



PREMIERS THERMIQUES

Esprit Parapente
13-17 juin
Vallouise

Tout d'abord, je tenais vraiment à remercier Delphine et Loïc pour leurs enseignements, leur implicationet pour la danse de la météo clémente qu'ils ont dû faire pour avoir une semaine complète de vol.

(nb: Loïc, il va falloir travailler encore le jeu de jambes et le choix des chaussures pour qu'on puisse profiter d'un vent idéal ...)

Le premier matin de la première journée, on s'est retrouvé pour faire un repérage de l'atterrissage avec une analyse des prévisions et des éléments observables (nuages, vent apparent etc..).

On est ensuite monté au déco avec pour objectif de faire un déco et un atterrissage soigné, et faire un bilan des acquis de chacun.

Le deuxième vol a permis d'exploiter quelques ascendances, de sentir les "chahuts" que cela pouvait provoquer, de commencer à découvrir un peu le site et d'aller chercher la Blanche pour certains.

L'après-midi a été consacré au debrief du matin, rappels sécurité et conseils personnalisés. Les thèmes et questions faisant échos à d'autres questions, l'après-midi théorique s'est poursuivi un bon moment.

Le deuxième jour, départ plus matinal avec pour but de faire des vols "techniques". On enchaînera plusieurs vols avec pour axes de travail la prise des virages à plat, gestion des roulis/ tangages, gestion du mental dans des conditions de partage d'espace dans les ascendances, gestion d'atterrissage dans des conditions de vent particulières (changement direction et force du vent, gradient etc ..)

Le programme de l'après-midi (après un plouf dans une eau à -3000 °C pour les plus courageux) sera debrief des décos, analyse météo, dessins version Picasso pour nous expliquer les fronts d'air et partage des ressentis.

Il y aura aussi la soirée avec chant de Sound of silence entre autres et crème de marron.....mais on avait dit que ça devait rester privé ...oups

Le troisième jour, le réveil était encore plus tôt...car le vent se renforce et risque de nous empêcher de voler en début d'après-midi.

Programme des vols "techniques" positions dans sellette, roulis et tangages avec de l'angle et contres, il y aura un vol en biplace pour travailler la décontraction en vol. Les conditions ne sont pas optimales pour rester en l'air, mais suffisantes pour des ploufs productifs.

Et l'après-midi ... on ne change pas une méthode qui gagne; théorie ... L'attention est toujours là, la tarte pomme et le café frais vont aider à la conserver.

Travail d'analyse et de prise en compte de la partie plus mentale des discours internes, des peurs et ressentis provoqués par les vols.

Le jour suivant, même heure de réveil. On aura le plaisir d'avoir l'arrivée du soleil sur le déco

Travail personnalisé sur les placements par rapport aux reliefs, sur les marges de sécurité, et sur le fait d'avoir un comportement adapté aux situations (pas trop gourmand, ne pas gratter les branches, savoir lâcher quand ça ne tient plus, maîtrise de l'aile même en cas d'imprévus)

Et devinez !? l'après-midi ...Debrief et travail collectif sur les questions QCM des différents brevets.

Dernier jour, déjà.... Les prévisions météo ne sont pas excellentes, il y a une entrée de vent du Nord de prévu vers 11h...et elle devrait être forte.

On aura juste le temps de faire 2 vols avant d'avoir un vent de cul à 11h15 qui nous obligera à replier les voiles et redescendre en camion

Les vols avaient surtout pour objectifs de consolider ce qui avait été appris et de réaliser en autonomie les exercices des jours précédents.

Debrief efficace et passage des brevets pour celles qui le souhaitent l'après-midi avant de se séparer.

Bref, vivement le prochain stage

X Céline

Les 2 premiers jours ont été difficiles pour ma part où j'ai "subi" le stage.

Les 3 derniers jours ont été beaucoup mieux car j'ai enfin pris du plaisir même si la fatigue grandissait au fur et à mesure.

L'apport théorique et pédagogique est incontestable et comme déjà précisé: jamais dans aucun stage que j'ai pu faire, je n'ai eu autant d'apport sur ce plan-là.

A cela s'ajoute l'aspect psychologique que Delphine pose : "contexte", "fréquence sport", "accepter ce qu'on ne peut contrôler", etc. Ces apports servent autant au niveau sportif que dans sa vie de tous les jours. Ces enseignements sont à travailler quotidiennement.

Au niveau collectif, j'ai beaucoup apprécié notre groupe avec la rencontre de filles et un gars formidables. C'était très sympa de vivre en communauté le temps de notre stage (j'aimerais avoir les vidéos de nos moments à chanter svp).

Merci à Loïc et à Delphine pour leur grand professionnalisme.

Merci également à la FFVL de promouvoir l'activité des femmes grâce à des stages subventionnés. J'espère que cela continuera pour que nous puissions encore en bénéficier.

@ toutes, j'espère vous recroiser dans les airs.

Elodie.

