J'ai appris sur mes cinq 6 jours qu'au delà des compétences de runners, il y avait un paramétre essentiel de la performance, voire le principal: le sommeil. Ce sont les athlètes qui gèrent au plus près ce besoin physiologique essentiel qui font les plus grosses performances. Une performance sur 6 jours se gagne sur le sommeil.

C'est donc avec grande chance que le six jours d'Antibes 2011 bénéficie du savoir faire exceptionnel du Docteur Mullens dans ce domaine. découvrez le à travers le forum du site mis en place par Gérard Cain.

Et une nouvelle fantastique à venir prochainement me concernant sur ce sujet...

Le sommeil et vous



"Le sommeil est une fonction vitale et une gestion adaptée du rythme veille-sommeil garantie une bonne performance comme cela a été notamment montré par des navigateurs lors de courses en solitaire.
La découverte des multiples fonctions du sommeil nous fait prendre conscience de la nécessité de respecter au mieux ce temps biologique. Si cela est valable dans des conditions de vie habituelle, il devient plus difficile de s'organiser en présence de contraintes obligeant à nous priver de sommeil.
*Vous faites un sport de haut niveau qui vous expose à une diminution du temps de sommeil pendant 6 jours et vous vous posez probablement quelques questions : **Dois-je respecter des cycles de sommeil ? De quelles périodes et de quelle durée ? Quelle quantité de sommeil minimale par jour sur 6 jours ? Intérêt des siestes ou micro siestes ? A quelles heures ?***
Avant la course :
Le sommeil s'apprend, vous pouvez notamment vous référer au site d'éducation à la santé sur le sommeil : http://eric.mullens.free.fr ou aux 2 livres : Apprendre à dormir et Apprendre à faire la sieste.
Votre propre rythme peut s'étudier et il est possible d'installer un capteur (appelé actimètre) qui permet de connaître la longueur de vos cycles et vos moments favorables au sommeil.
Pendant la course :
Une analyse de votre sommeil peut être envisagée, comme l'a fait Monsieur Josian

SIEURAC à Antibes en 2010 (14è - 612 km). Soit en remplissant un suivi de sommeil, ou même, en portant des capteurs permettant d'analyser vos phases de sommeil. Cela nous permettrait de mieux comprendre l'adaptation à un rythme de vie très particulier pendant ces 6 jours.
Nous y réfléchissons et si vous avez des questions ou si vous souhaitez participer à une étude de votre sommeil, merci de nous en faire part sur ce forum."

Docteur Eric Mullens

suite sur http://www.6jours-antibes.fr