

# Gestion du stress: Stratégies de résolution de problèmes (2)

Cet exercice permet aussi d'expérimenter la résolution de problèmes au sein du groupe, de manière analytique.



Estafette avec six personnes par équipes. La planche à roulettes représente le bateau. But: tous les passagers doivent traverser le lac en sécurité.

Chaque équipe dispose de deux bateaux, la manière de les faire avancer est libre. Les bateaux ne peuvent jamais traverser seuls, ni à l'aller, ni au retour. Les coéquipiers mettent au point une stratégie avant d'affronter les autres groupes.

## Variante

Augmenter le niveau de stress en limitant le temps de réflexion.

## Réflexion

**Contexte:** Les problèmes stressants sont abordés soit de manière systématique (analyse du problème, récolte de solutions possibles, évaluation du pour et du contre) soit sans méthode (essayer directement).

**Evaluation de l'exercice:** Quelles stratégies ont été choisies pour faire traverser toutes les personnes? Qui a endossé tel ou tel rôle?

**Transfert dans le quotidien:** Puis-je tirer des parallèles avec ma manière d'aborder les situations stressantes au quotidien? Suis-je plutôt du type rationnel ou émotionnel? Dans les situations tendues, ai-je tendance à me mettre en avant ou au contraire à me retirer?

**Matériel:** Deux planches à roulettes pour six personnes

---

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**