

# LE SOMMEIL

Clé de la performance physique

## BIEN DORMIR OPTIMISE LES FACULTÉS DES SPORTIFS :



**LA PRISE DE DÉCISION**

**LE TEMPS DE RÉACTION**

**LES APPRENTISSAGES**  
Le renforcement des apprentissages et de la mémoire s'effectue pendant la nuit

**LA MOTIVATION**  
Le manque de sommeil augmente le stress et l'anxiété. Cela a donc un impact sur la confiance en soi et la motivation

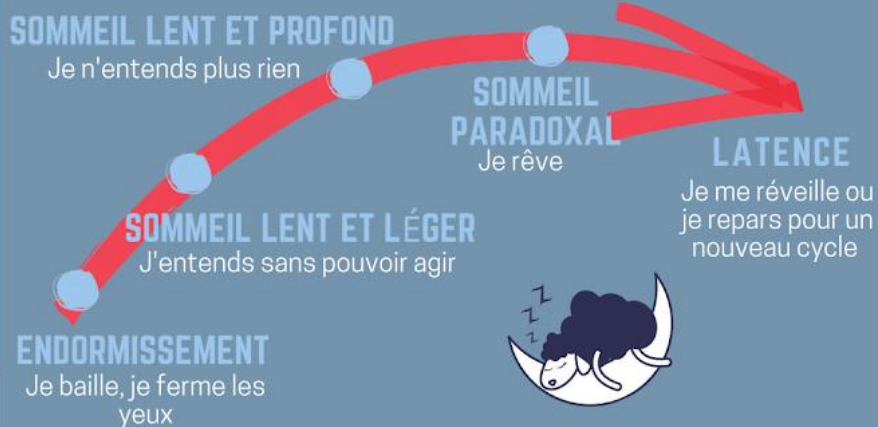
**LE MÉTABOLISME**  
Une mauvaise hygiène du sommeil favorise la prise de poids et le stockage des graisses

**LA RÉCUPÉRATION**  
L'hormone de croissance est sécrétée pendant le sommeil profond. Elle permet la reconstruction des cellules et des muscles

**X1,7**

L'augmentation du risque de blessure chez un sportif avec une quantité de sommeil insuffisante

## UN CYCLE DU SOMMEIL = 90 MIN



## LE CONSEIL POUR LE SOMMEIL

- ADAPTER L'HEURE DU COUCHER POUR RESPECTER LA DURÉE D'UN CYCLE DU SOMMEIL
- DORMIR ENTRE 5 ET 6 CYCLES COMPLETS DU SOMMEIL -> 7H30 à 9H00