



A) Bilan des formations organisées par le club en 2023

(par ordre chronologique de réalisation)

- 1) Conviviale « Mieux connaître son matériel »**, proposée par Xavier Khlifi le 4 février, dans les locaux du CEM à Oderen.
Cette conviviale consistait à apprendre les gestes simples pour faire un contrôle plus ou moins sommaire de son matériel, mais tout de même plus fouillé qu'une simple visite de prévol.
6 membres du club étaient présents lors de cette matinée où nous avons loué la salle de cours du CEM

- 2) Matinée pente école** du 7 avril, proposée par Christian Fuhrer. Annulée pour cause de mauvais temps. La date de report a également été annulée car elle entrait en conflit avec notre session de pliage des parachutes de secours.

- 3) Matinée pliage des parachutes de secours**, proposée par Laurent Gébus le 8 avril. Elle a eu lieu dans la salle des fêtes d'Urbès, gracieusement mise à disposition du club.
En raison de la petitesse de la salle un formulaire d'inscription avait été créé et géré par Laurent.

Voici le compte rendu illustré de cette matinée consacrée à cet ami silencieux qui nous veut du bien !

Compte rendu Matinée de Pliage Parachute de secours 2023

Environ 25 membres du club se sont retrouvés le Samedi 8 Avril 2023 à la salle des fêtes d'Urbès, gracieusement mise à notre disposition par la municipalité, pour la traditionnelle matinée de pliage du parachute de secours.



Le parachute de secours étant un élément de sécurité primordial dans le parapente, il est recommandé d'effectuer au moins une fois par an une vérification, suivie d'un repliage du parachute.

Après un rappel des techniques de pliage des différents types de parachute de secours, et une démonstration des principes de base du pliage, les membres présents se sont mis à l'action.

D'abord une extraction de leur secours, avec le « lancé » de celui-ci au travers de la salle pour s'assurer que l'utilisation du secours aurait bien pu avoir lieu de façon normale. Certains pilotes sont même allés aérer leur matériel dans la cour de la salle des fêtes.



Ensuite, ils se sont entraînés pour plier et ranger dans leur sellette leur secours, sous la supervision et les conseils de nos plieurs (c'est à dire des membres formés au pliage et au conditionnement du parachute de secours).



Une fois tous les parachutes repliés et rangés, l'un de nos membres (qui suit son monitorat de parapente) a clôt la partie pratique de la matinée par un rappel des consignes de sécurité quant à l'utilisation du secours en cas d'incident de vol (méthodologie d'extraction du secours).

Comme souvent lors des sessions Maw, la séance s'est terminée pour un grand nombre d'entre nous par un repas commun au restaurant « La Fabrique » à Wesslering.

Le comité du MAW tient à remercier les bénévoles qui sont venus encadrer la session (Alain, Calli, Christian, Gpat, Pierre et Xavier), Gilbert qui nous a obtenu la Salle pour

le pliage, Laurent pour avoir organisé cette matinée, et Benjamin pour les photos qui illustrent ce récit.

4) Stage de sécurité S1 « autour du parachute de secours » avec Cumulus

Il a été organisé par Caroline Sohn et a eu lieu le samedi 15 avril.

Objectif : comprendre les procédures de secours et savoir comment bien plier son secours.

La tyrolienne initialement prévue dans ce stage était en panne, les exercices se sont donc déroulés sans elle. Les 8 pilotes ont néanmoins bien apprécié la formation qui a été prise en charge pour moitié par le MAW.

5) Stage «de pilotage » avec Annecy Vol Libre, organisé par Caroline Sohn les 19 et 20 avril. Ce stage de simulation d'incidents de vol a concerné 5 membres du club qui se sont greffés sur une session ouverte par Annecy Vol libre de façon impromptue.

Voici le récit de cette formation écrit par Christophe Zimmermann

C'était une 1ère pour moi, et je peux dire que c'était chargé d'émotions.

Déjà, évoluer au-dessus du lac d'Annecy, et, au fil des exercices se rendre compte que finalement une aile à moitié fermée vole très bien à partir du moment où le pilote fait ce qu'il faut quand il faut.

