

## Gérer son stress avant une compétition

Avant tout, ne pas confondre bon stress et mauvais stress 👍

Contrairement au mauvais stress (la boule au ventre) qui peut durer, le bon stress (adrénaline) n'est que sur une courte durée mais il te stimule pour avancer en te donnant un coup de booste.



### 1. Etre serein quant à sa préparation

Etre au mieux physiquement, disons le mieux préparé possible pour le type d'épreuve en jeu. Il est improbable d'être en top forme toute l'année, c'est pour cette raison que l'entraîneur prépare à faire des choix stratégiques de préparation en fonction de vos objectifs. Cela permet d'appréhender la compétition avec plus de sérénité et de confiance. Deux éléments qui permettent de diminuer le stress.



## Le saviez-vous ?

### 2. Avoir anticipé son équipement pour le jour J

Un «check-up» de tout l'équipement nécessaire (bike, textile, casques, chaussures, accessoires...) jusque dans les détails permet de s'éviter des sueurs froides de dernière minute..., ou de devoir faire des achats les jours avant la compétition si nécessaire.

### 3. Avoir calé son organisation

Dans le même ordre d'idée, appréhender son organisation et sa logistique pour le jour J permet d'éviter une partie des tensions. Rien de pire que de voir augmenter brutalement son stress parce qu'on ne trouve pas son matériel, le point de Rdv, que l'on est en retard... Etre organisé et prévoyant, c'est aussi un atout supplémentaire pour être plus zen le jour J !

### 4. Respecter une certaine routine les heures qui précèdent

Certains disent que ce sont des TOCS ou superstitions mais beaucoup de top pilotes sont des adeptes de ces petites manies qui n'ont souvent pas beaucoup de sens vues de l'extérieur mais qui s'avèrent être terriblement rassurantes ! Porter toujours les mêmes chaussettes en compétition, adopter le même petit-déjeuner, s'échauffer de la même manière... Autant de rituels qui permettent de se concentrer, de s'apaiser et donc de mieux maîtriser son stress.

### 5. Se détendre grâce à une sieste ou une pause relaxation

La nuit précédant une compétition se veut souvent agitée et pas toujours très récupératrice. Si l'heure prévue de la compétition le permet, une sieste de quelques dizaines de minutes le jour J aide à faire le vide. Mais également à optimiser sa confiance en rechargeant ses batteries. Le sommeil ne vient pas ? Pas de panique, une simple séance de relaxation



## Le saviez-vous ?

les yeux fermés peut être aussi bénéfique. Essayer de se concentrer en se projetant dans un endroit agréable.

Objectif : imaginer les couleurs, les odeurs, les sons liés à ce paysage pour se laisser envahir par le calme et la sérénité... Des méthodes directement empruntées à la sophrologie, pratiquée aujourd'hui par de nombreux athlètes de haut niveau.

### 6. Pratiquer la respiration profonde

Une méthode issue elle aussi de la sophrologie et utilisée de manière très fréquente par les sportifs de haut niveau. La respiration profonde met à contribution poumons, abdomen et diaphragme, ce dernier étant très souvent oublié lors de notre respiration «innée» au quotidien. C'est pourtant le seul moyen d'apporter assez d'oxygène dans nos poumons pour évacuer efficacement anxiété et stress.

La technique : installé confortablement, couché ou assis, fermer les yeux, placer les mains sur le ventre et inspirer lentement par le nez, bouche fermée en laissant gonfler le ventre. Une fois atteinte l'inspiration maximale, bloquer 3 à 4 secondes avant d'expirer par la bouche, lentement, en rentrant le ventre. Renouveler 3 ou 4 fois l'exercice.

### 7. Ecouter de la musique pour se détendre

Là aussi, il n'est pas rare de voir les sportifs de haut niveau adopter cette astuce, le casque fixé sur les oreilles n'étant donc pas qu'une question de style ! Selon une étude canadienne de l'Université McGill, la musique pourrait diminuer la sensation de stress et empêcher l'anxiété.



## Le saviez-vous ?

### 8. Visualiser sa compétition

Une méthode directement issue de la préparation mentale et qui fait appel, là aussi, aux différentes branches de la relaxation. Visualiser la piste, ses gestes techniques de manière la plus réaliste possible pour mieux les anticiper et les maîtriser. Une manière d'imaginer tout ce qui peut se passer le jour J et qui évite hésitations, doutes et angoisses handicapantes pour la compétition.

### 9. Bien s'hydrater et apporter des glucides à son organisme

C'est scientifique, le stress fait baisser le taux de sucre dans le sang : il a donc un effet sur l'insuline et peut provoquer des hypoglycémies. Pour éviter le coup de pompe et les jambes en coton avant même d'entrer en compétition, il est donc conseillé de consommer des sucres dans les 90 minutes précédant l'effort pour maintenir le taux de sucre dans le sang. Et pourquoi pas, pour ce faire, adopter une boisson dite d'attente, riche en fructose ; un sucre lent qui permettra, au-delà de l'apport en glucides, de poursuivre l'hydratation de l'organisme.

### 10. Relativiser

Après tout, il ne s'agit que de sport. L'issue de cette compétition changera-t-elle finalement le cours de la vie ? Sans abandonner ses objectifs et ambitions, il s'agit de ne pas oublier que nous ne sommes pas des professionnels et que le lendemain des compétitions chacun retourne à ses obligations scolaires ou professionnelles. Suivant le résultat du jour, laissez exprimer vos émotions (joie ou peine) sans exagération et apprenez de vos erreurs et réussites pour tenter d'atteindre vos objectifs.

