

ÇA PLANE pour moi !

Et si vous profitez des vacances pour faire votre baptême de deltaplane ou de parapente ? On vous invite à venir tutoyer les nuages.

PAR FABIENNE COLIN

Avec l'air pour seul moteur, le vol libre fascine. C'est pourtant une activité accessible à tout âge et 100 % plaisir ! Tous les pratiquants vous le diront : ils planent, au propre comme au figuré. Un bien-être qui efface toute notion de temps, toute sensation de faim, de soif... De plus, durant le « voyage », on doit toujours rester très concentré sur les mouvements de l'air, afin d'adapter ses gestes en conséquence pour pouvoir se diriger, ce qui stimule le cerveau en permanence. Sans oublier que réussir son vol dope la confiance en soi.

DELTAPLANE FAIS COMME L'OISEAU...

Avec son aile triangulaire rigide, le deltaplane a l'allure d'un oiseau en vol d'une envergure de 6 mètres et d'au moins 35 kilos. Le deltiste démarre à pied depuis une colline en portant son équipement. La prise au vent le fait décoller. Les bras sont tendus et les mains accrochées à une structure métallique en forme de triangle. Une fois dans les airs, le deltiste est tenu allongé par un harnais ventral reliant son dos à l'armature de l'aile, 1,5 m sous elle. On profite des courants d'air pour avancer. Pour changer de direction, on déplace le poids du corps vers la gauche ou vers la droite. En modifiant l'inclinaison, on change aussi de vitesse. Le geste est technique, mais sans effort.

On pousse vers le bas pour ralentir et on relâche pour accélérer. Le « delta » offre l'ivresse de la vitesse. On se déplace couramment à 80 km/h. Les pics peuvent même atteindre 110 km/h. C'est grisant !

Pour apprendre Comptez cinq jours de cours (700 €) pour vous initier et quatre autres semaines au minimum pour vous débrouiller, avec des conditions météo calmes et sur un site connu. Pour des raisons de sécurité, le brevet de pilote est conseillé pour se lancer seul en toutes circonstances.

La première fois Le baptême se pratique à deux. Le coach qui tient la barre de contrôle, tandis que l'apprenti se laisse diriger. Allongé, en retrait du pilote, il se tient à lui par des poignées situées au niveau de chaque hanche. Au retour, le delta se pose sur des grosses roulettes en caoutchouc et le binôme atterrit allongé dans l'herbe. A partir de 100 €.

.....
IL RACONTE « Je me suis offert un baptême pour mes 70 ans, se rappelle Jacques, 73 ans. Pour démarrer, on a trottiné sur 2 mètres et ensuite on était couchés, les yeux vers l'horizon. Le vol a duré une heure. Moi qui pratique habituellement le parapente, j'ai senti la différence ! Un deltaplane vole beaucoup mieux et plus vite. Sur un delta, on se sent vraiment comme un oiseau. C'est de l'aéronautique. Un formidable souvenir ! »



ATTENTION !

Ces deux activités sont contre-indiquées en cas de problèmes neurologiques, de douleurs aux épaules, ainsi qu'aux personnes malentendantes – les premiers cours en solo étant guidés par la voix par radio.

PARAPENTE Ô TEMPS ! SUSPENDS TON VOL

C'est la plus confortable et la plus accessible des activités de vol libre. Un parapente (photo) se compose d'un tissu (aile) bosselé, relié par des ficelles (suspentes) à une assise (sellette). Avant de se lancer, on s'installe dans ce « baudrier » et l'on fait gonfler la voile. Puis on marche dans une pente douce (ce n'est pas un saut), l'aile monte et entraîne le parapentiste en l'air. Assis comme dans un fauteuil quelques mètres sous sa voile, on se laisse porter dans le ciel et on vole dans le silence. C'est un sport lent, apaisant. Le vent doit souffler à 40 km/h au maximum. La commande se fait au moyen de deux poignées. Tirez l'une, et le parapente tourne de ce côté. Actionnez les deux vers le bas, ça ralentit. Relâchez-les, ça accélère. Pour atterrir, on trotte un peu comme pour descendre d'un train en cours de freinage.

