



Parlons Santé

Fiche N°4 : Le stress

Stress, Fatigue et Surentrainement

I. Le stress

Quel footballeur n'est pas rentré sur le terrain avec cette fameuse « boule au ventre » ? Avec cette sensation qui peut très vite disparaître après le coup d'envoi ou bien au contraire nous paralyser et nous faire passer à côté de l'évènement.

Ceci est un vrai problème des plus jeunes jusqu'aux séniors. Les jeunes seront soumis à un stress important lors de détectations, d'essais. Ils peuvent alors perdre leurs moyens et malgré de grosses qualités, pourraient ne pas franchir de palier si le stress les empêche de donner le meilleur d'eux même. Chez les adultes on peut retrouver cela le jour d'une finale ou d'un match important par exemple. Le stress lié au travail peut avoir aussi un impact. Il peut aussi être à l'origine de blessures.



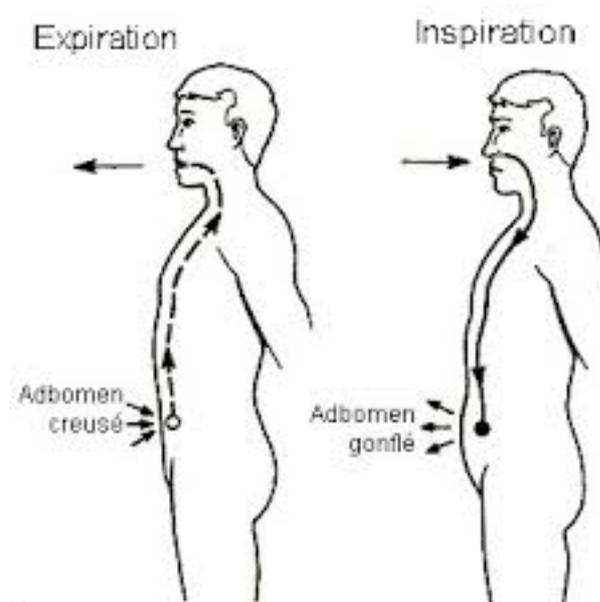
Le stress ou l'anxiété peut se manifester de différentes façons :

- Une difficulté à se concentrer, une attention perturbée. On parle **d'anxiété cognitive**
- battements rapides du cœur, mains moites, muscles tendus... Dans ce cas on parle **d'anxiété somatique**
- visages tendus, nervosité, impatience... Il s'agit de **composantes comportementales de l'anxiété**

Il est important de connaître et repérer ces signes. En effet certains sportifs se nourrissent de la pression pour se surpasser le jour J, mais c'est parce qu'ils ont su éliminer tous ces éléments parasites pour ne garder que l'aspect motivationnel et être encore plus concentrer sur l'évènement à venir.

La question est comment lutter contre cette anxiété ?

Il faut garder à l'esprit qu'il n'y a pas de baguette magique et que chaque sportif réagira de manière différente. Certains gèrent très bien leur stress d'autres vont être paralysés, nous allons ici proposer en toute humilité quelques techniques qui peuvent aider à gérer son stress :



1/ La respiration abdominale

Il s'agit de se concentrer sur sa respiration, la respiration abdominale contribue à la détente et à la relaxation, cela prend 5 à 10 minutes.

Choisir un endroit calme, allongé sur le dos fermer les yeux, inspirez par le nez en gonflant le ventre. Bouche fermée gardez l'air quelques secondes puis expirez par la bouche en rentrant le ventre. Restez les poumons « vides » quelques secondes puis recommencez ainsi de suite.

2/ L'image mentale

Là aussi il vaut mieux être dans un endroit calme, l'objectif est de s'imaginer l'événement en question dans les détails.

On peut souvent voir les skieurs au départ du parcours refaire dans leur tête la descente à réaliser ou les pilotes de formule 1 se remémorer la piste dans la tête avant le départ. Pour les footballeurs on peut conseiller cela notamment le jour J avant de se rendre au stade. Le but est de se tracer dans la tête les événements de l'arrivée au stade, le temps dans le vestiaire, le public, l'entrée sur le terrain, les actions que l'on réalise en général.

Tout cela permet au joueur d'éliminer cette part « d'inconnue », cette angoisse d'arriver au stade et de voir une tribune pleine par exemple.

3/ Autres

Il est toujours bon d'essayer de dédramatiser l'événement, d'autres personnes vont préférer écouter de la musique pour se détendre, prier, parler et rigoler...

La seule bonne méthode est celle qui fonctionne

II. Fatigue et surentrainement

La fatigue est un mot très vague qui regroupe énormément de chose. En effet il existe différentes formes de fatigue : nerveuse, musculaire, pathologique...

Ici nous nous intéresserons uniquement à la fatigue musculaire, même s'il faut garder à l'esprit que toutes les formes de fatigue peuvent avoir des répercussions sur la performance.

Dans ce cas la définition de la fatigue est « une diminution des forces de l'organisme, généralement provoquée par un travail excessif ou trop prolongé, ou liée à un état fonctionnel défectueux »

Au football nous avons tous ressenti cette difficulté pour faire un appel de balle dans les dernières minutes d'un match, se replacer, et notre coach qui nous hurle « fais l'effort » lui bien installé sur son banc.

La fatigue est aussi très présente en période de préparation où il faut jongler entre 2 éléments important la charge d'entraînement et la fatigue.



Généralement, tout entraîneur cherche à repousser les limites du niveau de fatigue pour induire des adaptations de l'organisme sans dépasser le seuil à partir duquel l'athlète risque le surentrainement. Mais cette stratégie n'est pas simple car un entraîneur s'adresse à un groupe d'athlètes et non à un seul individu, or la réponse à l'entraînement est strictement individuelle. Un entraînement standard et planifié peut tout à fait convenir à certains athlètes, et, à l'inverse, en sous-entraîner ou en surentraîner d'autres.

L'objectif dans cette partie est de permettre aux entraîneurs de mettre en évidence des signes de surentrainement.

Ajouter à une baisse de performance on peut retrouver des troubles psychos comportementaux comme **l'anxiété, la dépression, la colère, la fatigue, le manque d'appétit, l'insomnie...** Avant d'être à la recherche de ces signes il est quand même préférable de discuter avec ses joueurs (ou son entraîneur) le bénéfice sera double. En effet un excès d'activité physique peut conduire à une fatigue chronique.

Il faut se poser des questions lors de l'altération des performances, notamment si la diminution est durable, si elle persiste après un repos relatif de 15 jours. Une difficulté importante pour récupérer, une baisse de force...

