



# Trucs et astuces pour mieux gérer son stress en compétition

## Définition du stress

Le stress est un ensemble de perturbations organiques, psychiques ou chimiques provoquées par des agents agresseurs variés. Essentiellement, toute atteinte, ressentie comme une agression et tendant à modifier le contrôle que nous avons habituellement de notre corps ou de nos émotions peut être ressenti comme un facteur de stress.

Il ne faut cependant pas confondre le stress avec les stimuli normaux engendrés par la vie quotidienne, car l'être humain a besoin d'être stimulé pour mettre pleinement en valeur ses capacités. Ainsi, le fait d'être confronté à un problème et de le résoudre permet en effet de se dépasser et par la même de progresser.

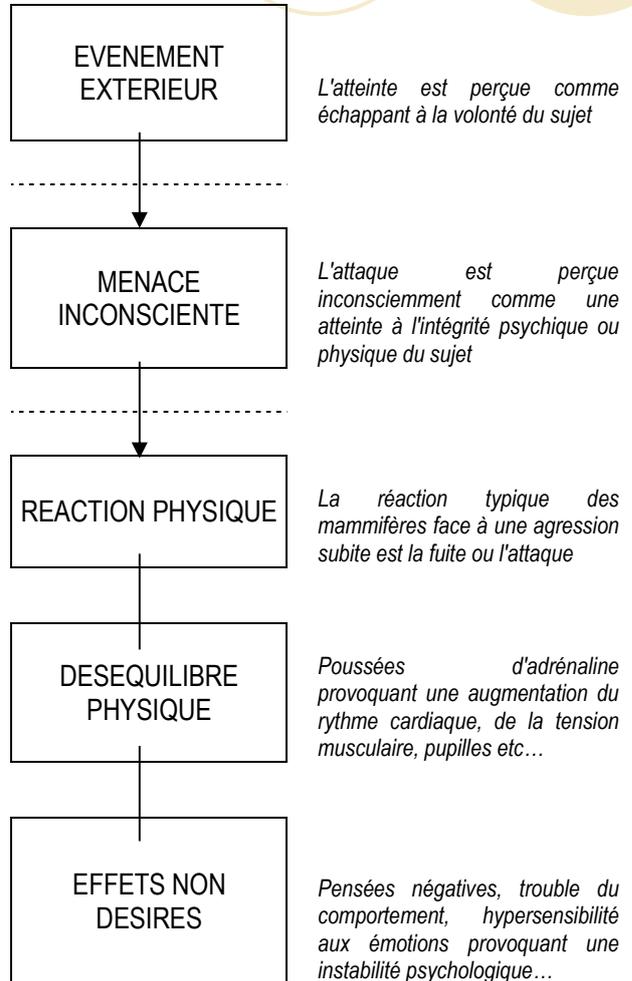
Par contre, lorsque l'attaque déstabilise le sujet, elle est plus insidieuse car la réaction physique, mentale ou émotionnelle engendrée par ce phénomène n'est bien entendu pas voulue par l'individu qui la subit et croit ne pas pouvoir s'y dérober. Le stress naît donc d'un sentiment d'impuissance face à une situation particulière. Etre responsable signifie que je m'efforce d'acquérir une vue claire sur les conséquences de mes actes et de déterminer, dans chaque situation, si les conséquences sont oui ou non compatibles avec mes propres valeurs ou capacités. Or, en situation de fort stress, ces valeurs s'estompent, l'individu perdant le sens des réalités essentielles...

En matière de tir au pistolet, la tension en compétition est un peu comme le trac du comédien : Elle est salutaire car, bien canalisée, elle stimule les performances. Le stress peut donc aussi s'avérer utile au tireur, si celui-ci réussit à en faire son allié...

