



Retour sur le stage de préparation mentale réalisé avec Delphine d'Esprit Parapente, à Villefranche le Château, une semaine forte en émotion !

Le lundi matin, après un tour de table pour se présenter et faire connaissance avec les autres où nous avons abordé nos attentes, nos freins et nos objectifs, petit vol découverte pour se mettre en route et souder le groupe.

La suite de la semaine s'est organisée en alternant des temps d'apports théoriques et des vols de mise en pratique. Cela a permis de s'appuyer sur les expériences vécues, tout en expérimentant les éléments abordés.

Le stage s'adresse à tous les niveaux, ce qui a offert la possibilité de travailler sur du pilotage de base comme sur des parcours de cross pour les plus aguerries. Un accent a été mis sur la prise en compte de la diversité de ces niveaux en adaptant les exercices, les moments d'envols, avec des retours individualisés. La synergie de groupe et la cohésion d'équipe ont été très porteuses, tant sur les moments de vols qu'au cours des séances théoriques. Delphine est présente auprès de chacune, en comprenant nos attentes et besoins personnels par l'intermédiaire de son accompagnement, qui offre des possibilités d'axes de travail personnalisés. « Cela m'a apporté de la confiance en mes capacités et des outils de progression à mettre en place, tant sur le pilotage que sur la gestion des émotions externes au vol » (Lea)

Elle s'appuie sur nos instants positifs des vols ou des séances de gonflage, pour nous aider à construire une bibliothèque d'émotions positives à remobiliser dans diverses situations, selon le besoin : booster le mental en vol, avant le départ, lors d'un coup de fatigue ou de déconcentration..



D'autres thématiques ont été abordées tout au cours de la semaine ; entre autre, les notions de perception, de relâchement, visualisation, maîtrise du discours interne, contrôle de la respiration et bienfaits qu'il procure, mise en place d'une routine... Cette liste ne peut détailler la richesse du stage.

Aborder ces éléments clés et apprendre à les mobiliser pendant notre pratique nous a permis d'avoir un nouveau regard sur notre activité. « Cela m'a redonné l'envie et le plaisir de voler » (Oriane). C'était aussi une porte d'entrée pour mieux définir nos envies, nos objectifs, et les moyens possibles pour les atteindre.

Le stage n'étant pas entièrement rempli par des filles, il était intéressant de partager les moments en mixité, mais la cohésion féminine a été appréciable pour aborder certains points plus intimes ou délicats à traiter en groupe. Certains temps ont aussi été organisés pour nous laisser réfléchir individuellement aux outils proposés. Cela a impliqué une remise en question, des introspections et sollicité notre capacité à s'écouter et formuler nos ressentis de manière concrète.

« J'en tire une bien meilleure connaissance de moi et quelques premières victoires petites et grandes sur le discours interne et l'appréhension des conditions aérologiques et des différentes phases de vol » (Marina)

Léa, Marina et Oriane

Stage du 22 au 26 août 2022

Chacune de nous est arrivée à ce stage avec des attentes totalement différentes mais aussi un parcours de parapentiste différent (niveau, ancienneté, type de site...).

Quel que soit le niveau, des questionnements se présentent, que ce soit un blocage suite à un évènement traumatique, une perte de plaisir, un besoin de trouver les clés pour progresser...

Bien que le suivi soit individualisé et spécifique aux problématiques de chacune d'entre nous, le débriefing de groupe nous a permis de bénéficier des questionnements et de la progression des autres. Leur parcours est tout aussi enrichissant pour nous que le nôtre.

L'excellente ambiance de l'école, la cohabitation avec les autres groupes de stagiaires, nous a permis d'aborder ce stage en sérénité et confiance.

Après la première étape qui consistait à prendre conscience de nos blocages (parfois inconscients ou mal identifiés), des outils nous ont rapidement été proposés par Delphine, avec une mise en application en vol, au gonflage ou au sol.

Tout au long de la semaine, Delphine a observé les comportements de chacune et nous avons pu puiser parmi les outils qu'elle nous proposait et y trouver les plus adaptées.

« Personnellement, j'ai apprécié qu'il y ait d'autres femmes pilotes avec moi en stage. Cela m'a permis de me rendre compte que certaines problématiques que je rencontrais étaient partagées. Cela a un côté rassurant... J'ai également constaté que la progression mentale accompagne ma progression de pilote - sur un palier qui me paraissait bloqué - et que ces outils me serviront en parapente et ailleurs » Lydie



« Pendant ce stage de préparation mentale et grâce à Delphine, j'ai pu prendre conscience de ce qui m'empêchait de progresser dans ma pratique et identifier les moments clés de mes blocages pour y remédier avec les outils proposés »
Frédérique



« Suite à un incident de vol traumatisant, j'avais besoin de me réconcilier avec l'aérogologie et en particulier le thermique. Dès le premier jour les outils proposés par Delphine m'ont permis de travailler sur mon blocage. J'ai maintenant les bases pour travailler mon mental et pouvoir avancer dans ma progression » Isabelle