

Gestion du stress: Tension versus relâchement

Garder son calme même dans les situations pressantes s'avère capital. Cet exercice ludique entend aider les participants à améliorer cette capacité.



Estafette: quatre coureurs par équipes, chaque équipe placée derrière un piquet. Sur la ligne de fond opposée se trouve une tour de Jenga (tour avec des blocs de bois).

Le premier coureur de chaque équipe court vers la tour et en retire prudemment un bloc de bois pour qu'elle ne tombe pas. Avec le bloc en main, il revient et tape dans la main du suivant qui fait de même. Quelle équipe a ramené la première 20 blocs? Si la tour s'écroule, l'équipe est éliminée.

Variantes

- Augmenter le niveau de stress en donnant un gage si la tour tombe.
- Varier le nombre de blocs de bois à retirer.

Réflexion

Contexte: Les personnes résistantes au stress savent garder leur sang-froid dans les situations tendues. Les autres n'y parviennent pas parce que les réactions typiques du stress (augmentation des pulsations, de la respiration, de la pression sanguine, etc.) agissent dans ce sens.

Evaluation de l'exercice: Comment est-ce que je me suis senti une fois arrivé devant la tour? Ai-je éprouvé des symptômes physiques (tremblement des mains par ex.) ou cognitifs («pourvu que la tour ne tombe pas justement avec moi?»).

Transfert dans le quotidien: Comment est-ce que je réagis dans les situations de stress aiguës? Est-ce que je reste calme ou j'ai plutôt tendance à réagir très fortement au niveau émotionnel? Dans le dernier cas, existe-t-il des méthodes de relaxation qui pourraient m'aider?

Matériel: Un jeu de Jenga et un piquet par équipes de quatre

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