

ÉQUIPE DE FRANCE MILITAIRE DE PARACHUTISME

Un mental d'acier pour une ivresse contrôlée

Dans la discipline du vol relatif, les parachutistes doivent enchaîner une série de figures, ce qui nécessite une coordination exceptionnelle.

Ces athlètes défendent les couleurs de la France dans une discipline qui exige une parfaite gestion du stress et une cohésion de groupe exemplaire.

Du soleil 300 jours par an, un site magnifique entouré par les Alpes... L'aérodrome de Gap-Tallard présente des conditions idylliques pour sauter en parachute. C'est dans ce cadre de rêve que s'entraîne l'équipe de France militaire de cette discipline. Elle regroupe une quinzaine d'athlètes peu connus du grand public, mais qui jouissent d'une solide réputation internationale.

S'emmêler les fils peut être fatal. Ce matin, Stéphanie Texier et Laurence Hervé, deux des quatre femmes de l'équipe, s'exercent au vol relatif. Dans cette épreuve – qui se pratique par groupe de cinq (dont un cameraman) –, deux binômes doivent réaliser ensemble une combinaison de figures en chute libre. Après un quart d'heure d'ascension, les filles se jettent de l'avion. Lancées à plus de 200 kilomètres-heure, Stéphanie et Laurence enchaînent les positions. Les gestes sont précis, la concentration, extrême. Elles doivent à la fois bien se coordonner entre elles tout en évoluant en cohérence avec le duo d'à côté. A la fin des trente-cinq secondes réglementaires, c'est la «dérive»: les parachutistes s'éloignent les uns des autres le plus rapidement possible pour déployer leur voile. A ce stade, il faut à tout prix éviter d'emmêler les fils, car cela pourrait avoir des conséquences fatales. «Lors de la dérive, c'est chacun pour soi et sauve qui peut», résume Laurence.

Réduire les mouvements au minimum. Une fois au sol, les deux sportives analysent leur saut et les difficultés qu'elles ont rencontrées. «Tout à l'heure, j'ai constaté que le corps de Laurence était en tension car il y avait un temps de décalage entre nous», confie ainsi sa partenaire. Pendant la chute, chaque détail compte: la moindre variation dans l'ouverture des bras, dans la contraction des abdominaux ou la position du corps influe sur la trajectoire. «Il faut ►

PHOTO: O. PLAT / ERM / SIRPA

"Dans l'avion, certains athlètes ont besoin de silence pour se concentrer. D'autres doivent au contraire évacuer la pression."

► réduire le mouvement à son minimum pour gagner en rapidité: en réalité, c'est un sport de fainéant! » plaisante Stéphanie. Les jeunes femmes disposent d'une salle vidéo, où elles peuvent consulter une base de données de 800 sauts et des différentes combinaisons possibles entre les figures.

Au bout de trois heures d'entraînement, les athlètes prennent le temps de décompresser quelques minutes et de recharger

les batteries. Réunis dans le hangar, ils dégustent les gaufres préparées par le sergent Maxime Dupont, 25 ans, une des dernières recrues de l'équipe, qui a débuté dans l'armée comme pompier de l'air. Au sein du groupe, on a beau être militaire, l'ambiance est décontractée. Pourtant, le rythme d'entraînement est soutenu: les parachutistes, des sous-officiers issus de l'armée de l'air pour la plupart, se consacrent à plein temps à leur discipline. De mars à novembre, ils sautent tous les jours, de 8 h 30 à 17 h 30.

Des TOP pour être au top. L'échauffement et la pratique sont complétés par une importante préparation psychologique, notamment avant les compétitions. «Il faut du temps pour se forger un mental solide, c'est pourquoi le parachutisme est un sport où la maturité est un atout, souligne Vincent Noré, le directeur de l'équipe. Il n'est pas rare que des athlètes quadragénaires, voire quinquagénaires, accèdent à la plus haute marche du podium.»

Développées dans les années 1990, les techniques d'optimisation du potentiel (TOP) font appel à la sophrologie, à l'ima-

gerie mentale et à l'hypnose. «Les TOP s'adressaient à l'origine aux commandos de retour d'opération. Elles se sont progressivement étendues au reste de l'armée, et même au sein des entreprises pour gérer le stress des cadres et améliorer leurs performances», explique Vincent Noré.

Se programmer pour réussir. Avant une compétition, le sportif pratique ainsi la «programmation mentale de la réussite» en s'imaginant atteindre l'objectif qu'il s'est fixé (saut réussi, place sur le podium...). Il visualise ensuite toutes les étapes qui vont l'amener à ce succès: le trajet vers le lieu de l'épreuve, l'arrivée à l'hôtel, l'entraînement, la préparation du matériel, l'ascension, le saut... «Le parachutiste a déjà réussi dans sa tête: il lui "suffit" alors de reproduire cet enchaînement dans la réalité», précise Florian Denonfoux-Pourret, le préparateur physique. Juste avant de sauter, la «préactivation mentale» permet en outre au sportif de visualiser une dernière fois les points clés de son saut. Et pendant la chute, il peut activer un «signal d'ajustement réflexe»: il se

remémore un souvenir, une couleur ou une chanson qu'il a associés à un sentiment de sérénité lors des séances de relaxation, ce qui le mettra dans sa «zone de confort optimal».

