

## RETOURS D'EXPÉRIENCES ET RECOMMANDATIONS INDIVIDUALISÉES

En sport de haut niveau, le sommeil doit être abordé au cas par cas :

- Au niveau collectif selon la discipline pratiquée, les plannings d'entraînement ou le calendrier des compétitions
- Au niveau individuel selon les différents chronotypes (être du soir ou du matin), l'âge, les échéances sportives, ou la vie personnelle



*Pour enchaîner les efforts intenses et bien récupérer avant le prochain match, le sommeil a une importance énorme notamment la sieste.*

*... Pour les déplacements vers l'est (coupe du monde), on a utilisé le simulateur d'aube et la lumière bleue le matin. Dur à faire en préparation mais impact positif quand on était dans le pays.*

**LENAÏG CORSON**  
Joueuse XV de France et ancienne joueuse équipe de France à 7



*La sieste est un adjvant très important pour le sportif. L'essentiel c'est les interactions entre sommeil, hydratation et alimentation.*

*...La digitalisation a perturbé le sommeil. Les réseaux sociaux, l'addiction aux écrans et la lumière bleue sont difficiles à gérer pour les coachs et les sportifs de haut niveau.*

**CHRISTELLE DAUNAY**  
Entraîneuse course de fond



*« Le sommeil, c'est aussi important que le temps d'entraînement, si on le néglige, il y aura forcément des blessures et de la contre-performance. »*

*« Avoir la régularité du sommeil, comme à l'entraînement, il faut mettre en place des horaires. »*

*« Ça fait partie de la performance, il faut prendre plaisir à dormir, et établir une stratégie si on veut aller chercher un titre. »*

## UN DÉCALAGE HORAIRE DE 7H VERS L'EST

### PRÉPARATION

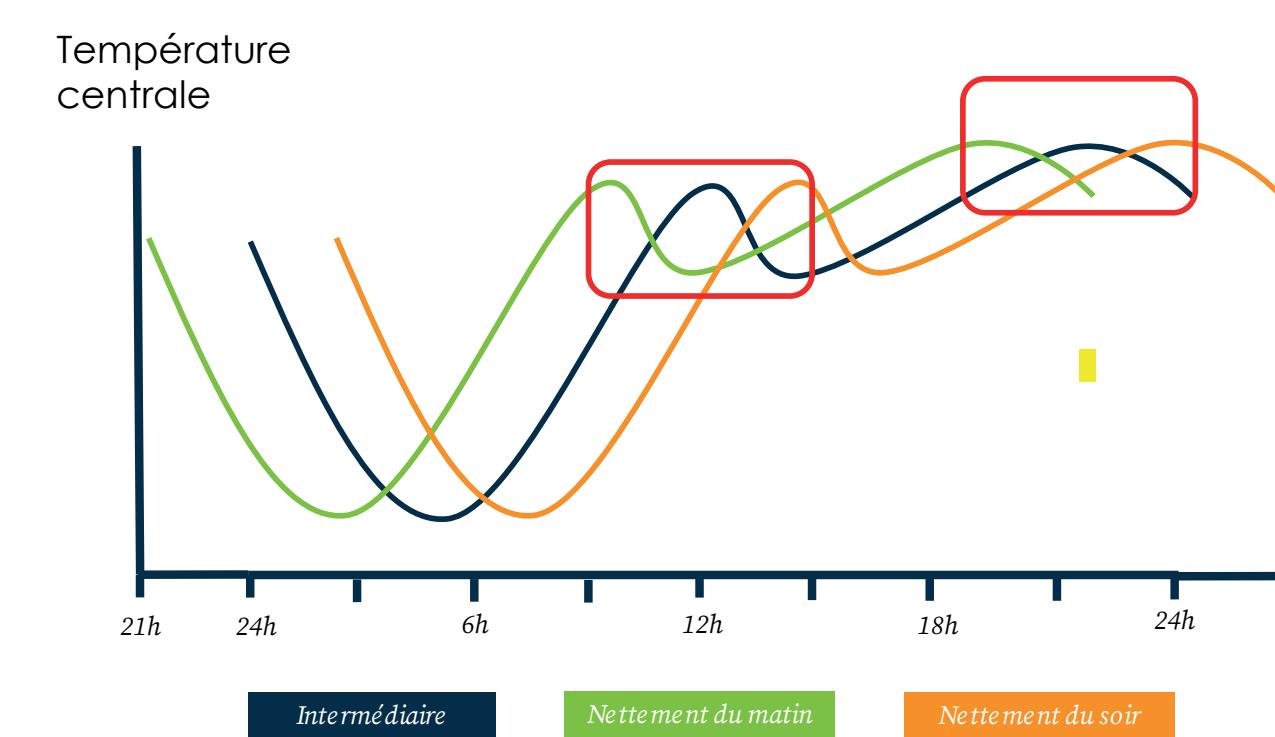
#### ANTICIPER LE DÉCALAGE HORAIRE

##### ► STOCKAGE DE SOMMEIL

Une extension de sommeil en prévision des périodes de compétition qui provoquent des **restriction de sommeil et des besoins de récupération importants**. 10h au lit par jour pendant 7 jours permet d'améliorer la performance psychomotrice et le niveau de vigilance.

##### ► CHRONOTYPE

Regrouper en chambre les chronotypes similaires. La température centrale du corps est un marqueur de l'horloge biologique. Ci-contre une avance de phase difficile pour le chronotype du soir.



#### DES SYNCHRONISEURS POUR ATTÉNUER LES EFFETS DU JET LAG

##### ► JOUER SUR LA LUMIÈRE

Des simulateurs d'aube et de lumière bleue pour modifier les rythmes circadiens. Amélioration de la qualité perçue de la nuit, des temps de réaction, de la performance physique, et résolution de problèmes.

##### ► DÉCALER LES HEURES DE PRATIQUE

Entraînements et compétitions aux horaires de la destination pour avancer son horloge interne. **Entrainement à 7h et entre 13h et 16h. Dans le cas d'une compétition tardive : décaler le réveil de 2h maximum (+sieste).**

##### ► MODIFIER SA NUTRITION

Changer l'heure et la composition des repas pour favoriser la production de Mélatonine l'hormone du sommeil.

Dans le cadre des Jeux de Tokyo 2020 l'INSEP a proposé différentes stratégies pour lutter contre la fatigue liée au voyage et au jet lag.

#### SYMPTÔMES

- Troubles de l'endormissement
- Éveils nocturnes
- Difficultés à se réveiller
- Somnolence dans la matinée

#### CONSÉQUENCES

- jusqu'à 4 jours post-voyage
- Fatigue
- Motivation
- Performance

### GESTION

#### UN ENVIRONNEMENT DE SOMMEIL PARTICULIER

##### ► RESTRICTIONS SANITAIRES COVID-19

##### ► VILLAGE OLYMPIQUE TOKYO 2020

##### ► FIRST NIGHT EFFECT (environnement inconnu)

#### MOYENS D'ACTION SUR PLACE

##### ► AU RÉVEIL

- Douche ou bain chaud de 10 minutes à 40-42,5 °
- S'exposer à la lumière à partir de 12h00 (puis -1h par jour)
- Entrainement léger en début d'après-midi / pas après 18h

##### ► EN SOIREE

- Porter des lunettes le soir. Minimiser l'exposition à la lumière après 20h.
- Limiter les écrans et les réseaux sociaux. Utiliser les méthodes de relaxation.



+ D'INFOS