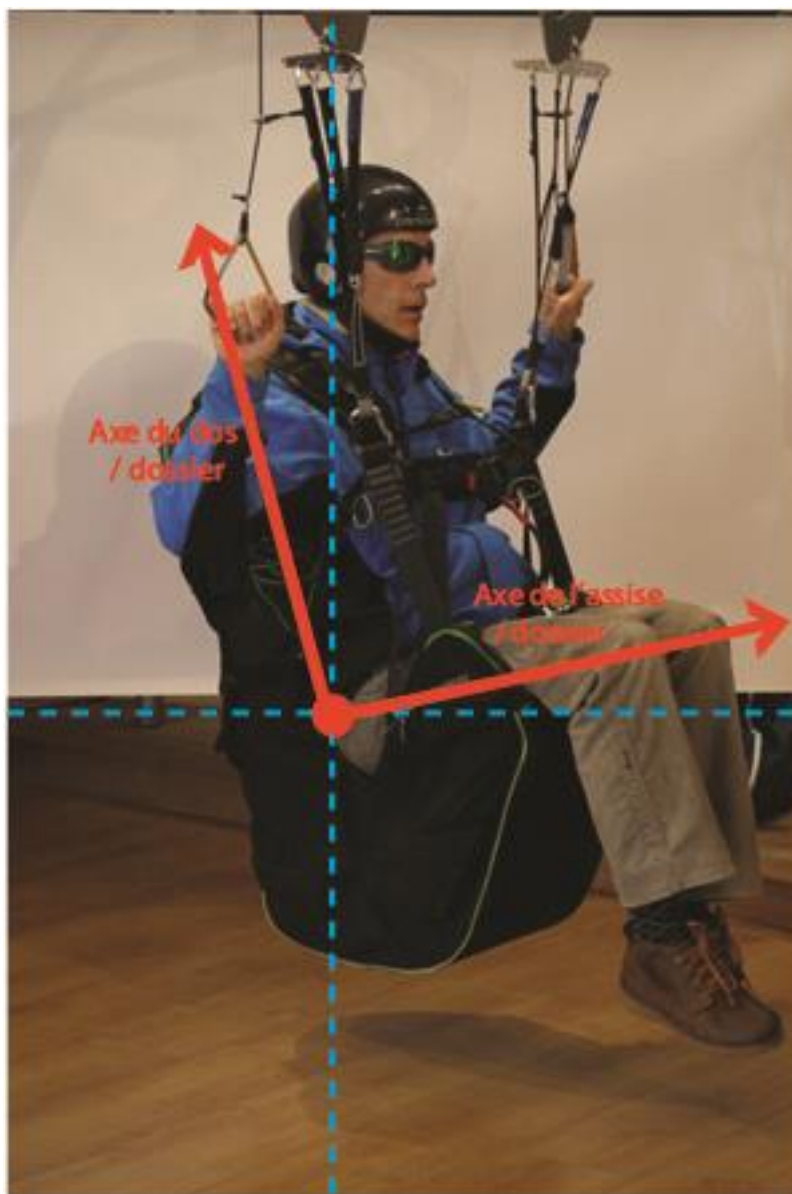


Position Assise et Pilotage à la sellette

1-La position assise

Il existe différentes positions d'assises suivant les types de sellette et les réglages. La position assise présentée ici est clairement la meilleure pour la stabilité, la précision de pilotage et la sécurité.

Le buste du pilote doit être légèrement penché en arrière. L'assiette de la planchette doit permettre d'avoir les fesses légèrement plus basses que les genoux de manière à bien maintenir le pilote. L'angle entre le buste et les jambes doit être proche de 90°.



L'idéal pour le pilotage est de garder les jambes repliées, décontractées : les pieds « pendent ».

les points d'appui : Une grande partie du corps est en contact avec la sellette mais l'appui principal se situe au niveau des fesses en bleu, viennent après les appuis milieu du dos en vert et cuisses en jaune.



L'appui fessier en bleu est le plus important pour gérer le transfert de poids pour le pilotage à la sellette.

2 - Le pilotage à la sellette :

Le pilotage à la sellette et la traction sur les freins sont les deux possibilités de pilotage en parapente. Le pilotage à la sellette est omniprésent, il sert à changer légèrement de direction, initier et accompagner un virage, stabiliser du roulis, contrer une fermeture, etc.....

L'action à la commande de frein non initiée par un appui à la sellette (qui charge plus la demi-aile côté virage) est moins efficace.

Le pilotage à la sellette est essentiel pour la précision, la performance et la sécurité.

