

# Sommeil et Performance

## L'alliance invisible des athlètes d'endurance

### Le sommeil : l'arme secrète du triathlète

- Ce n'est pas qu'un moment de repos.
- C'est un **levier de performance**.
  - Influence directe sur **endurance**, **récupération** et **résultats**.
  - Une stratégie de sommeil adaptée peut faire la différence entre un podium et une course en demi-teinte



**⚡ Dormir, c'est aussi s'entraîner !**

### Crucial ? Pourquoi ?

Pendant le sommeil, le corps :

- **Répare** les tissus musculaires 🛠️
- **Renforce** le système immunitaire 🛡️
- **Consolide** la mémoire motrice 🧠

### ⚠️ Le manque de sommeil : effets de la privation

- 🛑 Privation **totale** = effets immédiats : réflexes ↓, force ↓, concentration ↓
- 🕒 Privation **partielle** (coucher tard, réveil tôt, sommeil fragmenté) = plus réaliste chez les sportifs
- 🏋️ La **puissance** brute **résiste** encore
- ⚡ Mais l'**endurance**, les **habiletés techniques** et la **prise de décision** **chutent** rapidement

**Même une courte dette de sommeil peut compromettre une compétition !**

### Sieste : un allié sous-estimé

- 😴 **Sieste sportive** = levier efficace.
  - **20–30 min** : vigilance ↑, vitesse & réflexes ↑
  - **60–90 min** : restauration complète après nuit écourtée (⚠️ inertie possible)
- 🇺🇸 **Sleep banking** : allonger volontairement le sommeil avant une épreuve : **temps améliorés + précision technique** ↑

### Hygiène du sommeil : les bases

- Horaires **réguliers** (coucher/lever)
- Chambre **sombre & fraîche** (17–20 °C)
- **Pas d'écrans ni lumière bleue** ≥1 h avant
- **Relaxation** : respiration, méditation, visualisation

**Ces habitudes simples = + quantité et + qualité de sommeil**

### Caféine & sommeil

- **Caféine** : 3–6 mg/kg ~1 h avant effort = efficace
- **Maintient** la **perf** même après privation de sommeil
- Le **soir** → perturbe sommeil & récupération
- **>6 mg/kg** = pas plus d'effet + ↑ risques (insomnie, nervosité, troubles digestifs)
- À utiliser **ponctuellement**, **pas en substitut** au sommeil

### Sommeil, récupération & blessures

- Le **sommeil** = **clé de la récupération** musculaire & prévention des blessures
- **Restriction chronique** = dérèglement hormonal, surmenage, immunité fragilisée
- **< 7 h de sommeil** = risque de blessure ↑
- **> 8 h de sommeil** = risque de blessure ↓ de 61 %



- Dormir 8–9 h/nuit, viser 9–10 h en compétition
- Sieste 20–30 min après une mauvaise nuit ou avant une course
- Lumière le matin / obscurité & calme le soir → éviter stimulations cognitives
- Sleep banking : + temps de repos les jours précédant la course
- Tester la caféine à l'entraînement avant la compétition
- ⚠️ Signaux d'alerte : irritabilité, fatigue, blessures = dette de sommeil