

# ACPS

## Entraîneur 3

### en *Freefly*

# Manuel de référence



L'Association canadienne de parachutisme sportif

204 - 1468 rue Laurier

Rockland, ON

Canada

K4K 1C7

<http://www.cspa.ca/>

Dernière mise à jour: mai 2022

## INTRODUCTION

La version de l'année 2022 du manuel d'Entraîneur 3 : *Freefly* était la première version. Afin de nous aider et de conserver les manuels à la fine pointe du sport, n'hésitez pas à nous envoyer vos suggestions, mises à jour, idées nouvelles, progrès techniques, ainsi que des soumissions de graphiques pertinents. Ce document étant en évolution constante, votre contribution est essentielle.

Le document a été conçu pour une lecture numérique en format PDF ou en ligne. Pour des informations supplémentaires, il sera possible de cliquer les liens numériques tout au long du manuel.



SVP, imprimez seulement si nécessaire

Si vous avez des questions, suggestions, corrections ou du matériel supplémentaire pertinent en lien avec ce manuel ou à tout autre manuel de L'ACPS, veuillez les faire parvenir à [cwc@cspa.ca](mailto:cwc@cspa.ca), afin que vos idées soient prises en considération.

L'Association canadienne de parachutisme sportif (ACPS) fournit ces manuels à nos membres afin de s'assurer que les standards et les méthodes d'enseignement de parachutisme sont suivis à travers le Canada. Le parachutisme sportif continue de grandir à travers le monde, et à mesure que le sport s'élargit, nos connaissances techniques et physiques ne font que croître. De la sorte, ces nouvelles idées sont adoptées par l'ACPS et distribuées à travers le sport. Afin de s'assurer que les meilleures techniques sont employées, il est de votre responsabilité de vous tenir informés en participant aux programmes d'instructeurs et d'entraîneurs offerts par des organisations locales et par l'ACPS.

Ce manuel ne répondra pas à toutes les questions concernant notre sport, il devrait être utilisé à titre de guide seulement et en affiliation avec les programmes d'entraîneurs de l'ACPS, ainsi qu'avec ses entraîneurs et instructeurs qualifiés. Afin de garantir le plus de plaisir, n'oubliez pas de toujours...

## PENSER À LA SÉCURITÉ - SAUTER DE MANIÈRE SÉCURITAIRE - RESTER À JOUR

Toutes questions reliées au parachutisme qui n'ont pas été répondues en lisant ce manuel ou dans toute autre publication de l'ACPS, pourront être adressées par le Comité de travail des entraîneurs de l'ACPS [cwc@cspa.ca](mailto:cwc@cspa.ca) ou bien par le bureau national [office@cspa.ca](mailto:office@cspa.ca)

## MENTIONS LÉGALES

L'Association canadienne de parachutisme sportif (ACPS) tient à souligner que ce manuel n'a été écrit qu'à titre d'information générale seulement.

Nous conseillons aux lecteurs de se fier au contenu de ce document, uniquement avec l'approbation de personnes respectées dans la communauté du wingsuit et avec l'obtention de conseils pertinents. Le lecteur est avisé que le non-respect des règles et des recommandations pourraient entraîner des blessures graves ou même la mort.

Ceci est un document contrôlé. La seule version officielle de ce document est la version retrouvée sur le site Web de l'ACPS, toutes versions imprimées (format papier) ne sont pas officielles.

## LISTE DE RÉVISIONS

2022 – Premier document

**TABLE DE MATIERES**

INTRODUCTION .....	2
MENTIONS LÉGALES.....	3
LISTE DE RÉVISIONS.....	3
SECTION 1: INTRODUCTION .....	4
Le rôle de l'entraîneur 3 .....	5
Expérience du candidate .....	5
Tâches/prélabes .....	8
SECTION 2: Équipement.....	10
SECTION 3: Sécurité .....	11
Briefing .....	11
SECTION 4: Grille des habilités.....	12
L'évaluation des nouveaux E3 .....	12
Grilles des habilités en <i>freefly</i> .....	13
Résumé .....	14

**SECTION 1: INTRODUCTION**

Ce manuel vise à servir de référence pour l'entraîneur 3 en freefly lorsqu'il supervise des freeflyers nouveaux et intermédiaires.

