



RECUPERER PAR LA SIESTE

POUR QUI ?

- Pour tous les sportifs, quelle que soit leur discipline.
- Les bénéfices de la sieste apparaissent même lorsque la nuit précédente a été bonne. Il demeure toutefois à souligner que trop de sommeil peut s'avérer nuisible à la performance car cela peut ralentir le système nerveux central et engendrer des niveaux plus élevés de mélatonine, sources d'un état léthargique.

POURQUOI ?

- Pour favoriser le maintien d'un haut niveau de performance intellectuelles et physique que lors d'une journée.



COMMENT ?

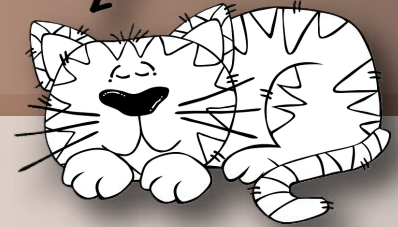
- 15 à 20 min entre 13h et 15h.

PROTOCOLE :

- Réaliser une sieste de 15 à 20 minutes maximum. Si elle dure plus longtemps, la sieste peut être à l'origine d'un état léthargique, de mauvaise humeur et d'une baisse de la vigilance.
- Entre 13h et 15h semble être la meilleure période pour faire la sieste.
- Attendre 15 à 30 min après le repas, alors que la sensation de léthargie postprandiale apparaît.
- Fermer les yeux et se relaxer suffit. Ne pas s'inquiéter si l'on ne parvient pas à s'endormir.
- Trouver un endroit sombre et calme pour se reposer. Ecouter éventuellement une musique calme pour couvrir le bruit des alentours.
- Mettre un réveil pour ne pas se préoccuper de rester endormi trop longtemps.
- Se concentrer sur sa respiration; se libérer de ses pensées.



RECUPERER PAR LA SIESTE



CONTRE INDICATION :

La sieste doit être réalisée après le repas du midi entre 13h et 15h. Cette phase n'apparaît en effet propice ni aux apprentissages intellectuels, ni à la pratique sportive. On constate alors une diminution de la température corporelle, parallèlement à une baisse de la vigilance, de la capacité de concentration et de la plupart des qualités physiques. Il est déconseillé de placer la sieste en dehors de cette période car l'organisme y est alors moins réceptif.

La sieste longue est contre-indiquée en présence d'un rythme de vie régulier. Elle provoque une insomnie la nuit suivante et diminue le niveau de performance durant la fin d'après midi en enfermant le sportif dans un état de léthargie.