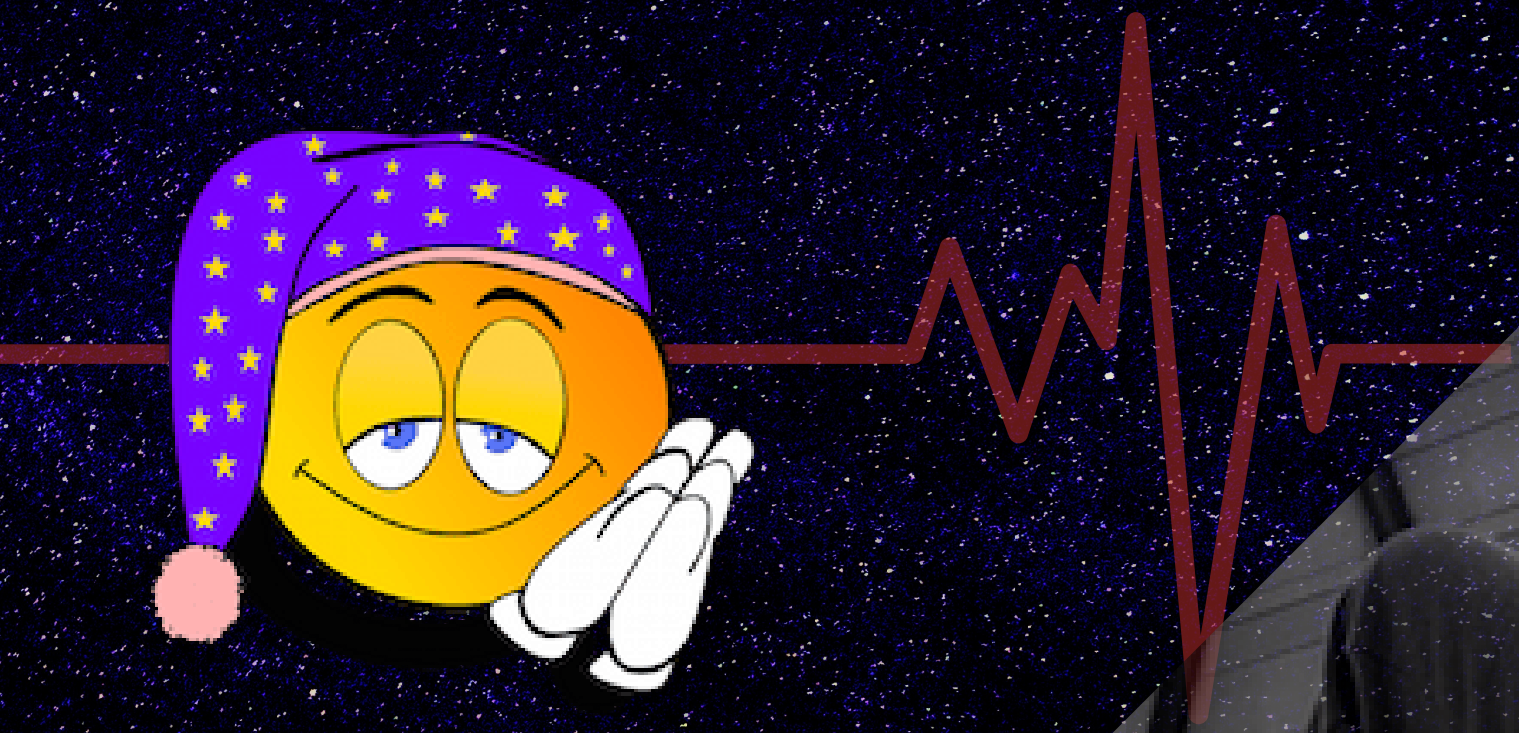
LE MODE D'EMPLOI

SOMMEIL

pour les Jeunes Sportifs



Stagiaires UFR
STAPS RENNES 2

Avril 2020

BASKET 35

Pourquoi DORMIR ?

Nous passons en moyenne
un TIERS de notre vie à Dormir

Une bon Sommeil permet à l'organisme de
récupérer sur le plan physique et mentale

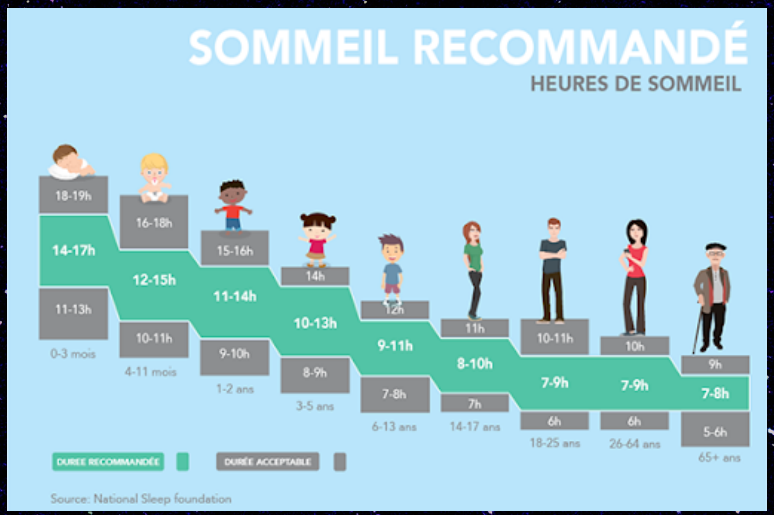
L'hormone de croissance est sécrétée pendant le sommeil. Elle permet la **régénération des cellules, des cartilages, ainsi que la croissance musculaire**

Le renforcement des apprentissages et de la mémoire s'effectue pendant la nuit. **Le cerveau se développe !**

DORMIR combien de temps ?

