



Pour mieux préparer votre stage de parapente à St André les Alpes

Afin de préparer votre séjour, voici quelques recommandations qui devraient vous permettre de suivre ce stage dans les meilleures conditions.

Accessoires indispensables :

- tenue « souple » permettant de courir sans être gêné. Le short, en été est agréable mais ne protégera pas vos genoux sur la pente école. Prévoyez un pantalon ample, un bon pull ou une fourrure polaire, ainsi qu'un coupe vent du genre K-way.
- Chaussures montantes, qui devront surtout vous tenir la cheville en latéral. Éviter les chaussures trop raides, coques plastiques. Les tennis ne sont pas adaptées à une pratique de débutant.
- Une paire de gants souples.
- Des lunettes de soleil, et crème solaire

Accueil le premier jour du stage :

- Nous vous demanderons de solder le stage. Prévoyez donc son règlement.
- Pour les stagiaires non assurés, la licence Assurance FFVL (Fédération Française de Vol Libre) sera obligatoire.
- Si vous pensez être déjà assuré pour une pratique du parapente, nous vous demanderons une attestation d'assurance incluant le montant des garanties, avec un libellé style « M. Dupont est bien assuré pour la pratique et l'apprentissage du Parapente ». A défaut, vous devrez prendre la licence assurance FFVL. Si vous êtes bien assurés, hors FFVL, vous ne devrez régler que la cotisation fédérale.
- **Certificat médical** : Il sera nécessaire pour prendre cette assurance FFVL. A la première prise de licence, vous devez produire un certificat de moins de 3 mois, d'aptitude à la pratique du Parapente. Anticipez et faites le faire chez vous, auprès de votre médecin traitant. Sinon, vous pourrez dans l'après midi du 1^{er} jour le passer auprès du centre médical de St André. Pour un renouvellement de licence, le certificat reste valable 3 ans pour les – de 40 ans et 2 ans pour les autres.

Forme physique :

- Vous voilà en vacances ! peut être sortez vous d'une longue période de travail fatiguant. Pour démarrer le stage sur de bonnes bases, il est souhaitable que vous n'arriviez la veille, si vous avez plus d'une heure de voiture.
- La forme physique nécessaire n'est pas immense. Mais un minimum de forme est requis. Un peu de course à pied, de vélo quelques temps avant le stage ne peuvent pas faire de mal. A vous de voir.
- Ce sport implique l'acceptation de vos rythmes naturels et le respect de vos envies et fatigues. Nous sommes particulièrement attentifs à cet aspect mais le plus attentif devra être vous. Nous aurons l'occasion d'en reparler et d'aborder ce sujet clé pour un bon déroulement de votre pratique.

En savoir plus avant de venir : quelques références à lire :

Les revues :

- Parapente Mag : le plus parapente. Tous les 2 mois.
- Aériel : très éclectique, tous les 3 mois.
- Vol Libre : très polémique, tous les mois.

Les livres :

- Aile Vole de Gérald Delorme (initiation – 130 F)
- Parapente Perf de Gérald Delorme (perf – 130 F)
- Le Parapente de Pp Menegoz et Y.Goueslain (tout niveau - 158 F) . Editions Amphora
- Le Manuel de Vol Libre FFVL (tout niveau – 195 F) .
- Les Visiteurs du Ciel (Hubert Aupetit – 245 F) . Editions Rétime
- Formation au parapente de Catherine Schmider – FFVL (monitorat – 240 F)
- La météorologie du Vol à Voile (220 F) . Edition Cépadaués-VLD.

La plupart de ces livres sont en stock chez nous. Envoi par poste : (+ 30 F de port colissimo).

Nous attendons votre venue et restons à votre disposition pour plus d'information. N'hésitez surtout pas à nous contacter, nous saurons sûrement vous aider sur des sujets autres, tels que « garde d'enfants », conseils d'hébergement. Merci de votre attention et à bientôt.

L'équipe d'Aérogliss

AEROGLISS / Ecole de Vol Libre du Haut Verdon sarl

Base de loisirs des iscles. 04170 St André les Alpes .Tél : (33) 04.92.89.11.30 / Fax : (33) 04.92.89.02.36

<http://www.aerogliss.com> email : aerogliss@aerogliss.com