



## **Stages filles au Pilat : témoignage de Françoise Dieuzeide interviewée par Alex Brieba :**

Bonjour Françoise, tu es une grande championne de Delta avec un beau palmarès, tu as organisé ce stage fille au Pilat. Comment t'est venue cette idée ?

J'ai eu envie de faire partager mon expérience à des filles pilotes delta pour leur donner des outils les emmenant à une progression personnelle.

Le choix du site de la Dune du Pilat qui est un site magnifique pour voler dans du vent fort et découvrir de nouvelles sensations : développement de l'observation, l'anticipation, l'amélioration de la technique surtout en vol et à l'atterrissage était une évidence. Le repli possible sur le site de treuil de Cabanac, proche du Pilat, permettait la découverte du treillé et aussi d'améliorer leur technique d'atterrissage en multipliant les vols facilement avec des objectifs et des corrections à chaque vol.

Sur ce stage, avec des ailes faciles, on s'aperçoit que le delta est vraiment adapté aux filles, que l'on n'a pas besoin de forces physiques particulières et qu'il peut être pratiqué en finesse sans être des « Wonder Women ».

La pratique du delta en compétition est bien sûr différente et demande une forme physique et des efforts plus importants.

**Sur ce stage, peux-tu nous parler du parcours de ces participantes ?**

Les parcours de ces participantes sont très différents avec des pilotes de bon niveau qui volent souvent à des pilotes moins expérimentées qui volent depuis longtemps mais n'ont pas une pratique régulière.

**Quant à toi depuis quand voles-tu ? Peux-tu nous parler de ton parcours ?**

Je commencé le deltaplane dans les années 1980 à l'époque où le parapente n'existait pas et où les ailes étaient bien plus lourdes qu'aujourd'hui (il existe maintenant des ailes de moins de 20 kg).

J'ai mis un an pour apprendre, alors que maintenant on peut voler et se faire plaisir après une ou 2 semaines de stage !

Rapidement, j'ai eu une envie de découverte et me suis lancée dans le vol de cross. Ce qui est extraordinaire dans le vol libre, c'est cette sensation de liberté et, de prendre de la hauteur, nous donne l'impression que le monde nous appartient.

La passion m'a gagnée et j'ai encore besoin régulièrement de ma bouffée d'oxygène.

J'ai décidé après Brasilia d'arrêter la compétition, mais je continue de voler en Delta pour le plaisir et je me consacre aussi à d'autres activités en parapente : marche et vol, vol et ski ...

### Est-ce que tu encourages les filles à voler en delta et parapente ?

Ce sont de magnifiques sports de glisse tout à fait accessibles et j'encourage les filles à se lancer et à pratiquer le parapente et le delta pour découvrir le plaisir d'être en l'air. Les sensations sont différentes mais, dans chaque activité, on retrouve l'aventure, l'évasion, la découverte des paysages et un milieu sportif confidentiel et fort sympathique.

### Le palmarès de Françoise :

- Championne du monde en 1993 au Japon,
- Vice-championne du monde 4 fois,
- 12 fois championne de France,
- Membre de l'équipe de France pendant une vingtaine d'année,
- 2<sup>ème</sup> fille au dernier championnat du monde en 2017.

