

IRBMS

Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport

NORD-PAS-DE-CALAIS – WWW.IRBMS.COM

Document associé à l'article : « Le flow ou l'état optimal de performance... à la recherche du Graal. »

Caractéristiques de la fluidité

Christian Target, nous propose une formule qui résume les caractéristiques de la fluidité et qui nous semble corroborer notre expérience.

