

# Ministère des Affaires étrangères et européennes

Direction de la coopération culturelle et du français



## Regards VI, DVD 2 Jeunesse et sports **2. Free fly**

### Réalisation

Isabelle Barrière, Thomas Sorin (CAVILAM)

### Rédaction

Thomas Sorin (CAVILAM)

### Coordination

Elyane Daniel (Direction de la coopération culturelle et du français (DCCF)  
audiovisuel éducatif)

Décembre 2007

## 2. Free fly

### Transcription

**Frédéric Nenet - Champion du monde de free fly :**

*"Comme ça. Ok. Stop. On s'arrête, par exemple. Et à partir de là, je fais 360. Donc tout le monde fait un tour sur place. Voilà ! On s'arrête. Ok ? Et redéplacement."*

Au sol, les instructions du champion du monde de free fly, Frédéric Nenet, ont l'air plutôt faciles à suivre. Le free fly, la chute libre, c'est la discipline la plus récente du parachutisme. C'est une liberté de mouvement, en 3D. Le tout à 250 ou 300 km/h, à 4 200 mètres d'altitude. Juste au-dessus de Brienne-le-Château, la sortie de l'avion, tête en bas, est donc plutôt spectaculaire.

**Jean-Claude Palu :**

*"- C'est un saut fun. On s'éclate quoi."*

**Gaëtan Dalla-Libe :**

*- C'est pas les mêmes sensations. Ça va plus vite. Et puis, être vertical, c'est pas la même chose qu'être horizontal, dans l'air. Les déplacements sont pas les mêmes. Les perceptions sont pas les mêmes."*

Dans ce club aubois, la pratique la plus répandue reste celle du vol relatif, le vol traditionnel, à plat ventre. Mais progressivement, les plus confirmés viennent au free fly.

**Frédéric Nenet - Champion du monde de free fly :**

*"La grosse différence, c'est que, les appuis, lorsqu'on est à plat, ils sont uniquement sur le ventre. Alors que lorsqu'on va être assis, on va avoir des appuis qui vont être sur les bras, toute la partie des bras et toute la partie des cuisses. Donc, c'est des positions qui, naturellement, ne tiennent pas. Donc ça va demander du travail, du gainage et des attitudes, des placements qu'on leur apprend lors des briefings, et après, lors des débriefings pour, justement, tenir cette position et arriver à jouer avec l'air et tenir la tête en haut."*

**Frédéric Nenet - Champion du monde de free fly :**

*"Et là-dessus, c'est à toi de faire l'effort. C'est à toi de te grandir et d'aligner la tête. Ça, tu peux le faire, même si de l'autre côté, ça chahute un peu."*

En effet, après chaque saut, l'étape du débriefing reste indispensable, même pour ces parachutistes expérimentés.

**Cathy Renaux :**

*"Il y a rien de difficile. C'est que du plaisir. Non, c'est pas difficile. C'est du travail à chaque saut. Chaque saut, on progresse un petit peu. Là, par exemple, sur le débriefing, moi, il m'a dit que mes bras étaient trop en arrière. C'est un défaut typique. Mais ramener ses bras, changer de position, c'est comme si on vous obligeait à marcher d'une façon différente. Vous savez marcher d'une façon. Et on va vous expliquer : "pour marcher mieux, il faudrait que vous mettiez votre pied comme ça." Et pendant plein de sauts, on va essayer de mettre le pied comme ça. Et puis, à un moment, ça va marcher. C'est vrai. Ça marche mieux."*

**Frédéric Nenet - Champion du monde de free fly :**

*"On va dire que c'est plus le vol en trois dimensions. Pouvoir arriver un peu à voler dans n'importe quelle position : être assis, être tête en bas. Éventuellement, passer par divers angles. C'est vraiment le vol en 3D, alors que lorsqu'on est à plat, on se contente de voler vraiment sur le ventre."*

**Frédéric Nenet - Champion du monde de free fly :**

*"On pourrait dire que c'est une discipline qui est jeune, qui est fun. Un peu comme le snow, dans le ski et tout ça. Donc c'est des disciplines où les jeunes, ils se retrouvent vachement parce que... Parce que, déjà, un, il y a du travail. Il y a des visuels extraordinaires. Lorsqu'on est sur des positions tête en bas, tout est inversé. Donc tout ça, c'est de la sensation."*

Le free fly, disent-ils, c'est une autre vision du monde. Un petit tour dans l'air à 360 degrés, quelques instants de liberté totale. Et cette petite danse avec les éléments est, paraît-il, particulièrement grisante.

## 2. Free fly

<p><b>Niveaux</b> B1, B2.</p> <p><b>Public</b> Adolescents, adultes.</p> <p><b>Tâches</b> Présenter un sport. Commenter une séquence sportive.</p> <p><b>Compétences</b> <i>communicatives</i> : repérer des informations ; décrire un équipement sportif, les mouvements réalisés ; expliquer la préparation d'un sportif ; comprendre l'essentiel d'un reportage sportif. <i>(inter-) culturelle</i> : découvrir une nouvelle discipline sportive. <i>(socio-) linguistique</i> : apprendre et utiliser le vocabulaire lié au sport.</p>	<p><b>Thème</b> Le free fly (la chute libre).</p> <p><b>Vocabulaire</b> Une discipline : <i>une branche, une spécialité.</i> Un briefing : <i>une réunion de préparation et d'instruction, ici, avant le saut. Le débriefing s'effectue après le saut.</i> Le snow : <i>le snowboard.</i> Grisant : <i>enivrant, excitant.</i> Le gainage : <i>action de se gainer, de se contracter.</i></p> <p><b>Notes</b> Brienne-le-Château est une commune française, située dans le département de l'Aube et la région Champagne-Ardenne. Les habitants de Brienne-le-Château sont appelés les Briennois. Aubois est l'adjectif relatif au département de l'Aube (département où se trouve Brienne-le- Château).</p>
--	---

### Découpage en séquences

- (0'05 à 0'55) Les adeptes du free fly préparent au sol les figures puis les réalisent dans l'air.
- (0'55 à 1'43) Deux adeptes du free fly donnent leur impression après leur saut. Le champion du monde de free fly explique la différence entre un saut à plat ventre et un saut en position assise.
- (1'43 à 3'34) Séance de débriefing puis interview d'une adepte de free fly. Le champion du monde parle de la particularité et de l'intérêt de sa discipline.

