

PRÉPARATION MENTALE : Contrôle ou Gestion du STRESS

NIVEAU DE STRESS

(à compléter après une joute)

Nom : _____ Date : _____

Équipe adverse : _____ Endroit : _____

1. Ai-je bien joué ? :

2. Quel niveau de stress avais-je juste avant la joute ? (de 1 à 10)

3. Quel niveau de stress me convient le mieux avant et pendant la joute ? (de 1 à 10)

4. Quels sont les symptômes que je ressens quand j'ai un niveau de stress trop élevé avant ou pendant la joute ? (physiques, comportementaux et mentaux)

5. Quels sont les symptômes que je ressens quand j'ai un niveau de stress trop bas avant ou pendant la joute ? (physiques, comportementaux et mentaux)

6. Quels sont les symptômes que je ressens quand j'ai un bon niveau de stress avant ou pendant la joute ? (physiques, comportementaux et mentaux)

7. Quelles stratégies ou que dois-je me dire ou faire pour élever mon niveau de stress quand il est trop bas ?

8. Quelles stratégies ou que dois-je me dire ou faire pour élever mon niveau de stress quand il est trop élevé ?
