

La sortie «zig-zag» pour les premiers sauts PAC



Mise en pratique de la sortie P.A.C. «zig-zag» depuis le Pilatus «zèbre», dans le ciel de Cahors. Julien Catarélli est le moniteur n°1 et Polo Grisoni le n°2.

■ Depuis cinq ans, Polo Grisoni pratique, propose et enseigne une nouvelle méthode de sortie applicable dès le premier saut de la méthode P.A.C. Basée sur la figure de vol relatif nommée "zig-zag", elle permet à l'élève d'être constamment en contact visuel avec son moniteur, de la sortie de l'avion jusqu'à l'ouverture de la voile ■



Répétition au sol de mise en place et de mise à l'air. Le moniteur n°2 doit avoir la volonté d'ouvrir le buste afin de bien se placer sur le vent relatif assurant ainsi une mise à l'air optimale.

Bref historique

En 1997 j'ai proposé une nouvelle méthode de préparation accélérée à la chute (P.A.C.), basée sur le mimétisme, permettant de libérer le mental de l'élève en venant se placer en face de lui pour lui montrer en miroir ce qu'il doit faire (lecture altimètre, poignées témoins, ...) ou corriger sa position par des gestes explicatifs codifiés. Cette "méthode expérimentale" (présentée dans le ParaMag n°117 de février 1997) avait pour objectif de simplifier au maximum pour l'élève la procédure de sortie et la partie chute.

Cette approche permettait aussi - et permet toujours - une meilleure communication entre les 2 moniteurs. Par exemple si une poignée témoin est mal effectuée, on a la possibilité de refaire l'exercice si c'est nécessaire, et donc d'adapter directement, en temps réel, le programme au niveau de l'élève.

À l'origine, les premiers niveaux de la P.A.C. en France étaient calqués sur le modèle américain (encore inchangé chez eux à ce jour) : les trois premiers sauts étaient effectués tenus ; l'instructeur "miroir" n'apparaissait qu'au troisième ou quatrième

saut. Partant de cette base, les instructeurs français ont fait évoluer cet enseignement au fil des années en mixant quelques signes de l'ancienne méthode américaine A.F.F. - "tends les jambes", "resserre les jambes", "pousse le bassin en avant" et le signe d'ouverture du parachute - avec la "méthode miroir" proposée en février 1997, qui était dans sa version complète un peu trop technique.

Aujourd'hui nous pouvons tous être fier d'avoir contribué à ces évolutions pour le plus grand bien de notre sport.

La sortie zig-zag

Après avoir testé avec des élèves plusieurs types de sorties (étoile, main à main, ...) nous avons constaté qu'une seule regroupe tous les avantages. Cette sortie s'appelle en vol relatif "zig-zag" ou "satellite" (en fonction de la position d'un éventuel quatrième). Elle permet à l'élève d'être constamment en contact visuel avec son moniteur de la sortie de l'avion jusqu'à l'ouverture de la voile.

Depuis cinq ans, je pratique cette sortie dès le premier saut de l'élève et, après l'avoir propo-





*«L'important pour le moniteur n°1 est de bien se placer sur l'air.»
Beni Mellal Mars 2006. Moniteur n°2 :
Eric Plessis. Moniteur n°1 Polo Grisoni*

sée aux moniteurs sur différents sites (Pujaut, Le Luc, Cahors, Béni Mellal,...), je l'ai aussi enseignée lors d'U.F.3 (stage de formation pédagogique et en situation pour devenir moniteur P.A.C.). Je dois dire que cette technique est de plus en plus adoptée par les moniteurs, tant pour le confort qu'elle procure aux élèves et aux moniteurs que sur le plan de la sécurité.

Mise en place

Lors de la mise en place, le moniteur numéro deux se met en position de flotteur haut. L'élève vient se placer en face du moniteur en venant prendre les boudins ou tissus de la combinaison, genou gauche au sol et genou droit relevé de préférence, car plus logique pour la sortie. La position accroupie ou genoux inversés de certains élèves en mise place ne gêne pas vraiment le bon déroulement de la sortie.

Pour le moniteur numéro un, rien ne change. Il peut se positionner et tenir l'élève de la même façon que pour la sortie P.A.C. traditionnelle (main gauche sur la cuissarde et main droite sur la barre de l'avion). Au moment de la sortie, le moniteur numéro deux effectue un décompte identique à une sortie accrochée en vol relatif et s'extrait de l'avion en exagérant un peu

l'ouverture de la mise à l'air (dans l'esprit, le moniteur doit essayer d'aller toucher l'aile avec sa jambe droite). Toujours au moment de la sortie, le moniteur numéro deux doit amplifier l'ouverture de son coude droit offrant ainsi à l'élève un placement direct sur le vent relatif de l'avion.

