2021 Rapport d'activités à mi-parcours des actions de la LVLR à destination du public féminin

Auteure : Isabelle Nallet, représentante de la CFF à la LVLR

1. La genèse du projet 2021

1.1 Un inventaire de la situation du vol libre au féminin à La Réunion:

J'ai eu l'opportunité en avril 2020 de me présenter comme référente de la Commission Féminine Fédérale à la LVLR, poste qui n'existait pas auparavant à La Réunion, et d'être acceptée (voir Annexe 1). A partir de ce moment-là, j'ai participé à toutes les réunions du Comité Directeur de la Ligue, et à celles de la CFF en visio. J'ai fait créer un onglet spécifique intitulé « Pratique au féminin » sur le site Internet de la LVLR afin d'avoir une plus grande visibilité https://www.lvlr.re/pratique-feminine/.
Parallèlement, j'ai contacté tous les clubs associatifs pour évaluer la situation sur le terrain, et toutes les licenciées de la Ligue afin de recueillir leurs besoins (voir Annexe 2). Deux clubs-écoles ont répondu : Raz La Pente et Parapangue, qui mettent déjà en place des stages d'initiation parapente pour les filles. J'ai reçu une vingtaine de réponses des pilotes féminines, toutes parapentistes, d'où ressort leur intérêt pour des stages spécifiquement féminins, avec un travail particulier sur la confiance en soi.

1.2 La consultation de toutes les disciplines du vol libre à La Réunion :

- *Le kite :* Le club de kite est en pleine restructuration, et pour l'instant, peu de licenciées, même si la pratique féminine est présente. D'un commun accord, nous avons décidé de réfléchir à des actions à partir de 2022.
- *Le cerf-volant :* Le club Air3air a choisi de ne pas multiplier les licencié.e.s, d'orienter ses actions vers « le cerf-volant, porteur de messages » auprès des enfants, et de développer les collaborations culturelles dans la zone Océan Indien. Plusieurs pistes ont été évoquées, pistes prometteuses, mais difficiles à organiser cette année pour cause de Covid-19 : proposer des ateliers pour les enfants des pratiquantes, intervenir dans des manifestations populaires, comme par exemple Odyssea (marche pour lutter contre le cancer du sein), afin de faire connaître le vol libre, …
- *Le delta* : Une seule féminine pratique le delta à La Réunion, où les conditions ne sont pas propices à l'apprentissage de cette discipline. L'action possible est donc limitée, et se traduit actuellement par une aide financière si une pilote souhaite s'initier au delta en métropole.
- *Le parapente* : Cette discipline regroupe le plus grand nombre de pratiquantes. A La Réunion, le nombre de licenciées féminines à la LVLR représente un peu moins de 25% du nombre total de licenciés, ce qui est plus que la moyenne nationale, à près de 18%. Il existe donc une pratique importante des femmes, qui peut en partie s'expliquer par la souplesse des modalités d'apprentissage (choix des journées), le nombre de jours volables important sur La Réunion, et le dynamisme des clubs. Mais trop souvent, les pilotes féminines abandonnent après leur stage d'initiation, ou pratiquent très occasionnellement, ce qui, d'après les données recueillies, ne les satisfait pas.

1.3 Les orientations du projet 2021 :

- Deux points forts pour mon action : le soutien de la Ligue, et le retour très positif des licenciées. Par contre, la Commission Féminine Territoriale n'était pas encore en place au moment de la conception des projets, ce qui m'a amené à être prudente dans les propositions. Avec une commission plus étoffée, les projets seront plus diversifiés et plus ambitieux en 2022.
- Les règles sanitaires actuelles ne permettant pas de grandes manifestations, je n'ai pas prévu d'opérations découverte des disciplines, ni de rencontres entre pratiquantes du vol libre, et pourquoi pas entre pratiquantes d'autres ligues.
- C'est pourquoi, pour cette première année de l'olympiade 2021-2024, et première année de la création d'une commission féminine territoriale à la LVLR, j'ai décidé de commencer modestement les actions, d'autant plus que j'ai besoin de m'approprier un certain nombres d'outils, en particulier dans le domaine du financement des actions. Je me suis donc concentrée sur la discipline la plus demandeuse, le parapente, et proposé des stages ciblés, qui, au niveau du format, reprennent ce qui est habituellement proposé sur l'ile, à savoir des formations à la journée.

