

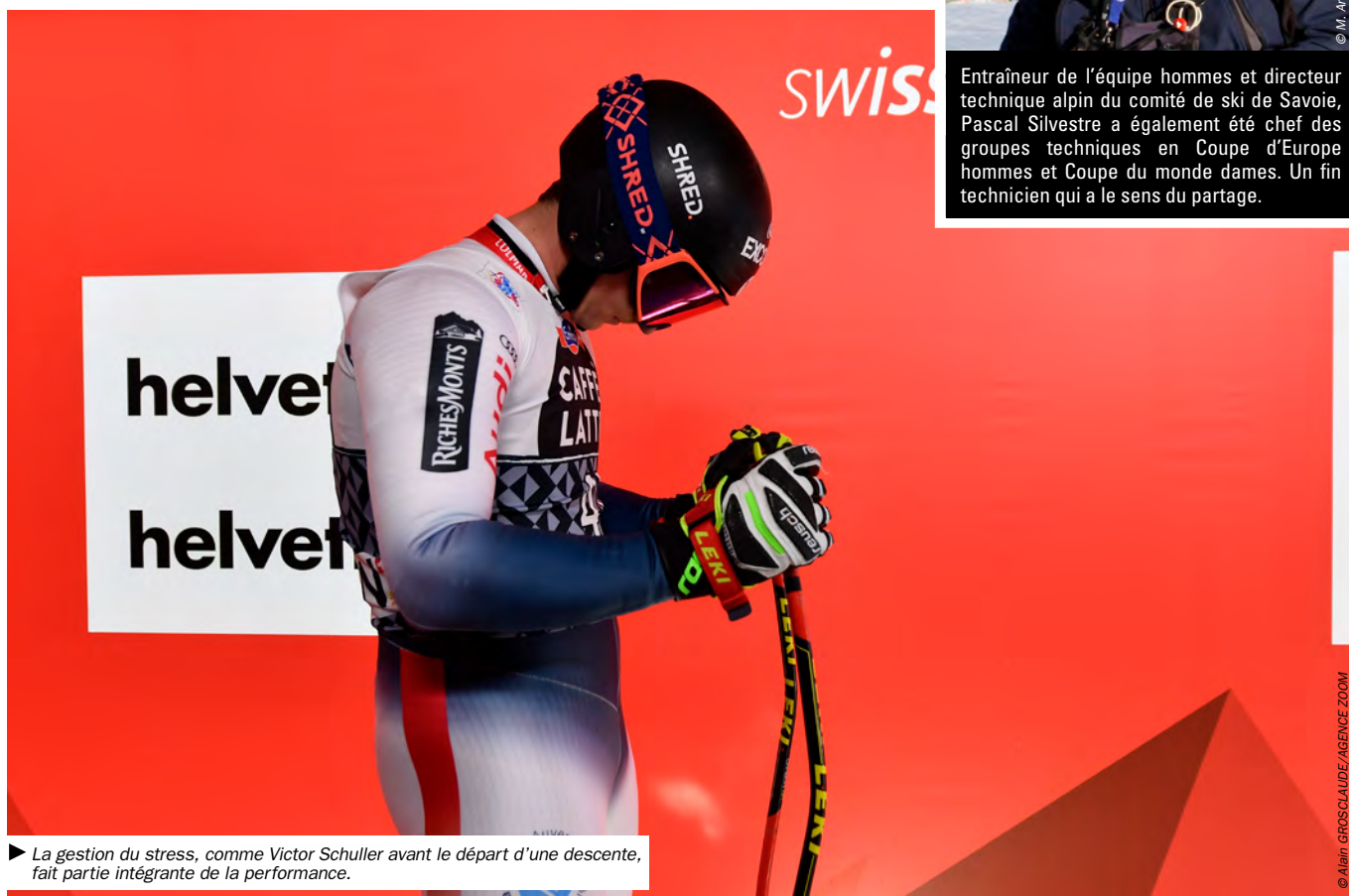
# ➤ ET SI ON PARLAIT DU STRESS ?

Un ciel bleu et des sommets enneigés, le plaisir de la glisse, un camp vitesse avec les copains en juin : difficile d'associer ski et stress. Et, pourtant, la météo devient toujours plus capricieuse, les coûts de nos pratiques s'envolent et les courses serviront de sélection... Le stress lié au ski de compétition est bien là. Peut-on l'apprivoiser ? Coach corner en parle.



Pascal Silvestre

Entraîneur de l'équipe hommes et directeur technique alpin du comité de ski de Savoie, Pascal Silvestre a également été chef des groupes techniques en Coupe d'Europe hommes et Coupe du monde dames. Un fin technicien qui a le sens du partage.



► La gestion du stress, comme Victor Schuller avant le départ d'une descente, fait partie intégrante de la performance.

## LE SKI ANGOISSE-T-IL ?

Le stress est devenu un acteur du monde moderne, considéré parfois comme le mal du siècle. Or, il s'agit d'une réaction naturelle face aux pressions de l'environnement.

