

**D'après un texte de Marc Boyer,
Traduit pour le delta par Richard Walbec,**

Le printemps signifie pour beaucoup de pilotes, la REPRISE des vols. Il signifie également aérologie forte et forte envie de voler.

Nous voulons attirer ton attention sur l'importance de cette période cruciale où tu vas te remettre en vol après une période d'interruption particulièrement longue cette année. Beaucoup de pilotes ont peu volé depuis cet automne, hormis quelques chanceux partis voler à l'étranger.

Il ne s'agit pas d'être alarmiste ou négatif mais au contraire nous voulons être constructifs et positif. Ainsi, nous allons te donner des conseils simples et utiles qui t'éviteront de commettre certaines erreurs. Nous espérons qu'ils te permettront d'optimiser ta sécurité durant cette phase cruciale qui malheureusement enregistre systématiquement le plus d'accident.

 ASPECT PHYSIQUE

Avec l'hiver les bras se sont ramollis, les trapèzes risquent d'être douloureux sur les premiers vols, aussi un peu de renforcement musculaire du train d'atterrissage et des épaules ainsi que quelques étirements devraient te faciliter la reprise.

 ASPECT TECHNIQUE

Avec la trêve hivernale et en l'absence de pratique, nos automatismes de pilotages se sont en partie effacés. La phase de "reprise" correspond à cette période durant laquelle nous allons les réactiver. Visionner [les vidéos pédagogiques](#) récemment diffusées fera une bonne pique de rappel.

✓ Décollage

Un petit retour en pente école peut être envisagé si lors des vols précédents les décollages n'étaient pas parfaits. Dans l'idéal une reprise peut être aussi faite directement en école, avec les conseils d'un moniteur, vidéo à l'appui.

✓ En vol

Choisis des conditions plutôt calmes pour reprendre, quitte à voler en fin d'après-midi dans une masse d'air plus lisse

✓ A l'atterrissage

Moment délicat pour le deltiste, les premiers atterrissages doivent se faire en terrain connu et confortable en y mettant toute la rigueur que nous impose notre pratique. Attention aux herbes hautes fréquentes à cette période, poser comme si le sol était au niveau du haut des herbes...

En d'autres termes sois exigeant, entraîne-toi, et les situations délicates que tu peux rencontrer lors de la saison seront bien maîtrisées.

 ASPECT MATERIEL

Voler sur une reprise avec un harnais léger et une aile intermédiaire légère est sans doute une très bonne chose, n'hésites pas à les emprunter à un club ou une école si tu n'en as pas. La rapidité de pliage-dépliage te permettra d'enchaîner plusieurs vols par jour sans fatigue !

L'engin te permettra également de retrouver en douceur les automatismes, et peut être finalement tu y trouveras plus de plaisir qu'avec ton vieux gun (si tu en as).

As-tu replié ton parachute de secours ? C'est le moment de le faire ! Et pourquoi ne pas essayer ton harnais accroché à une poutre ou un portique pour répéter ta gestuelle afin de compléter ta préparation psychologique et physique...

 ASPECT MENTAL

- ✓ Si tu vas voler alors c'est que tu t'es libéré de tous tes problèmes sinon règle les avant de décoller ☺ ou sois capable de renoncer.
- ✓ Donne-toi des objectifs atteignables qui tiennent compte de ton niveau actuel.
- ✓ Quel est ton niveau d'entraînement et d'endurance ? Si tu n'as pas volé en thermique depuis 3 ou 4 mois, ne dépasse pas une heure de vol.
- ✓ Si tu n'as pas volé depuis plus longtemps, faire quelques vols en atmosphère calme sera peut-être bien pour reprendre la saison.
- ✓ Donnes toi des objectifs, par exemple :
 - réaliser un décollage parfait avec une mise en mouvement progressive et une longue course,
 - réaliser un parcours sur un temps donné,
 - optimiser tes montées en thermique,
 - soigner ton pilotage lors des transitions,

- travailler la construction de l'approche et de la finale qui t'amèneront à une bonne précision à l'atterrissage,
- Il existe une multitude de possibilité !
- ✓ Le plus difficile lors de cette phase de reprise est d'accepter de voler en dessous de son "ancien" niveau, celui que nous avons atteint en fin de saison.

Il faut savoir aussi savoir gérer la frustration face à une forte envie de voler et face à une météo particulièrement mauvaise cette année.

Nous te souhaitons une bonne reprise et à très bientôt en vol !

Amicalement

 Richard Walbec