



Un vol en toute sérénité.

Notre stage « parapente et mental » du 17 au 21 août 2020 chez Delphine Pille de l'école Esprit Parapente en Drôme Provençale à Mévouillon et ses alentours.

2 stagiaires, 2 visions, 2 témoignages :



La navette de l'école

Amélie :



Amélie se prépare

La semaine dernière, j'ai fait un stage de « préparation mentale et parapente » chez Esprit parapente en plein coeur de la Drôme Provençale. Dans ce coin de France, nous sommes toujours en région AURA, parfois (souvent) le réseau téléphonique est absent. Les paysages sont magnifiques, les villages pittoresques, les couleurs jaunes dorées des champs de blé coupés, contrastent avec le vert des pins. Il y court des odeurs de lavande et de thym.



Les paysages et les couleurs magnifiques

Ce stage est encadré par Delphine Pille, monitrice de parapente et diplômée d'une formation universitaire de préparation mentale et d'aide à la performance. Il s'adresse à des pilotes autonomes qui ressentent le besoin d'approfondir leur mental pour progresser voire performer. Ces pilotes peuvent se trouver face à, une problématique spécifique ou non. D'ailleurs, certains pilotes viennent chercher des outils de préparation mentale pour enrichir leur pratique, sans rencontrer de difficulté.

La dimension mentale dans notre pratique est importante car d'une part voler procure des émotions fortes et d'autre part, l'activité demande de l'engagement, que ce soit l'une ou l'autre, leur gestion mentale est importante.



Delphine accompagne une élève de perf, stage parallèle au nôtre, sur un décollage

Je me suis inscrite à ce stage sans savoir vraiment à quoi m'attendre. Ma première problématique personnelle est le vent fort ! Le vent fort provoque chez moi un état de stress qui me bloque dans ma progression de parapentiste, allant parfois même jusqu'à me paralyser. J'ai plusieurs fois renoncé à voler dans cet état mental. J'étais donc à la recherche d'outils et de solutions pour aller au-delà de cette difficulté, afin de retrouver de la sérénité dans ma pratique et me permettre de continuer ma progression tout en me faisant plaisir.



Le vent fort fait des siennes à Laragne

Le cadre du stage permet de construire un groupe avec des problématiques toutes singulières et personnelles. Chaque participant apporte son vécu, sa pratique du parapente, son identité, ses besoins et ses difficultés éventuelles. Nous nous apportons tous quelque chose, du « jeune » pilote au plus expérimenté. Que l'on se reconnaisse ou pas dans le discours du copain, la bienveillance, l'écoute et le non-jugement permettent un accompagnement collectif et un cheminement personnel.



Une partie du groupe

Durant le stage, au travers des échanges avec les autres participants, les apports théoriques de Delphine, les vols, j'ai identifié mes besoins pour gérer le vent fort. Beaucoup de notions / outils ont été présentées durant ces 5 jours : autonomie, besoins, zone de confort, objectifs, gestion attentionnelle, index de confiance, déclencheurs, états séparateurs, discours internes, visualisation, lucidité, ancrages, routine, etc. De plus, les échanges individuels avec Delphine m'ont permis d'approfondir des outils de préparation mentale pour mettre en place une routine afin d'évoluer dans ma pratique et progresser sereinement. Au cours de cette semaine, nous avons beaucoup volé. A chaque vol, Delphine nous donnait des exercices à faire afin d'approfondir notre travail mental. En début de semaine, les exercices étaient guidés afin d'expérimenter tel ou tel outils ou conscientiser un aspect de la préparation mentale mais au fil de la semaine, les exercices se sont transformés en objectifs individuels pour chaque vol.



Amélie qui pose comme une fleur

Je suis consciente que ce stage peut être totalement différent selon les besoins et les problématiques des autres participants et c'est ce qui en fait sa richesse. Delphine s'adapte totalement aux attentes et besoins de chacun et apporte à la fois des apports théoriques et des outils de préparation mentale nécessaires, pour répondre aux problématiques individuelles et collectives.

