



**SAVAIS-TU  
QUE?**

**Savais-tu qu'il existe différentes stratégies pouvant t'aider à gérer ton stress avant une compétition?**

## **QU'EST-CE QUE LE STRESS?**

Le stress est une réaction normale du corps face à une situation à laquelle un individu se sent confronté.

## **QU'EST-CE QU'UNE STRATÉGIE DE GESTION DU STRESS?**

Une stratégie de gestion du stress est l'ensemble des actions mentales, comportementales et affectives utilisées par un athlète afin de gérer les exigences mentales, tactiques et physiques de la compétition sportive (Gaudreau, 2002).



# STRATÉGIES DE GESTION DU STRESS

Il existe 3 types de stratégies de gestion de stress:

## Stratégie centrée sur la tâche

Stratégie qui s'attaque directement à la gestion du stress.

## Stratégie centrée sur les émotions

Stratégie qui tente de contrôler les émotions causées par le stress.

## Stratégie centrée sur les distractions

Stratégie qui permet de se changer les idées et d'éviter de confronter la source du stress.



# EXEMPLES POUR CHAQUE TYPE DE STRATÉGIE

## Stratégie centrée sur la tâche

Visualiser avant une compétition, demander des conseils concernant la préparation mentale ou physique, etc.

## Stratégie centrée sur les émotions

Pratiquer des exercices de relaxation ou de méditation, parler de ses émotions à un proche, etc.

## Stratégie centrée sur les distractions

Écouter de la musique, faire des blagues pour penser à autre chose que la compétition, etc.

**À toi de trouver la meilleure technique  
qui te permet de gérer ton stress!**