

BLOC 1 - Energie et Mouvements de la voile.

Le tangage:

- Identification et sensations pendant les différentes phases du tangage.
- Mobilité du haut du corps.
- Notion d'accompagnement de mouvement, et amplification.
- Prise de repère et position du pilote dans la sellette.
- Symétrie du mouvement.
- Gestion de la temporisation en fonction de la force de l'abattée.
- Les risques possibles.

Les rotations avec sortie chandelle:

- Prise de vitesse et gestion de l'accélération.
- Gestion du contre pour une sortie rapide.
- Pilotage de la ressource , compensation.
- Prise de repères et axe de sortie.
- Placement et gestion de la temporisation selon l'abattée.
- Les risques possibles.
- Gestion du stress pendant les angles important.

Les rotations engagées, cadencement et dissipation:

- Création rapide de mouvement sur une inversion de roulis.
- Gestion de l'accélération.
- Utilisation et dosage du frein extérieur.
- Gestion de la force centrifuge.
- Gestion de la sortie.
- Prise de repères et axe de sortie.
- Pilotage de la dissipation.
- Les risques possibles.

Les Wings-Over.

- Identification des timings (roulis sellette).
- Compréhension du mouvement.
- Notion d'accompagnement de mouvement.
- Position sellette , appuis sellette, et placement du regard.
- Attention aux appuis primaires.
- Sensations pendant mouvement (facteur de charge et glisse).
- Notion de freinage symétrique et verrouillage de la sellette.
- Gestion du « double » frein.
- Utilisation frein extérieur.
- Les risques possibles.

BLOC 2 - Les Fermetures et départ en rotations.

Les fermetures asymétriques:

- Procédures des fermetures , (neutralisation commande, axes de traction).
- Gestion du corps dans la sellette.
- Contexte aérologique.
- Influence sur le comportement de la voile.
- Importance du dosage du contre.
- Les prises de repères.
- Utilisation de l'accélérateur, ou trims.
- Différences entre fermeture statique et dynamique.
- Reconnaissance des phases et sensations.
- Le départ en rotation.
- Les risques de cravate, notion de « cleaning »
- Les risques possibles.

Les fermetures frontales :

- Procédure de fermeture, (neutralisation commande, axes de tractions)
- Gestion de la position pilote.
- Placement du regard.
- Identification d'une éventuelle phase parachutale à la réouverture.
- Utilisation accélérateur si parachutage.
- Gestuelle pendant l'action.
- Les risques de cravate, notion de « cleaning »
- Les risques possibles.

Les manoeuvres d'évitement:

- Remise dans le contexte.
- Le virage de thermique.
- Position dans la sellette.
- Utilisation du frein intérieur.
- Les sensations du « départ en négatif ».
- Gestion de la remise en vol.
- Importance du temps de réaction.
- Les risques possibles .

Le décrochage aux « B »

- Procédure (neutralisation commandes et axes de traction).
- Contexte d'utilisation et adéquation avec la voile utilisée.
- Position du pilote.
- Prise de repères et visualisation du taux de chute.
- Gestion de la remise en vol.
- Importance de la symétrie.
- Utilisation de l'accélérateur en reserve pour la remise en vol.
- Les risques possibles.

BLOC 3 - Les sorties de domaine de vol & Procédure Secours.

Le décrochage:

- Gestion de la position pilote, et placement du regard.
- Importance de la symétrie et de la mobilité du haut du corps.
- Sensations de bascule arrière et de décrochage.
- Attention aux appuis primaires.
- Gestion du stress, mouvement important.
- Gestion de la reconstruction.
- La marche arrière de sécurité, identification et pilotage.
- Visualisation de la hauteur sol.
- Rotation à la sellette en marche arrière.
- Remise en vol.
- Gestion de la temporisation.
- Les risques de cravate, notion de « cleaning »
- Gestion du twist.
- Risques possibles.

Variante : Le décrochage dynamique après rotation et sortie chandelle.

Les vrilles:

- Mise dans le contexte.
- Compréhension du mouvement.
- Positionnement du pilote dans la sellette.
- Sensation de la rotation (« épaule qui part », effondrement sellette).
- Mise en rotation : Statique ou Dynamique.
- Gestuelle de pilotage en fonction du type de vrille.
- Placement du regard et prise de repères.
- Visualisation de la hauteur sol.
- Gestion du risque de twist et marche arrière de sécurité.

Variante : - Pilotage de la vrille pour obtenir un Héli.

- Décrochage to Héli.
- Décrochage dynamique to Héli.

La procédure de secours:

- Fermeture ou mise en rotation pour la simulation.
- Rotation du côté opposé à celui de la poignée de secours.
- Maintient de la fermeture ou de la rotation pendant l'extraction.
- Rappel sur toute la procédure d'extraction.
- Extraction sur ordre du moniteur.
- Rapidité d'exécution et hauteur/sol.
- Neutralisation de la voile et identification du rappel pendulaire
- Importance du Box et gestion de la dérive.
- Comment réagir une fois dans l'eau.
- Rappel sur la récupération par le bateau.