

Vol de performance dans les Vosges

les records en triangle FAI



Sommaire

- Mon Expérience
- L'histoire des triangles FAI dans les Vosges
- Les caractéristiques d'une journée à grand cross
- Le mental et les facteurs de la réussite sportive



Mon expérience

- Elève en 1993 dans l'école Air Aile
- Pilote de voltige
- Compétiteur à partir de 1996, j'intègre l'équipe de France en 2000 pour 10 années, je vole en moyenne 350 heures par an
- Moniteur/entraîneur à partir de 2000
- Cross à partir de 2006
- Pilote test ADVANCE 2009 à 2017
- Pilote biplace depuis 2014
- Divers activités, delta, ULM pendulaire et paramoteur, parachutisme
- Trente ans d'expérience qui représentent plus de 9000 heures de vol



Les records en triangle FAI dans les Vosges

C'est Zouzou qui lance la machine.

1992 FAI de 35km dans la vallée de la Thur.

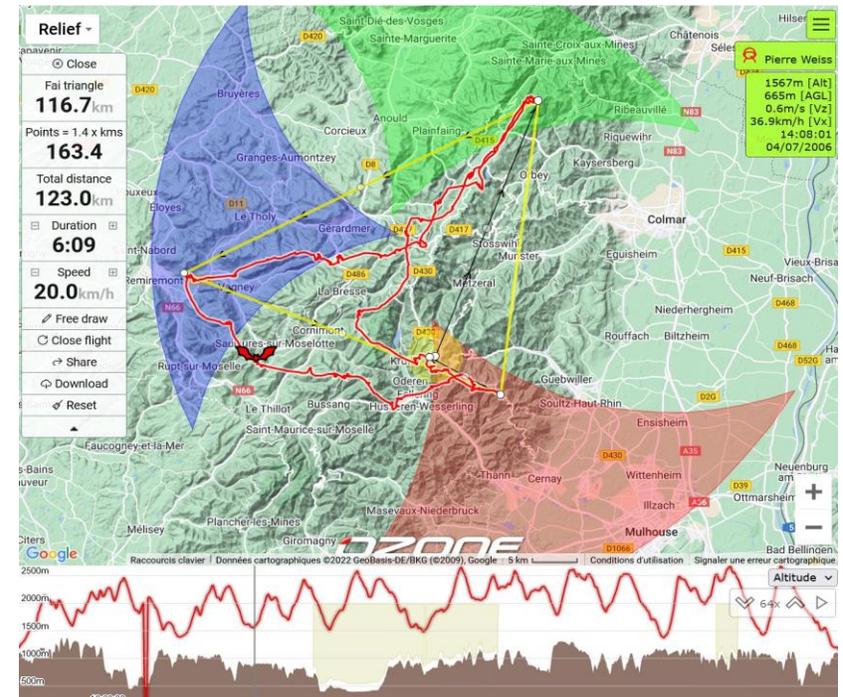
1994 FAI de 84km, avec une ITV Atiks.

1997 FAI de 101km Rothen – Pouxoux- Ballon d'Alsace - avec un proto Nova.

2006 -116km

Archive de trace Gps à partir de 2006

Treh - Gd Ballon –Remiremont - Brézouard.

