

VOL TANDEM EN PARAPENTE

Comment évaluer ma condition physique ?

Quelques repères simples pour participer au vol dans de bonnes conditions.

Avant de voler, vérifiez que vous répondez aux critères suivants :

Être en bonne santé

Vous devez vous sentir en forme le jour du vol et ne pas présenter de gêne physique importante.

Je me suis pesé récemment et j'ai communiqué mon poids lors de la réservation

Le poids communiqué doit être compris entre 20 et 95 kg.

Pouvoir courir sur environ 30 mètres

Le décollage peut nécessiter une course dynamique et continue, selon les conditions du moment.

Pouvoir sauter d'environ 50 cm et atterrir pieds joints

Ce test simple permet d'évaluer votre capacité à encaisser un impact léger et à rester stable.

Ne pas avoir de contre-indication médicale à la pratique du sport

En cas de doute, de problème cardiaque, articulaire, respiratoire ou de grossesse, demandez l'avis de votre médecin.

Ne pas avoir consommé d'alcool ni de stupéfiants

Aucune consommation d'alcool ou de stupéfiants avant le vol : ils diminuent la vigilance, les réflexes et la sécurité.

En cas de doute, parlez-en avant votre vol.

Le moniteur reste votre interlocuteur privilégié pour apprécier votre aptitude au décollage. Il peut décider de reporter ou d'annuler le vol si les conditions de sécurité ne sont pas réunies.