

EXERCICES-SESSION I

A) Découvrir votre poids naturel

- 1) position gravité---prise de conscience de soi**
- 2) ressentir votre rythme 1-2-3-4--ralentir---intuition**
- 3) extension complète-omoplate--verge supplémentaire**
- 4) position basse----trajectoire de la boule**

***** Réussite : 2/4 même zone, 2/3—et 2/2**

B) Faire même exercice à l'aveugle (yeux bandés) avec partenaire—réussite progressive...Puis refaire exercice avec des cibles progressives ...de la plus grosses à la plus petites.

C) le jeu des erreurs et ressemblances

Sur le terrain, distribution d'images de grands joueurs et relever ressemblances et erreurs

D) Exercices de détente sur la neuroplasticité du cerveau et l'effet sur notre jeu---états d'esprit à développer

- 1) rester lucide**
- 2) être bienveillant envers vous...ne pas se critiquer**
- 3) la compassion envers soi et l'autre---esprit d'équipe**
- 4) accepter ce qui est---éviter de s'accrocher aux corbeaux...laissez-les passer**
- 5) utiliser sa lampe de poche...une idée à la fois.**