

Le sommeil dans la récupération des athlètes et des para-athlètes

Conférence

10 Rue Parmentier, 54270 Essey-lès-Nancy

GPS : 10 Rue Parmentier, 54270 Essey-lès-Nancy

Le 13 mars 2025 | 18h30

Le sommeil des sportifs de haut niveau fait aujourd'hui l'objet d'une attention de plus en plus grande au sein des centres d'entraînement sportif. Si être un bon dormeur ne fait pas forcément gagner, mal dormir peut par contre être préjudiciable à la performance. Un sommeil insuffisant, que ce soit d'un point de vue quantitatif ou qualitatif, impacte plusieurs déterminants de la performance sportive et de la récupération. Quel est le lien entre sommeil et récupération (physique et mentale)? Quelle durée de sommeil doit être respectée ? Comment mesurer la qualité du sommeil ? Quelles stratégies pour mieux dormir, mieux récupérer et donc être plus performant ? Autant de questions qui seront abordées dans cette conférence ainsi que le témoignage de sportifs de haut niveau.

Orateur(s)

Jean-Luc Schaff, neurologue,
accompagné de plusieurs sportifs de
haut niveau qui témoigneront

Admission

Gratuit