

Dissymétrie

Feuille de liaison sécurité du club

N° 19

Le « recentrage » et le « contre » au sol

Le fameux **triangle sur la pointe...**

Plus je regarde la voile sur le coté en mettant ma sellette en rotation, plus elle exacerbe sa rotation sur le point de pivot matérialisé par mes pieds au sol. (Pointe du triangle imaginaire)

Mon regard fait tomber l'épaule, qui fait baisser mon bras, donc je mets du frein automatiquement sans le vouloir. Torsion sellette + frein... je provoque ou exacerbe moi-même le défaut.

Comme notre automatisme ancestral est de résister à la traction, plus je tire.. plus elle tombe vite...

Il faut donc annuler notre réaction habituelle de « terrien » et accepter le « recentrage »

Solution :

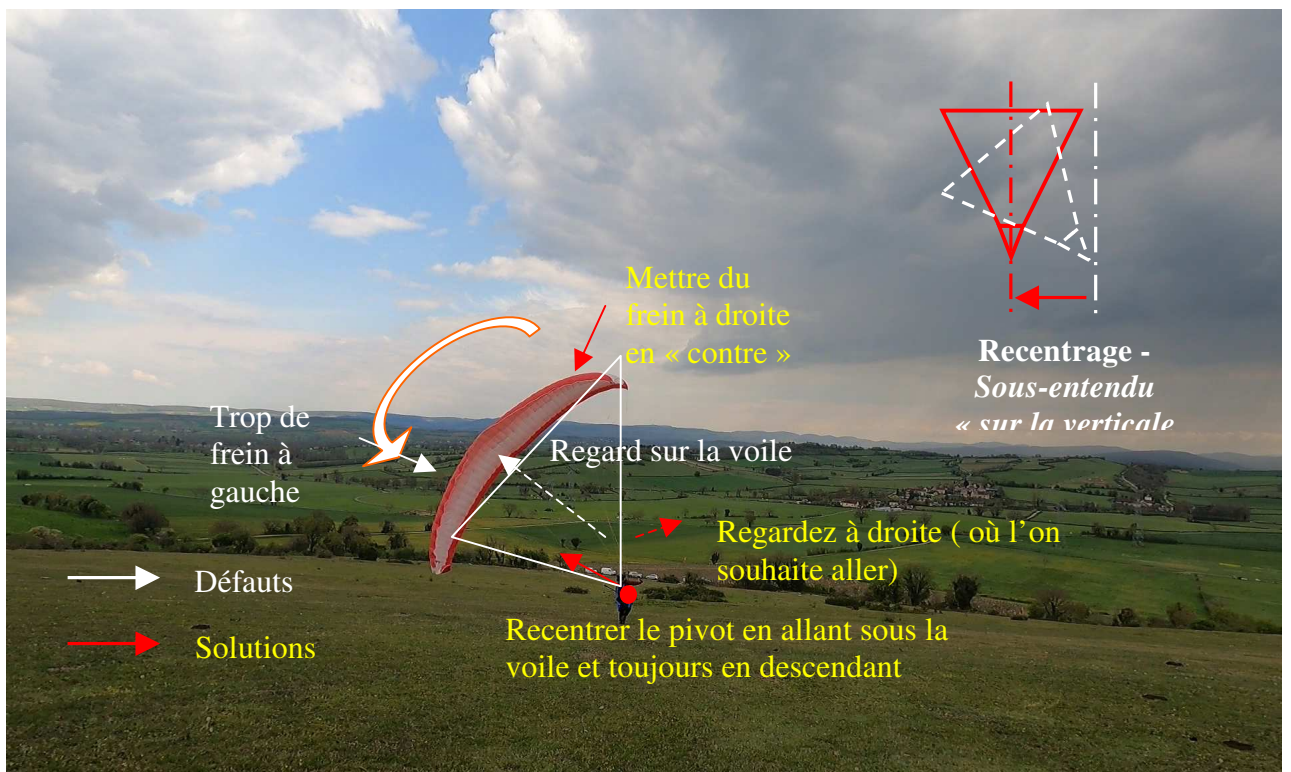
1) Accepter d'aller du coté qui tire (**recentrage**) sous la voile tout en gardant une course descendante à la pente (**motricité**) ce qui garde la voile en tension et elle réagit mieux au pilotage.

2) **Regard** dirigé dans la direction souhaitée (en général le bas de pente à l'opposé du roulis)

3) « **Contrer** » c'est à dire mettre du frein au sens inverse de la rotation du roulis sur le pivot.

Si ces trois actions son concomitantes, l'efficacité est redoutable.

Avec un bon centrage préalable dans l'axe de la voile au sol, si l'on a le « recentrage » et le « contre » intégrés comme des automatismes, les décollages seront une formalité.



L'ASC
Jimmy