

Technique 3D : Appontage "tête en haut"



Le vol tête en haut est plus difficile qu'on ne l'imagine. Si tout le monde est plus ou moins capable de tenir une position assise dès les premiers essais, la technique de base pour pouvoir évoluer dans cette configuration est plus longue à assimiler.

*D'après
Raphaël Coudray
et Alexandre
Gillard,
membres de
l'équipe
de freefly Reflex*



croquis 1



croquis 3



croquis 2

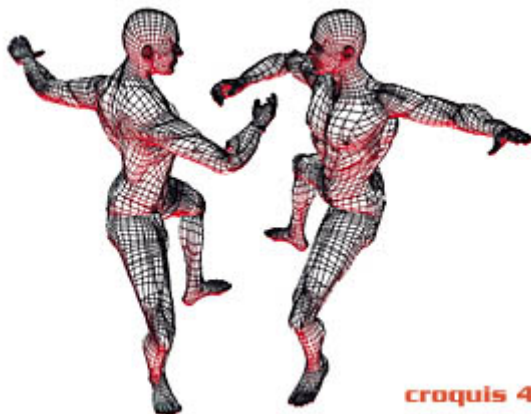
Manque de mobilité des bras, précarité de l'équilibre et incapacité à gérer différents taux de chute sont des problèmes fréquemment rencontrés au moment de réaliser les premiers exercices d'appontage. Il est indispensable d'acquérir d'abord une position tonique pour "libérer" le bras qui ira vers la prise. Les bras trop en arrière, le buste trop en avant, les jambes insuffisamment écartées et repliées vers le haut seront nuisibles à toute tentative d'appontage (croquis 1). La personne qui tentera de réaliser une prise dans cette position se trouvera fortement déséquilibrée au moment de tendre un bras pour aller chercher sa prise.

En effet, cette position regroupée occasionne des appuis avant trop important de par la traînée créée par la surface des jambes et l'avant du buste. Les bras sont alors tirés vers l'arrière afin d'équilibrer cet excès d'appuis avant. Et au moment de tendre le



bras pour tenter de réaliser une prise, l'effacement de cet indispensable appui arrière déséquilibre toute la position et provoque généralement un dérapage à contre-sens de l'apportage désiré (croquis 2). Plutôt que "position chute assis", on emploie désormais le terme "position tête en haut". En effet, cette dénomination transcrit davantage la bonne position de corps à adopter pour voler avec un partenaire. Quant à la "position chute assis", elle illustre plutôt les défauts à éviter.

Position tête en haut



La position tête en haut correcte réside dans un bon écart de jambes avec les tibias dans l'axe vertical pour "planter" le corps dans l'air. Le vent relatif passe ainsi entre les jambes plutôt que de se frotter à la surface postérieure des cuisses. Le torse doit être lui aussi dans l'axe vertical afin d'être en neutralité d'appui avant ou arrière. Les bras sont amenés au niveau de la poitrine et descendus légèrement au-dessous de la ligne des épaules (croquis 3). De cette façon, ils bénéficient d'un appui sur l'air très important et contribuent à un équilibre du corps tout entier. Le bassin a aussi un rôle déterminant dans le maintien tonique de la position tête en haut. C'est lui qui va bloquer les jambes et le buste dans la verticalité. L'effort musculaire est abdominal.



Pour obtenir un écart de jambes important, une bonne souplesse est nécessaire au niveau du bassin et des articulations du col des fémurs. Des exercices de stretching seront toujours bénéfiques pour élargir la position des cuisses. Toutefois, en vol, l'effort ne doit pas compenser un manque de souplesse pour aller vers un bon écart. Il faut donc ouvrir les jambes autant que la souplesse le permet, sans chercher à aller plus loin. L'effort à déployer pour aller au-delà de sa souplesse provoquerait une mauvaise position des jambes. Dans cet article, certaines illustrations présentent une position tête en haut avec un écart de jambes très important. Un tel écart est seulement rendu possible par une souplesse de corps bien développée. Cette position est idéale, mais l'écart présenté par le croquis 3 est suffisant.

L'appontage

(Croquis 4) Dès lors qu'une position correcte est assimilée, on peut commencer à envisager l'appontage. Au début, il faudra adopter une discipline intérieure afin d'éviter de se concentrer sur la prise au détriment du maintien de la bonne position. Seule cette bonne position amènera à la prise. Dans un premier temps, les deux chuteurs se présentent face à face. Les genoux de l'un sont proches de ceux de l'autre, voire en no contact selon les écarts de jambes adoptés. Pour réaliser la prise, il faut bien penser à conserver la tonicité du bassin qui tient les jambes dans une position tonique. Bien que les bras vont maintenant travailler pour réaliser la prise, ils doivent toujours être en appui sur l'air, l'équilibre de la position générale en dépend. Puis le bras s'avance vers l'avant pour chercher la prise. Il ne faut pas alors faire pivoter les épaules pour faciliter l'appontage, ni pencher le buste en avant. Cela engendrerait un dérapage opposé à la direction où l'on veut aller. Pendant l'appontage, il faut se forcer à garder les épaules parallèles à celles de son coéquipier. Il faut toutefois accepter que le bras opposé à celui qui fait la prise aille chercher un appui compensatoire légèrement vers l'arrière du buste. Il ne faut pas non plus tendre le bras pour compenser un manque de proximité. La prise doit être faite entre 30 et 40 cm devant la poitrine, en cherchant à se prendre la main.

Appontage sur inertie

Les premières tentatives d'appontage génèrent souvent un relâchement de la bonne position tête en haut, avec une prise d'air sur le buste et donc une reculade. Pour contrer ce phénomène et éviter de multiples tentatives manquées de peu, il peut être utile d'arriver avec une légère inertie. Le simple fait d'amener la main devant soit pour apponter son partenaire donnera le coup de frein suffisant pour stopper son avancée. Qu'on se le dise, inutile ici de vouloir faire trop propre. Approcher, arrêter, prendre, c'est bien joli dans la théorie, mais dans la pratique c'est beaucoup plus difficile. Au début, les prises sont tout au mieux hésitantes et aléatoires.

Taux de chute

Plus le taux de chute est lent, plus l'appontage est facile. Et inversement, plus le taux de chute est rapide, plus les positions sont instables et plus l'appontage est difficile. De ce fait, il est avantageux d'avoir un bon écart des membres inférieurs afin de créer des appuis sur l'intérieur des jambes qui contribueront à un taux de chute confortable.

Exercice facile

Pour faciliter le travail d'appontage tête en haut, il vaut mieux "être seul dans la galère". Par conséquent, entre deux partenaires, les exercices d'appontages sur les pieds peuvent s'avérer moins laborieux. Celui qui va être pris au pied le présente au niveau de la poitrine de celui qui travaille l'appontage. Celui qui va être pris peut aider plus facilement celui qui va prendre. Les rôles peuvent s'inverser au cours du même saut. ■