Les mots que je retiens de ce stage sont : sourire, ancrage, partage, bienveillance et sérénité.



Voyez comme on a l'air heureux !

"Tout en ayant conscientisé mes difficultés, je ressors de ce stage avec des clés et des outils pour recentrer mon énergie pour améliorer mon parcours de parapentiste. Je me sens plus sereine dans ma pratique, j'ai l'impression d'avoir avancé en tant que pilote. Même si je ne suis pas "guérie" du vent fort, j'ai les cartes en main pour arriver à surmonter cette angoisse et retrouver le plaisir de voler dans des conditions plus fortes.

Comme nous sommes tous différents, certaines personnes ne ressentiront pas le besoin d'introspecter leur pratique ou leurs émotions. Cette démarche est indéniablement personnelle. En tout cas pour moi, ce fut une semaine riche en émotion.

Je remercie Delphine pour l'encadrement du stage et son accompagnement tout au long de la semaine. Merci aux autres participants Elodie, Eric, Isa, Jérôme et Pascal pour leur bienveillance, leur soutien et nos échanges enrichissants.

Sourire d'une parapentiste heureuse 😊
Amélie

Isa :



Isa, au décollage de Laragne, se prépare pour un vol thermique

Pour que vous compreniez un peu mieux cette histoire, il me faut vous faire un rapide retour en arrière. Septembre 2017, je suis une parapentiste normale, plutôt confiante et toujours partante pour aller voler, dans tous types de conditions. Même si je ne suis pas une fana de cross, je sais faire. BPC en poche, je prépare ma Qbi et tout va bien. Voler me permet de m'évader et c'est un réel plaisir même si parfois les turbulences me déstabilisent un peu. Comme tout le monde. Une parapentiste normale quoi...

Quelques mois plus tard, pour des raisons très peu liées au parapente, je souffre d'une grosse dépression et plus rien ne me motive. Si je prends un vrac, suis-je vraiment certaine d'avoir envie de sortir mon secours ??? Avec cette question un peu obsédante, je me mets à avoir des bouffées d'angoisse sur les conditions que je vais rencontrer en vol. Suivant l'adage « s'il y a un doute, abstiens-toi », je ne décolle presque plus... Moins je vole, plus j'ai peur, plus j'ai peur, moins je vole,

etc. C'est le début d'une descente en spirale qui m'amène jusqu'au point où décoller devient presque insurmontable. Je trouve des excuses pour ne pas y aller (je vais faire la navette ! j'ai une ampoule au p'tit doigt... j'peux pas, y'a Kho Lantha à la télé...) et en prime je culpabilise de ne pas voler alors « que j'ai largement le niveau pour y aller » d'après tous les parapotes qui essaient très gentiment de m'aider.



Delphine qui aide une stagiaire du stage perf à se préparer au vol.

J'en viens à me demander si je ne devrai pas tout simplement arrêter l'activité. Sauf que oui mais non ! Ça fait 18 ans que je vole et j'aime ça ! Bref, je cherche désespérément une façon de reprendre du plaisir dans cette pratique parce que ça fait de looonnngs mois que je n'ai pas eu le sourire après un vol... Je suis bloquée.

Alors quand Elodie m'a envoyé ce message disant qu'elle pensait faire un stage « Mental et Parapente » pendant ses vacances et qu'elle me proposait de m'inscrire avec elle, je n'ai pas réfléchi et j'ai foncé.



Pour être vierge de toutes attentes et vivre cette semaine sans à priori, j'avais décidé de ne pas me renseigner sur le contenu du stage avant d'y aller. Et malgré tout, j'avais pas mal d'idées préconçues...

