

FR



## LABORATOIRE SEP



### **CROSBIE FLYNN**

**DOCTORANT EN PHYSIOLOGIE**

DEPUIS 2024

---

 Courriel

 LinkedIn

# L'ÉDUCATION AU SOMMEIL CHEZ LE SPORTIF ADOLESCENT DE HAUT NIVEAU

## DIRECTION ET FINANCEMENT

**Directeurs :** [Mathieu Nedelec](#) et Damien Léger

**Financement :** Thèse auto-financée

## PROJET DE THESE

L'objectif de cette thèse est d'observer l'impact d'une stratégie d'éducation au sommeil chez le sportif adolescent de haut niveau. Plus précisément, nous cherchons à :

1. Approfondir nos connaissances sur les rythmes veille-sommeil des adolescents sportifs afin d'identifier des facteurs et périodes à risque, ainsi que des opportunités d'intervention.
2. Développer, sur la base de ces observations, une stratégie d'éducation au sommeil efficace à long terme.
3. Evaluer l'impact de cette stratégie sur le sommeil, ainsi que sur les performances sportives des adolescents athlètes de haut niveau.

[PRÉCÉDENT](#)

[☰ RETOUR À LA LISTE](#)

[SUIVANT](#)

  
MINISTÈRE  
DES SPORTS  
ET DES JEUX OLYMPIQUES  
ET PARALYMPIQUES



[> ACCÈS](#)

[> ACCESSIBILITÉ](#)

> MENTIONS LÉGALES

> CGU

> CARRIÈRE

## SUIVEZ-NOUS



Ce site utilise des cookies et vous donne le contrôle sur ce que vous souhaitez activer

✓ OK, tout accepter

✗ Interdire tous les cookies

Personnaliser