Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Verteidigung,
Bevölkerungsschutz und Sport VBS

Bundesamt für Sport BASPO

EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen



Sommeil et régénération

SBM 2026/27

Laurie Schwab
Laurie.schwab@baspo.admin.ch

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

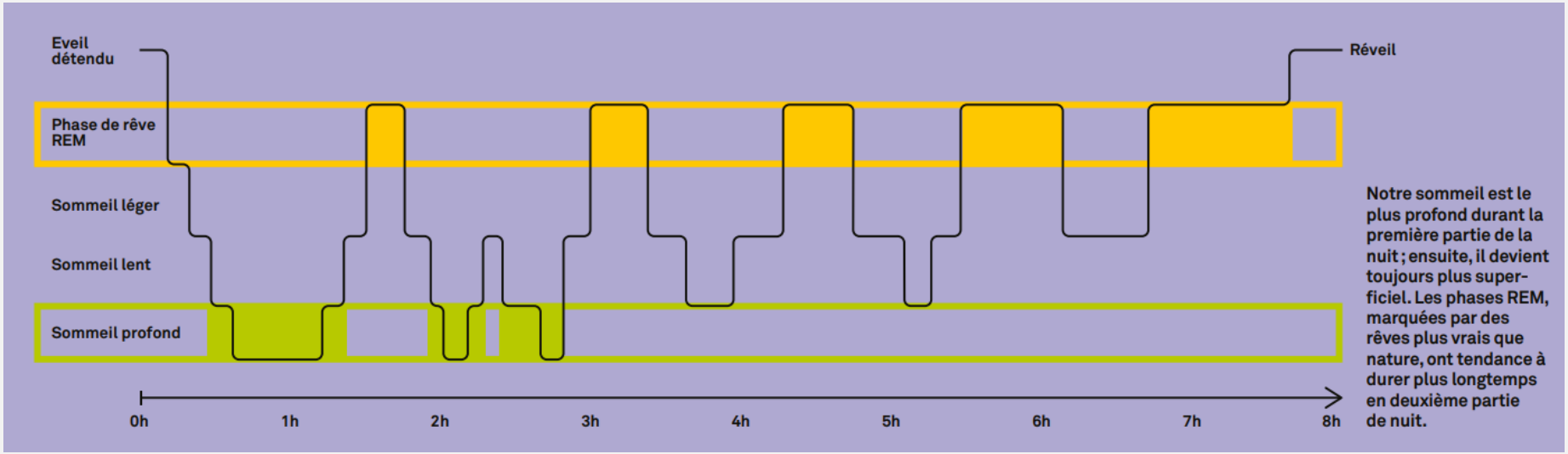
- Apprentissage
- Concentration
- Confiance en soi
- Humeur

Moins de sommeil

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

-> Échec

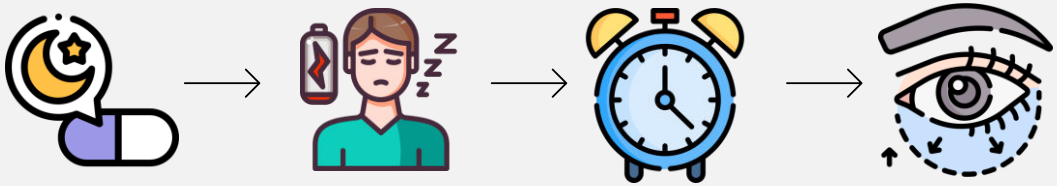
Que se passe-t-il pendant le sommeil ?



Besoins en sommeil I

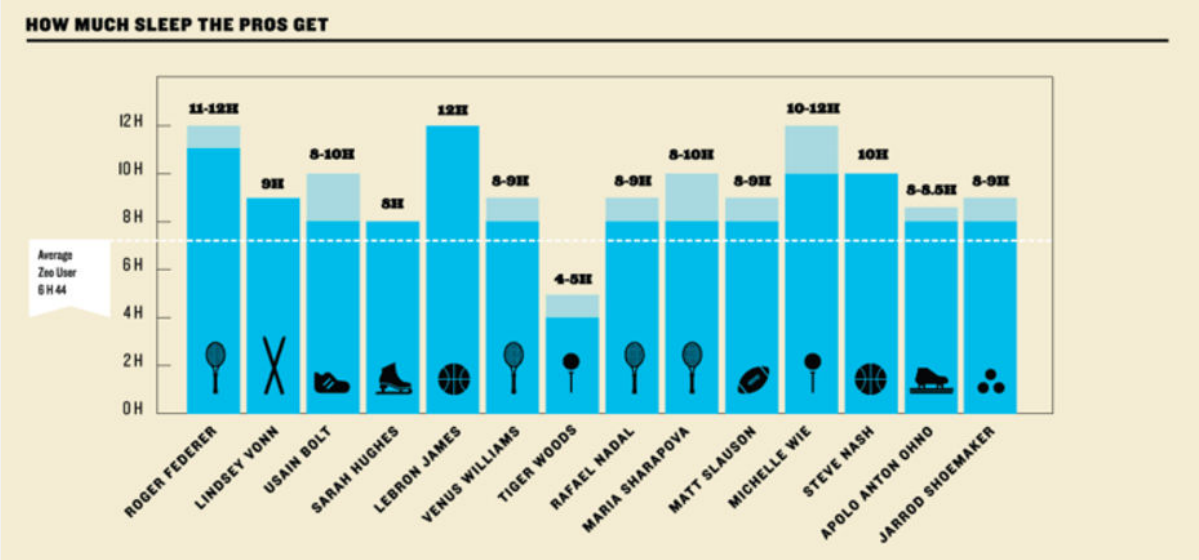
Les adolescent-e-s (13-18 ans) ont besoin de plus de sommeil
→ 8 à 10 heures par nuit

