

Initiation au Freefly

Centre de Paracaigudisme Costa Brava/Babylon Freefly S.L.
MARCH 2002 ©

Initiation au Freefly	1
<i>Introduction</i>	<i>1</i>
Les règles de sécurité	2
<i>Parachute</i>	<i>2</i>
<i>Casque et altimétrie</i>	<i>3</i>
<i>Tenue</i>	<i>3</i>
<i>Harnais</i>	<i>3</i>
<i>La sortie d'avion</i>	<i>4</i>
<i>En chute</i>	<i>4</i>
<i>Séparation et ouverture</i>	<i>5</i>
CHAPITRE 1: L'apprentissage du vol tête en haut	6
<i>1.1 la position "boule" (chute dos)</i>	<i>6</i>
<i>1.2 La position tête en haut en sortie et en chute.</i>	<i>6</i>
<i>1.3 Les exercices tête en haut.</i>	<i>7</i>
CHAPITRE 2: L'apprentissage de la dérive.	8
<i>2.1 Dérive à plat et dérive dos</i>	<i>8</i>

CHAPITRE 3: L'apprentissage du vol tête en bas.....9

3.1 La position tête en bas en sortie et en chute..... 9

3.2 Les exercices tête en bas. 10

**Le brevet B4 ou le CPCB "Freefly Compulsory Basic
Training" (CBT)..... 11**

Prérogatives 11

Critères d'évaluation 11

Procédure d'inscription pour le Freefly..... 12

Initiation au Freefly

Introduction

Le Freefly englobe le vol dans toutes les positions sur les trajectoires se situant entre l'axe vertical et horizontal. La compréhension du Freefly est plus accessible avec l'aide de quelques notions d'aérodynamiques.

Il est souhaitable d'obtenir une expérience en vol relatif à plat. Ce n'est pas une obligation, mais sera profitable.

L'apprentissage du Freefly peut s'effectuer seul, cependant la progression sera plus rapide et sécurisante avec une personne qualifiée.

On peut alterner des sauts seuls et des sauts encadrés.

Voici quelques conseils.

Les règles de sécurité

Soyez attentif lors du briefing concernant les spécificités de la zone de saut et en particuliers celle concernant la pratique du Freestyle.

Parachute

Un équipement adapté et en bon état est indispensable:

- "Hand-deploy" en fond de sac et/ou "pull-out" sont obligatoires.
- Pochette spandex d'extracteur en **EXCELLENT** état.
- Drisse de liaison "hand-deploy" protégée.
- Rabats et caches élévateurs bien maintenus.
- "Loop" de fermeture principale et réserve suffisamment serrés et en bon état.
- Déclencheur de sécurité obligatoire (FXC 12000 inadapté).
- Liaison élastique inter-cuissardes fortement conseillée.

Casque et altimétrie

- Un altimètre sonore est obligatoire, un second fortement conseillé.
- Un altimètre visuel est obligatoire.
- Le casque est obligatoire, il permet de bien entendre l'altison.
- Système de libération pour les casques vidéo/photo obligatoire.
- Personne ne saute avec un casque vidéo sans camera à cause du support métallique saillant.

Tenue

- Eviter les vêtements qui pourraient s'ouvrir en chute et masquer les poignets ou trop amples qui pourraient couvrir vos mains.

Harnais

- Les sangles de harnais doivent être suffisamment serrées pour ne pas se détendre et flotter.

La sortie d'avion

- Hauteur minimale de saut: **3000 mètres. (10.000 pieds)**
- L'ordre des départs est déterminé afin d'obtenir une séparation maximale des parachutistes entre eux, en tenant compte de l'expérience de chacun.
- Par conséquent, par vent nul ou vent-arrière, les Freeflyers devront sortir **avant** les chuteurs a plats.
- Par vent de face, les Freeflyers devront sortir **après** les chuteurs a plats.
- Demander à un instructeur local s'il y a des règles particulières concernant le largage et les ordres de sorties.

En chute

- Le Freefly génère des **vitesse verticales importantes**, cette énergie, peut donc se restituer sur un déplacement horizontal très rapide.
- Soyez sensible à ce phénomène afin d'éviter la collision avec vos partenaires!
- Soyez en permanence conscient de votre altitude.
- Evoluer perpendiculairement à l'axe de largage.
- Garder en permanence le visuel sur les autres lors d'un saut de groupe, a fortiori pour la séparation.
- Eviter les fortes variations de vitesse (par exemple un passage a plat) quand on travaille en position verticale.

Séparation et ouverture

- Séparer à **1650 mètres (5500 pieds)** lors d'un **saut a plus de deux**.
- Séparer à **1500 mètres (5000 pieds)** lors d'un **saut a deux**.
- Lors de la séparation il est très important d'avoir le visuel sur chaque personne du groupe.
- Ne pas partir en piquet exagéré. La mise en dérive a plat doit être progressive.
- Dériver le plus possible perpendiculairement a l'axe de largage.
- Faire un tonneau pour s'assurer qu'il n'y a personne au-dessus de soi.
- Si un de vos partenaire se trouve au dessous de vous, n'attendez pas et ouvrez!
- Après l'ouverture, s'orienter perpendiculairement a l'axe de largage afin de dégager la trajectoire de chute, et ce tant que l'on a pas le visuel sur les groupes partis avant et après.

