



STAGES AU FÉMININ

Les filles dans l'univers du parapente sont souvent appelées affectueusement les gonzesses, les girls, les nanas, les poulettes, les minettes... Peu importe et pas de soucis, ce qu'elles veulent c'est voler, et pourquoi pas entre elles de temps en temps ?

Ndlr: si vous êtes « mec », vous pouvez lire aussi, et pas seulement d'un œil distrait... Vous trouverez des propos, notamment sur les questions de remise en confiance, qui vous concernent sûrement aussi.

Avant de m'immerger dans ces stages, j'avais sondé mes amis volants et non volants, hommes et femmes, pour avoir leur avis: « Des stages uniquement avec des filles? Les garçons n'ont vraiment pas le droit de venir? C'est nul, je trouve ça sectaire, quel dommage de séparer les femmes et les hommes! Pour une fois qu'une activité peut mélanger les deux sexes! ». Clairement, la réaction première, c'est de ne pas adhérer à cette idée, voire même d'être choqué. D'ailleurs, la plupart des filles rencontrées sur les stages pensaient la même chose... jusqu'à ce qu'elles essayent! Et en tant que nana, je me devais d'essayer aussi.

Objectifs atteints!

Que ce soit pour une remise en vol, un stage SIV ou s'essayer au cross, les stages et les actions en faveur des pilotes féminines proposés par la FFVL, les ligues et les comités départementaux ne cessent d'augmenter, et c'est tant mieux!

Petit retour sur ces stages pétillants organisés par Marie-Paule Jacques, présidente du CDVL de Savoie.

À Chamoux-sur-Gelon, stage de « remise en vol » pour celles qui n'ont pas pu pratiquer depuis quelque temps, encadré par Lætitia Mescoff.





Pour se remettre en confiance, que l'on soit homme ou femme, une ambiance amicale et détendue, sans pression, ainsi que de bonnes analyses sont souvent absolument indispensables.



Stage « remise en vol », 2 jours (12 et 13 avril, 7 participantes)

Le rendez-vous est fixé à 8 heures à l'atterrissage de Montlambert (73). C'est Lætitia Mescoff qui encadre ce stage, elle est BPJEPS aux Ailes du Mont-Blanc à Chamonix.

Après une présentation de chacune pour exprimer ses attentes et ses besoins, direction le déco pour enchaîner plusieurs vols du matin et profiter au maximum de la journée, avec une météo pas simple à gérer. L'après-midi est prévu en face ouest à Chamoux-sur-Gelon, pour la reprise des vols thermiques.

Certaines volent depuis longtemps mais très rarement. D'autres n'ont pas volé depuis plus d'un an, ou avec seulement 2 ou 3 vols à leur actif l'an passé.

Revoler, enfin...

Laure revient suite à une blessure sévère en parapente: « J'ai peur d'avoir peur! ». C'est un moment crucial pour elle car ce jour de reprise et ce stage seront sans doute décisifs pour continuer ou arrêter le vol. Depuis la fin du stage, j'ai eu de ses nouvelles: « L'appréhension que j'avais de reprendre les vols n'était pas justifiée car même après mon accident de l'an passé, je me sens libre en l'air et je maîtrise assez ma voile pour ne pas me faire peur à chaque instant ». On ne peut que se réjouir pour elle.

Pour les autres, c'est surtout un besoin de revoir les bases comme le tangage, qui semble mettre mal à l'aise plusieurs stagiaires, ou encore le souhait de retrouver le côté rassurant d'être guidée en radio avant de se lancer à nouveau seule.

On révisé la plupart des bases: le tangage, le roulis, l'approche à l'atterrissage en PTS, PTU, ainsi que les priorités à l'atterro car il y a du monde en l'air ce jour-là.

Le vol de reprise est un moment particulier, mêlé d'excitation et d'anxiété. Ressortir sa voile, la déployer et la préparer, ce n'est pas anodin lorsqu'on n'a pas volé depuis longtemps.

On sent la concentration au décollage mais sans crispation non plus, l'ambiance est plutôt détendue. Puis chacune prend son envol, tout se passe merveilleusement bien... Quel bonheur de les voir décoller et les retrouver à l'atterrissage avec un large sourire, impatientes de remonter au déco!

