

Carnet de vols et d'auto-debriefing



Rappel de mes objectifs

1.

2.

3.

Checklist prévol – Routine prévol

Réglage et bouclage du casque
Mise en place du bord d'attaque
Vérification tour de sellette et des maillons
Démêlage des suspentes et vérification des freins (nœud)
Vérification du secours
Vérification des liaisons accélérateur/élevateurs
Démarrage des instruments pour acquisition du signal GPS
Allumage radio et vérification fréquence(s) – 143,9875
Mise en place dispositif hydratation et rangement encas
Contrôle habillement en fonction du plafond prévu
Contrôle orientation de la brise ou du vent, si besoin ajustement de la position du matériel
Installation sellette en se rapprochant de mon aile
Fermeture des points de fixation puis vérification
Contrôle manche à air pour choix technique de gonflage
Contrôle de l'espace dans l'environnement du décollage

Si un gonflage raté nécessite de défaire les cuissardes, défaire également la ventrale ou refaire la checklist complète. Tu me checkes ?

Rappel mnémotechnique : MAVIE

Matériel (casque, voile, secours, accélérateur, lacets, ...)

Attaches (je suis bien attaché à dire à haute voix ou en radio lors de vol de groupe ou de stage)

Vent (direction, intensité, cycle)

Instruments (GPS, radio en marche et testé)

Espace aérien (espace dégagé pour décoller)

Cotation conditions de vol

Différentes possibilités, le tout est de s'entendre sur le système de cotation.

Cotation avec 4 niveaux :

- 1 : conditions calmes, vigilance faible
- 2 : turbulences moyennes et localisées, vigilance moyenne
- 3 : turbulences fortes et fréquentes, vigilance élevée
- 4 : turbulences très fortes et constantes, vigilance maximale

Une fermeture reste toujours une erreur de pilotage

Cotation par rapport à son propre vécu :

Cotation sur 10 où 10 correspond au vol dans les conditions les plus fortes dans lesquels le pilote à voler.

Date des derniers 10 de référence :

Gestion de la respiration et du stress

Avant le vol :

Exercice de cohérence cardiaque pour gérer le stress avant le décollage : 3 à 4 cycles inspirer pendant 5s, bloquer pendant 5s puis expirer pendant 7s

Pendant le vol :

Garder conscience de sa respiration pour ne pas faire des phases d'apnée ou de respiration thoracique : forcer la respiration abdominale en expirant un grand coup.

Verbaliser les actions à haute voix ou chanter pour focaliser son attention.

Explication – Ma météo intérieure

Répondre à ces quelques questions, est-ce que ...

... je me sens en forme ?

Non

Bof

Oui

... j'ai suffisamment mangé ?

Non

Bof

Oui

... je me sens bien dans ma peau ?

Non

Bof

Oui

... j'ai confiance en moi, en mes capacités ?

Non

Bof

Oui

... je suis préoccupé ?

Oui

Bof

Non

... je suis stressé ?

Oui

Bof

Non

1 rouge ou plus de 2 orange, **ATTENTION** les conditions ne sont pas optimales, vigilance accrue sur les autres paramètres du vol (conditions météo fortes, nouveau site de vol ou matériel, ...)

2 rouges ou plus, pourquoi es-tu au déco ?

Exemple – Debriefing d'après le vol

Ce que j'ai réussi : j'ai bien préparé le vol en prenant la météo et en demandant l'avis d'un copain expérimenté.

Je suis en forme, j'ai la caisse. J'ai bien piloté la fermeture.

Un moment de doute : la turbulence dans la zone où normalement ça monte facilement

Ce que j'ai utilisé (préparation du vol, pilotage, connaissances, verbalisation, imagerie, respiration) : les exercices de mon dernier stage (une oreille et fermeture contrôlée)

Ce qui m'a aidé à atteindre mon objectif (de temps de vol, de distance, de sérénité) : ma connaissance du site et ma confiance dans mon pilotage

Ce qui m'a fait plaisir : me poser sans souci malgré des conditions difficiles. Avoir géré la fermeture que j'ai eue.

Si je devais refaire différemment, je déciderais plus vite d'arrêter le vol quand j'estime que c'est trop fort pour moi. Je prêterais plus d'attention à ma respiration

Explications – Rose des compétences

PIL – Pilotage :

Plan de vol. Gonflage et maîtrise au sol.
Utilisation commandes et sellette.
Technique adaptée de décollage, approche et atterrissage.

SIV – Situation Incidents de Vol :

Le domaine de vol. Limites en tangage et roulis. Procédures d'urgence et secours. Effets de la sidération. Parachute de secours.