Alors que le freefly gagne énormément en popularité, il est plus important que jamais de s'assurer que les nouveaux freeflyers développent les habiletés nécessaires à la pratique sécuritaire du freefly. Grâce à un entraînement adéquat et à une progression supervisée par un entraîneur 3 en freefly, les nouveaux freeflyers apprendront de façon systématique et sécuritaire.

Comme dans tous les sports, une bonne dose de temps et d'efforts concentrés dans un milieu contrôlé est toujours le moyen le plus efficace d'apprendre une nouvelle aptitude. C'est pourquoi, avec la disponibilité des souffleries, nous suggérons une combinaison de temps en soufflerie et d'entraînement en vol pour commencer à apprendre le freefly.

Veuillez utiliser ce manuel de référence ainsi que d'autres sources telles que le site Web de l'IBA et des entraîneurs 3 expérimentés en freefly pour contribuer au développement des nouveaux freeflyers.

### LE RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR 3

Le rôle de l'entraîneur 3 est maintenant plus important que jamais. La discipline du freefly évolue rapidement, il peut donc être difficile pour les débutants de savoir où commencer et comment s'améliorer.

Vous serez, en tant qu'entraîneur 3 en freefly, la meilleure ressource des apprentis freeflyers. Vous les épaulerez et les encadrerez dans la progression du vol en 3 dimensions.

Le rôle de l'entraîneur 3 est d'aider le novice à apprivoiser les nouvelles consignes de sécurité du freefly et de s'assurer que sa progression est guidée et suivie afin que la sécurité ne soit pas mise de côté.

L'entraîneur 3 a aussi l'importante responsabilité d'encadrer et d'évaluer les nouveaux ou les aspirants entraîneurs 3. Le processus pour devenir entraîneur 3 et pour savoir comment évaluer les nouveaux entraîneurs 3 est décrit plus loin dans ce guide.

### EXPERIENCE DU CANDIDATE

Indiquez votre expérience antérieure en parachutisme et / ou expérience de coaching:

Expliquez votre parcours scolaire:

Inscrivez tous les camps de *freefly* auxquels vous avez participé :

Inscrivez toute expérience en parachutisme ou autre expérience sportive pertinente:

Inscrivez vos certifications obtenues et indiquez l'emplacement / le formateur et quand vous les avez

reçu:

Inscrivez tout autre accomplissement:

## TÂCHES/PRÉLABLES

Vous trouverez ci-dessous les aptitudes nécessaires et le processus pour devenir entraîneur 3 en freefly.

Les deux sauts d'évaluation doivent avoir été complétés et approuvés par un entraîneur 3 en freefly ou alors filmés et envoyés au CTE pour approbation.

Imprimez et remplissez le formulaire de demande pour devenir entraîneur 3 en freefly et envoyez-le au bureau de l'ACPS.

Rôles et tâches
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entraînez les compétences de freefly et supervisez la progression du parachutiste à travers la</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agir à titre de mentor pour les entraîneurs 3 potentiels.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être reconnu comme un expert en la matière au sein de l'ACPS (et sur le site Web).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Administrer le briefing au sol Freefly pour le brevet B</li> </ul>
Préalables
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérification par un IE que le candidat est un expert en <i>freefly</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérification par un propriétaire ou l'agent de sécurité d'un centre que le candidat est un expert en <i>freefly</i> avec une attitude axée sur la sécurité.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soumission du saut d'évaluation technique n ° 1 et du saut n ° 2 selon le portfolio E3 FF</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être entraîneur 2 certifié</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 400 sauts recensés en freefly (dont 50 en groupe de 4 ou plus) OU</li> <li>• 300 sauts recensés en freefly (dont 50 en groupe de 4 ou plus), en plus de l'approbation de soufflerie « Static Pro » du IBA.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compléter l'examen d'entraîneur 3 (livre ouvert)</li> </ul>
Maintien de la certification
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 sauts en freefly en tant qu'entraîneur chaque année</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effectuer 25 sauts personnels en freefly annuellement</li> </ul>



---

## SAUTS D'ÉVALUATION

Les sauts se font avec un E3 en freestyle pour obtenir l'approbation ou avec un freestyle qualifié (brevet C minimum) muni d'une caméra pour que la vidéo soit envoyée à CWC@cspa pour approbation

Le signe de main « OK » de l'entraîneur mentionné ci-dessous doit être maintenu pour au moins une seconde tout en gardant le contrôle complet du corps, du cap et des niveaux pendant le vol.

