



**VOLTIGE**  
ÉCOLE DE PARACHUTISME

**À PROXIMITÉ DE MTL**

# **LE GUIDE QUI CHANGE TOUT AVANT TON 1ER SAUT!**

**SÉCURITÉ, PRÉPARATION, MÉTÉO, POIDS/ÂGE,  
DÉROULEMENT, QUOI PORTER, PEURS NORMALES,  
CONSEILS D'EXPERT ET CHECKLIST**

**[WWW.PARACHUTEVOLTIGE.COM](http://WWW.PARACHUTEVOLTIGE.COM)**

Tu as envie d'offrir ou de t'offrir l'expérience d'un saut en parachute, mais une petite voix en toi se pose ces questions-là:

“Est-ce que c'est dangereux?”

“Qu'est-ce que ça implique un saut et comment ça se passe vraiment?”

“Comment je sais si c'est une activité pour moi?”

**On comprend.** On est passé par là aussi: N'oublie pas que même nos instructeurs qui comptent des milliers de sauts ont un jour vécu un tout 1er saut en parachute!

Tu considères que les expériences de vie ont une grande valeur? Tu veux vivre quelque chose de fort, marquant, sortir de ta routine, célébrer une étape importante avec de l'émotion pure – mais pas au prix de ta sécurité.

Tu n'as pas envie d'être laissé à toi-même, ni de devoir gérer des trucs complexes dans les airs.

Et tu as bien raison.

Ce guide a été conçu pour répondre à toutes tes questions (et même celles que tu n'oses pas poser).

Parce que **le courage, ce n'est pas l'absence de peur – c'est oser malgré elle.** Et tu es peut-être à tout près de vivre une des plus grandes expériences de ta vie.





**SAVAIS-TU QU'ON ESTIME QU'ENVIRON 4 À 4.2 MILLIONS DE SAUTS EN PARACHUTE SONT EFFECTUÉS CHAQUE ANNÉE EN AMÉRIQUE?**

## **“5 CHOSES À SAVOIR AVANT TON PREMIER SAUT EN PARACHUTE”**

### **1. Tu es entre bonnes mains – vraiment.**

Le saut en tandem est une pratique encadrée, hautement sécurisée, avec des instructeurs formés et un équipement certifié ultra fiable. Deux parachutes. Un dispositif d'ouverture automatique. Des procédures rigoureuses.

**Rien n'est laissé au hasard.**

### **2. Tu n'as pas besoin d'être “sportif.ve”**

Si tu es en bonne santé générale, que tu respectes les limites de poids et que tu peux lever les jambes pour atterrir doucement sur les fesses, tu peux sauter. Le poids maximum est de 230lbs (jusqu'à 250lbs selon évaluation) et l'âge minimum est 14 ans (avec autorisation parentale). **On prend le temps de valider tout ça avec toi avant.**



### 3. La peur fait partie de l'aventure – et on est là pour t'accompagner

Les gens nous confient souvent avoir peur de paniquer ou d'avoir l'air ridicule. La vérité c'est qu'avoir peur ne t'empêche pas de vivre quelque chose de grand. En fait, c'est même le signal que tu t'apprêtes à faire quelque chose de précieux. Ton instructeur te répètera les consignes (très simples et accessibles) au fur et à mesure.

Ce que tu t'apprêtes à vivre ne ressemble à rien d'autre. Laisse-le te guider.

## TU NE VIENS PAS JUSTE SAUTER : TU VIENS VIVRE UNE AVENTURE HUMAINE ET MÉMORABLE.

### 4. Combien de temps prévoir

L'activité dure environ 3h30 de l'arrivée à l'atterrissage. Une formation simple te sera donnée: tu visionneras une vidéo d'environ 10mins t'expliquant les étapes du saut, puis tu pratiqueras la posture à adopter en chute libre. Le reste, c'est l'instructeur qui s'en charge.

**Clique pour ici [visionner la vidéo!](#)**

### 5. Tu peux venir accompagné.e

Tes proches peuvent être avec toi à toutes les étapes de préparation. Tous nos parachutes sont de couleurs uniques pour qu'ils puissent t'identifier dans le ciel facilement! Nos installations sont accueillantes et pensées pour créer de beaux moments ensemble – **aire de jeux, BBQ, aire de pique-nique, café etc.**



# CHECK LIST - JOUR J



## 24h avant

Regarde-toi dans le miroir et rappelle-toi que tu vas sauter en parachute! LET'S GO!  
Sois fier.e, **tu as pris rendez-vous avec ton courage**, ton lâcher-prise et le moment présent!

## La veille

Choisis tes vêtements pour **être confortable** à l'extérieur pendant 3h, en fonction de la température annoncée. Ils iront sous la combinaison de saut, choisis donc des vêtements flexibles: legging, jogging, t-shirt etc.

## Le jour-même

Prends un bon repas. Il est **important de manger normalement!** On attache les cheveux longs et on choisit sa meilleure paire de souliers de sport qui s'attachent solidement avec des lacets: Tu accéléreras à près de 200km/h en 12 secs!