CHAPITRE 1: L'apprentissage du vol tête en haut.

On peut commencer seul...

1.1 la position "boule"(chute dos)

C'est la première chose à apprendre pour un débutant en Freefly. C'est la position de sécurité du Freefly, elle permet de conserver le même taux de chute et de stopper les inerties lors d'une perte d'équilibre.

C'est également la position de transition, d'une position à une autre (tête en haut/ boule/ tête en bas)

Il est important d'être à "l'aise" dans cette position, de l'utiliser presque instinctivement, surtout lors de perte d'équilibre.

1.2 La position tête en haut en sortie et en chute.

La méthode la plus facile pour sortir de l'avion tête en haut est de présenter son dos au vent relatif en étant face à la queue de l'avion.

Durant le saut, on peut passer dans une position tête en haut en partant de la position "boule".

On doit s'efforcer de tenir le buste bien vertical, contrôler la symétrie de ces membres tout en gardant l'ensemble du corps bien tonique.

S'il y a perte de position, il faut retourner dans la position "boule" et retenter à nouveau la position tête en haut.

Il est préférable de commencer par des positions lentes (assis) et de progressivement passer à des positions plus rapides (debout)

1.3 Les exercices tête en haut.

Rotations autour de l'axe vertical.

Rotation tête en haut/ tête en haut: par l'avant, par l'arrière et sur le coté.

Pour ces mouvements on privilégie la qualité d'exécution (position de départ, pendant le mouvement et réception) et non pas la rapidité.

Les déplacements en avant se font en plaçant le bassin en avant par rapport à ces épaules.

On pousse les épaules en avant pour reculer.

Attention a bien conserver le niveau lors de cet exercice, en exposant un plan incliner au vent relatif pour avancer ou reculer, on offre également plus de traîné...Il faut donc compenser en poussant ces jambes vers le bas.

Quelques sauts avec un instructeur permettent de ne pas prendre de défauts et d'acquérir plus vite une bonne position de base.

CHAPITRE 2: L'apprentissage de la dérive.

2.1 Dérive à plat et dérive dos.

Avant d'entreprendre un saut de ce type, demander à un instructeur quelles sont les conditions de vent pour choisir la bonne direction de dérive.

Assurer vous qu'il n'y ai pas un autre groupe qui effectue également un saut de dérive. Si tel est le cas, assurer vous que les groupes dérivent dans des directions opposées.

Il faut tout d'abord s'entraîner à la dérive a plat, lorsque l'on est efficace sur le ventre,

On peut commencer à effectuer des tonneaux.

On peut ensuite alterner dérive à plat et dérive dos.

La tonicité du corps en dérive est primordiale.

Attention a bien conservé sont axe de dérive tout au long du saut, surtout lorsque l'on dérive sur le dos!

Il faut faire attention a la distance parcourue et donc prévoir une altitude de séparation

Et d'ouverture supérieure.

La dérive est une technique de base connue par tous les parachutistes, mais c'est aussi une discipline a part-entière du Freefly.

CHAPITRE 3: L'apprentissage du vol tête en bas.

On peut commencer seul... Mais jamais avec une personne qui n'a pas d'expérience d'encadrement en Freefly et qui propose par exemple, de faire la référence tête en haut! En cas d'approche mal contrôlée, ni l'un ni l'autre n'aura la possibilité d'éviter la collision!

3.1 La position tête en bas en sortie et en chute.

La méthode la plus facile pour sortir de l'avion tête en bas est de présenter son corps, tête première dans le vent relatif en conservant une position tendue et fluide.

Durant le saut, on peut passer dans une position tête en bas en partant de la position tête en haut en effectuant une demi-transition sur le côté, puis tendre et écarte les jambes, pour conserver le corps à la verticale.

On peut également entrer dans la position à partir d'une position dos ou d'une dérive.

Dans tous les cas, on reste tête en bas quelques secondes (pas plus de 4 ou 5) pour éviter les déplacements rapides et incontrôlés.

On repasse tête en haut ou en boule après chaque essai.

On vérifie l'axe de travail régulièrement.

3.2 Les exercices tête en bas.

Lorsque la verticale est trouvée, et qu'il n'y a aucun mouvements horizontaux non contrôler.

- On effectue:
- Des rotations autour de l'axe vertical.

Des rotations tête en bas/ tête en bas: par l'avant, par l'arrière et sur le côté.

Pour ces mouvements on privilégie la qualité d'exécution (position de départ, pendant le mouvement et réception) et non pas la rapidité.

