

## Les HABITUDES

**En vol libre, faut-il avoir des habitudes ? Ou se battre contre elles ? Eh bien, un peu des deux ! Voici quelques exercices de réflexion pour les vacances... à continuer bien sûr après, à la rentrée.**

**C**et article trouve son origine dans une réflexion entre biplaceurs. En hiver, on change un peu ses habitudes. On a des skis aux pieds, des vêtements plus encombrants, on doit faire attention aux « grattons » de neige qui s'emmêlent dans les suspentes, aux casques qui glissent dans la pente, aux passagers mal à l'aise sur la neige et la glace. Bref, le contexte n'est pas le même qu'en été.

Personnellement, il m'arrive régulièrement en début de saison d'hiver de décoller avec un élévateur torsadé, ou un frein mal libéré. Rien de dangereux, mais une preuve que quelque chose a changé... Mais quoi ?

C'est mon protocole de préparation ! J'ai l'habitude de me préparer de telle manière que lorsque je change ces habitudes, je prends des risques.

Mais en fait, les choses sont un peu plus compliquées que ça... Il convient d'acquérir de bonnes habitudes pendant l'apprentissage, de ne pas en prendre de mauvaises pendant sa pratique, et d'essayer d'améliorer lentement ses habitudes au cours des vols.

Ces habitudes, bonnes ou mauvaises, commencent à partir du moment où on pense à son vol (le matin ? le trajet ?), et pas uniquement sur l'ère de décollage.

S'améliorer ? Pas simple, mais pas inaccessible !

**« L'habitude de ne pas penser est celle que l'on prend le plus aisément, et que l'on perd le plus difficilement »**  
(Hypolite de Livry)

Automatiser les bons gestes est la première étape. Une des plus importantes aussi. Il faut donc systématiser sa check-list, la mentaliser. Faire toujours les mêmes gestes. Reprendre avec attention si on est dérangé. Et pour savoir si on est dans le vrai ou pas, il y a plusieurs moyens.

- Se remettre systématiquement en question lorsqu'un événement imprévu arrive et faire en sorte que ça n'arrive plus.
- En observant les autres pilotes, qu'ils soient plus ou moins expérimentés que vous. Il y a

peut-être des étapes que vous ne pratiquez pas.

- Profiter d'un stage, d'un retour en école (même ou surtout en SIV) pour faire analyser votre check-list par le moniteur.
- Organisez une réflexion au sein de votre club et observez à plusieurs la check-list de chacun des participants.

Mais quoi qu'il arrive, la règle du « *un seul changement à la fois* » DOIT s'appliquer dans la modification d'une check-list.

**« Les bonnes habitudes sont beaucoup plus faciles à perdre que les mauvaises »**  
(Somerset Maugham)

C'est par une remise en question permanente que l'on gagne en sécurité. Les bonnes habitudes se perdent principalement par flemme-paresse, ou à vouloir gagner du temps, des étapes. Il n'est pas forcément mauvais de changer ses habitudes, à condition que ce changement soit un choix réfléchi, et non un acte qui arrive par habitude d'habitude !

Mais nous sommes tous comme ça... C'est humain. La seule manière d'être certains de ne pas changer ses bonnes habitudes est de s'observer régulièrement. Par exemple, de se dire de temps en temps : « *Tiens, je vais verbaliser ma préparation et mon décollage* ». Et si vous avez peur d'être ridicule, faites-le dans votre tête.

Comme pour le paragraphe précédent, chaque événement inattendu doit être analysé avec le plus grand sérieux. Que ce soit un tour de sellette inhabituel, un tour de frein, une clé dans le suspentage, un casque non attaché... Tout doit faire l'objet d'une réflexion pour trouver l'origine de cet imprévu (« *dans quel état j'étais ? Qu'est-ce qui m'a fait sauter ou mal réaliser cette étape ?...* »). Et tout doit être mis en œuvre pour ne pas le reproduire à l'avenir.

**« Une vie simple passe par de petites habitudes qui visent à simplifier l'existence, plutôt qu'à la remplir »**  
(Alexandre Jolien)

C'est peut-être le point le plus important. Avec le temps, on a pris confiance dans nos habitudes, dans notre protocole. Mais notre pratique évolue. Il est donc important de faire évoluer nos protocoles en même temps. Un décollage dans du vent ne se gère pas de la même manière qu'un décollage sans vent. Idem en changeant de voile ou de sellette... Pensons aussi aux pilotes qui sont tellement habitués à leur site qu'ils adoptent toujours les mêmes schémas de vol, par exemple les mêmes sorties de décollage (\*).



