

Forme de jeu «Explorer ses limites»

Video (<https://www.youtube.com/embed//hLtO2vm0yl8>)

Durée

8 à 10 minutes

Matériel

1 matelas et différents ballons

Action

Une personne s'allonge sur le dos sur le matelas. Une autre personne, debout, tient un ballon au-dessus du visage de la personne allongée puis lâche le ballon. La personne au sol tente de basculer tout son corps sur le côté le plus tard possible.

C'est la personne allongée qui décide de quelle hauteur le ballon doit être lâché. Elle peut également donner un signal pour déclencher le lâcher du ballon.

Variantes

Varié la hauteur du ballon et utiliser différentes sortes de ballons.

Cf. [mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) (2015). Gestion du stress. Macolin : Office fédéral du sport. Disponible en pdf ici (http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2015/11/Gestion_stress.pdf)

Favoriser les compétences psychosociales: Gestion du stress

Etape 1 – Observation (perception)

- Comment avez-vous géré le stress perçu ?
- Ce stress a-t-il entravé votre capacité de concentration ?

Etape 2 – Evaluation (discussion)

- Comment gérez-vous le stress ?
- Au quotidien, comment réagissez vous au stress et à la pression ?

- Comment adopter le bon comportement en cas de stress ?

Etape 3 – Conseil (autre action possible)

- Où est quand dans votre quotidien êtes-vous confrontés à des situations de stress négatif ?
- Imaginez que vous êtes stressés. Comment réduire la tâche afin de mieux gérer le stress ?

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>