2 Les propositions d'actions 2021

2.1 Une offre innovante pour notre territoire ultramarin :

- Comme les clubs-écoles se chargent des stages d'initiation, l'objectif est d'intervenir après ce premier stade, grâce à des stages ciblés, afin d'inciter les pratiquantes du vol libre, quel que soit leur niveau, à trouver des outils pertinents pour progresser en toute sécurité, et devenir des pilotes autonomes épanouies. Les stages essaient donc de proposer une progression allant de la « remise en confiance » à l'initiation à la compétition loisirs.
- Nous avons également conçu ces stages pour permettre aux pilotes féminines des différents clubs de se rencontrer, de prendre plaisir à partager leurs expériences de vol, de s'entraider, et de tenter de créer une culture commune de la pratique féminine.
- Tous les stages proposés incluent un travail particulier sur « la gestion mentale », une des dimensions fondamentales de la pratique du vol libre, de plus en plus prise en compte dans la progression.

2.2 Les propositions de stages de progression parapente :

Intitulé de l'action	Encadrement	Dates prévisionnelles	Descriptif de l'action	Nbre de places	Participation
Reprise et remise en confiance après arrêt prolongé de l'activité	Gildas Ben et Thibaut Chaigneau Structure Solid'air Sophrologue	**D 02/05/21**	Après arrêt de l'activité pendant plusieurs mois, ou difficultés à dépasser le vol calme du début de matinée, **remise en confiance sur site connu, les Colimaçons,** avec possibilité d'un biplace pédagogique. Apport d'une sophrologue à la fin de la journée de stage : séance collective de deux heures.	5	30 euros
		Date à déterminer, en septembre ou novembre		5	
Stage en gestion mentale pour progresser	Delphine Pille, structure Esprit Parapente Titulaire D.U. de Préparatrice Mentale ; Technicienne en PNL. **en distanciel**	**M 16/02/21** **M 02/03/21** **V 09/04/21**	Pour des femmes pilotes **de tous niveaux**, motivées pour progresser en parapente. Différents outils de préparation mentale seront proposés par Delphine, lors de 3 séances collectives (en salle), mais néanmoins personnalisées, de 2 heures chacune. Suivi **individualisé**, avec mise en pratique **en autonomie,** par les pilotes, entre chaque séance**.**	6	30 euros
		A partir du 15 octobre.		6	
Stage premiers cross	Sébastien Coupy, structure Parapente Nature. Titulaire D.U. Préparateur Mental	**S 20/03/21**	**S'initier aux premiers cross**, avec, à la fin de la journée en salle, la plus-value d'une **préparation mentale.** La veille du stage, **réunion en distanciel** pour préparer la journée de cross (météo, les phases de vol, ...)	6	30 euros
		S 16/10/21		6	
Stage d'initiation à la compétition loisirs (voiles A et B) ***en lien avec le projet de Noël Carle, responsable de la Commission Compétition LVLR***	Sébastien Coupy, structure Parapente Nature. Titulaire D.U. Préparateur Mental Joël Loire, compétiteur	**S 20/02/21 :** stage **D28/02/21 : compétition**	Nouveauté au championnat de La Réunion.en 2021 : introduction de deux manches de compétition Loisirs. C'est l'occasion pour les pilotes féminines, titulaires du BP ou du BPC, de **découvrir la compétition, comme lieu de progressions technique, mentale, stratégique, et de développer leur analyse**. Pendant le stage, une initiation aux instruments de navigation sera proposée, ainsi qu'une aide précieuse le jour de la compétition, et un debriefing.	6	50 euros
		S 19/06/21 : stage **D 27/06/21 : compétition**		6	

2.3 Des stages complets :

- Principe : Chaque stage est proposé deux fois dans l'année. Les inscriptions se font uniquement par courriel à l'adresse suivante : isabelle.nallet@gmail.com. Les inscriptions sont traitées par ordre d'arrivée, avec liste d'attente éventuelle. La participation financière des pilotes est modeste, pour ne pas pénaliser certaines pilotes, et correspond à peu près à la moitié de ce qui est demandé habituellement pour ce type de stage à La Réunion.
- Pour les inscriptions, j'ai informé les licenciées à la fois par un courriel aux clubs, sur l'onglet « Pratique féminine » du site de la LVLR , et sur le site Facebook de la LVLR. Très rapidement, les stages ont été complets, avec des listes d'attente importantes, les stages correspondant visiblement à des besoins.
- J'ai été présente à chaque début de stage pour accueillir les stagiaires, et lors des visios en distanciel, pour tenter de pallier d'éventuels problèmes techniques.
- Après le stage, j'ai demandé systématiquement par courriel des bilans, et des photos à partager pour valoriser les actions. Certains retours se sont faits par courriels, et d'autres oralement sur site au gré des rencontres.