Cela permet de faire sauter certaines craintes quant aux fermetures de l'aile.



J'ai apprécié la façon dont les exercices allaient crescendo en difficulté, pour les PiouPiouSiveurs comme moi.

On valide en 1^{er} le tangage et tempo, et après, on y va progressivement jusqu'à la fermeture avec départ en rotation, dont le but est de contrer pour reprendre son cap.

Bien loin de l'activité de sauvagerie qu'on imagine en regardant You tube, au contraire, c'est très pédagogique.

Et quand je voyais les experts enchaîner Wings over, décrochage et autre marche arrière, je me dis qu'il y a encore du boulot !

Avec 2 degrés au petit matin, l'idée de tirer le secours, acte qui semble être un peu le Graal d'un SIV, et tomber tout habillé dans l'eau froide, s'est rapidement dissipée.

Mais ce sera pour une autre fois !!!



Le SIV on y prend goût rapidement, du coup vivement le prochain.

Christophe apprenti Siveur.

6) Stage « Facteurs humains et mentaux », organisé par Caroline Sohn et dirigé par Lou du CEM le 29 avril, à Oderen.

Voici le rapport de stage rédigé par Céline Keller et publié sur membres-maw en début mai.

Compte rendu formation sécurité « les facteurs humains et le mental »

- Date : samedi 29 avril 2023 de 8h30 à 12h
 - Animateur : Lou du CEM
 - Organisateur : MAW
 - Participants : 9 membres du MAW
- Programme de la séance :
- Cours / discussion / débat sur les aspects mentaux en parapente.
 - Prise de recul sur sa pratique.
 - Outils de gestion du stress.

🪂🪂 **Partie 1. Pourquoi je vole ?**

« Connais-toi toi-même » - Socrate

Brainstorming pour regrouper nos arguments dans 4 grandes catégories :

1. Les émotions / l'alexithymie (difficulté à identifier, différencier et exprimer ses émotions, ou parfois celles d'autrui.) → Comment gérer / contrôler ses émotions ?
2. Confiance / estime de soi / ego
3. Soif d'apprendre / hyperactivité / canalisation d'une énergie débordante
4. Eléments → le parapente produit un effet miroir sur soi-même.
5. Des doutes avant de voler ? 3 étapes :
 - Identification des émotions → « conscientisation »
 - Analyse de ses émotions. Pourquoi je ressens ça ? (Conditions, peur de l'accident, expérience antérieure, etc.)
 - Adaptabilité en fonction de cette analyse. Je vole, j'attends, je renonce

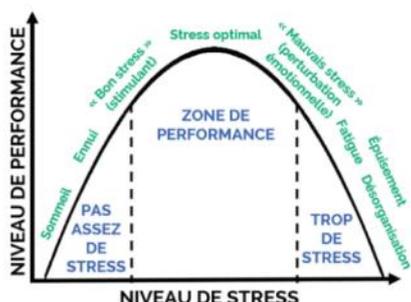
🪂🪂 **Partie 2. Gestion du stress**

Quel est l'impact du stress sur la performance ?

Avec ce graphique, on remarque qu'il faut du stress pour une performance optimale.

concentré dans le futur vol,
etc.

- **Pas de stress / niveau de stress faible** = sommeil / ennui : on va être tête en l'air à la préparation, pas



→ Solution : se donner des objectifs (réalistes) pour se motiver

- **Niveau de stress moyen** = stimulant, attentif, vigilant : le meilleur pour un vol performant !
- **Niveau de stress élevé** = nervosité, fatigue, anxiété, paralysie.

→ Solutions :

- ✓ Avant de décoller, revoir les 3 étapes vues ci-dessus (identification, analyse, adaptabilité)
- ✓ Pendant le vol : apprendre à gérer un élément imprévu (vrac, changement des conditions, mauvais choix, etc.)

💡💡 Partie 3. Les techniques de gestion du stress

On peut mal réagir au stress de 2 manières, par la fuite ou par la paralysie.

