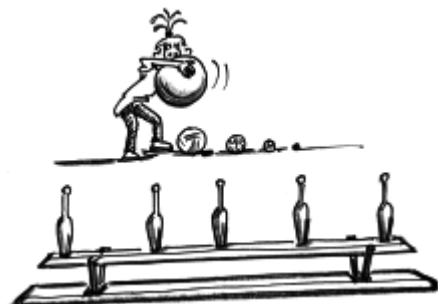


Gestion du stress: Fixer des priorités

Durant cet exercice, les participants doivent choisir l'ordre de passage qui leur permettra de maîtriser la tâche proposée.



Deux participants se tiennent face à face à dix mètres l'un de l'autre. Entre eux se trouve un banc retourné avec cinq massues posées en équilibre sur la barre étroite d'un banc suédois retourné.

Un des deux dispose d'un Swissball, d'un ballon de basketball, d'un ballon de handball, d'une balle de tennis et d'une petite balle en caoutchouc (balle magique). Il vise les massues mais ne peut utiliser qu'une seule fois chacune des balles. L'ordre d'utilisation est laissé libre.

Une fois la tâche effectuée, on remonte les massues éventuellement tombées et c'est au tour du partenaire. Qui en renverse le plus grand nombre?

Réflexion

Contexte: Le choix des priorités est un élément essentiel dans la gestion du stress. Celui qui perd du temps avec de petites choses futiles fait le lit du stress.

Evaluation de l'exercice: Dans quel ordre ai-je lancé les ballons et pourquoi?

Transfert dans le quotidien: Suis-je plutôt pour régler les grosses tâches (Swissball) en premier pour me concentrer tout à la fin sur les affaires moins importantes (balle magique)?

Matériel: Pour deux: un banc, un Swissball, un ballon de basketball, un ballon de handball, une balle de tennis, une balle magique et cinq massues

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