3 Les bilans de la première série de stages :

N.B. Ces bilans mi-parcours n'abordent pas l'aspect financier, toutes les subventions n'ayant pas été encore attribuées.

3.1 Reprise et remise en confiance après arrêt prolongé de l'activité :

- Ce stage, encadré par deux professionnels, Thibaut et Gildas, regroupait des pilotes qui soit reprenaient l'activité après une interruption, soit désiraient changer leurs habitudes de toujours voler en air calme. Il est à noter que les pilotes, motivées, en prévision du stage, avaient refait récemment des vols ou de la pente-école. Pour les rassurer, le domaine de vol était le site connu de Saint-Leu, avec un premier vol du 1500, et le choix, pour le deuxième vol, de travailler la durée en l'air , ou de faire des exercices de pilotage, ou les deux. Un biplace pédagogique était également proposé. Cette souplesse dans les propositions a été appréciée. Briefings et debriefings se sont succédés.
- A cause du couvre-feu, la séance de sophrologie a eu lieu en fin de journée, après les vols. Un bilan approfondi de ce moment-là auprès des stagiaires et des moniteurs permettra de déterminer si l'on garde cette intervention pour le prochain stage.
- Les réactions et les photos en Annexe 3.

3.2 Stage en gestion mentale pour progresser ***:***

- Ce stage est pour moi le plus innovant, à plusieurs titres : il est encadré par une femme, qui plus est professionnelle reconnue au niveau national pour ses compétences pédagogiques en gestion mentale ; chaque pilote apporte en stage sa propre problématique, la formatrice s'adaptant à chacune ; j'ai fait le pari de séances en distanciel avec Delphine, le groupe de stagiaires étant réunies dans une salle pour souder le groupe ; entre les 3 séances d'interactivité en distanciel, les pilotes avaient non seulement pour mission d'expérimenter en autonomie sur le terrain les outils individualisés proposés par Delphine, mais aussi de réfléchir à leur pratique en complétant des documents fournis par Delphine, avec des retours individualisés de sa part.
- Malgré certains problèmes techniques, et l'instauration du couvre-feu à 18h00 qui nous a obligé à rester chez nous pour 2 séances sur 3, les pilotes ont été très motivées. Nous avons même créé un groupe WhatsApp pour voler ensemble et se donner des infos. Delphine a complété les séances par un suivi plus personnel pour celles qui en avaient besoin, gracieusement, ce qui n'était pas prévu au départ.
- Un bel investissement de la part de toutes. Les réactions et les photos en Annexe 4.

3.3 Stage premiers cross :

- La visio programmée la veille du stage, et annoncée en début de semaine (voir Annexe 5), a été très positive, car elle a permis aux pilotes de se préparer au stage, tant au niveau des conditions aérologiques qu'au niveau de la compréhension des différentes phases d'un cross. Les stagiaires ont pu le jour du stage comparer leurs prévisions à la réalité.
- Un des points forts de ce stage est la phase d'observation au décollage pour déterminer, selon les conditions du jour, le cross réalisable, et le moment le plus propice pour décoller.
- Une des particularités de l'enseignement de Sébastien Coupy est de créer une cohésion de groupe, l'habitude d'observer les autres pilotes en vol, et de s'aider de ces observations pour mieux voler : on

vole ensemble, on va jusqu'au bout ensemble, et Seb nous accompagne dans le vol en prodiguant des conseils pour ne pas renoncer. La gestion mentale du vol est optimale. Toutes les stagiaires ont réussi à s'extraire, et à aller au but.
- Le debriefing, individualisé et convivial, s'appuie sur le ressenti des stagiaires.
- Photos et réactions en Annexe 5.

