



# Stress et Sport: On fait quoi?



Quel Stress?  
Quel Sport?

# Stress et Sport



- Le bon stress de Hans Seyle 1936

# Stress et Sport



- Le stress nociceptif d'H. Laborit
  - l'expérience du rat
  - Fuite, lutte, inhibition

# Stress et Sport



- Quel Sport?
  - Du footing annuel du Pr Salamon
  - Au sport de Haut Niveau

# Stress et Sport



- Sport et Anxiété
  - la promenade d'Aristote
  - le cerveau des souris d'H. Hugues
  - le cerveau des vieux
    - Journal of Gerontology 2003)
    - Les vieux chimpanzés
  - le cerveau se dope tout seul

# Stress et Sport



- Stress et Performance (IZOF, Hanin)



# Stress et Sport: On fait quoi?



# Stress et Sport:

On arrête de faire la tronche et on  
tape les anglais...