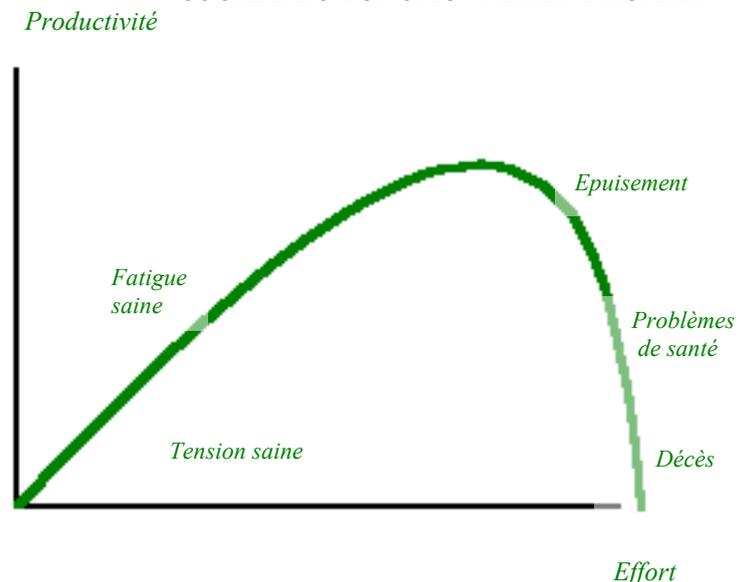
## Pourquoi le tireur, qui faisait de si bons scores à l'entraînement, perd-il souvent tous ses moyens, une fois en compétition ?

Nous tenterons de répondre à cette question en examinant les principales sources de stress et suggérerons au lecteur quelques trucs utiles pour lutter efficacement contre les effets du stress en compétition.

Mises en pratique et transposées dans la vie de tous les jours, nul doute que ces méthodes simples seront des remèdes efficaces aptes à aider le lecteur à mieux gérer son stress quotidien. Il en va en effet d'une meilleure qualité de vie...



## COURBE DU FONCTIONNEMENT HUMAIN





**Les signes avertisseurs du stress**

Voici la liste des symptômes physiques, mentaux, émotionnels et comportementaux du stress. Plus vous êtes sujet au stress, plus il est probable que ces symptômes deviennent apparents.

En relevant ceux dont vous avez remarqué être atteints, vous prendrez conscience de l'augmentation de votre stress...

Même si certaines de ces manifestations peuvent avoir une cause physique très nette, prenez-les en compte car leur apparition est probablement une conséquence indirecte liée au stress.

**Signes physiques**

- |                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| maux de tête            | tendance aux allergies    |
| indigestion             | transpiration excessive   |
| palpitations cardiaques | poings, mâchoires serrées |
| essoufflements          | évanouissements           |
| nausées                 | refroidissements répétés  |
| crispation des muscles  | constipation              |
| fatigue                 | diarrhée                  |
| douleurs diffuses       | perte rapide de poids     |
| irritation de la peau   | gain rapide de poids      |

**Signes mentaux**

- |                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| indécision              | erreurs fréquentes   |
| perte de mémoire        | perte d'intuition    |
| manque de concentration | perte de sensibilité |
| distracted              | pensées négatives    |
| trouble de la vue       | jugement affaibli    |
| esprit embrouillé       | pensée à courte vue  |
| étourderie              | décisions hâtives    |

**Signes émotionnels**

- |                       |                              |
|-----------------------|------------------------------|
| irritabilité          | nervosité, anxiété           |
| susceptibilité        | perte de confiance en soi    |
| dépression            | insatisfaction               |
| tension               | manque d'intérêt             |
| manque d'enthousiasme | démotivation                 |
| sentiment d'agression | insatisfaction dans l'action |

**Signes comportementaux**

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| agitation  | comportement anti-social |
| inappétence, boulimie                              | incapacité à se relaxer  |
| insomnie   | productivité réduite     |
| usage de stimulant (alcool, tabac, médicaments...) | voix tremblante          |

Test à faire :

Additionnez le nombre de critères et reportez-en le total sur l'échelle ci-dessous, sachant que le chiffre 13 représente la moyenne couramment admise.

*Echelle du stress*



Remarques

- Il est recommandé de répéter ce test de temps à autre de manière à se familiariser avec les manifestations engendrées par le stress.
- Comparer le score obtenu en situation normale et celui sous influence d'une forte tension. Apprenez ainsi à ressentir quand vous dépasser votre moyenne personnelle.
- Tenez compte des avertissements prodigués par votre corps, ils sont significatifs !
- Prenez également note de la catégorie dans laquelle se situent vos symptômes les plus nombreux. Ces manifestations varient en effet d'individu en individu et seront un excellent indicateur pour vous...

Quelle que soit la charge émotionnelle accumulée, quelle que soit la cause externe identifiée, l'individu a toujours le choix de travailler sur lui-même pour :

1. Admettre au lieu de se soumettre
2. Comprendre et non subir
3. Structurer ses actions au lieu de réagir
4. Diriger et renforcer son énergie, plutôt que de se laisser disperser.

