

# Progresser en parapente quelque soit son niveau

Julien SERRÉ - 2019 - Action 2<sup>ème</sup> année DEJEPS Parapente

## Présentation : Un projet lié au DEJEPS Parapente 2ème année.

Pilote depuis 2001, j'ai souhaité travailler sur le thème de la « Progression en parapente quelque soit son niveau » car tout au long de ma progression personnelle j'ai eu la chance d'être accompagné. Ceci m'a permis de franchir les étapes les unes après les autres, en sécurité, de mes 1<sup>ers</sup> vols jusqu'à la compétition.

Mon objectif est donc de donner aux pilotes des éléments pour progresser bien sûr mais aussi et surtout pour arriver à structurer leur progression dans le temps avec 2 mots clés, la sécurité et le plaisir.

## Organisation : Formules de stages week-ends pour différents niveaux de pilotes.

**3 groupes de niveaux avec des intentions différentes.**

- 1** *Groupe « autonomie & 1<sup>ers</sup> thermiques »\** : pour les pilotes qui volent déjà seuls en conditions calmes sur « leur(s) » site(s), qui commencent à jouer dans des petits thermiques et qui veulent gagner en autonomie et en confiance.
- 2** *Groupe « 1<sup>ères</sup> transitions & cross »\** : pour les pilotes autonomes qui exploitent déjà les ascendances mais qui n'osent pas encore dépasser leur périmètre de confort par manque d'analyse, de connaissance ou de confiance en eux.
- 3** *Groupe « 1<sup>ers</sup> pas en compétition »\** : pour les pilotes qui pratiquent déjà le cross mais qui n'optimisent pas forcément les conditions afin d'arriver à être plus efficaces et donc plus rapides en vol pour agrandir les distances parcourues.

**Pour les groupes 1 & 2\*, les stages seront composés de :**

- 3 week-ends de pratique pour se perfectionner en vol mais aussi au sol.
- 4 soirées pour aborder différents aspects théoriques.

**Pour le groupe 3\* :**

- Déplacement sur 1 ou 2 compétitions « Sport » sur la région Alpes du Nord.
- Chaque pilote sera libre de participer ou non officiellement aux compétitions et devra de ce fait faire au préalable les démarches d'inscription nécessaires.

*\* Le déroulement et le contenu de chaque groupe est présenté dans les fiches spécifiques suivantes.*

## Conditions d'inscription : Licence, cotisation club et coût des stages.

- 1/ Être à jour de sa licence FFVL 2019 et de sa cotisation dans un des clubs FFVL partenaires** (Passy Mont-Blanc Vol Libre ou St-Gervais Mt-Blanc Vol Libre).
- 2/ Posséder son propre matériel de vol complet** (voile + sellette + secours + radio).  
Groupe 3 : obligation de posséder un GPS de vol (conseillé pour groupe 2).
- 3/ Coût des stages pour les groupes 1 & 2 : 400€/ personne.**  
**Pas de coût particulier pour le groupe 3** en dehors des frais classiques liés aux compétitions sélectionnées (inscription, déplacement, repas...).

## Contact : Pour avoir plus d'informations et vous inscrire.

Julien SERRÉ - 06.62.17.53.78 - [jujuserre@hotmail.com](mailto:jujuserre@hotmail.com)

# Progresser en parapente quelque soit son niveau

## **Groupe 1 - « Autonomie & 1<sup>ers</sup> thermiques »**

### Dates & organisation des week-ends de pratique :

- \_ **3 week-ends** : 4-5/05/19, 18-19/05/19, 14-15/09/19.
- \_ **Journées complètes (~8h30-17h)** :
  - repérage des caractéristiques des sites (plan de vol, approches...).
  - analyse aérologique avant chaque vol (suivi de l'évolution...).
  - réalisation de nombreux vols avec différents exercices.
  - travail au sol.
  - travail sur portique.
- \_ Sites de pratique définis ultérieurement en fonction des conditions mais le 1<sup>er</sup> week-end se fera sur Plaine Joux et nous essaierons d'aller visiter d'autres sites par la suite.
- \_ Encadrement par 1 moniteur diplômé d'État et moi-même (élève-moniteur en 2<sup>ème</sup> année DEJEPS Parapente).
- \_ Chaque journée débutera par une analyse des prévisions météorologiques du jour pour définir le programme.
- \_ Obligation d'avoir son propre matériel (sellette + voile + parachute de secours).
- \_ Le parachute de secours sera plié lors de la 1<sup>ère</sup> soirée théorique même si le dernier pliage est récent.
- \_ Prévoir un casse-croûte et de l'eau pour chaque journée.

### Dates & organisation des soirées d'apports théoriques :

- \_ **4 soirées** : V.3/05/19, V.17/05/19, Ma.4/06/19, Me.18/09/19.
- \_ Chaque séance débutera à 19h pour se terminer vers 21h30 / 22h. Les lieux seront définis ultérieurement.
- \_ Animation des soirées par moi-même avec participation d'intervenants extérieurs sur certains thèmes (matériel & météo notamment).
- \_ **Contenus abordés au cours des séances** :
  - adéquation voile / sellette, réglage sellette, choix et entretien du matériel.
  - parachute de secours (pliage, entretien et procédure d'utilisation).
  - mécanique de vol (rappel « pourquoi ça vole ? », vitesse air / vitesse sol, les régimes de vol, les 3 axes du mouvement pendulaire).
  - prévisions et analyses météo, brise & vent météo, les pièges aérologiques (gradient, faux vent de face, venturi), au vent / sous le vent, le thermique, stabilité / instabilité, les nuages.
  - cône d'autonomie, plan de vol, les différentes approches.
  - règle de vol à vue, priorités en vol, espaces aériens, lecture des cartes aéronautiques et recherche des informations.