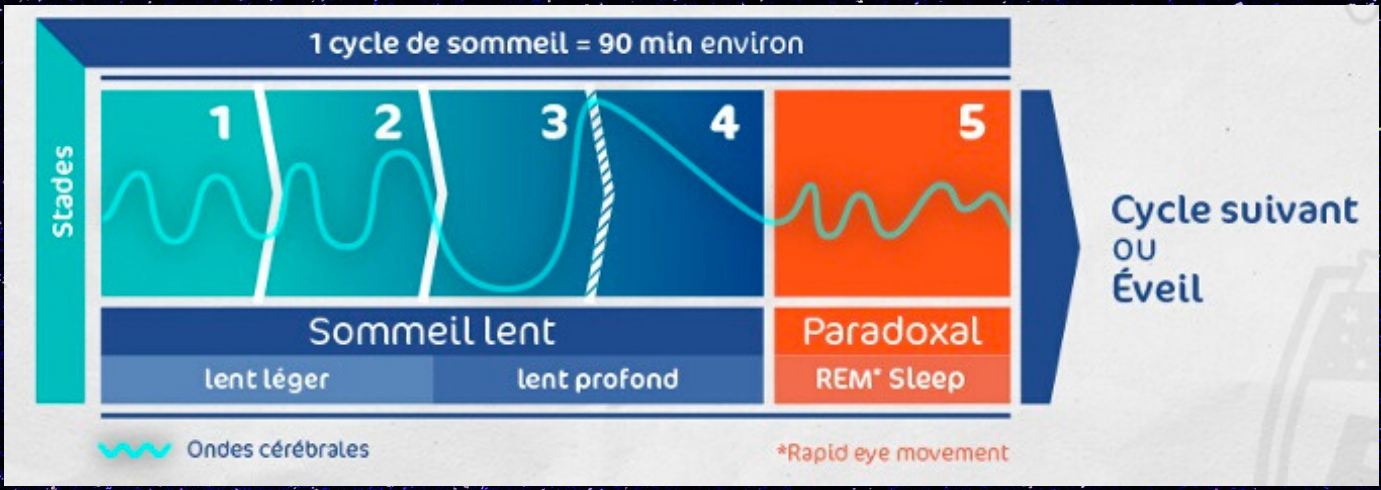
Il est nécessaire de cumuler
au moins 9h00
de sommeil par nuit.

Donc, si je dois me lever à 7h00, alors je me couche à 22h00.



Comment fonctionne le sommeil

Le Sommeil fonctionne par cycle de 90 minutes.
Une nuit corespond en moyenne à 5 cycles de Sommeil



Stade 1 et 2
Sommeil léger

Lorsque le dormeur accède à ce stade de "somnolence" les muscles commencent à se relâcher, la tension artérielle et le rythme cardiaque dimunuent

Stade 3 et 4
Sommeil profond

Le système Hormonal devient très actif, notamment l'hormone de croissance qui explique le rôle décisif du sommeil sur la récupération au niveau musculaire

Stade 5
Sommeil paradoxal

C'est la phase où le dormeur rêve...
Le cerveau redevient très actif à tel point que l'on pourrait penser que la personne vient de se reveiller

Le Manque de SOMMEIL

Les CONSÉQUENCES

- **Impact négatif sur les qualités physiques** (endurance, explosivité, force) mais également sur **la réactivité et la prise de décision**
- Presque **2 fois plus de chance de se blesser** si on dort moins de 8h00 par jour.
- **4 fois plus de chance d'être malade** si on dort moins de 6h00