**Même pour un pilote très expérimenté comme Guillaume Chatain, qui a sûrement de grandes habitudes, l'attention ne se relâche pas ! Un petit coup d'œil de contrôle, un jour où il fallait attendre... Il faut vraiment se méfier des phases d'attente... ça décolle pas, je me déplace, je me détache... Au final, on se re-concentre bien en vérifiant que tout soit en ordre.**



**Concernant les conditions, il n'y a aucun automatisme à avoir... Tout peut changer... L'esprit doit rester ouvert et disponible pour le faire aussi !**

Là encore, il est important d'analyser chaque étape et d'en ajouter en fonction de l'évolution des éléments inconnus ou moins connus, comme le monde, le vent, la pente, un matériel différent de l'habitude... Mais plus on va pratiquer dans des conditions compliquées et variées, plus il sera important à la base de prendre de bonnes habitudes.

N'oubliez jamais qu'une mauvaise habitude se perd difficilement !

Et qu'un protocole est une méthode qui doit être adaptable à TOUS les types de vols. Que ce soit un vol biplace, un vol solo sur site, un vol rando... il faut que le protocole fonctionne toujours !

### Pour conclusion

Je pense qu'il est bon d'avoir des habitudes en vol libre. Pour autant qu'elles soient bonnes ! Et on ne pourra savoir qu'elles sont bonnes qu'en vérifiant en permanence que les différentes phases du vol se déroulent bien. Ainsi qu'en demandant à un moniteur ou aux membres de notre club d'analyser nos habitudes.

Une chose est certaine, de toute façon, nous avons tous des habitudes. On ne peut pas aller contre elles. Il est donc préférable d'organiser au mieux nos habitudes et de ne JAMAIS relâcher notre attention sur celles-ci.

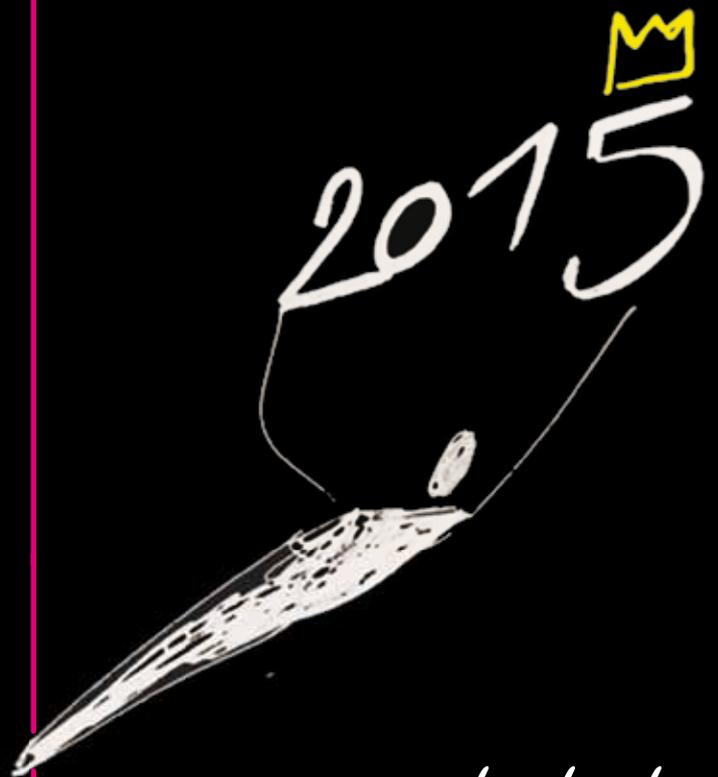
La plupart des erreurs, incidents ou accidents au décollage, sont dues à des protocoles ou check-list mal construites ou mal appliquées. Alors au travail ! Point par point, réfléchissez sur vos habitudes. Organisez une réunion de club, parlez-en entre pilotes. ●

(\*) Ndlr : un point qui avait été évoqué au cours d'une discussion avec Jérôme Canaud, à l'évocation d'un accident sur le site qu'il fréquentait alors, Gourdon : les pilotes qui, en sortie de décollage, adoptent le même virage ou partent toujours du même côté - le lieu ne le justifie pas toujours - alors que les conditions, elles, elles peuvent changer !

**Notre petit clin d'œil habituel dans les sujets très sérieux... Les habitudes sont bonnes quand elles sont accompagnées de rigueur et d'analyse. Il faut aussi être prêt à les faire évoluer ! Toujours dans la rigueur et l'analyse...**



Dessin Jean-Paul Budillon



*... tout en finesse*