Enfin, soulignons qu'une dose minimale de stress peut générer un but positif et renforcer la motivation. La relation entre stress et motivation est par conséquent subtile. Ainsi la gestion du stress et la gestion de la motivation doivent s'envisager de manière conjointe si l'on veut obtenir des résultats probants.



### Les causes du stress

La peur est une émotion négative qui anticipe de manière déplaisante sur le futur en se fondant sur un fait réel ou imaginaire. Les effets psychologiques, physiologiques et biochimiques sont identiques à ceux développés par l'anxiété.

Par contre, l'anxiété ou l'angoisse est un sentiment provoqué par l'anticipation d'un danger futur. Il implique que l'on réagisse pour stopper le stimuli nerveux, l'action réduisant alors le sentiment d'anxiété.

La peur ou l'angoisse provoquée par la compétition engendre le stress psychologique auquel se trouve soumis le tireur.

Cette tension provoque des réactions dont les effets psychologiques, physiologiques et biochimiques sont déplaisants. Le corps va ainsi réagir aux stimuli en sécrétant des poussées d'adrénaline dans le sang. Sous l'effet de cette hormone, le sucre contenu dans les muscles est libéré et le système nerveux tout entier est mis sous pression allant jusqu'à provoquer nausées, augmentation de la pression sanguine, spasmes intestinaux, diarrhée et besoins d'uriner, tremblements musculaires, difficultés à se concentrer, angoisse, voir encore des pensées négatives...

En soi, toutes ces réactions sont normales, face à une agression. Mais, si le sujet demeure passif, les perturbations peuvent alors prendre des proportions insupportables. Il convient donc de résister aux atteintes du stress pour mieux le combattre.

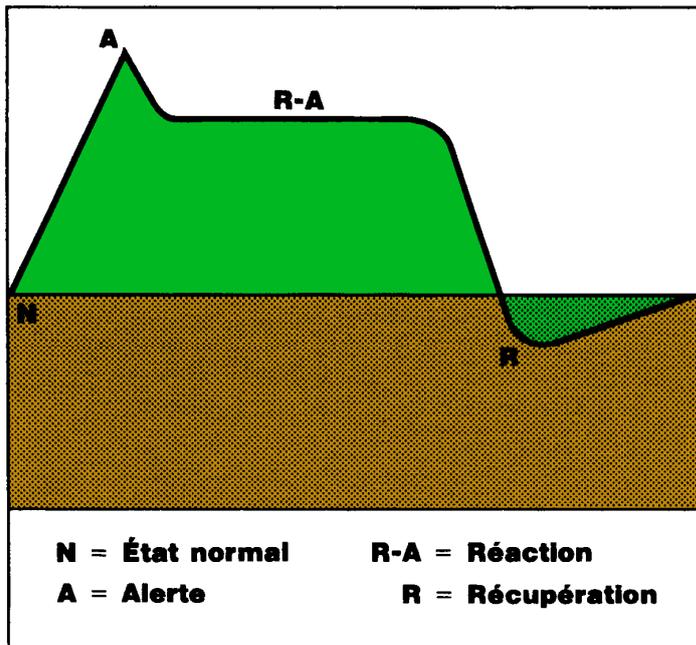
Les premières atteintes se remarquent chez le tireur au pistolet par des tensions inhabituelles sur les muscles des jambes et des bras, provoquant des tremblements incontrôlables en phase de tir...

### La lutte contre le stress

Tout le monde, et même les plus grands champions, sont soumis à des tensions lors de compétition.

Il n'est pas possible d'éviter tout facteur de stress. Mais il existe donc des moyens permettant de lutter efficacement contre la montée du stress et de réduire les effets de celui-ci...

Dans tous les cas, le tireur ne doit pas subir passivement les effets du stress. Car bien qu'il soit souvent difficile d'éradiquer les effets engendrés par la tension en compétition, rien n'empêche de réagir à ces atteintes en cherchant à la contrôler.



*Les effets du stress sur le corps humain*

Nous nous bornerons à donner ci-après quelques trucs utiles pour lutter efficacement contre les effets du stress en compétition. Le lecteur aura soin d'exercer ces pratiques pour ne retenir que celles lui paraissant les plus appropriées à son propre cas.

En préambule, il convient de rappeler que le tireur doit avant toute chose rechercher l'origine du stress dont il est la victime. Car c'est en connaissant les causes du mal qu'il sera possible de mieux le combattre.

En compétition, l'origine du stress est souvent engendrée par le suspens et l'anxiété et provient de pensées négatives. Ainsi le degré d'anxiété est toujours élevé en début de match, baisse ensuite pendant l'exécution du programme, pour augmenter à nouveau en fin de compétition !

#### 1. La respiration

En se forçant à respirer profondément, la tension existante sur les muscles respiratoires est rompue et la musculature abdominale et gastrique se relaxe.



La technique à utiliser est donc simple : Respirer profondément trois fois très lentement et, à chaque inspiration, retenir le plus longtemps possible la respiration. Vous devriez alors remarquer rapidement une notable sensation de calme envahir votre corps.

**2. Relaxation en position assise**

Le tireur est assis la tête et les bras pendants en avant du corps. Dans cette position, il s'agira de se concentrer sur la relaxation de tous vos muscles en les passant en revue un à un, depuis la tête jusqu'aux pieds.



Ce faisant, pendant plusieurs minutes, vous vous êtes concentrés sur un centre d'intérêt différent et avez oublié les tensions inhérentes à la compétition.

**3. Stop & think**

Profitant d'une pause entre deux passes, le tireur va s'asseoir et les yeux fermés, va se remémorer de bons moments de sa vie, pensez aux gens qu'il aime, aux choses auxquelles il tient particulièrement.

On constate au bout de quelques minutes seulement qu'en se concentrant sur un sujet différent du tir, et en pensant à des sujets personnels, le tireur aura involontairement respiré plus profondément, entrant rapidement dans une phase de relaxation.

Ainsi en quelques minutes à peine, la tension a totalement disparu et le tireur a retrouvé un calme olympien...

L'expérience permet ainsi de confirmer que même soumis à un fort stress, la tension retombe rapidement et que, face à une situation difficile, l'individu a toujours tendance à en exagérer l'importance...

Le lecteur l'aura lui-même remarqué. Les techniques décrites ci-dessus reposent sur un postulat simple : En concentrant son attention sur un autre centre d'intérêt, le tireur échappe à l'emprise du stress et retrouve rapidement ses moyens. Avec le stress, il faut donc jouer au plus fûté et détourner son attention et fixant provisoirement toute son attention sur un autre centre d'intérêt...

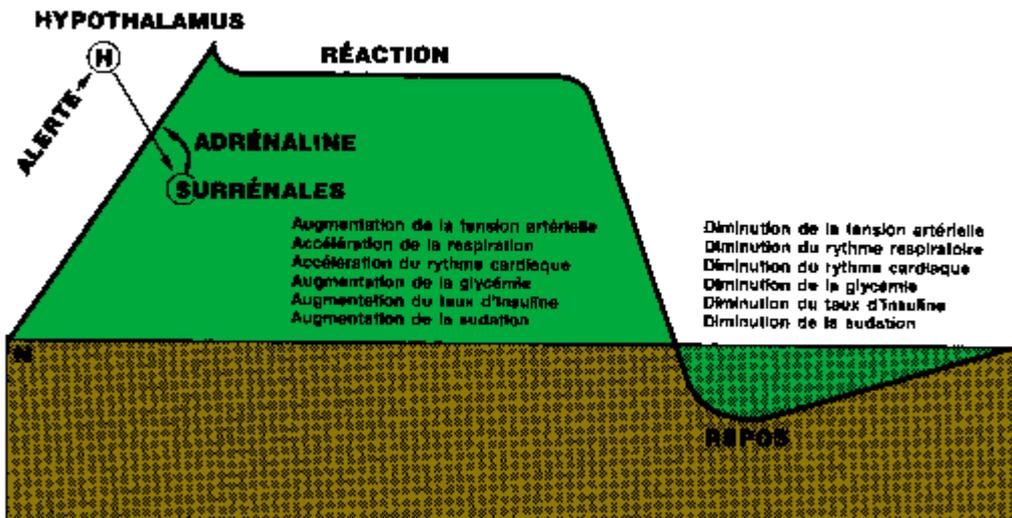
Ainsi une pratique reconnue pour lutter efficacement contre la tension en compétition est d'agir en fonction de pratiques routinières que l'on aura préalablement élaborées.

**Les effets du stress**

*Le stress est une réaction normale de l'organisme, face à une attaque. Il conduit à se dépasser pour autant que le tireur arrive à détourner les effets liés au stress pour n'en retirer que les éléments positifs...*

*Bien canaliser, le stress est donc certainement un facteur contribuant à l'augmentation des performances chez la plupart des tireurs de haut niveau...*

*La lutte contre le stress passe inmanquablement par un renforcement de la concentration canalisée sur la seule séquence de tir.*





#### 4. La relaxation dirigée autonome

Le but recherché est de constituer une expérience reproductible facilement axée sur le repos, la régulation, la récupération et la dynamisation de l'individu.

Ce que l'on recherche ici, c'est donc une interaction entre le contrôle conscient de l'expérience et une détente bienvenue. Au terme de ces exercices, cette méthode deviendra pour le pratiquant un quasi réflexe, engendrant des possibilités de réactions différentes face au stress. On procède ainsi par autosuggestion, les premières séances devant durer 10 à 15 minutes, les suivantes pouvant être plus courtes.

Phase de décontraction physique :

Le sujet s'installe en position assise, confortablement  
Les pieds reposent sur le sol, les mains sur les cuisses, le dos adopte sa courbure naturelle, aucun muscle n'est tendu, la tête est droite.

Le sujet ferme les yeux, écoute et ressent si sa respiration est bien calme et régulière. Le cas échéant, la respiration est ralentie et calmée lentement.

Le sujet porte ensuite son attention sur son cou et ses épaules, lesquels doivent être totalement détendus.

De la même manière, tous les muscles du corps sont passés systématiquement en revue pour en vérifier la décontraction : pieds, jambes, cuisses, fesses, bassin, abdomen, thorax, et muscles dorsaux.

Le sujet contrôle une dernière fois que sa poitrine se soulève bien calmement et prend une profonde inspiration.

Phase de décontraction mentale :

Le sujet se remémore un souvenir agréable, un souvenir de vacances, par exemple : images, couleurs, lumières, visages, sons, musiques, sensation de chaleur, de fraîcheur, de confort, des odeurs.

Lorsque le sujet est ancré avec intensité dans la remémoration précise de ce souvenir agréable, il associe bien toutes les images entre-elles avec le sentiment de confort et de détente ressenti.

A ce stade, si des éléments extérieurs viennent troubler sa quiétude, mentalement, ils sont jetés dans une poubelle imaginaire, dans laquelle le sujet peut mettre toutes les choses déplaisantes qu'il souhaite éliminer.

Au bout de quelques séances pratiques, au cours desquelles l'expérience sera de plus en plus enrichie, le réflexe sera ainsi mis en place progressivement. Ainsi et avec de la pratique, une séance peut durer à peine quelques minutes, juste le temps nécessaire au tireur pour se détendre entre deux passes...

Le tireur conclura le déroulement de ce processus par une programmation d'autosuggestion mentale destinée à lui procurer forme, calme et détente pour le reste de la compétition...

#### 5. La relaxation par comptage

La technique suivante à l'intérêt de focaliser de façon simple et rapide les facultés conscientes parallèlement à la détente du corps.

Le sujet s'installe en position assise, confortablement, la colonne vertébrale dans sa courbure naturelle, sans tension, tête droite, les yeux fermés. Le sujet procède ensuite par comptage mais de 10 à 1, de manière à descendre encore plus profondément dans la relaxation :

- Inspirez et à chaque inspiration, visualisez et prononcez mentalement les chiffres de 10 à 1 (10, 9, 8, 7...).
- Si vous n'êtes pas à un niveau de concentration suffisant, recommencez de 10 à 1, le temps nécessaire.
- Appréciez votre détente, respirez calmement en évacuant tous vos problèmes dans une grande poubelle.
- Prenez une profonde inspiration et ouvrez les yeux.

#### 6. Le Cross-crawl

Cette méthode réalise une intégration hémisphérique par des mouvements, obligeant les deux hémisphères cérébraux à travailler ensemble :

- Debout tout en regardant droit devant soi, le sujet se touche le coude droit et le genou gauche, puis le coude gauche et le genou droit et ainsi de suite.
- Puis alterner : genou droit, coude droit, genou gauche, coude gauche, en ainsi de suite rapidement.
- Enfin reprise du premier mouvement.

L'exercice est à effectuer en 2 minutes et implique de le réaliser de manière soutenue, le plus rapidement possible.