Le parapente, un sport pas comme les autres

Que l'on soit un homme ou une femme, le parapente est un sport où les blocages sont fréquents... Une grosse

frayeur et on peut tout arrêter. Même si c'est comme le vélo et que ça ne s'oublie pas (c'est du moins ce que l'on dit...), le mental, lui, a besoin d'être entretenu et il faut voler régulièrement, toute l'année si possible, pour véritablement être à l'aise et s'adapter à chaque situation. C'est pour cela que les stages de remise en vol sont très bénéfiques. Ils permettent, comme le dit Lætitia « de se remettre en confiance en retrouvant les sensations pour aborder sereinement les prochains vols, sans encadrement ».

Le niveau sur ce stage était assez hétérogène (3 « débutantes » et 4 pilotes expérimentées) mais Lætitia a su proposer des situations adaptées à chacune, identifier leurs points forts et leurs points faibles, et leur apporter des conseils personnalisés.

Lætitia encadre des stages filles au moins une fois par an et selon elle: « Les filles sont très solidaires, particulièrement dans des stages comme ceux de remise en vol car l'appréhension est souvent clairement là ».

Alors, c'est comment de se retrouver entre filles?

J'ai demandé aux intéressées ce qu'elles en pensaient: « J'ai fait plusieurs stages avec des hommes, je trouve que l'on a plus la pression avec eux parce qu'ils cherchent vite le défi, la performance. Évidemment, cela peut être très dynamisant si c'est ce que l'on recherche et c'est également super d'être avec des mecs mais entre nous, on est plus facilement soi-même, on est vraies, on n'a pas peur de dire les choses. On ose plus s'exprimer ».

« Dans ce type de stage, l'ambiance est chaleureuse, sans jugements, ni comparaisons. Entre filles, on peut plus facilement être à son rythme, il y a plus de chance d'avoir un niveau homogène et équilibré de par la taille de nos ailes... Et puis de toute façon, en l'air, on retrouve les mecs! ».

« Personnellement, je pense que faire des stages filles de temps en temps est une excellente chose mais que la mixité offre aussi de très larges bénéfices. Il est vrai que les femmes sont moins dans la compétition et la performance que les hommes, en général, mais j'apprécie aussi la mixité car le fait de voler en groupe est l'essentiel, que ce soit avec des hommes ou des femmes. Il faut faire confiance aux autres mais aussi connaître son niveau pour ne pas prendre de risques. Pour moi, être accompagnée par des pilotes plus autonomes a été primordial lors de mes premiers vols cross. Je n'aurais



jamais osé sortir du bocal. Depuis, j'ai réalisé de jolis vols de 30 à 58 km. C'était inespéré ».

« Les gars sont super sympas en stage, ils ont tendance à nous couvrir, par instinct peut-être ».

« Je me souviens d'un couple, le mari vole depuis plus longtemps que sa femme. Elle est complètement dans l'assistanat et attend toujours que son compagnon lui donne le feu vert pour décoller : ça part d'un bon sentiment mais à un moment donné, il faut laisser la personne prendre ses décisions et voler de ses propres ailes ! ». Mais peut-être que si on inverse les rôles (la femme qui vole depuis plus longtemps que le mari), ce sera elle qui surprotégera son homme ?

Il y a aussi au contraire ceux (ou celles du coup ?) qui ont tendance à trop pousser leur moitié. L'autonomie technique et mentale sont donc primordiales.

Hors zone de confort

Garçons ou filles, il faut être capable de sortir de l'assistanat, de cette zone de confort comme le dit Laurence, une des stagiaires : *« Entre filles, il y a en général moins d'esprit de compétition (question d'hormones !). La volonté de performance peut être là aussi mais à titre individuel, plus en terme de développement personnel que pour se positionner dans un groupe, il me semble.*

L'intérêt d'un stage filles (de mon point de vue uniquement), c'est d'apporter un je-ne-sais-quoi de rassurant en plus, par rapport à un stage mixte. Être rassurée, c'est bon pour la confiance en soi, mais à la seule condition de ne pas s'enfermer là-dedans et de s'en servir pour sortir ensuite de sa zone de confort. De mon tout petit point de vue, il faut avancer rassurée - et donc pouvoir faire des stages filles si on pense que ça peut nous aider -, tout en gardant comme cap de vouloir sortir de sa zone de confort, sinon tout le bénéfice du stage retombe très vite ».