3.4 Stage d'initiation à la compétition loisirs (voiles A et B) :

- Selon moi, ce stage illustre bien l'esprit dans lequel travaille la Commission Féminine Fédérale : dans un sport mixte, où chacun.e s'enrichit de l'autre, donner toute leur place aux femmes. Alors que les féminines représentent près du quart des licencié.e.s, le pourcentage de compétitrices chute brutalement à 7%. C'est pourquoi, lorsque Noël Carle a mis en place son projet innovant et expérimental de compétition Loisirs, et a incité les filles à s'y inscrire, j'ai voulu qu'on les accompagne dans cette démarche en proposant une journée de stage « initiation à la compétition » la semaine précédente, et une aide spécifique le jour de la compétition (aide aux instruments, debriefing personnalisé).
- Même si les conditions météo n'ont pas permis de passer toutes les balises le jour du stage, 4 stagiaires sur 6 sont allées au but, et toutes ont bénéficié des conseils stratégiques pour voler en compétition.
- Le jour de la compétition, malgré des conditions aérologiques peu évidentes, les stagiaires n'ont pas démérité, et Murielle a obtenu la troisième place. Un debriefing a été organisé en visio par Seb et Joël quelques jours plus tard.
- Malgré les précieuses aides apportées par Joël Loire pour maitriser les instruments et le logiciel XCTrack en mode compétition, les féminines ont mesuré la complexité de s'en servir pour la première fois en réelle situation. J'ai croisé par la suite sur le déco plusieurs d'entre elles qui se sont prises au jeu, et s'exerçaient à retenter le même parcours.
- Je tiens à souligner l'aide précieuse bénévole apportée par certains compétiteurs : Joël Loire, Noël Carle, Karim Gassab.
- Photos et réactions en Annexe 6.

4 Conclusion à mi-parcours :

- Toute la première série de stages a pu avoir lieu, avec un investissement fort des professionnel.le.s que je remercie, ainsi que les bénévoles.
- Tous les stages ont obtenu un franc succès : stages complets, avec liste d'attente, retours des formateurs et des stagiaires tous positifs.
- Les féminines des différents clubs ont appris à se connaître, et, fortes de ces expériences communes, elles ont plaisir à échanger et/ou voler ensemble sur les différents sites de vols.
- Je suis clairement identifiée comme la représentante de la Commission Féminine Fédérale, et les pilotes n'hésitent pas à faire appel à moi pour des renseignements, ou échanges d'idées (« Pourquoi des stages au féminin ? », « Si je vais faire un stage SIV en métropole, serai-je aidée financièrement ? », « Je vais déménager, y a-t-il une commission féminine là où je vais ? », …)
- C'est avec plaisir et reconnaissance que je constate que la Ligue de Vol Libre de La Réunion et la Commission Féminine Fédérale me soutiennent, ainsi que beaucoup de pilotes masculins.
- Deux interrogations pour la suite de l'année 2021 : la deuxième série de stages aura-t-elle autant de succès ? Le budget de ces stages sera-t-il à l'équilibre ?

Annexe 1
les raisons de ma candidature comme référente de la CFF à la LVLR
(courriel du 2 avril 2020)

Je ne sais pas quelle forme doit prendre le dossier de candidature, mais d'ores et déjà, je vais lister les raisons pour lesquelles je désire m'engager:

- Je vole depuis 2003, et, en tant que femme, j'ai rencontré des problématiques qui ont retardé ma décision de me mettre au parapente et freiné mon évolution dans la pratique du sport, tels que, par exemple, comme maman, la difficulté de dégager du temps libre pour voler, ou simplement se sentir autorisée à prendre du temps pour soi... Ce ne sont pas les seules problématiques, mais je constate, à La Réunion comme ailleurs, la difficulté pour les femmes de pratiquer régulièrement, ou s'engager dans les formations fédérales, ou dans la compétition. Je pense qu'on peut réfléchir, en lien avec le niveau national, à des actions permettant d'améliorer la situation.
- J'habite maintenant depuis 13 ans à La Réunion, et je compte y rester. Je pratique régulièrement le parapente, connais beaucoup de pilotes féminines de La Réunion, et saurai renseigner les pilotes féminines de passage sur notre ile. A partir de juillet 2020, je serai à la retraite, ce qui me permet d'avoir du temps libre à consacrer à cette mission. Je pense à particulier à l'organisation d'événements spécifiques qui demandent beaucoup de temps, et d'organisation. Je pourrai ainsi réinvestir les compétences que je développe actuellement dans mon travail.
- Ce qui me plait également dans cette mission est le travail en équipe avec une suppléante, et au niveau national FFVL. J'aurai à coeur d'être à l'écoute des souhaits et des besoins de nos pilotes féminines sur l'ile, en instaurant par exemple un espace de communication spécifique (et pourquoi pas d'entraide).
- Enfin, je dois préciser que j'aime beaucoup que le mot "pilote" soit un nom qui se décline de la même manière au masculin et au féminin, et suis profondément convaincue que nous avons beaucoup à apprendre les un.e.s des autres.

Annexe 2
Courriel du 6/12/2020 pour recueillir les besoins des licenciées

Bonjour Mesdames les pilotes émérites de La Réunion,

Comme vous le savez, il existe depuis peu à la LVLR une commission féminine, rattachée à la Commission Féminine Fédérale de la FFVL. L'objectif est de faire progresser les pratiques féminines du vol libre (voir les sites internet de la LVLR et de la FFVL).

J'ai eu l'honneur d'être acceptée comme représentante à la Réunion de la Commission Féminine Fédérale, et, à ce titre, je vais participer à une Visio conférence de la commission nationale, le dimanche 13 Décembre, où je vais faire des propositions d'actions pour La Réunion.

Pour mieux exercer ma mission, merci de me dire qui serait potentiellement intéressée pour des actions spécifiquement féminines, type: stage pilotage, cross, voler mieux en parapente, gonflage, reprise après un long arrêt, remise en confiance, préparation mentale, échanges d'expériences, aide à la compétition loisir, préparation aux brevets BP, BPC, etc…). Toutes nos idées, tous nos rêves les plus fous sont les bienvenus…

Si je pouvais avoir vos retours par mail, avant le 13 décembre, ce serait fantastique.

Je vous souhaite de bons vols plaisir.

A très bientôt,

Annexe 3
Stage Reprise et remise en confiance après arrêt prolongé de l'activité
Réactions et photos

Corinne

Bonjour à tous,
un stage qui fait vraiment du bien..... Pleins d'explications très claires, des indications au top en l'air pour nous faire optimiser les thermiques de Thibaut, et la voie super rassurante de Gildas pour les exercices au-dessus de l'attéro, on se laisse guider en toute confiance.... Merci les gars !!
Juste peut être pour d'autres journées complètes , indiquer qu'il faut prévoir son pique-nique. Car attention femme qui a faim ... à vous de trouver la fin
A bientôt dans le ciel...

Caroline

Bonjour, je rejoins Corinne sur tous les points évoqués. J'ai appris et aussi clarifié beaucoup de choses au stage ce qui donne envie de progresser. L'idée d'un stage fille est très chouette aussi.
Motivée par un futur autre stage féminin.
Merci à tous pour ce bon moment passé ensemble et à Isa pour cette initiative.
A très bientôt

Murielle

Bonjour à tous,
Retour très positif de mon côté aussi. À refaire dès que possible. Je gagne en confiance petit à petit grâce aux différents stages et surtout grâce aux exercices guidés. Merci à Gildas et Thibault pour leur patience dans les explications, et pour leur encouragement toujours positif et serein. Je renouvellerai l'expérience avec plaisir. J'ai le sentiment de gagner en technique. Pour la séance de sophrologie, c'est aussi une expérience intéressante, à développer sans doute avec un partage d'expérience au débriefing car chaque stagiaire avait des peurs très différentes (d'après ce qui est ressorti des échanges).
La prochaine fois, je me prépare aussi un gros sandwich pour assurer sur un troisième vol! Merci Corinne pour les gâteaux, (très bons)!
À bientôt

Tassa

Bonsoir les gars et les filles
J'ai particulièrement apprécié ce stage en débutant la journée par le 1500, la qualité de votre écoute, votre disponibilité, vos infos et explications et votre bienveillance font de vous un super tandem et la sophrologie top mais peut-être l'organiser la veille pourrait être plus intéressant
Je suis partante pour 1 second stage pendant l'hiver avec grand plaisir et je prévoirai le café
Mercis à vous tou-te-s pour cette journée en espérant ne pas avoir été trop affreuse avec vous et Isa pour le dynamisme de la commission féminine et à très bientôt dans les airs
Bizh

Premier vol au 1500

Rendez-vous matinal

Des pilotes heureuses et motivées au petit matin

Debriefing sous les arbres.

