STAGE MARCHE ET VOL

Marche & Plouf



Initiation au marche et vol

22 → 24 octobre 2027

Pyrénées françaises ou espagnoles

Petit groupe · 6 pilotes max

2 LÀ HAUT
2LAHAUT.COM

PARAPENTE FONT-ROMEU
PARAPENTEFONTROMEU.FR

Pierre Fornes · +33 6 32 64 90 88

Damien Hamard · +33 6 29 22 05 32

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.

Priorité au plouf

On monte à pied, on décolle et on redescend en vol : l'objectif est de découvrir le marche et vol en toute sérénité.

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.



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.

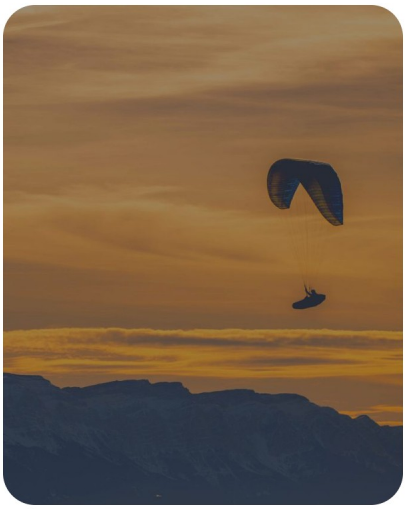
Ce que l'on travaille, en marchant et en volant

L'axe de progression : les bases du marche et vol : préparer son sac, choisir un décollage, décoller et se poser hors site.

- Météo et aérologie de montagne
- Choix des sites et des décollages
- Gestion des risques
- Préparation du sac et du matériel
- Décollages et atterrissages hors site
- Analyse des vols au débriefing

Pour qui ?

- ✓ Pilotes qui sortent d'un **stage d'initiation ou de progression**.
- ✓ 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 s'initier au marche et vol.
- ✓ Qui ont le goût de l'effort et de l'aventure.



QUAND ?

22 → 24 octobre 2027

3 jours d'encadrement

03 La nuit dehors

Le stage est basé autour de Font-Romeu. **Une nuit peut se passer dehors**, avec l'une de ces deux formules, choisie selon la météo et l'envie du groupe.

FORMULE 1

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 2

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.

Conseil pour l'hébergement

Le stage pouvant être nomade, nous vous conseillons de réserver un logement peu cher autour de Font-Romeu, type camping : une nuit se passe en dehors de votre logement réservé.



04 Un stage intense

Le marche et vol 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, le soir de la nuit dehors, 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

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

150 €

3 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

- L'hébergement (logement dans la vallée, nuit dehors)
- 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 nuit dehors : on partage. Les courses et la nuit dehors sont réglées pendant le 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.

CONTACT

Pierre · +33 6 32 64 90 88

Damien · +33 6 29 22 05 32

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 !