---

### SAUT TECHNIQUE N°1 - SÉQUENCE

- Sortie TH non reliée en tant que flotteur arrière, face à l'E3
- Maintenir le cap avec l'E3 FF, s'approcher au niveau et faire le signe de main « OK »
- Effectuer un virage à 360 °, « OK », un salto avant, « OK »
- Effectuer un accostage avec la main droite (voler pendant 1 seconde), puis un accostage avec la main gauche (voler pendant 1 seconde)
- Effectuer la transition vers la tête en bas, « OK », retour vers la tête en haut, « OK »
- Niveaux : flotter jusqu'à environ 20 pieds, « OK », puis se redresser pour descendre et regagner les niveaux, « OK »
- Séparation la tête en haut : signal de départ, demi-salto arrière vers la tête en bas et dérive vers l'avant, transition en dérive sur le dos, puis en dérive sur le ventre (en gardant le cap à l'écart de l'E3 FF)

---

### SAUT TECHNIQUE N°2 - SÉQUENCE

- Sortie TB en plongée 2 secondes après la sortie de l'E3 FF TB (face à face)
- Maintenir le cap avec l'E3 FF, s'approcher à son niveau et faire le signe de main « OK »
- Effectuer un virage à 360 °, « OK », salto avant, « OK »
- Effectuer un accostage avec la main droite (voler pendant 1 seconde), puis un accostage avec la main gauche (voler pendant 1 seconde)
- Transition en TH, « OK », retour en TB, « OK »
- Effectuer un cercle complet de 360 ° autour de l'E3 FF et revenir en avant/au niveau, « OK »
- Séparation TB : signal, virage à 180 et dérive vers l'avant, transition vers la dérive sur le dos, puis vers la dérive sur le ventre (en gardant le cap à l'écart de l'E3 FF)

## SECTION 2: ÉQUIPEMENT

Avant de commencer les sauts en freefly avec votre candidat, veuillez vous assurer qu'il possède l'équipement approprié, ce qui comprend :

- Un harnais à la bonne taille, des courroies qui ne glissent pas des épaules et des sangles de jambes suffisamment serrées.
- Un conteneur avec une goupille de fermeture et des rabats d'élévateurs bien serrés, une protection adéquate de la bride de l'extracteur et un BOC bien ajusté. De préférence, une poignée d'extracteur munie d'une patte de fixation.
- Le velcro de la poignée de libération intentionnelle et de réserve doit être bien fixé.
- Si le conteneur est équipé d'anneaux de hanche articulés, il est fortement recommandé d'avoir un élastique de rappel entre les sangles de jambes pour empêcher celles-ci de glisser le long des jambes pendant le saut tête en haut.
- Un dispositif de déclenchement automatique de réserve est fortement recommandé.
- Une combinaison une pièce de freefly est préférable, ni trop ample, ni trop serrée. Il faut éviter de porter des t-shirts pouvant couvrir les poignées lorsqu'on est en position tête en haut.

## SECTION 3: SÉCURITÉ

Le rôle de l'entraîneur 3 est de s'assurer que les nouveaux freeflyers apprennent de façon sécuritaire. Il est fortement recommandé qu'aucun sauteur n'apprenne le freefly avant d'avoir obtenu au minimum son brevet « B ».

Afin que les nouvelles habiletés soient acquises de façon sécuritaire, il est fortement recommandé que les parachutistes ne fassent pas de saut solo en freefly tant qu'ils n'ont pas la capacité de sauter de façon statique sans bouger partout dans le ciel. Ceci fera en sorte que les nouveaux freeflyers ne dériveront pas accidentellement en haut ou en bas de la ligne de saut dans l'espace aérien d'un autre groupe ou sauteur.

Une fois qu'un sauteur a prouvé qu'il est stable en vol, qu'il peut suivre une trajectoire appropriée et qu'il ne risque pas de faire du corking, vous pouvez alors lui recommander de commencer à sauter en petits groupes, à deux ou à trois avec d'autres freeflyers expérimentés.

## BRIEFING

Un briefing est requis avant chaque saut.

Ce briefing doit porter sur :

- Les consignes de sécurité propres au freefly
- L'ordre de sortie
- Les altitudes de séparation et d'ouverture
- Un rappel de ralentir avant l'ouverture
- Les signes de main
- Le corking
- Le choix de l'équipement

## SECTION 4: GRILLE DES HABILITÉS

Cette séquence est conçue pour que les habiletés soient complétées dans l'ordre dans lequel elles sont présentées. Suivre cette procédure aidera l'apprenti en freefly à apprendre de manière sûre et graduelle. Chaque nouvelle compétence s'appuie sur la précédente. Le freeflying consiste à être capable de faire voler son corps dans les 3 dimensions.

