

# METTEZ À PROFIT votre stress précompétitif

Lorsque que l'on prépare un objectif où l'on souhaite être au top de sa forme pour pouvoir donner le meilleur de soi-même, on peut voir apparaître des formes de stress qui s'amplifieront à l'approche de l'évènement. Ce phénomène est tout à fait normal et prouve que vous êtes bien concentré et impliqué dans votre objectif. Cela peut vous permettre de vous surpasser à vous entraîner encore plus fort, pour être à votre apogée le jour « J ».

## ATTENTION !

Veillez à ne pas vous laisser dépasser par ce stress, car cela pourrait avoir l'effet inverse et vous rendre anxieux. Ce qui pomperait une bonne partie de votre énergie dont vous aurez besoin afin de réaliser le meilleur résultat possible.

## CONSEIL

De manière chronologique, plusieurs formes de stress viendront bouleverser la bonne mise en œuvre à l'approche de votre objectif. Que ce soit dans sa phase préparatoire ou dans sa phase finale, il y aura toujours une angoisse qui viendra vous contrarier, et c'est la façon dont vous allez la gérer qui vous fera passer d'un stress anxieux à un stress positif.

## Bien se préparer pour bien aborder votre compétition

La phase préparatoire de votre objectif sera primordiale pour aborder sereinement votre course le jour J. Plus vous aborderez les inconnues en amont, et plus vous aurez des réponses à apporter à des situations stressantes.

### 1. L'entraînement

C'est la base pour être en forme et arriver au top de votre forme le jour de l'épreuve. Mais voilà, cette phase préparatoire comporte de multiples étapes et de multiples méthodes, qu'on ne discerne pas toujours ! « Est-ce que j'en fait trop, pas assez ? Dois-je commencer à travailler dans telle ou telle filière ? Etc. ». Toutes ces interrogations de stress reflètent un manque de planification et d'analyse. Il n'est pas toujours facile d'être objectif sur soi-même ! C'est pourquoi, il peut être intéressant de faire appel à un coach qui aura un œil extérieur sur votre entraînement et qui sera vous réorienter et/ou vous remotiver dans vos moments de doutes.

S'entraîner à plusieurs en ayant un objectif commun permet également d'améliorer la gestion du stress individuel en une émulation collective. Vous vous focaliserez ainsi moins sur vous-même et vous serez porté par l'effet de groupe. Les qualités fédératrices et la légitimité du leader induiront forcément sur l'influence d'un leadership positif au sein du groupe. Auquel cas, ça pourrait avoir l'effet inverse recherché !

### 2. La reconnaissance et la pré-compétition

Toute forme d'inconnue induira naturellement une forme d'angoisse. Le fait de reconnaître un parcours par exemple vous permettra de mieux vous projeter le jour de l'épreuve et vous motivera à y arriver ou vous reconfortera dans le travail déjà accompli. Tout comme participer à une épreuve post-objectif vous permettra de retrouver des automatismes et de tester votre matériel. Le but n'étant pas le résultat, mais de répéter tous les gestes que vous aurez à accomplir : dossard, ravitaillement, choix vestimentaire, matériel etc., et ainsi vous reconforter dans vos différents choix.

### 3. La récupération

Bien s'entraîner, c'est bien récupérer. L'alimentation, le sommeil, les étirements sont primordiaux pour bien vous régénérer et pour pouvoir enchaîner les gros cycles de travail en amont. Plus vous avancerez dans votre préparation, plus votre hygiène de vie sera primordiale. Ces facteurs induiront sur votre état de fatigue, votre sommeil, vos motivations, vos humeurs et transformeront vos montées de stress en « zen attitude ! ».

### Si le travail a été correctement fait en amont, soyez serein le jour J !

Il faut arriver à maîtriser ses émotions, ses comportements et ses attitudes. Lors de cette phase finale, de

## MON EXPÉRIENCE professionnelle



Le fait de faire des étirements, en plus de récupérer plus vite de vos efforts, vous permettra de vous octroyer un moment calme dans votre journée.

