

Gestion du stress: Gestion des incertitudes

L'exercice qui suit met l'accent sur la perception de ses propres symptômes liés au stress et sur la gestion d'un événement imprévisible et soudain.



Un participant court à reculons sur une piste de tapis. Derrière – et donc invisible pour lui – se trouve une personne couchée sur le ventre qui, comme un rouleau compresseur, roule d'avant en arrière. Si le rouleau compresseur entre en contact avec le coureur, ce dernier tombe vers l'arrière.

Afin d'éviter toute blessure, le coureur effectue une chute de judo: il s'accroupit complètement avant de s'étendre sur le dos. Le menton est tiré sur la poitrine (la tête ne touche pas le sol!) et la chute est amortie en frappant énergiquement la paume des mains et les avant-bras sur le tapis.

Variante

Augmenter le niveau de stress: accélérer le rythme de course, augmenter la hauteur de chute (partenaire à quatre pattes), avec les yeux masqués ou des tampons auriculaires.

Remarques

- La chute passe par la position accroupie et le rouleau compresseur se déplace lentement.
- Astuces méthodologiques pour l'apprentissage préalable des chutes au judo (en allemand): www.sjv4u.ch.

Réflexion

Contexte: L'incertitude et la perte de contrôle sont stressants. S'ensuivent des réactions physiques et émotionnelles.

Evaluation de l'exercice: Quels sont les symptômes que j'ai reconnus chez moi? Etaient-ils physiques (sueur, accélération du rythme cardiaque, etc.) ou émotionnels (peur par exemple)? Les réactions (crispation, épaules remontées, etc.) étaient-elles visibles pour les autres participants?

Transfert dans le quotidien: Ai-je des problèmes non résolus qui me pèsent (par exemple au travail ou dans ma relation)?

Matériel: Une piste de tapis

Source: [Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse – Département du sport, du mouvement et de la santé, Université de Bâle](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO