



INFOS PRATIQUES

Reprise & remise en vol en 12 étapes

Après un arrêt plus ou moins long, on vous invite à checker votre reprise des vols. Voici 6 domaines et 12 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 la préparation et la réalisation du vol. permettra de reprendre vos repères sans stress et d'acquérir 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 REPRIS DES VOLS A TITRE INDICATIF POUR PREPARER SA REPRIS 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.
 - Entretien récent et à jour.
 - 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.
 - Réalisation d'un point fixe avant le vol
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 règlementaire 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 et exercices
 - Règlementaire, Raisonnable et Réalisable.
 - Se tenir à l'objectif fixé de la séance.

SECURITE

9. Les menaces

- Évoquer les menaces du jour intérieures et extérieures.
- Activer les mesures correctives permettant le gommage ou l'atténuation des menaces identifiées

10. Ma sécurité :

- Le parachute de secours présent et en cours de validité
- Cas d'ouverture étudier et briefé (cf. Fiche pratique utilisation parachute de secours FFPLUM)

LES SUITES

11. Débriefing de mon vol.

- Qualité du vol
- Respect des objectifs de la séance
- Identification des erreurs commises et leur mécanisme
- Gestion des menaces du jour
- Déterminer les objectifs du prochain vol

12. Satisfaction générale de mon vol du jour.

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>

https://ffplum.fr/images/securite/2024/FICHE_REFLEXE_PARACHUTE_DE_SECOURS_VF.pdf