

	Première session de travail (7 jours) : préparation physique et mentale										Deuxième session de travail (7 jours) : vers une première expérience de vol										Troisième session de travail (5 jours) : maîtriser le vol																									
	PREMIER JOUR		DEUXIÈME JOUR		TROISIÈME JOUR		QUATRIÈME JOUR		CINQUIÈME JOUR		SIXIÈME JOUR		SEPTIÈME JOUR		HUITIÈME JOUR		NEUVIÈME JOUR		DIXIÈME JOUR		ONZIÈME JOUR		DOUZIÈME JOUR		TREIZIÈME JOUR		QUATORZIÈME JOUR		QUINZIÈME JOUR		SEIZIÈME JOUR		DIX-SEPTIÈME JOUR		DIX-HUITIÈME JOUR		VINGTIÈME JOUR		VINGT-ET-UNIÈME JOUR		VINGT-DEUXIÈME JOUR		VINGT-TROISIÈME JOUR		VINGT-QUATRIÈME JOUR	
6 h	Échauffements	Échauffements		Échauffements		Échauffements		3x Chute en avant, du sol après la troisième, rester au sol		Échauffements																				6 h																
7 h	Marcher sans emprunter deux fois le même chemin en se concentrant un maximum sur l'objectif de l'entraînement	Familiarisation avec la perte d'équilibre		Course à pied		Balancements		Déplacement du poids du corps, allongé sur le ventre		Course à pied																				7 h																
8 h		Familiarisation avec la perte d'équilibre et la peur du vide		Exercices de respiration								Nage tranquille		3x Chute en arrière, du sol après la troisième, rester au sol		Nage puis, faire la planche																				8 h										
9 h		Exercices de respiration		Balancements		Marche																				9 h																				
10 h		Balancements		Nage tranquille				Déplacement du poids du corps, allongé sur le dos		Nage puis, faire la planche																				10 h																
11 h																			11 h																											
12 h	REPOS																		12 h																											
13 h	Familiarisation avec la perte d'équilibre	Balancements		Balancements en hauteur		2x Chute en avant, du sol		1x Chute en avant, d'une chaise rester au sol en se concentrant sur l'apparente impossibilité du vol		Aller regarder voler les oiseaux		Course à pied																				13 h														
14 h				1x Chute en avant, du sol		2x Chute en arrière, du sol								Balancements																				14 h												
15 h	Exercices de respiration		Familiarisation avec la perte d'équilibre et la peur du vide		Balancements en hauteur en se concentrant sur la possibilité de la chute		Course à pied		1x Chute en arrière, d'une chaise rester au sol jusqu'à dormir et toute la nuit																				15 h																	
16 h					Exercices de respiration		Marche																						16 h																	
17 h																			17 h																											
18 h																			18 h																											
19 h																			19 h																											

Échauffements	Échauffements	Exercices de respiration	Exercices de respiration	Exercices de respiration	Déplacement du poids du corps, allongé sur le dos
Sauts sur place	Chutes en avant, d'une chaise se concentrer sur la durée de la chute	Recherche de légèreté	Recherche de légèreté	Recherche de légèreté	Exercices de respiration
Déplacements du poids du corps, allongé sur le dos	Exercices de respiration				

Déplacements du poids du corps, allongé sur le dos	Chutes en avant, d'une chaise tomber plus lentement	Faire la planche puis flotter un peu plus	Chutes en avant, du sol tomber plus lentement	Chutes en avant, du sol tomber plus lentement	Allongé sur le dos, tenter de décoller du sol. Les premières tentatives seront décevantes, ne pas perdre espoir. Ne pas se lever pendant l'exercice, ne pas pratiquer pendant plus de 4 h le premier jour.
Nage tranquille puis, faire la planche	Sauts sur place, rester un peu plus longtemps en l'air		Chutes en arrière, du sol tomber plus lentement	Chutes en arrière, du sol tomber plus lentement	
Chutes en arrière, du sol se concentrer sur la durée de la chute					

Allongé sur le dos, tenter de décoller du sol. À se stade de l'entraînement, c'est tout à fait possible. Le corps est prêt, comme pour réussir à faire bouger ses oreilles, il s'agit de trouver en soi le "muscle" (sens figuré) du vol. À un moment, quelques sensations comme un frémissement. Se concentrer dessus. Une fois que le corps décolle, tentation d'essayer encore, de réitérer l'expérience. Mais le corps doit se reposer, des vols à répétition peuvent être très dangereux pour un corps inexpérimenté

REPOS
Ne pas tenter de voler pendant ces deux jours

Élévations 1-a 4 x 5 sec - 25 min	Élévations 1-a 10 x 5 sec - 5 min	Élévations 1-a 10 x 5 sec - 5 min	Escalier	Escalier
	Élévations 1-a 10 x 5 sec - 5 min	Élévations 1-a 10 x 5 sec - 5 min		
Marche	Élévations 1-a, 1 min	Élévations 3, 5 x 5 sec - 5 min	S'élever en position 2-a, se retourner dans les airs pour atterrir en 2-b, et inversement	Ascenseur
	Élévations 1-b, 1 min	Élévations 4		
Balancements en hauteur		Élévations 1-a, pivoter en l'air, atterrir debout (idem avec 1-b)		
Élévations 1-b 4 x 5 sec - 25 min	Chutes en avant du sol tomber très lentement	Nager, faire la planche. De cette position, procéder à des élévations de 2 à 4m au-dessus de l'eau.	tenter de rester le plus longtemps en l'air possible dans n'importe quelle position, atterrir, se reposer aussi longtemps qu'a duré le vol, recommencer deux fois.	Voler (20-50 cm) au-dessus de l'eau, se déplacer dans les airs, d'abord lentement puis rapidement, en variant les positions et le sens du déplacement.
	Élévations 2-a, 2 x 30 sec - 5 min			
	Élévations 2-b, 2 x 30 sec - 5 min			
Élévations 1-a 10 x 5 sec - 5 min	Élévations 3, 5 x 5 sec - 5 min	Élévations 3, se déplacer en l'air pour atterrir un mètre plus loin		
Élévations 1-a 10 x 5 sec - 5 min	Chutes en avant, d'une chaise rester 10 secondes suspendu en l'air avant de toucher le sol.	Chutes en avant d'une chaise rester 30 secondes suspendu en l'air avant de toucher le sol.	Faire la planche	

