

Entraînement psychologique: Respiration d'activation et de relaxation

Cette feuille de travail permet au sportif d'inscrire les mesures de son pouls au cours des différents moments de l'exercice (repos/activation/relaxation). Après plusieurs répétitions, le tableau met en évidence la variation des pulsations entre le début et la fin de l'exercice, ainsi que son évolution sur une durée prolongée.

Respiration d'activation et de relaxation

Pouls au repos	Activation	Pouls au repos	Relaxation
68	80	68	66