Ce stage m'a vraiment permis de relancer ma progression en parapente, progression qui probablement stagnait un peu. Le fait que ce soit un stage fille me rendait sceptique au début, et c'était plutôt de manière opportuniste que je m'y suis inscrite, mais finalement, avant le début de stage, j'avais pris le parti de me dire que ça pouvait également être une opportunité de faire un peu autrement... Dans ma pratique sportive, ce n'est pas rare qu'on puisse me conseiller, me donner un coup de main, me partager des informations, et si c'est toujours fait gentiment, c'est toujours un homme qui a ce genre d'initiative (ne serait-ce que pour le pourcentage d'hommes qui pratiquent les mêmes sports) et surtout ce n'est jamais après s'être assuré que j'avais envie de recevoir ce conseil ou cette aide. Ce n'est que pour donner un exemple d'une raison que je trouve à l'existence de ces stages filles. (Il y en aurait d'autres!). D'ailleurs, ça me permet d'émettre une suggestion, peut-être exprimant un besoin très personnel, mais un petit moment réservé à la réflexion collective et l'échange autour de cette thématique aurait pu avoir sa place (bon, je dois admettre que c'était déjà bien chargé!)

Enfin, sur le contenu du stage, même si je ne suis pas certaine que ce soit l'objectif de ce retour, j'ai été ravie de l'organisation, de la progression, etc. Et même si on avait pas toujours les condis aérologiques parfaites, on n'avait pas non plus mauvais temps. Bref, c'était super!

Merci donc à Delphine et Loïc, et merci aux participantes (et au participant) avec qui on a partagé nos apprentissages.

Marion

J'attendais de ce stage "1ers thermiques" de pouvoir donner un coup d'accélérateur à ma progression et me lancer dans mes premiers thermiques en me sentant en sécurité et en conscience de ce que je faisais. Jusque là, j'avais fait une quarantaine de petits vols en conditions calmes et sur terrains connus.

Le stage m'a permis en quelques jours, à la fois de consolider mes acquis, notamment sur les phases d'atterrissage et de décollage et sur les exercices techniques de tangage et roulis ; mais surtout de les dépasser et de commencer à "sentir" la masse d'air, d'être plus sur une analyse sensorielle que juste théorique.

J'ai pu aussi ajuster le pilotage de ma voile et me sentir plus à l'aise avec.

J'ai énormément apprécié les temps d'analyse de pratique de l'après-midi, j'ai trouvé qu'aborder la méca vol par des débriefs de chacun de nos vols était très enrichissant, très concret et beaucoup plus parlant que de la théorie "pure". Et j'ai trouvé que les moniteurs étaient particulièrement attentifs à ne laisser aucune de nos questions sans réponse, même si la réponse était souvent : "qu'en penses-tu ?" Une façon de nous autonomiser dans nos apprentissages et nos analyses, que j'ai trouvé très intéressante. J'ai l'impression d'avoir gagné en connaissances et en pratiques, et d'avoir affiné ma compréhension du pilotage. Et depuis le stage, j'ai fait mes premiers vol thermiques en autonomie, et j'ai fait plusieurs atterrissages en masses d'air turbulentes, avec beaucoup plus de précision et d'assurance que je n'aurais été capable de faire avant le stage.

Le stage m'a également permis de faire ressortir une problématique pour moi, du regard et de la présence des autres au décollage en condition spécifique de vent faible et de travers (oui oui précisément ce genre de situation, parce qu'à 25km/h de vent, je n'ai pas le temps de me poser ce genre de question !). L'approche en gestion mentale m'a été utile pour travailler et analyser ce point-là, et pouvoir réfléchir à ce qui favorise ma concentration au décollage, et voir comment communiquer aux autres ces besoins-là sans laisser monter la pression.

Par ailleurs, je suis assez convaincue que les questions d'estime de soi, de confiance, de légitimité ne sont pas les mêmes pour les filles que pour les garçons et je trouve super intéressant de proposer des stages où nous étions en majorité de filles. Pour moi, une des choses qui me parle là-dedans, c'est de pouvoir m'identifier et me projeter grâce à la pratique de filles plus expérimentées, parce que ça me conforte dans l'idée que j'en suis capable aussi et que c'est à ma portée, alors que j'ai plus de doute et de difficulté à me comparer aux garçons, où je vais assez rapidement me dire que ce n'est parce que eux y arrivent que je peux y arriver. Beaucoup plus motivant pour moi de voir des filles se dépasser, progresser et me conseiller.

Voilà, merci encore pour tout, le cadre, l'orga, la bouffe, tout était super, donc vivement le prochain stage ;-)
A bientôt tout le monde, et peut-être à une prochaine !

Julie

Une petite vidéo ici :



Participantes : Julie Holvoet, Sophie laurent, Marion Decalf, Alice Rivere,
Elodie Eudeline et Céline

Esprit Parapente : Delphine Pille et Loïc

Subvention LVL PACA