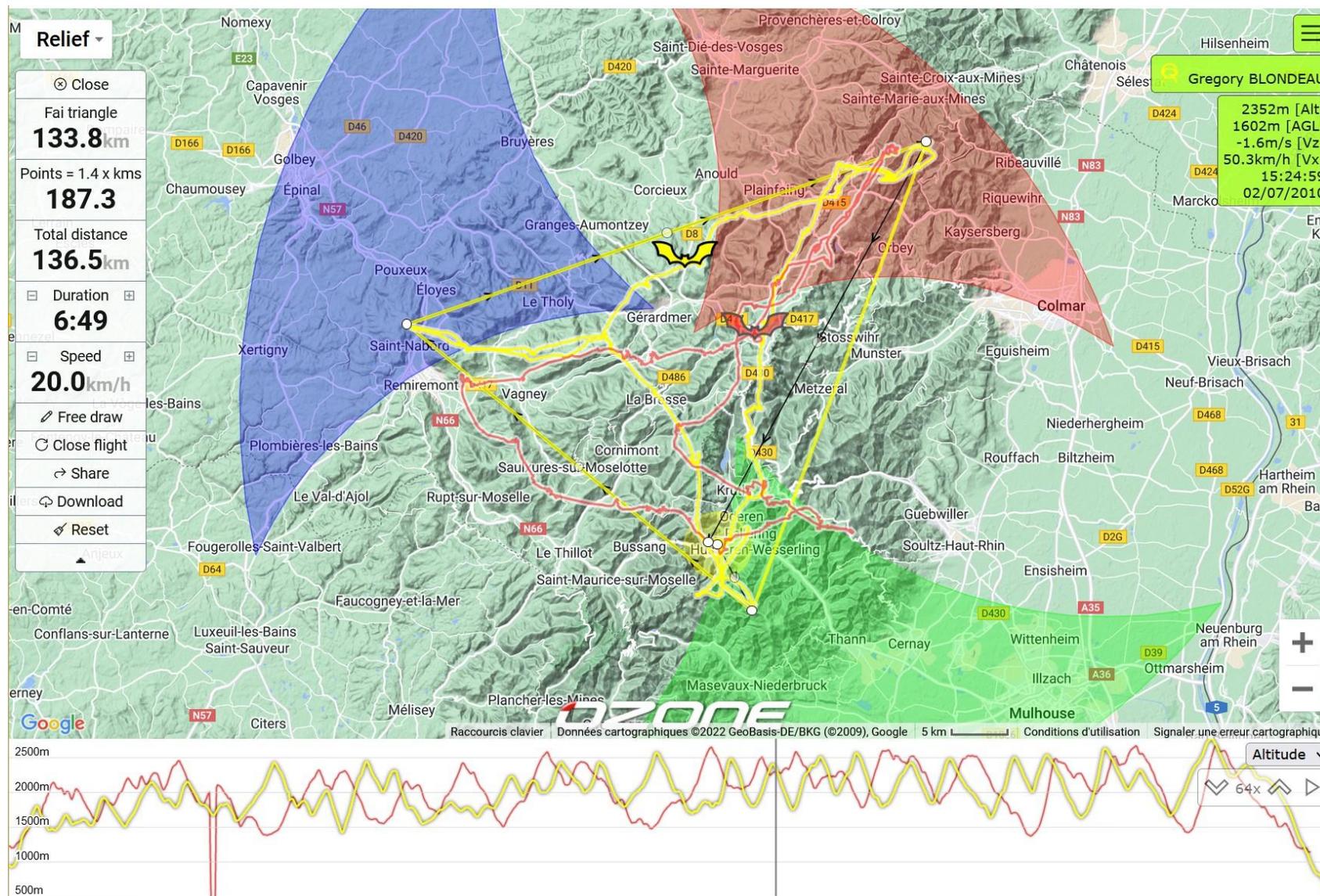


2010 - 133 km

Barogrammes similaires.

Le vol est réalisé sans descendre sous les 1500m.

11:40 - 18:10
6h30 de vol



2014 - 168 km

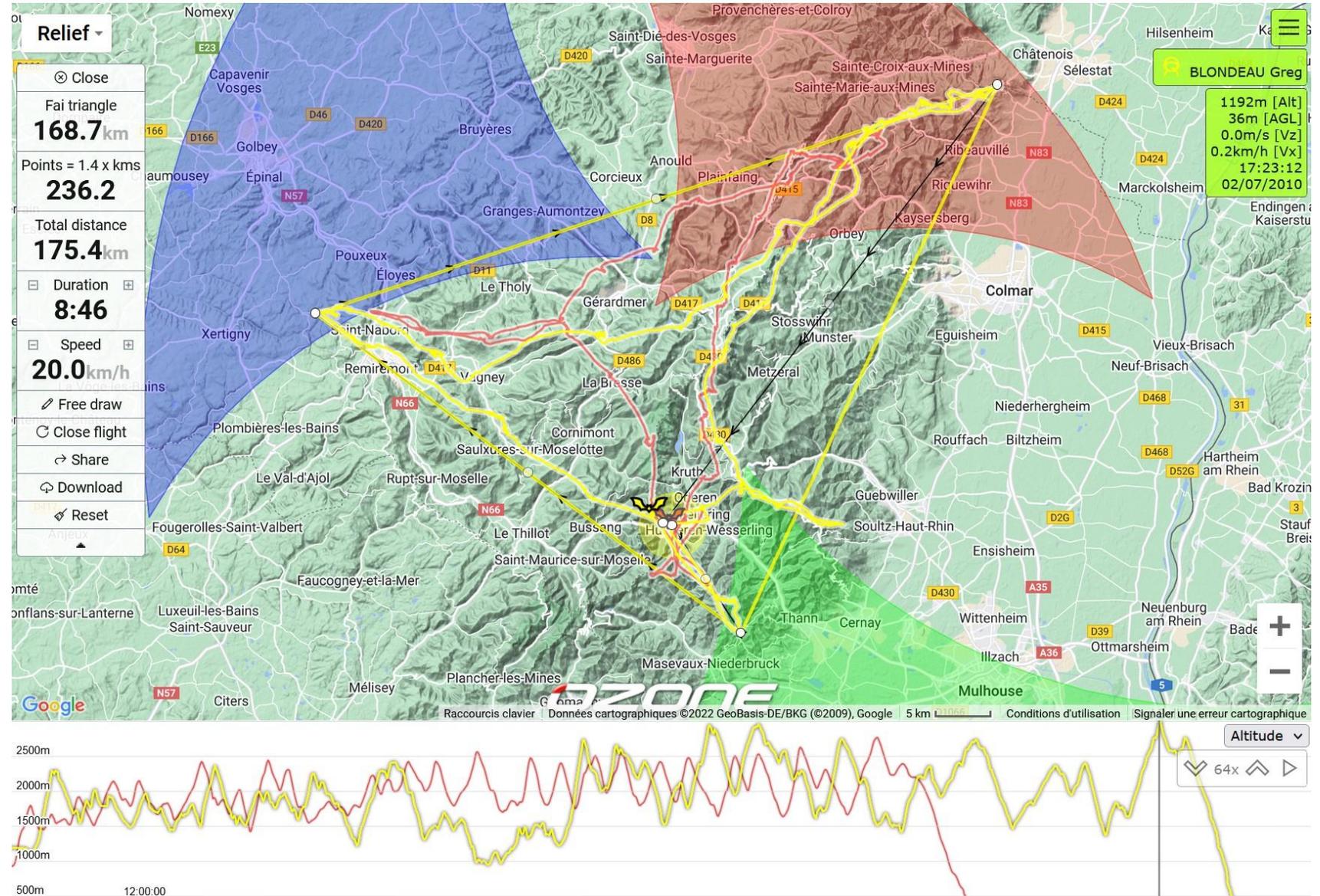
Deux lignes R11.

