

La lettre N°5

Ligue d' Escrime de l'ACADEMIE de LYON
Commission Médicale :
Dr Yves GUILLOT, Dr Hervé MATHIEU,
Pierre PEYROUSE, Brigitte SAINT BONNET (MKDE) ;
Benoît BLANCHARD (préparateur mental).

Lettre d'information médicale de la Ligue
JUN 2004
Bulletin d'information à l'usage de l'Esimeur.

COMMENT GERER LE STRESS ? Benoît BLANCHARD - préparateur mental



Le stress est un aspect psychologique qui gêne un grand nombre de sportifs, de tous niveaux, qu'il convient d'expliquer pour mieux le comprendre. Voyons comment ça marche et comment le gérer ?

→ COMMENT CA MARCHE ?

Le stress est une forme d'inquiétude par rapport à un événement futur (compétition importante..), une sorte d'image mentale négative de l'avenir. En d'autres termes, plus la situation est perçue comme ayant de l'importance, plus le sportif cherchera à vérifier si il a les capacités pour réussir, en s'imaginant toutes les situations possibles (souvent les plus mauvaises) et leurs conséquences = "il se fait son film, pour réduire l'incertitude", ce qui ne marche pas...



→ TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

AVANT LA COMPETITION :

Imagerie mentale : Comme le stress est une image négative, il est alors possible de créer, ou se forcer à créer, des images mentales positives de réussite.

Assis, chez vous. Fermez les yeux et respirez profondément pour vous calmer. Ensuite faites défiler dans votre tête, la compétition dont vous êtes le plus fier (comme un rêve). Ressentez le plaisir, revoyez les coups maîtrisés, les émotions que vous avez vécues. Ouvrez les yeux. Répétez cet exercice jusqu'à obtenir des images claires de réussite. Ensuite, faites cet exercice à l'entraînement, 3 min, avant de combattre. Une fois l'exercice maîtrisé, faites le en compétition. Ça aide bien pour la confiance en soi.

Respiration : respirez 3 fois profondément par le nez avant d'entrer en action.
Ceci favorise l'oxygénation du cerveau et relâche les muscles pour être moins stressé et plus lucide.

PENDANT LA COMPETITION :

- **ne pas se juger**: je m'interdis de juger (bon/nul) ce que je fais pendant un match.
Je trouve un mot qui m'aide à me concentrer sur mes actions (attaque !, concentré !, enchaîne !...).
Je ne pense pas à la victoire ou à la défaite.



- **se parler positivement** : nos pensées agissent sur nos actions. Si je pense que je suis nul ou que l'autre est meilleur... je laisse la chance à l'autre de confirmer cet avis. Si je pense que je suis capable de réussir, cela va "booster" mon envie de le prouver. Donc, je fais ce qu'il faut pour réussir.

Exercice : Fais la liste de toutes les phrases négatives que tu te dis en compétition. Puis en face, donne leur contraire.

Ex : "Mais que je suis nul !!!" => "coup manqué, mais je reste concentré, c'est pas fini...je suis bon sur ce coup...je sais le faire".

APRES LA COMPETITION :

- **faire un cahier d'entraînement** : il aide à voir sa progression personnelle, ce qui aide à gérer le stress et la confiance en soi.
Note sur le cahier :

- Quelques jours avant le match, fixez des objectifs personnels d'actions (améliorer mon attaque, mes feintes...) plutôt que gagner/perdre, qui est en fait, le résultat de vos objectifs personnels d'actions.
- Notez vos comportements en compétition (ce que j'ai fait = je suis resté sur mes appuis ou j'étais trop en arrière...).
- ce que vous avez pensé (j'ai fait le vide, j'ai OSE, ne pas m'énerver...).
- ce que vous devez améliorer (améliorer ma fente, varier mes coups ...).
- objectif atteint (oui = continuez / non = que dois-je faire pour l'atteindre ? prépa physique...)