

FR

INSEP



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](#)

 [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 de la 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'issue 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. [Lien](#)

Communications

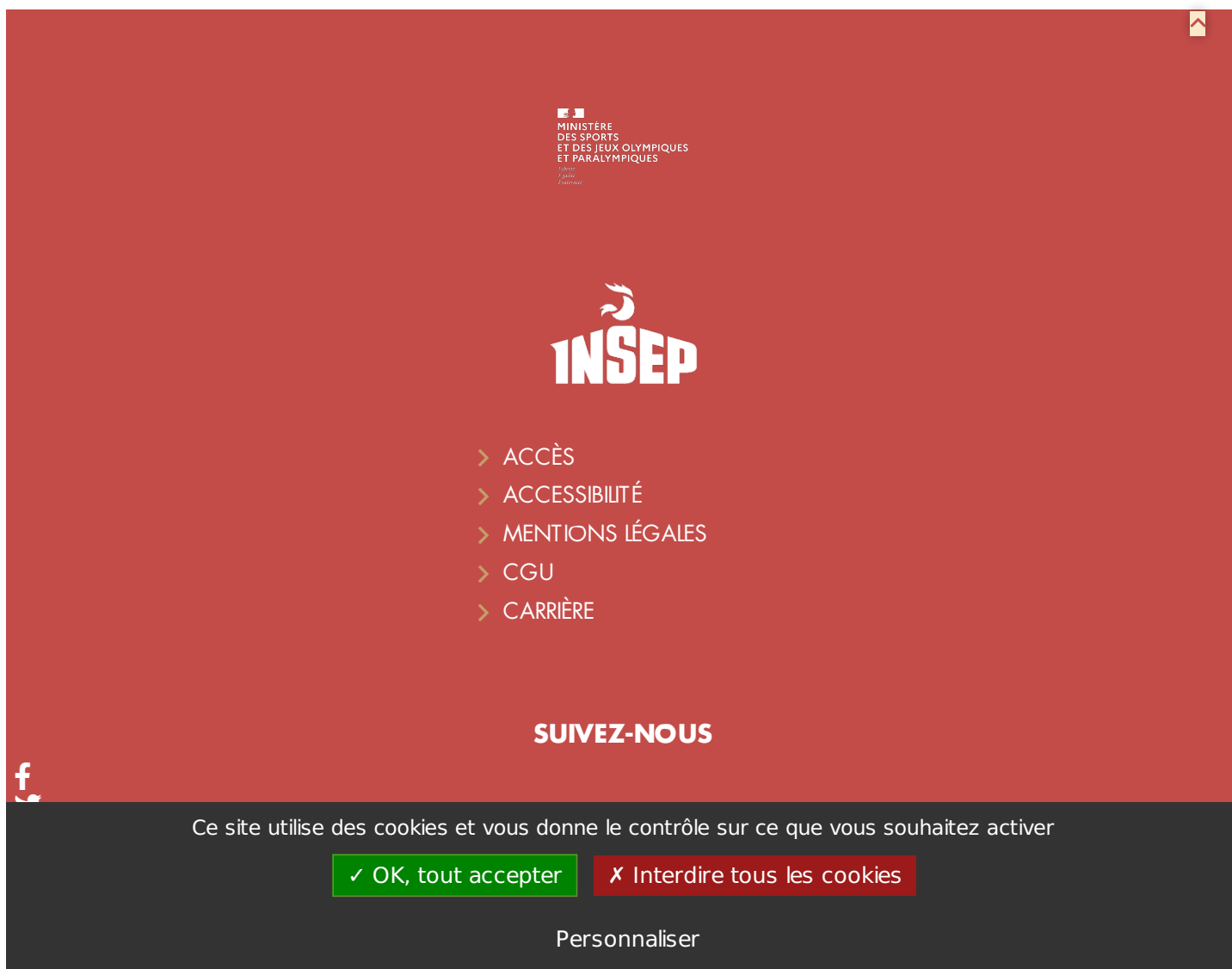
- > Chauvineau M, Pasquier F, Guyot V, Aloulou A. Nedelec M (2021) Effect of the Depth of Cold Water Immersion on Sleep Architecture and Recovery Among Well-Trained Male Endurance Runners. European College of Sport Science. Virtual Congress, September, oral presentation.
- > Chauvineau M, Pasquier F, 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 de la page : <https://labos-recherche.insep.fr/fr/annuaire-des-personnes/chauvineau-maxime>

10 000km en 23 jours. Congrès du sommeil. Lille, Novembre, communication affichée.

[PRÉCÉDENT](#)

[RETOUR À LA LISTE](#)

[SUIVANT](#)



The screenshot shows the footer of the INSEP website. At the top left, there is a small logo for the 'MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES' with the text '1960 1992 2000 2020' below it. In the center is the large 'INSEP' logo. Below the logo is a list of links: '> ACCÈS', '> ACCESSIBILITÉ', '> MENTIONS LÉGALES', '> CGU', and '> CARRIÈRE'. Below the links is the text 'SUIVEZ-NOUS'. At the bottom left, there is a small Facebook icon. A dark grey cookie consent banner is overlaid at the bottom of the page, containing the text 'Ce site utilise des cookies et vous donne le contrôle sur ce que vous souhaitez activer'. There are three buttons: a green button with a checkmark and the text 'OK, tout accepter', a red button with an 'X' and the text 'Interdire tous les cookies', and a white button with the text 'Personnaliser'.

URL de la page : <https://labos-recherche.insep.fr/fr/annuaire-des-personnes/chauvineau-maxime>