

PROGRAMME DE FORMATION

Sommeil, Sport & Performance

*Intégrer le sommeil dans l'accompagnement du sportif : de la récupération à la performance***7 heures — 1 jour — Présentiel ou classe virtuelle en direct**

Durée	7 heures (1 journée)
Public visé	Kinésithérapeutes D.E., coachs sportifs, préparateurs physiques
Modalité	Présentiel ou classe virtuelle en direct
Prérequis	Diplôme d'État de kinésithérapeute, ou diplôme/certification de coach sportif ou préparateur physique reconnu(e)
Formatrice	Julie Masson, kinésithérapeute D.E.

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Le sommeil constitue l'un des piliers majeurs de la récupération, de la santé et de la performance du sportif, et pourtant il reste souvent peu interrogé dans l'accompagnement au quotidien, derrière la charge d'entraînement, la nutrition ou les soins directs.

Cette formation s'adresse aussi bien à l'accompagnement du sportif de haut niveau qu'à celui, en forte croissance, du pratiquant amateur engagé dans des formats exigeants (ultra-endurance, CrossFit, Hyrox), dont les besoins spécifiques en matière de sommeil restent peu documentés dans l'offre de formation actuelle.

Cette formation propose une approche structurée et fondée sur les données actuelles de la science (Evidence-Based Practice). Elle donne au stagiaire les moyens concrets d'intégrer le sommeil à sa pratique quotidienne : savoir quand et comment interroger le sportif qu'il accompagne sur son sommeil, repérer les signaux qui doivent alerter, et proposer des solutions hiérarchisées selon le niveau de preuve — pour faire du sommeil un levier d'accompagnement à part entière.

Cette formation ne porte pas sur le diagnostic ni sur la prise en charge détaillée des troubles du sommeil (insomnie, SAHOS, troubles du rythme circadien), qui font l'objet de la formation complémentaire Sommeil & Santé générale. Aucun prérequis en sommeil n'est nécessaire pour suivre cette formation ; Sommeil & Santé générale est recommandée aux professionnels souhaitant approfondir la physiologie du sommeil, l'entretien clinique et les principaux troubles du sommeil.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES GÉNÉRAUX

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Décrire les principaux liens entre sommeil, récupération, santé psychique et performance sportive, en distinguant associations observées et mécanismes plausibles
- Identifier les contraintes sportives susceptibles d'altérer le sommeil (charge d'entraînement, horaires, compétition, déplacements, stress)
- Utiliser des outils simples de repérage et conduire un questionnaire structuré, adapté à son champ professionnel
- Reconnaître les principaux signaux justifiant une orientation vers un professionnel de santé

- Sélectionner des stratégies adaptées concernant les horaires, la sieste, les déplacements, les stimulants et les compléments
- Construire avec le sportif accompagné un plan d'action individualisé et progressif
- Adapter le questionnement aux symptômes menstruels susceptibles d'influencer le sommeil de la sportive

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET MOYENS

- Apports théoriques illustrés (diaporama, cas cliniques commentés)
- Manipulation de questionnaires de repérage validés
- Cas clinique fil rouge introduit en début de journée et repris tout au long de la formation, animé par la formatrice (présentiel ou classe virtuelle en direct)
- Support de formation remis à chaque stagiaire
- Modalités de conseil, de transmission et d'orientation adaptées au champ professionnel de chaque participant

SUPPORTS ET LIVRABLES REMIS AUX STAGIAIRES

- Questionnaires de repérage prêts à l'emploi, trame de bilan sommeil et modèle d'agenda du sommeil
- Fiches info à remettre aux sportifs accompagnés : gestion du sommeil en formats longs (ultra-endurance), stimulants et compléments, sommeil et stress de compétition
- Fiches de synthèse par module (mécanismes, repérage, solutions)
- Bibliographie scientifique hiérarchisée par niveau de preuve

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des connaissances en amont (questionnaire de positionnement)
- Évaluation formative continue au fil du travail sur cas clinique (mise en situation observée)
- Évaluation des acquis en fin de formation (questionnaire)
- Questionnaire de satisfaction à chaud

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

Horaire	Contenu	Méthode pédagogique	Supports remis
9h00 – 9h15	Accueil des stagiaires, présentation de la formation et du cas clinique fil rouge, tour de table des attentes et pratiques actuelles	Échanges	
9h15 – 10h15	Module 1 — Sommeil, récupération et adaptation à l'entraînement Bases physiologiques du sommeil, spécificités du sportif d'entraînement intensif, et mécanismes reliant sommeil, inflammation et récupération.	Apport théorique	
10h15 – 11h15	Module 2 — Sommeil, performance et blessure Liens entre sommeil, performance et survenue de blessures (associations observées, mécanismes plausibles) ; repérage clinique et solutions concrètes.	Apport théorique + manipulation de questionnaires + application au cas fil rouge : choix des outils de repérage	Questionnaires et trame de bilan sommeil

Horaire	Contenu	Méthode pédagogique	Supports remis
11h15 – 11h30	Pause		
11h30 – 12h15	Module 3 — Stimulants, compléments et contraintes des pratiques intensives Caféine, stimulants et certains compléments utilisés en contexte sportif : bénéfices, limites, niveau de preuve, précautions et vigilance antidopage. Contraintes liées aux entraînements tardifs, au cumul avec l'activité professionnelle, aux compétitions et aux formats prolongés ou intensifs, notamment CrossFit, Hyrox et ultra-endurance.	Apport théorique + évolution du cas : stimulants et contraintes horaires	Fiches info sportif
12h15 – 13h15	Pause déjeuner		
13h15 – 14h15	Module 4 — Sommeil, santé psychique et stress de compétition Sommeil, humeur et anxiété de compétition ; outils de repérage et stratégies concrètes d'accompagnement adaptées au champ professionnel.	Apport théorique + échanges + évolution du cas : stress précompétitif	Fiche info sportif
14h15 – 14h45	Module 5 — Sommeil de la sportive : symptômes menstruels et individualisation Impact des symptômes menstruels sur le sommeil de la sportive.	Apport théorique	
14h45 – 15h00	Pause		
15h00 – 16h15	Module 6 (1/2) — Boîte à outils et cas clinique intégrateur Sieste stratégique, extension préalable du sommeil, décalage horaire et voyages ; poursuite et approfondissement du cas clinique fil rouge, animé en direct par la formatrice.	Atelier pratique	Cas clinique et trame de plan d'action
16h15 – 17h00	Module 6 (2/2) — Restitution et synthèse Construction et présentation du plan d'action, débrief collectif, évaluation des acquis et clôture.	Étude de cas + évaluation	