Je pensai que les stagiaires seraient exclusivement des femmes (ben oui, je sais, c'est un peu bête, les mecs aussi se posent des questions), des pilotes plus ou moins en phase de doute, (voir en perdition) et pas du tout des gens avec des objectifs de performance... J'avoue que je m'attendais aussi à pas mal de masturbation cérébrale et peu de concret. Vous allez voir que j'étais vraiment à côté de la plaque.

Lundi 17/08/2020, 8h30, début de ce fameux stage... On est 6 pilotes. On attaque par un tour de table des « parapentistes anonymes » pour se présenter. Prénom, nombre d'années de vol, matos, âge, situation pro et perso, objectifs et attentes par rapport au stage.

Première surprise, le groupe est mixte avec une parité totale. Deuxième surprise, d'autres pilotes volent « sans problème » et cherchent plutôt à améliorer leurs performances : difficulté à faire durer les vols ou à « faire le plaf » par exemple. Troisième surprise, l'un des stagiaires est multi récidiviste et attaque sa 3ème session de ce stage...



Une partie du groupe

Après ce tour de table, Delphine, notre monitrice, se présente. Elle est titulaire, en plus de son monitorat parapente, d'un diplôme universitaire de préparation mentale et d'aide à la performance... Les acteurs sont en place, maintenant on va voler !

Je vous ferai grâce des détails de chaque vol et de chaque exercice... Ce que j'ai retenu c'est que pendant ce stage :

- Les journées commencent tôt (7h30) et finissent tard (parfois 20h30), c'est dense et il faut bien dormir.

- On vole beaucoup et dans toutes conditions : ploufs du matin, vols thermiques, parfois puissants et même hachés, vents forts, vols dynamiques dans le vent météo et jolis soaring du soir. Il y en a pour tous les goûts.



On vole !!! Soaring de fin de journée à La Trappe.

- Voler « encadrée » m'a permis d'être artificiellement rassurée pour enrouler du thermique jusqu'au nuage (1ère fois en 2 ans et demi !), voler dans un ciel clairement « allumé » (fin de matinée en août dans les alpes du sud !), reposer sur un déco et repartir ensuite (Trooop bien !), profiter du vol et voir le paysage (j'avais oublié comme c'est beau vu d'en haut quand on prend le temps de regarder), atterrir avec le sourire et une certaine fierté parfois (j'ai vu l'extrados de tous les copains, même le gars en C !). Ce qui m'a permis de réaliser bêtement, qu'en fait, j'en suis toujours tout à fait capable ! et que je sais encore piloter. ;-)



Et oui, Isa a vu l'extrados de ce gun !

- On travaille à chaque vol : « conscientisation » des états émotionnels liés au vol, identification et analyse des moments clés qui font basculer vers la peur ou la sérénité, identification d'éléments séparateurs pour se « reconnecter » au vol quand on risque de basculer dans le « mal », ancrage de ressources positives, exercices de respiration, mise en place d'une routine de préparation au vol, exercices d'analyse objective du vol à venir et des conditions en lien avec ses capacités, fixation d'objectifs « un petit pas après l'autre »...



Un très beau décollage parfaitement maîtrisé par Elodie

- On débriefe et on discute encore plus : chacun explique son ressenti sur le ou les vols du jour et on échange collectivement. Les vols des uns servent aux autres et vice versa quel que soit le « niveau » des autres pilotes. Le témoignage de l'un fait parfois « tilt » chez une seconde personne qui prend ainsi conscience d'une chose qui, jusque-là, lui échappait. On travaille sur le mental et les émotions évidemment mais aussi sur des stratégies « techniques » de vol : règle des 3 tiers, placement, vol « efficace », etc.



Isa, en finale, à l'atterrissage de Laragne

- Delphine nous apporte une vraie mine d'or avec une trousse à outils bien fournie par ses apports théoriques : autonomie, contrôle, identification des besoins, définition de la zone de confort, fixation d'objectifs ambitieux mais accessibles, gestion émotionnelle, gestion attentionnelle, états séparateurs, index de confiance, réappropriation des discours internes, exercices de visualisation, exercices de PNL (Programmation NeuroLinguistique), « momentum », grilles d'analyse des états mentaux et physiques, et... plein d'autres... A chacun de faire le tri et d'en tirer ceux qui lui conviennent



Elodie qui fait le tri justement...

