

Un programme adapté aux objectifs fédéraux

Pour Sébastien Chambet, entraîneur national de la discipline :



*Le but de ce stage est de faire progresser de jeunes participants sur les disciplines du **freestyle**. Nous allons proposer **une trentaine de sauts** coachés sur les 4 jours d'entraînement. Nous allons également mettre en place systématiquement des vidéos extérieures afin d'avoir un bon retour sur leurs prestations. Nous voulons aussi leur faire découvrir les sauts imposés et les sauts libres, afin qu'ils aient tous du contenu à proposer durant les **Championnats de France de Disciplines Artistiques**, fin août, à Pamiers. Ce sera leur première compétition !*



Les participants

Kristyna LABUTOVA, licenciée dans les Bouches-du-Rhône
Marceau JACQUEMOND, licencié dans les Bouches-du-Rhône
Laurie LUBBE, licenciée dans les Hautes-Alpes
Adrien GALLOT, licencié dans les Alpes-Maritimes
Lou BANGE (vidéoman), licenciée dans l'Oise

A propos des disciplines de ce stage

Freefly

Apparue dans les années 90, cette discipline du parachutisme **regroupe toutes les positions de la chute libre**. C'est une discipline qui offre des sensations particulières grâce à tous les repères en 3 dimensions qu'elle demande. Généralement les pratiquants volent dans des positions tête en bas, tête en haut, sur le dos, dans l'angle, sur le ventre, etc... Depuis 2000, cette discipline est reconnue par la Fédération Aéronautique Internationale et possède ses propres championnats du Monde. En compétition une équipe est composée de **3 freeflyers**. Le vidéoman a la charge de filmer les évolutions des deux autres performers, tout en participant lui-même à la chorégraphie aérienne. Le programme libre est un **saut entièrement inventé** par l'équipe de freeflyers. Il dure **45 secondes** et doit être **rythmé, technique, fluide** tout en offrant un **spectacle visuel original**.

Freestyle

Véritable « **danse du ciel** » cette discipline spectaculaire mélange des compétences variées. Gymnique, acrobatique, esthétique, tonique, les adjectifs ne manquent pas pour qualifier le vol d'une équipe de freestyle. En compétition, un vidéoman évoluant dans les trois dimensions filme les figures d'un performer. La chorégraphie aérienne dure **43 secondes** et doit mélanger des acrobaties avec des figures de freefly. Il existe un **programme libre** et **2 programmes imposés**. Le programme libre est issu de l'imagination des membres de l'équipe qui doivent attirer l'oeil des juges avec des figures difficiles et originales. Le saut doit être **fluide et rythmé**. La qualité des images est prise en compte. Le programme imposé d'un saut comprend **4 figures reconnues** par la Fédération Aéronautique Internationale. Le vidéoman et le performer doivent les réaliser en 43 secondes maximum, sans erreur technique et avec **la meilleure présentation possible**.