

Forme de jeu «Gérer le stress»

Video (<https://www.youtube.com/embed//ttgSTWp-1xc>)

Durée

8 à 10 minutes

Matériel

1 memory et un cerceau par groupe

Action

Les groupes effectuent un relais. A la fin de chaque parcours se trouve un memory à l'intérieur d'un cerceau. Chaque joueur peut retourner deux cartes lors de son passage. Si les cartes sont identiques, il peut les ramener, autrement, il les remet à leur place.

Variantes

- Retourner trois ou quatre cartes à chaque passage.
- Augmenter le degré de stress, par ex. en semant le parcours d'obstacles ou en demandant au dernier groupe de résoudre un problème supplémentaire.

Cf. 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)

- Etait-il difficile de mémoriser les cartes sous la pression et en mouvement ?
- Le stress a-t-il entravé votre capacité de concentration et de mémorisation ?

Etape 2 – Evaluation (discussion)

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

Etape 3 – Conseil (autre action possible)

- Comment faire pour gérer le stress de manière adéquate (par ex. exercices de respiration) ?
- Imaginez que vous êtes stressés. Qu'est-ce qui peut vous aider à vous détendre ?

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>