

LES 10 COMMANDEMENTS

du Doc' pour pratiquer la voltige :

Illustration : Pascal Gros

Docteur Pierre-Hervé Deschamps Berger



La **chaleur** et la **déshydratation** tu craindras



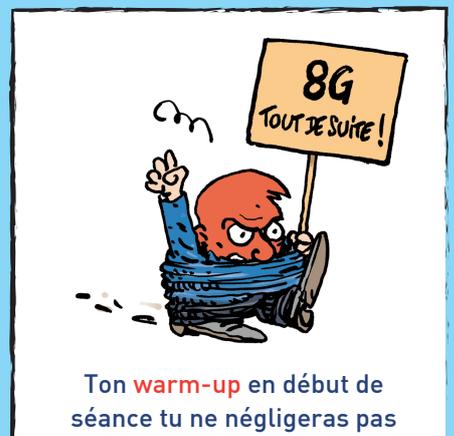
La période de **digestion** tu éviteras et ton repas tu anticiperas



Les **manœuvres anti-G** au sol et en vol sans faille tu répèteras



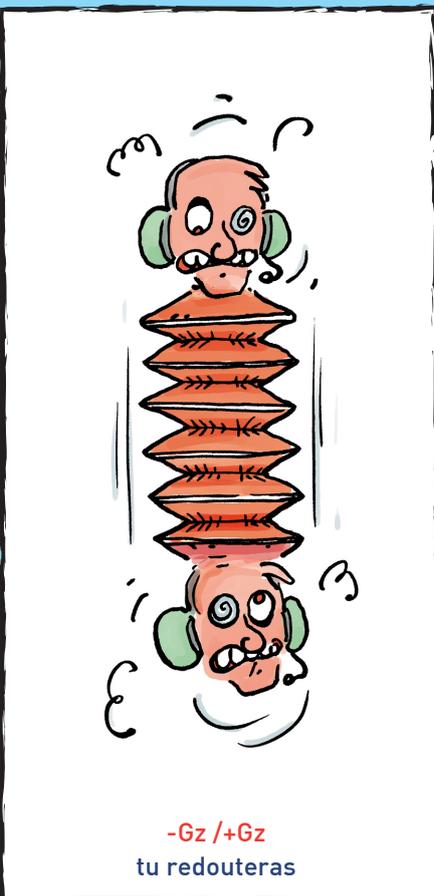
Des **chaussettes de contention** en vol tu porteras



Ton **warm-up** en début de séance tu ne négligeras pas



Des **bâillements et sueurs** en vol tu te méfieras



-Gz / +Gz tu redouteras



Ton **vol d'entraînement** tu ne prolongeras pas



Ta séance le **voile gris ou noir** écourtera



Et si malgré tout cela ça n'a pas suffi, ton **G-Loc** ou tes **voiles** tu ne tairas pas.