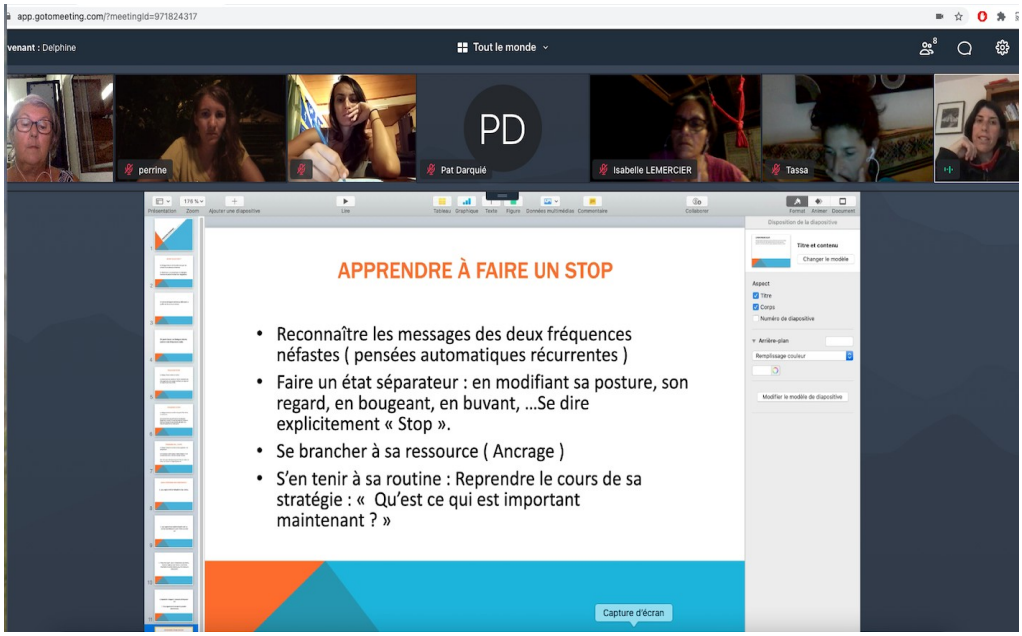
Sophrologie sur la plage.

Annexe 4
Stage en gestion mentale pour progresser
Réactions et photos

Isabelle L.
Finalement tu as décollé ?
Pour ma part, ce stage et ma reprise régulière du vol + le perf avec Bourbon, m'ont permis de réduire mes énormes marges, je renonce moins face au vent, aux nuages, au monde, mes appréhensions s'estompent, je commence à construire ma confiance.
Ci-jointes qq photos faites en vol et 1 de l'atterro ;-)
Bon après-midi et à très vite au déco

Patricia

Nous avons vécu des moments précieux avec une formatrice non seulement compétente mais ouverte, humaine et à l'écoute. Le travail ensemble m'a permis de découvrir des domaines de vol intérieurs que je n'avais pas / peu exploité qui me permettent, tout en allant vers plus de sécurité, de voler avec plus de plaisir et moins de frustration.
C'est exigeant et (donc) très satisfaisant !
Dans ce climat, la rencontre avec d'autres pilotes féminines m'a fait également très plaisir.
Une belle réussite, malgré le contexte (visio, outils qui lâchent...). Un grand merci.



Studieuse attention, malgré l'heure tardive, et quelques couacs des liaisons Internet.

Un de nos terrains d'expérimentation.

Marine concentrée au déco.

Annexe 5
Stage premiers cross
Réactions et photos

Sébastien Coupy, le professionnel : courriel avant le stage :

Bonjour,
Vous êtes 6 filles sur le stage de samedi 20 mars, toutes mes félicitations.
Je suis content et j'ai hâte de pouvoir partager cette journée avec vous.
Le niveau général semble être homogène, c'est une bonne chose.
Le premier élément à prendre en compte est la météo.
Je vous invite à regarder un peu tous les soirs jusqu'à vendredi soir comment elle évolue.
Ce sera déjà un point intéressant de constater sur place la qualité des prévisions et de vos analyses.
Je vous invite à venir avec votre carnet de vol et un stylo.
Si vous n'en avez pas, ce sera l'occasion d'en acheter un et de commencer à l'utiliser samedi (Format téléphone, cela suffit amplement et il sera facile à transporter dans votre parapente tout au long de votre longue carrière).
Je vous expliquerai comment l'utiliser.
Vous aurez besoin d'une radio et d'un vario (Prenez le soin de bien vérifier que tout fonctionne avant). Le gps n'est pas obligatoire mais si vous en possédez un, prenez le pour vous familiariser avec son utilisation.
N'oubliez pas non plus, un peu de flotte et un petit truc à grignoter.
Je vous propose, si vous êtes d'accord, que l'on se fasse peut être une visio ZOOM vendredi soir pour faire un point ensemble entre 18h30 et 19h30. C'est un bel outil et puis le couvre feu va un peu nous aider.
Dites moi si ça vous convient.
Bonne fin de semaine,

Hélène

Hello Isa !