## Juste avant de partir

Appelle-nous au **1-877-865-8443**, pour vérifier les conditions météo. En cas de mauvaise météo tu pourras reporter ton saut à une autre date, à ta convenance. Sois prudent sur la route: c'est BEN plus dangereux que ton saut!

## Une fois sur place

Viens nous rejoindre à l'accueil!  
Tu auras le temps d'aller à la salle de bain, promis!

**Notre adresse: 4680 rue Principale, Lourdes-de-Joliette.**

**À partir de là, ON s'occupe de tout!**



**TOI, En chute libre!**

# JOURNAL DE BORD

## DE TON 1ER SAUT EN PARACHUTE



### ROUTINE JOURNÉE DE SAUT:

- LÈVE-TOI ASSEZ TÔT POUR TE PRÉPARER SANS STRESS
- HYDRATE-TOI DÈS LE MATIN
- MANGE UN REPAS NUTRITIF - NE SAUTE PAS DE REPAS
- QUELQUES ÉTIREMENTS AVANT D'ENFILER DES VÊTEMENTS CONFORTABLES
- PRÉVOIS DES COLLATIONS LÉGÈRES ET NUTRITIVES. PSST, ON A AUSSI UN CAFÉ SUR PLACE!

### RÉFLECTION PRÉ-SAUT:

- QUELLES SONT TES MOTIVATIONS?
- QUELLES QUALITÉS SOUHAITE-TU FAIRE RESSORTIR CHEZ TOI?
- COMMENT PENSE-TU QUE ÇA VA INFLUENCER TES PROJETS, TES FUTURES DÉCISIONS?
- COMMENT VAS-TU CÉLÉBRER APRÈS LE SAUT?

### DÉCRIS TON EXPÉRIENCE EN UN MOT:



DATE: .....

### GESTION DU STRESS

- RALENTIS! OFFRE-TOI 10 MINS DE MÉDITATION OU DE RELAXATION
- RAPPELLE-TOI QUE TU FAIS UN SAUT EN PARACHUTE POUR LE PLAISIR
- TU AS DÉJÀ FAIT FACE À DES DÉFIS, RAPPELLE-TOI DES RESSOURCES QUE TU AS EN TOI!
- DONNE-TOI LE BUT D'ÊTRE PRÉSENT.E ET DE PROFITER DE CHAQUE INSTANT

### CONSEILS POUR LE SAUT

- FAIS CONFIANCE À TON INSTRUCTEUR. IL EST LÀ POUR TOI, IL GÈRE TOUT. LAISSE TOI GUIDER!
- GARDE LES YEUX OUVERTS: LA SORTIE DE L'AVION, C'EST LE PIRE ET LE MEILLEUR MOMENT EN MÊME TEMPS, MAIS ÇA PASSE VITE, PROFITES-EN!
- SOURIS POUR LA CAMÉRA! LES IMAGES DE TON SAUT TE PERMETTRONT DE LE SAVOURER À NOUVEAU.
- REGARDE L'HORIZON EN CHUTE LIBRE PLUTÔT QUE LE SOL, ÇA PERMET UNE RESPIRATION FLUIDE ET UNE BELLE STABILITÉ.

# QUELQUES INFOS

# RASSURANTES

- **Moins de 1 saut sur 10 000** nécessite l'utilisation du 2e parachute et même là, tout est prévu pour se passer en douceur.

\*Selon les données de l'Association Américaine de Parachutisme (USPA).

- Notre école accueille chaque année des gens de tous âges et types de corps, parfois même des personnes **âgées de 100+ ans!**
- Les instructeurs tandems sont ultra qualifiés. Pour obtenir leur certification, ils doivent:
  - **Avoir au minimum 1000 sauts d'expérience qualifiée.**
  - Suivre une formation spécialisée en tandem.
  - Passer des examens théoriques et pratiques rigoureux.
- En tandem, l'instructeur gère complètement l'atterrissage. Tu es en position assise pour une arrivée douce, sans impact sur les jambes. ➡ **C'est fait pour être accessible, même aux débutants nerveux.**



# VOUS L'AUREZ COMPRIS... RIEN N'EST LAISSÉ AU HASARD!

Nous sommes heureux de vous aider à préparer une journée fantastique!



Guillaume | Porte-parole  
Co-fondateur en 2001



Martine | Co-proprétaire



Mario | Co-proprétaire



Richard | Co-proprétaire

- Avec chacun.e près de **30 ans d'expérience** dans le monde du parachutisme.
- Avec **plus de 60 employé.es** à votre service.
- La seule et unique école Voltige, à Joliette, **depuis 2001!**

## VOLTIGE C'EST AUSSI:

- Plus de **62 000 anniversaires** célébrés!
- Plus de **1000 bachelor et bachelorette party!**
- Plus de **150 demandes en mariage** tendres et uniques!
- Et une couple de souliers perdus! Oups! 😊

- Encore quelques questions?
- Prêt à réserver?
- Tu aimerais l'offrir en cadeau?

**Vous savez ce qu'on dit?! Il n'y a pas de questions naiseuses** 🖱️ **450-752-0385**



**Découvre notre chaîne  
YouTube ici!**



**Profites de nos promotions estivales ici!**

**Accède aux réservations ici!**