

PARAPENTOPHOBIE Peur de la pratique du parapente

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11*

Peur de voir ou pratiquer le parapente

Souvent classé en tête des indices d'hospitalisation pour les sports aériens en raison des risques liés aux courants et aux atterrissages.

Le parapente est un aéronef dérivé du parachute, permettant la pratique du vol libre ou du paramoteur. De nos jours, son utilisation, qui constitue un loisir et un sport, est indépendante du parachutisme et se rapproche plus d'autres pratiques de sports aériens comme le deltaplane ou le vol à voile.

L'histoire du parapente commence en 1965 avec la mise au point de la *Sailwing* par David Barish. Il nomme cette nouvelle discipline *slope soaring* (vol de pente). Parallèlement à cette invention, Domina Jalbert crée un parachute à caissons qu'il considère comme le remplaçant du parachute parabolique : le parafoil. Ce concept évolue vers la chute libre mais lègue au parapente les concepts de double surface et de caissons.

Un parapente est composé d'une aile (parfois également appelée voile), à laquelle est suspendue la sellette par des suspentes.

Le pilote dispose de deux commandes pour manœuvrer ainsi que d'un dispositif d'accélération utilisable aux pieds (accélérateur) ou à la main (*trim*), et souvent d'un parachute de secours intégré soit à la sellette, soit en poche ventrale.

Il est également fortement recommandé de porter un casque pour la pratique de ce sport.

Le pilotage s'articule en trois points :

- Maîtriser la direction ou cap (droite ou gauche) ;
- Maîtriser l'équilibre de la voilure (interaction avec l'aile), principalement en tangage et roulis, puis aussi indirectement en lacet ;
- Maîtriser la propulsion (accélérer ou freiner).

Atterrissage

Dès qu'on a acquis les bases du décollage et avant de profiter des joies du vol, il faut d'abord apprendre à atterrir, exercice délicat en parapente. En effet, il faut être capable d'atterrir quasiment n'importe où et dans n'importe quelles conditions. En parapente, le principe de l'atterrissage ressemble à son homonyme en avion.

Avant d'avoir décollé, il faut déjà avoir prévu où l'on peut atterrir, sauf en vol de distance.

Sécurité active

La sécurité active concerne les actions du pilote pour la sécurité :

- Bonne maîtrise du décollage et de l'atterrissage ;
- Pilotage en turbulences ;
- Gestion des trajectoires et du relief pendant le vol ;
- Analyse des conditions de vol ;
- Bonne formation ;
- Bonne condition physique et mentale. Connaissance des facteurs humains en relation avec les sports aériens. Vision, altitude/pression et physiologie, stress : conscience et gestion des facteurs stressants, schéma à risque, etc. ;
- Vérification régulière du matériel ;
- En cas d'atterrissage sous un parachute de secours, la position du pilote préparant l'impact est importante, il doit être semi fléchi, les jambes serrées, genoux et chevilles en contact, les bras et avant-bras protégeant le thorax et les mains protégeant la face, le dos légèrement voûté, la tête dans les épaules.

Sécurité passive

La sécurité passive concerne l'ensemble des éléments matériels ayant un rapport avec la sécurité :

- Le port du casque ;
- Le port de chaussures montantes ;
- L'utilisation de protections sur la sellette (airbag ou mousse) ;
- La possession d'un parachute de secours ;
- L'adéquation entre le niveau du pilote et son matériel ;
- Utilisation d'une radio (sur les fréquences adéquates).

©wikipedia