



**LIVRET**  
**DE**  
**PROGRESSION VOLTIGE**  
**2 èmeCYCLE**

NOM : .....

PRENOM: .....

DATE : .....

## PROGRESSION 2 ème CYCLE

### 1) VRILLE DOS :

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

DANS TOUTES LES RESSOURCES , CONTROLE ACCELEROMETRE

### 2) TONNEAUX A FACETTES :

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

### 3) AVALANCHE :

- Badin départ , au moins 270 Km/h .

DANS TOUTES LES RESSOURCES , CONTROLE ACCELEROMETRE

### 4) TONNEAU DECLENCHEES EN PALIER :

- Déclenché à 150 Km/h en accélération .
- A gauche et à droite .

### 5) MONTEE VERTICALE + ROTATION 1/4 TOUR :

- Rotation à G , à D .
- En haut , renversé, poussé, tiré .
- Sortie ventre (160 Km/h) , sortie dos (140 Km/h) .

DANS TOUTES LES RESSOURCES , CONTROLE

Date:	Avion:	Immat. :
Instructeur :	Controle sol : <input type="checkbox"/>	
Durée Vol :	Total DC :	Solo :

Date:	Avion:	Immat. :
Instructeur :	Controle sol : <input type="checkbox"/>	
Durée Vol :	Total DC :	Solo :

Date:	Avion:	Immat. :
Instructeur :	Controle sol : <input type="checkbox"/>	
Durée Vol :	Total DC :	Solo :

Date:	Avion:	Immat. :
Instructeur :	Controle sol : <input type="checkbox"/>	
Durée Vol :	Total DC :	Solo :

Date:	Avion:	Immat. :
Instructeur :	Controle sol : <input type="checkbox"/>	
Durée Vol :	Total DC :	Solo :

Date:	Avion:	Immat. :
Instructeur :	Controle sol : <input type="checkbox"/>	
Durée Vol :	Total DC :	Solo :

### **6) MONTEE VERTICALE + ROTATION 1/2 TOUR :**

- Rotation à G , à D .
  - En haut , renversé, poussé, tiré .
  - Sortie ventre (160 Km/h) , sortie dos (140 Km/h) .
- DANS TOUTES LES RESSOURCES , CONTROLE ACCELEROMETRE

### **7) HAMAC :**

- Départ sur le dos en palier, badin 230 à 270 Km/h, pousser jusqu'à un positionnement 45°, contrôle inclinaison et pente .
  - A 120 Km/h en haut, tirer pour finir en boucle .
  - Palier , mise dos et recommencer .
- DANS TOUTES LES RESSOURCES , CONTROLE ACCELEROMETRE

### **8) POSITIONNEMENT VERTICAL DEPART DOS :**

- Renversé, poussé, tiré .
  - Sortie ventre (160 Km/h) , sortie dos (140 Km/h) .
- DANS TOUTES LES RESSOURCES , CONTROLE ACCELEROMETRE

### **9) NOEUD DE SAVOIE :**

- Badin départ de la remontée dos, au moins 250 Km/h .
- DANS TOUTES LES RESSOURCES , CONTROLE ACCELEROMETRE

### **10) REMONTEE DOS :**

- Badin départ, au moins 250 Km/h .
- DANS TOUTES LES RESSOURCES , CONTROLE

**11) TONNEAUX EN VIRAGE :**

- Badin entre 180 et 200 Km/h .
- Intérieurs .
- Extérieurs .

**12) RETOURNEMENT SOUS 45° DOS :**

DANS TOUTES LES RESSOURCES , CONTROLE ACCELEROMETRE

**13) RETABLISSEMENT TOMBÉ DOS :**

DANS TOUTES LES RESSOURCES , CONTROLE ACCELEROMETRE

**14) BOUCLE NEGATIVE :**

DANS TOUTES LES RESSOURCES , CONTROLE ACCELEROMETRE

**15) DECLENCHE DEMI-POS. SOUS 45° :**

- Déclenché à 160 Km/h .

DANS TOUTES LES RESSOURCES , CONTROLE ACCELEROMETRE

**16) DECLENCHE COMPLET POS. SOUS 45° :**

- Déclenché à 160 Km/h .

DANS TOUTES LES RESSOURCES , CONTROLE ACCELEROMETRE

**17) RETABLISSEMENT NORMAL INVERSE :**

**18) ETUDE DES ENCHAINEMENTS ET BOX :**

Date:	Avion:	Immat. :
Instructeur :		Controle sol : <input type="checkbox"/>
Durée Vol :	Total DC :	Solo :

Date:	Avion:	Immat. :
Instructeur :		Controle sol : <input type="checkbox"/>
Durée Vol :	Total DC :	Solo :

Date:	Avion:	Immat. :
Instructeur :		Controle sol : <input type="checkbox"/>
Durée Vol :	Total DC :	Solo :





Date:	Avion:	Immat. :
Instructeur :		Controle sol : <input type="checkbox"/>
Durée Vol :	Total DC :	Solo :

Date:	Avion:	Immat. :
Instructeur :		Controle sol : <input type="checkbox"/>
Durée Vol :	Total DC :	Solo :

Date:	Avion:	Immat. :
Instructeur :		Controle sol : <input type="checkbox"/>
Durée Vol :	Total DC :	Solo :

Date:	Avion:	Immat. :
Instructeur :		Controle sol : <input type="checkbox"/>
Durée Vol :	Total DC :	Solo :

Date:	Avion:	Immat. :
Instructeur :		Controle sol : <input type="checkbox"/>
Durée Vol :	Total DC :	Solo :

Date:	Avion:	Immat. :
Instructeur :		Controle sol : <input type="checkbox"/>
Durée Vol :	Total DC :	Solo :