

Comment t'inscrire? Envoie un e-mail pour manifester ton intention à la responsable de l'action concernée puis remplis le formulaire GOOGLE FORMS suivant: <https://forms.gle/EnsNsALvG7EpEiAK6> (remplis un formulaire par action).
En cas de problème, ou pour contacter la Commission Féminine LGEVL, envoie un mail à feminine.lgevl@gmail.com

STAGE préparation mentale

Du 30 mars au 1er avril 2024 avec Jean-François Chapuis, moniteur DEJEPS et DU de préparation mentale, Ecole Les Ailes du Lac

Stage associant parapente, analyse de pratique et connaissance de soi

Objectifs: comprendre comment chacune fonctionne, analyser l'influence des émotions pour pouvoir agir, déterminer des objectifs avant chaque vol, analyser sa pratique, le tout avec des vols adaptés selon les conditions et un entretien individuel de 45 min par personne selon météo

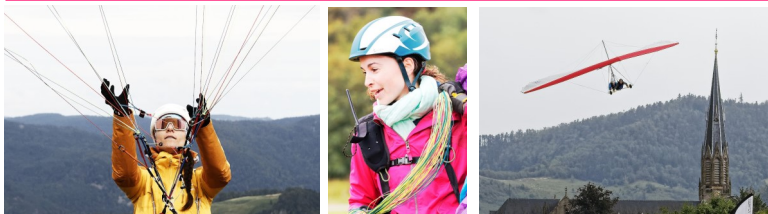
Niveau: autonomie décollage-atterrissage et savoir monter en thermique

Lieu: Massif Vosgien (Oderen)

Nombre de pilotes: 7 Prix: 95€/pilote/jr soit 285€/pilote + rétribution du navettiste (sauf si bénévole trouvé d'ici là)

Subvention pilotes LGEVL: 30€/pilote/jr à déduire, ramenant le stage à 195€ pour les pilotes de la ligue

Contact: Chloé Soyer soyerchloe@gmail.com



JOURNEE SECURITE

Le 14 avril 2024 avec Denis Maire de Cumulus

Démystifier le parachute de secours, son pliage et son ouverture!

Objectifs: maîtriser la procédure d'ouverture du secours avec des exercices sur tyrolienne, savoir le replier et l'installer dans sa sellette. Tous niveaux acceptés

Lieu: Oderen . **Nombre de pilotes:** 8 . **Prix:** 80€/pilote

Subvention pilotes LGEVL: 30€/pilote/jr à déduire, ramenant la journée à 50€ pour les pilotes de la ligue

Contact: Annie Cunin any08@hotmail.fr

STAGES SIV et CROSS

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

STAGE Thermiques

Du 21 au 23 juin 2024 avec Denis Maire de Cumulus

Stage alternant théorie et pratique afin de renforcer les acquis et de les appliquer à la découverte des premiers vols en conditions thermiques.

Trois jours pour apprendre à enrouler ses premiers thermiques et monter « au plaf »!

Objectifs: apprendre à gérer les mouvements pendulaires de l'aile (tangage, roulis) et les appliquer à la gestion des conditions thermiques afin de prolonger le vol en autonomie et en sécurité.

Niveau demandé: autonomie décollage-atterrissage, mini 30 à 50 vols, brevet initial validé

Lieu: Oderen **Nombre de pilotes:** 8

Prix: 120€/pilote/jr soit 360€/pilote

Subvention pilotes LGEVL: 30€/pilote/jour soit 90€ de la LGEVL, ramenant le prix du stage à 270€

Contact: Marjorie Guillemain marji51@live.fr

INITIATION DELTAPLANE

Nous comptons lancer un cycle fédéral d'initiation au deltaplane. L'idée serait de réaliser des sessions de pente école dans le Grand Est puis de partir faire nos premiers grands vols dans le Jura ou les Alpes du Sud.

Si tu envisages d'y participer, contacte Cécile Haenel via l'adresse feminine.lgevl@gmail.com

SORTIES ACCOMPAGNEES

Des journées au fil de la saison pour rassembler les pilotes féminines

Thèmes variés: marche et vol, remise en sellette, découverte de sites, pente école, gonflage...

Objectifs: Partager des moments de vol et des expériences avec un encadrement fédéral (animateurs, accompagnateurs et moniteurs)

Niveau demandé: selon sortie, en général niveau Brevet Initial minimum

Prix: gratuit ou défraiement au réel des encadrants

Première date: dimanche 14 janvier, sortie Marche & Vol sur le massif vosgien avec Cécile Haenel et Mickaël Moreno