Après décollage de Marlens et premier plein sur le Charvin, les participantes au stage cross féminin visent le massif des Bauges amenant à la Savoyarde, avant de revenir au lac d'Annecy et à Marlens. Joli vol sans aucun doute.

En faisant en sorte que les journées du stage cross se déroulent dans une ambiance amicale et détendue, Alex Ciuhandu, dont les participantes ont salué le tact et la gentillesse, a parfaitement réussi sa mission.





En stage cross, à Marzens comme à Saint-Hilaire, l'ambiance est appliquée, c'est normal. Les participantes en ont souligné l'esprit solidaire... Que l'on ne retrouve pas forcément paraît-il, dans les stages masculins !



Stage cross, 3 jours (14 au 17 avril, 7 participantes)

Pour celui-ci, c'est Alex Ciuhandu, moniteur chez Go2fly, qui encadre avec Monica, sa compagne, à la « récup » (une vraie pro, c'est elle qui attend les pilotes et pas l'inverse, ce qui est très rare !). Marie-Paule Jacques fait également partie des pilotes du stage. Gérer un groupe de 7 filles en cross était une première expérience pour Alex : « *L'ambiance est différente que sur un stage hommes, il n'y a pas de rivalités ou de compétition, c'est très détendu. J'ai beaucoup apprécié* ».

S'exprimer sans tabou

Certaines sont venues par curiosité, pour tester. L'aspect financier et les tarifs réduits proposés sont évidemment un critère important et on peut saluer l'initiative de la FFVL qui prend en compte la différence des salaires entre hommes et femmes.

Dans le groupe, ce qui revient aussi, c'est que les femmes verbalisent plus facilement leurs émotions, elles n'ont pas peur de dire qu'elles ont peur !

Effectivement, il est plus rare de voir un homme exprimer ses craintes ou dire qu'il a eu peur en l'air : il dira que c'était fort, « *qu'il s'est pris du + 9 m/s* », mais pas qu'il a eu peur, ce qui peut être un frein dans un stage pour une femme qui se retrouve seule au milieu d'hommes, ce qui arrive souvent, que ce soit en SIV ou en stage cross. Si elle ressent de la peur et qu'elle croit être la seule puisque personne d'autre ne l'exprime, elle peut se remettre en question de manière négative et penser qu'elle n'est pas faite pour ça.

Salut, moi c'est Dédé, et toi ?

Imaginez 7 mecs qui arrivent sur un déco déjà bondé, tout le monde se dit : « *On n'a déjà pas de place pour étaler nos voiles !* »... Remplacez-les par 7 filles, les réactions ne seront pas du tout les mêmes !

Effectivement, un autre aspect que l'on ne peut pas nier dans un stage mixte, c'est le rapport de séduction qui se met en place de façon naturelle.

Cela change la donne et peut stimuler certaines personnes mais aussi en perturber d'autres. Donc en enlevant ce rapport de séduction, c'est plus simple, la parole est plus libre et il n'y a pas de « pression » de ce côté.

En théorie, les stages proposés sont encadrés par des femmes pour rester dans l'esprit, mais elles sont peu nombreuses ! Marie-Paule Jacques a donc demandé à Alex de l'encadrer et qui, par sa bienveillance et son respect, a parfaitement réussi sa mission. Il a permis, avec Monica, de proposer un stage dans une ambiance sereine et décontractée.

Ambiance au top

L'ambiance est aussi joyeuse que dynamique car la détermination des filles pour faire de longs et beaux vols reste bien présente. Et comme évoqué précédemment, sans l'aspect compétitif que l'on peut retrouver dans les stages exclusivement masculins.

C'est que pour beaucoup, les attentes ne sont pas forcément la recherche de performance mais plutôt l'occasion de voler sur des sites différents, et en groupe : « *On découvre de nouveaux endroits, on va là où on ne serait pas allée seule. Être en groupe permet de garder la niaque et la motivation* ».