Bien que le nouveau freeflyer n'ait pas besoin de maîtriser parfaitement chaque technique pour passer à la suivante, il doit atteindre un certain niveau de compétence avant de pouvoir passer à la prochaine. Afin de garantir que la progression se fasse de façon sécuritaire, certaines habiletés seront indiquées comme très importantes à maîtriser avant de pouvoir passer à la suivante.

Un entraîneur 3 en freefly doit utiliser cette grille d'habiletés pour suivre le parcours d'un nouveau freeflyer afin de garantir sa sécurité. Certaines habiletés ne doivent pas être pratiquées en freefly sans la supervision d'un entraîneur 3.

Les habiletés acquises dans le vol en position ventrale sont d'une importance capitale pour la progression d'un freeflyer. Ce dernier doit être en mesure de contrôler son corps en position ventre face au sol avant de se lancer dans tout type de freeflying. Voici la grille standard de développement des habiletés que nous vous recommandons de suivre.

Souvenez-vous, la sécurité est notre principale priorité!

## L'ÉVALUATION DES NOUVEAUX E3

En tant qu'entraîneur 3 certifié en freefly, vous avez le privilège d'évaluer et d'approuver les nouveaux entraîneurs 3 en freefly.

Lorsqu'un parachutiste veut demander sa certification d'entraîneur 3 en freefly, dites-lui d'imprimer le formulaire de demande sur le site Web de l'ACPS.

Demandez au sauteur de remplir la section qui concerne les informations personnelles. Vous ferez 2 sauts d'évaluation avec le sauteur, comme déterminé dans les critères d'évaluation.

GRILLES DES HABILITÉS EN *FREEFLY*

## Habilités en position ventrale

- Mouvements avant et arrière
- Mouvement de haut en bas
- Glissements sur les côtés
- FS des deux sens
- FS vertical des deux sens
- Séparation et trajectoire
- FS des trois et quatre sens

## Habilités de vol sur le dos

- Rotation du dos vers le ventre
- Vol sur le dos neutre et stable
- Rotation du ventre vers le dos
- Dérive sur le dos
- Virages de 360° vers la gauche ou la droite en vol sur le dos
- Glissements sur les côtés en vol sur le dos
- Salto avant du dos au ventre
- Sorties en vol sur le dos

## Vol tête en haut (TH) (vol assis)

- Position neutre TH
- Dos à TH
- TH à dos
- Sorties en TH, vers l'avant et vers l'arrière
- Séparation et dérive en TH
- Niveaux en TH
- Virages gauche/droite en TH
- Saltos avant/arrière en TH
- Glissements sur les côtés
- Accostage
- TH des deux sens VFS

## Vol en angle sur le ventre

- Sorties ventre face au vent
- Maintien de la position de vol vers le meneur
- Changement de direction/cap
- Séparation et dérive

## Vol en angle sur le dos

- Sorties dos contre le vent
- Maintien de la position vers le meneur
- Changement de direction/cap
- Séparation et dérive

## Vol tête en bas (TB)

- TB en soufflerie (recommandé)
- Sorties TB
- Vol TB à vol sur le dos
- TH - TB transition par un salto arrière
- TB position stable et neutre
- TB à TH par un salto avant
- TB vers l'avant et vers l'arrière
- Niveaux de TB
- Virages à gauche/droite TB
- Séparation et dérive en TB
- Accostages en TB
- TH - TB saut avant
- Roue TH - TB
- TB des deux sens VFS

## Vol dynamique

- Roue TH et TB

## RÉSUMÉ

La discipline sportive qu'est le freeflying continue de se développer et d'évoluer. En tant qu'entraîneur 3 en freefly, on attend de vous que vous soyez constant en ce qui a trait à vos habiletés et que vous soyez à l'affût des méthodes d'enseignement et de progression qui évoluent sans cesse.

Le Comité de travail des entraîneurs tente de rester à jour quant au sport en constante évolution qu'est le parachutisme, mais il arrive qu'il ne soit pas au courant des nouvelles techniques. Si vous avez des questions ou des commentaires à propos du programme d'E3 en freefly, veuillez contacter le CTE à tout moment.