

LIVRET DE PROGRESSION

VOLTIGE

2nd cycle

TOUTE REPRODUCTION

EST

VIVEMENT RECOMMANDEE

NOM : **Prénom** :

PROGRESSION 2nd CYCLE

1) VRILLE DOS

Sortie dans l'axe (départ ventre et départ dos)

Dans toutes les ressources, contrôle de l'accéléromètre

2) TONNEAUX A FACETTES

- Tonneaux à 4 facettes (départ ventre et départ dos)
- Tonneaux à 8 facettes (départ ventre et départ dos)
- En palier et sous 45° (montant et descendant)

3) AVALANCHE

Badin départ ; au moins 250 km/h

Dans toutes les ressources, contrôle de l'accéléromètre

4) TONNEAUX DECLENCHEES EN PALIER

- Déclenché à 160 km/h en accélération
- à G et D

5) MONTEE VERTICALE + ROTATION $\frac{1}{4}$ TOUR

- Rotation à G et D
- En haut, renversé, poussé, tiré
- Sortie ventre (180 km/h), sortie dos (150 km/h)

Dans toutes les ressources, contrôle de l'accéléromètre

Date :	Avion : Cap 10	Immatriculation :
Instructeur :	Contrôle sol : <input type="checkbox"/>	Contrôle vol : <input type="checkbox"/>
Durée vol :	Total DC :	Total solo :

Date :	Avion : Cap 10	Immatriculation :
Instructeur :	Contrôle sol : <input type="checkbox"/>	Contrôle vol : <input type="checkbox"/>
Durée vol :	Total DC :	Total solo :

Date :	Avion : Cap 10	Immatriculation :
Instructeur :	Contrôle sol : <input type="checkbox"/>	Contrôle vol : <input type="checkbox"/>
Durée vol :	Total DC :	Total solo :

Date :	Avion : Cap 10	Immatriculation :
Instructeur :	Contrôle sol : <input type="checkbox"/>	Contrôle vol : <input type="checkbox"/>
Durée vol :	Total DC :	Total solo :

Date :	Avion : Cap 10	Immatriculation :
Instructeur :	Contrôle sol : <input type="checkbox"/>	Contrôle vol : <input type="checkbox"/>
Durée vol :	Total DC :	Total solo :

Date :	Avion : Cap 10	Immatriculation :
Instructeur :	Contrôle sol : <input type="checkbox"/>	Contrôle vol : <input type="checkbox"/>
Durée vol :	Total DC :	Total solo :

6) MONTEE VERTICALE + ROTATION $\frac{1}{2}$ TOUR

- Rotation à G et D
- En haut, renversé, poussé, tiré
- Sortie ventre (180 km/h), sortie dos (150 km/h)

Dans toutes les ressources, contrôle de l'accéléromètre

7) HAMAC

- Départ sur le dos en palier, badin 230 à 250 km/h, pousser jusqu'à un positionnement 45°, contrôle inclinaison et pente
- à 120 km/h en haut, tirer pour finir en boucle
- palier, mise dos et recommencer

Dans toutes les ressources, contrôle de l'accéléromètre

8) POSITIONNEMENT VERTICAL DEPART DOS

- Renversé, poussé, tiré
- Sortie ventre (180 km/h), sortie dos (150 km/h)

Dans toutes les ressources, contrôle de l'accéléromètre

9) NŒUD DESAVOIS

- Badin départ de la remontée dos, au moins 250 km/h

Dans toutes les ressources, contrôle de l'accéléromètre

10) REMONTEE DOS

- Badin départ, au moins 250 km/h

Dans toutes les ressources, contrôle de l'accéléromètre

11) TONNEAUX EN VIRAGE

- Badin entre 180 et 200 km/h
- Intérieurs
- Extérieurs

12) RETOURNEMENT SOUS 45° DOS

Dans toutes les ressources, contrôle de l'accéléromètre

13) RETABLISSEMENT TOMBE DOS

Dans toutes les ressources, contrôle de l'accéléromètre

14) BOUCLE NEGATIVE

Dans toutes les ressources, contrôle de l'accéléromètre

15) DECLENCHE DEMI POS SOUS 45°

Déclenché à 160 km/h

Dans toutes les ressources, contrôle de l'accéléromètre

16) DECLENCHE COMPLET POS SOUS 45°

Déclenché à 160 km/h

Dans toutes les ressources, contrôle de l'accéléromètre

17) RETABLISSEMENT NORMAL INVERSE

18) ETUDE DES ENCHAINEMENTS ET BOX

Date :	Avion : Cap 10	Immatriculation :
Instructeur :	Contrôle sol : <input type="checkbox"/>	Contrôle vol : <input type="checkbox"/>
Durée vol :	Total DC :	Total solo :

Date :	Avion : Cap 10	Immatriculation :
Instructeur :	Contrôle sol : <input type="checkbox"/>	Contrôle vol : <input type="checkbox"/>
Durée vol :	Total DC :	Total solo :

Date :	Avion : Cap 10	Immatriculation :
Instructeur :	Contrôle sol : <input type="checkbox"/>	Contrôle vol : <input type="checkbox"/>
Durée vol :	Total DC :	Total solo :

Date :	Avion : Cap 10	Immatriculation :
Instructeur :	Contrôle sol : <input type="checkbox"/>	Contrôle vol : <input type="checkbox"/>
Durée vol :	Total DC :	Total solo :

Date :	Avion : Cap 10	Immatriculation :
Instructeur :	Contrôle sol : <input type="checkbox"/>	Contrôle vol : <input type="checkbox"/>
Durée vol :	Total DC :	Total solo :

Date :	Avion : Cap 10	Immatriculation :
Instructeur :	Contrôle sol : <input type="checkbox"/>	Contrôle vol : <input type="checkbox"/>
Durée vol :	Total DC :	Total solo :

Date :	Avion : Cap 10	Immatriculation :
Instructeur :	Contrôle sol : <input type="checkbox"/>	Contrôle vol : <input type="checkbox"/>
Durée vol :	Total DC :	Total solo :

Date :	Avion : Cap 10	Immatriculation :
Instructeur :	Contrôle sol : <input type="checkbox"/>	Contrôle vol : <input type="checkbox"/>
Durée vol :	Total DC :	Total solo :

Date :	Avion : Cap 10	Immatriculation :
Instructeur :	Contrôle sol : <input type="checkbox"/>	Contrôle vol : <input type="checkbox"/>
Durée vol :	Total DC :	Total solo :