Je te fais parvenir mon retour de la journée premier cross avec Seb, merci pour les photos et la piqure de rappel ;)

Très bon stage qui s'est déroulé sous le signe de la décontraction et de la bienveillance.

L'idée de faire un Zoom la veille du stage était très bonne et a permis de découvrir en avant-première les participantes au stage, de se préparer pour le stage (attente, condition météorologique, principe et optimisation en vol thermique...).

L'attente avant de décoller le jour J a permis de relâcher la pression et de communiquer son ressenti et ses émotions avant le déco.

En vol, Seb était omniscient, c'était top d'avoir ses conseils ! Chacune à fait son vol à sa manière et il était là pour nous conseiller ou nous féliciter. Le debrief post vol était un moment d'ouverture et d'échange sans jugement.

Très bon stage ! Je suis juste un peu frustrée de n'avoir pas été en forme olympique ce jour là (fatigue quand tu nous tiens...)

Bonne journée Isa, à bientôt

Sophie

Ce stage a été bénéfique pour moi, il m'a permis de me dépasser au niveau mental et émotionnel surtout, grâce à une préparation en amont et un accompagnement individualisé et dans la bienveillance tout au long de la journée de samedi par Seb. Je trouve qu'il a réussi à nous prendre chacune là où on en était dans notre progression personnelle et ensuite à nous amener à nous dépasser chacune à notre niveau, avec nos possibilités :)

Je me suis régalée, l'ambiance était super chouette et bienveillante et on a fait de beaux vols, le tout en sécurité :)

Le débriefing post vol a aussi été constructif et aidant pour ma part.

Merci à la ligue et à Seb Coupy pour l'organisation et la proposition de ce stage!

Belle soirée à toi Isabelle, et à bientôt,

Observations et attente des conditions favorables.

Fin prêtes.

Sophie en cross.

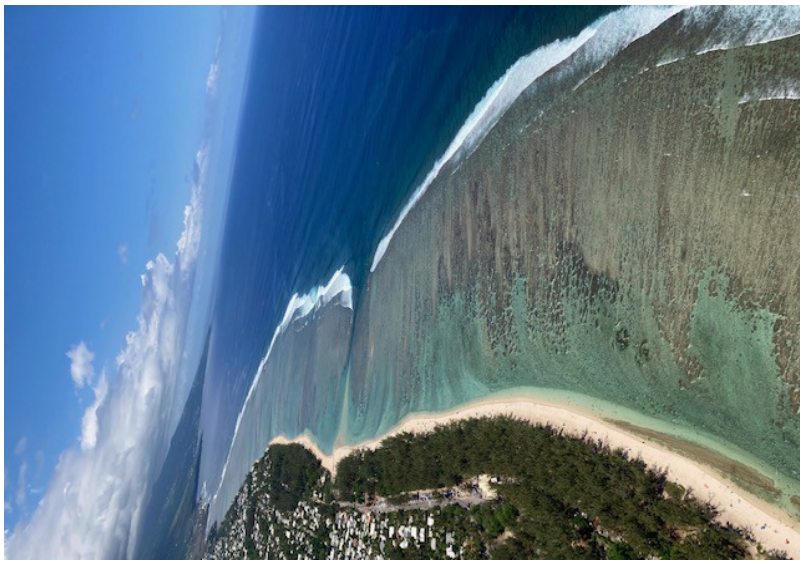
Après l'effort, le réconfort. Debriefing convivial.

