



LE SOMMEIL

Eric DERNONCOURT

Accompagnement du
Service Optimisation de la
Performance



Contexte

Le sommeil est essentiel au maintien des performances mentales et physiques et à la qualité de l'état de forme et de santé. C'est un **besoin vital** souvent oublié. Il a pour but de reconstituer l'énergie et **renforcer les muscles**, optimiser l'éveil et **diminuer le stress** ressenti ainsi que **protéger contre les blessures** et maladies qui altèrent la performance. Le manque de sommeil provoque quant à lui une dégradation de l'humeur et de la vigilance et entraîne une hypersensibilité à la douleur. **L'entraînement** et les périodes de **compétition** altèrent la durée et la qualité du sommeil, c'est pourquoi il est nécessaire d'y porter une attention dans un objectif **d'optimisation de la performance**.

Depuis 2022, le **Service Optimisation de la Performance** effectue le suivi du sommeil des nageurs des équipes de France.

Données utilisées

Le suivi de la **quantité** et **qualité** du sommeil des nageurs est effectué à l'aide de la bague connectée **Oura Ring**. Ce suivi a évolué de 4 nageurs équipés de la bague en 2022 à plus de 60 nageurs en 2025. La figure 1 ci-dessous représente la répartition de ces nageurs selon leur catégorie et genre, la figure 2, quant à elle, représente le nombre de nuits analysées par âge ainsi que par catégorie.

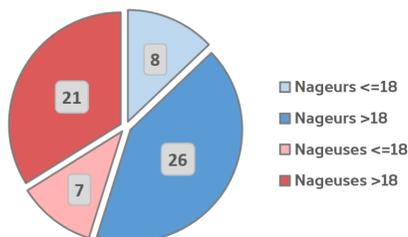


Figure 1 : Répartition de la population par catégorie et genre.

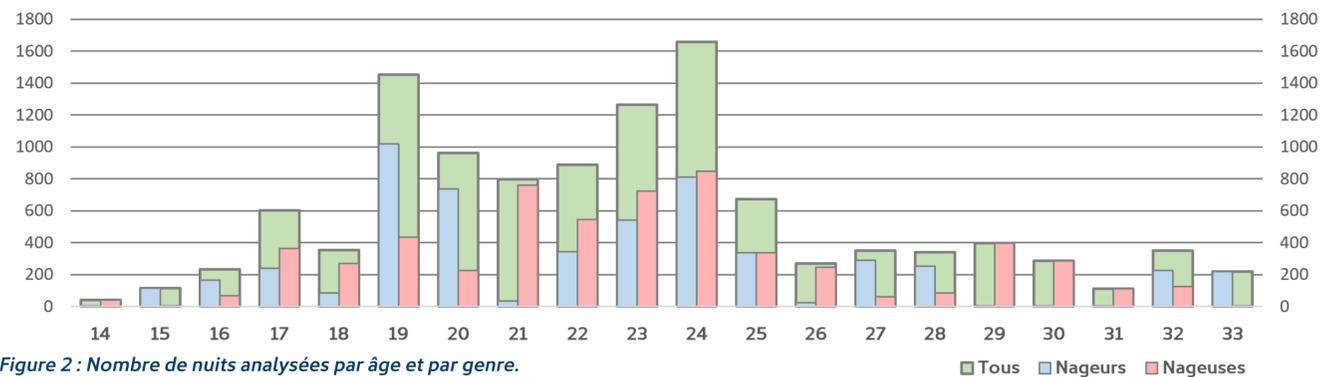


Figure 2 : Nombre de nuits analysées par âge et par genre.

Routines de sommeil - Comparaison nageurs Juniors vs Seniors

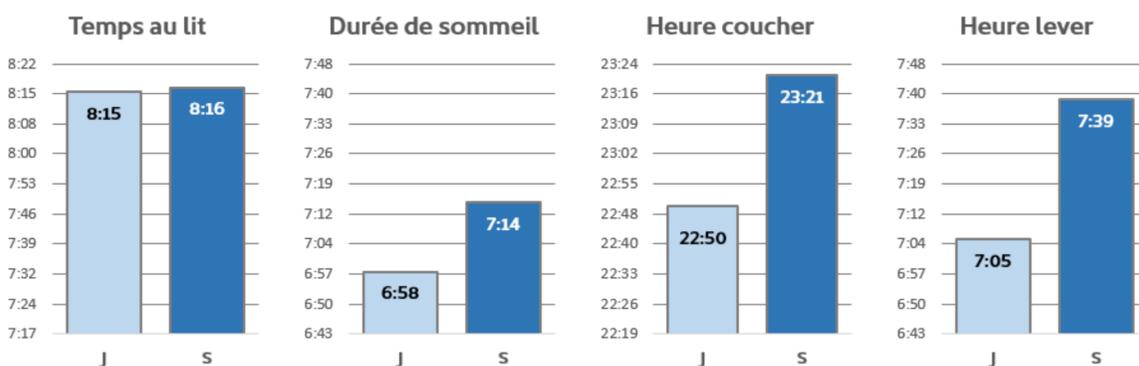


Figure 3 : Comparaison de différents indices entre les nageurs Juniors et Seniors.