### Mise en route

#### B1, B2

À deux. Listez les sports que vous associez à la vitesse.

Choisissez-en un et présentez-le (l'équipement, les risques, le principe...).

Tour des groupes où chacun présente son sport.

Ne pas mentionner le free fly, la chute libre, s'il n'est pas donné par les apprenants.

### Activité 1

#### B1, B2

Visionner sans le son la 1<sup>ère</sup> séquence. Commencer le visionnage après le titre de façon à ne pas le montrer aux apprenants.

Présentez le sport montré ici.

Retracez les différentes étapes suivies par les sportifs jusqu'au saut.

Mise en commun en grand groupe.

### Activité 2

#### B1, B2

Visionner la 1<sup>ère</sup> séquence avec le son.

Complétez votre présentation du free fly à l'aide des informations données.

Mise en commun en grand groupe.

### Activité 3

B1, B2

Visionner la 2<sup>ème</sup> séquence avec le son.

Faites l'*activité 3*.

Mise en commun en grand groupe.

Corrections : Jean-Claude Palu : b ; Gaëtan Dalla-Libe : a et e ; Frédéric Nenet : c et d.

À deux. *Formulez les questions que le journaliste a posées à ces trois hommes.*

### Activité 4

B1

Visionner l'ensemble du reportage avec le son.

Faites l'*activité 4*. *Dites si les affirmations sont vraies ou fausses.*

Mise en commun en grand groupe.

Distribuer la transcription.

*Retrouvez les justifications des réponses dans la transcription du reportage.*

B2

Visionner l'ensemble du reportage avec le son.

Faites l'*activité 4*.

Mise en commun en grand groupe.

Corrections :

**Vrai :**

2. « Dans ce club auboisi, la pratique la plus répandue reste celle du vol relatif, le vol traditionnel, à plat ventre. »

3. « Alors que lorsqu'on va être assis, on va avoir des appuis qui vont être sur les bras, toute la partie des bras et toute la partie des cuisses. »

4. « Donc, c'est des positions qui, naturellement, ne tiennent pas. »

6. « Il m'a dit que mes bras étaient trop en arrière. C'est un défaut typique. »

**Faux :**

1. « Dans ce club auboisi, la pratique la plus répandue reste celle du vol relatif, le vol traditionnel, à plat ventre. »

5. « En effet, après chaque saut, l'étape du débriefing reste indispensable, même pour ces parachutistes expérimentés. »

7. « Pouvoir arriver un peu à voler dans n'importe quelle position : être assis, être tête en bas. »

8. « Donc c'est des disciplines où les jeunes, ils se retrouvent vachement parce que... Parce que, déjà, un, il y a du travail. Il y a des visuels extraordinaires. »

### Activité 5

B1, B2

À deux. *Choisissez d'abord un sport puis listez des mots spécifiques à ce sport. Vous pouvez vous aider d'un dictionnaire si besoin.*

*À l'aide des mots listés et à la manière de deux journalistes sportifs, commentez une séquence de ce sport (par exemple un extrait d'une compétition, d'un match) que vous imaginez ou dont vous vous souvenez.*

Passer dans les groupes pour apporter aide et correction.

Chaque groupe commente sa séquence devant la classe. Les autres groupes doivent deviner de quel sport il s'agit.

### Pour aller plus loin

B1, B2 Voir le reportage *Le base-jump*, Regards V, DVD 2.

Retrouver la fiche pédagogique sur les sites suivants :

[www.diplomatie.gouv.fr/fr/audiovisuel-educatif\\_12129](http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/audiovisuel-educatif_12129)

[www.leplaisirdapprendre.com](http://www.leplaisirdapprendre.com)

Fiche réalisée par Thomas Sorin, CAVILAM.

## Jeunesse et Sports

### 2. Free fly

Fiche « apprenant »

Activité 3 - Retrouvez les paroles de chaque personne.

		
Jean-Claude Palu	Gaëtan Dalla-Libe	Frédéric Nenet

- a) La chute est plus rapide lors d'un saut vertical.
- b) On prend beaucoup de plaisir à sauter.
- c) Le ventre constitue le seul appui dans un saut à plat ventre.
- d) La position assise est difficile à tenir dans une chute.
- e) On ne se déplace pas de la même façon à la verticale qu'à l'horizontale.

Activité 4 - Dites si les affirmations suivantes sont vraies ou fausses et justifiez votre réponse à l'aide du reportage.

	Vrai	Faux
1. La plupart des membres du club pratiquent le free fly. Justification : .....		
2. On appelle « vol relatif » un saut à plat ventre. Justification : .....		
3. Un saut en position assise repose sur plusieurs appuis. Justification : .....		
4. Les positions à adopter en free fly ne sont pas naturelles dans un saut. Justification : .....		
5. Les débriefings sont moins importants pour les parachutistes expérimentés. Justification : .....		
6. La position des bras en arrière est un problème classique des adeptes du free fly. Justification : .....		
7. La position habituelle d'un adepte de free fly est la position assise. Justification : .....		
8. Le free fly est une discipline qui plaît aux jeunes parce qu'elle repousse leurs limites. Justification : .....		