Comme le dit Alex : « *En groupe, on progresse, celui-ci permet de matérialiser la masse d'air et donne des indications précieuses tout le long du vol* ».

Des pilotes comme Aurélie et Mathilde déclarent leurs vols à la CFD et ont l'intention de s'investir un peu plus en compétition pour progresser. Ce stage cross est donc idéal pour bien démarrer la saison.

Allez, maintenant on vole

Le premier jour n'étant pas propice au cross, le groupe fait un petit vol à Montmin. Je les retrouve le jour suivant à Marzens, un départ très apprécié par les crosseurs et crosseuses de Haute-Savoie. Une des stagiaires, Aurélie, boucle un parcours de plus de 100 kilomètres ! Soit Marzens, la Savoyarde, dents de Lanfont, retour Marzens. Toutes les filles sont contentes pour elle et aussi ravies de leur vol, même si elles n'ont pas pu boucler.

Le lendemain, dernier jour du stage, je prends la Ion 5, la nouvelle B access de Nova, pour commencer l'essai que vous trouverez dans ce numéro. Toutes les filles volent en B ou B sport.



Au départ du décollage Sud de Saint-Hilaire, Alex propose un parcours assez ambitieux, vu les plafonds annoncés : Saint-Eynard, roc des Bœufs vers Annecy, retour à Saint-Hilaire, soit environ 120 km. Bien entendu, chaque vol proposé par Alex est adapté en permanence, selon l'aérogologie et l'énergie des pilotes.

Les conditions sont excellentes, sauf pour s'extraire du décollage où c'est véritablement l'enfer ! C'est stable en bas, il y a un monde fou, c'est LA semaine des records, ça grouille sur tous les décollages des faces Est.

Alex n'hésite pas à descendre en 360 pour aller chercher les pilotes en difficulté, qui peinent à trouver le thermique salvateur. Comme le dit Mathilde : « Alex, c'est le berger, il doit parfois récupérer une brebis égarée ! ». Une bonne heure pour sortir, le moral et l'énergie en ont pris un coup mais l'effet de groupe redonne du souffle. Alex décide d'oublier le crochet par le Saint-Eynard pour rattraper le temps perdu. Seules deux filles du groupe finissent par s'extraire jusqu'à la dent de Crolles, le vol se poursuit au Granier, puis c'est la grande transition vers la Savoyarde pour raccrocher le massif des Bauges et se rapprocher du lac d'Annecy.

Pendant qu'Aurélie, Adeline, Alex et moi continuons le vol, Monica récupère nos consœurs posées à Lumbin pour qu'elles redécollent depuis le Revard et nous rejoignent en l'air. Alex nous emmène donc lui aussi au Revard où l'on se met en stand-by, en attendant que les autres fassent le plafond. Malheureusement, c'est cyclique et le temps a passé. Nous finissons par poser au pied du Margeriaz avec tout de même un vol de 65 km en distance 3 points pour certaines.

Pendant le vol, ça tchatte et ça rigole à la radio, tout le monde est au courant quand une pilote a peur ou a envie de faire pipi ! Certaines ont testé les couches pour la première fois durant ce stage. Ce petit accessoire s'est véritablement démocratisé, même les mecs en portent maintenant !

Des rêves plein la tête

À la fin du stage, Alex nous invite toutes chez lui pour un apéro-débriefing, moment de partage, d'échanges et de franche rigolade.

Aurélie nous raconte une anecdote : « À la fin d'un vol, un mec à l'atterrissage me dit : Je t'ai croisée en l'air à un moment où je voulais me poser car j'en avais ras le bol. Mais quand j'ai vu tes cheveux dépasser de ton casque, cela m'a reboosté, j'étais obligé de continuer ! ».

Comme quoi, les femmes peuvent être un moteur pour les hommes !

Après un résumé des points importants pour progresser en vol de cross, Alex rappelle aux stagiaires qu'elles doivent préserver leur esprit contemplatif du vol car bien souvent : « Plus on avance, plus on progresse, et plus on oublie d'apprécier et de regarder autour de soi, et c'est vraiment dommage ».

On se remémore les instants de vol, ceux de peur, les fous rires, et les magnifiques paysages qui resteront ancrés dans les mémoires.

