



Le sommeil est un élément incontournable de la performance sportive. Lors de cette phase d'inactivité apparente, se jouent en réalité de nombreux mécanismes complexes qui sont essentiels à la récupération physique et psychique. **Un sommeil de bonne qualité et en quantité suffisante permet de récupérer de sa journée et d'être de nouveau performant le lendemain.**

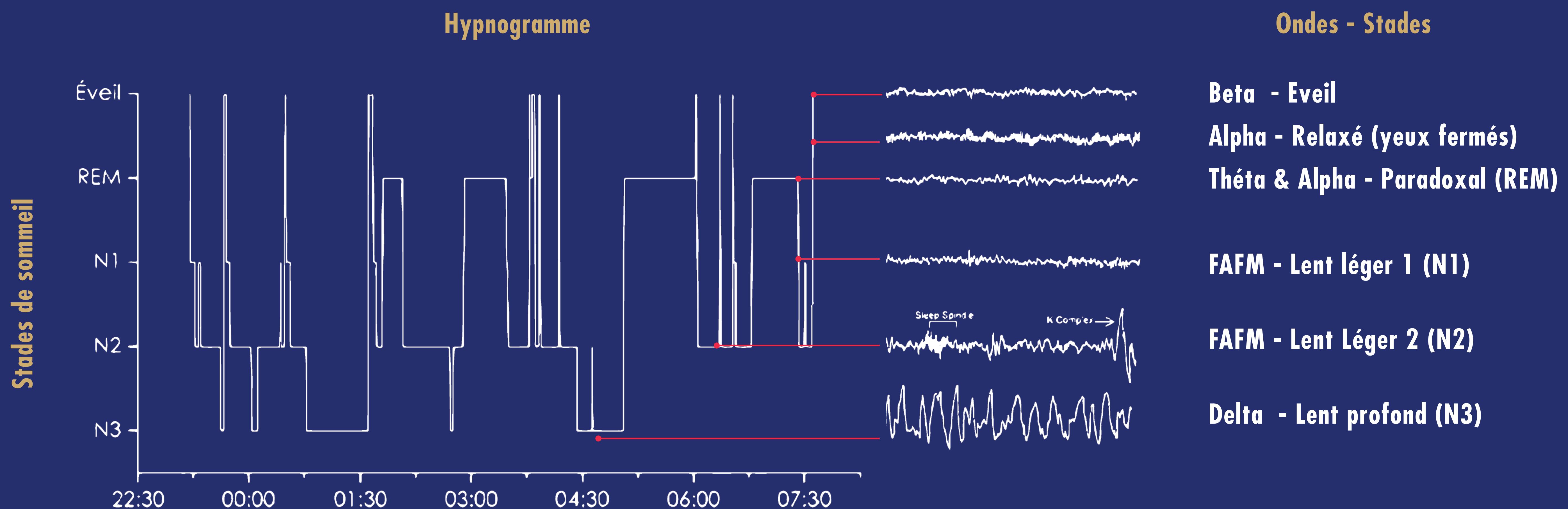
Pourtant, le sommeil du sportif de haut niveau peut être perturbé notamment à cause de facteurs extra-sportifs : contraintes sociales, vie de famille, travail ou projet de formation.

Les paramètres sportifs sont également nombreux : compétitions en soirée, entraînements matinaux, charge d'entraînement élevée, environnement de sommeil non familier, voyages ou stress cognitif pré-compétition. Or, un sommeil perturbé peut provoquer une somnolence importante, une dégradation de l'humeur et une diminution des fonctions cognitives : altération du temps de réaction ou encore des capacités de prise de décision.

L'INSEP mène des travaux de recherche pour mieux comprendre et optimiser le sommeil des sportifs de haut niveau.

LE TEMPS DE SOMMEIL POUR LES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU RECOMMANDÉ : 9 À 10 H

Pendant les cycles dont il est composé (4 à 6 par nuit d'environ 90 minutes) il est possible d'observer des changements dans l'activité électrique du cerveau associés à des mouvements oculaires et à des mouvements de l'ensemble du corps.



LES DEUX PRINCIPAUX STADES DE SOMMEIL

1 Sommeil à mouvements oculaires non rapides nommé NREM (Non Rapid Eye Movement / environ 75% du temps) se déclinant en 3 stades :

- Sommeil lent léger 1 (N1)
- Sommeil lent léger 2 (N2)
- Sommeil lent profond (N3) → sécrétion de l'hormone de croissance permettant la cicatrisation des dommages musculaires

2 Sommeil à mouvements oculaires rapides nommé REM ou sommeil paradoxal (Rapid Eye Movement / 20 à 25 % du temps) : activité cérébrale proche de l'éveil permettant la mémorisation des gestes techniques et des schémas tactiques appris dans la journée.