AIR – Aérologie et météorologie :

Ecoulements, pièges. Maîtrise de notre élément.

CNS – Connaissances et règles :

Théorie du vol, réglementations, recommandations, documentations, brevets, responsabilités, accidentologie.

MAT – Matériel :

Fonctionnement et utilisation. Vieillesse, soin, pliage, Contrôle. Recommandations fédérales. Manuel de vol. Homologation.

ENV – Environnement et communauté :

Liens à la communauté (information, intégration, résilience collective). Impacts environnementaux et de préservation. Vigilance en vol (Anticollision).

DEC – Décisions :

Procédures et Chek-List pour la décision. Les Biais. Remise en cause de ses décisions (Plan B).

STS – Gestion du stress :

Ressentis, mécanismes du stress. Effets du Stress dont sidération. Prise en compte et régulation.

GES – Gestion du vol :

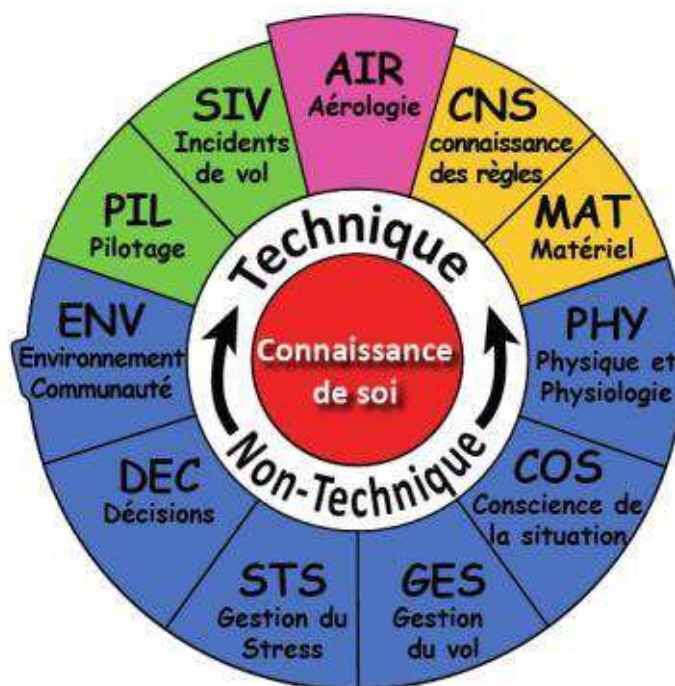
Objectifs du vol. Choix de créneaux. Tâches récurrentes. Suivi du vol. Menaces, Erreurs, Parades. Débriefing et auto-débriefing.

COS – Conscience de la situation :

Préparation avant vol. Prise d'informations : analyse, anticipation. Identification des menaces. Principes cumulatifs, biais.

PHY – Physique et physiologie :

Forme physique et psychologique. Fatigue. Echauffement et concentration. Protection solaire, hydratation et alimentation.



Avant le vol

Date : ____ / ____ / ____

Site :

Ma météo intérieure :

Météo – Aéro

Prévision

Après vol

Vent météo

Brise

Plafond

Evolution

Mes objectifs pour le vol (maximum 3) :

Cross

Record

CFD

Accro

Repose au déco

Compétition

Exercices

Soaring

Loisir

Plaisir

Après le vol

Ce que j'ai réussi :

Un moment de doute :

Ce que j'ai utilisé :

Ce qui m'a aidé :

Ce qui m'a fait plaisir :

Si je devais refaire différemment,

Données factuelles du vol

Durée :	Conditions :
Altitude déco :	Vz + max :
Altitude max :	Vz - max :