Le stage se termine pour tout le monde avec des rêves de cross plein la tête et l'envie de se retrouver pour d'autres aventures.

Quelques chiffres

Les statistiques sont intéressantes et parfois plus parlantes qu'un long discours. Même si les femmes sont de plus en plus nombreuses, elles sont nettement minoritaires.

Le pourcentage d'adhérentes à la FFVL, toutes disciplines confondues (parapente, delta, kite, boomerang), se situe entre 14 et 16 % (source FFVL).

https://federation.ffvl.fr/sites/ffvl.fr/files/Rapport_commission_Feminine_2017_vdef.pdf

La commission Féminine a été créée pour amener de nouvelles pratiquantes dans l'activité et surtout les fidéliser : « La raison d'être de cette commission est simple... En vol libre, comme dans beaucoup d'autres sports, les femmes commencent souvent des activités sportives (30 % de femmes en stages initiation) mais nous les perdons rapidement ensuite (10 % des licenciées, 5 % des compétitrices) ».

Pourquoi ? Certainement parce que le vol libre demande un gros investissement financier, et de temps. De plus, même lorsque l'on est accro, fonder une famille, gérer les obligations professionnelles, font qu'il n'est pas toujours simple d'être en l'air très souvent. Et plus on attend, plus c'est difficile de s'y remettre... Que l'on soit homme ou femme, on voit fréquemment qu'après un simple arrêt d'un mois, l'appréhension peut venir. Le vol libre est une activité qui impressionne, qui peut soudainement apparaître inaccessible, voire dangereuse lorsqu'on ne baigne pas en permanence dans le milieu.

La CFD compte en ce début de saison 82 femmes et 1790 hommes. Ce chiffre devrait augmenter au fil des mois, il avait été l'an passé de 2506 participants dont 142 filles.

En 2000-2001, nous avions 299 pilotes dont 26 filles. On ne dépasse pas les 50 femmes avant la saison 2006-2007 et il faut attendre la saison 2014-2015 pour avoir plus de 100 pilotes féminines.

Compétitions Sport : en 2011, 587 pilotes dont 36 femmes. En 2017, 495 pilotes dont 51 femmes.

Compétitions Élite : en 2011, 66 pilotes dont 2 femmes. En 2017, 165 pilotes dont 8 femmes.

Compétitions internationales (Haut Niveau 1) : en 2011, 28 pilotes français dont 3 femmes. En 2017, 69 pilotes français dont 5 femmes.

Haut Niveau 2 : en 2011, 76 pilotes français dont 12 femmes. En 2017, 114 pilotes français dont 14 femmes.

Le nombre est croissant chaque année, c'est encourageant.

Pour continuer dans ce sens, la commission Féminine de la FFVL, présidée par Lydie Lelieu et soutenue par le CTN-FFVL Joël Amiable, s'est réunie le week-end du 26 et 27 mai à Larnage : « L'objectif de cette réunion est d'assurer une prise de contact avec les référentes des ligues, revoir et améliorer la communication interne et externe afin de pouvoir toucher le maximum d'adhérentes, mais aussi un public plus large.

Beaucoup d'actions dédiées aux femmes sont proposées dans certaines ligues et la réunion a permis de les recenser pour en assurer une meilleure promotion ».



Haut sur les faces Est de Chartreuse, direction les Bauges puis Annecy, dans des conditions qui devaient être tout sauf anodines. Ça vole les poulettes!... Euh, pardon... Les filles, ça vole.



Vu du cocon de Karine Dupureur, le Granier en ligne de mire et plus loin, la grande transition vers la Savoie.

Conclusions

L'objectif de la fédération est de donner envie aux femmes de venir et continuer dans l'activité, en proposant des actions qui tiennent compte de leur réalité.

À ce jour, avec seulement 10 % de licenciées, c'est très peu. Il reste donc beaucoup à faire à la fédération pour atteindre son objectif.

Cela dit, grâce à l'énergie de la commission Féminine, « une équipe de femmes motivées pour travailler ensemble », des référentes des ligues et des comités départementaux, des monitrices, des comités de pilotes femmes, mais aussi de beaucoup d'hommes qui s'impliquent pour cette noble cause, le parapente féminin devrait prendre de l'ampleur dans les années à venir.