Élévations, notation : Pour les exercices d'élévation, nous utilisons la notation suivante : n x t1 - t2 n, le nombre de répétitions. t1, la durée des élévations. t2, le temps de repos entre chaque répétitions. Par exemple : 4 x 5 sec - 25 min : S'élever 4 fois pendant 5 secondes en se reposant 25 minutes entre chaque élévation.

Échauffements	Familiarisation avec la perte d'équilibre	Exercices de respiration	Familiarisation avec la perte d'équilibre et la peur du vide	Balancements	Balancements en hauteur	Chute en avant, du sol	Chute en arrière, du sol	Chute en avant, d'une chaise	Chute en arrière, d'une chaise	Déplacement du poids du corps allongé sur le ventre	Déplacement du poids du corps allongé sur le dos	Recherche de légèreté	Élévation 1	Élévation 2	Élévation 3	Élévation 4	Escalier	Ascenseur
Échauffer en priorité orteils, chevilles, poignés, épaules, cou. Par des mouvements rotatifs et lents.	Debout sur un sol dur, pieds parallèles, bras le long du corps. Avancer les épaules lentement en gardant les pieds fixes et le corps droit. Sentir le poids de son corps avancer vers les orteils. S'il dépasse le bout des orteils, l'équilibre est perdu. Le but de l'exercice est d'essayer d'aller le plus loin sans tomber, en gardant le corps droit. Puis, reculer les épaules lentement, la verticale au centre de gravité se déplace vers les talons, si elle les dépasse vous perdez l'équilibre. Essayer d'aller le plus loin sans tomber.	Allongé sur le dos se concentrer sur sa respiration. Puis, inspirer lentement et longuement jusqu'à ce que les poumons soient pleins, expirer normalement. Répéter. Puis, inspirez normalement, expirer lentement et longuement jusqu'à ce que les poumons soient vides. Répéter.	Effectuer l'exercice Familiarisation avec la perte d'équilibre sur un tabouret ou une chaise.	Effectuer l'exercice Familiarisation avec la perte d'équilibre, se balancer d'avant en arrière. Essayer de trouver un mouvement fluide régulier en allant de plus en plus loin en avant et en arrière sans décoller les pieds du sol.	Effectuer l'exercice Balancements sur un tabouret ou une chaise.	Debout sur un sol mi-dur (tatami, futon, tapis de sport, tapis de camping, éviter les sols trop mous comme matelas), Pieds parallèles, bras le long du corps. Avancer les épaules, en gardant le corps bien droit se laisser tomber en avant, la tête le torse, les genoux, les fesses doivent toucher le sol en même temps. Les talons ne doivent pas quitter le sol. Rester à terre le temps que la douleur disparaisse.	Debout sur un sol mi-dur, Pieds parallèles, bras le long du corps. Reculer les épaules, en gardant le corps bien droit se laisser tomber en arrière, la tête les épaules, les fesses doivent toucher le sol en même temps. Rester à terre le temps que la douleur disparaisse.	Debout sur une chaise face à un sol mi-dur, Pieds parallèles bras le long du corps. Avancer les épaules, en gardant le corps bien droit se laisser tomber en avant, la tête, les épaules, les fesses, les pieds, doivent toucher le sol en même temps. Rester à terre le temps que la douleur disparaisse.	Debout sur une chaise dos à un sol mi-dur, Pieds parallèles bras le long du corps. Reculer les épaules, en gardant le corps bien droit se laisser tomber en arrière, la tête, les épaules, les fesses, les pieds doivent toucher le sol en même temps. Rester à terre le temps que la douleur disparaisse.	Allongé sur le ventre, pieds, genoux, ventre, front au sol. Essayer de déplacer le poids de son corps vers l'avant et vers l'arrière sans qu'aucune partie du corps ne quitte le sol.	Allongé sur le dos, pieds, fesses, épaules, tête au sol. Essayer de déplacer le poids de son corps vers l'avant et vers l'arrière sans qu'aucune partie du corps ne quitte le sol.	Debout, sur une balance, essayer de faire diminuer son poids. Essayer de s'approcher de zéro.	allongé sur le dos (1-a) ou sur le ventre (1-b) sur un sol mi-dur, s'élever au-dessus du sol de 5 à 10 centimètres en gardant le corps droit, parallèle au sol.	Allongé sur le dos (2-a) ou sur le ventre (2-b) sur un sol mi-dur, s'élever au-dessus du sol de 50 à 75 centimètres en gardant le corps droit, parallèle au sol.	Debout sur un sol mi-dur, s'élever de 5 à 10 centimètres.	Debout devant une chaise sur un sol mi-dur, s'élever de 50 à 75 centimètres, atterrir sur la chaise.	Debout devant un escalier, s'élever au-dessus du sol, atterrir sur la première marche. Puis, debout devant un escalier, s'élever au-dessus du sol, atterrir sur la deuxième marche. Puis, debout devant un escalier, s'élever au-dessus du sol, atterrir sur la troisième marche. etc.	Voler dans un ascenseur en mouvement pendant toute la durée de son mouvement sans toucher ni les murs, ni le sol, ni le plafond de l'ascenseur.