STAGE MARCHE ET VOL

Marche & Cross



Nomade et priorité au cross

14 → 18 juin 2027

Secteur Alpes

Petit groupe · 6 pilotes max

2 LÀ HAUT
2LAHAUT.COM

PARAPENTE FONT-ROMEU
PARAPENTEFONTROMEU.FR



Pierre Fornes · +33 6 32 64 90 88

01 L'esprit du stage

Marcher pour aller chercher les décollages les plus opportuns, puis partir en vol thermique au bon moment, au bon endroit. Ce stage partage avec vous une démarche d'analyse et de gestion des risques pour découvrir le parapente hors site officiel, et la magie du déplacement thermique après l'effort.

Nomade

Aucun site fixé à l'avance. On suit la météo et l'envie du groupe, quitte à changer de vallée d'un jour à l'autre. Le camion nous suit, on vit au jour le jour.

Priorité au cross

On monte pour optimiser le déplacement en fonction des conditions. Chaque vol est pensé comme un parcours.

La règle des 3B

Tout est fait pour être au **bon endroit**, avec les **bonnes personnes**, au **bon moment**. C'est ce qui guide le choix du secteur, du décollage et de l'heure de mise en l'air.

DÉNIVELÉ PAR JOUR

600 à 1 200 m

de D+ avec tout le matériel de vol sur le dos. La marche fait partie du stage, elle prend du temps et de l'énergie dans la journée.



Une journée sans vol ? Pas de panique !

On vous concocte quelques surprises selon les envies du groupe : via ferrata, escalade facile, randonnée, exercices de cartographie et théorie.

Pas un stage classique. C'est une vraie prise d'expérience en marche et vol, une discipline bien spécifique où l'on apprend à décider soi-même, en montagne.

02 Un projet d'accompagnement

6

pilotes, pas plus

Un petit groupe évite l'inertie d'un grand et laisse toute la place aux échanges. Nous restons disponibles pour chacun, afin de vous faire vivre l'expérience la plus riche possible.

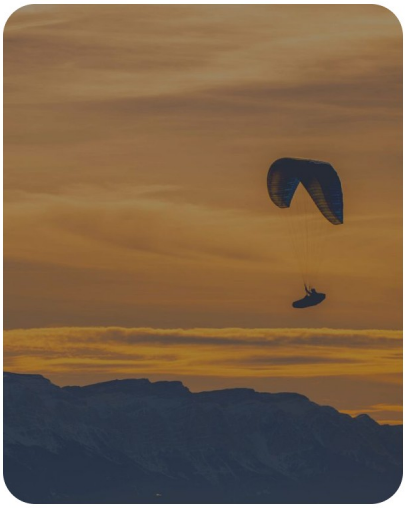
Dans les semaines qui précèdent, nous prenons le temps de vous connaître : vos points forts, vos axes de progrès, vos envies et vos objectifs. Les itinéraires sont ensuite pensés pour l'homogénéité du groupe.

Ce que l'on travaille, en marchant et en volant

- Météo et aérologie de montagne
- Lecture de carte et choix d'itinéraire
- Gestion des risques
- Stratégie de cross et placement
- Décollages et atterrissages hors site
- Analyse des vols au débriefing

Pour qui ?

- ✓ Pilotes autonomes au décollage et au posé en toutes conditions (niveau **brevet de pilote**).
- ✓ Capables d'enchaîner **600 à 1 200 m de D+ par jour**, équipement de vol sur le dos.
- ✓ Qui veulent découvrir le vol hors site connu et progresser en cross, pour mieux se déplacer.
- ✓ Qui ont le goût de l'effort, de l'aventure et de l'aventure nomade.



QUAND ?

14 → 18 juin 2027

5 jours d'encadrement

03 Trois façons de dormir

Être nomade, c'est aussi dormir là où le vol nous a menés. Chaque soir, on choisit la formule de la nuit selon la météo, la fatigue du groupe et le programme du lendemain.

FORMULE 1

Airbnb réservé au dernier moment

Un logement trouvé le jour même, au plus près du secteur du lendemain. Douche, lit et vraie nuit de récupération.

