



## Lettre d'information spéciale

Jeudi 19 mars

### Optimistes !

Pascal écrit dans les Pensées :

*« Quand je m'y suis mis quelquefois à considérer les diverses agitations des hommes et des périls (...) d'où naissent tant de querelles, de passions, d'entreprises hardies et souvent mauvaises, etc., j'ai dit souvent que tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos dans une chambre. Un homme qui a assez de bien pour vivre, s'il savait demeurer chez soi avec plaisir, n'en sortirait pas pour aller sur la mer ou le siège d'une place. »*

Pour des pilotes, instructeurs, dirigeants, tournés vers la nature et les sports mécaniques, souvent passionnés de mer et de montagne, engagés dans la vie sociale, animés par le goût de transmettre et celui des projets, c'est donc une véritable révolution mentale que de se retrouver confinés.

La fébrilité des réseaux sociaux, la difficulté du travail à distance, l'exiguïté des cellules familiales, la perte des relais d'existence les plus élémentaires ne facilitent pas les choses. C'est pourtant, plus que jamais, grâce à notre civisme et au soutien des services de secours et de toutes les professions de santé que nous dépasserons cette exceptionnelle crise, qui n'est pas une guerre au sens classique du terme.

**Il va donc de soi**, même si la communication des autorités peut sembler flottante, que les vols, même à titre purement privé, même au-dessus de chez soi, ne doivent pas être entrepris. La Fédération ne fait pas la réglementation, et ce n'est pas à nous de dire que les vols VFR sont interdits. Un accident mortel, indument associé à un ULM par certains médias (nous avons fait démentir) a mobilisé 28 pompiers. Que dire de plus ?

**Il va également de soi** que toutes les butées calendaires, administratives, les examens et réactualisations qui concernent les ULM devront être reportés. Il est vraisemblable que les ordonnances à venir clarifieront ce point qui concerne toutes les administrations.

**Il va également encore de soi**, que cette crise affectera profondément les moyens consacrés à des activités sportives et de loisir. Mais ce serait un mauvais choix que de vouloir les sacrifier dès à présent. L'aviation a toujours fait rêver, c'est une expérience sensationnelle. Les jeunes auront besoin plus que jamais d'activités pleines de sens, de sport, de culture, plutôt que de sociabilités virtuelles creuses ou d'espace numérique de travail aseptisé.

Malgré ce bouleversement exceptionnel, il faut rester optimiste, car la science, qui est « sans frontière » (comme l'aviation) viendra à bout de cette pandémie. Il faut être optimiste aussi car notre humanité sortira certainement renforcée de cette douloureuse épreuve.

Il faut donc préparer la sortie de crise. La Fédération reste à votre service, le siège s'est adapté pour travailler normalement. Nous avons mis en place une cellule de suivi COVID-19 qui accompagne les organisateurs d'évènement, les clubs et les sociétés affiliés. Le bureau directeur se réunit chaque semaine (à distance). Les élus et responsables sont à votre écoute. Il va falloir résister dans la durée, c'est un marathon pas un cent mètres. Nous communiquerons chaque semaine par le biais de la lettre d'information.

Toutes les initiatives ou idées qui pourraient aider collectivement seront les bienvenues. Le jeu « perso » n'est pas d'actualité, de même que les problèmes accessoires.

Prenez soin de vos proches et de vous-même.

**Sébastien Perrot**

**Président de la FFPLUM**

---

## Activités affectées : des conseils



Structures affiliées, selon votre statut, vous pouvez disposer d'aides pour vous accompagner en ces temps de crise sanitaire. La Fédération Française d'ULM a rassemblé différents documents et sources d'informations afin de vous aider dans vos démarches.

Votre activité est affectée, restez proactifs :

- Privilégiez le chômage partiel (les entreprises sont remboursées par l'État selon les conditions définies et votre salarié sera indemnisé selon les dispositions gouvernementales).
- Vous pouvez reporter sans impact le paiement de vos cotisations et de vos impôts.
- Contactez vos banques afin de reporter le remboursement de vos emprunts.
- Contactez votre comptable, cabinet comptable afin d'identifier selon votre statut les aménagements et aides possibles au niveau national et local.
- Si vous avez besoin de trésorerie, renseignez-vous.



Sites à consulter et documents à télécharger :

Ministère de l'Économie : <https://www.economie.gouv.fr/coronavirus-soutien-entreprises>

Les mesures de soutien aux entreprises et les contacts.

Pour toute question, adressez-vous à la direction générale des Entreprises :

[covid.dge@finances.gouv.fr](mailto:covid.dge@finances.gouv.fr)

---

## Message de nos amis **pilotes pompiers**



Dans le contexte actuel de crise sanitaire lié à la pandémie du coronavirus covid-19, il paraît raisonnable de rappeler quelques consignes.

En effet le gouvernement a placé la France en stade 3 du plan coronavirus pour enrayer l'épidémie. Concrètement cela veut dire quoi ?

