Gestion du stress: Briser le cercle vicieux

Souvenez-vous des instants précédant votre premier saut du plongeoir de trois mètres ou votre première piste noire à ski! Dans ce dossier, des situations similaires susceptibles de laisser des traces aux participants sont développées dans un contexte sportif.

Le grand choix d'exercices proposés ci-après montre comment intégrer le thème «stress et gestion du stress» de manière ludique auprès des jeunes et des adultes. Les réactions personnelles au stress, mais aussi les effets – positifs et négatifs – des différentes stratégies, se révèlent alors avec acuité.

Exercices

- Sortir du cadre
- Tension versus relâchement
- Solliciter un soutien social
- Multi-tâches
- Développer l'attention (1)
- Développer l'attention (2)
- Changement de perspectives
- Fixer des priorités
- Gestion du temps

- Pensée positive

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO