

Roulis «à la sellette»

- lacet induit - (Niveau vert)

«Petits wings sellette»

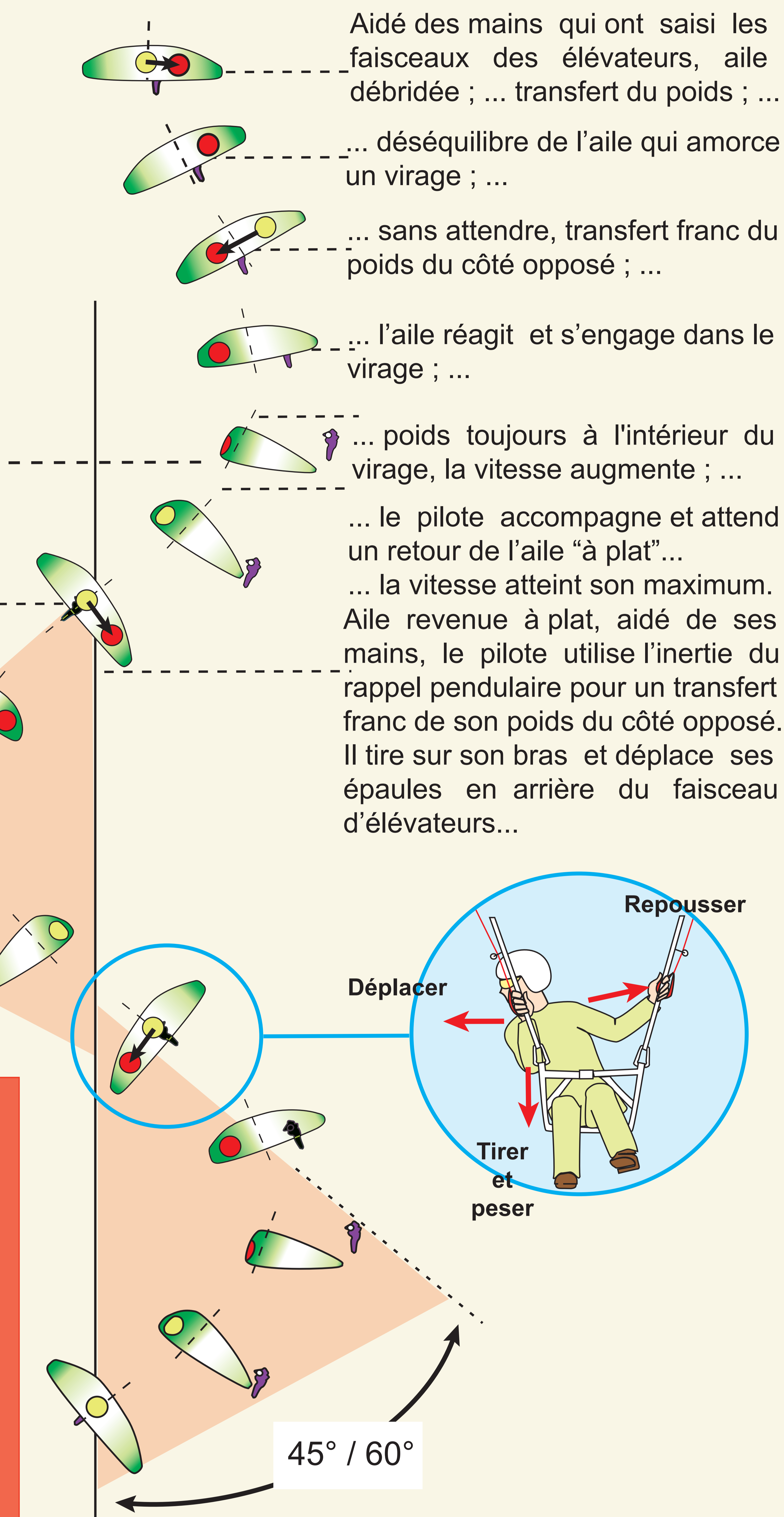
Rappel pendulaire en roulis

... sentiment de rebond, le pilote est projeté à l'extérieur du virage

SÉCURITÉ

L'exercice doit être réalisé en veillant à ce que les changements de cap n'excèdent pas 90° à 120° afin de se protéger du risque de fermeture qui augmente avec l'amplitude.

Hors milieu *aménagé*, seul l'apprentissage de «petits wings» (120° de renvoi maximum avec des ailes des classes CEN A ou B ou LTF 1 ou 1-2) tolère les erreurs normales de l'apprentissage.



Aidé des mains qui ont saisi les faisceaux des élévateurs, aile débridée ; ... transfert du poids ; ...

... déséquilibre de l'aile qui amorce un virage ; ...

... sans attendre, transfert franc du poids du côté opposé ; ...

... l'aile réagit et s'engage dans le virage ; ...

... poids toujours à l'intérieur du virage, la vitesse augmente ; ...

... le pilote accompagne et attend un retour de l'aile "à plat" ...

... la vitesse atteint son maximum.

Aile revenue à plat, aidé de ses mains, le pilote utilise l'inertie du rappel pendulaire pour un transfert franc de son poids du côté opposé. Il tire sur son bras et déplace ses épaules en arrière du faisceau d'élévateurs...

Objectifs

Apprentissage du pilotage «à la sellette» ; acquisition d'un timing et d'une coordination des mouvements du corps nécessaires pour tourner. Travail sur la symétrie du schéma corporel utile au virage. Éduquer le corps jusqu'à l'aisance dans les mises en virage, autant à gauche qu'à droite.

Exercice

Réaliser des «petits wings» (changements de cap rythmés), sans utiliser les commandes, uniquement avec l'aide de transferts d'appuis successifs dans la sellette.

Critères de réussite

Aptitude à respecter la symétrie 45 à 60° de part et d'autre de l'axe initial.

Un ressenti de "rebond" d'un bord à l'autre de ces trajectoires atteste d'une bonne coordination de la gestuelle.

Quelques conseils

- Le réglage de la ventrale doit être étudié pour

chaque modèle de sellette afin de lui donner une certaine instabilité.

- L'exercice se réalise autour d'un axe précis matérialisé par des repères au sol.
- Le pilote s'aide des faisceaux d'élévateurs dont il se saisit à pleine main. Il veille à ce que la hauteur de sa prise laisse l'aile totalement débridée et il le vérifie en vol avant de débiter l'exercice.

