

## **Le stress**

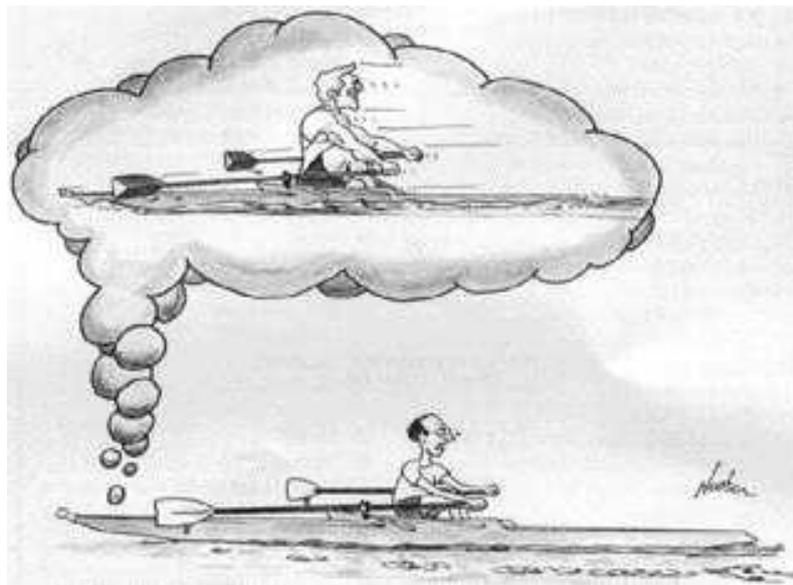
*Charles Barkley, basketteur américain :*

*« La pression, je ne connais pas. La pression c'est ce qu'il y a dans les pneus. »*

### **1/Définition**

Le “ père “ du stress, le physiologiste canadien Hans William SELYE, a défini en 1936 le stress comme étant « *une réaction de défense de l'organisme permettant de s'adapter à une situation donnée* »

Il existe un stress néfaste qui est dit négatif, mauvais et un stress positif, bon, performant, qui permet d'avancer, qui transcende.



## 2/ types de stress

### a/ Le stress négatif

Il est négatif quand il ne permet pas au corps de s'adapter correctement aux sollicitations.

#### **Signes :**

Insomnie, irritabilité, pertes de ses capacités physique, tachycardie, hyper activité, problème de concentration, pensées négatives, tensions musculaires,

Jambes en coton

#### **Réactions possibles**

Hyper stress: surévaluation de la tâche, sous-estimation de ses capacités,

Hypo stress: démotivation, découragement, abandon, sous-évaluation, , manque de combativité,

### b/ Le stress positif

Il est positif quand il permet de s'adapter au mieux aux stimulations.

Ce stress permet une activation optimale de ses aptitudes par une juste estimation des ressources.

#### **Signes :**

Nervosité ou grand calme, installation de protocole (dernier « pipi » avant...)



### **3/ Évaluez, Datez, localisez**

#### 1/ Évaluez l'intensité

Thermomètre de Kelley



-Zone verte :

Stress léger, non perceptible

-Zone jaune

Légère tension musculaire, le cœur bat un peu plus vite mais rien de vraiment gênant.

Zone orange

Les manifestations du stress peuvent commencer à être dérangeantes : besoin d'uriner fréquemment, rythme cardiaque plus élevé encore, petit questionnement sur nos capacités (est-ce que je suis prêt(e) ?) mais réponse qui reste positive.

Zone rouge,

Les manifestations du stress peuvent devenir vraiment perturbantes et nuire à la performance : vomissements, tremblements, nausées, pensées négatives et répétitives, tensions musculaires...

Chaque zone correspond à des manifestations du stress. Les réponses varient d'une personne à une autre. En effet, pour certains, les tremblements ne sont pas si gênants et seraient en zone orange.

2/ Ditez et localisez

Notez les moments de l'apparition et/ou de la disparition du stress négatif.

Notez la cause de la venue

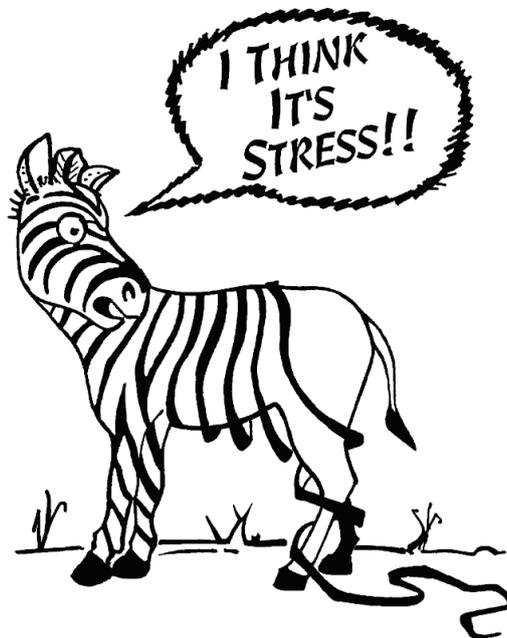
3/ Évaluez les conséquences

Ce qu'il apporte de positif ou de négatif

4/Notez les facteurs aggravants

Environnement, situations ...

Pression familiale, sportive, sociale....



### **3/ Les moyens généraux pour ...**

1 Ayez une bonne hygiène de vie (alimentaire, sommeil...).

2 Instaurez une routine et des rituels rassurants (préparation du sac, musique...)

3 Ne vous trompez pas d'objectif : objectifs techniques ☺ (la manière de ramer par exemple) et non de résultats)

L'enjeu ne doit pas prendre le dessus

Adaptez l'importance de l'évènement (relativiser ou non afin de niveler le stress

4 Pensez stratégie (gestion de la cadence..), technique, gestuelle

5 Evitez les gens stressés, rapprochez-vous des gens qui font du bien ! (ceux qui font vraiment du bien, pas forcément les amis, la famille !)

6 Anticipez les lendemains

Réfléchissez aux moyens pour surmonter les obstacles de ce lendemain (dans la réussite ou l'échec)

7 Faites le point sur tout ce que vous avez fait pour vous préparer.

Etablissez un listing des qualités (les vôtres, celles du groupe),

8 Changez-vous les idées

9 Marquez la réussite par des gestes (serrez le poing), par un mot (allez, go...), par une image afin de réemployer ces signes positifs sur d'autres épreuves.



#### **4/astuces**

##### **-Respiration :**

-Faites des respirations amples :

Une forte inspiration puis une forte expiration, puis apnée. Cet exercice doit être répété environ cinq fois pour qu'il puisse procurer un bien être, un relâchement mental et musculaire.

-Faites des respirations ventrales, puis costales,

Environ 5 sec à l'inspi puis 5 sec à l'expi. (Augmentez le temps expi pour faciliter l'endormissement)

-Faites des respirations énergétique :

Partez des épaules, puis les côtes et le ventre

- 1 Je souffle, mes épaules se baissent, mes côtes se resserrent, mon ventre devient plat

- 2 J'inspire, mon ventre se gonfle, mes côtes s'écartent, mon ventre se gonfle.

##### **.-Visualisation mentale**

La visualisation mentale de la course.

Se visualiser en train de réussir avec le maximum de précision peut être utile pour chasser les inquiétudes et se donner confiance.

Ponctuer chaque réussite significative par un mot ou une phrase (Allez..). Marquer chaque réussite par un geste significatif (serrer les poings.....) Prendre une image souvenir, comme une photo mais avec les émotions et les sensations pour la réutiliser dans d'autres compétitions. ...

Le présent document **n'a qu'une valeur indicative et informative.**