



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 *Enseignement des mouvements pendulaires au-dessus du sol*

Chacun des points suivants constitue le cœur des exercices avec mouvements pendulaires effectués habituellement en progression au-dessus du sol, essentiellement niveau vert à bleu, voire marron pour une partie d'entre eux.

Ils sont abordés sous l'angle technique et pédagogique, au travers de mises en situation, débriefings, théorie. Ils sont en lien avec la fiche de progression FFVL, et font l'objet d'un échange sur leur intérêt en termes de progression (selon le niveau de l'élève) et d'objectif pédagogique.

1/ RÉGLAGES

- Réglages de la sellette : position du buste et du centre de gravité du pilote, écartement ventrale ;
- Réglages du cocon : position du buste / CG pilote, écartement ventrale, position des jambes ;
- Le vol au cale pieds : positions buste / CG pilote et des jambes ;
- Réglages des commandes, longueur de la garde ;
- La prise de commande ;
- Réglage de l'accélérateur.

2/ PLAGES de VITESSE 1^{er} et 2^{ème} régime de vol

Les Basses vitesses : utilisation des basses vitesses / objectifs visés : repose au décollage, précision en finale. Risques associés, nécessité d'analyses préalables, utilisation abusive et contextes inappropriés d'utilisation.

3/ TANGAGE

Vol en Dauphin. Amplitude faible et moyenne. Utilités et Objectifs de la manœuvre.

4/ ROULIS SELLETTE

Amplitude maxi. Utilités et Objectifs de la manœuvre.

5/ WING OVER

Amplitude moyenne : travail sur la coordination des gestes et la fluidité, le contrôle/tempo de la ½ aile extérieure : Utilité et Objectifs de la manœuvre.

6/ PILOTAGE : LE VIRAGE

- Virage combiné ;
- Virage dynamique ;
- Virage Moyen <30° de roulis et 5 à 6m/s de Vz ;
- Virage Engagé 30 à 80° de roulis et 6 à 10 m/s ;
- Sorties Dissipées.

7/ PILOTAGE : LA TEMPO

- Mouvement de Tangage avec amplitude moyenne à forte : tempo ;
- Virage 360° - sortie chandelle : tempo + rééquilibrage.

8/ PILOTAGE : LES DESCENTES RAPIDES

- Accélérateur + Oreilles ;
- 360° + 1 ou 2 oreilles.

<p>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.