

Facteurs favorisant la réussite doc de travail

	FACT favorisant	Fact -	Défauts classiques	Exercices type	Educatifs	incontournables
PREPARATION DU MATERIEL	Matériel simple Rigueur Faire faire Concentration, temps méthode	Végétation haute Espace réduit Changement de matériel Force du vent	Tour de sellette Tour de frein Prévol Prise en main des cdes.	Essai erreur		Respect du matériel. Prévol
CONSTRUCTION MISE EN MOUVEMENT	Réglage sellette <i>Mousse bag....</i> Pente & brise Démonstration (représentation imagée) Concentration	Plat sans vent Pente forte Vent fort, Vent travers Humidité & nature du sol.... Condition physique (2) Crispation Schémas corporels....	Dosage de l'effort Positionnement / matériel. Type de course inadaptée. Crispation sur les A. Raideur des membres sup.	Essai erreur	Gonflage sans tenir les commandes et les élévateurs Simulation sur les A. Accompagner en étant acteur.	Réglage ventrale Lâche des A Recentrage Capacité à affaler.
PILOTAGE DE L'AILE	Pente adaptée (profil, obstacles, longueur) Adaptabilité de la course. Aile réactive en roulis. Conscience de 3 axes	Peur de la pente et du vol Efficacités cdes. Pb d'inertie Aerologie	Course sautée, irrégulière Bras écartés. Saut d'envol. Opposition aux efforts. Temps de réaction. Gestuelle	Rectiligne (tangage) Slalom (tang, roul, lac)	<i>Disymétrie provoquée....</i>	Ctle tempo Respect et ctle des trajectoires Contrôle de l'incidence.