Le brevet B4 ou le CPCB "Freefly Compulsory Basic Training" (CBT)

Prérogatives

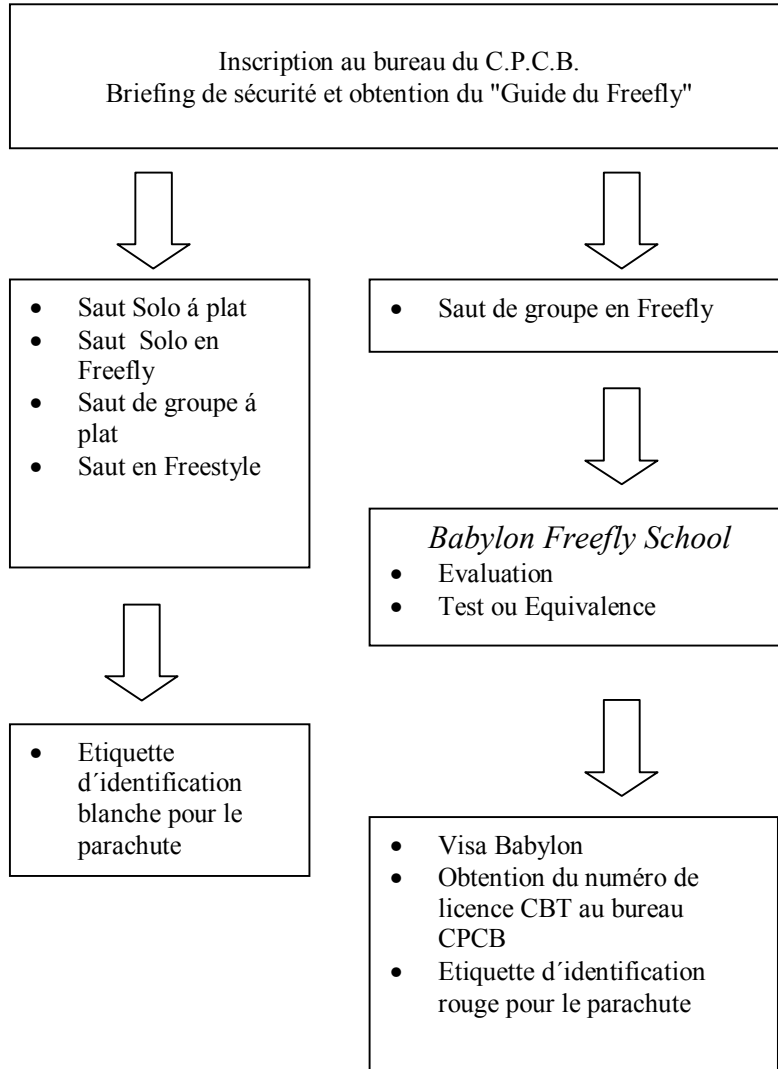
Possibilité de faire des sauts de Freefly, à deux dans un premier temps, puis en groupe, suivant le niveau et l'expérience des participants ainsi que le type de sauts.

Critères d'évaluation

Tête en haut	<ul style="list-style-type: none">• Maintien de l'équilibre avec aisance.• Contrôle d'une rotation quel que soit l'axe.• Contrôle du niveau et de la proximité.
Tête en bas	<ul style="list-style-type: none">• Acquisition de la verticale (sans imposer un temps de maintien)• Travail en sécurité et contrôle visuel par rapport à une référence.• Respect des axes.• Réaction adaptée en cas de perte d'équilibre.
Séparation et dérive	<ul style="list-style-type: none">• Conscience de l'altitude et signal de séparation à l'altitude adéquate.• Effectuer une mise en dérive progressive avec contrôle visuel initial de la trajectoire emprunter.• Respect de l'axe pendant la dérive et effectuer un tonneau pour contrôle visuel.

Connaissance des "règles de sécurité" (pages 2 et 3)

Procédure d'inscription pour le Freefly



DÉCLARATION

JE DÉCLARE AVOIR PRIS CONNAISSANCE DE TOUTES
LES INFORMATIONS MENTIONNÉES CI-DESSUS ET
AVOIR COMPRIS TOUTES LES RÉGLES DE SÉCURITÉ
ET RECOMMANDATIONS NECESSAIRE A LA PRATIQUE
DU FREEFLY AU CENTRE DE PARACHUTISME COSTA
BRAVA Á EMPURIBRAVA EN ESPAGNE.

NOM.....

N° DE LICENCE CBT.....

DATE.....

SIGNATURE.....

VISA INSTRUCTEUR.....

Remerciement á:

Yves Chaloin

Stéphane Fardel

Nicolas Arnaud

Rolf Kuratle

Frédéric Fugen

Tom Naef

Mike Fordham

Benigale Richards

David Nimmo

Wolfgang Rauch

Ivan Coufal

Stuart Meacock

Centre de Paracaigudisme Costa Brava
Apartat De Correus 194
17487 Empuriabrava (Girona) SPAIN
e-mail: cpcb@gna.es
Tel.+34 972 45 07 49
Fax +34 972 45 01 11

Babylon Freefly S.L.
Apartat De Correus 194
17487 Empuriabrava (Girona) SPAIN
e-mail: babylon@babylon-freefly.com
Tel. +34 972 45 14 17
Fax +34 972 45 14 17