



INFOS PRATIQUES

Reprise & remise en vol en 10 étapes

Après un arrêt plus ou moins long, on vous invite à checker votre reprise des vols. Voici 5 domaines et 10 points pour préparer une reprise en toute sécurité.

On recommande l'usage d'une remise en vol encadrée. La Remise En Vol (REV) FFPLUM, ce moment privilégié avec un instructeur qui pourra vous accompagner dans les étapes importantes de préparation et la réalisation d'une séance en vol et au sol sur-mesure vous permettra de reprendre vos repères sans stress et d'acquiescer de la confiance. Vous serez accompagné à votre rythme pour retrouver vos sensations et apprivoiser les particularités de votre ULM.

LA CHECK-LIST DE LA REPRISSE DES VOLS A TITRE INDICATIF POUR PREPARER SA REPRISSE DES VOLS :

MOI

1. L'envie, mon état d'esprit, mon mental, ma santé > "M A F O R M E" **
2. Mes documents, le brevet, mes qualifications (emport, radio), la licence fédérale et l'assurance.

LA MACHINE

3. Visite prévol approfondie et protection de la tâche pilote :
 - Fuselage et voile : état général, les rongeurs sont capables de se cacher dans les moindres recoins ou de faire des dégâts.
 - Moteurs et hélice : état de l'hélice, niveaux des fluides du moteur, état des réservoirs et du carburant (vidanger l'ancien carburant).
 - Train : état des roues, pression, fonctionnement des freins (grippage, humidité dans le liquide frein)...
 - Sécurité : parachute de secours (révision).
 - Électrique générale : batterie, radio et antenne.
 - Commandes.
4. Les documents de la machine ;
 - À jour, conformes et disponibles.

L'ENVIRONNEMENT

5. Étudier et préparer ma reprise avec les supports de références :
 - Actualité réglementaire en général.
 - Documents Aéro > cartes à jour, AIP, NOTAM, espace aérien, radio.
 - La météo du jour et ses évolutions attendues.
6. Le site, état des surfaces, les informations locales, la fréquentation et ses spécificités.

LE VOL

7. Mon briefing :
 - Objectif du vol d'aujourd'hui > Durée, Règlementaire, Raisonnable et Réalisable.
 - Se tenir à l'objectif fixé de la séance.
8. Ma sécurité : le parachute de secours, les menaces extérieures et intérieures.

LES SUITES

9. Débriefing de mon vol. Analyse de l'objectif de la séance du jour, satisfaction générale de mon vol du jour.
10. Préparation de mon ULM pour le prochain vol qui arrivera certainement vite...

**

| | | |
|----------|--------------|---|
| M | Médicaments | <ul style="list-style-type: none">■ Ai-je pris des médicaments récemment ?■ Ces médicaments influent-ils sur ma vigilance (voir notices) ?■ Attention également aux médicaments vendus sans ordonnance et dont certains ne sont pas dénués d'effets secondaires ! |
| A | Alcool | <ul style="list-style-type: none">■ Ai-je bu de l'alcool dans les 8 dernières heures ? Les dernières 24 H ? |
| F | Fatigue | <ul style="list-style-type: none">■ Est-ce que je me sens fatigué ?■ Me suis-je bien reposé ? |
| O | Opérationnel | <ul style="list-style-type: none">■ Suis-je en bonne forme sur le plan physique ?■ Est-ce que je souffre de maladie intercurrente ou d'incapacité partielle ? |
| R | Repas | <ul style="list-style-type: none">■ Ai-je mangé comme il faut ?■ Me suis-je suffisamment hydraté avant le vol ? |
| M | Moral | <ul style="list-style-type: none">■ Ai-je vraiment envie de réaliser ce vol ?■ A réaliser par plaisir ou par obligation ? |
| E | Excitation | <ul style="list-style-type: none">■ Suis-je soumis à des problèmes de stress ?■ Suis-je en soucis pour des problèmes financiers, professionnels, affectifs ? |

(Source > JP Crance, Nancy 2006)

<https://www.calameo.com/ffplum/read/0062801241134137ceb72>