Pour y pallier, on va travailler sur les techniques suivantes :

Avant le vol	Pendant le vol
Connaissances (SIV, météo, etc.)	Réactivation du corps (boire, bouger, etc.)
Visualisation / mentalisation du vol (voltige, vrac, secours, etc.)	Ancrage (créer des points d'ancrage positifs et les réactiver avant ou pendant le vol en situation de stress)
Respiration / méditation	Verbalisation des actions
	Pensées positives

💡💡 Partie 4. Confiance en soi

Il existe deux types de personnalité :

Excès de confiance

- Risque : peut se mettre en danger
- Solution : humilité, apprendre de ses erreurs

Sous confiance :

- Risque : n'exploite pas toutes ses capacités
- Solution : se fixer des objectifs, célébrer les réussites, visualiser les succès

Bilan de la formation :

Tous les sujets évoqués dans ce compte rendu ont été développés par Lou, notre formateur. Il n'est pas possible d'en donner les détails, tant les discussions et échanges ont été riches et nombreux durant la matinée.

Il apparait à l'issue de la formation que cette approche des facteurs humain et mentaux est adaptée à tous types de pilotes (les débutants comme les chevronnés, les jeunes comme les vétérans).

Nous en sommes tous ressortis avec l'impression d'avoir démystifié certaines choses et mieux compris d'autres éléments.

Je recommande cette formation à tous les pilotes. On en sort grandis et plus sereins !



Merci à Lou pour avoir initié cette formation fort instructive.

Merci au MAW pour avoir participé aux frais pédagogiques et fait la promotion de cette formation.

7) Stage Dune du Pyla, organisé par Caroline Sohn et le Wagga School du 22 au 26 mai
Cela a concerné 9 membres du club sur la fameuse dune qui est à nouveau accessible après son incendie ! Parmi eux, 4 pilotes ont fait appel aux cours de Charlie Picolo pour se perfectionner dans la pratique du gonflage et du pilotage par vent soutenu.





8) Stages de pilotage avec K2 à Annecy, organisé par Xavier khlifi.

Le stage a eu lieu du 10 au 12 octobre. Le transport s'est fait en covoiturage.

8 membres du club ont pu y participer.

Le tarif journalier était de 220 euros. 9 vols ont été réalisés, sur les 3 journées pour tout le monde, sauf pour un pilote à cause d'un problème matériel.

Le logement dans un gîte tout proche de l'école nous a changé de l'habituel camping qui n'était pas disponible.

Le tarif de 35 euros la nuit avec le petit déjeuner nous a semblé raisonnable.

Les repas du soir ont été pris au restaurant.

La grande majorité du groupe faisait pour la première fois un stage pilotage.

Les pilotes ont pu à travers ce stage découvrir leurs capacités, progresser en sécurité dans une ambiance bienveillante et ramener des souvenirs inoubliables, vidéo à l'appui.

Il s'agit vraiment d'un stage à la carte, chacun progressant à son rythme.

Toutefois l'ensemble de ces exercices visent à améliorer la sécurité en vol.

Ci-dessous le récit de ce stage réalisé par Céline Keller

Résumé du stage SIV avec K2 du 10 au 12 octobre 2023



L'image ou l'idée que l'on a des stages de pilotage peut faire peur. Alimentée de la mauvaise manière par les réseaux sociaux, nous en retenons surtout les côtés impressionnants des vracs et prions pour que cela ne nous arrive pas, mettant complètement de côté la pédagogie et le savoir-faire des écoles.

C'était pour Fabien et moi notre premier stage SIV. Il y avait donc de l'appréhension avant le début du stage, mais la bonne ambiance générale du groupe l'a vite dissipée !

Nous sommes arrivés la veille pour faire le contrôle du matériel et rencontrer nos moniteurs, Maxence et Christophe.

La sellette est mise sur portique et réglée, le secours extrait du pod et re-rangé par Christophe lui-même, nos radios sont protégées par des pochettes étanches et chacun a le droit à son gilet de sauvetage.

Nous échangeons en même temps sur notre expérience, notre voile et l'organisation globale du stage.

