

LABORATOIRE SEP



CHAUVINEAU MAXIME

DOCTORANT EN PHYSIOLOGIE DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

DEPUIS 2021

CO-ORGANISATEUR DES SÉMINAIRES "A LA RECHERCHE DE LA PERFORMANCE" 2021-2022

☑ Courriel☑ Twitter

in Linkedin

Vers "Qui sommes-nous ?"

APPROCHE INDIVIDUALISÉE DU SOMMEIL DU SPORTIF DE HAUT NIVEAU EN VUE DES JEUX OLYMPIQUES DE PARIS 2024.

DIRECTION ET FINANCEMENT

Directeurs: Gaël Guilhem, Mathieu Nedelec et François Duforez

URL of the page: https://labos-recherche.insep.fr/fr/annuaire-des-personnes/chauvineau-maxime

Financement: Contrat CIFRE avec le Groupe COFEL Industries et sa marque Bultex

PROJET DE THESE

L'objectif de ce projet de thèse est de mieux comprendre l'impact de la charge d'entraînement et des douleurs sur le sommeil, et d'optimiser les échanges thermiques au cours de la nuit afin d'améliorer la qualité du sommeil du sportif de haut niveau.

Plus spécifiquement, ce travail de recherche vise à :

- 1) Evaluer l'effet d'une période de surcharge d'entraînement et d'affûtage et l'utilisation chronique d'un surmatelas à haute conductivité thermique sur la macro- et micro-architecture du sommeil de coureurs à pied bien-entraînés,
- 2) Investiguer la relation entre les douleurs induites par des collisions dans un sport d'équipe et le sommeil à l'issu d'un entraînement de haut niveau, et
- 3) Evaluer l'effet chronique d'un surmatelas à haute conductivité thermique sur le sommeil des sportifs de haut niveau lors d'une phase de préparation et décrire l'influence et le rôle de certains facteurs de stress spécifiques au sport de haut niveau pouvant influencer la relation entre la charge d'entraînement et le sommeil.

Les mesures réalisées auprès des sportifs de haut niveau s'inscrivent dans une démarche d'accompagnement scientifique grâce à un suivi et des recommandations individualisées pour optimiser leur préparation pour les Jeux Olympiques de Paris 2024.

PUBLICATIONS & COMMUNICATIONS

Publications

- > Chauvineau M, Pasquier F, Guyot V, Aloulou A, Nedelec M. Effect of the Depth of Cold Water Immersion on Sleep Architecture and Recovery Among Well-Trained Male Endurance Runners. Front. Sports Act. Living. 2021; 3:659990. Lien
- Nédélec M, Chauvineau M, Guilhem G. On the Road to Camarón: The Sleep of an Ultra-Endurance Athlete Cycling 10,000 km in 24 Days. Int. J. Environ. Res. Public Health. 2022; 19, 4543. <u>Lien</u>

Communications

- > Chauvineau M, Pasquier F, Guyot V, Aloulou A. Nedelec M (2021) Effect of the Depth of Cold Water Immersion on Sleep Architecture and Recovery Among Well-Trained Male Endurance Runners. European College of Sport Science. Virtual Congress, September, oral presentation.
- > Chauvineau M, Pasquier F, Guyot V, Aloulou A. Nedelec M (2021) Effect of the Depth of Cold Water Immersion on Sleep Architecture and Recovery Among Well-Trained Male Endurance Runners. Association des Chercheurs en Activités Physiques et Sortives (ACAPS). Montpellier, Octobre, oral presentation.
- > Nedelec M, Chauvineau M (2021) Sur la route de Camerone : le sommeil d'un sportif d'ultra-endurance pédalant URL of the page: https://labos-recherche.insep.fr/fr/annuaire-des-personnes/chauvineau-maxime

PREGEDENT

≡ RETOUR À LA LISTE

SUIVAN

