

LABORATOIRE SEP



## Le sommeil des sportifs

---

## LE SOMMEIL AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

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.

## A LA RECHERCHE D'UNE RÉCUPÉRATION OPTIMALE ?

Les travaux scientifiques entrepris par l'INSEP visent à améliorer la qualité et la quantité de sommeil pour une récupération optimale des sportifs et sportives de haut niveau. Les deux principaux axes d'étude sont actuellement :

- **Identifier et accompagner les profils «à risque»** ayant le plus de bénéfices à retirer d'une amélioration chronique du sommeil
- Mettre en œuvre une **stratégie d'individualisation de la récupération et du sommeil** en étudiant les variables objectives et subjectives

**L'ensemble de ces travaux s'inscrit dans la perspective des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.**

- > 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