Le moniteur numéro un peut anticiper légèrement la sortie en prenant le bras droit de l'élève et surtout doit se positionner correctement sur l'air. Cet aspect est très important, car suite à des départs anticipés d'élèves, il m'est arrivé de "partir en retard", mais cela n'a aucune conséquence à partir du moment où l'on se place sur l'air correctement, face au vent relatif.

Les secondes qui suivent la sortie

La méthode est identique à celle employée en soufflerie avec les débutants. L'élève ne lâche pas les bras du moniteur tant que ce dernier ne le lui demande pas. Ceci permet au moniteur de corriger très rapidement la position de l'élève par des signes. Après une légère pression sur les avant-bras de l'élève, ce dernier peut lâcher les bras du moniteur qui à son tour reprend le relais pour replacer, si nécessaire, les bras de l'élève correctement.

Avantages pour l'élève

L'élève garde toujours un contact visuel avec le moniteur et ne se retrouve pas au bord d'une porte, face au vide, à 4000 mètres de hauteur. Ce qui peut être une situation très stressante pour certains élèves.

L'élève ne peut qu'agripper les bras du moniteur et en aucun cas essayer de s'accrocher à la porte de l'avion ou pire venir placer ses mains sur les poignées des moniteurs.

J'ai utilisé des cardiofréquence-mètres sur une dizaine d'élèves juste avant la mise en place lors de la sortie traditionnelle, et les résultats des tests varient de 143 battements cardiaques pour le seuil le plus bas à 176 battements cardiaques pour le seuil le plus haut (l'élève étant encore assis dans l'avion !).

L'utilisation des cardiofréquence-mètres sur d'autres élèves juste avant la mise en place lors de la sortie satellite ou zig-zag nous montre que les résultats de tests varient cette fois de 144 battements cardiaques pour le seuil le plus haut à 90 battements cardiaques pour le seuil le plus bas.

Pour moi cette configuration est due essentiellement au fait que l'élève n'a jamais le visuel direct

«Le moniteur peut corriger son élève sans perdre de temps».

avec le sol. Cela engendre beaucoup moins d'hésitations en sortie, une plus grande sérénité de la part des élèves et permet une meilleure communication lors de la chute, avec au final des sauts de meilleure qualité.

Avantages pour le moniteur

Un meilleur contrôle de la sortie en cas de "fantaisies" de l'élève (départ style starting-block, sortie enroulée, etc.). Ceci ne peut plus arriver avec un moniteur en face.

Si l'élève part trop à plat, il est plus facile pour le moniteur numéro deux de contrôler la situation plutôt que de faire "le scorpion qui se mord la queue" (situation inévitable si le moniteur est sur le côté) ce qui est souvent la cause d'une sortie ratée.

Si l'on se retrouve dans la situation d'un élève "talons-fesses" dès la sortie, il est plus facile pour le moniteur numéro deux, qui est déjà placé face à l'élève, d'agir sans perdre de temps pour "contrer" et ainsi corriger immédiatement la position par le signe "tends les jambes" et contrôler plus rapidement la situation.

Lors du deuxième saut, la sortie s'effectue accrochée. Flotteur pour le moniteur et piqueur pour l'élève avec une communication identique au premier saut. L'élève lâche les bras du moniteur sur commande de ce dernier. Ainsi, le moniteur sent s'il y a de la tension avant de décider de lâcher son élève.

En conclusion

La sortie "zigzag" ou "satellite" lors des premiers sauts P.A.C. permet :

- Une sortie moins stressante pour les élèves qui apporte plus de sérénité et de confiance pendant le saut.
- Une sécurité absolue avec les mains de l'élève occupées à gripper les bras du moniteur.
- Un meilleur contrôle de la sortie grâce à une stabilité immédiate.
- Une mise sur l'air beaucoup plus fluide de la formation à trois dès les premières secondes.



"Cette sortie procure une plus grande sérénité de la part des élèves et permet une meilleure communication lors de la chute, avec au final des sauts de meilleure qualité."
Beni Mellal Mars 2006.

- Une communication plus rapide avec l'élève grâce au visuel constant avec le moniteur.

La possibilité pour le moniteur de replacer tout de suite, si nécessaire, les bras de l'élève.

Ce type de sortie, bien qu'assez technique pour un néophyte, est largement à la portée de tous les moniteurs français. Toutefois certains moniteurs peuvent se sentir mal à l'aise sur cette sortie inhabituelle.

Cette nouvelle approche est une proposition qui va dans le sens de l'évolution, tout comme la méthode «miroir» d'il y a dix ans.

Ma réflexion est d'apporter plus de confort aux élèves, mais la meilleure méthode est sans nul doute celle que chacun adapte à son niveau et à ses sensibilités de façon à préserver toujours une sécurité absolue pour les élèves.

L'objectif demeure de faire sans cesse progresser la formation et de la simplifier, de façon à rendre de plus en plus accessible notre pratique sportive ■



Le moniteur n°2 doit exagérer l'ouverture lors de la mise sur l'air.