### Composition du groupe / Évaluation des niveaux / Bilans :

- \_ 6 pilotes maximum.
- \_ Après l'inscription, envoi d'un questionnaire (rapide) pour évaluer le niveau de chaque pilote, le type de pratique, les attentes et objectifs chacun.
- \_ Suivi « objectifs / compétences réalisées », réajustement si besoin.
- \_ Bilan final individuel (progression) et collectif (déroulement & intérêt du stage).

# Progresser en parapente quelque soit son niveau

## **Groupe 2 - « 1<sup>ères</sup> transitions & cross »**

### Dates & organisation des week-ends de pratique :

- \_ **3 week-ends** : 1-2/06/19, 15-16/06/19, 29-30/06/19.
- \_ **Journées complètes (~8h30-17h)** :
  - analyse météo & aérologique avant chaque vol (objectifs journaliers).
  - réalisation de vols cross progressifs en lien avec l'analyse météo / aéro.
  - travail au sol dans le vent.
  - travail sur portique : effets des accessoires sellettes sur le pilotage (cale pieds, cocon, cockpit...), posture de pilotage, différentes sellettes.
- \_ Sites de pratique définis ultérieurement en fonction des conditions mais le 1<sup>er</sup> week-end se fera sur Plaine Joux et nous essaierons d'aller visiter d'autres sites par la suite.
- \_ Encadrement par 1 moniteur diplômé d'État et moi-même (élève-moniteur en 2<sup>ème</sup> année DEJEPS Parapente).
- \_ Chaque journée débutera par une analyse des prévisions météorologiques du jour pour définir le programme.
- \_ Obligation d'avoir son propre matériel (sellette + voile + parachute de secours + radio + vario ou gps).
- \_ Le parachute de secours sera plié lors de la 1<sup>ère</sup> soirée théorique même si le dernier pliage est récent.
- \_ Prévoir un casse-croûte et de l'eau pour chaque journée.

### Dates & organisation des soirées d'apports théoriques :

- \_ **4 soirées** : V.3/05/19, V.31/05/19, Ma.4/06/19, Me.03/07/19.
- \_ Chaque séance débutera à 19h pour se terminer vers 21h30 / 22h. Les lieux seront définis ultérieurement.
- \_ Animation des soirées par moi-même avec participation d'intervenants extérieurs sur certains thèmes (matériel & météo notamment).
- \_ **Contenus abordés au cours des séances** :
  - adéquation voile / sellette, réglage sellette, choix du matériel, entretien.
  - parachute de secours (pliage, entretien et procédure d'utilisation).
  - mécanique de vol (rappel vitesse air / vitesse sol, la polaire des vitesses et les régimes de vol, mécanique du virage).
  - prévisions et analyses météo, brise & vent météo, pièges aérologiques, lecture d'un émagramme, les nuages, stabilité / instabilité.
  - les différentes ascendances, voler au vent / sous le vent d'un relief.
  - règle de vol à vue, priorités en vol, espaces aériens, lecture des cartes aéronautiques et recherche des informations.

### Composition du groupe / Évaluation des niveaux / Bilans :

- \_ 6 pilotes maximum.
- \_ Après l'inscription, envoi d'un questionnaire (rapide) pour évaluer le niveau de chaque pilote, le type de pratique, les attentes et objectifs chacun.
- \_ Suivi « objectifs / compétences réalisées », réajustement si besoin.
- \_ Bilan final individuel (progression) et collectif (déroulement & intérêt du stage).

# Progresser en parapente quelque soit son niveau

## Groupe 3 - « 1<sup>ers</sup> pas en compétition »

### Dates & organisation :

- \_ Déplacement sur 2 compétitions catégorie « Sport » Alpes du Nord : 25-26/05/19 à Samoëns puis 7-8/09/19 à Chamonix.
- \_ Participation officielle ou non à ces compétitions :
  - Si les pilotes veulent être classés, ils devront faire les démarches préalables d'inscription via le site internet de la FFVL et avoir souscrit la carte compétiteur lors de leur prise de licence FFVL 2019.
- \_ L'encadrement consistera simplement en un accompagnement lors de la préparation des manches (analyse du parcours et des conditions aérologiques, stratégie de vol, gestion des manches dans le GPS...) puis un débriefing après les manches. Les pilotes seront autonomes et responsables de leurs choix en vol.
- \_ Obligation d'avoir son propre matériel (sellette + voile + parachute de secours + radio + vario / gps).

### Composition du groupe / Évaluation des niveaux / Bilans :

- \_ 4 pilotes maximum.
- \_ Pas de coût particulier pour ce groupe si ce n'est les frais inhérents aux compétitions sur lesquelles nous nous déplacerons (inscription, déplacement, repas, le coup à boire après les manches...).
- \_ Après l'inscription, petite rencontre avec les pilotes pour évaluer le niveau d'expérience, les motivations, les objectifs de chacun afin de comprendre ce qui amène chaque pilote à participer à ces compétitions. Définition des « règles du jeu » et du cadre général.
- \_ Bilan final après la dernière compétition pour évaluer les ressentis de chacun, l'évolution de la compréhension d'une manche de compétition et faire le point sur les axes de travail à mettre en œuvre pour poursuivre la progression.

**Il ne s'agit pas ici d'un stage mais bien d'un accompagnement pour mieux comprendre comment aborder une compétition de parapente (distance) en sécurité. Il n'y aura aucun objectif de résultat mais simplement des conseils pour permettre à chacun à la fois d'améliorer son pilotage général, de mieux analyser les conditions et leur évolution afin d'être plus efficace en vol, et surtout de voler en parfaite SECURITE même dans la recherche d'une performance.**