

# PARAPENTE PERFECTIONNEMENT

18-55 ans

*Vanoise, Beaufortain, Mont Blanc... envolez-vous pour découvrir ces sites remarquables.  
Profitez des différents sites de décollage de la vallée pour vous perfectionner.  
Vous avez envie d'aller plus loin dans le parapente, à partir des vols calmes du matin nous vous assistons progressivement vers l'autonomie au travers d'exercices permettant le progrès technique mais aussi la confiance en vous : répétition des décollages, plan de vol, approche, atterrissage.*

Niveau de difficulté du stage	
Niveau du stage	* *
Nuit(s) en refuge	0
Portage	Sac du jour (3-7 kg)

## PROGRAMME

**Votre arrivée : Dimanche** - Nous vous accueillons le dimanche à partir de 9 heures.

Si vous avez choisi l'option arrivée la veille vous présentez le samedi sur le village sportif entre 17h et 19h.

Dès votre arrivée au centre vous serez pris en charge par l'équipe d'encadrement.

Vous pouvez profiter des installations du village sportif : piscine, badminton, agore espace, terrain de pétanque.

En fin d'après-midi, vous retrouvez vos encadrants sportifs, discussion, rencontre et présentation de votre programme de la semaine.

**Lundi - Accueil, pente école (renforcement des techniques de gonflage de l'aile, reprise de sensation, gestion de sa voile sur les différents axes et gestion du cap, prise de décision et accélération, sustentation).**

**Débriefing vidéo et cours théorique (plan de vol, approche, découverte de l'atterrissage). Atelier sur portique (préparation des exercices du lendemain) / information sur l'utilisation du parachute de secours.**

**Mardi - Analyse de l'évolution de la météo du jour, premiers grands vols sur site officiel (vol de 10 à 20 minutes). Débriefing vidéo des vols et cours théorique (Comment analyser les prévisions météorologique et aérologique de la journée). Préparation des exercices du lendemain.**

**Mercredi - Analyse de l'évolution de la météo du jour. Deuxième journée de grands vols sur site officiel (vol de 10 à 20 minutes). Débriefing vidéo et cours théorique. Préparation des exercices du lendemain.**

**Jeudi - Analyse de l'évolution de la météo du jour. Troisième journée de grands vols sur site officiel (vol de 10 à 20 minutes). Débriefing vidéo et cours théorique. Préparation des exercices du lendemain.**

**Vendredi - Analyse de l'évolution de la météo du jour. Quatrième journée de grands vols sur site**

**officiel (vol de 10 à 20 minutes). Débriefing vidéo et cours théorique. Préparation des exercices du lendemain. Debriefing vidéo des vols et du stage. Perspectives pour continuer à voler!**

**Le déroulement de ce programme est donné à titre indicatif.**

**Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement UCPA sont habilités à prendre la ou les décisions nécessaires.**

**Il peut aussi être adapté selon le niveau technique et physique des participants.**

**Vérifiez bien que vous avez le niveau requis pour ce stage... si vous n'avez pas le niveau requis, vous ne pourrez pas rester dans ce stage, et nous n'aurons pas toujours la capacité de vous trouver de la place dans un autre groupe.**

**Samedi** - Activités libres sur le centre le matin, au choix : balade, volley, piscine et badminton.  
Le séjour se termine à 13h.

Le déroulement de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement UCPA sont habilités à prendre la ou les décisions nécessaires.

## **A PROPOS DU SEJOUR**

---

**Niveau technique** : Vous avez déjà fait du parapente. Vous développez vos capacités à évoluer vers l'autonomie au décollage et à l'atterrissage puis en vol dans l'exploitation des ascendances.

**Intensité physique** : \*\*

Une excellente forme physique s'impose et une petite préparation physique (footing, vélo, gym, natation...) est vivement conseillée 1 mois avant le début du stage.

