

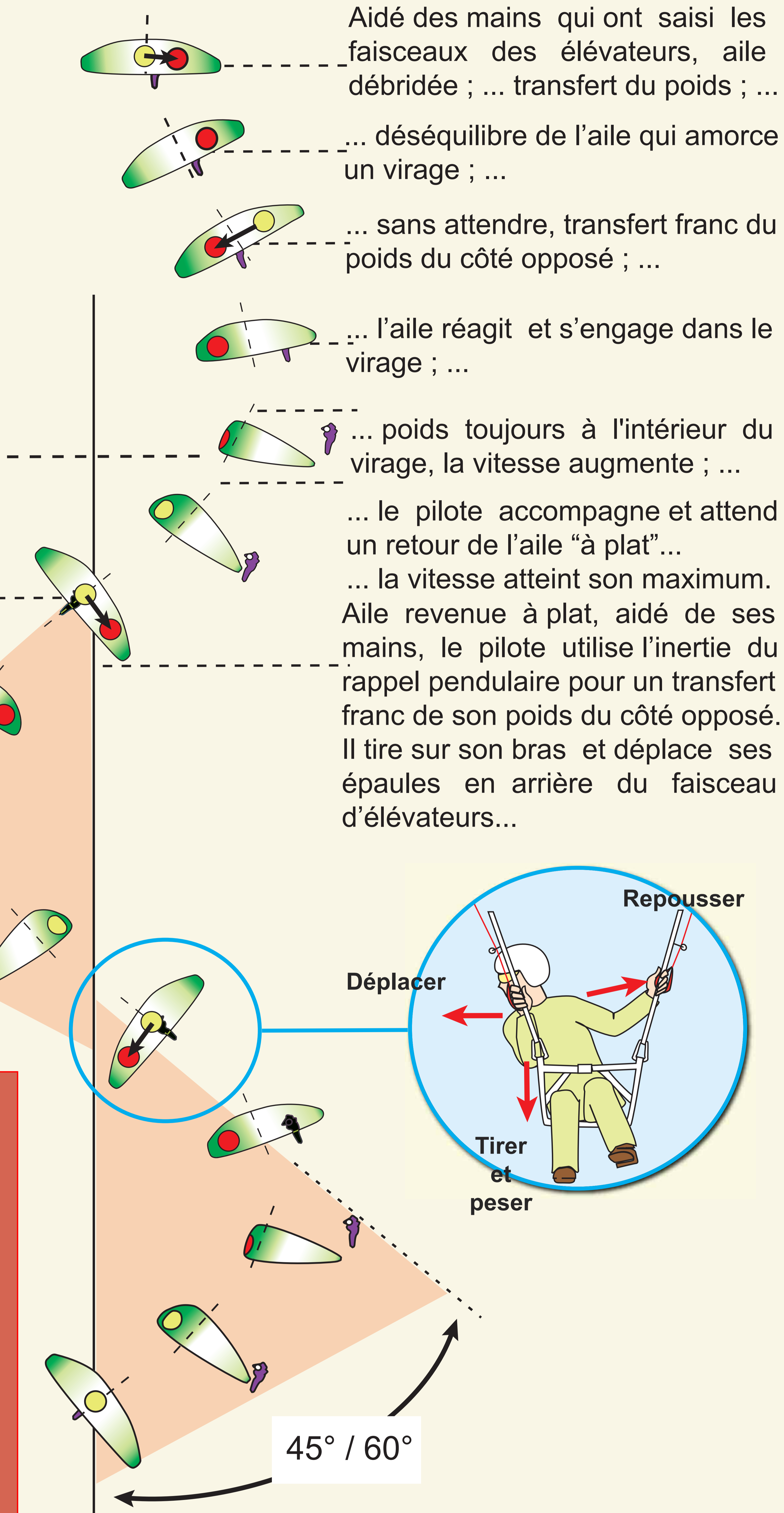
Roulis «à la sellette»

- 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.

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.

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

