

PLAN DE VOL & VOLTE D'ATTERRISSAGE



Sport aéronautique...

→ Irréversibilité du vol → certitude

→ Optimiser sa marge de sécurité

Il faut préparer ton vol :

→ Etat **physique** et **mental** : ok

Confiance + **anticipation** : ok

→ **Repérages** → obstacles, localisation, danger, manche à air, au vent/sous le vent...

→ **Analyse du vent** au décollage et à l'atterro

→ Balise, manche à air, fumées, ...

→ Connaissances et Vérification de **ton matériel**

→ **AVOIR TON PLAN DE VOL CONSTRUIT**

TON PLAN DE VOL → 3 ETAPES

Etape 1: Décollage & sortie de décollage

1) Impulsion, lâcher des avants, mise en frein

2) Contrôle, décision

3) Accélération

→ **Cap + Vitesse**

→ éloignement du relief sur axe, tension des freins

→ T'installer dans ta sellette

→ **après & loin des obstacles**

Etape 2: Le vol : sauver son terrain

→ Trajectoires sol la **plus directe** au terrain

→ au vent du terrain

→ gérer la **dérive**

→ **Finesse max = vitesse max**

1) Cap + Vitesse

2) Sauver son terrain

3) Construire mentalement sa volte.

Etape 3: La volte d'atterrissage

a) → La **perte d'altitude** = Zone d'exercice

→ au vent du terrain → force et direction du vent.

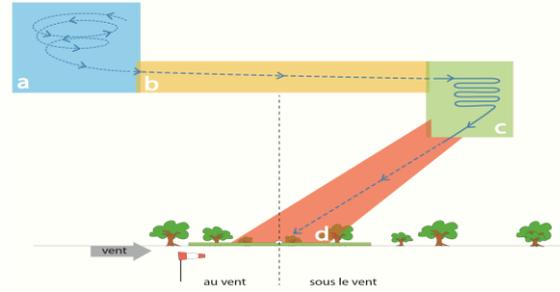
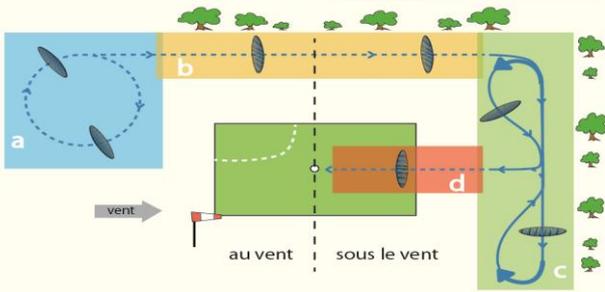
b) → Le **vent arrière** → force du vent → manche à air

→ observer les autres parapentes.

c) → Les **bases** → en avant des obstacles, virage coté terrain, les plus longues possible, estimation hauteur, regard 2-3 sec, **sortir de la sellette**.

d) → La **finale** → Face au vent, ligne droite, vitesse max

→ ressource **progressive**.



Un vol en parapente ça se prépare ! Les mouvements de → L'a _____ ← dans lequel tu voles sont importants ! Il te faut prendre et comprendre la → m _____ ← du jour. **Tu dois repérer** les lieux de vol pour construire ton → p _____ ← **de vol**; en particulier observe ton → t _____ ← d'atterrissage. Tu vas **imaginer les différentes voltes** → d' _____ ← possibles. Au décollage **tu vérifies** tes points → d' a _____ ← tes freins et tes suspentes. **Tu fais ton** → M _____ ← !

Si tu as un doute, appelle ton → i _____ ← ☺

Dès ton envol **ta priorité** c'est ton → c _____ ← et ta → v _____ ← que tu gères avec la hauteur de tes → f _____ ←, aux environs des épaules.

L'instructeur te guidera et te diras quand → t' _____ ← dans ta sellette.

Pour sauver ton → t _____ ←, vole en **ligne droite vers lui** et tiens compte de la → d _____ ← si il y a du vent latéral. Tu le feras avec une grande → v _____ /air ← = **sécurité + performance**. **Les mains aux contacts** des → f _____ ← qui s'appuient légèrement sur le bord de fuite.

Vers l'atterrissage, **tu cherchas** les → m _____ ← à air pour définir d'où vient le vent. Tu atterriras → _____ ← au vent. **Tu mentaliseras** à l'avance ta → v _____ ← d'atterrissage.

Tu regardes le centre du terrain, le point où tu veux atterrir où se trouve ton instructeur qui te **guide à la radio** ou avec des → s _____ ←. Tu termineras ton vol avec **un terrain dégagé**, pour que tu fasses une belle et longue ligne droite, la → f _____ ←. Juste **avant de toucher le sol**, aux environs de 1 mètre sol, tu n'oubliera pas de freiner à 100%, pour faire ta → r _____ ← et te poser comme une abeille sur une → f _____ ←.

Bon vol ☺