

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

## “Petits virages sellette”

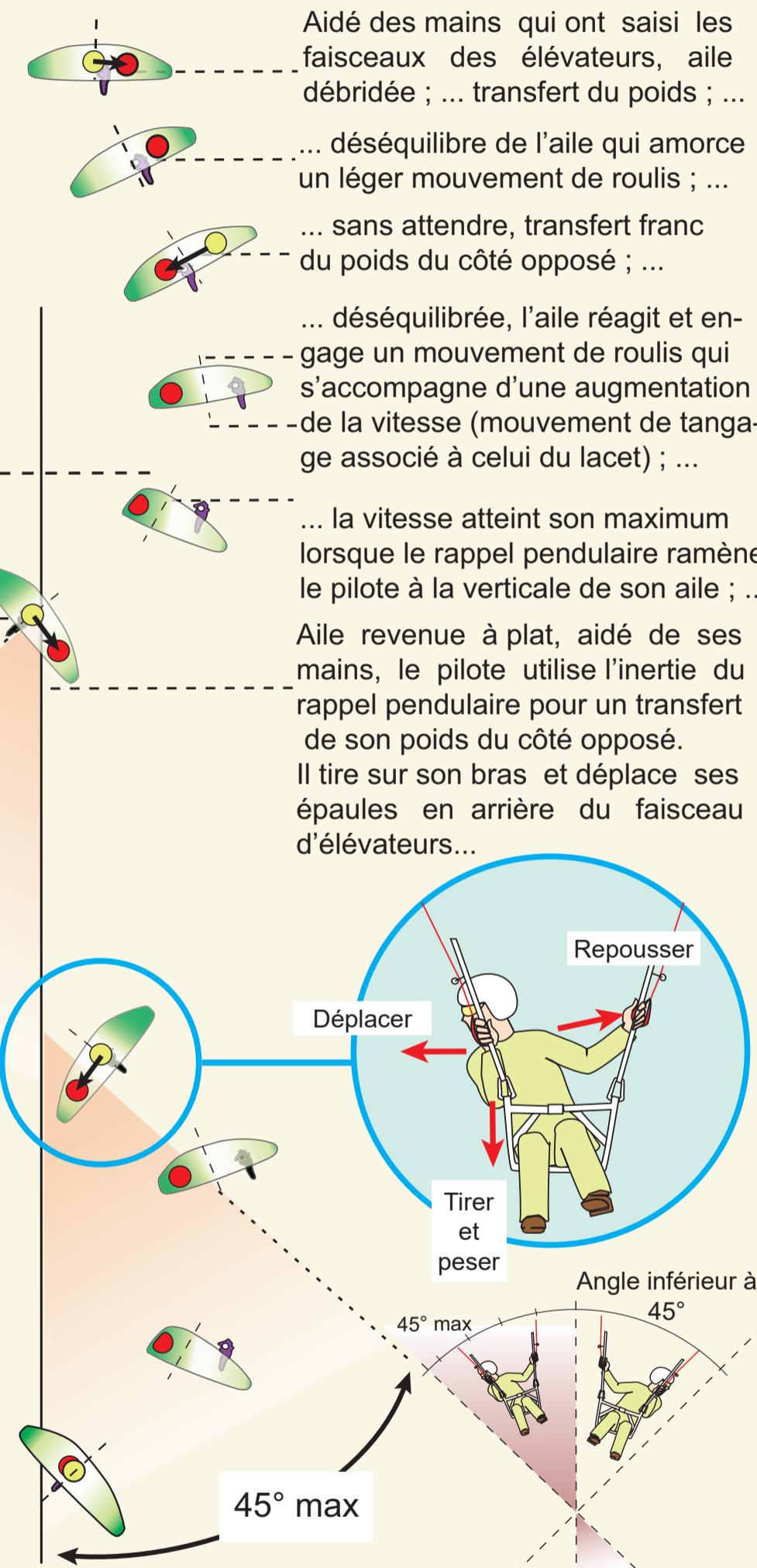
Rappel pendulaire  
en roulis

... 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 indispensable à cette situation pédagogique est la maîtrise de l'utilisation de la commande extérieure au virage pour enrayer un éventuel départ en spirale.



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 débuter l'exercice.

### Objectifs

Comprendre la mécanique du virage.

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 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 une action symétrique inférieure 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