Rose des compétences

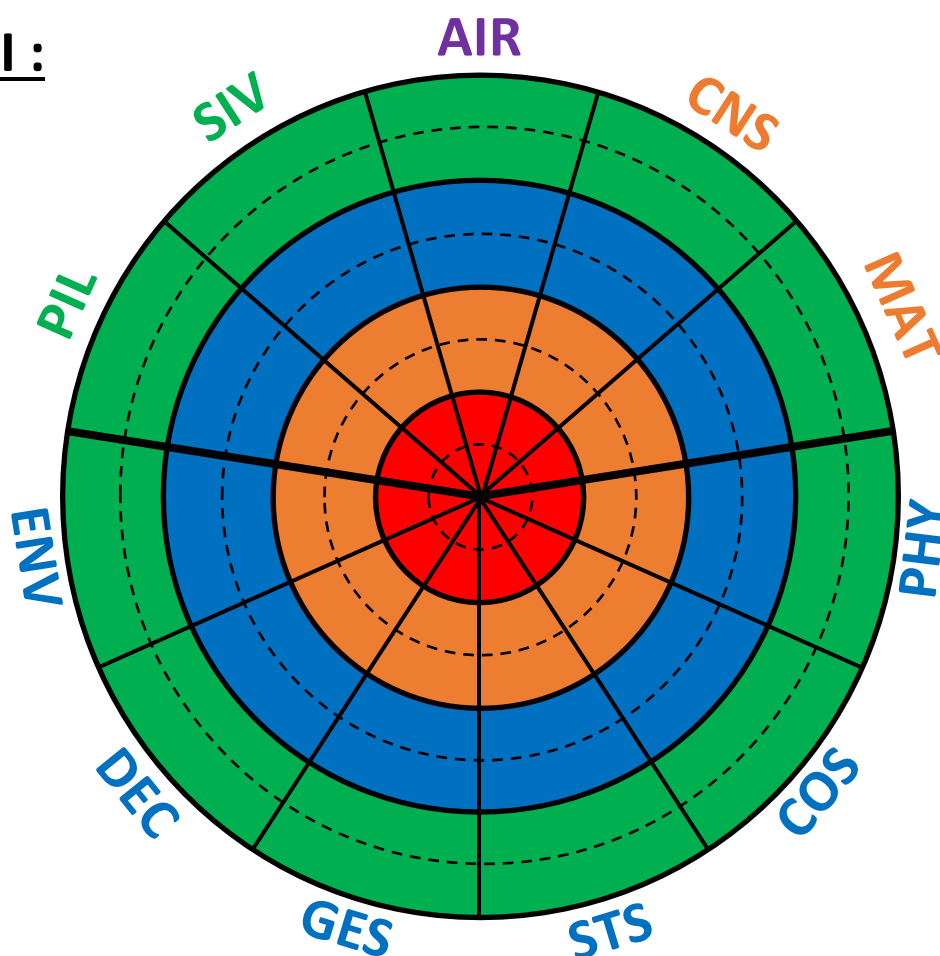
Notation SAMI :

S : Satisfaisant

A : Acceptable

M : Moyen

I : Insuffisant



Bilan : points à améliorer, points positifs

Notation globale du vol :



Avant le vol

Date : ____ / ____ / ____

Site :

Ma météo intérieure :

Météo – Aéro

Prévision

Après vol

Vent météo

Brise

Plafond

Evolution

Mes objectifs pour le vol (maximum 3) :

Cross

Record

CFD

Accro

Repose au déco

Compétition

Exercices

Soaring

Loisir

Plaisir

Après le vol

Ce que j'ai réussi :

Un moment de doute :

Ce que j'ai utilisé :

Ce qui m'a aidé :

Ce qui m'a fait plaisir :

Si je devais refaire différemment,

Données factuelles du vol

Durée :	Conditions :
Altitude déco :	Vz + max :
Altitude max :	Vz - max :

Rose des compétences

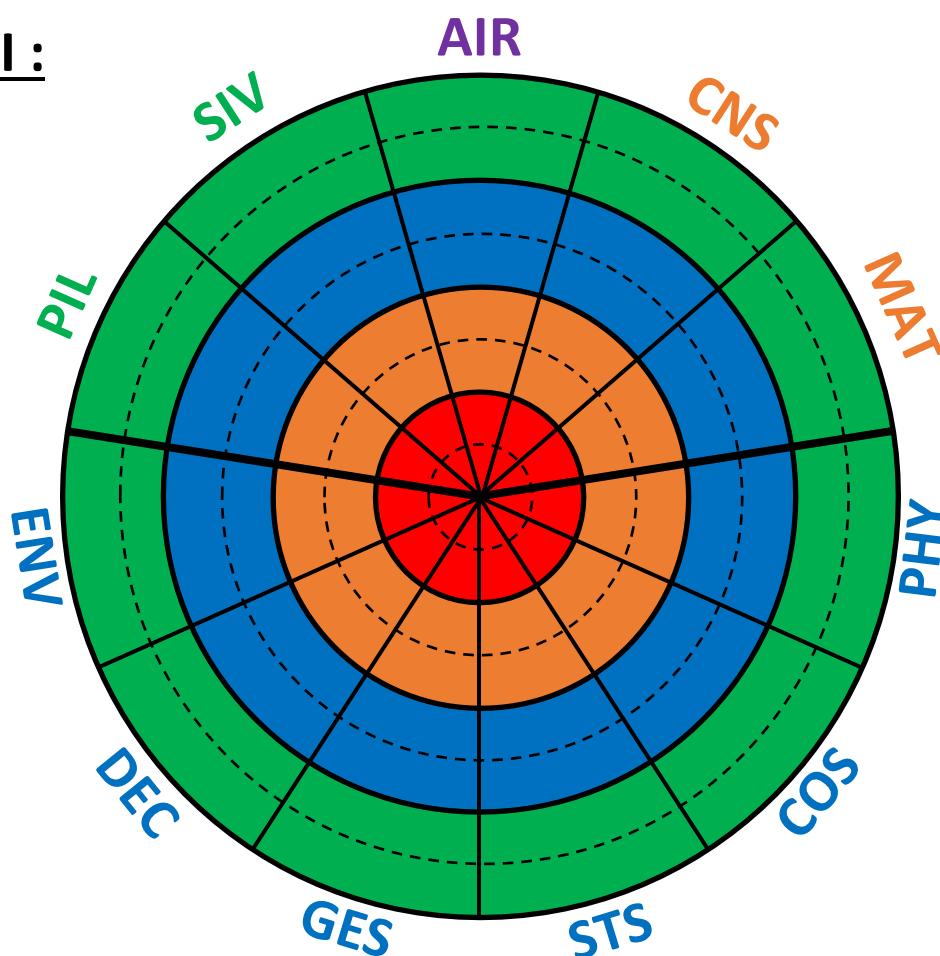
Notation SAMI :

