

Durée 8 à 10 minutes

1 Prendre conscience de soi au quotidien

Matériel

-

Action

Cet exercice peut être effectué pendant l'échauffement, le renforcement musculaire, différentes séquences de jeu et/ou pendant l'étirement.

Les jeunes entendent régulièrement la consigne « Stop ! ». Ils doivent alors s'immobiliser immédiatement et se poser les questions suivantes :

- Comment je me sens ? (par ex. excité, tendu, stressé ou plutôt détendu, zen, fatigué)
- Dans quel état mon corps est-il en ce moment même ? (par ex. chaud, froid, lourd, léger)

La promotion des compétences psychosociales et santé:
Perception de soi

Etape 1 Observation (perception)

- Comment vous êtes-vous sentis pendant l'exercice ? (par ex. excités, tendus, stressés ou plutôt détendus, zen, fatigués)
- Dans quel état votre corps est-il en ce moment ? (par ex. chaud, froid, lourd, léger)

Etape 2 Evaluation (discussion)

- Dans quel état d'esprit étiez-vous ?
- Qu'avez-vous perçu différemment que d'habitude ?
- En quoi est-il utile de comprendre son état d'esprit ? Qu'arrivez-vous à mieux gérer si vous évaluez correctement ?

Etape 3 Conseil (autre action possible)

- Comment pouvez-vous prendre conscience de votre état d'esprit au quotidien ou dans le sport ? Comment pouvez-vous percevoir l'état de votre corps ?
- Imaginez que vous êtes dans une situation éprouvante. Comment faites-vous pour vous rappeler que vous devez faire une pause et sonder votre état d'esprit ?

Etape 4 Accompagnement (application)

- Le moniteur vérifie si l'exercice a permis aux jeunes de mieux évaluer certaines situations dans le sport, d'y réagir de manière adéquate et d'optimiser ainsi leur performance sportive. Si non, il attire une nouvelle fois leur attention sur ce point.

Etape 5 Retour à l'étape 1