



JEREMY

GUIDE PREMIUM

SOMMEIL · RÉCUPÉRATION · PERFORMANCE

Sommeil & *Récupération*

Le protocole pour mieux dormir, mieux récupérer et progresser plus vite — fondé sur la physiologie. Parce qu'on ne progresse pas à l'effort, mais à la récupération.

Jérémy Clemens — Performance Coaching · Bruxelles
Bachelier coaching sportif · +1050 h de terrain · FR · EN · NL

INTRODUCTION

Vous ne dormez pas pour vous reposer. Vous dormez pour *performer*

L'entraînement est le stimulus. Le sommeil est le moment où votre corps répond, répare et se renforce. Sans lui, vous accumulez la fatigue sans récolter les progrès.

Chaque nuit, votre organisme consolide la mémoire, régule les hormones (dont l'hormone de croissance, clé de la réparation tissulaire), nettoie le cerveau et recharge le système nerveux. Mal dormir, c'est saboter le travail du jour — et augmenter le stress, l'appétit et le risque de blessure.

Ce guide vous donne un protocole clair en cinq leviers, plus un plan de 7 jours. Pas de gadget : des principes physiologiques solides, applicables ce soir.

7-9 h

BESOIN DE LA PLUPART DES
ADULTES

~90'

DURÉE D'UN CYCLE DE SOMMEIL

18°C

TEMPÉRATURE IDÉALE DE LA
CHAMBRE

Information générale de bien-être ; ne remplace pas un avis médical. En cas de trouble du sommeil persistant, consultez un professionnel.

Le sommeil n'est pas *uniforme*

Une nuit s'organise en cycles d'environ 90 minutes, enchaînant plusieurs stades :

- **Sommeil lent profond** — surtout en première partie de nuit : récupération physique, sécrétion d'hormone de croissance, réparation des tissus. C'est le sommeil « du corps ».
- **Sommeil paradoxal (REM)** — plus présent en fin de nuit : consolidation de la mémoire et régulation émotionnelle. C'est le sommeil « du cerveau ».
- **Sommeil léger** — transition, indispensable mais à ne pas confondre avec du repos profond.

Conséquence pratique : **raccourcir la nuit ampute surtout le sommeil paradoxal de fin de nuit** — celui qui gère vos émotions et votre mémoire. Et se coucher trop tard réduit le sommeil profond. La durée ET la régularité comptent.

À RETENIR

Visez un nombre de cycles complets (4 à 6) plutôt qu'un réveil au milieu d'un cycle. Se réveiller en fin de cycle, c'est se lever frais plutôt que groggy.

La qualité d'une journée se décide la nuit précédente.

Régularité, lumière, *fraîcheur*

Votre horloge interne aime la régularité

Couchez-vous et surtout **levez-vous à heures fixes**, week-end compris. Le « jet-lag social » du week-end désynchronise votre horloge et plombe le lundi.

La lumière, votre signal maître

Lumière vive le matin (idéalement dehors, 10-20 min) : elle cale votre horloge et stoppe la mélatonine.

Lumière tamisée le soir : baissez l'intensité, réduisez les écrans 30 à 60 min avant le coucher — la lumière bleue retarde la mélatonine.

Une chambre faite pour dormir

- **Fraîche** — autour de 18 °C ; la baisse de température corporelle déclenche l'endormissement.
- **Sombre & silencieuse** — obscurité totale, ou masque ; bouchons ou bruit blanc si besoin.
- **Réservée** — le lit = sommeil (et intimité). Ni bureau, ni écran : le cerveau associe le lieu à l'activité.

ROUTINE DU SOIR — 60 / 30 / 10

- **60 min** : lumière basse, on ralentit.
- **30 min** : fin des écrans pros et des mails.
- **10 min** : respiration lente, lecture, gratitude.

Ce que vous mangez et buvez *vous fait dormir* — ou pas

Caféine : la demi-vie qui trahit

La caféine reste active de longues heures : la moitié circule encore 5 à 6 h après. Pour ne pas raboter le sommeil profond, **coupez-la 8 à 10 h avant le coucher** — pour un coucher à 23 h, dernier café vers 13-15 h.

Alcool : l'ami trompeur

L'alcool aide à s'endormir mais **fragmente la seconde moitié de nuit** et supprime le sommeil paradoxal. Le sommeil paraît présent, la récupération non.

Le repas du soir

- **Ni trop lourd, ni trop tardif** — laissez ~2-3 h avant le coucher pour la digestion.
- **Des glucides complexes** le soir peuvent favoriser l'endormissement (sérotonine), utile chez le sportif.
- **Magnésium & régularité** — une alimentation équilibrée couvre les besoins ; évitez les gros pics de sucre tardifs.

Repères de timing alimentaire issus de votre bibliothèque de diététique du sport.

La récupération *active* & la charge

Le sommeil est la base ; la récupération se travaille aussi le jour, et se planifie à l'échelle de la semaine.

- **Sieste éclair 10-20 min** — recharge la vigilance sans inertie ; au-delà, on se réveille vaseux.
- **Auto-libération myofasciale (SMR)** — rouleau/balle sur les zones tendues : détente, circulation, mobilité.
- **Respiration & marche** — la cohérence cardiaque (6 respirations/min, 5 min) bascule le système nerveux vers le calme.

Gérer la charge : périodiser

On ne progresse pas en montant la charge en permanence. Alternez semaines exigeantes et **semaines de décharge (deload)**. Surveillez les signaux de surcharge : sommeil dégradé, irritabilité, baisse de motivation, fréquence cardiaque de repos élevée, stagnation.

Votre plan « 7 jours pour mieux récupérer »

| JOUR | ACTION SOMMEIL/RÉCUP | POURQUOI |
|----------|---|-----------------------------|
| Lundi | Heure de lever fixe + lumière du matin | Caler l'horloge |
| Mardi | Dernier café avant 14 h | Protéger le sommeil profond |
| Mercredi | Routine 60/30/10 + chambre à 18°C | Faciliter l'endormissement |
| Jeudi | Sieste 15 min + SMR le soir | Récupération active |
| Vendredi | Pas d'alcool / limité | Préserver le REM |
| Samedi | Même heure de lever (anti jet-lag social) | Garder le rythme |
| Dimanche | Bilan sommeil + préparer la semaine | Ancrer le système |

PASSEZ À L'ACTION

Mieux récupérer, c'est mieux *performer*

Un sommeil et une récupération optimisés transforment votre énergie, votre humeur et vos résultats. Pour bâtir un plan adapté à votre vie réelle — entraînement, charge, contraintes — un accompagnement sur-mesure fait la différence.

Appel découverte de 15 min — offert

Jérémy Clemens — Performance Coaching

jeremy.clemens@outlook.com · +32 478 616 964

Uccle · Bruxelles · Instagram @jeremy.coach.boxe

Information générale de bien-être ; ne constitue pas un avis médical. En cas de trouble du sommeil, de pathologie, de grossesse ou de traitement, consultez votre médecin. © Jérémy Clemens — Performance Coaching. Reproduction interdite sans autorisation.