

Fiche technique :

Etes-vous stressé ?

Les signes du stress avant une compétition
ou un évènement important

Sur le plan physiologique :

- Maux de ventre/maux de tête
- Diarrhée
- Accélération du rythme cardiaque
- Problèmes respiratoires
- Boule à l'estomac /boule au niveau de la gorge
- Mains moites
- Tremblement
- Fatigue importante
- Muscles tendus
- Blessures de type entorses, tendinites, contractures et élongation musculaires

Sur le plan cognitif :

- Perte de confiance
- Difficulté de concentration
- Diminution de la capacité mnésique
- Diminution de la capacité à traiter un grand nombre d'informations
- Diminution de la capacité à traiter les informations pertinentes
- Difficulté de la capacité d'organisation spatiale
- « Envie que ce soit déjà fini »

Sur le plan émotionnel :

- Irritabilité
- Colère fréquente
- Impression d'être submergé par la situation, de ne plus pouvoir y faire face
- Agression, opposition, refus des directives
- Besoin et recherche de contacts avec autrui ou isolement
- Comportement d'évitement ou de fuite

Sur le plan comportemental :

- Trouble de la coordination motrice
- Mauvais timing
- Impulsivité ou faible réactivité
- Mange plus ou au contraire ne mange plus
- Diminution de la prise de responsabilité

Enfin, une des questions à vous poser pour savoir si vous êtes stressé :

« Y-a-t'il une perte importante de mes capacités entre la compétition et l'entraînement ? »

Si oui, vous êtes susceptible d'être stressé en situation de compétition.

*
* *