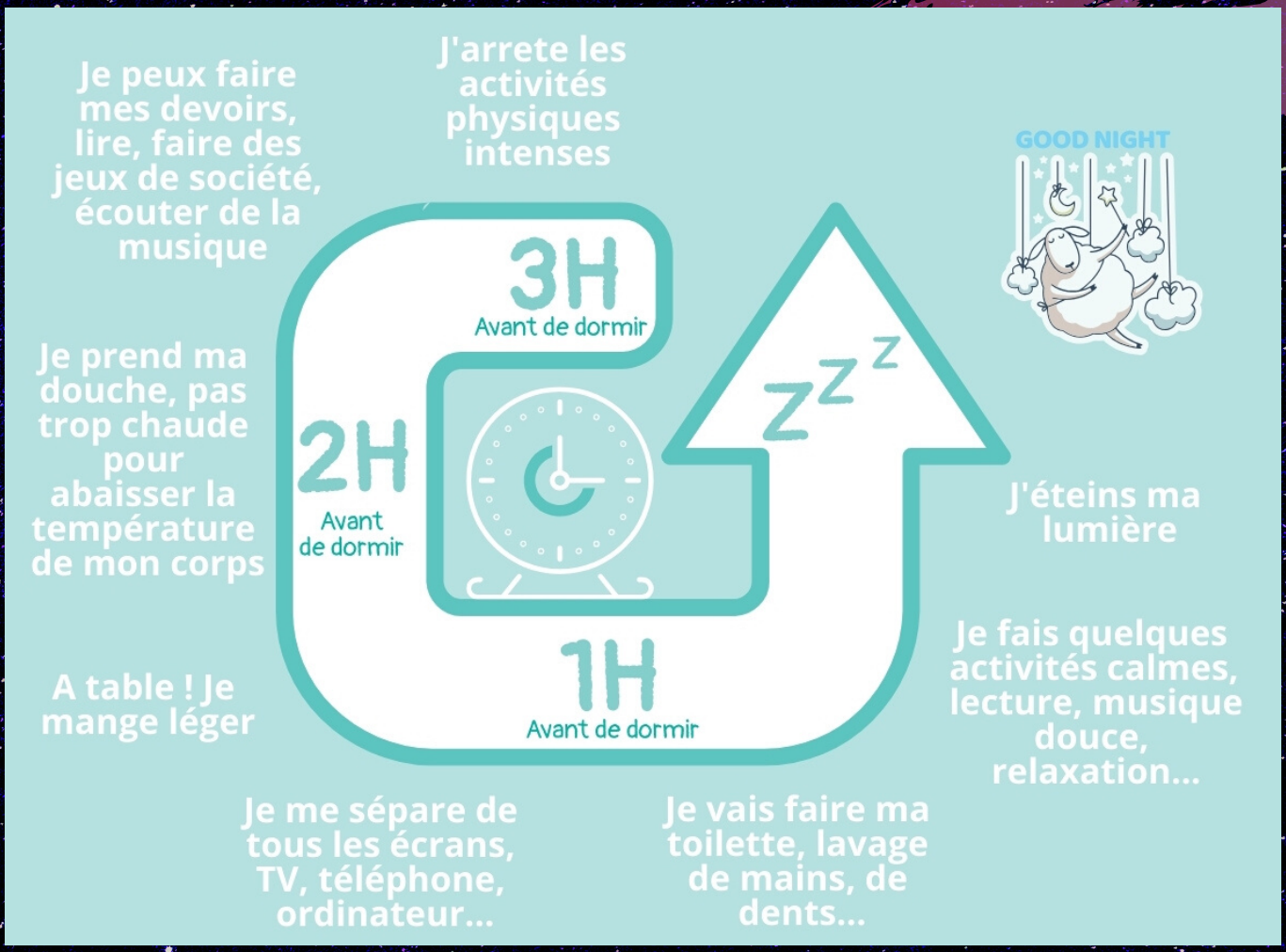
Les Signes du manque de Sommeil

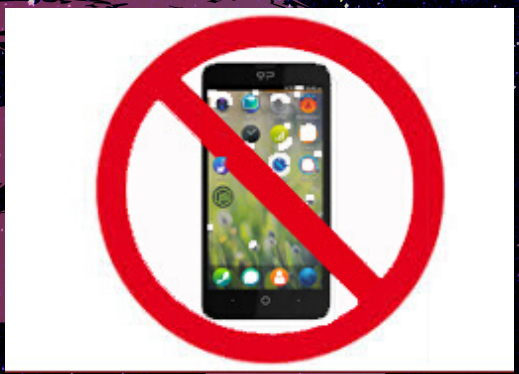
- **Difficultés à se lever le matin**
- **Problèmes fréquents de concentration durant la journée**
- **Somnolence fréquente, notamment en classe**

"Je dors en moyenne **12 heures par jour** pour être performant"

Se préparer au SOMMEIL

Avant l'endormissement, il est important de respecter certaines étapes...





Il est fortement conseillé d'éviter les écrans

au minimum 1h00

avant de Dormir.

Évitez au moins qu'ils ne vous accompagnent dans le lit...

Astuces pour BIEN DORMIR

1/ Se coucher à des heures régulières

2/ Prendre un verre d'eau ou de lait avant d'aller se coucher pour éviter de se lever avec la sensation de soif

3/Éviter les Grasses Matinées le weekend - Ne pas modifier de plus d'une heure les horaires

4/ Dormir dans une pièce la plus obscure possible avec pour objectif de se relaxer avant l'endormissement

5/ En cas de possibilité de siestes, éviter qu'elles ne dépassent plus de 30 minutes

6/Se coucher tôt car Les heures de sommeil avant minuit sont plus réparatrices

Un bon Sommeil

Prendre soin de son corps

Stagiaires UFR
STAPS RENNES 2

Avril 2020

BASKET 35