

Progression Accompagnée en Chute (PAC)

La Progression Accompagnée en Chute, c'est la méthode d'enseignement de la chute libre par excellence. Pendant ce stage d'une semaine, vous effectuerez une série de sauts à 4200 m accompagné par des professionnels de la chute libre, vous apprendrez la chute... en chute. Départ de l'avion 4 200 mètres, ouverture du parachute 1500 m, ce qui représente 50 secondes de chute libre et 5 minutes parachute ouvert.

Le stage commence par une formation théorique au sol sur le matériel et les techniques élémentaires du parachutisme (vous expliquant les bases du vol humain, le fonctionnement d'un parachute et la conduite sous voile). Dès votre premier saut, vous quitterez l'avion à 4 200 mètres pour une chute libre de 50 secondes. Vous serez accompagné par deux moniteurs (veillant et intervenant si besoin), vous laissant voler seul et ouvrir vous-même votre parachute à 1500 mètres au bout de 50 à 60 secondes de chute. Pour vous aider une fois votre parachute déployé, le moniteur suit vos évolutions sous voile et vous conseille à la radio, jusqu'à l'atterrissage afin que vous vous posiez en douceur.



A chaque saut, le moniteur muni d'une vidéo numérique filme les évolutions de l'élève. Ensemble, ils analysent ensuite avec cette vidéo les progrès effectués. Le moniteur propose un programme différent pour chaque saut, adapté à l'élève.



Ainsi, certains commenceront les sorties libres et les jeux assis ou sur le dos dès les premiers sauts pour prendre des sensations différentes quand d'autres s'attaqueront d'abord aux exercices classiques de mouvements dans les trois dimensions. Le programme des sauts s'établit sur la base d'un dialogue entre le formateur et le débutant.

Après plusieurs sauts accompagnés par deux puis un moniteur, vous apprendrez rapidement à maîtriser votre corps en l'air et à assurer votre propre sécurité. Le but étant de vous conduire à une complète autonomie en chute libre et sous le parachute, pour vous permettre d'obtenir votre brevet "A", et de continuer votre progression.

La PAC, c'est l'autonomie en six niveaux, vous apprenez à :

- Sortir de l'avion en : saut de l'ange, boule groupée, assis, tête en bas...
- Chuter seul,
- Contrôler votre position,
- Effectuer des figures en chute libre (salto, loop, 360°, tonneau...)
- Piloter votre parachute pour vous poser en sécurité sur le terrain.

Les stages PAC commencent généralement par une journée de formation le lundi et durent entre 4 et 7 jours selon la météo (en général 4/5 jours puis l'élève poursuit seul).

La question que l'on nous pose toujours est de savoir à partir de quand est-ce que l'on devient autonome... en fait cela dépend de l'individu. En règle générale il suffit de 6 sauts accompagnés avant de sauter seul, mais pour certains il en faudra 8... Le forfait comprend une base de six sauts accompagnés. Puis quelques sauts supplémentaires suivront éventuellement jusqu'à l'autonomie de l'élève.

La P.A.C : Stage d'une semaine, l'autonomie en six niveaux : 1190 €

Le forfait comprend :

- Les 6 sauts accompagnés
- La formation pédagogique, l'encadrement et le suivi
- Le pliage des parachutes et un cours de pliage
- La carte de membre du centre école de parachutisme sportif
- Un carnet de saut
- La location du matériel (parachute, casque, radio, combinaison, altimètre)

Quelles sont les conditions à remplir ?

- Être âgé(e) de 15 ans minimum.
- Fournir l'autorisation écrite des parents pour les mineurs.
- Faire moins de 90 Kg.
- Fournir une visite médicale, de moins de trois mois, effectuée auprès d'un médecin agréé par la FFP.

Question planning nous sommes extrêmement demandés et donc surchargés ! Il faut donc nous réserver à l'avance. Pour assurer une formation de qualité, le nombre de place disponible par stage est limitée. Prévoir une visite médicale d'aptitude à la pratique du parachutisme, chez un médecin agréé.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements - **06.62.87.17.71**
contact@parachute.fr

Bulletin d'inscription

Ce bulletin d'inscription est à retourner par courrier (imprimé ou recopié sur papier libre) en joignant un chèque d'arrhes d'un montant de 50 € (à l'ordre de parachute). A réception de votre inscription, nous vous enverrons par courrier votre carte de rendez-vous.

Ecole de Chute Libre PARACHUTE.FR - 4 rue Massenet 80240 ROISEL

Nom : Prénom :
Adresse :
Code Postal : Ville :
N° Tél. : Tél. Portable :
E-mail :

Formule : Baptême Tandem Stage PAC Découverte PAC

Date du saut* : (En fonction du calendrier les zones de saut varient :
Zone de saut* : Près de Paris, Soulac, Mimizan, Royan, Toulouse...)

* facultatif pour les «billet-open»

Age : Taille : Poids :

Billet-Open : Informations complémentaires¹ :

Bénéficiaire du cadeau :
Nom¹ : Prénom¹ :

Adresse d'expédition du «billet-open»¹

Code Postal¹ : Ville¹ :

¹ Uniquement pour les «billet-open»

Si vous souhaitez faire un cadeau, nous vous proposons de ne pas définir de date immédiatement. Retournez nous le bulletin d'inscription (en précisant vos coordonnées et inscrivez "CADEAU" à la ligne date et zone de saut). Vous recevrez un "billet-open" et bénéficierez alors d'1 an depuis la date d'inscription pour venir exécuter votre saut...

Sachez que nous mettons tout en oeuvre pour toujours être digne de la confiance que vous nous avez témoignée. C'est avec grand plaisir que nous vous ferons bénéficier de notre professionnalisme et de la qualité de nos services.

- **Sauts tandem** : les week end de mars, avril, octobre ; et tous les jours du 1er mai au 30 septembre.
- **Stages PAC** : Chaque semaine d'avril à septembre. Le stage débute le lundi matin et se poursuit la semaine.

Condition de pratique :

- Etre âgé de 15 ans minimum.
- Etre titulaire d'un certificat médical de non contre indication.
- Poids maximum : 90 Kg

Bien entendu, si vous vous posez la moindre question ou si vous avez besoin d'un renseignement sur votre inscription, nous sommes à votre entière disposition.

Appelez-nous au 06.62.87.17.71.