

Forme de jeu «Respirer contre le stress»

Video (<https://www.youtube.com/embed/VTv64-wND5Y>)

Durée

8 à 10 minutes

Matériel

–

Action

Cet exercice est utile pour les jeunes qui sont stressés avant un exercice difficile, une compétition ou un match.

Les jeunes ferment les yeux et se concentrent sur leur respiration. Lors de l'inspiration, le ventre gonfle lentement et régulièrement comme un ballon. L'expiration est également lente et régulière.

Dès que les jeunes expirent plus lentement qu'ils n'inspirent trois fois de suite, ils peuvent rouvrir les yeux.

Cf. Trainingsworld (2013). Emotionen: Ein entscheidender Faktor! Disponible ici (en allemand) (<http://www.trainingsworld.com/training/mentaltraining/sportpsychologie-emotionen-entscheidender-faktor-2844114>)

Favoriser les compétences psychosociales: Gestion du stress

Etape 1 – Observation (perception)

- Comment respirez-vous généralement en situation de stress et de nervosité ?
- Quels effets la respiration consciente a-t-elle eus ?

Etape 2 – Evaluation (discussion)

- Dans quelles situations peut-on faire cet exercice ?
- En quoi la respiration consciente modifie-t-elle la sensation de stress ?
- Quelle importance la respiration consciente revêt-elle ?
- Pourquoi la respiration consciente et régulière favorise-t-elle la sérénité ?

Etape 3 – Conseil (autre action possible)

- Quelles stratégies vous permettent de maîtriser votre nervosité et de vous détendre au quotidien ?
- Imaginez que vous êtes nerveux juste avant un match test. Comment pouvez-vous intégrer l'exercice de respiration dans votre préparation ?

Etape 4 – Accompagnement (application)

- Le moniteur vérifie si l'exercice a permis aux jeunes de mieux gérer leur nervosité. Le cas échéant, il attire une nouvelle fois leur attention sur ce point.

Etape 5 – Retour à l'étape 1

Pour de plus amples informations: <https://www.coolandclean.ch>