

## s'entraîner à jeter son parachute de secours

Bientôt la reprise des vols, reprise en période météo assez turbulente pouvant se révéler piègeuse. Profitions de ce confinement pour améliorer la prise en main de notre parachute de secours.

Je vous propose de réaliser les tests qui ont permis de calculer les vitesses d'extraction et d'éjection et qu'il est facile de réaliser chez soi sans dispositif de mesure sophistiqué.

Jean Philippe



### 1. D'abord, pour s'en convaincre

- bien étudier (ou relire) le document de la FFVL rédigé par Pierre-Paul Ménigoz ;

[Le parachute de secours en vol libre](#)

- regarder la vidéo de Matt Wilke qui a réalisé une étude scientifique bien étayée ;

Sur son site : <https://youtu.be/-HS1ppN6vw4>

Traduction française : <https://youtu.be/ljAy-8b19cWs>

- réviser la vidéo de K2 parapente.

[Fonctionnement du parachute de secours](#)

### 2. Ensuite, improviser un portique

- une barre de gymnastique dans l'encadrement d'une porte, deux serres-joints, une branche d'arbre, un tuyau au plafond, ... feront l'affaire.



Et surtout, ne pas se jeter dans la sellette avant de tester la solidité.

- régler sa sellette au plus proche de sa position de vol.

Il est important que votre poids soit dans l'assise.

- neutraliser son parachute de secours afin de ne pas avoir à le replier :  
*en enveloppant le parachute dans un sac plastique solide ;  
en solidarissant le faisceau de suspente au sac plastique.*



En fin d'exercice, réouvrir le pod pour contrôler le pliage et le lovage.

### 3. Puis, réaliser quelques exercices

#### i. Trouver la poignée de secours

Faire des exercices main-poignée en fixant droit devant soi

Faire des exercices main-poignée en fixant droit devant soi et en comptant à l'envers (à partir de 75...)

- Pour s'évaluer :

*Se filmer avec son portable*

#### ii. Tester la force d'extraction

*Réinsérer le pod dans la poche de secours en remontant les aiguilles ou les joncs*

Réaliser un jeter et analyser la force d'extraction

- Pour s'évaluer

*Se filmer avec son portable*

*Mesurer la tension avec un peson à ressort*

#### iii. Améliorer son jeter

*Réinsérer le pod dans la poche de secours*

Faire des jeter en fixant droit devant soi

Faire des jeter en comptant à l'envers (à partir de 75...)

Faire des jeter sans armement du bras et avec armement du bras

- Pour s'évaluer

*Se filmer de plus loin avec un portable, prendre un repère (à environ deux mètres) et évaluer le temps*

*ou jeter le pod contre un mur (à environ deux mètres) et évaluer le temps entre un top et le son de l'impact  
ou mesurer l'accélération en insérant un smartphone dans le parachute avec une application accéléromètre*

#### iv. Bien veiller à réinstaller correctement votre Pod

Et bonne reprise

