

Gestion du sommeil en ultra-trail

Le congrès du sommeil - Matinée SFTS
23 novembre 2023



Bruno TURBÉ
bruno.turbe@tech-somnium.fr



Tech-Somnium

Définition d'un ultra-trail

Critères FFA :

- Course en milieu naturel
- Distance > 80 km
- Parcours sur chemins ou sentiers
- En autonomie ou semi-autonomie

2 standards « de fait » au niveau international :

- **100K M** 100 kilomètres / 4 à 6000 m d+  1 nuit
- **100M M** 166 kilomètres / 8 à 11000 m d+  2 nuits

Le sommeil, l'élément oublié par les coureurs

Une majorité de coureurs prennent le départ d'un ultra-trail sans stratégie « sommeil »

Pourquoi ?

- Élément jugé secondaire, ne nécessitant pas de stratégie :
« *Si j'ai sommeil je dors* »...
- « *S'arrêter pour dormir fait perdre du temps* »

Conséquences

- Des erreurs voire des aberrations

L'ultra-trail : terrain d'étude pour les chercheurs

Effets de la privation de sommeil

- Performances motrices
- Performances cognitives
- Troubles hallucinatoires
- Probabilité d'abandon

Effets des siestes

- Sur les performances motrices
- Sur la somnolence perçue
- Sur les performances cognitives

Effet des nuits de sommeil

- Avant un ultra-trail
- Après un ultra-trail
- Sur des courses à étapes

Quand la fatigue s'installe...

La limitation en ultra-trail est-elle d'origine périphérique ou centrale ?

« On peut dire que la sensation de fatigue a pour résultat de nous mettre en garde contre un danger. La fatigue est donc, dans les actes ordinaires de la vie, une sorte de régulateur, nous avertissant que nous dépassons la limite de l'exercice utile, et que bientôt le travail va devenir un danger »

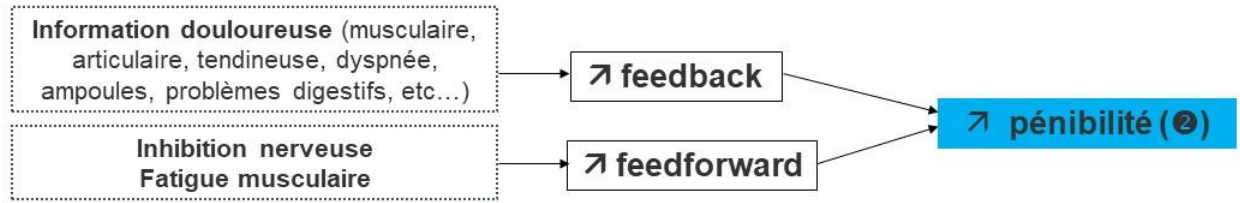
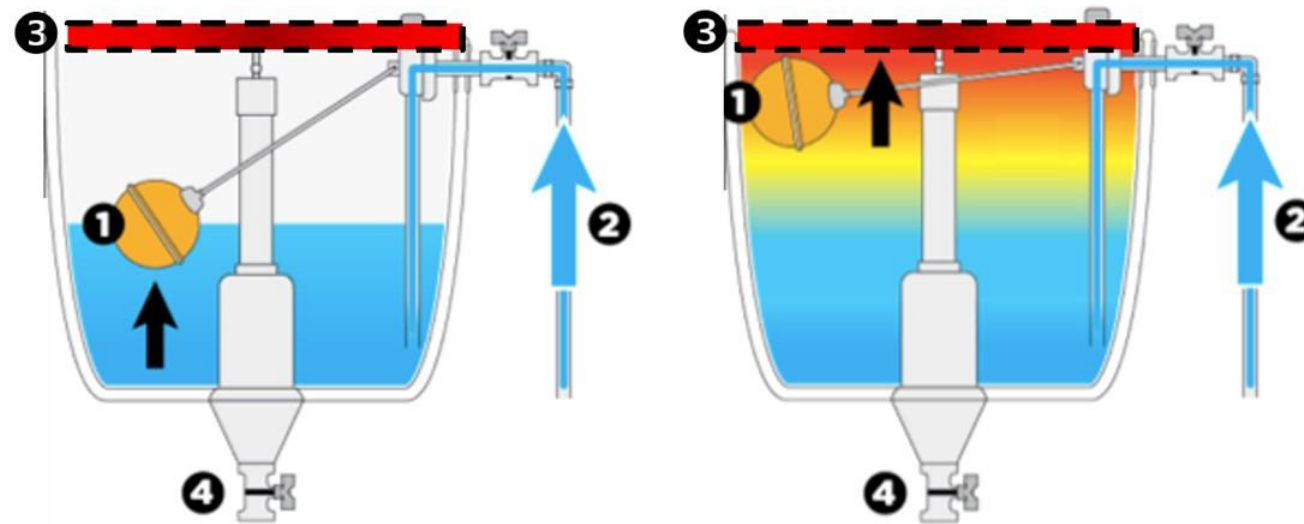
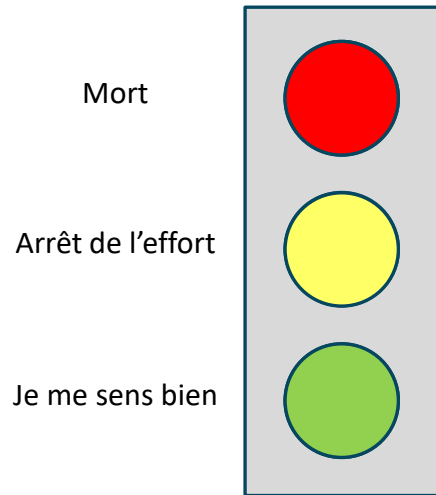
Docteur Lagrange – fin du XIXème siècle

Fatigue : Catastrophe métabolique provoquant directement un arrêt volontaire de l'exercice

- ➔ C'est le système nerveux qui est déficient lors d'efforts longs
 - Préservation en premier de l'intégrité de l'organisme
 - Augmentation de la sensation de l'effort
 - Diminution de la vigilance, de la capacité à réfléchir

Quand la fatigue s'installe...

