Gestion du stress: Réactions cognitives au stress

La capacité à produire de hautes performances intellectuelles sous pression temporelle et en présence de symptômes d'excitation est mise en exergue dans cet exercice.

Les participants se regroupent par quatre derrière un piquet. Sur la ligne de fond opposée se trouvent des cartes de Memory posées face contre le sol dans un cerceau.

Le premier coureur de chaque équipe court vers le cerceau et retourne deux cartes. Si elles sont pareilles, il les ramène au départ, sinon il les repose à l'envers et revient les mains vides vers le groupe. Il tape dans la main du coureur suivant qui fait de même. Quel groupe a ramené toutes ses cartes le plus vite?

Variantes

- On peut relever à chaque fois trois ou quatre cartes de Memory.
- Augmenter progressivement le niveau de stress: par exemple: le dernier groupe reçoit un gage.

Réflexion

Contexte: Le stress influence la capacité cognitive. Ressenti positivement, il agit comme un stimulant tandis que le stress négatif altère les capacités de concentration et de mémorisation.

Evaluation de l'exercice: Ai-je eu de la peine à mémoriser les cartes en raison de la pression temporelle et de la course?

Transfert dans le quotidien: Comment est-ce que je réagis sous pression? Ai-je tendance à oublier ou ai-je de la peine à me concentrer?

Matériel: Un jeu de Memory pour quatre participants

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