



EXPLICATIONS DES EXERCICES

1- Cohérence Cardiaque :

Je vous laisse lire cet article et découvrir ce qu'est la cohérence cardiaque :

<https://karinemaurel.com/la-coherence-cardiaque/>

Vous pouvez télécharger le dossier qui va avec.

Vous aurez la cohérence cardiaque sur votre application, dès le départ vous serez en respiration carré (niveau 2), je vous propose de faire la respiration binaire (niveau 1) au moins la 1^e semaine, avant d'enchaîner avec la carrée.

Pour ceux, qui travaillerons avec le tableau Excel, il est noté quand faire la binaire, quand faire la carrée.

Vous aurez en dessous de ce pdf et sur le lien précédemment cité, les deux vidéos des 2 types de cohérence.

2- Visualisation avec métronome :

Faire l'exercice avec la vidéo de cours pour comprendre comment cela fonctionne.

Je vous propose ce métronome à télécharger :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andymstone.metronome&hl=fr&gl=US>

Ou celui-ci, en ligne : <https://www.metronome-en-ligne.com/>

Les deux sont intéressants car ils vous permettent de paramétrer votre Bpm et la durée désirée, grâce à **un chronomètre**.

Ils ne le font pas tous.

La différence entre les deux, le premier convient même aux lecteurs les plus lents, le second, seulement à ceux qui lisent à 100 mots minutes minimum.

Formation Triple A

Apprendre à Apprendre

Karine MAUREL

<https://karinemaurel.com>



3- Lecture rapide avec métronome :

Faire l'exercice avec la vidéo de cours pour comprendre comment cela fonctionne.

4- Lecture à vitesse moyenne avec métronome :

Relire la partie précédemment lue, de la même manière que le précédent exercice, mais à la vitesse moyenne indiquée.

5- Sur un cahier, notez les 3 idées que vous avez retenu de votre lecture du jour.

Après avoir regardé toutes les vidéos et lu tous les documents, posez-moi vos questions de cours, sur le QUESTIONNAIRE, en bas de page.

ATTENTION : Vous n'avez que jusqu'à jeudi midi (heure française), pour me transmettre vos questions.

Je ne répondrai aux questions que si vous passez par CE QUESTIONNAIRE-CI et en aucun cas, si vous m'écrivez par mail.

Merci de votre compréhension.

Merci de noter aussi, que ce vendredi est un jour particulier, c'est le jour de notre **Championnat blanc**, jour de calibrage, jour qui va me permettre voir où chacun en est et ce qui va me permettre d'adapter mes cours.

Aussi **EXCEPTIONNELLEMENT**, notre cours débutera à 8h30 (heure française), pour **20 minutes de réponses** à vos questions.

Puis nous ferons une **pause de 5 minutes**.

Nous reprendrons ensuite par **l'explication du déroulement du championnat**.

Et le **Championnat** débutera, pour une durée de **2h30 maximum**.

Prévoyez donc, ce vendredi, **3h** de votre temps. Merci.

Pour **ceux qui ne pourront pas être présents**, je débloquerai ensuite le livre et le questionnaire, afin que vous le fassiez chez vous.

Merci de le faire dans les conditions de championnat, c'est-à-dire **seul** et en **2h30 maxi**.

Formation Triple A
Apprendre à Apprendre

Karine MAUREL

<https://karinemaurel.com>