



**SAVAIS-TU
QUE?**

**Savais-tu que le sommeil est l'une des meilleures
stratégies de récupération disponibles pour un
athlète?**



LE SOMMEIL

Le sommeil est particulièrement important pour les athlètes, car ce processus de restauration et de réparation de l'énergie des différents systèmes physiologiques permet au corps de l'athlète d'être préparé à l'entraînement et à la compétition (Silva et al., 2021).

Le sommeil offre:

- Une fonction réparatrice à l'organisme
- Une récupération suite à une période d'éveil ou de fatigue antérieure

CONSÉQUENCES DE LA RESTRICTION DE SOMMEIL

La restriction de sommeil peut avoir des conséquences sur les fonctions physiques, cognitives et psychomotrices et donc sur les performances.



COGNITIVES

- Temps de réaction plus lent
- Motricité fine altérée
- Modification de l'humeur
- Déficit de la mémoire



PHYSIQUES

- Puissance musculaire et anaérobie affectées
- Exécution d'aptitudes spécifiques à un sport plus difficile



PSYCHOMOTRICES

- Concentration diminuée
- Vigilance diminuée

RECOMMANDATIONS

- Pour un jeune de 5 à 13 ans, il est recommandé de dormir entre 9 et 11 heures par nuit.
- Pour un jeune de 14 à 17 ans, il est recommandé de dormir entre 8 et 10 heures par nuit.

Pour une meilleure routine de sommeil, il est important d'avoir des heures de lever et de coucher régulières et d'éviter les écrans au moins 1 heure avant le coucher.



Le sommeil est l'un de tes meilleurs alliés pour bien performer!