Le modèle de la chasse d'eau (Flush model)



Quelle stratégie ?

Se connaître

- Ses « portes du sommeil » (heures, signes d'hypovigilance)
- Sa durée de course moyenne avant l'apparition de signes de fatigues importants

Prendre en compte la durée de la course

- | | | |
|-------------------|---|--|
| ▪ 1 nuit | → | siestes flash (et/ou 1 micro-sieste) |
| ▪ 2 nuits | → | 2 à 3 micro-siestes |
| ▪ Plus de 2 nuits | → | sieste longue à partir de la 3 ^{ème} nuit |

Etudier le parcours

- Les difficultés (et le moment où on pense les atteindre)
- Les points de ravitaillements (assistance possible, espace pour dormir)

Avant le départ

Dans la semaine qui précède

- Augmenter sa durée de sommeil
- Eviter le stress professionnel ou familial
- Gérer les effets du voyage et d'un éventuel décalage horaire
- Anticiper la préparation du sac
- Ne pas attendre le dernier moment pour aller récupérer son dossard

Le jour J (variable selon heure du départ)

- Sieste
- Rester zen
- Ne pas arriver trop tôt sur l'aire de départ

La micro-sieste

C'est LA stratégie à adopter si on doit traverser au moins 2 nuits de course

Sieste courte d'une durée de 15 à 20 minutes

- On reste dans du sommeil lent léger -> pour repartir facilement, sans inertie de sommeil
- Apporte de réels bénéfices si elle est bien gérée

Condition de réussite

- Être convaincu que cela fonctionne
- Ne pas avoir peur de ne pas se réveiller
- Mettre en place une routine pré-sieste

Ma routine pré-sieste

Déclenchement une dizaine de minutes avant l'arrivée au ravitaillement où j'ai prévu de dormir

- Je valide le fait que je vais dormir
- Je me remémore les actions que j'ai à effectuer dans le dernier kilomètre et en arrivant au ravitaillement

Dans le dernier kilomètre :

- Je reste sur une allure « tranquille »
- Je me visualise en train de dormir et j'imagine l'effet bénéfique quand je repartirai (imagerie mentale)
- Derniers 500 m : je passe en marche afghane jusqu'au ravitaillement -> Diminution FC + effet relaxant

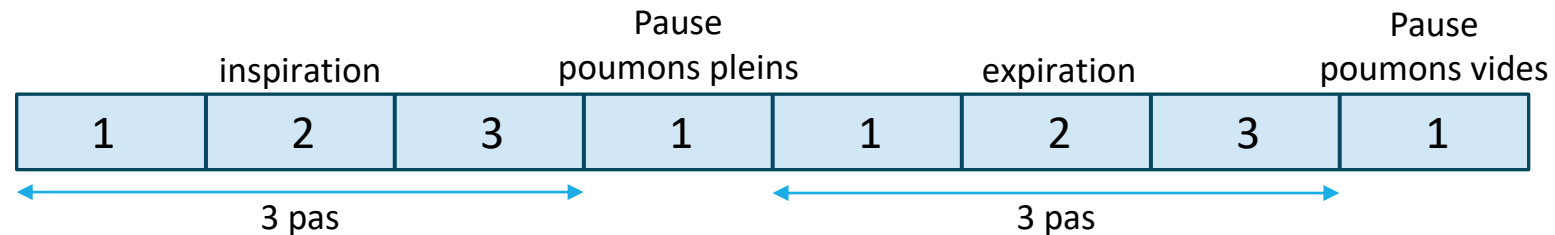
Arrivée au ravitaillement :

- Je laisse mon assistance gérer mes affaires, mon sac
- Je change mon maillot pour un sec
- Je me ravitaille + 1 café
- Dans la zone de repos j'enlève mon porte-dossard + mes chaussures
- Je demande à me faire réveiller dans 22 minutes
- Je m'allonge, respire calmement et ... dodo

La marche afghane

Consiste à marcher en synchronisant sa respiration sur ses pas, selon des rythmes différents choisis par le marcheur.

- Développé dans les années 1980 en s'inspirant des caravaniers afghans



Fréquence :
60 à 72 pas / min.

⚠ Nécessite de l'apprentissage avec un sentiment d'inconfort au début

L'important est de synchroniser son souffle sur ses pas et non l'inverse

Une fois à l'aise avec les rythmes et la respiration, on peut y associer un aspect mental (imagerie) ou une autre technique de respiration

- Relaxation (avant un ravitaillement)
- Affirmation de l'estime de soi (pour faire face à un passage à vide)

Après l'arrivée

Attention à l'euphorie liée à l'atteinte de l'objectif

- Augmentation temporaire des performances cognitives
- Mais cet effet peut disparaître brutalement
 - ➔ **Risque d'accident +++**

La nuit suivante n'est souvent pas très réparatrice



Merci de votre attention

GESTION DU SOMMEIL EN ULTRA-TRAIL

Le congrès du sommeil - Matinée SFTS
23 novembre 2023



Bruno TURBÉ
bruno.turbe@tech-somnium.fr

Tech-Somnium