

Stage féminin à la Dune du Pilat (33). Organisé par la ligue Nouvelle-Aquitaine de vol libre.  
Du 21 avril au 25 avril 2024. Rendez-vous le 21 avril à 9h30 lieu à définir en temps voulu.

**Objectif du stage :**

- Travail au sol des fondamentaux du gonflage, par des exercices ludique
- Approfondir les bonnes actions de pilotage au sol pour travailler la phase de décollage par vent fort
- Une équipe de féminine avec des niveaux variés pour faciliter l'entraide et la cohésion

*NB: nous souhaitons que le stage soit accessible à tous niveaux (à partir du brevet initiale), avec l'encadrant(e) nous verrons comment adapter au mieux le site de vols et les conditions en fonction des besoins des femmes présentes.*

**Public visé :**

Les adhérentes volantes de tous niveaux (minimum brevet initial), de Nouvelle-Aquitaine, équipées de leur matériel de parapente.

8 personnes maxi par session.

**Encadrement :** Moniteur.rice de l'école Ascendance (et si besoin un animateur.rice fédéral).

**Organisation du Week end :**

Le stage se déroulera du 21 au 25 Avril 2025 à la dune du Pilat en Gironde, il sera possible de se déplacer sur la côte Atlantique en fonction des prévisions météorologiques et des choix de notre moniteur.rice.

**Hébergement :**

Camping Panoramique / camping des flots bleus dans l'idéal on prendra un emplacement ou un mobilhome en commun pour celles qui le souhaitent et ainsi profiter ensemble des temps informels (une fois les inscriptions terminées nous organiserons cela).

**Ex d'une Journée type**

Matin :

Repérage et analyse du site - Exercices individualisés

- Exercice au sol, accompagnement individualisé ou en sous groupe en fonction des besoins de chacune.

Débriefing

Après-midi :

- Exercice de décollage

- Exploitation du vent dynamique

Débriefing des vols