**Condition physique** :

Le parapente est un sport qui requiert une bonne forme physique. Une préparation est fortement conseillée au moins un mois avant le stage. Accumulation de fatigue, (surpoids excessif, fragilité (antécédent de fracture, entorse) peuvent être la cause de petits incidents et de blessures. En fonction de votre aptitude et de votre motivation, l'équipe technique se réserve le droit de pouvoir suspendre provisoirement (voire définitivement) votre stage, afin de préserver votre sécurité.

**Encadrement**

Assuré par des moniteurs brevetés d'état et moniteurs qualifiés.

**Hébergement** : Centre Adeps

**Restauration** : Tous les repas sont prévus du petit déjeuner de dimanche au déjeuner de samedi. Repas sous forme de libre-service. Merci de débarrasser et nettoyer votre table.

Votre programme peut prévoir des repas froids. Prendre gourde (1,5l). Pour éviter le jetable, pensez à prendre bol plastique qui ferme (type Tupperware), couverts plastiques, petits sacs avec zip, grand sac réutilisable...

Boissons non comprises.

Pour les activités à la journée, des vivres de course sont prévues. Cependant, si vous êtes un gros consommateur de barres de céréales, chocolatées ou énergétiques, prévoyez-en !

Important : Pour la réussite du stage, pour que chacun en profite pleinement ainsi que pour des raisons de sécurité, il est nécessaire que vous ayez bien les niveaux requis. Si ce n'est pas le cas, notre encadrement peut, le cas échéant, refuser que vous suiviez le programme. Il ne sera pas forcément possible de vous proposer un programme de remplacement et nous ne pourrions pas vous rembourser votre stage.  
Ne vous surestimez pas.

## MATERIEL

---

### Equipement prêté :

Aile de marque Skywalk, Gin, Nova, sellette avec parachute de secours, casque et radio.  
Attention pas d'équipement disponible pour les moins de 40 kg.

### Equipement personnel :

Prévoir vos vêtements de rechange ainsi que votre nécessaire de toilette, des chaussures de randonnée. Se munir d'un vêtement chaud (anorak ou pull plus coupe vent), pantalon de jogging ou en toile, d'une paire de gants de type jardinage en cuir souple et de lunettes de soleil. N'oubliez pas votre cadenas pour votre placard individuel.

**Trousse de secours.** Nous vous invitons à vous munir d'une petite trousse de soins personnelle.

Contenu type :

- Médicaments personnels si vous êtes sujets à des troubles particuliers (allergies, etc.).
- De quoi prévenir et soigner des ampoules.
- De quoi soulager les problèmes de chevilles et de genoux : bandes de types "Elasto".
- De quoi nettoyer de petites plaies : compresses imbibées.
- Protections solaires pour la peau et les lèvres.
- De quoi soulager les problèmes intestinaux à la suite de changements de régimes alimentaires.
- De quoi soulager les maux de tête et les courbatures.
- De quoi soulager les piqûres d'insectes.

Demander conseils à votre médecin et à votre pharmacien et pensez qu'il vous faudra porter votre pharmacie, donc n'emprenez que le minimum nécessaire.

## DIVERS

---

### Le tarif comprend :

Les transferts liés aux activités, l'hébergement, les repas, l'encadrement, le matériel technique nécessaire à l'activité (voir liste équipement personnel et équipement prêté par l'Adeps) à partir de l'heure de rendez-vous du premier jour sur le site jusqu'à l'heure de départ prévue du dernier jour, les assurances RC, accidents et rapatriement.

### Il ne comprend pas :

Les boissons et dépenses personnelles, le linge de toilette, ainsi que tout autre supplément non prévu au programme.

## Formalités santé



Un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive est obligatoire.  
Concernant sa validité : elle est d'un an maximum à compter de la date de délivrance.

## Formalités administratives :

Pour les juniors, La fiche de liaison que vous devez **ENVOYER IMPERATIVEMENT AU MINIMUM 3 SEMAINES AVANT LE DEBUT DU SEJOUR.**

Attention, la pratique du sport en montagne est très différente de celle en Belgique en raison de l'altitude et du dénivelé à parcourir. Une bonne condition physique est donc requise pour participer à ces stages et une visite de contrôle préalable chez son médecin est conseillée.