FORMULE 2

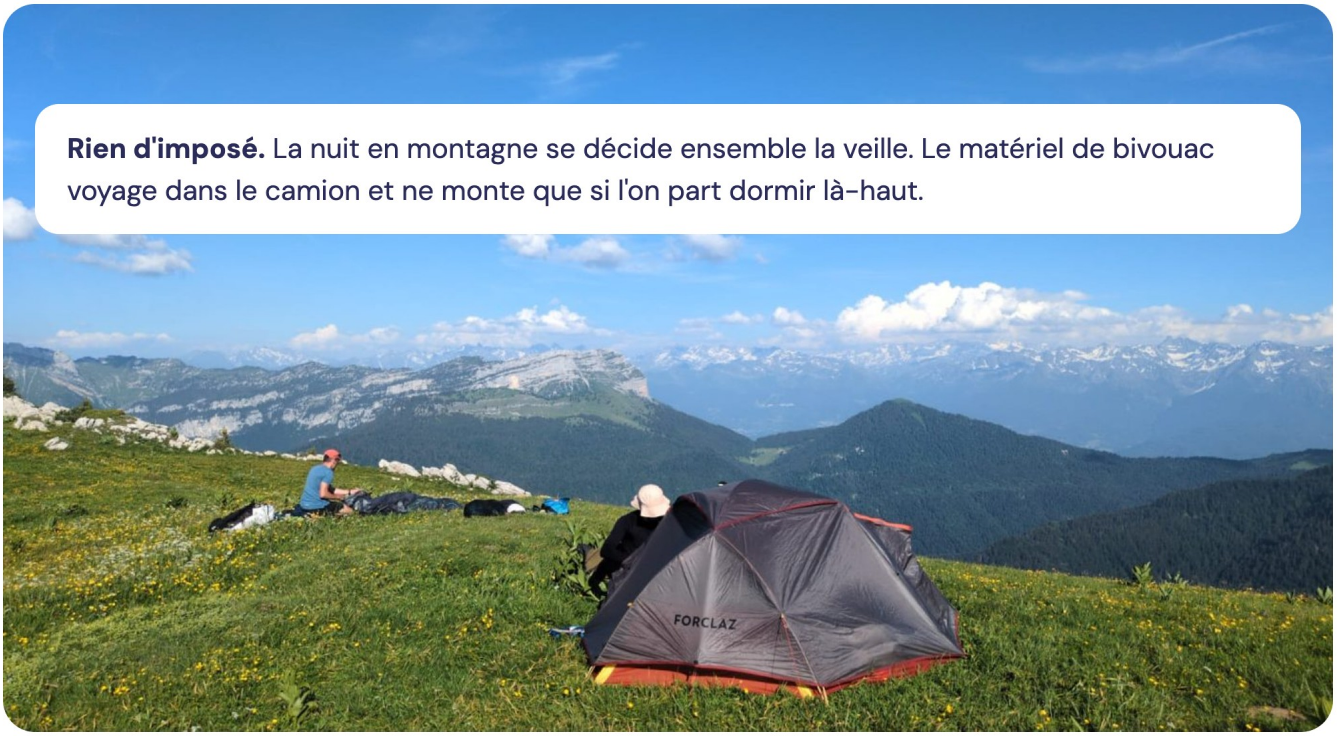
Camping près du camion

Quand la météo le permet et que l'itinérance du lendemain s'y prête, on s'installe non loin du camion, chacun avec sa tente. Le camion apporte le confort : réchaud et nourriture.

FORMULE 3

Vol-biv sur 2 jours

Si les conditions s'y prêtent : on vole, on se pose en montagne, on y dort, et on repart en vol le lendemain. L'occasion d'apprendre à gérer son sac en mode biv, léger et autonome.



Rien d'imposé. La nuit en montagne se décide ensemble la veille. Le matériel de bivouac voyage dans le camion et ne monte que si l'on part dormir là-haut.

04 Un stage intense

Le marche et cross est un sport complet, avec des journées bien remplies : on part tôt pour profiter de la fraîcheur et arriver au déco à la bonne heure des thermiques, on marche, on vole, on débriefe, puis on partage le repas et on monte le campement.
Le rythme s'adapte au groupe, et quelques sorties avant le stage suffisent pour en profiter pleinement.

Réveil matinal

Le départ se fait tôt pour monter au frais et arriver au décollage au bon moment.

Longues journées

Marche, vol, débriefing : les journées sont pleines.

Soirées actives

Repas, campement, préparation du lendemain… puis au lit tôt pour récupérer.



