

LE SOMMEIL

TROUVER SON ÉQUILIBRE

UNE STRATEGIE GAGNANTE

Comment je **RÉCUPÈRE** ?

Combien de cycle de combien de temps ?
Comment organiser mon entraînement en fonction ?

Quel **TYPE** de dormeur suis-je ?

Plutôt du matin, du soir ? Petit ou gros dormeur ?

Soyez attentif à la **RÉGULARITÉ** de votre heure de couché et surtout à votre heure de levée

GÉREZ VOS ÉCRANS !

Changez la couleur des écrans en adoptant une couleur chaude (orangée)
Quel type d'écran utilisez vous et pour en faire quoi ?
Privilégiez un programme divertissant et peu énergisant.

ATTENTION AUX RÉSEAUX SOCIAUX

CONSEILS UTILES

STOCKAGE

A minima transitoirement à l'approche des compétitions chercher à stocker du sommeil (le problème c'est la dette de sommeil et pas le fait de mal dormir sur une période brève).

BAIN FROID

Un bain froid corps entier + tête peut faciliter votre sommeil

SAS DE DÉCOMPRESSION

Si vous avez une forte charge mentale ou physique à l'entraînement, mettez en place un sas de décompression (marche, lecture, temps calme actif ..)

TECHNIQUES MENTALES

Utilisez des techniques mentales du type, pleine conscience, respiration carrée,...

LITERIE

Faites attention à votre literie. Voyagez avec votre oreiller personnel

FAITES LA SIESTE EN JOURNÉE

Une sieste c'est une vigilance et une prise de décision renforcées, la prévention des infections et un fonctionnement cérébral optimisé.

Une sieste se fait avec un sommeil superficiel de stade 1.

LE TEMPS EST À INDIVIDUALISER et peut varier de 10 à 40 minutes.



Mettez un réveil si besoin. Vous n'avez pas besoin de dormir.



Vous poser 5 minutes les yeux fermés en écoutant votre respiration peut être suffisant ou correspondre à une première étape avant de réaliser une sieste complète. Vous n'avez pas besoin de dormir.