- La force du collectif et de l'humain a une très grande place dans ces 5 jours et nous avons eu la chance d'avoir un groupe très constructif et investi. La bienveillance, le sourire et la « positive attitude » de tous sont autant d'émulateurs qui permettent de passer des caps

et de faire sauter quelques verrous... ou du moins de trouver les clés qui pourront les ouvrir plus tard.



Les sourires, et même les rires, sont là !

- On a tous eu des hauts et des bas, voir quelques craquages, parce que la démarche remue bien quand même. C'est dense émotionnellement mais ça fait avancer.
- Les entretiens individuels avec Delphine sont des moments privilégiés où l'on creuse « son cas ». Chacun est unique et est arrivé ici avec des problématiques individuelles qu'elle prend le temps d'analyser et de traiter au cas par cas.



Chacun à son niveau et avec son matos, on avance.

- On ne cherche pas à comprendre « pourquoi » il y a un verrou, pour ça, il faut plutôt consulter un thérapeute. Mais on travaille sur le « comment » voler mieux, chacun à son

niveau. On cherche des solutions et des « trucs » qui permettent de passer les caps et c'est très concret.

- A la fin, il n'y a pas de miracle mais du travail en cours et à venir, une vraie « ressourcethèque » d'outils à exploiter, de profondes remises en cause parfois, quelques remous et du pain sur la planche pour la suite.

A posteriori, avant le stage, j'avais vraiment le sentiment d'être dans une impasse et que plus le temps passait, plus « mon parapente » m'échappait au sens propre comme au figuré. Aujourd'hui, je me sens dans une nouvelle dynamique positive avec quelques réponses à mes problématiques, beaucoup de pistes à explorer et des outils pour avancer. Le chemin reste en grande partie à parcourir mais j'ai recommencé à avancer.



Les yeux tournés vers le chemin à parcourir et plus de sérénité au cœur, chacun reprend son envol.

Je me suis fixée de nouveaux objectifs à court, moyen et plus long terme. Tout d'abord, voler BEAUCOUP et dans tous types de conditions en privilégiant la notion de plaisir et en cherchant la sérénité pour retrouver plus de confiance en mon pilotage. Ensuite, aller vers plus de « performance » même si je n'aime pas ce mot, en sortant du bocal, en loisir, avec les copains. Je compte sur vous ! Et enfin, faire quelques compétitions, l'été prochain si tout va bien...

Pour finir, les mots barbares et inconnus qui ponctuent cet article vous interpellent et vous aimeriez en savoir plus ? Il ne vous reste plus qu'à vous inscrire pour une prochaine édition du stage que je recommande à TOUS. Héhéhé !

Que vous ayez des blocages à dépasser, que vous vouliez « juste » voler plus sereinement et efficacement ou que vous ayez envie de performer jusqu'à devenir champion du monde, ce stage est fait pour vous ! Si vous avez la volonté d'associer votre mental à votre progression, ce qui me semble être le seul prérequis, vous allez faire des pas de géant ! Un petit pas après l'autre. ;-)

J'ajouterai aussi un grand merci à Delphine, son équipe, les stagiaires PM, les stagiaires du perf et les gens sympas rencontrés. Je suis chaque jour plus convaincue que l'ouverture aux autres et les rencontres sont des clés du vol serein et heureux. La grande famille des volants est celle que je choisis.

Je remplirai sans doute un jour pour une deuxième session de ce stage... peut-être pour gagner la coupe du monde ! Hahaha !

Crédits photo : Pascal Boyries (l'un des stagiaires). Merci à lui !

Pour plus d'information : <https://www.esprit-parapente.com/parapente-et-gestion-mentale>