S : Satisfaisant

A : Acceptable

M : Moyen

I : Insuffisant



Bilan : points à améliorer, points positifs

Notation globale du vol :



Avant le vol

Date : ____ / ____ / ____

Site :

Ma météo intérieure :

Météo – Aéro

Prévision

Après vol

Vent météo

Brise

Plafond

Evolution

Mes objectifs pour le vol (maximum 3) :

Cross

Record

CFD

Accro

Repose au déco

Compétition

Exercices

Soaring

Loisir

Plaisir

Après le vol

Ce que j'ai réussi :

Un moment de doute :

Ce que j'ai utilisé :

Ce qui m'a aidé :

Ce qui m'a fait plaisir :

Si je devais refaire différemment,

Données factuelles du vol

Durée :	Conditions :
Altitude déco :	Vz + max :
Altitude max :	Vz - max :

Rose des compétences

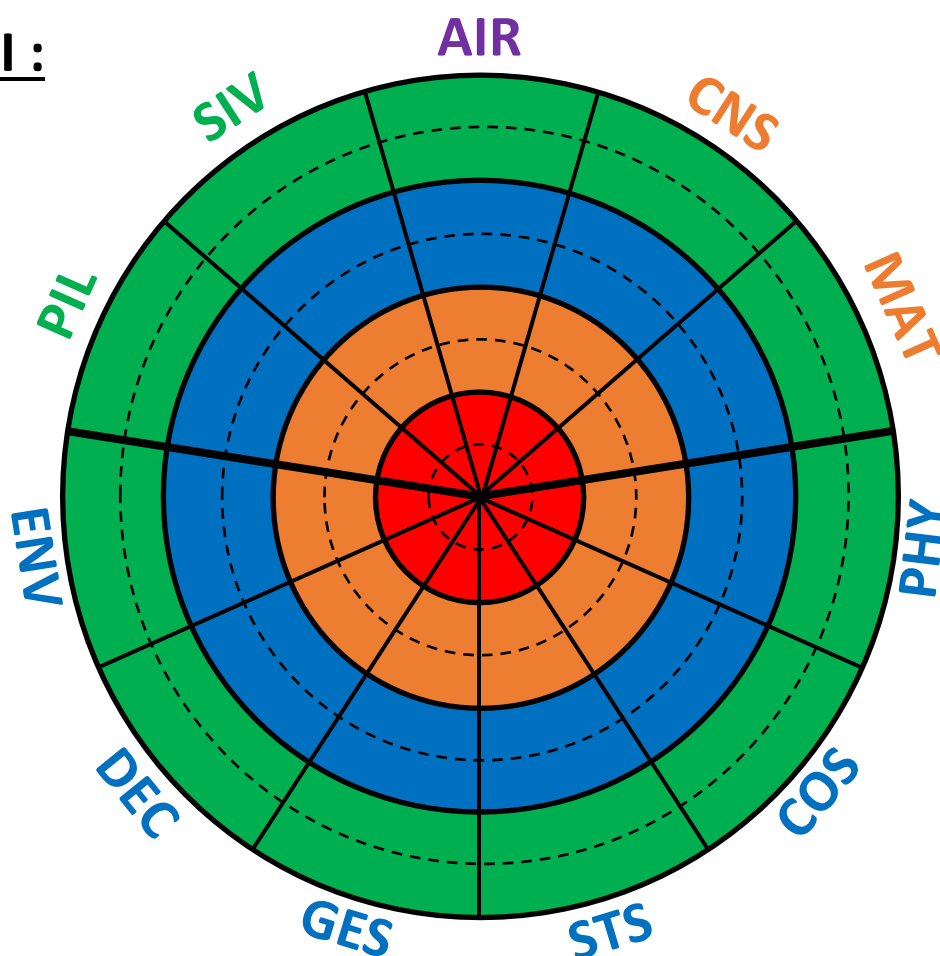
Notation SAMI :

