

Fiche sur la prise de conscience de son environnement

- Arrivée dans le lieu

Une fois arrivé dans le lieu de compétition ou de performance, s'asseoir quelque part où on ne sera pas dérangé et dans une position confortable, mais sans être affalé.

- Prise de conscience de son corps

Fermer les yeux et faire un bilan de son corps, les sensations qui parcourent celui-ci. Cet exercice ayant déjà été réalisé à maintes reprises, il s'effectue rapidement maintenant.

- Prise de conscience de l'environnement

Une fois la prise de conscience corporelle réalisée, il est important de prendre conscience du lieu dans lequel on se trouve. Tout en gardant les yeux fermés, faire attention aux différents sons qui vous entourent ; les proches, et les lointains ; les forts et les faibles.

- Moi dans l'environnement

Se recentre sur son corps, puis se laisser le temps de "se voir" dans ce lieu. Se sentir à cet endroit là, avec ce bruit là, ces sensations là,

- Reprise de l'activité

Se laisser reprendre possession de son corps, et une fois qu'on est apaisé, ouvrir les yeux, respirer normalement et reprendre la suite de ses activités.