



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Verteidigung,
Bevölkerungsschutz und Sport VBS

Bundesamt für Sport BASPO

Sommeil et régénération

SBM 2026/27

Laurie Schwab

Laurie.schwab@baspo.admin.ch



EHSM

Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen



Brainstorming I





Le sommeil... pourquoi ?



Améliore



Les performances physiques

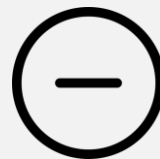
- Temps de réaction
- L'équilibre
- Récupération (des micro-lésions musculaires)
- Précision des sauts
- Système immunitaire



Les capacités mentales

- Apprentissage
- Concentration
- Confiance en soi
- Humeur

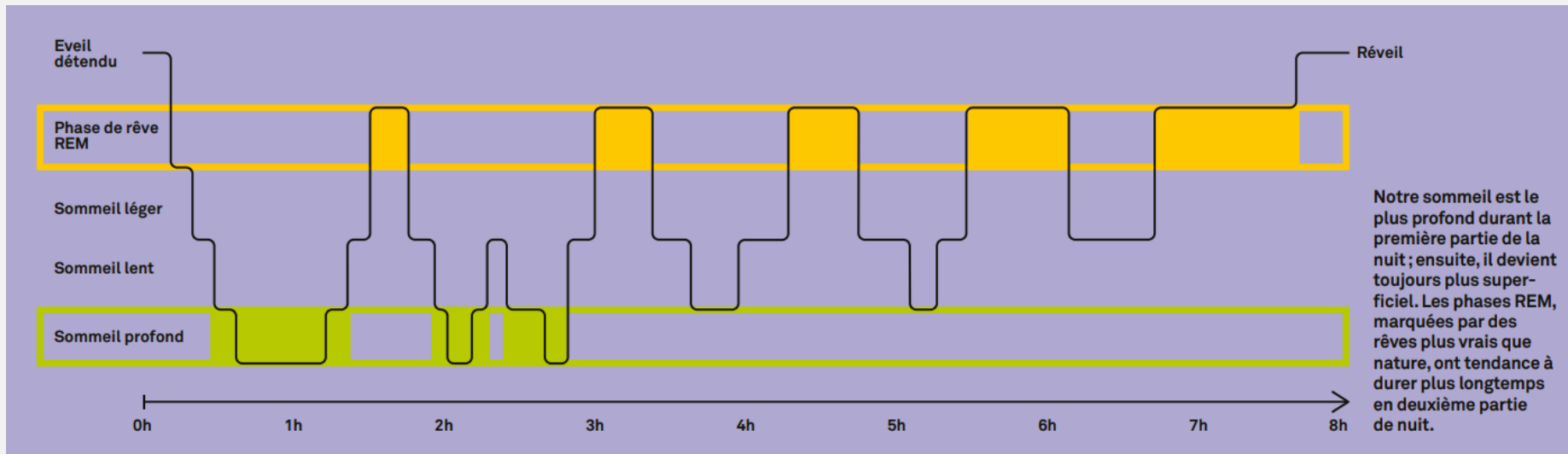
Moins de sommeil



- Surentraînement
 - Risque de blessure
 - Baisse des performances
 - Stress
 - Fringales
 - Sautes d'humeur
- > Échec



Que se passe-t-il pendant le sommeil ?





Besoins en sommeil I



Les adolescent-e-s (13-18 ans) ont besoin de plus de sommeil
→ 8 à 10 heures par nuit



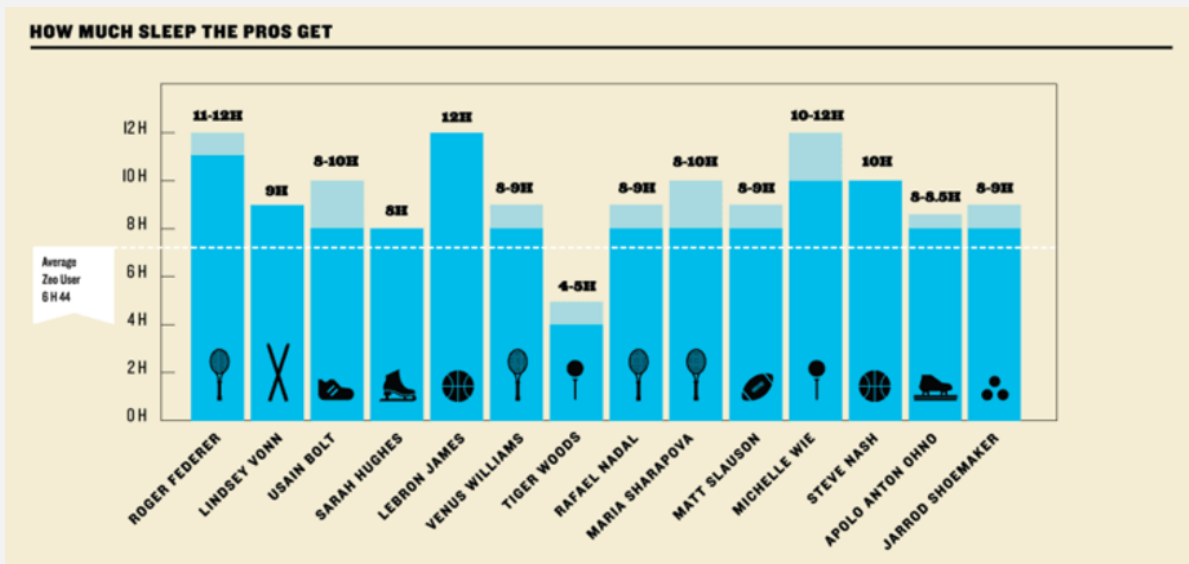
Il est parfois difficile de dormir pendant la puberté : ton corps est en pleine transformation





