

Annexe 2

Comment te concentrer en 20 secondes avec les mots magiques



Le pouvoir des mots. Les mots positifs ont une énergie et une vibration qui nous transforment. Aujourd'hui, nous allons les utiliser pour mieux te concentrer et te sentir bien. Cet exercice ressemble au précédent, dessiner un X pour te concentrer. Il est à la fois simple et créatif. Il te permet de calmer ton cerveau et ton corps, de te concentrer et de te ressourcer d'énergie positive. Il va aussi t'aider attirer le meilleur vers toi.

Voilà comment faire :

- Tu imagines devant toi un beau ciel bleu.
- Tu imagines plein de nuages de différentes couleurs : ce seront tes pots de peinture.
- Avec un pinceau imaginaire, tu prends de la peinture dans ces nuages et tu vas tracer dans le ciel les mots dont tu as besoin.
- Tu peux les écrire en très gros, ou en petit, en une seule couleur ou multicolores, en brillants ou en lettres de feu, en tag aussi si tu préfères...
- Choisis parmi une liste de mots celui dont tu as besoin : confiance, concentration, joie, santé, force, puissance, calme, sérénité, amitié, amour, lumière... Tu peux en inventer aussi.
- Tu peux aussi les écrire en vrai sur une feuille, avec la main droite puis avec la main gauche (ça fera travailler ton cerveau droit et gauche)
- Tu peux aussi imaginer que tu écris une phrase entière, lentement, par exemple : *Je suis parfaitement concentré*. Fais briller tes lettres, fais les bouger et danser si tu veux!

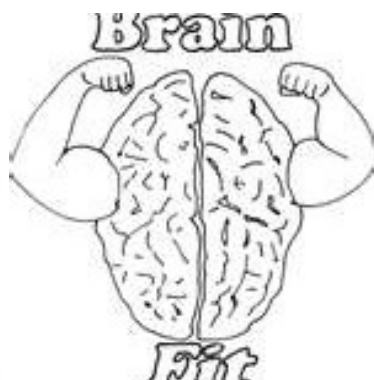
Et voilà : tu as inscrit en toi de jolis mots et de belles énergies. Tu peux le faire avant tes devoirs, avant une activité, avant ton entraînement, avant un match, avant aussi de partir à l'école, le matin en te levant, le soir au coucher.

Comment te concentrer en 5 secondes en dessinant une croix



Est-ce qu'il t'arrive de ne pas arriver à te concentrer quand tu dois faire tes devoirs? A moi, ça m'arrive souvent! Pour tout t'avouer, avant d'écrire cet article, je n'étais pas du tout, mais vraiment pas du tout, concentrée. Mon esprit vagabondait par-ci par là, passait d'un sujet à un autre, partait et revenait... Il faut dire que j'ai beaucoup de projets dans ma tête. Bref, c'est très très énervant. Et plus je m'énerve, moins j'arrive à me concentrer. Heureusement je connais quelques petites astuces pour arriver à ramener mon esprit à ce que je dois faire. Peut-être que tu en connais aussi? Je t'en apprendrai plusieurs, mais voici celle que j'ai utilisée pour écrire cet article en restant concentrée.

L'astuce pour te concentrer :



Imagine que tu dessines la lettre X.

- Imagine un tableau dans ta tête, ou le ciel bleu infini.
- Choisis une couleur que tu aimes
- Trace lentement la lettre X avec cette couleur.
- Amuse-toi à la grossir jusqu'à ce qu'elle prenne toute la place dans ta tête.
- Puis tu respirez profondément.

Tu es prêt maintenant à faire ton devoir. Alors? Comment te sens-tu? Plus concentré? Plus détendu?

Recommence encore une fois si tu as besoin.

Pourquoi dessiner un X permet de mieux se concentrer?

Cet exercice très simple mais puissant fait travailler la zone gauche et la zone droite de ton cerveau. Les sportifs l'utilisent souvent avant et pendant leurs matchs. Rappelle-toi, je t'en ai parlé dans l'article [Dessine des huit](#) : **ton cerveau est séparé en deux zones:**

- La zone gauche de ton cerveau : elle contrôle la partie droite de ton corps. Si tu bouges la jambe droite, c'est la zone gauche du cerveau qui s'active. Ce côté est aussi relié à la logique, au langage, à la pensée, au raisonnement.
- La zone droite de ton cerveau : elle contrôle la partie gauche de ton corps. Ainsi, quand tu bouges la jambe gauche, c'est la zone droite du cerveau qui la fait bouger. Ce côté est aussi celui qui est relié à l'intuition, à l'imagination, à l'inspiration, la créativité.

En faisant travailler les deux parties, ton cerveau est plus performant. Quand tu dessines un X tu fais travailler les deux zones du cerveau.

Annexe 3

4 postures de yoga pour la concentration des enfants

Aujourd'hui, je vous propose 4 postures pour aider les enfants à se concentrer (issues du livre Le yoga de Kika).



La posture de l'avion

Ouvrons bien nos ailes d'oiseau géant, parmi les nuages, on s'élance et on s'amuse. C'est tellement drôle de voler.



La posture de l'enfant

Reposons-nous un peu avant de continuer.



La posture du papillon

Nous aussi on peut être beau et léger comme un papillon. Envolons-nous et suivons-le !



La posture de l'arbre

Et si on se posait sur cet arbre ? Il est tellement haut ! Ses feuilles caressent les nuages... Ses racines sont bien enfoncées sous la terre.

C'est un peu le vieux grand père de la forêt. Imitons-le !

Vous trouverez 4 autres postures de yoga pour faire le plein d'énergie, 3 autres postures pour se reposer et 4 histoires à raconter aux enfants pour les aider à se relaxer dans le même livre.

Pour débiter le yoga avec les enfants : [Le yoga de Kika](#) de Ulrika Dezé (éditions Milan)

[Respiration et intention pour se concentrer facilement](#)

- [Général](#)

par [Marielle](#)



Le premier trimestre se termine pour toi.

Si tu es satisfait de tes résultats, j'en suis ravie! Bravo!

Si tu n'es pas très content de tes résultats, garde confiance, car tu peux les améliorer. Ne crois pas que tu n'es pas capable ou pas doué ou pas intelligent. De bons résultats dépendent : du plaisir que tu as à apprendre, de ta confiance en toi et d'un autre atout, la concentration.

Avec cet exercice, tu vas apprendre à mieux te concentrer, tout en te détendant et en retrouvant confiance en toi, les clés essentielles pour réussir tout ce que tu désires.

Détente et retour au moment présent = concentration maximale



Quand tu respirez en sentant l'air qui entre dans ton corps et qui en ressort, que se passe-t-il?

- ton corps se détend, et un corps détendu apprend mieux
- ton cerveau reçoit plus d'oxygène, et les neurones (les cellules du cerveau), nourries d'énergie, fonctionnent mieux
- tes pensées éparpillées reviennent au moment présent et tu peux ainsi te concentrer facilement

Respiration + intention = concentration optimisée



Avoir une intention, c'est **affirmer** ce que tu veux de manière claire et précise. C'est comme si tu donnais une instruction, un ordre, à ton cerveau, ton corps et ton esprit. Tu es le maître et tu décides de l'objectif.

Pourquoi est-ce important d'avoir une intention précise? Suppose que tu as un devoir de mathématique à faire : tu te dis que tu dois le faire, mais tu ne veux pas le faire vraiment ou tu crois ne pas pouvoir le faire. Quelle direction es-tu en train de donner à ton cerveau? Aucune, car tes ordres ne vont pas dans le même sens.

Avec l'intention, tu choisis une direction claire, ce qui permet de mobiliser toutes les cellules de ton corps en même temps que tes pensées vers **une seule direction**.

Tu peux dire ces intentions à haute voix ou dans ta tête. Pour qu'elles soient efficaces, tu dois sentir que ta décision est vitale pour toi, comme si tu criais au monde entier que, oui, c'est vraiment ce que tu veux!

