

Niveau orange	Fiche séance Tangage	Fiche 3-5 Version 1.0
<p><u>Prérequis :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Premiers grands vols (fiche 3-4) - Apport théorique sur les 3 phases du tangage : ressource, abattée et accélération (enchaînement et risques associés, frontières et passage) 		
<p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Découvrir le mouvement de tangage en vol : le provoquer, l'entretenir et le stopper de manière active 		
<p><u>Compétences travaillées :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pilotage : utilisation des commandes - Situation d'incident de vol : les limites en tangage - Stress : gestion de ses émotions - Conscience de la situation : prise d'informations (regard porté sur l'horizon) 		
<p><u>Exercices :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser une série guidée de tangage en amortissement libre - Réaliser une série autonome de tangage en amortissement libre - Réaliser une série guidée de tangage avec temporisation - Réaliser une série autonome de tangage avec temporisation 		
<p><u>Consignes d'exécution technique et de réalisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Descriptif de l'enchaînement des tâches : freinage progressif et relevé rapide avant l'abatée et à l'inverse, temporisation rapide et relevé de commandes progressive. - Timing Vitesse Amplitude = TVA - Simulation voire mentalisation lors du briefing - L'important est de trouver la rythmique avant de chercher de l'amplitude 		
<p><u>Consignes de sécurité :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Si pas de consigne radio, pas d'exercice - Si problème, bras hauts de sécurité = mains au niveau des poulies et neutre sellette - Pas de mains sous les maillons - Pas de frein pendant la phase d'accélération, risque de décrochage 		
<p><u>Critères de réussite :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas de changement de cap : symétrie à la commande (pas de roulis ni de lacet) - Retour en vol stabilisé après la temporisation 		
<p><u>Compétences en progression (fiche 4-4) :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Chercher plus d'amplitude mais attention à la frontale - Vol du dauphin qui ouvre la porte aux exercices de virages dynamiques 		
<p><u>Pistes de travail envisagées :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Variante possible avec freinage maintenu en fin de ressource, pendant l'abatée et relâché au début de l'accélération 		
<p><u>Notes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Anticiper les commandes à la radio pour que l'élève réalise les actions de commande au bon moment - Il faut freiner au bon timing, avec la bonne vitesse, utiliser le bon débattement, relâcher au bon timing avec la bonne vitesse que ce soit pour amplifier le mouvement en freinant durant la ressource ou pour l'arrêter en freinant durant l'abatée, TVA - La vitesse du pilote est le moteur de la ressource - Placement du regard à 45° au-dessus de l'horizon, s'entraîner au sol ou sur une balançoire - Abattée pendulaire lié au mouvement de pendule et abattée aérodynamique liée à la quantité de freins 		