plaine Joux dans les Alpes et titulaire du DEJEPS Vol Libre et du BEES depuis 2003. En outre, il est diplômé



de l'Université de Clermont Auvergne en « Préparation Mentale : intervention et aide à la performance » (DUPM promotion 2020 / 2021). Il est également devenu entraîneur Fédéral (Pôle France puis Equipe de Ligue AURA) après avoir été membre de l'Equipe de France de 2005 à 2010.

### Le déroulé du stage

Formation proposée :

- Prendre appui sur le vécu des pilotes ainsi que sur les vols qui seront réalisés lors du stage pour aborder la partie « préparation mentale ».
- Mode d'intervention collectif et individuel en fonction des demandes spécifiques.
- Par les divers temps d'échanges, proposer un accompagnement le plus individualisé possible.
- Apports techniques et tactiques sur la partie vol en parapente (recherche de plaisir, de performance ou de maîtrise). Optimisation en vol du potentiel aérologique des journées, en veillant à ce que ce soit adapté à chacune.



### Où ça se passe?

Le camp de base sera au camping du Schlossberg (Kruth)

### Combien ça coûte?

Les frais pédagogiques sont de 110€ par jour, soit 330€ les 3 jours.

Grâce à une subvention de la Ligue de 30€/jour, **le prix du stage passe à 240€ pour les licenciées Grand Est (sous conditions).**



### Qu'est ce que c'est?

Une occasion de découvrir en groupe les sites de cross dans le massif vosgien, de voler en groupe et profiter des niveaux de certaines pilotes plus expérimentées pour partir en cross ensemble, si la météo le veut bien... Ce n'est pas un stage mais une sortie interclubs pour favoriser les échanges, le vol en groupe et partager un bon weekend de printemps.



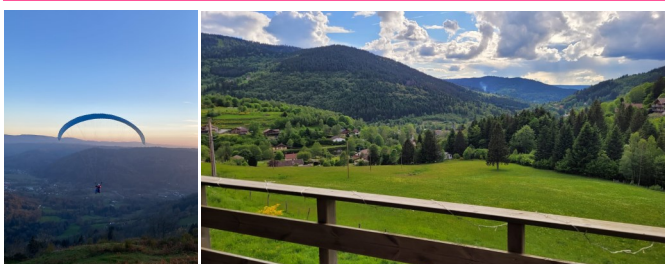
### Comment ça se passe?

Le camp de base est établi à la ferme du Panorama à Ventron, un superbe gîte 4\* doté de 5 chambres doubles, et 3 dortoirs mais également d'un spa (jacuzzi, sauna) et d'un bain norvégien.

<https://lafermedupanorama.fr>

Les repas ainsi que les frais de véhicule sont mis en commun pour optimiser le week end et maximiser les échanges.

Il n'y a pas d'encadrement, il s'agit d'un rencontre amicale entre pilotes féminines françaises et suisses autour du cross en parapente.



### Pour quel type de pilotes?

Cette sortie s'adresse à des pilotes autonomes en cross, niveau BPC ou équivalent.

Si tu sais déjà croiser 10 ou 20 km et que tu veux aller plus loin et profiter de l'expérience de pilotes plus aguerries, cette sortie est pour toi!

Le gîte dispose de 20 couchages, il sera probablement possible de faire des groupes de niveau afin de voler en petits groupes sur des distances adaptées.



### Combien ça coûte?

Lo location du gîte, les frais de carburant et les repas seront à partager entre les participantes. Ils sont estimés à environ 50€/jr et par pilote soit **150€ les 3 jours** sur une base minimale de 15 pilotes et évolueront selon le nombre d'inscrites.

A savoir que la **Ligue Grand Est, via sa commission féminine, attribue une subvention de 500€** afin de payer une partie de l'hébergement.

