



Fédération Française de Vol Libre

Delta - Parapente - Cerf-Volant - Kite - Speed-Riding - Boomerang

4, rue de Suisse - 06000 Nice
Agrément Jeunesse et Sports N° 75 S 131

T. 04 97 03 82 82

F. 04 97 03 82 83

www.ffvl.fr
ffvl@ffvl.fr

Opération « Voler mieux » Moniteurs

Programme des journées *Travail au sol en conditions ventées*

Ces 3 journées sont abordées sous l'angle technique et pédagogique. Elles comprennent les aspects liés à l'amélioration de la technique personnelle dans le vent, les exercices et éducatifs spécifiques du niveau vert au pilote confirmé, les propositions pour exploiter au mieux le travail au sol et rendre la pente-école plus ludique.

Programme général :

Technique individuelle

Au sol :

- Remise à niveau et/ou rappel des fondamentaux
- Préparation de l'aile dans le vent
- Gestion du poids / positions de corps

En l'air :

- Apprentissage/perfectionnement de l'exploitation /compréhension des trajectoires près du sol
- Gestion et adaptation de la vitesse à proximité du sol
- Liaisons air/sol/air

Débriefing vidéo individualisé

Aspects pédagogiques

- Initiation au gonflage face à l'aile ;
- Perfectionnement de la gestuelle du gonflage face à l'aile ;
- Contrôle de l'aile dans le vent ;
- Contrôle des trajectoires dans le vent et positions de corps.

Les étapes de la progression / mises en situations :

Initiation au gonflage face à l'aile

(Niveau vert à bleu / situations pédagogiques pour 2 à 4 élèves maximum par moniteur).

1/ Explication du gonflage face aile dans sa globalité + démonstration

L'initiation repose sur la SYMÉTRIE, l'idée est de travailler au maximum autour de cette notion.

2/ Identification des différentes étapes du gonflage

La préparation

- Préparation de l'aile (symétrie) ;
- Symétrie dans la sellette (corps pilote) ;
- Prise des commandes.

La montée de l'aile

- Importance du poids du pilote (position sellette utilisation du poids) ;
- Traction exercée sur les avants ;
- Positions des bras.

La temporisation

- En lien direct avec la gestion de la montée de l'aile (lente ou rapide).

Le retournement

- Positions du corps (le regard, les mains, utilisation du poids dans la sellette).

Le contrôle des aile

- Positions épaules, corps ;
- Regard ;
- Gestion / Contrôle des trajectoires.

3/ Répétition / Assimilation de chaque étape énumérée ci-dessus

Étape 1 : Préparation de l'aile (70% du travail pour mener à bien un gonflage symétrique), validation et critères.

Étape 2 : La Montée de l'aile (Arrivée au zénith l'élève pose la voile).

Exercice : étape 1 + étape 2, validation et critères.

Étape 3 : La tempo.

Exercice : étape 1 + étape 2 + étape 3, validation et critères, et ainsi de suite...

Suite de la progression

(Niveau bleu à marron)

1/ Introduction de la notion d'asymétrie = gonflage en cobras

2/ Identification des différentes étapes du gonflage

La préparation

- Préparation de l'aile (asymétrie) : gestion / exploitation ;
- Asymétrie dans la sellette (corps pilote).

La montée de l'aile

- Importance du poids du pilote (position sellette utilisation du poids) ;
- Gestion de la montée asymétrique ;
- Positions des mains.

Amener l'aile au-dessus de la tête

- Positions corps ;
- Pilotage commande adapté.

Gestion / exploitation bords de fenêtre

- Positions épaules, corps ;
- Regard ;
- Gestion / Contrôle des trajectoires.

3/ Répétition / assimilation des étapes énumérées ci-dessus (validations et critères pour chaque étape)

Explications en salle sur l'influence et l'utilisation du poids / débriefing vidéo.

<p align="center">Temps théorique complémentaire <i>GESTION DES RISQUES</i> (Intervention conseiller technique)</p>

- Accidentologie 2017 / accidentalité en école ;
- Les facteurs non techniques ;
- La stratégie individuelle de gestion des risques (SIGR) ;
- Le parachute de secours.