

Stage CMBVL Initiation au cross

Dates : Du mardi 9 au samedi 13 mai

Lieu : Passy comme site principal

Objectifs :

Se faire plaisir

Utiliser au mieux les conditions de chaque journée

Apprendre à préparer un vol (analyse météo, choix du site, choix du parcours, ...)

Améliorer les techniques nécessaires au vol de distance (monter, transiter, choix du régime de vol, choix du rattachage, respect d'un horaire, savoir se poser sur un terrain non connu, ...)

S'éveiller aux bénéfices de la préparation mentale

Cadre de pratique :

Le stage est un **accompagnement** des stagiaires vers une optimisation des conditions de vol du jour.

La météo et les conditions aérologiques restent les déterminants principaux qui permettront d'envisager des vols plus ou moins longs (en durée et/ou en distance).

Une attention toute particulière sera portée sur l'état de fatigue (physique, mentale, technique, ...). Cette prise en compte de l'aptitude de chacun à voler dans des conditions de sécurité optimales pourra orienter des décisions prises sur le choix des parcours, des sites, de la pertinence de poursuivre le vol, ...

La sécurité reste la préoccupation première dans les décisions qui sont prises. (Choix du site, de se mettre en l'air ou non, d'aller poser).

Matériel :

Il est demandé à chacun d'être équipé du matériel suivant :

Impératif :

- Voile et sellette adaptées au niveau de compétences de pilotage du stagiaire.
- Voile en bon état, si possible révisée dans l'année qui précède.
- Parachute de secours (obligatoire) : en bon état et **replié depuis moins de 6 mois**. Si le parachute doit être replié, il sera possible de le faire au début du stage.
- Casque (homologué)
- Radio (chargée et fonctionnelle) + micro déporté (possibilité d'être prêté par le moniteur)
- Instruments de vol adaptés pour du vol de durée. Prévoir une alimentation suffisante (batterie externe)
- Matériel permettant une hydratation et une alimentation en vol.

Recommandé :

- Un instrument avec l'application XC Track.
- Une batterie externe