



Grace Cussons: Prima Donna Riservista a completare la Selezione per i Paracadutisti Inglesi

La caporale Grace Cussons ha scritto la storia diventando la prima donna dell'Esercito di Riserva a superare il famigerato e durissimo corso Pre-Parachute Selection (noto come P Company).

Pubblicato il 25/09/2026

A 28 anni, il Lance Corporal **Grace Cussons** ha scritto una pagina nella storia recente dell'Esercito britannico diventando **la prima donna della Army Reserve a superare la Reservist All Arms Pre-Parachute Selection**, la selezione comunemente conosciuta come **P Company**.

Un primato che va però precisato: Cussons non è la prima donna in assoluto ad aver superato la selezione per le forze aviotrasportate britanniche. Prima di lei altre militari delle forze regolari avevano completato il percorso, tra cui il capitano Rosie Wild, prima ufficiale donna a superare

l'All Arms Pre-Parachute Selection nel 2020, e il soldato Addy Carter, prima donna non ufficiale dell'esercito regolare a riuscirci.

Per Grace Cussons il risultato rappresenta invece un primato specifico per la componente della **Riserva dell'Esercito britannico**.

La selezione della P Company

La Pre-Parachute Selection è uno dei percorsi più impegnativi dell'Esercito britannico e serve a verificare che i candidati possiedano la preparazione fisica, la determinazione e la resistenza mentale necessarie per operare nelle Airborne Forces.

Tra le prove affrontate dai candidati figurano marce con equipaggiamento, trasporto di barelle e tronchi, prove di resistenza collettiva e il cosiddetto *milling*, un combattimento di boxe utilizzato per valutare determinazione e aggressività controllata.

Per Cussons si trattava del **secondo tentativo**.

Dopo non essere riuscita a completare la selezione al primo approccio, la militare ha modificato profondamente la propria preparazione. In particolare ha lavorato con **Farren Morgan**, ex Coldstream Guards diventato personal trainer specializzato nella preparazione ai corsi militari più impegnativi.

Cussons ha raccontato di aver compreso che la corsa, da sola, non era sufficiente e di aver dedicato maggiore attenzione al potenziamento muscolare, soprattutto degli arti inferiori.

Il risultato è arrivato dopo circa un anno di preparazione.

Il ricordo del capitano Lizzie Godwin

Dietro la decisione di tornare alla P Company c'è anche una storia personale.

Una delle migliori amiche di Grace era il **capitano Elizabeth "Lizzie" Godwin**, ufficiale dei Life Guards e prima donna a diventare ufficiale del reggimento. Godwin morì il **5 settembre 2025**, a 28 anni, in seguito a un incidente stradale nel Surrey.

Poco prima della sua morte aveva incoraggiato Cussons a tentare la selezione.

Grace è riuscita a superare la P Company proprio nell'anniversario della morte dell'amica, spiegando successivamente a Forces News che quel ricordo aveva rappresentato una delle principali motivazioni durante il percorso.

Godwin era entrata nei Life Guards nel 2020 dopo aver frequentato la Royal Military Academy Sandhurst, dove aveva ottenuto anche la prestigiosa Sword of Honour.

Dall'Honourable Artillery Company alle forze aviotrasportate

Cussons presta servizio nell'**Honourable Artillery Company (HAC)**, una delle più antiche unità dell'Esercito britannico e oggi parte della Army Reserve.

Prima del conseguimento della selezione operava come **Detachment 2IC nel 3 Squadron dell'HAC**. Dopo il risultato ottenuto è previsto il suo trasferimento alla **A (1st City of London) Battery**, sempre dell'Honourable Artillery Company.

La batteria mantiene uno stretto rapporto operativo con il **7th Parachute Regiment Royal Horse Artillery (7 PARA RHA)** ed è inserita nell'ambito della capacità di supporto alla **16 Air Assault Brigade Combat Team**, principale formazione aviotrasportata dell'Esercito britannico.

I militari della batteria possono affrontare la P Company e, successivamente, il Basic Parachute Course.

Il percorso non è ancora terminato

Il superamento della P Company consente a Grace Cussons di entrare formalmente nel percorso delle Airborne Forces, ma **non significa che abbia già ottenuto le ali da paracadutista**.

Il passo successivo sarà infatti il **Basic Parachute Course**, durante il quale dovrà effettuare l'addestramento al lancio e conseguire le *parachute wings*.

Cussons ha spiegato di non essersi mai lanciata prima da un aereo e di considerare quindi il risultato della P Company non come il punto di arrivo, ma come l'inizio della fase successiva.

Soldato della Riserva e manager nel settore civile

La particolarità della sua storia riguarda anche il doppio impegno professionale.

Come molti appartenenti alla Army Reserve, Cussons affianca il servizio militare a una carriera civile. Durante il periodo di preparazione alla P Company ha continuato a lavorare nel settore aziendale e, proprio nei giorni successivi al superamento della selezione, ha assunto un nuovo incarico alla guida delle vendite britanniche del marchio di spazzolini elettrici **SURI**.

L'allenamento necessario per affrontare la selezione è stato quindi inserito attorno agli impegni lavorativi, con sessioni che potevano superare le due ore.

Per Cussons, tuttavia, il significato principale del risultato va oltre il primato personale: la militare britannica ha espresso la speranza che altre donne della Riserva decidano di affrontare selezioni considerate particolarmente impegnative.

Il suo traguardo rappresenta così un nuovo passaggio nel progressivo ingresso delle donne nei ruoli operativi delle forze aviotrasportate britanniche: **non la prima donna a superare la P Company, ma la prima donna riservista a riuscirci.**

Link notizia: <https://www.forcesnews.com/services/army/first-female-reservist-pass-p-company-says-fallen-friend-inspired-her-succeed>