Arriver prêt : nos conseils

1. **Faites du dénivelé** les semaines d'avant : des sorties de 800 à 1 000 m, sac de vol chargé.
2. **Enchaînez plusieurs jours** de suite, pour habituer le corps à récupérer d'une journée sur l'autre.
3. **Testez votre matériel** en marchant : chaussures, sac de portage, réglages.
4. **Soignez votre sommeil** avant le stage et arrivez reposé : la semaine démarre fort.

La fatigue fait partie de la gestion des risques. Chaque matin au tour de table, on en parle franchement : lever le pied un jour, c'est aussi savoir bien voler le lendemain.

05 Le matériel

Tout ce que vous montez tient dans votre sac de portage : visez léger, chaque gramme se monte. Le reste voyage dans le camion.

VOL

- Voile et sellette, idéalement légères
- Parachute de secours plié depuis moins d'un an
- Casque homologué
- Radio chargée
- Vario / GPS
- Licence et assurance RC à jour
- Gants, lunettes de soleil
- Sac de portage adapté

MARCHE

- Chaussures déjà rodées
- Bâtons pliables qui rentrent dans la sellette
- Veste imperméable coupe-vent
- Doudoune légère
- Cache-cou et bonnet
- Casquette, crème solaire
- Gourde ou poche à eau (1,5 L min.)
- Pique-nique et barres de céréales

NUITS

- Tente pour les nuits en camping
- Sac de couchage léger (confort 0 °C)
- Matelas isolant
- Frontale
- Batterie externe, pour votre téléphone
- Une cuillère et une éco-cup, c'est tout !

Pas de stress pour les nuits !

Le camion apporte le confort du camping : réchaud, nourriture et coin repas. La popote se fait en commun pour vous montrer une méthode de repas efficace. **Parapente Font-Romeu fournit le gaz et une station EcoFlow** pour recharger radios et varios. Votre tente reste dans le camion : en vol-biv, on dort à la belle étoile ou en cabane.

Le petit plus

La théorie se transmet le long du chemin et au décollage. Un mini carnet et un crayon dans la poche sont bien utiles pour noter l'essentiel.

Un doute sur votre matériel ? Envoyez-nous une photo ou appelez-nous avant le stage.

06 Tarif

PAR JOUR ET PAR PILOTE

180 €

5 jours d'encadrement

Base 6 pilotes

Le prix comprend

- L'encadrement d'un moniteur de parapente et d'un guide de haute montagne-moniteur de parapente
- La navette
- L'essence et les péages

Ne comprend pas

- Les nuits (Airbnb, camping)
- Les courses et la nourriture
- Le trajet jusqu'au lieu de rendez-vous

Tarif indiqué pour 6 pilotes, susceptible d'évoluer en fonction du nombre de participants.

Courses et Airbnb : on partage. Les courses et les logements sont réglés au fil du stage, puis le total est réparti entre les participants après le stage.

S'inscrire

1

On en parle

Un échange avec Pierre ou Damien pour vérifier que le stage vous correspond.

2

Inscription

Sur le site Parapente Font-Romeu avec Damien

3

Carnet du pilote

Vous recevez le carnet du pilote avec les derniers conseils pour arriver prêt.

CONTACT

Pierre · +33 6 32 64 90 88

07 Qui sommes-nous ?



Pierre Fornes

GUIDE DE HAUTE MONTAGNE · MONITEUR DE PARAPENTE · 2 LÀ HAUT

Passionné par l'usage « 4×4 » du parapente et pilote testeur chez Supair, il vous accompagnera sur les sentiers comme dans les airs.

Très attaché à sa casquette d'éducateur sportif, il mettra tout en œuvre pour vous transmettre ses connaissances et échanger avec vous sur la gestion des risques et le terrain montagnard.

Damien Hamard

DIRECTEUR TECHNIQUE · PARAPENTE FONT-ROMEU

Passionné de montagne, il pratique le vol sous toutes ses formes : compétition, cross, marche et vol. Coach au Pôle Espoir Vol Libre, il accompagne depuis plusieurs années des pilotes de tous niveaux vers l'autonomie, la performance et le plaisir en vol.

Avec ce stage, il veut transmettre le potentiel immense de la discipline : une liberté rare, un lien fort avec le terrain et une autre façon d'explorer les sommets.



À très vite entre sentier et thermique !