

## Forme de jeu «Reconnaître ses limites»

Video (<https://www.youtube.com/embed/FKyQs7dJ4XQ>)

### Durée

8 à 10 minutes

### Matériel

Matelas mou avec matelas d'atterrissage

### Action

Les joueurs se laissent tomber en arrière sur un matelas mou avec matelas d'atterrissage. Ils démarrent l'exercice debout au sol, puis tombent de plus en plus haut, au max. de deux éléments de caisson suédois. Il faut éviter toute pression au sein du groupe. Chacun définit sa propre limite.

### Consigne de sécurité importante

Avancer le menton vers la poitrine et croiser les bras devant la poitrine !

### Favoriser les compétences psychosociales: Gestion du stress

#### Etape 1 – Observation (perception)

- En quoi avez-vous ressenti que votre corps était stressé ?
- Avez-vous eu le courage de dire « non » lorsque vous ne vouliez plus sauter ?

#### Etape 2 – Evaluation (discussion)

- Quels signaux d'alarme y a-t-il en cas de stress ?
- Comment avez-vous ressenti que vous aviez atteint votre limite ?

#### Etape 3 – Conseil (autre action possible)

- Qu'est-ce qui vous stresse à l'école, au travail ou au quotidien et comment y réagissez-vous ?
- Imaginez que vous êtes dans une situation stressante. Comment pouvez-vous réagir aux signaux d'alarme que votre corps émet ?

#### **Etape 4 – Accompagnement (application)**

- Le moniteur vérifie si l'exercice a permis aux jeunes de mieux gérer le stress. 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>