Un point au Haut-Koenigsbourg, un point en plaine à l'W après St-Nabor, dernier point au Rosberg.

Point dur au retour du château, fin du vol à 3000m avec confluence due au renforcement du vent d'W.

Durée de la convection beaucoup plus longue.

11:10 – 19:20
8h10 de vol



2018 – 193 km

Changement de parcours dû aux zones aériennes.

Traversée de la plaine de St-Dié au N.

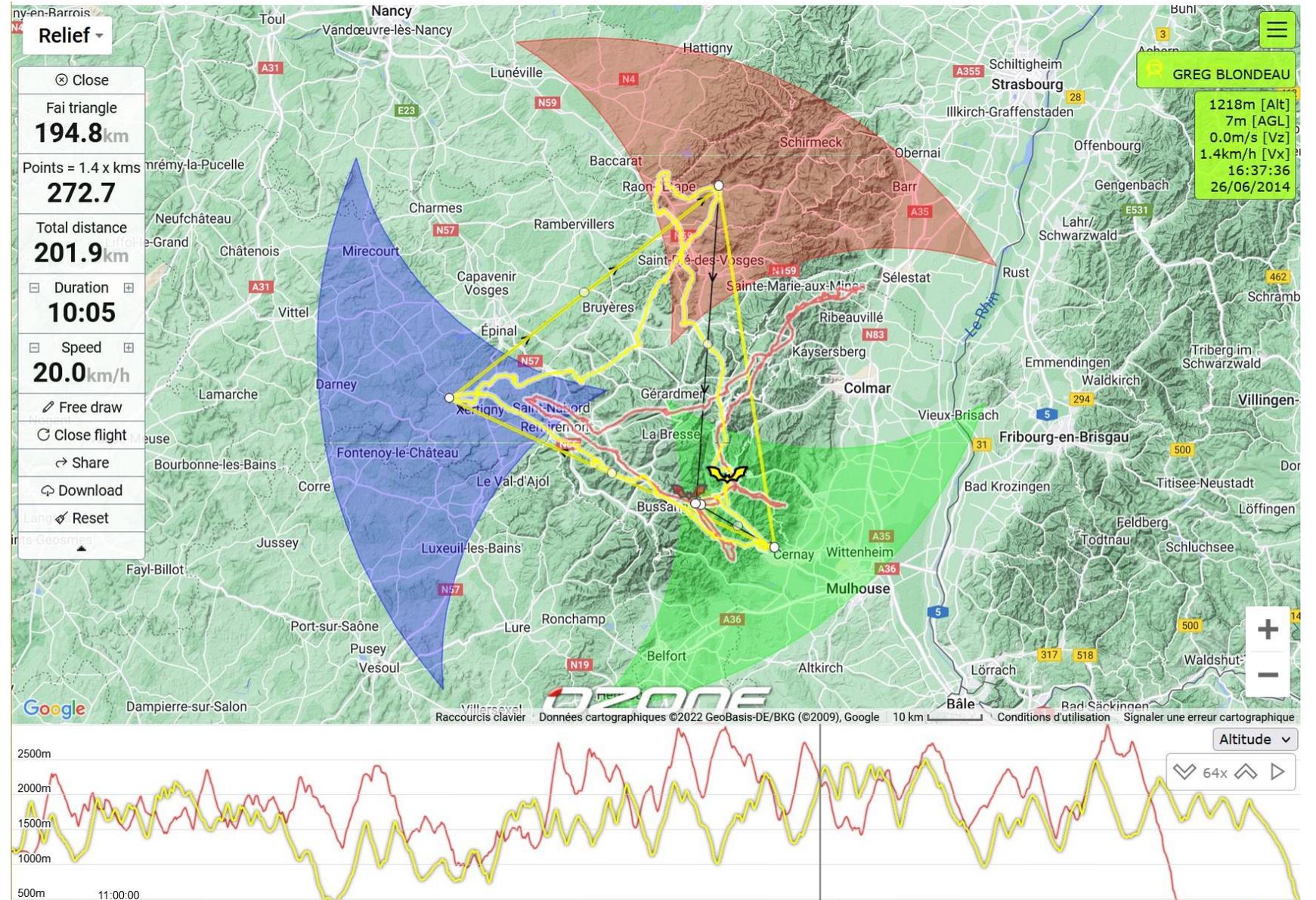
Avancée dans la plaine à l'W jusqu'à Xertigny.

