

# La visualisation

Psychologue, Hervé Bidamant explique l'utilité pour le parapente, des techniques de visualisation, pratiquement appliquées dans les sports de haut niveau...

■ **Hervé Bidamant**

**D**ans leurs conseils, des ténors du parapente comme Patrick Berod, Pierre Bouilloux, Didier Exiga ou Vincent Sprungli, suggèrent l'importance de la visualisation dans le pilotage : que ce soit un thermique, une masse d'air, le cheminement du vent dans une vallée... On pourrait ajouter celle de se représenter dans un espace à trois dimensions, les mouvements de sa voile, une action de pilotage.

Ce constat est important : le parapente est, en effet, une activité sportive dont la composante cognitive (perception, mémoire, attention, prises de décisions...) est beaucoup plus sollicitée que la composante musculaire.

Cette "visualisation" repose sur une capacité d'imagerie mentale plus ou moins développée selon les individus. Certains y parviennent facilement, d'autres avec difficulté. La qualité de cette visualisation est variable en termes de netteté, vivacité, persistance dans le temps, aspect externe de l'image (on se voit voler) ou interne (sensations). Plus le niveau de pratique est élevé, plus les athlètes utilisent l'imagerie mentale. Un pilote de Formule 1 parvient, avec de l'entraînement, à ralentir le défilement visuel lié à la vitesse. Il peut ainsi mieux anticiper et contrôler. Les parachutistes, en vol relatif de haut niveau, maîtrisent également ces techniques de visualisation et de répétition mentale.

## Les effets bénéfiques de la visualisation

- Elle facilite l'apprentissage d'une action. En effet, une image inadéquate d'un geste à effectuer peut perturber son acquisition. D'où l'importance d'être formé par des moniteurs plus à même de donner à leurs élèves des images adéquates d'un geste ou d'un phénomène aérologique.

- Elle renforce la motivation, la concentration et la mémorisation.

- Elle facilite l'anticipation, la planification d'une stratégie, les prises de décisions. Pour illustrer, supposons un vol en soaring au-dessus des dunes du Pyla (orientées ouest). La brise de mer est ouest et le vent météo nord. On imagine qu'un pilote A "visualise" la configuration de la brise et du vent météo par rapport au relief. Avec cette image en trois dimensions, il connaît à tout moment de son vol, sa position par rapport au site et au vent.

Un pilote B ne visualise pas mais se contente d'observer la configuration du vent. En fin d'après-midi, sur un bord travers en direction sud, les deux pilotes constatent une hausse rapide de leur taux de chute et de leur vitesse. Le pilote A réalise que probablement il n'y a plus de brise de mer et que le vent météo le pousse maintenant vent arrière : il fait donc un 180° afin de se poser vent de face. Le pilote B, lui, n'a pas fait spontanément le lien entre l'effondrement de la brise et ses conséquences immédiates par rapport au vent météo : il se pose vent arrière. Grâce à sa visualisation globale et dynamique du site, le pilote A a pu anticiper et prendre la bonne décision. Cela dit, si le vent météo avait entre temps, lui aussi, changé de secteur sans que le pilote n'ait intégré cette nouvelle donnée dans sa visualisation de départ, le problème n'aurait pas été réglé. Il faut donc que la visualisation

**«...Le danger en parapente c'est de négliger l'observation méticuleuse et régulière des conditions météorologiques...»**

reste en interaction avec la réalité qui évolue. Comme l'a écrit Sandie Cochepain : «...Le danger en parapente c'est de négliger l'observation méticuleuse et régulière des conditions météorologiques...»

Nous évoluons dans un univers de gaz invisibles : la visualisation est donc primordiale en parapente. Mais, comme je l'ai déjà dit, nous ne sommes pas égaux devant cette faculté. Comment savoir si l'on est un sujet "imageant" ? Et comment améliorer cette faculté si importante en parapente ?

## L'évaluation de la visualisation

Il existe des outils pour faire évaluer cette capacité par un psychologue du sport. Vous pouvez aussi essayer de vous tester

vous-même. Un exercice consiste à tenter d'imaginer un mouvement que vous venez de réaliser de façon la plus claire et la plus précise puis dans un deuxième temps de ressentir les sensations produites par ce mouvement imaginé. A vous d'estimer avec quelle facilité (ou au contraire avec quelle difficulté) vous avez réalisé l'exercice. Par exemple, vous êtes debout, les jambes légèrement écartées, les bras le long du corps. Puis, vous sautez en effectuant un tour de 360° vers la droite pour atterrir en position initiale. La visualisation consiste à prendre la position de départ et à ressentir intérieurement le mouvement que vous venez de faire.

Vous pouvez également reprendre dans l'excellent manuel de C. Schmider «Les fondamentaux en parapente» (FFVL), un de ses exercices d'échauffement page 97. Peut-on améliorer ses capacités d'imagerie mentale ? Oui : en s'entraînant. Mais les programmes d'entraînement sont habituellement menés par des professionnels de la question. Rien n'empêche cependant au quotidien de stimuler par vous-même cette fonction. Essayez par exemple sur un site de visualiser par des couleurs ou des textures les différentes couches de la masse d'air, la forme possible des thermiques, l'architecture de la convection en fonction de l'altitude... L'important est de pouvoir alimenter votre représentation imaginaire en la confrontant à la réalité de votre vol. Le but est d'enrichir, au fur et à mesure que le vol se poursuit, votre image de la masse d'air et de votre évolution dans celle-ci. L'idéal est de travailler sur plusieurs registres : auditif, visuel, tactile, olfactif, kinesthésique...

Rappelez-vous par exemple des conseils de Philippe Lami : «Sentir sa voile et la masse d'air à travers ses doigts sur les commandes et en fermant les yeux (quand c'est possible bien sûr). Fermer les yeux est effectivement un très bon moyen de stimuler sa visualisation si on l'accompagne d'une imagerie. Vous verrez que cette activité est bénéfique et stimulante.»

Dans un prochain article, il sera question de la deuxième clef pour avoir un pilotage expert : la relaxation. En effet, pour parvenir à une excellente visualisation, encore faut-il que le corps et le mental soient suffisamment détendus. Ce qui peut être rendu difficile, notamment dans des conditions turbulentes.