Pour apprendre Il faut cinq jours de cours (700 €) pour se sentir à l'aise et trois autres semaines pour être autonome.

La première fois Le baptême se fait en biplace. Le décollage s'effectue côte à côte, puis le pilote déplace son passager devant lui. A l'arrivée, le novice revient à la position initiale et se tient à son binôme en lui passant un bras dans le dos pour atterrir en courant quelques pas. Comptez de 75 à 90 €.

ELLE RACONTE « Nous avons été pris en charge par des gens qui partagent leur passion, se souvient Jeanne, 55 ans, qui a fait son baptême l'année dernière, en même temps que son mari. Une fois la voile gonflée, on regarde au loin, on fait quelques pas et, d'un coup, on n'est plus sur terre. On se sent comme sur une balançoire. Au début, on descend légèrement, c'est doux... puis le pilote cherche les courants ascendants. On monte plus ou moins vite. Il faut bien accompagner le mouvement pour éviter d'avoir mal au cœur. J'étais en confiance. J'ai même eu les rênes pendant un moment. Et quelle merveille, ce paysage au-dessus du lac d'Annecy ! J'en ai oublié mon quotidien. »

Pour trouver un club, rendez-vous sur le site de la Fédération française de vol libre : federation.ffvl.fr.

Merci à François Duchesne de Lamotte, médecin de la Fédération française de vol libre.



Publicité

Modèle Image

C'est formidable d'avoir de bons yeux !

Madeleine nous a écrit pour raconter à quel point **Blue Berry** a eu un impact positif sur sa qualité de vie et l'a aidé à profiter de son passe-temps préféré : peindre des paysages.

Je m'appelle Madeleine, je suis retraitée et vis à Montréal. J'aime passer du temps dans la nature pour peindre de beaux paysages, une activité qui demande de bons yeux et une vision précise. J'ai récemment ressenti que mes yeux commençaient à s'affaiblir et j'en ai été très affectée. Je suis donc allée voir mon ophtalmologue qui a diagnostiqué une DMLA ou dégénérescence maculaire liée à l'âge, en me précisant qu'elle empirerait avec le temps !

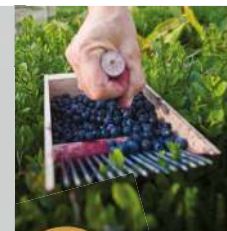
J'ai lu un article sur Blue Berry

Cet article racontait l'histoire d'un homme qui avait utilisé les comprimés naturels **Blue Berry** pour maintenir sa vue. Dans l'espoir d'avoir les mêmes résultats, j'ai acheté une boîte à la pharmacie et j'ai commencé le jour même. Cela fait maintenant près d'un an que je prends **Blue Berry** et j'en suis très satisfaite. J'ai repris la peinture avec bonheur. Je suis contente d'avoir découvert ce produit et je le recommande fortement à toute personne qui voudrait prendre soin de ses yeux. » - Madeleine

Votre comprimé oculaire

Blue Berry vous apporte 10 mg par jour de lutéine issue de la fleur de Tagete et des extraits concentrés de Myrtilles suédoises et d'Euphrase, une plante traditionnellement connue sous le nom de « casse lunettes ».

Blue Berry est le comprimé pour les yeux le plus vendu dans les pays scandinaves.



DISPONIBLE EN PHARMACIE ET ESPACE DIÉTÉTIQUE



Blue Berry™
Pour les yeux et la vision

Questions ? Les experts New Nordic vous répondent au **01 84 21 36 85** (tarif local) ou sur www.vitalco.com

Blue Berry boîtes de 60cp, 120cp et pot de 240cp disponibles sous les codes **ACL 481 848 2, 481 849 9 et 295 185 7.**

Blue Berry Gummies 60 gum **ACL 622 589 3.**

Formule spéciale protection lumière bleue, **Blue Berry Max** 60 cp code **ACL 601 679 7.**