Manque d'expérience sur ce parcours, gros point bas au Nord de Saint-Dié plus un détour à Raon.

Durée de convection encore plus longue.

Je sais que plus de 210 km FAI est un objectif atteignable.

10:25 – 19:00
9h08 de vol



2022 - 203 km

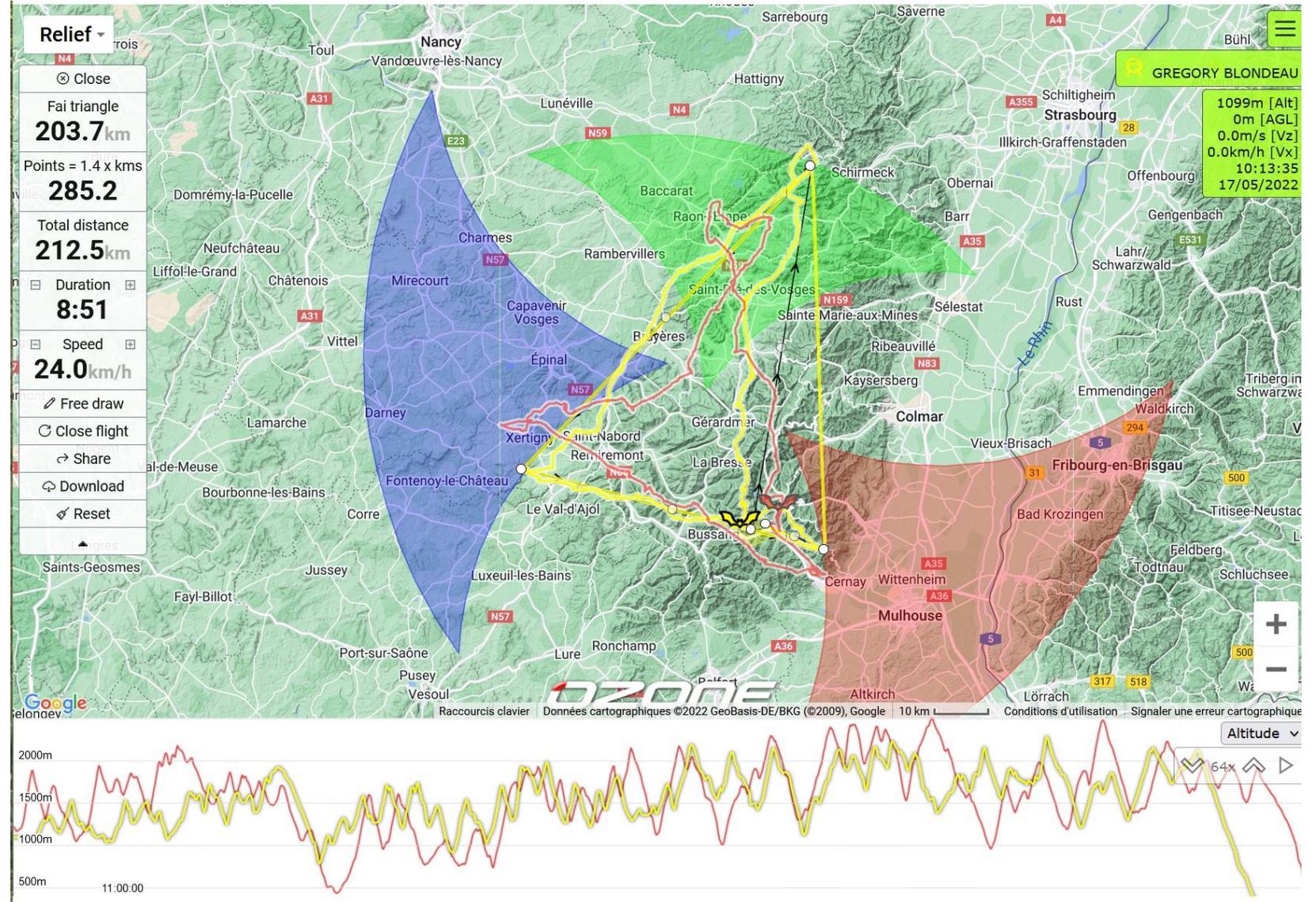
Une bonne journée mais loin d'être la meilleure.