En position neutre dans la sellette, votre poids est réparti des deux cotés à égalité. Pour piloter à la sellette, on transfère lentement ou rapidement le poids d'un côté ou de l'autre.

On peut commencer à s'entraîner sur une surface plate comme une table, puis dans une sellette accrochée au portique.



Appui sellette:

- 1- Le mouvement part du regard qui emmène la tête et le haut du corps qui se tournent et se penchent légèrement du côté du virage : allègement du point d'appui bas du dos côté extérieur au virage (appui en vert sur la photo).
- 2- Simultanément le bassin s'incline par allègement de la fesse et cuisse extérieure et transfert du poids sur cuisse et fesse intérieure (côté virage), .
- 3- Pour aider le mouvement de transfert de poids, on rapproche la cuisse extérieure de celle intérieure au virage.

Un bon gainage du corps facilite le pilotage sellette.

Il faut s'entraîner à doser ce pilotage sellette, le faire doucement puis rapidement.

Taille et réglage, d'une sellette à planchette

A - Longueur du plateau: (Contrôler, assis dans la sellette) **(Taille: XS, S, M, L, XL)**

(Distance entre le bout de la planchette, et l'arrière des genoux).

- 1 doigt et moins; taille sellette trop grande.

- 2 à 4 doigts; bonne taille sellette.

- 5 doigts et plus; taille sellette trop petite.

B - Longueur du dos: (Contrôler, assis dans la sellette)

- Le haut du dos de la sellette doit se trouver environ sous la nuque du pilote.

Réglage de la sellette

1 - Les bretelles : [Sangles des épaules]

(Sangle de poitrine en légère tension au-dessus de la poitrine)

(a) : «*Debout*»; le bas du plateau se trouve environ une main au-dessus du pli du genou. **{Pour courir sans être gêner}.**

2 - Les cuissardes : [Sangles des cuisses]

(a) : «*Debout* »; je passe une main à plat entre la cuisse et la sangle.

{Bon rapport, pour courir sans être gêné et l'entrée de sellette}.

(b) : «*Assis*»; les bretelles doivent être légèrement détendues aux épaules.

{Pour se pencher à la sellette et piloter, sans être gêner}.

3 - La ventral (sellette école) : [Sangle entre les mousquetons]

(Réglage différent pour les autres sellettes).

«*Assis*»; je desserre de 2 à 3 doigts par apport au serrage maximum.

{Bon rapport, entre la stabilité et la maniabilité sellette, d'un élève}.

- **Le dossier:** *[Sangle dorsale, et ensuite lombaire si disponible]*

«Assis»; Les épaules sont légèrement en arrière du bassin.

{Produit une position stable et équilibrée, du pilote}.

5 - La planchette: *[Sangle de planchette] (Cette sangle de réglage, n'est pas systématique)*

«Assis»; les genoux sont légèrement au-dessus du bassin. ***{Pour ne pas glisser vers l'avant}.***

Sortie de sellette en relation avec la taille

Planchette trop courte

Cause : Amène plus de poids par les jambes en avant et en dehors de la planchette.

Positionner plus vers l'avant par apport au point de bascule.

Effet 1 : Pivotement de l'angle de la planchette proche de l'horizontalité par le poids qui se trouve déjà en dehors, facilite le déclenchement vers l'avant.

Effet 2 : Point de bascule plus facile à passer.

Planchette trop longue

«Prioriser une sellette plus petite, si doute. Afin de faciliter la sortie».

Cause : Amène plus de poids par les jambes vers l'arrière de la planchette.

Positionner plus vers l'arrière par apport au point de bascule.

Effet 1 : L'angle de la planchette est environ de 20° ce qui ne facilite pas le déclenchement vers l'avant.

Effet 2 : Point de bascule moins facile à passer.

Dossier trop en arrière

«Couture rouge du milieu doit être, au milieu de la boucle métal». (Pour sellette école)

Cause : Sangles dorsales pas assez serrées, ou, ce sont desserrées lors du vol.

Effet : Demande un mouvement du buste vers l'avant important, ce qui gêne le passage du point de bascule.

Cuissardes trop serrées

«Attention aux morphologies cuisses larges, contrôler l'espace de la sangle assis dans la sellette».

Cause : Les cuisses sont trop serrées.

Effet : Gêne le passage du point de bascule et le glissement vers le bas.

Largeur de la sellette

«Cela n'est pas déterminant pour le choix de la taille, mais peu provoquer un inconfort.»

Cause : La sellette est trop étroite.

Effet : Provoque du frottement entre le corps et la sellette.