Exemples d'intention : sois précis

- *j'ai l'intention de me concentrer pour réussir à faire mon exercice de géométrie facilement et en une demi-heure maximum.*
- *j'ai l'intention d'apprendre ma poésie par cœur en une demi-heure et de la répéter facilement demain en classe.*

- *J'ai l'intention d'apprendre une procédure pour shooter mon lancer franc et de la répéter pour être plus précis*

Exercice pratique

- **Tu imagines** au-dessus de ta tête une boule transparente et tu mets dedans l'image de ton intention : par exemple, toi en train de tirer un lancer franc, ou toi très joyeux parce que le coach t'encourage, ou toi en train de réussir un lancer franc important ... Observe cette image et ressens combien tu es satisfait, content de toi. Sens dans ton corps le plaisir d'avoir réussi. Avec de l'habitude, tu peux créer cette image en quelques secondes à peine.
- **Tu affirmes ton intention**, dans ta tête ou à haute voix, comme si tu parlais dans un micro de façon à ce que le monde entier t'entende : *j'ai l'intention de ...* (de réussir mon lancer franc de très facilement et de me voir en shooter à chaque match et de les réussir. Sois très affirmé dans ton intention, rien d'autre ne doit compter à ce moment-là!
- **Tu respires profondément et lentement** : dans l'inspiration, tu imagines que tu inspires le contenu de cette image et installe-la dans ton cœur. Quand tu expires, fais une sorte de soupir de soulagement ou de satisfaction.
- Recommence à respirer jusqu'à ce que l'image soit bien installée dans ton cœur.
- Fais ce que tu as l'intention de faire immédiatement après cette respiration.

Si tu es dans un concours, ou en match , fais la même chose, mais dans ta tête, et respire profondément mais discrètement. La durée totale de l'exercice avec de l'habitude est de 30 à 40 secondes. Entraîne-toi à le faire d'abord chez toi avant chaque drill. Recommence la respiration entre chaque drill, ou chaque activité ou début de l'entraînement (j'ai l'intention de me concentrer durant toute l'heure et d'intégrer toutes les consignes facilement). Tu peux durant l'entraînement refaire des respirations quand tu sens que tes pensées se dispersent. L'idéal serait que ton coach fasse cet exercice avec toute l'équipe toutes les 20 minutes.

Autres articles qui peuvent t'intéresser :

- [L'EFT pour enlever la peur des contrôles](#)
- [Le mind mapping pour apprendre avec plaisir et sans efforts](#)
- [Croire en toi, la clé de la réussite](#)
- [Le brain gym pour mieux réussir en classe](#)
- [Te concentrer en 20 secondes avec les mots magiques](#)
- [Concentre toi en 5 secondes en dessinant une croix](#)
- [Retrouve la confiance en toi...](#)

Annexe 4

Se concentrer PIM Basket

Savoir comment se concentrer (et rester concentré): la technique PIM

L'acronyme PIM pour aider aux joueurs à se souvenir de la meilleure manière de se concentrer :

- P : perception
- I : intention
- M : manière d'agir

A chaque chose que nous faisons correspond un PIM : être concentré, c'est en effet *Percevoir* ce qui est le plus important pour ce que nous avons *l'Intention* de faire et y réagir de la bonne *Manière*.

Décider quelle Perception, quelle Intention et quelle Manière d'agir nous voulons privilégier permet de gagner en concentration et en efficacité d'action.

Pour former les joueurs au PIM on peut passer par trois questions à se poser dans les situations qui nécessitent attention et réflexion :

1. Que dois-je regarder, écouter, ressentir en priorité ? (C'est le P du PIM)

Dans les mouvements du drill, il y a beaucoup de mouvements qui doivent être exécutés par les joueurs. Il est intéressant de déshabiller le drill pour fixer l'attention du joueur sur ce qui est le plus important dans ce drill. C'est dans ce domaine qu'il doit faire les essais et les erreurs pour fixer sa priorité d'exécution du drill.

2. Qu'est-ce que je cherche à réussir ? Qu'est-ce qui me vient à l'esprit ? Sous quelles formes (images, films, mots, mouvements, sons...) ? (C'est le I de PIM)

Il est important que le joueur puisse construire des images mentales du drill à exécuter. C'est pour cela qu'il peut être acteur, observateur ... Et qu'il doit pouvoir formuler le déroulement du drill (soit oralement ou par écrit)

3. Comment vais-je réagir à ces perceptions pour réaliser mon intention ? Qu'est-ce que je vais faire et comment ? (C'est le M de PIM)

Une fois qu le mouvement est intégré. Le coach propose aux joueurs des drills qui vont de la reproduction à une exécution de plus en plus rapide et précise. Puis il propose des drills dans la situation du match. Il propose des concours pour que le joueur puisse retrouver les sensations de la compétition.

Avec un PIM pour chaque drill, les joueurs sauront toujours comment se concentrer.

Ce sont toutes ses actions positives à ancrer dans la mémoire du joueur et ce sont les images mentales que le coach pourra utiliser dans les situation de stress : match de coupe – match de play –off – tournoi – ou tout autres situation qui fait appel à la gestion du stress.

Pour améliorer l'efficacité du PIM et pouvoir élaborer un PIM pour chaque drill, on peut associer l'acronyme et ses questions aux doigts :

- Quelle perception ? avec le pouce
- Quelle intention ? avec l'index
- Quelle manière d'agir ? avec le majeur

Annexe 5



Pourquoi est-il si important de boire beaucoup d'eau?

L'eau régule la température de notre corps

L'eau permet une meilleure oxygénation du corps

L'eau comme composant principal de notre organisme

L'eau permet de réguler le taux de sucre dans le sang

L'eau : boosteur d'humeur !

L'eau : pour gérer le stress

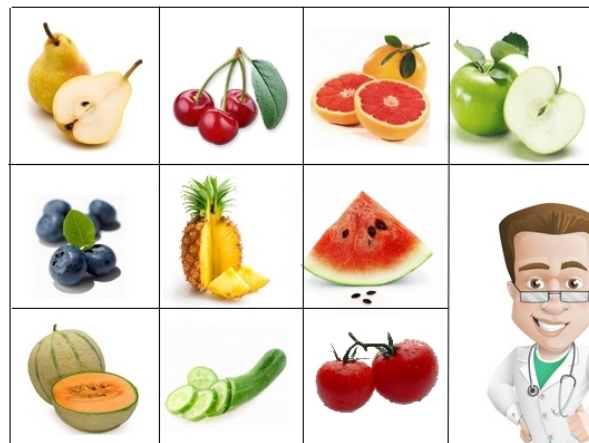
L'eau : pour le fonctionnement de notre cerveau

L'eau : pour la santé de nos muscles

L'eau : comme source d'énergie

Mais aussi des aliments qui peuvent nous aider à nous hydrater !

*Les **10** aliments qui hydratent le plus*



Docteur **BonneBouffe**.com
Votre magazine santé, diététique et nutrition



ANNEXE 9

BREVET NIVEAU 1		
1. Je peux me dessiner entrain de shooter.		
2. Je sais donner oralement la procédure pour shooter. Citer 7 facteurs		
3. Je sais prendre la position avant le shoot. STATUE		

BREVET NIVEAU 2		
1. Je prends la position de la STATUE et je tire à 1 main (3 spots) (ficelle) 3/3		
2. Je tire après 3 sauts de kangourou (3 spots) 3/3		
3. Je tire 5 spots après avoir reçu une balle à rebonds (marquer à chaque spot avant de changer) 1 minute 1 marqué à chaque spot		
4. Sur place à 3 M 1 pt marqué par la planche et 2 pts marque en ficelle 1' / 20 et records		
5. Je shoote après dribbles (3 -2-1) lay-up ou shoot sur la boîte. 1'		

BREVET NIVEAU 3		
1. Tir en lay-up – boîte – épaule en contournant un plot et un autre à l'épaule 7/9 à Dr		
2. Tir en lay-up - boîte – épaule en contournant un plot et un autre à l'épaule 7/9 à Ga		

BREVET NIVEAU 4		
1. Je réalise 6 shoots consécutifs sur la boîte de droite		
2. Je réalise 6 shoots consécutifs sur la boîte de gauche		
3. Je réalise 4 shoots consécutifs sur l'épaule de gauche		
4. Je réalise 4 shoots consécutifs sur l'épaule de droite		
5. Je réalise 2 lancers francs consécutifs		

BREVET NIVEAU 5 Temps d'une minute		
1. Je réalise au moins 10 shoots consécutifs à gauche et à droite de l'anneau		
2. Je réalise au moins 6 shoots consécutifs à gauche et à droite de la boîte		
3. Je réalise au moins 4 shoots consécutifs à gauche et à droite de l'épaule		
4. Je réalise au moins 3 lancers francs consécutifs		
5. Je réalise au moins 1 shoot à 3 points		