



**Programme du Stage « s'envoler sans s'affoler »
En collaboration avec l'aéroport international de Genève**

Jeudi 29 septembre 2005

8 heures : Rv au Meeting Point niveau Arrivées de l'aéroport.

8h-10h : Première séance de gestion de la peur. Discussion sur les mécanismes de la peur. Préparation de la séance pilote.

10h15 à 12h30 : Séance avec le pilote dans l'avion au sol. Réponses aux questions techniques.

12h45 à 13 h45 : Repas (aux frais des participants) avec le pilote et des anciens.

14h-15h : Suite des réponses techniques du pilote en salle.

15h-16h : Deuxième séance de gestion de la peur.

16h30-18h : Contrôle aérien

18h : Installation à l'hôtel. Répartition des chambres.

19h30 : Repas (aux frais des participants) pris en commun avec des anciens.

20h30 : Techniques de gestion de la peur (massages, relaxation, respiration)

21h30 : fin de la première journée.

Vendredi 30 septembre 2005

9h30-12h: jeu de piste dans l'aéroport, exercices dans un avion au sol, contrôles sécurité.

Midi : repas (aux frais des participants) avec les anciens et les coachs.

13h30-14h30 : Rencontre/discussion avec le maître de cabine qui nous accompagne sur le vol le lendemain.

14h30-17h : Techniques de gestion de la peur, travail sur la superstition, les statistiques, la préparation d'un vol et de celui du lendemain.

17h : Check-in pour le vol du lendemain

19h30 : Repas à l'hôtel aux frais des participants, avec les anciens qui viennent présenter les activités de l'Association des Anciens.

Samedi 1^{er} octobre 2005

Rv au Meeting point vers 11h.

Vol de ligne Genève Zurich accompagné par les coachs et le maître de cabine rencontré la veille.

Retour vers 16h30.

Séance de débriefing (1 heure) environ après le retour du vol.

Les horaires sont donnés à titre indicatif et peuvent changer pour des raisons opérationnelles.

POUR ME JOINDRE SUR MON PORTABLE : 076 / 497 87 06 ...