Durant ma carrière, j'effectuais chaque soir 15mn d'étirements. C'était un rituel que j'effectuais tranquillement avant de me coucher sur mon tapis en mousse que je transportais toute l'année avec moi ! Cela me permettait de faire le vide et de me calmer avant d'aller me coucher.



multiples contrariétés peuvent entraîner de multitudes situations de panique. C'est votre réactivité à maîtriser et à surpasser vos angoisses qui permettra de bien rester concentré sur votre épreuve.

### Quelques conseils

#### 1. Connaître les signaux de stress et anticiper sur leur action

Remémorez-vous vos expériences passées et la façon dont vous les avez abordées. Soyez réactif, ne vous laissez pas emporter par l'émotion. Par exemple : discuter avec les autres concurrents, ou se mettre à l'écart de la compétition ; chacun aura une façon différente pour faire face à son stress post-départ afin de rester concentré sur sa course.

#### 2. Développer une pensée et une attitude positive

Vous vous êtes préparé depuis de nombreuses semaines, et vous allez enfin pouvoir concrétiser et fructifier tant d'efforts consentis. Dites-vous que cela doit être un bon moment, même s'il faut occulter une contre-performance !

#### 3. Gérer son stress et optimiser son potentiel

Le stress d'avant course, c'est aussi la volonté de vouloir donner le meilleur de vous-même, de rester concentré et de penser à tous les scénarios favorables possibles, c'est tout simplement positif et prendre la course d'entrée de jeu par le bon bout !

#### 4. Éviter les anxiétés cognitives (peur de l'échec, perte d'attention)

Réaffirmez-vous en pensant à tous les sacrifices que vous avez réalisés pour y arriver, afin d'éviter les anxiétés somatiques (maux de ventre, sueurs froides, tremblements etc.). Prenez du recul sur l'évènement, écartez-vous de la foule et concentrez-vous sur votre respiration. Pour tout sportif, à l'approche de la compétition, la peur est une réponse normale qui peut vous gagner lorsque vous vous préparez mentalement à l'échéance. Elle peut être inconfortable mais reste adaptée à la situation. C'est ce qui va vous pousser à l'affronter, à vous prépa-

rer, à passer à l'action le moment venu. Cela peut être un stimulant qui vous donnera la force nécessaire pour y arriver mais aussi pour renforcer votre confiance en vous, ce qui vous permettra de vous surpasser. La peur a tendance à s'estomper avec l'expérience jusqu'à faire penser qu'elle est maîtrisée...

### Pour conclure...

Il faut savoir prendre du recul sur soi-même pour dépasser ses craintes. Le stress occasionné par des différentes angoisses est là pour vous alerter, vous sensibiliser afin d'analyser une situation et y remédier de la meilleure façon. Ne pas avoir cette démarche aura tendance à vous déstabiliser en puisant une énergie qui vous fera défaut à l'effort !

Mais ces automatismes ne sont pas forcément innés, et vous pouvez passer par la relaxation ou la méditation pour les développer ou les perfectionner...

## MON EXPÉRIENCE professionnelle



### Une sacrée montée d'adrénaline !

Un jour, je me trouvais au fond du camping-car qui nous amenait au départ. Je pensais déjà à ma course.

En tenue, j'étais prêt à faire feu... J'envisageais les différents scénarios, jusqu'au moment où j'ai senti mon cœur s'emballer. La gorge nouée, j'ai consulté mon cardio : j'avais pris 30 pulsations alors que j'étais resté allongé et que je ne produisais aucun effort ! On appelle ça la montée d'adrénaline, c'est un phénomène naturel qui vous transcende et qui vous permet à l'effort d'aller encore plus loin dans vos rebranchements. Un stress positif en quelques sortes !

### Dans ma bulle...

Lors de mes gros objectifs de saison, le matin au réveil, j'étais déjà dans ma bulle. J'étais super concentré à ne rien oublier, je visionnais tous les passages importants de la course, à tel point que lorsque mon épouse est venue me saluer avant le départ, je l'ai vu sans la voir, je lui ai fait la bise comme si c'était une connaissance lambda !