S : Satisfaisant

A : Acceptable

M : Moyen

I : Insuffisant



Bilan : points à améliorer, points positifs

Notation globale du vol :



Avant le vol

Date : ____ / ____ / ____

Site :

Ma météo intérieure :

Météo – Aéro

Prévision

Après vol

Vent météo

Brise

Plafond

Evolution

Mes objectifs pour le vol (maximum 3) :

Cross

Record

CFD

Accro

Repose au déco

Compétition

Exercices

Soaring

Loisir

Plaisir

Après le vol

Ce que j'ai réussi :

Un moment de doute :

Ce que j'ai utilisé :

Ce qui m'a aidé :

Ce qui m'a fait plaisir :

Si je devais refaire différemment,

Données factuelles du vol

Durée :	Conditions :
Altitude déco :	Vz + max :
Altitude max :	Vz - max :

Rose des compétences

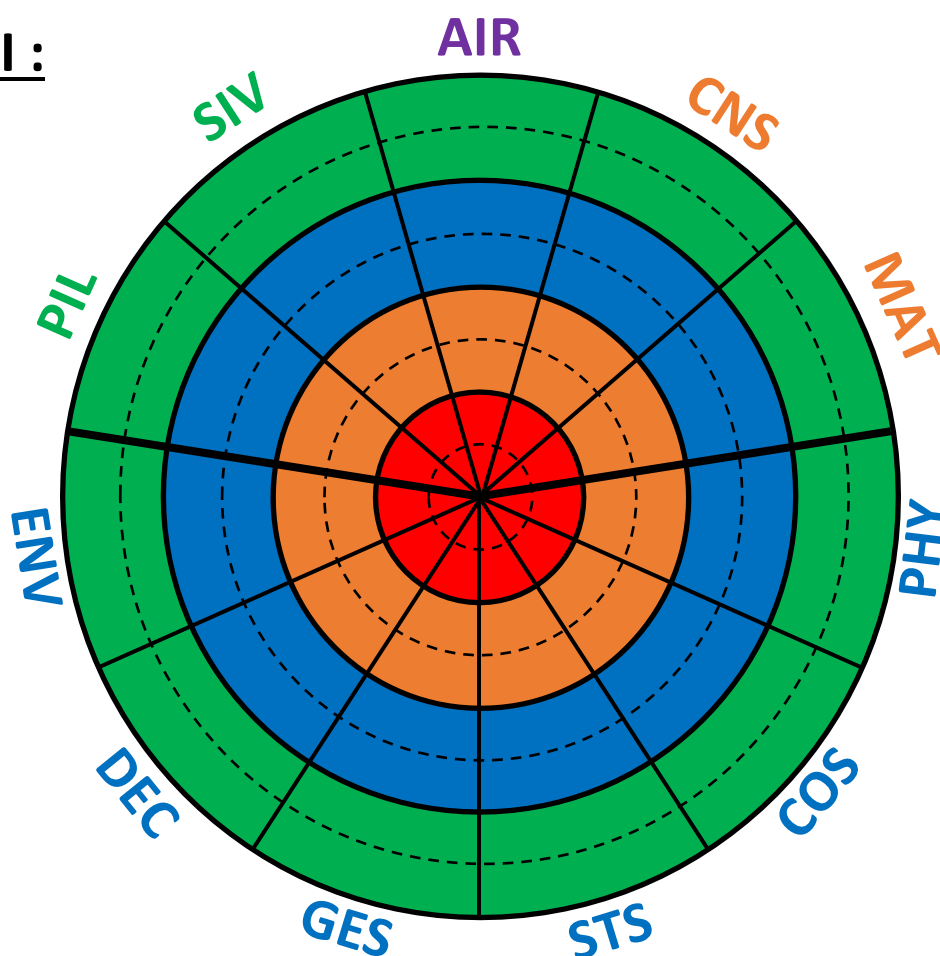
Notation SAMI :

S : Satisfaisant

A : Acceptable

M : Moyen

I : Insuffisant



Bilan : points à améliorer, points positifs

Notation globale du vol :



Notes personnelles

Notes personnelles

Colle ici ta licence