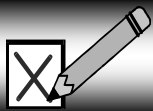
**ACTIVITÉ 4** Techniques de relaxation

Avec deux ou trois amis, naviguez sur Internet ou effectuez des recherches à la bibliothèque à propos des techniques de relaxation populaires. Quelles sont les techniques qui vous paraissent les plus efficaces, et quel est le meilleur moment pour les mettre en pratique ? Invitez vos camarades de classe à essayer une ou deux techniques. Recueillez leurs expériences et partagez les résultats de vos recherches avec eux.

**ACTIVITÉ 5** Présence d'un public : aide ou gêne

En petits groupes, débattiez de quel genre de public pourrait vous aider à mieux réussir, ou au contraire à faire une contre-performance, lors d'un événement sportif. En quoi les résultats de votre groupe de discussion diffèrent-ils de ceux des recherches présentées dans votre manuel de cours ?



NOTES :