J'entends souvent dire que le système ski devient de plus en plus « sous tension ». Est-ce inhérent à la notion de compétition ? Le coureur s'entraîne, cherche à se dépasser, à donner le meilleur et accède aux différents circuits de compétitions avec ses performances. Est-ce le bon stress, celui qui motive ? Est-ce lié aux spécificités de notre sport ? La météo s'affole, les accidents ne nous oublient pas, les courses

servent souvent de sélections et les coûts de nos pratiques s'envolent. Ces facteurs de stress nous accompagnent. Sont-ils plus complexes que ceux du monde réel (examens, maladies, travail, embouteillages, difficultés de budget...)?

Définissons dans un premier temps, le stress et sa subjectivité. Nous vous proposerons ensuite quelques recettes simples pour nos jeunes compétiteurs et leur environnement. Elles peuvent être utilisées par tous. Pour finir, nous avons sélectionné arbitrairement des agents « stressés », pour skier plus sereinement !

## LE STRESS, QUI ES-TU ?

Élise Meyer, psychologue et coordinatrice sportive au Comité de Savoie, donne sa définition :

« Quand les skieurs s'expriment sur le stress, ils utilisent les mots suivants pour décrire cet état : boule au ventre, jambes qui tremblent, gorge nouée, pensées négatives qui tournent en boucle, sueurs... Tous ces descriptifs se situent généralement dans le registre négatif et sont accompagnés de superlatifs tels que « je stresse trop ». Ils sous-entendent que le stress peut être bon ou mauvais pour la performance sportive et que son dosage est important.

Une première dimension du stress, donnée par les athlètes, demeure liée à leurs ressentis. C'est un état qui implique le cognitif (pensées négatives,...) et le physique (boule au ventre, sueurs,...). **Il est perceptible par des marqueurs individuels dont les intensités sont subjectives.**

Une deuxième dimension est donnée par la définition suivante. Le stress est un processus qui émerge chez l'individu lorsque la perception de la demande exigée par une situation est en décalage avec la perception de ses ressources propres.

Enfin, il ne faut pas perdre de vue que le stress est un processus indispensable à la performance sportive. Il permet au corps et au mental de se préparer, de mobiliser ses ressources et son attention sur la situation (et la solution) en s'adaptant à son environnement.

Il est important que le skieur apprenne à se connaître. **Cela passe bien entendu par de la communication, que ce soit avec son entraîneur, ses parents et/ou un professionnel.** Le stress existe parce que nous le percevons ; à nous, d'apprendre à le mobiliser... »



## QUELS OUTILS POUR GÉRER SON STRESS ?

Stéphane Quittet, entraîneur de ski et préparateur mental, nous présente six solutions simples.



### RESPIRER

La gestion de mon stress me demande de m'activer ou de me calmer. Je souffle fort sur un temps très court pour m'activer. Je souffle doucement sur un temps long (comme dans une paille) pour me calmer. Je respire avec le nez et le ventre (respiration abdominale) pour diminuer la fameuse « boule au ventre » (Vous pouvez profiter de ces respirations pour utiliser l'outil n° 2 dans le même temps).

### ÊTRE DANS LE PRÉSENT

C'est la projection dans le futur qui me ramène sur les enjeux et le résultat et qui amplifie alors mon stress. Je décide de rester dans le présent. Je me concentre sur ce que je fais (respirer par exemple), mon échauffement (l'endroit précis que j'échauffe), la préparation de mon matériel ...

### REVENIR DANS SON CORPS OU « AUTO MASSAGE »

Plutôt que d'être dans un flot de pensées, je porte mon attention sur mon corps en utilisant un automassage plus ou moins fort. Ce moyen demeure utilisé par de nombreux athlètes : cuisses, pectoraux ... J'ai encore le souvenir du kinésithérapeute de Marcel Hirscher qui lui tamponnait fortement les cuisses avant le départ. Vous pouvez utiliser vos propres mains ou poings !

### VISUALISER

Utilisée par tous les meilleurs skieurs et skieuses, la visualisation me permet d'augmenter ma confiance et d'ajuster mon stress à un niveau optimal. Que se soient avec le rythme, des images, des sensations ; j'imagine l'action à venir, je m'autorise des essais virtuels !

### L'HUMOUR

L'humour peut se révéler comme une véritable arme contre le stress. Il me permet de prendre du recul, de sourire et de rire, de mettre à distance les pensées négatives, laissant la place au plaisir d'être là, ici et maintenant.

### UNE FEUILLE ET UN STYLO

Pour ceux qui parfois écrivent encore avec un stylo, et qui se sentent dépassés par des déclencheurs de stress, écrire sur une feuille tout ce qui vous angoisse ou pourrait vous angoïser : une partie de la piste que vous redoutez, la présence d'adversaires que vous craignez, les informations trop longues dans le talkie avant votre course, un start stop juste devant vous... Pour ne rien oublier, vous pouvez terminer la liste par une phrase du genre : « et toutes les choses imprévues qui peuvent arriver auxquelles je n'ai pas pensé ! ». Cela va vous permettre de prendre de la distance. Puis, vous allez prendre le dessus ; en froissant la feuille, en l'écrasant avec vos mains (voire vos pieds) et pour terminer en la jetant, dans le bac à recyclage. »



► Le stress fait partie du métier.

