

La gestion DU SOMMEIL

Le sommeil est considéré par tous comme primordial pour une performance optimale mais aussi pour le processus de récupération physiologique et psychologique.

Cette formation a pour objectif de faire un état des lieux du sommeil du sportif de haut niveau et de proposer différentes stratégies susceptibles d'optimiser sa récupération et son sommeil.

INTERVENANT :

Mathieu NÉDÉLEC

Chercheur en physiologie de la performance sportive au sein de l'INSEP.

PUBLIC :

Tous membres de l'encadrement sportif.
10 personnes maximum.

COÛT :

180 € (prise en charge possible par l'OPCO AFDAS).

DATE :

23 et 30 Novembre 2022.

HORAIRES :

7 heures de formation.

2 sessions de 3,5 heures de formation (9h15 à 12h45).

LIEU :

En visioconférence.

SUIVI PÉDAGOGIQUE :

Attestation de présence.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES :

Présentation complétée par des échanges réguliers, des exercices d'études de cas et des échanges collectifs sur les différentes pratiques.

OBJECTIFS

Comprendre les mécanismes du sommeil, de la vigilance et utiliser des exercices simples en termes de prévention dans une démarche de performance sportive collective (les bases sur le sommeil des sportifs de haut niveau).

Appréhender les bonnes stratégies pour optimiser la quantité et qualité de sommeil.

CONTENU DE LA FORMATION

Le sommeil

- ◆ connaître les besoins de sommeil d'un joueur de rugby professionnel, amateur ou jeune joueur
- ◆ évaluer son sommeil et définir ses rythmes veille-sommeil (agenda de sommeil, questionnaires)
- ◆ focus sur la somnolence et les points de vigilance

Facteurs de stress et optimisation du sommeil

- ◆ comprendre les facteurs de stress associés à la pratique du rugby (charge d'entraînement, fatigue liée au voyage, décalage horaire, compétition, nouvelles technologies)
- ◆ connaître les stratégies pour optimiser la quantité et qualité de sommeil (luminothérapie, bain froid, nutrition, sieste...)
- ◆ cas pratiques