Début du vol lent avec des plafonds à 1500m. Conditions peu généreuses à l'W et convection qui s'arrête trop tôt côté E du parcours.

Plus de distance en triangle plat qu'en FAI.

Une bonne journée de début de saison.

10:22 – 18:59
8h37 de vol



- Pas la meilleure des journées aérologique mais une des meilleures au niveau du mental.
- J'ai géré au mieux par rapport aux conditions aérologiques.
- Pas de perte de temps en détour sur le parcours.
- Je termine en beauté, 2230m sur Gheishouse au SE du Grand Ballon, dernière balise au Molkenrain, puis boucle avec 50 m de gaz.



	Distance	Temps	Vitesse	Transition	Thermique	Thermique	Altitude	Vent	Sécurité
	<ul style="list-style-type: none"> FAI ou Triangle Dist. 3pts Dist. totale parcourue 	<ul style="list-style-type: none"> Départ Arrivée Tps de Vol 	<ul style="list-style-type: none"> Moyenne sur parcours Sur 1/3-2/3-3/3 	<ul style="list-style-type: none"> Ratio transition Dont Cheminement Finesse moyenne 	<ul style="list-style-type: none"> Nbre Ratio Therm Dont recherche Dist entre thermique 	<ul style="list-style-type: none"> Moyenne par tranche de 3 heures 	<ul style="list-style-type: none"> Plafond max Gain d'altitude 	<ul style="list-style-type: none"> Vitesse moyenne Direction en altitude 	<ul style="list-style-type: none"> Temps passé à -100m sol à -300m sol
17/05/2022	204 km FAI 219 km 370 km	10:22 18:59 08:37	24,1 km/h 100% 20 km/h 32% 30 km/h 35% 27 km/h 31%	62% 40% 13,53/1	47 38% 2,8% 3,9km	1,45m/s 1,9m/s 1,35m/s	2434m 17016m	10km/h 1700m E-SE 2000m N-NE 2250m NE	10:00 50:00
11/06/2022	196 km FAI 205 km 372 km	10:19 19:07 08:48	23 km/h 100% 23 km/h 33% 23 km/h 34% 23 km/h 32%	62% 41% 12,70/1	49 38% 1,8% 4,1km	1,55m/s 1,9m/s 1,5m/s	2499m 18291m	8km/h 1700m SW 2000m W 2250m SW	04:43 39:00
24/07/2022	197 km triangle 206 km 362 km	09:48 18:18 08:30	23,6 km/h 100% 22,5 km/h 35% 23 km/h 37% 30 km/h 28%	59% 36% 10,68/1	52 41% 2,3% 3,3km	1,75m/s 1,8m/s 1,45m/s	2605m 20459m	9km/h 1700m E 2000 E-NE 2250 SE à W	03:53 14:43
18/07/2018	193 km FAI 200 km 385 km	10:14 19:24 09:10	22,1 km/h 100% 17 km/h 29% 22 km/h 31% 26 km/h 40%	63% 41% 12,85/1	45 37% 1,9% 4,1km	1,6m/s 1,75m/s 1,65m/s	2517m 19056m	8km/h 1700m N 2000 N-NE 2250 NE	03:48 39:48
		09:48 19:24 09:36	23,75 km/h	61% 39% 12,45/1	48 39% 2,2% 3,85km	1,60m/s 1,83m/s 1,48m/s	2513m 18705m	Peu de vent, majoritairement d'E à NE.	Haut dans le ciel, Très safe 😊.

Journée à record, une masse d'air spécifique

- Une masse d'air homogène recouvrant une large zone géographique.
- Une situation anticyclonique ou de marais barométrique avec une pression qui peut varier de 1014 à 1024 Hpa.
- Un vent le plus faible possible. Il met une partie du massif sous le vent et permet de générer de belles confluences. Avec de l'Est les confluences sont coté Vosgiens, de l'Ouest elles sont coté Alsacien.
- Une convection qui démarre tôt et qui se termine tard, active sur le massif et en plaine.

