

Lycée Saint Exupéry – Lyon 04
Activités d'entretien physique, d'apaisement du mental et de gestion des émotions
Yoga, Qi Gong, Méditation et/ou Relaxation, Visualisation

1) S'initier à la pratique de la Visualisation.

⇒ Visualisation : <https://portail.ac-lyon.fr/filex/get?k=ED27EUyv6aX1GkxAV3F>

Vous trouverez dans le document, joint dans le lien ci-dessus, une présentation de cette préparation mentale et un mode d'emploi pour la pratiquer. Vous pouvez complètement le reprendre pour visualiser non seulement la réussite d'une action sportive mais aussi la réussite à un concours, un examen, un entretien, une audition, à une représentation (théâtre, musique ...), ou encore, la réussite d'un projet (artistique, culturel, humanitaire, personnel ...), etc.

2) Développer, enrichir ses pratiques de Yoga, de Qi Gong, de Méditation et/ou Relaxation sur des séquences d'environ 30 minutes à reproduire au moins 3 fois par semaine, soit en répétant une activité, soit en les mixant.

⇒ Yoga : <https://portail.ac-lyon.fr/filex/get?k=3BoOuzIF0AIJ1gpBBPx> (Yoga for beginners)

⇒ Qi Gong : <https://portail.ac-lyon.fr/filex/get?k=LZWFJS6DxfgyAMTn0PB> (20 mouvements essentiels)

⇒ Méditation/Relaxation : <https://portail.ac-lyon.fr/filex/get?k=gX8RxC4NM7AZPcbFXBJ> (I. Méténier)

Vous pouvez, si vous le souhaitez, ne réaliser que la Relaxation qui débute à la 30^e minute de la vidéo.