

## Mental : la technique de l'entonnoir, par Maxime BELLEMIN



### Maxime Bellemin

Après 10 années de pratique du parapente à haut niveau, la rédaction d'un ouvrage sur le vol de performance formalise les apports et connaissances que j'ai déjà partagés au cours d'une vingtaine de conférences ou formations sur le sujet. Les 3 dernières années ont marqué mes débuts en tant qu'entraîneur. Dans Parapente Performance je résume mes recherches, mes trouvailles, mes expériences comme mes convictions et ce que j'ai entrepris pour progresser et réussir.



**La technique que j'ai intitulée de « l'entonnoir » a pour objectif de vous aider à vous centrer et focaliser votre attention entre le moment de votre arrivée sur le décollage et celui de votre décollage. Elle passe par des étapes successives, rétrécissant progressivement vos échanges et augmentant dans le même temps vos prises de décision autonome.**



PWC Chamousset 2014

## **Débriefing de la structure**

Vous êtes sur le décollage, vous avez trouvé votre emplacement pour vous préparer, votre matériel est prêt. Si cela n'a pas été fait la veille et que vous faites partie d'une équipe, vous pouvez vous réunir avec vos coéquipiers pour débriefer la manche de la veille. Bon élève que vous êtes, vous avez déjà fait ce travail la veille. Apportez à ce débriefing les réponses aux questions qu'on pourrait vous poser. Si le cœur vous en dit soulignez un point qui vous a paru essentiel et n'aurait pas été mentionné. Posez une question si vous n'êtes pas encore au clair avec vous-même. Ne gaspillez pas trop d'énergie, la manche d'hier est terminée depuis longtemps, centrez-

vous sur la manche du jour. Ce n'est plus le moment de tout remettre en cause.



Championnat de France 2014 à Montclar

## Briefing de l'organisation

Un cri traverse la zone de décollage, une corne de brume résonne, un mouvement général se produit parmi les pilotes si tranquilles jusque-là : vous êtes appelés par l'organisation pour le briefing officiel du jour. Ce briefing est composé de 2 éléments : le panneau et le discours.

La manche est affichée sur le panneau. Première chose à faire : recopiez la manche sur une feuille ou dans un carnet, éventuellement prenez le panneau en photo. Cela peut aussi être fait avant la saisie dans les instruments, vous permettant ainsi de vous écarter un peu de la meute. Puis saisissez-la dans vos instruments. Ce n'est pas le moment d'apprendre leur fonctionnement, vous devez être familiers et efficaces dans leur manipulation.

Une fois l'intégralité de la manche saisie et vérifiée dans tous vos instruments, vous pouvez commencer le travail d'identification des informations importantes. Prenez le soin de dessiner la manche. Ceci vous aidera à mémoriser le parcours, à le visualiser mentalement. Absorbent le discours qui vous est délivré par les officiels. Notez les informations sur la météo, écoutez les possibles indications et recommandations, soyez attentif à la mention d'éventuels dangers.



Championnat de France 2014 à Montclar

## Briefing de la structure

Le briefing officiel terminé, place au briefing collectif avec votre équipe. Vous avez l'occasion de comparer les informations météo selon différentes sources et de les confronter avec ce que vous observez. Échangez avec les autres pilotes sur leur analyse de la manche, faites preuve d'ouverture d'esprit, ne jugez pas péremptoirement les avis des uns et des autres.

Considérez les options mises sur la carte du parcours, mettez votre esprit dans le mode de recherche d'objectivité, et commencez doucement à faire le tri. Pas un tri sélectif pour éliminer définitivement, mais un tri pour classer et catégoriser. Ne pas occulter certaines possibilités peu probables à cet instant vous servira plus tard.



Didier Mathurin avec l'équipe de France

## **Individualisation de la performance**

La fenêtre de décollage va bientôt s'ouvrir, dans un gros quart d'heure. Il est grand temps de vous rappeler vos objectifs généraux, de les relire si vous les avez consignés tout en haut de votre fiche de manche. Vous connaissez votre stratégie, vos objectifs sont clairs, la manche est connue, vous pouvez maintenant vous concentrer sur la mise en place de la tactique adaptée.

Seuls vos paramètres et vos analyses personnels rentrent désormais en ligne de compte. Vous vous préparez à rentrer dans la manche, seul. Vous allez produire votre vol.

Maxime Bellemin

**Photos : René HASLE**



Maxime Bellemin au Championnat de France à Montclar en 2014

## **Parapente Performance**

**Préparation aux vols de distance et à la compétition**

Auteur : Maxime Bellemin

**Editions du Chemin des Crêtes**

## Parapente Performance

Vainqueur de plusieurs compétitions nationales et internationales, Maxime Bellemin nous livre dans son livre Parapente Performance les résultats d'une recherche méthodique des différentes pistes de progression dans le vol performance. Les secrets d'une préparation minutieuse, des outils pour vous entraîner, des conseils de pilotage, des tactiques de vol, le McCready enfin expliqué et approfondi... que ce soit pour la compétition ou la distance, vous trouverez dans ces pages tous les éléments pour voler plus vite, plus haut, plus loin.

Dimensions : 14,8 x 21 x 1,2 cm

### [Se procurer le livre](#)

#### DECOUVRIR UN AUTRE ARTICLE DE MAXIME

[Le modèle de la vitesse optimale par Maxime Bellemin](#)