Besoins en sommeil II

- Généralement 8 à 10 heures (13 à 18 ans)
- Les sportifs se situent souvent dans la fourchette supérieure de cette recommandation !





ISI – un test permettant d'identifier les troubles du sommeil

Au cours des deux dernières semaines...

- As-tu eu du mal à t'endormir ?
- As-tu eu du mal à dormir d'une traite ?
- As-tu souffert de réveils précoces ?

Pas du tout	Un peu	Moyen	Très	Très difficile
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4

Dans quelle mesure es-tu satisfait(e) de ton sommeil actuel ?

Très satisfait	satisfait	neutre	insatisfait	Très insatisfait
0	1	2	3	4



ISI – un test permettant d'identifier les troubles du sommeil

Dans quelle mesure tes troubles du sommeil affectent-ils tes performances pendant la journée ?

Pas du tout	Un peu	Modérément	beaucoup	très fortement
0	1	2	3	4

À ton avis, dans quelle mesure les autres perçoivent-ils l'impact de tes troubles du sommeil sur ta qualité de vie ?

Pas du tout	Un peu	modérément	fort	très fort
0	1	2	3	4

À quel point es-tu actuellement préoccupé(e) par tes troubles du sommeil ?

Pas du tout	Un peu	modérément	fort	très fort
0	1	2	3	4



Évaluation du degré de gravité des troubles du sommeil selon l'échelle ISI

- 0 à 7 points → pas d'insomnie
- 8 à 14 points → insomnie subclinique
- 15 à 21 points → insomnie modérée
- 22 à 28 points → insomnie sévère





Brainstorming II





La détente favorise le sommeil





Conseils pour mieux dormir



Coucher de soleil numérique

Surveiller sa consommation de médias



Siestes

Bonne idée ! → 20 minutes maximum et pas après 15 h.



Évitez les repas copieux

Évite les repas copieux environ 2 heures avant de te coucher.



Le lit, c'est pour dormir

Utilise ton lit uniquement pour dormir ou te détendre, pas pour travailler ou te relaxer.



Gestion du stress

Le stress est l'ennemi n° 1 du sommeil !
En particulier le stress émotionnel



Une routine quotidienne

Se lever toujours à la même heure et
Adoptez une routine du soir bien pensée.



Compétitions - Gestion des voyages en avion

Avant le départ



Viser une bonne qualité de sommeil et réduire au minimum le manque de sommeil

Évite les repas copieux

Pour te préparer, tu peux régler ton horloge biologique dès 3 à 4 jours avant en t'exposant de manière stratégique à la lumière.
→ Prépare tes accessoires de sommeil

Tu n'as pas dormi la nuit avant la compétition ? Pas de panique, ce n'est pas si grave. C'est la qualité du sommeil sur le long terme qui prime.



Pendant le voyage

Régle déjà ta montre sur l'heure du lieu d'arrivée et adapte-toi à ce nouveau fuseau horaire.

Vers l'est : dormez normalement
Vers l'ouest : aussi peu de temps que possible

Bois suffisamment (peu de caféine, pas d'alcool).

Aides au sommeil : bouchons d'oreille, masque de sommeil, ton propre oreiller...

Après le voyage



À l'arrivée, fais quelques exercices physiques légers.

Ne pas aller te coucher avant l'heure habituelle du coucher à ta destination.

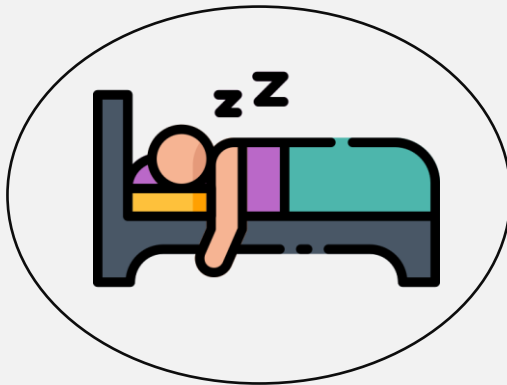
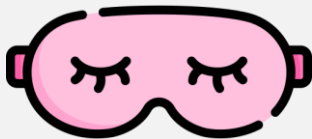
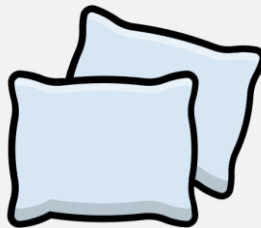
La lumière du soleil pendant la journée aide à synchroniser le rythme veille-sommeil une fois sur place.

