Régénération – Sommeil: Bonne nuit

Le sportif qui dort suffisamment et d'un sommeil profond est plus performant, s'entraîne plus efficacement et s'expose moins aux blessures. Ce moyen didactique montre les effets du sommeil sur la régénération et la restauration de l'équilibre psychophysique.

Les besoins en sommeil des adultes varient en fonction du sexe, de l'activité et des spécificités individuelles. Ils oscillent entre six et dix heures.

Un sommeil réparateur se caractérise par sa profondeur et un endormissement rapide. Reste en suspens la question: pourquoi devons-nous dormir? La science n'a pas trouvé de réponse. Il est admis que le sommeil favorise la régénération et permet au cerveau de traiter, classer et enregistrer les informations et les connaissances acquises durant la journée.

Par conséquent, un manque de sommeil entravera aussi les apprentissages moteurs, ce qui peut s'avérer néfaste pour le sportif.

Régénération – Sommeil: Bonne nuit

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO