



HOMEPLAY : Planifiez vos exercices de respiration

Il devient plus facile d'utiliser votre respiration lorsque vous sentez de l'anxiété ou du stress si vous pratiquez la respiration tout au long de la semaine. Une respiration forte vous aide à rester calme lorsque les choses tournent mal, à être prêt à relever les défis, à être attentif et à mieux vous concentrer.

La respiration calme est une respiration lente, facile et relaxante. Respirer calmement aide à apaiser l'esprit et est une compétence que vous pouvez pratiquer tous les jours.

ÉTAPE 1

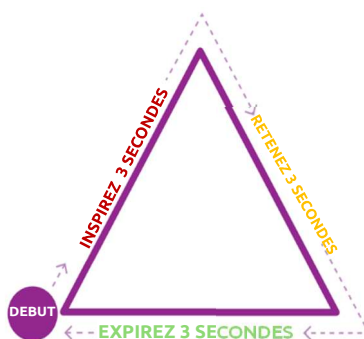
Pratiquez un exercice de respiration.

- Choisissez l'une des activités de respiration.
- *Planifiez le moment où vous ferez votre activité respiratoire.* Par exemple, **avant** de faire des exercices, de l'entraînement ou d'un match ou une compétition, **lors** d'une situation stressante pendant le jeu/match, comme avant d'exécuter un tir de pénalité, **en vous levant** le matin ou **avant d'aller vous coucher**
- Effectuer 2 minutes d'exercices de respiration



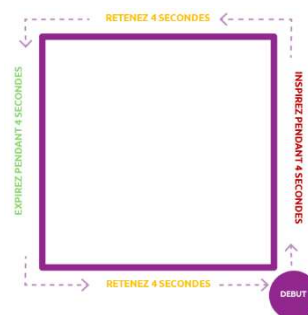
Fleur et bougie

Imaginez que vous sentez une fleur en inspirant lentement par le nez. Imaginez que vous soufflez une bougie lentement.



Respiration triangulaire

Inspirez pendant 3 secondes, retenez votre souffle pendant 3 secondes, expirez pendant 3 secondes



Respiration carrée

Inspirez pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 4 secondes, expirez pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 4 secondes.

ÉTAPE 2

Remplissez les cases suivantes avec l'aide d'un aidant.

Cette semaine, l'exercice de respiration que je vais pratiquer est :

- Fleur & Bougie
- Respiration triangulaire
- respiration carrée

Le moment de la journée où je vais pratiquer ma respiration est à :

(heure)

Combien de temps vais-je pratiquer ma respiration ?

- je vais choisir un nombre entre 5 et 10 et compter ce nombre de respirations
- Si j'ai du mal à compter, je peux utiliser une méthode de comptage comme compter avec mes doigts, à l'aide de papier bulle ou de pop-its
- je vais régler une minuterie de 1 à 5 minutes.
- Le temps qu'il me faut pour me calmer.

J'essaierai également d'utiliser mes exercices de respiration lorsque je me sens nerveux(nerveuse) ou stressé(e). Les choses dans mon sport qui me provoquent de l'anxiété ou du stress sont :

(Exemples : avant les tirs de pénalité, avant les compétitions, les bruits forts, les foules en liesse, etc.)



PRENEZ-EN L'HABITUDE

Mon Plan d'exercices de respiration :

Le type de respiration que je pratiquerai sera _____
(fleur et bougie, en triangle, carrée)

Je vais le pratiquer à _____ tous les jours.
(heure)

Si cette habitude est importante pour vous, assurez-vous de l'ajouter à votre Suivi ou tracker des habitudes. Cela vous aidera à l'incorporer dans votre semaine.