Adaptez vos horaires de repas à ceux de votre lieu de destination.

Si vous n'y arrivez vraiment pas, faites un powernap de 20 minutes.



Dormir sur le lieu de la compétition





Exercices pour mieux dormir I



Exercice d'écriture axé sur l'autocompassion pour améliorer la qualité du sommeil et réduire la « procrastination au moment du coucher »

Mini-lettre d'auto-compassion

Objectif : aborder les pensées difficiles avec bienveillance.

Comment faire : passez brièvement en revue votre journée. Identifiez une situation difficile. Écrivez trois phrases :

1. « *Aujourd'hui, ça a été difficile pour moi.* » (Reconnaissance en pleine conscience)
2. « *Ce genre de chose arrive à beaucoup de gens.* » (Condition humaine commune)
3. « *J'ai le droit d'être bienveillant(e) envers moi-même.* » (Bienveillance envers soi)



Exercices pour mieux dormir II



Exercices de gratitude pour un meilleur sommeil et pour lutter contre le tourbillon de pensées

Journal de gratitude

- **Objectif** : orienter l'activité cognitive dans une direction positive
- **Comment faire** :
 1. Note 1 à 3 choses **concrètes** pour lesquelles tu es reconnaissant(e)
 2. Note 3 événements positifs avant de te coucher et explique **pourquoi** ils se sont produits.
 3. Répétez cet exercice 1 à 3 fois par semaine



Exercices pour mieux dormir III



Shuffle cognitif (mélange mental)

À utiliser lorsque tu n'arrives tout simplement pas à te déconnecter ou que tu n'es pas fatigué

- **Objectif** : fatiguer le cerveau et interrompre les pensées perturbantes
- **Voici comment procéder** :
 - Commence par une lettre, par exemple **B**
 - Pensez à 6 à 10 objets commençant par B : *balle, banane, arbre, bureau, bouledogue, brocoli...*
 - Lettre suivante : **L**
Lit, linge, loire, laisser, lire...
 - **Important** : ne pas établir de liens, pas d'émotions ; laissez simplement les images surgir, passez rapidement à la suivante.



L'hygiène du sommeil...

Que fais-tu pour (continuer à) te réveiller en pleine forme le matin ?

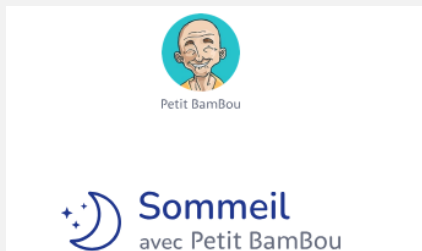
Note les 2 ou 3 points les plus importants de ton hygiène du sommeil

- ...
- ...
- ...





Application de sommeil



Une expérience pensée pour bien dormir

Des fonctionnalités qui aident à installer des habitudes.

Des rituels quotidiens

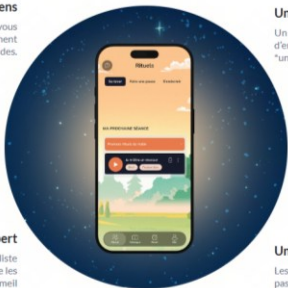
À chacun son organisation quotidienne : c'est vous qui choisissez les moments qui vous conviennent le mieux pour mettre en place des habitudes.

Des contenus variés

Pour s'endormir ou équilibrer sa journée, des séances courtes ou longues invitent à se poser, en s'appuyant sur la méditation, la respiration, le yoga, l'hypnose, la sophrologie et les sons binauraux.

Un regard d'expert

Une série de vidéos par un psychiatre spécialiste du sommeil pour mieux comprendre les mécanismes du sommeil



Une nouvelle routine matinale

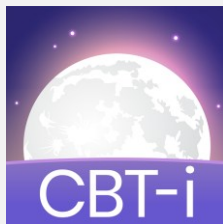
Un réveil aux sons sur mesure avec la possibilité d'enchaîner sur un rituel du matin* *uniquement sur iOS

Un suivi d'activité simple

Un aperçu de votre pratique pour suivre vos habitudes si vous en avez envie.

Une expérience accessible partout

Les rituels restent disponibles hors ligne pour ne pas être dérangé.



Apple



Android



- Anglais
- Application pour le traitement de l'insomnie
- Basée sur la thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie (TCC-I)
- Propose des journaux de sommeil, des conseils et des exercices
- Développée avec l'aide de professionnels de santé, elle aide à adopter de saines habitudes de sommeil
- et d'un soutien scientifique



Point(s) retenu(s)

