



Mon cours avec...
l'équipe de France féminine de
PARACHUTISME



Mes coachs d'un jour

ÉQUIPE DE VOL RELATIF À 4 (VR4)

Cette discipline consiste à réaliser une série de figures très codifiées en 35 secondes de chute libre, le décompte se faisant dès la sortie d'avion. Un *vidéoman* saute également pour filmer le saut et remettre la vidéo aux juges. C'est la discipline du parachutisme la plus pratiquée en France. Sur la photo, de gauche à droite :

► **VIDÉOMAN : MICHEL LAYNAUD**, chauffeur poids lourds. Reste au-dessus des filles pour filmer leurs exploits. Admiratif de la mémorisation nécessaire aux filles et de leur concentration. Environ 2452 sauts (!)

► **SOPHIA PECOUT**, 20 ans, travaille dans la logistique, ancienne danseuse. Découvre à la fac et aime les sensations fortes. Environ 3000 sauts à son actif.

► **CLÉMENTINE LE BOHEC**, 21 ans, monitrice de parachute, ancienne hockeyeuse sur glace. Vient d'une famille de parachutistes. Le VR, c'est... naturel 😊. Environ 1500 sauts.

► **PAMELA LISSAJOUX**, 31 ans, travaille dans la logistique, ancienne danseuse. Premier saut à 22 ans par son CE et reste fascinée par le rythme et la tonicité inhérents au VR. Environ 2400 sauts.

► **CHRISTINE MALNIS**, 30 ans, monitrice de parachute en soufflerie, ancienne gymnaste. A découvert en tandem et adoré les sensations immédiatement. Environ 3000 sauts.

► **ENTRAÎNEUR : MATHIEU BERNIER**, ancien formateur au parachutisme des groupes d'intervention dans la police. Environ 16000 sauts.



PLUTÔT QUE DE JOUER AU POISSON DANS L'EAU, J'AI CHOISI DE MIMER LES OISEAUX EN VOUS PROPOSANT DE DÉCOUVRIR LE SAUT EN PARACHUTE AUX CÔTÉS DE L'ÉQUIPE DE FRANCE DE VOL RELATIF À 4 FÉMININE. UN MOMENT... SUSPENDU, ENIVRANT ET SENSATIONNEL !

PAR CLÉMENTINE FRUIT // PHOTOS : MARIE-LUCE BOZOM/PHOEBUS COMMUNICATION, MICHEL LAYNAUD, MARIN FERRÉ



Moi

CLÉMENTINE FRUIT

Journaliste. Plutôt lecture que saut à l'élastique, plutôt ciné que grand huit. Peu adepte (jusqu'ici) des sensations fortes...

ON S'ÉCHAUFFE > C'est moi la pro ! (enfin presque...)



Pour répéter au sol ce qui se passera dans les airs, on simule d'abord sur une planche. Brief d'avant départ avec les filles et chorégraphie grandeur nature, sur terre...

Ce matin-là, malgré une météo peu clémente, les parachutes tournoient dans le ciel ariégeois. Après une courte nuit et une tisane « Relaxation et antistress » (à ce stade, toutes les superstitions sont permises), c'est mon tour. Légère inquiétude, immense curiosité. Un bouclage m'ayant mobilisé jusqu'à la veille, je ne suis pas passée par la recherche googlistique (et anxiogène) des potentiels accidents ou témoignages. J'y vais donc... ouverte et disponible.

Cours !

Mathieu Bernier, le coach de l'équipe de France féminine de VR4, m'accueille chaleureusement. C'est avec lui que je vais sauter en tandem. Dans le hangar, c'est l'euphorie. Les plieurs s'affairent tandis que les parachutistes en combinaison à la silhouette filiforme discutent, scrutent le ciel et se préparent. Je remplis les papiers nécessaires : fiche d'identité, personne à prévenir (!) et fournis mon certificat médical (!!). Sans trop réfléchir, j'enfile la combinaison de Mathieu, lui-même champion du monde de VR8, et nous passons au brief. Il me présente le matériel, mon harnais et son sac à dos (26 kg) contenant la voile. Viennent ensuite quelques infos sur le saut lui-même : « On monte en avion à 4 000 m, parce que c'est plus sympa, il y a plus de chute libre. Quand tu sautes à 3 200 m, tu as 35 secondes de chute, 50 secondes à 4 000. » Et de poursuivre : « On chute à 200 km/h, 50 m par seconde. Sans pouvoir se parler. » Groupes. « À



Les quelques minutes avant le grand saut. Dommage, il n'y a pas le son 😊

1 500 m du sol, il y a une décélération, et là, je te laisserai les commandes de la voile. » Nous évoquons l'atterrissage et la position à adopter : « Tu lèveras les jambes bien devant toi, on se posera et tu trotteras, sauf s'il y a un peu de vent, dans ce cas, on sera un peu ralentis et on retombera sur nos pieds. » La démonstration se poursuit au sol, sur des planches à roulettes pour simuler la position aérodynamique en vol, bassin vers le bas, jambes et bras tendus en l'air, le tout gainé – et tonique !