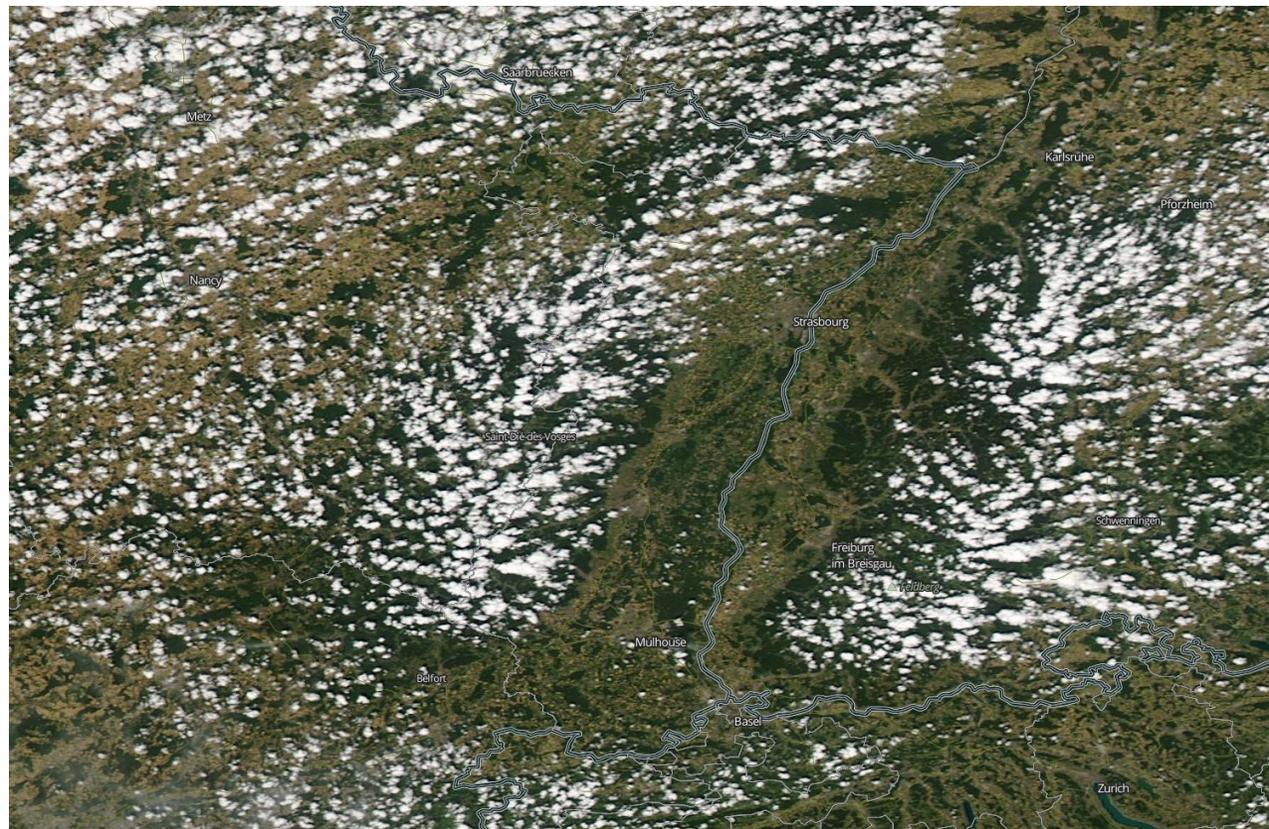


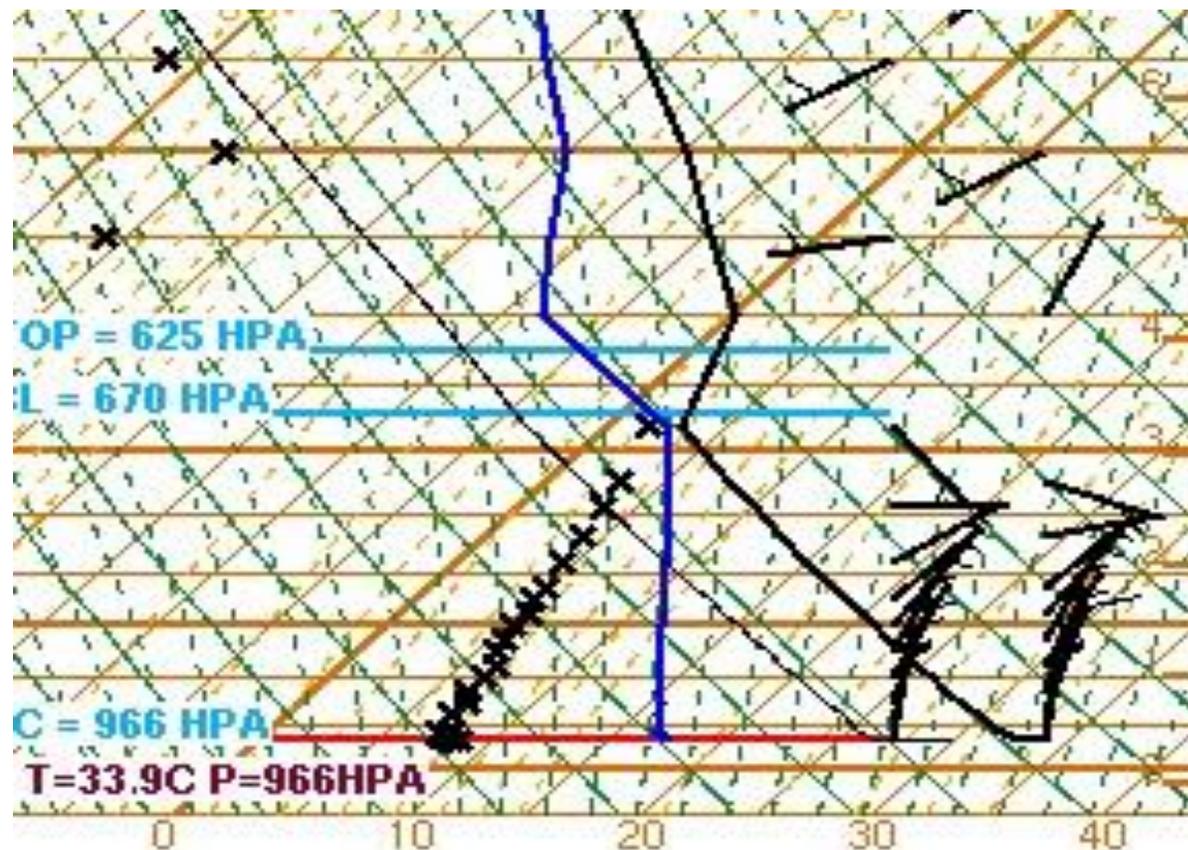
Image sat du 18/07/2018

Journée à record, une masse d'air spécifique

- Peu ou mieux pas de pluie les journées précédentes, donc un sol sec.

Au niveau des températures il faut:

- Un bon gradient
- Une inversion pas trop forte au sommet de la CC (étalements)
- Un rafraîchissement de la masse d'air en fin de journée.



Journée à record une masse d'air spécifique

- Une très bonne homogénéité de l'humidité dans le haut de la couche convective (souvent avec du vent).
- ou une humidité assez importante sur le massif qui permet de ne pas être dans le bleu en plaine.
- Pas d'étalement horizontal, pas de surdéveloppement vertical.



Photo du bas, record du 18/07/2018, retour de Senones.

Le mental et les facteurs de la réussite sportive

Même en ayant le meilleur niveau technique, à ce stade c'est le mental qui fait la performance ou l'échec.

Depuis que je suis sortie de l'Equipe de France, chaque année j'ai perdu en niveau technique mais j'ai gagné au niveau du mental.

J'ai eu un rythme sur 4 années, 2006-2010-2014-2018-2022, avec ses différentes phases toujours les mêmes : Progression, réussite, contre performance, motivation, pratique, progression, réussite...

La compétition est facteur de motivation et aussi de stress, a double tranchant, en fait on ne se bat pas contre les autres mais contre soi même.

Contrairement aux saisons précédentes, cette saison c'est réalisée très facilement avec beaucoup de réussite, sans vraiment de préparation.