Saluons également l'influence de femmes comme Seiko Fu-kuoka-Naville, Bénédicte Saury et bien d'autres, y compris leur investissement pour rendre équitable le classement en compétition par catégories de poids, une réforme toujours en discussion. Être une femme, c'est souvent voler avec des ailes de petites tailles qui sont plus vives et réactives mais aussi moins performantes que les grandes voiles, ce qui rend les classements actuels inadaptés (relire l'article-débat sur le thème, présent dans PP+ 455, suite à la compétition du Women Open 2017).

À ce propos, le challenge « Women Open » que Bénédicte Saury a plusieurs fois organisé n'aura pas lieu cette année. Malheureusement, Bénédicte n'a pas reçu d'aide humaine pour la soutenir: « *Pourtant, de nombreuses pilotes continuent à m'écrire pour connaître les dates du Women Open... C'est donc une formule qui répond à une réelle demande. Mais pour que ce challenge continue, j'ai vraiment besoin de soutien. Il faudrait créer un collectif de pilotes pour m'épauler à l'organisation ou encore, que la fédération nomme un cadre dédié à ce challenge pour m'aider.* »

Domage effectivement, car c'est un événement que l'on pourrait médiatiser assez facilement: un regroupement de femmes dans une activité hors norme, ça pourrait faire le buzz, contribuer à faire découvrir l'activité parapente et aussi attirer de nouvelles pratiquantes.

À bon entendre/entendeuse...

Pour conclure à propos des stages filles, on peut affirmer que c'est une réussite: pour les avoir vécus de l'intérieur, les bénéfices pour les participantes sont clairs, l'ambiance y est plus que positive et les objectifs visés sont atteints.

Le parapente est une activité qui demande de l'investissement, de la confiance en soi, du mental, de la résistance. Chacun vit et ressent sa pratique différemment mais c'est encore plus flagrant entre un homme et une femme.

C'est pour cela qu'un stage entre filles, de temps en temps, c'est un moment privilégié, comme un petit cocon, pour progresser à son rythme et sans pression.

Un stage filles, c'est donc: faire de très belles rencontres. Partager des instants inoubliables. Un moment pour parler librement et sans tabou. De la franche rigolade. Une progression plus sereine. Gagner en confiance et s'ouvrir à de nouveaux horizons. Sans oublier les tarifs réduits. ▀

INFOS ET CONTACTS UTILES

Marie-Paule Jacques, présidente du CDVL de Savoie: prescdvl73@gmail.com

<https://www.cdvl-savoie.fr/les-actions-du-cdvl/les-feminines/>

<https://ellesenailes.jimdo.com/> (site dédié à l'organisation d'actions en direction des parapentistes féminines de Savoie).

Laetitia Mescoff, BPJEPS aux Ailes du Mont-Blanc à Chamonix (www.lesailesdumontblanc.com), créatrice de la marque de vêtements de parapente et d'escalade « Et en Plus c'est Vrai » (www.etenpluscvrai.com). Elle travaille aussi à la distribution des ailes Gradient, Swing, Icaro, au sein de la structure Sky Dreams basée à Chambéry.

Alex Ciuhandu, moniteur DEJEPS, propose des stages SIV (filmés par Monica) et cross, des biplaces pédagogiques, la qualification biplace et des stages en Roumanie, son pays d'origine (www.go2fly.fr).

La commission Féminine Fédérale: com.feminine@ffvl.fr

<https://federation.ffvl.fr/actus/pourquoi-une-nouvelle-commission-feminine-federale>

La ligue Auvergne Rhône-Alpes

www.lauravl.fr/calendrier-filles-2018/

La page Facebook « Les filles qui volent en parapente »

<https://www.facebook.com/groups/lesfillesquivolentenparapente/>

Les traces GPS d'Aurélié pendant le stage cross féminin

Le vol de 101,41 km au départ de Marlens: <http://parapente.ffvl.fr/cfd/liste/2017/vol/20232488>

Celui de 65,5 km depuis Saint-Hilaire: [...vol/20232840](http://parapente.ffvl.fr/cfd/liste/2017/vol/20232840)