

MULLENS Eric, Fondation Bon Sauveur, Albi, France
SIEURAC Josian, Saverdun, France

Objectifs

Observer le rythme veille-sommeil d'un marathonien lors d'une course d'endurance de 144 h, après « coaching » par un spécialiste du sommeil.

Méthode

Un homme, 50 ans, adepte de ce genre de course, mais jamais dans ce contexte de 6 jours non-stop. Allure libre sur une boucle de 1295 m. Il organise ses pauses à sa convenance. 2 mois précédents, bilan par ACTIMÉTRIE avec conseils de sommeil (A). AGENDA de sommeil 4 j avant (B), 6 j de course (C) et 4 j après (D).

Résultats

(A) Temps de sommeil/24h (S24) = 7h, Siestes = 0. Efficacité du sommeil 88%. L'analyse des rythmes permet de donner des conseils pour dormir pendant la course : de 3h à 6h, 20' à 10h. Court sommeil possible lors de la séance de massage à 12h. Sieste 20' à 14, 17, 21 et 23h30.

(B) S24 = 8,7h dont sieste = 0,3h. Courte sieste de 30' à 12h avant le départ de 14h.

(C) S24 = 5,1h dont sieste = 2,2h. Absence de sommeil nocturne la seconde nuit puis homogénéisation des périodes de sommeil diurne et nocturne. Sommeil polyphasique les 2 derniers jours de la course avec 2 périodes de sommeil diurne et 2 périodes nocturnes à 14, 20, 23 et 4h.

(D) S24 = 10,7h dont siestes = 0,9h, durée décroissante.

Classement 14/87, 473 tours, 612km (soit l'enchaînement de 14 marathons). « J'ai beaucoup appris sur mon sommeil sur ces 15 jours. C'est une très bonne expérience pour moi. Je passais 15h sur la piste en moyenne en alternant la course et la marche. Je n'ai presque pas bu de boisson à base de caféine de peur de perturber mes cycles de sommeil. »

Conclusion

Classement honorable car les ¼ des premiers avaient déjà effectué l'épreuve. Le coureur, demandeur d'un bilan préalable avec un spécialiste du sommeil, a géré son rythme veille-sommeil : Optimisation du temps dormi quelques jours avant l'épreuve, courte sieste 2h avant le départ. La dette de sommeil du début de course est compensée par une modification du rythme veille-sommeil avec apparition d'un sommeil polyphasique et homogénéisation des périodes de sommeil diurne et nocturne. Rebond de sommeil les jours suivant la course et des siestes de durée décroissante. Pour la prochaine édition les coureurs bénéficieront d'une information sur le sommeil.

Contact : eric.mullens@orange.fr

Premier contact du marathonien (M. SIEURAC) avec le spécialiste du sommeil le 23 avril 2010

Je suis adepte de ce genre de course, mais jamais dans ce contexte de 6 six non stop. Dois-je respecter des cycles de sommeil ?

Quelles périodes et quelle durée ? Quantité de sommeil minimale par jour sur six jours ?

Les pauses sieste ou micro sieste, bon ou pas ? Quels sont les meilleurs moments de récupérer ?

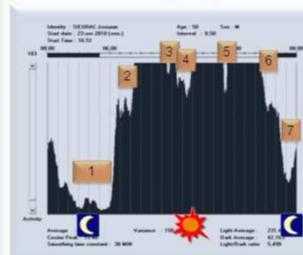
Caractéristiques de la course

- Course de 144h00 à allure libre en individuel pour coureurs et marcheurs. Le vainqueur sera celui ou celle qui aura effectué le plus grand nombre de kilomètres durant cette période et le classement se fera dans l'ordre décroissant par rapport à ce kilométrage. Uniquement réservé aux catégories senior et vétérans (Masculin et Féminin).
- Départ le 6 Juin 2010 à 16H00 et arrivée le 12 Juin 2010 à 16H00.
- LIEU : Stade du Fort Carré à Antibes. LE CIRCUIT : une boucle de 1295 m
- Nombre de participants : Coureurs 87, marcheurs 78
- Un lieu commun sera mis à disposition pour le couchage (tente). Prévoir votre matériel de couchage (lit, matelas pneumatique et duvet). Si vous possédez une tente de camping, il est préférable de l'amener pour votre repos et votre bien-être, des emplacements seront prévus à cet effet.



A = 2010 LE FRENCH ULTRA FESTIVAL
CAMPING CAR - VOITURE (1)

Bilan initial 2 mois avant l'épreuve Analyse par Actimétrie*

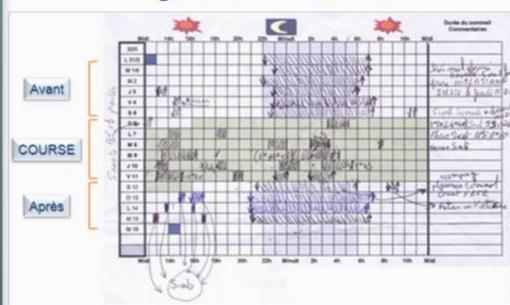


L'analyse de l'actogramme permet de donner des conseils :

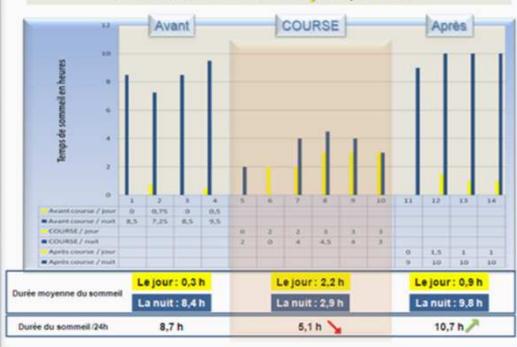
- Sommeil de 3 h à 6 h du matin + café
- Pause de 20' à 10 h
- Repas à 12h puis massage (sommeil possible)
- Sieste si besoin
- Pause à 17 h
- Repas + café vers 21 h
- Pause à 23h30

*Activité® - Société Cambridge Neurotechnology Ltd - Activité Activity & Sleep Analysis 7. Copyright Cambridge Ltd. Version 1.27

Agenda de sommeil



Durée du sommeil : Le jour / La nuit



Résultats



Cl.	RN1	Nom Prénom	Sexe	Tour	Classement
1	23	CHAMBE - Olivier	M	827	85847
2	3	FATON - Christian	M	880	84254
3	2	WALDUF - Christian	M	827	87288
4	86	PEROUAN - Jean-Benoît	M	880	74680
5	96	FORESTIER - Alexandre	M	889	79234
6	40	SEISS - Gérard	M	899	72916
7	81	TORRES - Fabrice	M	881	71826
8	76	BROUARD - Stéphane	M	849	71921
9	132	BUTEN - Rita	F	844	71488
10	16	FOURCADE - Florence	F	816	66888
11	15	GONZALEZ - Corinne	F	835	66488
12	21	BEAUMES - Jean-Henri	M	834	66388
13	4	NEZOUARD - Mathias	F	825	67222
14	202	SEURAC - Josian	M	473	63547
15	89	DAUPHIN - Christian	M	472	61488
16	181	SIBREY - Christian	M	446	60243
17	16	MELNIEZ - Adrien	M	449	61910
18	18	CHEVILLON - Marc	F	446	60447
19	188	ARZEL - Jean-Claude	M	442	61074
20	24	CHERTELIER - Jean	M	418	60444
21	238	GARAND - Angèle	F	434	60238
22	54	ANDR - Stéphane	M	438	60488
23	22	FREY - Jean-Paul	M	427	60247
24	11	COMTE - