

Gérer le stress avant une compétition

Publié le 04/09/2020

|
2 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

stress

Chaque personne réagit différemment face au stress. Cet état psychologique est particulièrement présent lors d'une compétition sportive et peut, dans certains cas, devenir très handicapant et amoindrir nos performances. Vous le pensez incontrôlable ? Il existe pourtant des astuces pour le maîtriser :

Préparer sa compétition

Pour aborder une compétition de manière sereine, la première chose à faire est de la préparer. Cela passe bien sûr par un **entraînement** préalable en cohérence avec les objectifs fixés, mais également par une préparation sur la course en elle-même. Essayez de **recueillir un maximum d'informations sur l'épreuve** : détail du parcours, type de surface, difficultés,...

Il est également important de **préparer son matériel en amont** (choisir par exemple les chaussures et les vêtements les plus adaptés, les accessoires nécessaires comme la ceinture pour porter ses ravitaillements, etc.). Dans le cas de notre gamme sport NUTRATLETIC, nous vous conseillons de tester les produits au préalable, que ce soit les boissons d'attente, de l'effort ou de récupération. Ainsi, vous pourrez déterminer quelle saveur vous convient le mieux, et être plus familier à l'utilisation des sticks lors de votre épreuve.

Si l'on s'agit d'une compétition à l'international, le dépaysement peut être difficile, tant sur le **plan climatique** que **culturel**. Si vous utilisez par exemple les transports en commun sur le lieu de l'évènement, sachez que la notion de temps et de ponctualité peuvent être très variable d'un pays à l'autre (ça serait dommage d'arriver en retard).

Enfin, un **bon sommeil** est essentiel pour être en forme le jour J ! La veille de la compétition est souvent synonyme de sommeil léger ou agité, mais essayez de respecter votre temps de sommeil les jours précédents.

Faire appel au mental

Le mental est un des facteurs clés de nos performances. Vous pouvez vous appuyer sur lui pour transformer votre stress en motivation positive. Abordez la compétition comme un défi que vous pouvez réaliser. C'est important de **croire en ses capacités** et de privilégier une **vision positive** en repensant par exemple à ses points forts.

Si vous participez à une compétition individuelle, sachez que des **communautés d'échanges** (par exemple des groupes sur les réseaux sociaux liés à un évènement) sont un bon moyen de se rassurer, de se sentir moins seul et d'accéder à un partage d'expériences enrichissant.

Vous pouvez également développer des **techniques de relaxation**, par exemple au travers de la respiration. Le yoga et la sophrologie sont souvent cités comme des disciplines complémentaires intéressantes pour le sportif.

S'aider des plantes

De nombreuses disciplines sportives nécessitent des capacités cognitives optimales pour la performance sportive. Des études ont montré qu'une plante, la [Rhodiola rosea](#), favorise le bien-être, la performance intellectuelle, le fonctionnement psychomoteur, la qualité du sommeil ainsi qu'une motivation et une humeur plus stables.

Rhodiola 300

92% of 100

[Voir les 374 avis clients](#)

Aide l'organisme à s'adapter à un stress ponctuel et physique

[Je découvre](#)

Cela est dû en grande partie à ses propriétés adaptogènes, c'est-à-dire la capacité à contrebalancer les effets néfastes d'un stress physique, chimique ou biologique.

Ces effets bénéfiques sur les fonctions mentales pourront s'avérer particulièrement intéressants en période de compétition avant les épreuves dans toutes les disciplines sollicitant intensément les capacités cognitives (ski : slalom, descente, super-géant, géant ; tennis, escalade ; sports collectifs comme le rugby, le football, le hand-ball, le basket-ball ; voile ; les sports automobiles...).

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser