

Produire du roulis, de petite amplitude «à la sellette» (Niveau bleu)

“Petits virages sellette”

Rappel pendulaire
en roulis

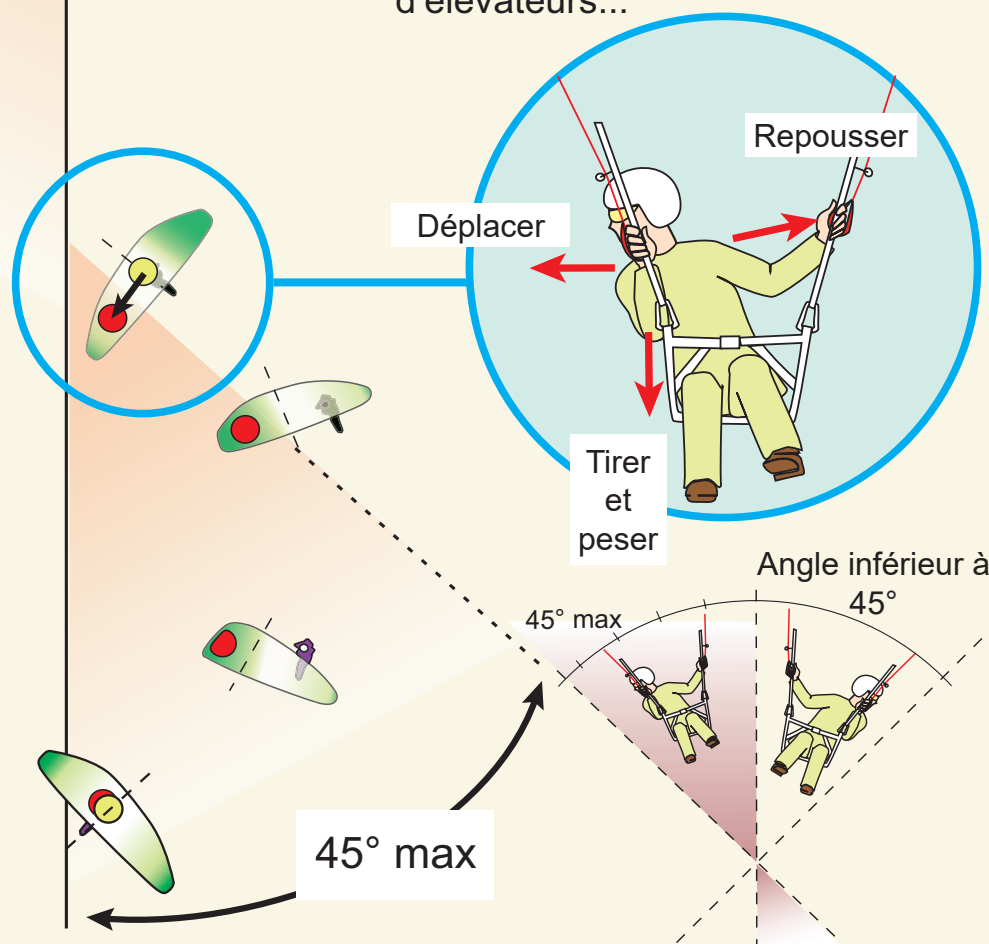
... l'aile s'incline plus
facilement,
le pilote se
sent partir à
l'extérieur
du virage

SÉCURITÉ

Veiller à ce que les
changements de cap
n'excèdent pas 90°
et 45° d'inclinaison
afin de se protéger du
risque d'une fermeture
(qui augmente avec
l'amplitude) ou d'un
engagement incontrôlé
dans une spirale.

Un préalable indis-
pensable à cette si-
tuation pédagogique
est la **maîtrise de
l'utilisation de la
commande exté-
rieure au virage** pour
enrayer un éventuel
départ en spirale.

Aidé des mains qui ont saisi les
faisceaux des élévateurs, aile
débridée ; ... transfert du poids ; ...
... déséquilibre de l'aile qui amorce
un léger mouvement de roulis ; ...
... sans attendre, transfert franc
du poids du côté opposé ; ...
... déséquilibrée, l'aile réagit et en-
gage un mouvement de roulis qui
s'accompagne d'une augmentation
de la vitesse (mouvement de tanga-
ge associé à celui du lacet) ; ...
... la vitesse atteint son maximum
lorsque le rappel pendulaire ramène
le pilote à la verticale de son aile ; ...
Aile revenue à plat, aidé de ses
mains, le pilote utilise l'inertie du
rappel pendulaire pour un transfert
de son poids du côté opposé.
Il tire sur son bras et déplace ses
épaules en arrière du faisceau
d'élévateurs...



Objectifs

Comprendre la méca-
nique du virage.

Apprentissage du pilo-
tage «à la sellette» ; ac-
quisition 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 changements
de cap rythmés sans utili-
ser les commandes, uni-
quement avec l'aide de
transferts d'appuis suc-
cessifs dans la sellette.

Critères de réussite

Aptitude à respecter une
action symétrique infé-
rieure à 45° de part et
d'autre de l'axe initial. Un
ressenti de «légèreté»
d'un bord à l'autre de ces
trajectoires atteste d'une
bonne coordination de la
gestuelle.

Quelques conseils

Sur la sellette, la ventrale doit être réglé de manière à ne pas verrouiller les possibilités de transfert d'appuis. 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.