Chez **l'athlète**, la récupération entre les entraînements est **primordiale**. Celle-ci a principalement lieu lors du **sommeil**. La figure 3 permet de comparer les habitudes entre les nageurs Juniors et Seniors sur 4 indices majeurs concernant le sommeil : le **temps passé au lit** par nuit, la **durée de sommeil** effective et les heures de **coucher** et **lever**.

Alors que le temps passé au lit est pratiquement identique entre les nageurs, **les Juniors dorment en moyenne 15 minutes de moins que les Seniors**. Bien que les Juniors se couchent plus tôt, ils sont souvent contraints de se réveiller également plus tôt dus aux horaires d'entraînement avant le collège/lycée.

Aussi bien chez les Juniors que les Seniors, ces durées de sommeil restent bien **inférieures** aux recommandations comprises entre 8 et 9h.

Effet de l'entraînement

L'entraînement provoque un **stress** qui permet à l'organisme de se développer lors de la période de récupération qui suit afin de pouvoir surmonter ce même stress de manière plus simple à l'avenir. C'est ce qu'on appelle le principe de **surcompensation**. Cependant, pour que ce processus se déroule au mieux, la récupération doit être efficace.

Comme vu dans la partie précédente, la durée du sommeil des nageurs de la FFN est bien inférieure aux recommandations pour des athlètes. La figure 4 permet d'observer **l'augmentation de la fréquence cardiaque nocturne** moyenne au cours de la semaine, synonyme de récupération moins efficace. Nous pouvons observer une **fréquence cardiaque minimale le lundi**, suivant le week-end et une légère baisse le jeudi, suivant, dans la majorité des cas, une après-midi de repos le mercredi.

Le week-end pourrait néanmoins être utilisé afin **d'augmenter la durée de sommeil**, ce qui permettrait de **diminuer la fréquence cardiaque** et de **mieux récupérer** de la semaine d'entraînement.

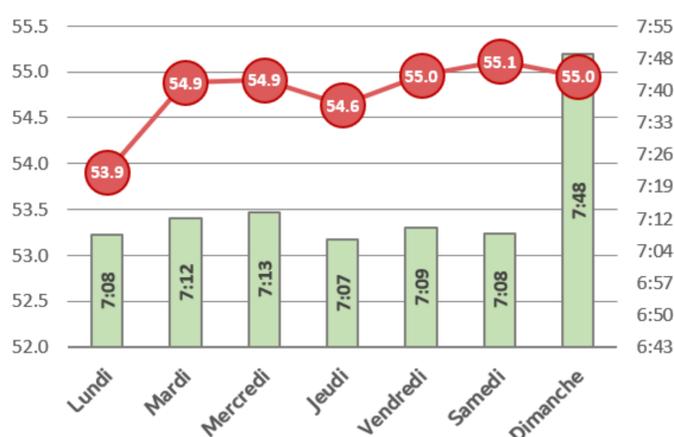


Figure 4 : Evolution de la durée de sommeil et de la fréquence cardiaque moyenne par jour.

Améliorer son sommeil

Certaines de nos actions au quotidien sont des facteurs de **perturbations** du sommeil et d'autres, au contraire, **l'améliorent**. Optimiser la qualité et quantité de son sommeil commence par prendre de **nouvelles habitudes**.

Facteurs de perturbation du sommeil

- L'exposition à la lumière bleue 1h avant l'endormissement :
 - ◊ Téléphone / Tablette / Télévision.
- La consommation de caféine ou théine.
- La prise de repas tardive (moins d'1h30 avant le coucher) et digestion.
- Les siestes trop longues dans la journée.

Facteurs d'optimisation du sommeil

- Travail sur soi-même (préparer le corps à se relâcher) :
 - ◊ Relaxation,
 - ◊ Respiration et cohérence cardiaque.
- Mise en place d'une routine de sommeil et d'un rythme régulier :
 - ◊ Manger et se coucher aux mêmes heures,
 - ◊ Diminution progressive de l'exposition à la lumière.
- Les siestes journalières :
 - ◊ La sieste courte « PowerNap » de 20 à 30 minutes,
 - ◊ La sieste longue de 60 à 90 minutes.

