



INFO

SABINE DUVIVIER : CHAMPIONNE DE FRANCE DE SPEED-RIDING

Vol Passion: Peux-tu nous retracer ton parcours sportif ?

J'ai toujours été passionnée de sports de pleine nature, et quand on aime la glisse sur neige et dans les airs, il faut tester le speed-riding. Pas seulement afin de se croire enfin "freerider de l'extrême", mais surtout parce que ce fabuleux "jouet" nous donne accès à de nouveaux domaines.

Vol Passion: Quel plaisir particulier trouves-tu dans cette activité ?

Que ce soit en parapente, en kite, en speed-riding, j'aime cette "osmose" que l'on ressent, être en harmonie avec les éléments et soi-même.

Et ce qui m'attire le plus dans le speed c'est bien-sûr le shoot d'adrénaline tout en gardant le contrôle, la maîtrise. Et le freeride à plusieurs est une belle façon de pratiquer.

Vol Passion: Comment as-tu découvert le speed-riding ?

J'ai pris goût aux rassemblements et aux compétitions de speed-riding en 2008, où j'ai pu m'aguerrir sur de nouveaux spots et au contact de bons riders. Je pense notamment à Micka Reignier qui m'a donné l'occasion de faire mes premiers runs sous une petite voile. J'étais déjà brevetée d'État de parapente, j'ai donc passé ma qualification fédérale speed-riding afin de l'enseigner, tout d'abord à la Clusaz, et la saison dernière, j'ai ouvert mon école "Flyingnomad" à la Foux d'Allos. Située dans les Alpes du Sud, cette station à 1 800 m d'altitude, bénéficie d'un enneigement de qualité et d'un magnifique domaine hors pistes.

Vol Passion: Quels conseils donnes-tu aux débutants ?

Pour un apprentissage vers l'autonomie en sécurité, je privilégie l'enseignement personnalisé. En effet, lorsqu'ils arrivent dans mon école, les élèves ont des niveaux de ski et des compétences sous voile très variés. Certains sont uniquement skieurs,

«Arrêtez de prendre des risques pour la frime. Un titre ou l'admiration momentanée de quelques-uns ne change pas grand'chose dans une vie.»

d'autres kiteurs ou parapentistes, les progressions sont donc très différentes. J'ai la chance d'avoir à ma disposition de nombreux terrains de jeu très variés.

Pour moi la sécurité en speed-riding commence par la gestion au sol de sa voile à différentes vitesses sur des pentes de plus en plus raides afin de pouvoir contrôler l'arrêt comme l'envol.

C'est pourquoi j'utilise de petites voiles (*encore plus pour les poids légers*), car dès qu'on vole on est à grande vitesse et c'est là où la réactivité de l'aile est la plus grande et le contact au sol le plus difficile à gérer.

Malheureusement trop de gens pensent qu'une grande voile est plus facile alors qu'elle ne leur permettra pas de travailler les bases techniques, sauf sur pentes très douces et elle sera plus sensible aux conditions, aux brusqueries du skieur et à l'envol intempestif.

Pour appréhender le ride à grande vitesse il faut maîtriser parfaitement des trajectoires très précises. Il faut donc s'entraîner à l'anticiper sur des parcours précis, mais dans des zones dégagées. Sinon l'erreur à ces vitesses-là se paye très cher.

Comme dans toutes ces activités l'adéquation, spot / conditions / matériel et niveau personnel (*technique, physique et mental*) est primordiale.



PHOTOS COLLECTION DUVIVIER - PHOTOGRAPHE : MICHEL FERRER



COUP DE GUEULE: Angoisse sur les décollages ou les spots de kite.

Arrêtez de prendre des risques pour la frime. Un titre ou l'admiration momentanée de quelques-uns ne change pas grand'chose dans une vie. Une blessure si ! Et vous serez tout seul à l'assumer pendant que vos potes continueront de profiter.

Les seules choses primordiales sont du temps libre et une bonne santé, alors ménagez-vous pour en profiter le plus possible et le plus longtemps.

NEWS:

Une épreuve du championnat de France de speed-riding, qui sera uniquement freeride, se déroulera du 25 au 27 janvier à la Foux d'Allos (*Alpes de Haute Provence*).

Pour information: le Championnat de France a changé de formule depuis l'année dernière, ce qui a prêté à confusion sur les classements. Il se dé-

roule sur les différentes épreuves du circuit officiel, avec la dernière date comme épreuve "finale" et remise des titres aux champions.

CLASSEMENT 2011:

- Femmes**
- 1-Duvivier Sabine
- 2-Bouette Virginie
- 3-Giquel Laure

- Hommes**
- 1-Castagnoli Yohann
- 2-Bon François
- 3-Baud Jérôme

Mes remerciements à l'équipe ITV qui me soutient depuis le début et me sponsorise.

Sabine Duvivier : www.flyingnomad.fr

