**10 conseils pour gérer le stress avant une compétition**

Réguler le stress pour qu’il se trouve au bon niveau et qu’il apparaisse au bon moment est un point crucial pour pouvoir donner le meilleur de soi-même. Voici quelques conseils pratiques à appliquer le jour J ou dans les jours précédant la compétition.

**1) Se fixer des buts de maîtrise**

Se fixer des objectifs de maîtrise c’est se concentrer sur la façon de réaliser une performance et non seulement sur le résultat final . Vous pourrez par exemple vous fixer des objectifs concernant la technique ou la gestion de votre allure. Ce type d’objectif sera moins stressant car il fera appel à des choses que vous pouvez contrôler. De plus, il vous aidera à vous concentrer sur certains points clés de la performance.

**2) Instituer une routine**

Il vaut éviter d’ajouter d’autres sources de stress à celui de la compétition et pour cela, il est important de régler tous les détails pratiques. On veillera par exemple à préparer ses affaires la veille, à repérer l’itinéraire, à partir suffisamment tôt…etc. Le jour de la compétition ou à partir de la veille, il est souvent intéressant de mettre en place des routines, des rituels efficaces qui réduiront l’incertitude. Prendre un repas classique à une heure fixe ou se réserver systématiquement un moment de détente sont des repères qui peuvent permettre de se rassurer et d’entrer doucement dans la compétition.

**3) Penser à autre chose**

Si le stress apparaît trop tôt, il faut mieux essayer de se changer les idées. Passer du temps avec des amis, se balader, voire pratiquer une légère activité physique peuvent permettre d’évacuer temporairement le stress.

**4) Bien se préparer et avoir confiance en sa préparation physique**

Une bonne préparation doit vous permettre de prendre confiance en vos capacités. Les dernières semaines avant l’épreuve, vous pouvez réaliser des exercices ciblés avec un plan défini, ce qui vous permettra de mieux vous connaître. Ceci réduira l’incertitude le jour de la compétition.

**5) Travailler la confiance en soi**

Ceux qui croient en leurs aptitudes ressentent moins l’anxiété. Tout ce qui permettra de créer un climat positif pour la confiance en soi sera donc favorable à la réduction du stress. Instituez tout d’abord un discours interne positif, il s’agit de se répéter des idées positives comme “je vais y arriver” ou “je suis en forme” et de chasser les idées négatives qui sont génératrices de stress. Vous pouvez également passer en revue mentalement vos différents points forts ou vous remémorer les réussites passées.

**6) Se concentrer sur le présent**

Le futur est par définition un monde d’incertitude. Une technique pour ne pas y penser est de se focaliser sur l’action présente aussi insignifiante soit-elle (exemple : marcher en se concentrant sur le bruit de ses pas, sur la sensation du pied sur le sol). Se recentrer sur le présent est aussi un conseil très important à mettre en œuvre sur les compétitions où l’on va réaliser plusieurs épreuves. Dans ce cas, il faudra prendre les parties une par une et se concentrer uniquement sur la prochaine épreuve.

**7) Adapter l’importance de l’événement**

L’importance que le sportif accorde à l’événement est un facteur essentiel du niveau de stress. Si le stress est trop important, il faudra essayer de relativiser l’enjeu de la compétition en pensant par exemple à d’autres possibilités de qualification. Mais penser à l’importance de l’enjeu est aussi un bon outil pour renforcer le stress si celui-ci est trop faible.

**8) Visualisation mentale**

La visualisation mentale de la partie est une technique qui peut présenter de nombreux avantages. Se visualiser en train de réussir avec le maximum de précision peut être utile pour chasser les inquiétudes et se donner confiance.

**9) Respiration**

La respiration a une influence directe sur l’anxiété et la tension musculaire. Des exercices de contrôle de la respiration peuvent donc être très efficaces. En voici un exemple :
*Inspirez profondément et lentement par le nez, l’air doit remplir et distendre le centre et le haut de la poitrine. Sortez le ventre pendant l’inspiration. Expirez lentement par la bouche, vous devriez sentir les muscles de vos bras et de vos épaules se relâcher. En fin d’expiration, essayez de sentir que vos jambes sont également détendues. Alternez ainsi plusieurs cycles pendant lesquels inspiration et expiration devraient durer au moins 5 secondes chacune.*

**10) Relaxation**

Les exercices de relaxation ont également pour but de réduire le stress en agissant sur les tensions musculaires. Vous pouvez les pratiquer par vous-même mais un spécialiste pourra vous apprendre à les effectuer plus efficacement. La relaxation progressive de Jacobson constitue la pierre angulaire de nombreuses techniques de relaxation moderne. Elle consiste à alterner contraction et relâchement musculaire. Chaque cycle comporte la contraction maximale d’un groupe musculaire suivie du relâchement le plus complet possible, tout ceci en se concentrant sur ses sensations. Les cycles sont répétés 2 fois pour chaque groupe musculaire. Grâce à cette technique, on peut apprendre à détecter les tensions et à relâcher facilement les muscles concernés.

Méthodes de relaxations progressives voir les liens:

* Respiration profonde exercice de 2 minutes voir le lien : <https://www.youtube.com/watch?v=YSSqPkAIKqA>
* Respiration en carré exercice de 2 minutes voir le lien: <https://youtu.be/tgrcgDglXvE?t=61>
* Relaxation progressive exercice de 24 minutes voir le lien: <https://www.youtube.com/watch?v=7PCYuH0xItI>