



Les épreuves de Marche et Vol : une nouvelle approche du parapente

Maxime Bellemin

Inventaire et caractéristiques

- Deux dimensions principales
 - Durée : préparation physique, gestion de la fatigue et de la récupération
 - Assistance : course à l'armement, nuitées, tensions
- Terrain : montagne, haute-montagne, collines
- Chaque compétition est unique, pas de circuit

Réglementation

- Définition
- Règlement FFVL
- Restrictions : Propriétés privées, autoroutes, voies de chemin de fer
- Parcours : suite de balises, balises optionnelles, cumul tactique
- Classement : temps, points par balises, points par km volé/marché

Préparation

- Objectif poursuivi (se faire plaisir, se dépasser, boucler), planification, reconnaissance
- Physique : mieux vaut marcher longtemps que courir vite, articulations, pieds, se connaître
- Matériel : inventaire, gestion du poids, suite de petits gains,
- Électronique : radio, téléphone, batteries
- Outils : suivi temps réel, carto, enregistreur GPS

Performance

- Tactiques (monter 600 m/h ou avancer 6 km/h), stratégies, adaptation,
- Technique : décoller et atterrir dans des endroits compliqués, routines, pliage
- Mental : relation aux autres, camaraderie, entraide, échanges avec l'assistant
- Physique : Fatigue, moments d'absence (au sol), engagement physique
- Ration calorique, hydratation, troubles gastriques

Retour d'expérience

- Varier sa pratique / préparation et matériel spécifiques
- Aller au contact de la nature / Marcher sous la pluie
- Profiter à plein des journées / Se lever cuit à 5 heures et se coucher mort à 21 heures
- Introduire de la dépense physique / Se blesser ou perdre sa lucidité