Baptême du feu

Nous partons rejoindre les filles de l'équipe de France qui enchaînent les sauts depuis le matin. « Pour être à leur meilleur niveau, il faut qu'elles exécutent plus de 700 sauts par an. Pendant ce stage, j'en ai prévu 12 par jour... L'échéance de la Coupe du monde, à Chicago en septembre, se rapproche ! » glisse le coach. Pamela, Clémentine, Christine et Sophia arborent des sourires jusqu'aux oreilles. Elles m'intègrent tout de suite à l'équipe. Un dernier brief avant de monter dans l'avion permet à chacune de savoir quelle figure exécuter autour de notre tandem ; deux vidéomen – Marin et Michel – filmeront l'exploit avec leurs GoPro... Et ni une ni deux, nous nous entassons dans l'avion – sans siège ni cocktail de bienvenue. Les moteurs s'allument, nous prenons de la hauteur et quittons la planète Terre. Quinze petites minutes dans un boucan d'enfer mais une bonne humeur communicative. Premier stop à 3 200 m pour une des équipes également venue s'entraîner. Et premier vrai frisson... même si l'avion décélère un peu, à 140 km/h. Mathieu me rappelle les gestes : les pieds en arrière, comme s'ils allaient passer sous l'appareil, mon harnais à tenir comme un sac à dos. Nous rampons jusqu'à la porte puisque, ça y est, nous sommes ficelés et reliés par quatre points

LE PARACHUTISME POUR LES NUL(LE)S

Oubliez *La Grande Vadrouille* ! Le parachutisme a largement évolué ces dernières années et s'est ouvert au grand public. Il est donc possible de le pratiquer en loisirs (comptez environ 300 € pour un saut en tandem + 100 € pour les photos) ou en compétition. Vous devez alors choisir entre les multiples disciplines : le vol relatif à 4 (VR4) qui consiste à exécuter un maximum de figures imposées et tirées au sort en 35 secondes ; à 8 ; les disciplines artistiques comme le freefly ou le freestyle, véritables danses du ciel, pratiquées à 3 dont un vidéoman. On trouve également la voile contact (figures avec les parachutes ouverts), la précision d'atterrissage (sur une cible de 2 cm). À noter qu'on peut aussi pratiquer en soufflerie. > ffp.asso.fr

d'ancrage... J'enfile mes gants (à 4 000 m, il fait - 12 °C) et mes superbes lunettes en plastique à l'effet ventouse. Sexy. Un dernier check avec l'équipe, je n'imagine pas reculer... Les derniers centimètres sont impressionnants, le vide spectaculaire, mon cœur palpite (et le mot est faible). Les vidéomen se mettent en place sur les parois de l'appareil – de vrais équilibristes. Les derniers mots de Mathieu sont rassurants, et sans que j'aie le temps de comprendre quoi que ce soit, nous voici littéralement happés, aspirés, projetés dans un vacarme inédit, une vitesse inouïe. J'essaie de me concentrer pour respirer (ce qui n'est pas chose aisée) et me stabiliser tandis que les filles tournoient avec agilité et aisance autour de nous. Toujours ce sourire vissé jusqu'aux oreilles. Nous exécutons même un 360° tandis qu'elles se mettent en ligne, puis font une figure dite « spider », nous encadrant. Nous sommes toujours en position horizontale, plein vent, oreilles qui sifflent, chute libre. J'ai l'impression d'avoir les babines pleines d'air (à la Wallace & Gromit, vous situez ?), et je dois (quand même) avouer que les 50 secondes sont un peu longues, car éprouvantes tant la pression exercée sur le corps ne ressemble à rien de vécu jusqu'ici. Se laisser tomber est plus difficile qu'il n'y paraît !

Calme après tempête

Soudain, imprévisible, le parachute s'ouvre. Les filles sont déjà loin. Nous voilà alors de nouveau à la verticale, sorte de retour à la normale, au calme. « Alors, Clémence ? Tout va bien ? » me lance Mathieu. Je suis ra-vie, con-quoise et j'ai encore du mal à réaliser la chute libre. Pour le moment, je profite de la descente en douceur, survolant la petite ville de Pamiers, apercevant la piste d'atterrissage et, à l'horizon, les Pyrénées ariégeoises. Le



La fameuse figure « spider », vu du dessus par Marin, vidéoman.

Retrouvez vite la vidéo sur notre page



contraste entre les dernières secondes et la quiétude actuelle est saisissant. Mathieu m'explique comment diriger la voile de 400 pieds carrés (environ 37 m²), à l'image d'un cerf-volant. Il faut tout de même un peu de force dans les bras, mais rien de bien méchant. Quelques tours sur nous-mêmes nous redonnent quelques sensations avant de nous diriger, sereinement, vers la piste d'atterrissage. Nous passons dans un nuage que l'on pourrait presque attraper. J'ai toujours l'impression de flotter, que le temps est véritablement suspendu et le silence assourdissant. Bientôt, il faudra lever les jambes pour atterrir, tout en douceur, à 25-30 km/h. Sous le coup de l'émotion, mes jambes cèdent et je finis gentiment sur les genoux. Cette fois, je comprends d'où les filles tiennent leur sourire radieux... comme contagieux. Vivante je suis, passablement sonnée, mais plus forte aussi. D'avoir su m'étonner moi-même. Essayez, c'est tout simplement magique... ■

Remerciements au Centre école de parachutisme sportif de l'Ariège, aux équipes de France de parachutisme et à Ternua pour les vêtements.



Arrivée en douceur et adieu brushing.

