

Camp d'habiletés de base

Le camp d'habiletés de base est réparti sur une durée de trois jours (vendredi, samedi, dimanche), mais l'entraînement est donné sur deux jours uniquement. Lors de l'inscription, vous devez choisir vos deux journées de participation; soit vendredi et dimanche ou samedi et dimanche. Pendant le camp d'entraînement, vous allez participer à 5 sessions de vol.

Session 1 (10 minutes)

Lors de cette session, l'entraîneur se concentre sur la position de vol et sur les manœuvres de base individuelles (virages centrés, contrôle de niveaux, mouvements pour avancer ou reculer, glissades et mouvements *Super-positioning*).

Position de vol

Cette session vous permettra de raffiner votre position de base (la position « boîte ») ou d'apprendre une position de vol plus avancée (la position *Mantis*).

Déplacements

Même si vous êtes capable de vous déplacer assez facilement dans le tunnel, la session vous permettra de découvrir plusieurs techniques de mouvements, de développer la précision et la discipline nécessaire pour voler à deux, à trois et à quatre dans la soufflerie comme dans le ciel.

Session 2 (10 minutes)

Lors de cette session, l'entraîneur se concentrera sur les techniques nécessaires pour vous faire voler à deux : contact visuel, contrôle de niveaux, proximité, appontage, vol en formation (agrippé), lâche des prises, etc.

Contact visuel

Vous allez apprendre ou améliorer l'une des techniques les plus importantes pour voler en groupe, le contact visuel. Cette technique vous permettra de toujours garder référence pour que vous puissiez contrôler plus facilement le niveau et la proximité.

Contrôle des niveaux

Voler au même niveau, c'est la priorité pour voler en groupe. Vous allez pratiquer dans cette session plusieurs exercices avec votre entraîneur pour faire du contrôle et de l'ajustement des niveaux une habitude.

Proximité

Pour voler tout en restant prêt l'un de l'autre, il faut pratiquer comment garder la proximité avec la formation avant d'apponter et entre les appontages (*docks*).

Appontage, vol en formation, lâche des prises

Vous allez apprendre comment prendre et lâcher les prises et comment voler en formation avec une autre ou plusieurs autres personnes. Pour ce faire, vous allez apprendre et pratiquer des techniques importantes pour faciliter les appontages et pour les rendre plus efficaces. Vous allez également apprendre et pratiquer les appontages suivants : face à face (*pins*), *Side-body*, *Open accordion*, *Compressed accordion*, *Caterpillar*, etc.

Session 3 (10 minutes)

Lors de cette session, vous allez être placés en pairs avec un(e) autre participant(e) du camp. De cette façon, vous allez pouvoir pratiquer les techniques apprises dans les deux dernières sessions (niveau, proximité, contact visuel, appontage de base, etc.). Vous allez remarquer que voler avec une autre personne de votre niveau est très différent de voler avec un entraîneur qualifié. Vous allez être supervisé et corrigé au besoin par votre entraîneur tout au long de la session.

Session 4 (10 minutes)

Dans la quatrième session, vous allez pratiquer le vol à trois (avec votre précédent partenaire et avec votre entraîneur). Le but principal de cette session est de vous préparer à voler à quatre soit avec moins d'espace et plus de turbulence.

Session 5 (6 minutes)

Lors de la dernière session du camp, vous serez désormais apte à voler à quatre. Vous allez alors apprendre les meilleures techniques pour vous préparer avant une session de vol en VR et ce, dans le tunnel comme dans le ciel (*briefing*, « *marcher des points* », *creeping*, *visualisation* etc.). Tous les participants du camp seront ensuite divisés en équipes et jumelés avec deux entraîneurs. Les équipes auront trois rotations de vol pour pratiquer trois routines.