



Par Alexandre Terrini
Photos : Vincent Lyky



APPRIVOISER son stress

pour en faire son allié



L'EXPERT

GREGORY BOULICAUT

Préparateur mental et fondateur de GB Consulting, une plateforme d'expertise en coaching, préparation mentale. (<https://g-b-consulting.fr>)

Le stress n'a rien d'anormal

« Ressentir du stress est logique dans la mesure où l'environnement d'une course mais également le fait de se confronter au chrono, voire à des adversaires sous le regard des autres impactent notre corps. Cela n'est pas anodin. En somme, l'enjeu et le fait que

Qui n'a pas eu, une fois, l'estomac vrillé au moment de s'élancer par peur, au mieux, de finir à la ramasse, au pire, de ne pas finir du tout ? Préparateur mental et lui-même marathonien globe-trotter, Grégory Boulicaut livre des conseils accessibles à tous pour éviter que vos foulées arpentent un chemin de croix.

l'environnement ne soit pas le même que lorsque l'on se prépare expliquent que le niveau de stress soit bien supérieur à celui de l'entraînement. Le stress peut d'ailleurs entraîner non seulement une perte de contrôle - alors que le contrôle est précisément ce que l'on recherche et que l'on veut

conserver en course à pied - mais aussi une déstabilisation émotionnelle qu'il convient de savoir gérer. Sachant, néanmoins, que l'on a quand même besoin du stress pour performer, dans la mesure où c'est un stimulant. Quoi qu'il en soit, il est impossible d'éliminer le stress. Le but est



ET APRÈS ?

« Une course ne se termine pas une fois franchie la ligne d'arrivée. L'analyse de la manière dont elle s'est déroulée est indispensable pour identifier ce qui a vraiment bien fonctionné et donc les points sur lesquels on peut s'appuyer, mais aussi les pistes d'amélioration et les plans d'actions à déployer pour être encore plus performant la fois suivante. Ce qui réduira d'autant le stress, dans la mesure où l'on saura forcément à quoi s'en tenir. »

davantage d'en neutraliser les impacts négatifs sur la performance. »

C'est avant que ça se joue

« Plus et mieux l'on est préparé, tant physiquement que mentalement, moins on sera soumis à un stress perturbateur le jour de l'épreuve. J'insiste, en effet, sur ce point : le mental s'entraîne de la même manière que le physique. Beaucoup de gens répètent à l'envi : « Je ne suis pas confiant », mais la course à pied ne ment pas. Si vous n'avez pas effectué le kilométrage

nécessaire lors de vos entraînements, il n'y aura pas de miracle lors de la course.

Il est également essentiel d'arriver frais le jour du départ. À cet égard, l'hygiène de vie est essentielle, en particulier l'alimentation, le sommeil et la récupération. »

Savoir pourquoi on est là

« Il est fondamental de ne pas oublier quel est son objectif, en somme, de bien savoir pourquoi on est là, pourquoi on a fait le choix de s'aligner à telle ou telle course. Il y a, ici, une notion cruciale et déterminante : celle du plaisir, lequel est l'essence de la performance. On ne prend pas un départ sous la contrainte. Concrètement, cela signifie que lorsque l'on arrive sur place, pour participer à une épreuve, il convient, tout simplement, d'apprécier le moment, de kiffer et de ne surtout pas se projeter sur le résultat, en particulier sur le chrono que l'on veut réaliser. Il est impératif de rester dans le présent. »

Ne surtout pas se projeter

« Durant la course, il est, là encore, essentiel de rester dans le présent. En somme, on va la gérer en la découpant, en se fixant des objectifs et des étapes intermédiaires comme le premier ravitaillement d'un marathon ou encore, différents temps de passage. Il ne s'agit pas de se demander si l'on va être atteint de crampes au trente-cinquième kilomètre ! Il est important de rester dans sa bulle et de se concentrer sur la stratégie que l'on a établie. En somme, de demeurer focalisé sur ses propres objectifs et process, sur ses routines. »

Les exercices de respiration

« Le premier des outils est les exercices de respiration que l'on effectue, dans la zone d'échauffement, dans la demi-heure précédant le départ, pour se relaxer. En effet, le stress se traduit par une augmentation du rythme cardiaque, de la pression artérielle et du flux sanguin. Les exercices de respiration ont, justement, vocation à les faire baisser et donc à apaiser l'athlète afin qu'il soit plus détendu. Dès lors, il sera également plus concentré sur l'effort qu'il doit produire et plus apte à le réaliser de la manière qui convient. En

clair, à garder le contrôle de lui-même. Par exemple, en ne se laissant pas emporter par l'adrénaline en prenant un départ trop rapide. »

Deux exercices à essayer

- Le premier exercice consiste à inspirer pendant quatre secondes par le nez, à bloquer sa respiration durant quatre secondes, à expirer pendant quatre secondes toujours par le nez et, enfin, à bloquer sa respiration durant quatre secondes. On répète alors ce cycle pendant trois à quatre minutes.

- Autres exercices, la respiration dite relaxante ou basique. Là, on inspire profondément pendant cinq secondes par le nez et l'on expire durant cinq secondes par la bouche. Le tout, ici aussi, à raison de trois à quatre minutes.

Évidemment, ces exercices ne fonctionnent pleinement que si l'on s'est habitué à les faire en amont et en routine, durant sa préparation.

Les mantras, ce ne sont pas des vains mots

« Il est important de cultiver un discours interne et d'avoir, en permanence en tête, un ou des mantras (sorte de phrase sacrée dotée d'un pouvoir spirituel sur soi, N.D.L.R.). Par exemple, se dire : « Je sais que je suis prêt et que je peux y arriver » ou « Aujourd'hui, c'est ma course ». Ces mantras visent à bannir les pensées négatives du type « Je ne vais pas y arriver » ou « Le parcours est trop dur », etc. Mais, évidemment, cela n'est crédible qu'à condition, on l'a dit auparavant, d'avoir fait le nécessaire en amont, c'est-à-dire de s'être entraîné et préparé comme il faut.

L'ancrage, quèsaco ?

« Cela consiste à être dans la visualisation mentale d'images motivantes qui génèrent des sensations positives. Par exemple, une arrivée euphorique d'une course précédente avec des proches qui étaient présents. Le tout afin de toujours rester fidèle à un schéma de contrôle. Pour cela, on travaille en imagerie afin de s'envoyer des représentations positives et agréables, soit imaginées en se projetant, soit vécues et que l'on a envie de revivre. » ■