Sur le tarmac de l'aérodrome, une autre équipe s'active: celle de la précision d'atterrissage. Après une rapide ascension, les parachutistes sautent de l'avion, à 1 000 mètres d'altitude. Des points noirs évoluent dans le ciel. Progressivement, les formes deviennent plus nettes. Maxime Dupont «se met en final»: il entame la fin de sa descente en se dirigeant, en ligne droite, vers une galette électronique posée au sol. Au centre se trouve la cible, un cercle jaune d'un diamètre de 2 centimètres, soit la taille d'un ongle. Le talon de Maxime se pose sur le cercle. Un signal sonore retentit: «Carreau!» L'athlète, qui a touché le point jaune, obtient le meilleur score.

S'habituer les uns aux autres. En précision d'atterrissage, le score d'équipe s'obtient par addition des performances individuelles. «La pression est forte. Un seul athlète se plante, et c'est toute l'équipe qui en pâtit», explique l'adjudant François Martzloff, ancien champion du monde. «Je suis encore plus impliquée quand je concoure pour le groupe», renchérit le sergent-chef Deborah Ferrand-Plat. Il faut du temps

pour constituer une équipe performante: chacun a sa façon de s'organiser, de se préparer avant un saut, d'aborder la cible... Les athlètes doivent apprendre à s'habituer les uns aux autres et à accepter les différences de comportement. «Dans l'avion, certains ont besoin de silence pour se concentrer, d'autres doivent au contraire évacuer la pression. L'essentiel, c'est de conserver le maximum d'énergie "sous voile"», décrypte le capitaine Ronan Henaff, quintuple champion du monde.

Représenter son pays. Si la cohésion de groupe est essentielle, des tensions naissent chaque année pendant l'été, au moment des sélections pour les championnats du monde de décembre. Chez les hommes, la concurrence est particulièrement rude: seulement la moitié d'entre eux pourra porter les couleurs de la France. «Ils ont tous envie de concourir, car c'est une véritable fierté pour eux de représenter leur pays», témoigne François Martzloff.

Il est 17 h 30, l'heure pour l'équipe d'effectuer le dernier pliage de parachute de la journée. Demain, même topo: rendez-vous à 8 h 30 sur place. Une dizaine de sauts attend les athlètes. Leur plaisir est palpable. Comme dit le dicton: «Seuls les parachutistes savent pourquoi les oiseaux chantent.» ■ **Thomas Lestavel**



Lt-colonel Vincent Noré, directeur de l'équipe
"LA FRANCE EST LE PAYS LE PLUS TITRÉ EN PARACHUTISME"

Management: Comment se situe la France au niveau international?
Vincent Noré: La France est historiquement le pays le plus titré en parachutisme, devant les Etats-Unis et les pays d'Europe de l'Est. Les athlètes disputent les compétitions sportives et jouent en outre un rôle de formateurs pour les militaires parachutistes. Nous faisons aussi beaucoup de représentations. L'équipe contribue, par ses résultats et par ses événements de démonstration, au rayonnement de la Défense et de l'armée de l'air auprès du grand public. Notre responsable des démonstrations, l'adjudant-chef Mario Gervasi, comptabilise 10 000 sauts en conditions réelles. Il est le seul homme à s'être posé en parachute sur les deux pôles et sur l'Everest.
Comment s'opère la sélection des athlètes dans vos équipes?

V. N.: Chez les femmes, le nombre de candidates est relativement faible. Pour les hommes, en revanche, il y a beaucoup de prétendants, et la concurrence est intense. Nous sélectionnons des candidats qui disposent déjà d'une certaine expérience. Parmi nos dernières recrues, Anne-Lise Guillard (30 ans) avait 400 sauts au compteur quand elle nous a rejoints, tandis que chez les hommes, Maxime Dupont (25 ans) en avait 1500.

Un parachutiste s'est blessé à l'atterrissage, lors du 14 Juillet. Pratiquez-vous un sport dangereux?

V. N.: Ce type d'incidents est rare. Le stress lié à la médiatisation de l'événement a peut-être joué. En tout état de cause, le taux de mortalité en parachutisme est très faible: en France, il s'élève à 3,3 morts pour un million de sauts. Les moments clés du saut sont la sortie d'avion et l'ouverture du parachute. Des recherches ont d'ailleurs montré que pendant ces deux séquences le rythme cardiaque est au plus haut.



L'épreuve de précision d'atterrissage consiste à toucher avec le talon une cible de 2 centimètres de diamètre.



Ces athlètes de haut niveau travaillent leur équilibre sur le tarmac de l'aérodrome.



Le voile contact se pratique à deux ou quatre équipiers qui effectuent des figures voile ouverte.