



Aider les athlètes d'Olympiques spéciaux à bien dormir

De quoi parle-t-on dans ce numéro du Coin des entraîneurs?

Un grand nombre d'entraîneurs se concentrent uniquement sur le développement sportif des athlètes. Or, le rétablissement mental et physique est tout aussi important. Les entraîneurs jouent un rôle essentiel en encourageant les athlètes à adopter un mode de vie sain comprenant de bonnes habitudes de sommeil. [Le sommeil est essentiel à une bonne santé](#), car il a un impact direct sur la performance, le rétablissement et le bien-être global. Un manque de sommeil chez les athlètes peut entraîner un ralentissement des réflexes, une réduction de la capacité de prendre de bonnes décisions et une baisse d'énergie, qui affecteront leurs performances sportives lors des compétitions.

Pourquoi le sommeil est-il si important?

- **Il améliore les performances:** Les athlètes qui attachent de l'importance à leur sommeil ont de meilleures performances en raison des effets bénéfiques du sommeil sur la consolidation mnésique, l'apprentissage et le rétablissement. Le sommeil permet au cerveau d'analyser l'entraînement et les expériences vécues pendant la journée et d'en tirer des leçons, ce qui est essentiel pour développer les habiletés et la mémoire musculaire.
- **Il stimule le rétablissement:** Pendant le sommeil, les muscles se rétablissent et les cellules se régénèrent, deux étapes essentielles pour se remettre d'une séance d'entraînement intense. De plus, le sommeil aide le corps à composer avec la douleur physique et réduit le risque de blessures.
- **Il favorise une bonne santé mentale:** Les athlètes doivent composer avec la pression qu'ils subissent. Or, le sommeil contribue grandement à réduire le stress et l'anxiété et aide à maîtriser les émotions. Un sommeil de mauvaise qualité peut avoir un effet négatif

sur l'état mental et, par conséquent, sur la concentration et la motivation, ce qui nuit à l'entraînement et aux performances sportives, notamment pendant les compétitions.

Pendant combien de temps doit-on dormir?

Un sommeil de qualité est un volet essentiel de l'état de santé global et des performances des athlètes. Selon les [toutes premières Directives en matière de mouvement sur 24 heures](#) publiées par la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE), les adultes de 18 à 64 ans ont besoin de sept à neuf heures de sommeil de qualité de façon régulière avec des heures de coucher et de lever régulières. En vous assurant que vos athlètes accordent toute l'importance nécessaire au sommeil, vous les aidez à se rétablir plus rapidement, à se concentrer et à optimiser leurs performances sportives pendant les séances d'entraînement et les compétitions. Les besoins précis des athlètes peuvent être inférieurs ou supérieurs aux sept à neuf heures recommandées.

Comment les entraîneurs peuvent-ils aider les athlètes à bien dormir?

Les entraîneurs peuvent être des modèles de rôle et sensibiliser les athlètes à l'importance du sommeil, par exemple en parlant des bonnes habitudes de sommeil pendant les séances d'entraînement. Encouragez les athlètes à adopter de bonnes habitudes de sommeil et à éviter les comportements qui ont un effet négatif sur le sommeil comme regarder des contenus sur un écran tard en soirée, boire du café et prendre un repas copieux avant d'aller au lit.

camh

Azrieli Adult
Neurodevelopmental
Centre



Special Olympics
Olympiques spéciaux
Canada



Health Care Access Research
and Developmental Disabilities



OntarioTech
UNIVERSITY

5 conseils pour bien dormir

1. Sensibilisez les athlètes à l'importance du sommeil

Discutez avec eux des effets bénéfiques du sommeil sur les performances sportives, les fonctions cognitives et la régulation des émotions. Précisez que le manque de sommeil peut causer des blessures et réduire la capacité de concentration et que, inversement, un sommeil de qualité peut améliorer les performances et aider les athlètes à composer avec leur nervosité avant une compétition. La bonne nouvelle est que l'activité physique aide à dormir!

2. Encouragez les athlètes à adopter une bonne hygiène de sommeil

On sait que l'horaire de sommeil des athlètes peut être irrégulier en raison des séances d'entraînement tôt le matin et des déplacements pour se rendre aux compétitions. Encouragez les athlètes à trouver des moyens de bien dormir lorsqu'ils ne sont pas à la maison comme respecter leur horaire de sommeil (aller au lit et se lever à la même heure), apporter des accessoires qui les aideront à dormir (comme des bouchons pour les oreilles, un masque pour les yeux ou un générateur de bruit blanc), limiter le temps d'écran avant d'aller au lit, ne pas garder les appareils électroniques dans la pièce où ils dorment, minimiser le bruit et la lumière et ne pas surchauffer la pièce.

3. Aidez les athlètes à se fixer des objectifs de sommeil réalistes tenant compte de leur horaire d'entraînement

Insistez sur l'importance de dormir de sept à neuf heures la nuit et encouragez-les à faire du sommeil une priorité, même si leur vie est bien remplie. Certaines personnes utilisent leur téléphone ou leur montre intelligente pour enregistrer leurs heures de sommeil et recevoir un rappel quand vient le temps de réduire leurs activités en vue du coucher.

4. Montrez des techniques de relaxation aux athlètes

Le stress ou l'anxiété suscités par une compétition ou un événement de la vie peut être une cause d'insomnie. Montrez aux athlètes des techniques qu'ils peuvent employer avant une compétition pour réduire leur anxiété (p. ex. grandes respirations, pleine conscience ou yoga) et qui les aideront à se détendre avant d'aller au lit.

5. Encouragez les athlètes à rendre des comptes

La pression des pairs peut avoir de bons côtés! Encouragez les athlètes à parler de leurs habitudes de sommeil aux autres membres de leur équipe et à s'entraider pour que le sommeil devienne une priorité pour eux.

Ressources supplémentaires

Pour obtenir plus de renseignements sur l'importance du sommeil et des conseils pour bien dormir, consultez cet [article](#) et ce [module](#) (en anglais). Pour prendre connaissance de statistiques sur les habitudes de sommeil au Canada, consultez ce [lien](#).

À propos de l'équipe

Ce numéro du Coin des entraîneurs a été écrit par Janet McCabe, Ph. D. Le projet a été dirigé par Avra Selick, Ph. D., du CAMH avec des athlètes d'Olympiques spéciaux Canada, des fournisseurs de soins, des entraîneurs, des chercheurs et communautaires de partout au pays.

À propos du Programme H-CARDD

[Health Care Access Research and Developmental Disabilities \(H-CARDD\) Le Programme de recherche sur l'accès aux soins de santé et la déficience intellectuelle \(H-CARDD\)](#) a pour but de renforcer la santé globale et le bien-être des personnes ayant une déficience intellectuelle en améliorant les services et les politiques de soins de santé.

Le programme H-CARDD est dirigé par des équipes dévouées composées de scientifiques, de décideurs, de fournisseurs de soins de santé, de personnes en situation de handicap et de familles qui unissent leurs efforts.

Cette étude a été financée par Olympiques spéciaux Canada. Aucun appui de la part des bailleurs de fonds ou des collaborateurs n'est visé ni sous-entendu.