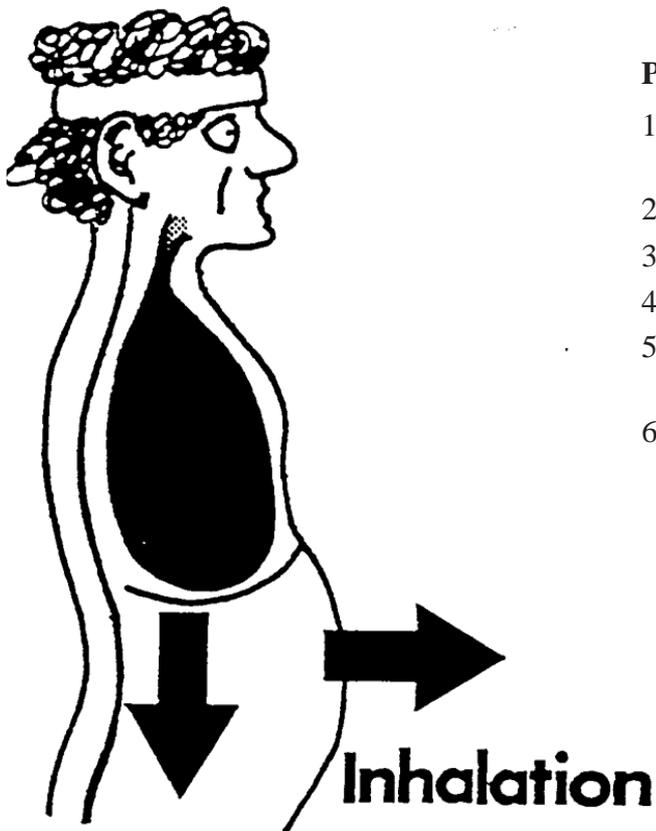
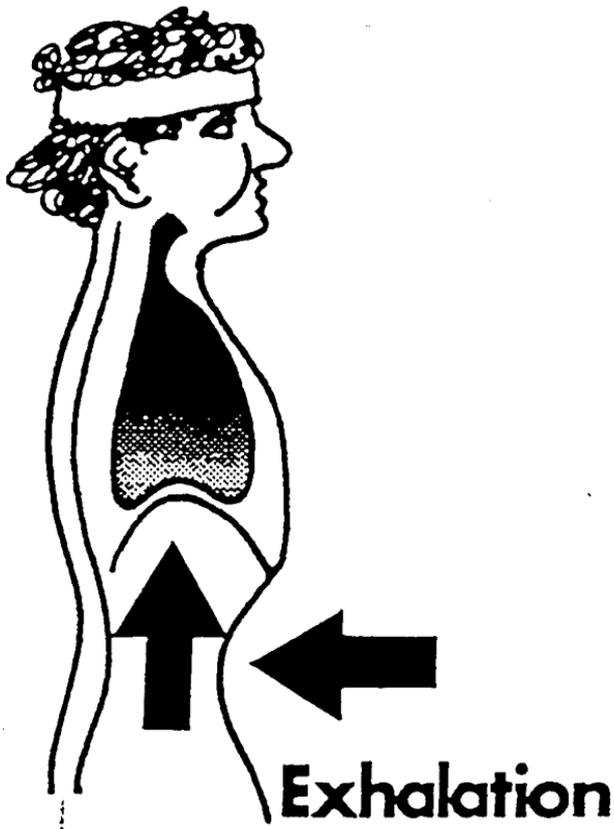


Centration



PRATIQUE

1. Respirations abdominales longues, lentes et profondes.
2. Inspirez par le nez, expirez par la bouche.
3. Atteignez des cycles de 15 secondes.
4. Relaxez-vous en expirant.
5. Concentrez-vous sur les muscles abdominaux. Videz votre esprit.
6. Pratiquez régulièrement.



APPLICATION

1. En pratiquant la centration, la relaxation doit pouvoir être atteinte par une respiration longue, lente et profonde durant la compétition.

Faites-la suivre par:

- 2 Encouragez-vous.
3. Un plan de base pour le point suivant.
4. Réagissez instinctivement

**CALME - ENCOURAGEMENT - PLAN -
CONCENTRATION - REACTION**

Relaxation Progressive des Muscles (RPM) & Poing

D'excellentes cassettes sont disponibles :

- Institut Victorian de Sport - Noël Blundell.
- Institut d'Australie du Sud des Sports - Graham Winter / Kathy Martin.
- Institut de Sport d'Australie - Jeff Bond

La RPM implique la contraction et le relâchement des muscles pour atteindre un profond niveau de relaxation.

La RPM doit commencer avec la centration. Un bref résumé de la RPM suit:

1. Les muscles de la tête, plus spécifiquement ceux de la bouche, les joues, les yeux, la nuque, la base du cou:
Contractez les muscles, retenez brièvement votre inspiration puis relâchez les muscles lorsque vous expirez en notant la sensation de relaxation.
2. Muscles du cou, épaules:
Contractez les muscles, retenez brièvement votre inspiration puis relâchez les muscles lorsque vous expirez en notant la sensation de relaxation.
3. Muscles des bras et des mains:
Contractez vos bras, serrez vos poings, puis laissez aller et relâchez ces muscles.
4. Muscles du dos et de la poitrine:
Courbez le dos, prenez une profonde inspiration, tenez-la un moment, puis relâchez.
5. Muscles de l'estomac et de l'abdomen:
Contractez les muscles, tenez brièvement, puis relâchez en notant la sensation de relaxation.
6. Muscles des fessiers:
Contractez puis relâchez.
7. Finalement, les muscles des cuisses, les mollets et les pieds:
Contractez puis relâchez.

Application

1. Après environ 1 mois de pratique, la même relaxation de RPM peut être sentie en serrant le poing libre, et la relaxation jaillira vers les autres parties du corps.

Faites toujours suivre cela par:

2. Encouragements.
3. Plan de base pour le point suivant.
4. Concentration sur la balle.
5. Réaction instinctive.

CALME - ENCOURAGEMENT - PLAN - CONCENTRATION - REACTION