A la suite commence le briefing général, et là nous comprenons immédiatement que l'on va prendre soin de nous, que les exercices vont être très progressifs et surtout que ces derniers vont s'adapter à chaque personne en fonction de sa progression. Nos peurs tombent, nous n'irons pas au casse-pipe comme on envoie des kamikazes.

C'est rassurant et cela dénote complètement avec l'idée que l'on a d'un stage SIV. Le stress tombe et le repos du soir n'en sera que meilleur, nous sommes impatients d'être sur le déco le lendemain.

Les conditions météo ont été favorables durant tout notre stage.

Le RDV est pris à 8h à Montmin pour des explications détaillées des exercices.

Nous commençons par le tangage avec gestion précise de la temporisation, puis petite fermeture (1 ou 2 suspentes) avec maintien de cap, puis demi-aile (3 suspentes) avec contre à la sellette et maintien de cap, puis mise en rotation avec demi-aile.

Chaque run nous permet de faire plusieurs fois les exercices et ainsi de valider étape par étape notre progression.

Chaque exercice doit être validé par Christophe avant de passer au suivant – la courbe d'apprentissage est douce pour tout le monde.

Nous avons donc, sur la durée complète du stage, pu enchaîner les différents exercices, avec un degré d'intensité progressif, allant des exercices de tangage, aux fermetures asymétriques et 360 engagés, voire des décros pour la plus aguerrie d'entre nous.



Pour la jeune pilote que je suis, ce stage m'a été très bénéfique. Il m'a permis de lever beaucoup de craintes pour poursuivre la progression dans l'activité.

La pédagogie de Maxence et Christophe, ainsi que leur bienveillance, nous ont aidés à évoluer en confiance et en sécurité, le debrief vidéo aidant beaucoup à définir les axes de progression pour les prochains runs.

Le plaisir du pilotage a éclipsé complètement les peurs d'un stage SIV. Il est certain que ce ne sera pas notre dernier stage – le rendez-vous est déjà pris pour l'an prochain !

Merci à Maxence et Christophe de K2 pour leur enseignement, leur pédagogie et leur gentillesse. Merci aux stagiaires – membres du MAW pour la bonne ambiance de ce stage !



Enfin, je tiens à remercier le MAW pour la mise en place de ce stage, et surtout Xavier pour l'organisation impeccable, nous n'avions plus qu'à profiter.

Sans oublier notre devise du stage : *Bon... j'y vais mais j'ai peur !*

B) Bilan des formations d'encadrants associatifs 2023

Félicitations à nos membres qui ont obtenu diverses qualifications.

Ceci va leur permettre d'avoir une vie active dans le club en organisant des activités de manière bénévole.

- **Giulia Goeller** et **Céline Keller**, pour leur réussite au test d'entrée à la formation du monitorat de parapente
- **Xavier Khlifi**, pour son obtention du brevet de moniteur d'état de parapente
- **Cédric Le Doeuf**, pour sa casquette de plieur de parachutes de secours suite à une formation suivie avec Paul Pierre Menegoz
- **Antoine Ringenbach** pour sa progression au monitorat d'état de parapente

Certainement que j'en oublie, mais on ne me dit pas toujours tout...

Nous vous rappelons que MAW prend en charge les frais pédagogiques des formations d'encadrants : accompagnateurs et animateurs fédéraux, animateurs sécurité, directeurs d'épreuve de compétition, plieurs de parachute de secours, monitorat fédéral.

Faites-nous connaître vos intentions dès le début de la saison et n'hésitez pas à répondre aux mails publiés sur membres-maw lorsque nous communiquerons la parution des calendriers de formation.

MAW remercie Voler Mieux, le CDVL68, la Commission Sécurité de notre Ligue (CS-GE), l'Agence Nationale du Sport (ANS), la Communauté européenne d'Alsace (CeA) et la Région Grand Est pour leurs aides financières apportées dans les formations des pilotes et des nouveaux encadrants.

Merci aussi à nos bénévoles pour avoir consacré du temps à se former ou pour aider les autres pilotes.