## QUELS SONT LES AGENTS « STRESSEURS » À NE PAS NÉGLIGER ?

Nous avons choisi de partager avec vous trois agents « stressseurs » : les contenus d'entraînement, les règles de sélections et l'entourage des jeunes compétiteurs.

> LE DÉCALAGE ENTRE LA DIFFICULTÉ D'UNE SITUATION ET LES RESSOURCES DU COUREUR DOIT ÊTRE JOUABLE.

### LES QUESTIONS

► **Peut-on participer à un slalom injecté en Coupe d'Europe sans une expérience solide sur cette qualité de neige ? Peut-on sauter une bosse en courbe en vitesse sans entraînement ? Peut-on apprendre à taper les piquets en U10 sans mini-piquets ?**

### LE CONSTAT

Dans notre quotidien d'entraîneur, le stress est souvent créé par des situations d'entraînement trop compliquées (ou simplement ressenties ainsi par les athlètes).

### L'IDÉE

Il faut connaître ses athlètes et choisir ses contenus avec un décalage optimal entre les ressources de l'athlète et la difficulté de la tâche.

> LES CRITÈRES DE SÉLECTION ET LES COURSES DE RÉFÉRENCES MÉRITENT D'ÊTRE CONNUS.

### LES QUESTIONS

► **N'est-on pas plus serein (entraîneur, athlète, dirigeant) lorsque sont connues les règles qui valident une sélection ?**

### LE CONSTAT

Les courses, les aléas climatiques, l'évolution des conditions de pistes, l'importance de l'ordre des dossards, la concurrence, les blessures amènent un lot d'incertitudes suffisant.

### L'IDÉE

Les règles doivent être partagées et connues. Les sélections deviennent alors lisibles.

> LE PROJET PERSONNEL DE L'ATHLÈTE EST PARTAGÉ PAR SON ENTOURAGE

### LES QUESTIONS

► **Peut-on performer aujourd'hui, sans un entourage (famille, club, scolarité, marques de skis) efficace ? Peut-on se lancer dans une saison sans posséder un budget qui garantit un projet sportif en accord avec ses objectifs ?**

### LE CONSTAT

Les « top athlètes », aidés par leurs fédérations, mettent en place des structures complètes ou se marient exigence, performance et convivialité. L'entourage du compétiteur doit essayer de ne pas transmettre ses propres angoisses : un vrai challenge.

### L'IDÉE

L'athlète est maître de son projet. Il est partagé avec un entourage impliqué et bienveillant. Ils peuvent le financer.

## PAROLE D'EXPERT



« Un double projet peut participer à une diminution de l'état de stress »

**JEAN-PIERRE MOLLIE**

Directeur adjoint du CNE d'Albertville

« Être engagé dans un double projet, c'est mener en concomitance une vie de sportif de haut niveau avec des études, impliquant un emploi du temps très dense laissant peu de place à l'oisiveté. Cette implication peut s'avérer intéressante grâce à la transversalité des compétences développées, mais présente des risques de stress, de peur de l'échec, de surinvestissement et réclame une gestion fine et individualisée. La maturité et la capacité à gérer plusieurs paramètres sont des déterminants essentiels de la réussite de ce double projet pour éviter d'être plongé dans une « essoreuse » mélangeant les contraintes et excluant le plaisir de pratique, le plaisir d'apprendre, indispensables à l'épanouissement et à la motivation à long terme des jeunes.

Dans une volonté de bien faire, chaque acteur veut augmenter son intervention auprès de l'athlète sans prendre en compte les charges appliquées par les autres intervenants. Cela peut conduire à des aberrations au détriment de la récupération physique et psychologique. C'est la raison pour laquelle nous avons créé une cellule de préparation psychologique au CNE d'Albertville, mis en œuvre une part importante d'ÉAD (enseignement à distance) qui autorise une décompression des emplois du temps et permet d'optimiser le temps passé en famille. Pour coordonner toutes ces interactions, nous régulons les planifications, sur neige, en préparation physique et psychologique et scolaire pour atteindre un objectif acceptable en laissant néanmoins un espace pour la singularité et la prise d'initiative personnelle. Avec une bonne gestion, je suis convaincu qu'un double projet peut participer à un équilibre, à une diminution de l'état de stress. Il propose une « soupape de sécurité » à long terme et un projet de vie après carrière. Le projet unique peut générer une focalisation oppressante. »

## CONCLUSION

À chacun son stress !

Le stress reste une valeur subjective. Il dépendra toujours du ressenti de chacun.

À chacun son stress ! Il existe des techniques notamment autour de la respiration pour l'optimiser. Cependant, il demeure nécessaire à la performance.

Il me semble que nous progressons ainsi. Le meilleur des antistress restera toujours à chercher à nous adapter autour d'un projet exigeant, créatif, joueur et partagé. De plus, les sports de neige se déroulent dans un environnement exceptionnel, qui nous incite à stresser sereinement !

Aupa