

Incident :

Je me place de nouveau dans la pente. A ce moment là j'ai les trois accompagnants pour moi toute seule, ils savent exactement qui me donne des informations à quel moment, je suis en confiance. Un peu plus haut que précédemment, ma voile sur le premier replat, j'attends une petite brise et le feu vert de tout le monde. Je m'élanche. Les premiers mètres se passent bien, je continue de courir dans la pente raide, je commence à me sentir décoller, je fais ma tempo, mais je reste pendue à mes freins, je ne remonte pas les mains à temps (retour vidéo). La voile me rend tout à coup au sol. Je n'arrive pas à reprendre mon équilibre dans ma course et je vais donc tomber en pleine vitesse en faisant un soleil en avant ; lors de cette cascade je fais une sorte de roulade avant mais avec la tête en arrière plutôt que rentrée. Aïe les cervicales. Je fais un tour de sellette au passage. Arrivée à plat dos, je rigole assez vite pour signaler que je vais bien et que je suis consciente. J'attends quelques instant dans ma position « d'atterrissage » de reprendre mes esprits et de checker mon état général avant de me relever, puis de sortir de la scelette et des drisses où je suis empêtrée. Heureusement j'avais un casque intégral !

Suites à l'incident:

Consciente que le choc est fort je prends le temps de savoir si j'ai un traumatisme quelconque et j'évalue la possibilité de repartir pour une autre tentative aujourd'hui afin de ne pas rester sur une chute. Je parle avec les personnes autour de moi pour comprendre ce qu'il vient de se passer techniquement car la cascade a pris le pas dans ma mémoire immédiate.

Le vol suivant se passe admirablement bien. C'est mon premier gros plouf. On peut rester là dessus pour aujourd'hui.

Le soir-même je suis heureuse des progrès du jour et tout de même groggy par le choc. Je me tiens calme. Je sais que le coup a été violent et par habitude professionnelle je reste attentive à des signes de trauma. Les jours suivants je me ménage physiquement et je prends soin de mes cervicales et d'une petite entorse à un doigt.

Analyse perso :

Je ne sais pas si j'aurai pu éviter cette chute puisque je suis en apprentissage. Par contre je sais que plusieurs facteurs entrent en compte dans le fait qu'elle ne soit pas plus grave : le casque intégral que je portais. Les habits adéquates malgré le beau temps (pantalon/chemise et pas short/débardeur). Ma connaissance des réflexes à avoir en cas de chute (accompagner le mouvement le plus possible plutôt que de le contrer). Ma connaissance des premiers secours en cas de choc, et surveillance de commotions. Par ailleurs, la présence des autres membres du club était essentielle pour minimiser le choc émotionnel tout en prenant en considération l'importance de ce qu'il venait de se passer. La vidéo m'a permis de comprendre l'erreur dont je ne pouvais pas me souvenir précisément. Ecrire ce rapport d'incident est également une bonne chose pour la suite.