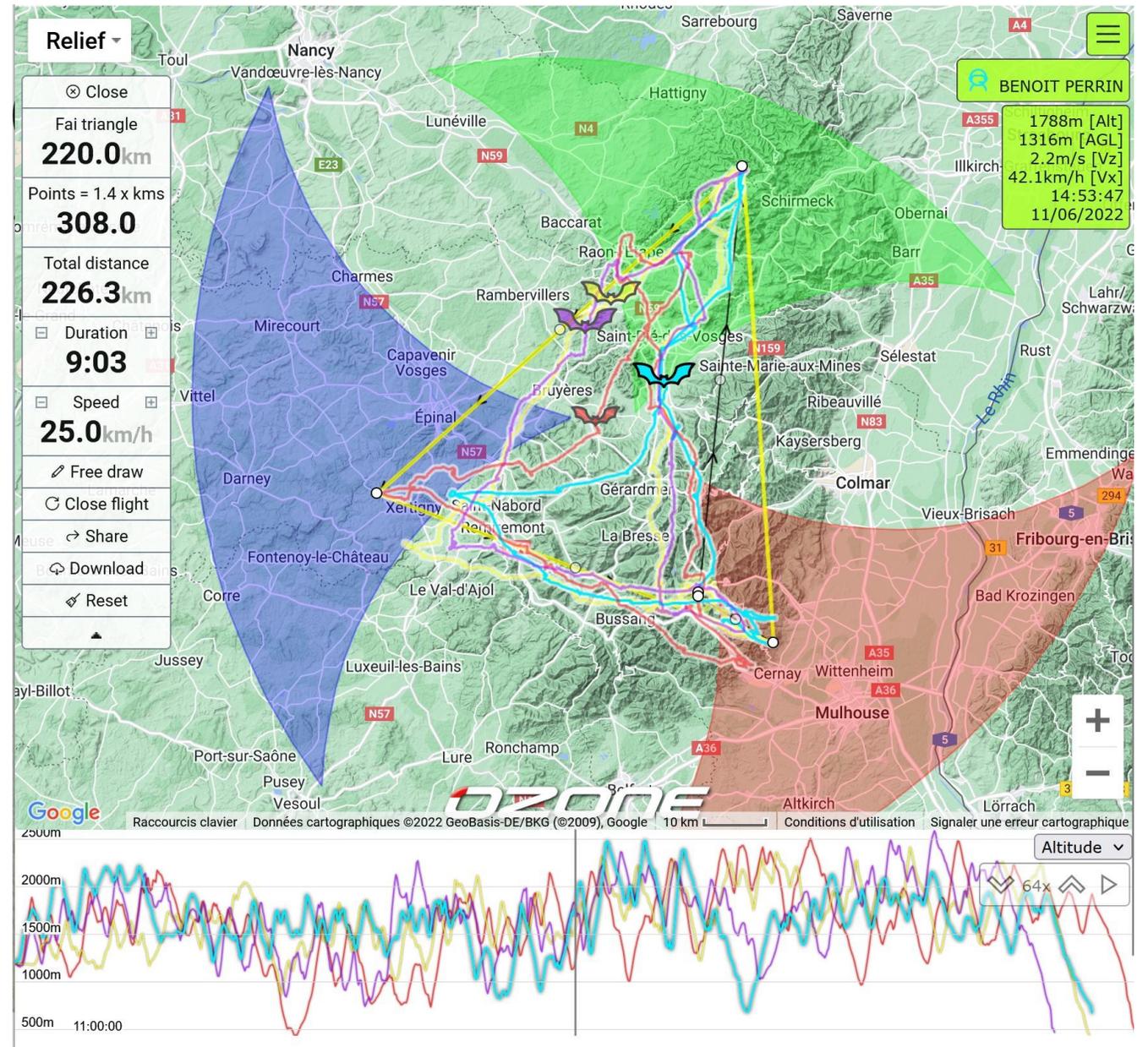


Le mental et les facteurs de la réussite sportive

- La Motivation, c'est le carburant. C'est la capacité à consacrer des heures et des heures à l'activité. C'est aussi la capacité à « digérer » ses erreurs, ses échecs, indispensable pour progresser.
- Concentration, 100 % dans le présent, 100% dans la pratique.
- L'attention qui est modulable, vers l'intérieur ou l'extérieur et large ou étroite.
- Le traitement de l'information, et l'élaboration de routines.
- La prise de décision, importante déjà bien avant le vol. Elle s'amplifie énormément au cours du vol. C'est tout simple soit elle est bonne soit elle est mauvaise.
- Imagerie mentale, un genre de simulateur de vol, je l'utilisais déjà en voltige. Pour le cross, je suis capable de refaire dans ma tête de façon très détaillée tout le déroulement du vol et les émotions qui y sont associées. Du moment où je prends la météo pour décider d'aller voler, en passant par les points durs que j'ai du mal à négocier, jusqu'au soir quand je boucle.
- Gestion du Stress, le mauvais stress vous fait perdre tous vos moyens jusqu'à ne plus être capable d'enrouler un thermique, même pour un très bon pilote. Le bon stress vous met dans un état de lucidité qui vous permet de réaliser la performance d'une facilité insolente, de rentrer dans le flow l'état de grâce où tout devient possible, avec la mise en place de routines et l'expérience il est possible de le reproduire +/- facilement.

2026 - 220 km

Une journée aérologique exceptionnelle, un pilote expérimenté avec un bon état d'esprit.



Des pistes pour progresser

- Equilibrer ces motivations. Être motivé pour la pratique et par la progression (motivation intrinsèque). Laisser de côté au maximum la motivation pour le résultat (motivation extrinsèque)
- Il faut rester lucide dans cet environnement qui n'est pas le notre. S'adapter à ce que la masse d'air nous permet de faire au lieu de rester fixé sur son objectif.
- Utilisez l'imagerie mentale pour mieux gérer ses difficultés.
- Ne pas avoir peur de subir des échecs, ce qui permet de digérer les phases de contre performance.
- Se préparer « hors saison »
- On fait des prévisions de- prévisions météo, il faut tenter.

