

Stage initiation

Centre École Markstein

Contenu pédagogique du stage initiation (sous réserve d'une météo adaptée)

Théorique				Pratique			
Cours délivrés	Mots Clés	Acquis	Non acquis	Cours délivrés	Observations	Acquis	Non acquis
1. Pourquoi / comment ça vole ?	Portance/Trainée/FA, Tangage, roulis, lacet Angle d'incidence			1. Présentation du matériel, installation de la voile, de la sellette, aiguille secours.	Sens du vent Topographie Points d'accroche		
2. La mise en virage ; les allures de vol	Regard, appui sellette, action commande, vent relatif.			2. Premier gonflage sur le plat, pente très douce	Impulsion, gonflage, prise des commandes		
3. La Prise de Terrain en U ; l'arrondi	Porte d'entrée PTU, mise en finale, palier			3. Marche et course pilotée	Gestion du tangage et du roulis au sol		
4. Évolution météorologique d'une journée : les brises	Brise montante, brise descendante, soleil			4. Les trois phases du décollage et les premiers envols	Synchronisation aile/pilote Appui ventrale		
5. Différence vitesse air/sol	trajectoire air / trajectoire sol , dérive, angle de plané, assiette			5. Passage assis/debout sur portique + Secours	Levé des genoux et position des mains, poignée du secours		
6. Le cadre de pratique ; gestion du mental et accidentologie FFVL	RC aérienne, intranet, connaissance de soi			6. Le premier grand vol	Guidage palette, gestion des émotions		

Objectif du stage : s'initier à la pratique du vol libre, découvrir la discipline et réaliser au moins un premier grand vol.