

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

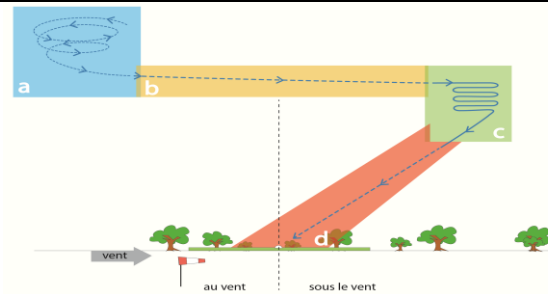
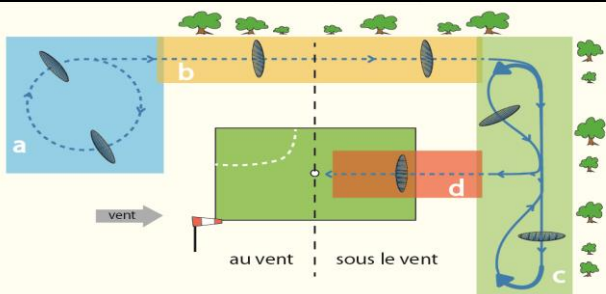
- 1) Impulsion, lâcher des avants, mise en frein
 - 2) Contrôle, décision
 - 3) Accélération
- ➡ **Cap + Vitesse**
➡ éloignement du relief sur axe, tension des freins
 - ➡ T'installer dans ta sellette
➡ **après & loin des obstacles**

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 ☺