Annexe 6
Stage d'initiation à la compétition loisirs (voiles A et B)
Réactions et photos

Murielle, après sa brillante troisième place en compétition :

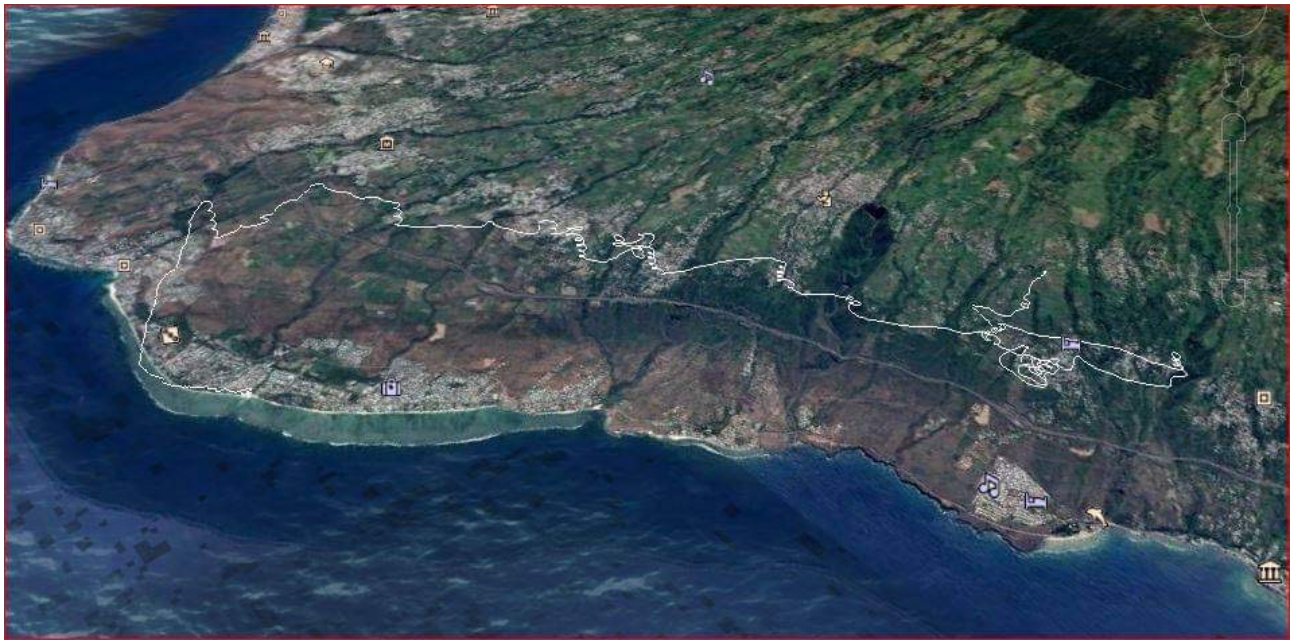
Coucou Isa,
Pour répondre à ton premier mail, petit bilan de la « compet du dimanche » :
J'ai trouvé que le niveau était très bien adapté à mes attentes : pas de risques, pas de frayeur, toujours un atterrissage possible en vue, des balises pas trop éloignées du bocal... Donc l'organisation était vraiment top. Le temps du briefing était aussi bien adapté : les organisateurs étaient patients, tous sympas et confiants. Donc j'étais sereine. Je me suis sentie bien encadrée. C'était très stimulant. Le fait que le temps soit décompté à partir de notre start individuel a beaucoup joué. Je ne me sens pas encore capable de faire une compétition avec course au but. J'aime bien l'idée qu'on ne soit pas obligés de partir tous en même temps. Je trouve que le stage initiation précédant la compet, encadré par Seb Coupy, nous a parfaitement bien préparé. Il n'y avait rien d'inattendu le dimanche de compet et ça m'a mis en confiance pour m'appliquer. J'ai ajouté du poids dans ma sellette (3 bouteilles d'eau) comme il me l'avait conseillé au débriefing pour ne pas être surtoilée et ça m'a vraiment aidée à ne pas me sentir trop secouée dans les thermiques. J'ai bien compris l'usage de l'instrument maintenant. Je les remercie bien tous pour cet encouragement à la progression.
Je vais essayer de me libérer demain soir pour venir au débriefing mais rien de sûr, donc je me rabats sur l'heure que vous aurez choisie en espérant pouvoir vous rejoindre.
Bises!

Stage « Initiation à la Compétition Loisirs »



Bientôt la fin du parcours.

Sylvie, heureuse de son vol.



Parcours bouclé avec brio par Murielle.

Le jour de la compétition Loisirs.

Concentrées pour rentrer les balises.

Accompagnées par la doyenne et la plus jeune des pilotes.