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…

	Pas du tout	Un peu	Moyen	Très	Très difficile
• As-tu eu du mal à t'endormir ?	0	1	2	3	4
• As-tu eu du mal à dormir d'une traite ?	0	1	2	3	4
• As-tu souffert de réveils précoces ?	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 ?

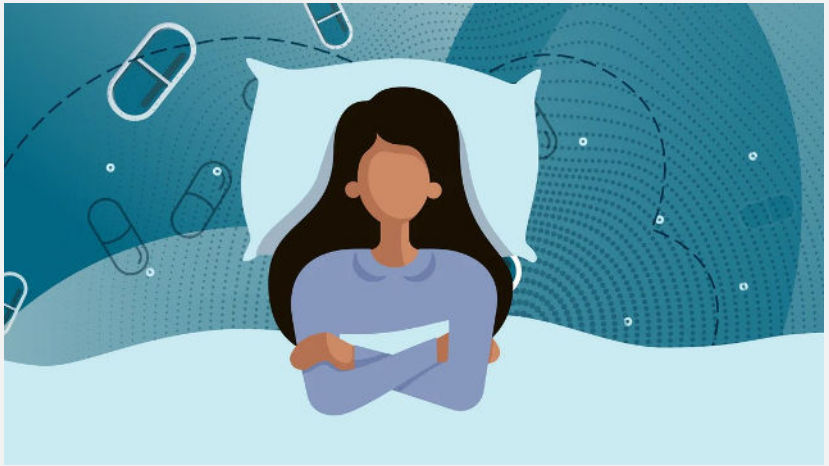
Pas du tout	Un peu	modérément	fort	très fort
0	1	2	3	4

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

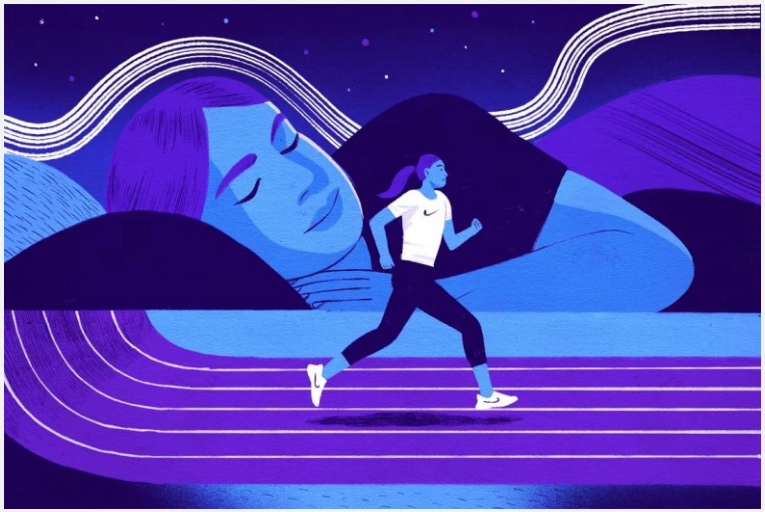
- 0 à 7 points → pas d'insomnie
- 8 à 14 points → insomnie subclinique
- 15 à 21 points → insomnie modérée
- 22 à 28 points → insomnie sévère



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.

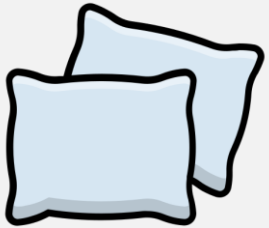
La lumière du soleil pendant la journée aide à synchroniser le rythme veille-sommeil une fois sur place.

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

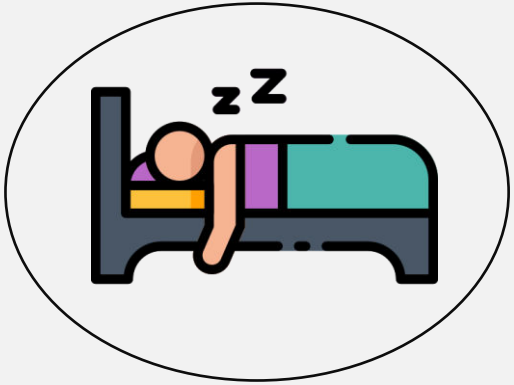
Si vous n'y arrivez vraiment pas, faites un powernap de 20 minutes.

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
- **<u>Voici comment procéder :</u>**
  - 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





CBT-i

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)