Chacun doit faire appel au bon sens et veiller au respect des préconisations d'hygiène comme le lavage des mains systématique et régulier. De

limiter le contact avec la population.

De plus l'état de confinement nécessite une attestation de déplacement dérogatoire. C'est pourquoi il est nécessaire de prendre sur soi en laissant les appareils au sol et ne pas aller voler conformément aux recommandations de la FFPLUM.

Plus vite nous écouterons et appliquerons les consignes, plus vite nous reprendrons nos vols.

### Les Sapeurs-Pompiers Ultra-Léger-Motorisé

**Code Club : 00219**

## Médecin Fédéral : quelques conseils



Le confinement nécessaire durant quelques semaines pour endiguer la pandémie va modifier nos habitudes et nos pratiques quotidiennes. Retrouvez ci-dessous les préconisations de Gérald Blücher, le médecin de la FFPLUM, élu au Comité Directeur, sur les temps d'écran, votre alimentation, l'activité physique, le bon contact et la gestion de vos médicaments.

**Gérez votre temps d'écran** : les ressources numériques sont disponibles et accessibles depuis nos différents écrans. Il est impératif d'organiser pour soi et ses enfants non seulement le programme des sources et le temps d'écran. Bien entendu, il faut alterner avec des activités « traditionnelles » pour limiter le temps passé devant les écrans.

**Préférez une alimentation maîtrisée** : prenez le temps de revisiter vos habitudes alimentaires en fixant une liste de courses pour se nourrir sainement (légumes, fruits, poissons, viande) et avec le plaisir. Organisez vos menus en famille, c'est aussi une bonne manière d'animer une cuisine participative et de mieux gérer les stocks.

**Adoptez une activité physique régulière** : le confinement réduit les déplacements et donc l'activité physique du corps. Les valides qui n'ont pas de matériel sportif ou de jardin disponible peuvent s'appuyer sur des tutos disponibles sur le Web. L'objectif est de pratiquer régulièrement selon ses capacités. Pas d'objectifs surdimensionnés, le sport, c'est avant tout du plaisir et une progression étape par étape. Pour les récalcitrants, marcher ou courir autour de chez soi durant au moins une ½ heure est une solution accessible...

**Gardez le bon contact** : s'isoler est parfois nécessaire comme prendre du temps pour soi. Alors seul ou en famille, profitez de garder le contact avec vos proches ou amis. Surtout en direction des plus vulnérables ou des isolés.

**Gestion des médicaments** : il est recommandé d'éviter les anti-inflammatoires types AINS: notamment Ibuprofène (Advil, Nurofen, Spifen ...), Voltarène, Nifluril... et les corticoïdes. Ils favoriseraient l'aggravation de la pathologie due au covid-19. En cas de douleur ou fièvre, il faut préférer le paracétamol (Doliprane, Efferalgan, Dafalgan) en première intention en automédication.

En cas de doute, contacter son médecin.

**Gérald Blücher**

**Médecin Fédéral**

## Agenda Fédéral : des reports en cours



Plusieurs événements majeurs étaient prévus ces prochains mois. Ils seront impactés par la crise sanitaire.

Les équipes de la Fédération, au siège, sont en contact direct avec les organisateurs pour reporter leurs événements.

Au niveau fédéral, les compétitions régionales sont pour le moment reportées à des dates ultérieures, tandis que les championnats de France sont (pour l'instant) maintenus.

---

## En attendant la reprise : occupez-vous !



Et voilà, l'anticyclone est sur la France, il fait beau sur l'ensemble du pays, mais...le Covid-19 s'est invité sur notre territoire et nous sommes tous bloqués et confinés.

Regardons le verre à moitié plein, restons malgré tout positifs, c'est pour nous tous l'occasion de faire enfin ce que nous avons tant et tant remis, nous avons tous un côté procrastinateur plus ou moins prononcé... Se replonger dans notre bouquin de théorie, réviser nos standards : aérodynamique, météo, réglementation, espaces aériens et autres.

Re visiter le manuel de volet d'entretien de notre machine, en profiter pour s'exercer à préparer nos futures navigations, se familiariser avec le nouveau site du SIA, avec Aéroweb et son modèle « maille fine » qui peut être très intéressant pour notre activité.

Voilà une somme de sujets, qui nous feront garder le lien avec notre activité et qui seront bénéfiques à notre pratique à venir.



**Fédération Française d'ULM**



Il y a aussi : ranger le garage, la peinture du portail, autant faire cela maintenant...pour aller voler ensuite.

Pendant ce temps d'État d'Urgence sanitaire, profitez-en également pour voir ou revoir [nos vidéos présentes sur notre chaîne YouTube](#) : Tutos mécanos, Tutos Formations, ReV, Tour ULM, etc.

Prenez soin de vous et de vos proches.

**Jean Christophe Gibert**

**Responsable Formation / Sécurité des Vols**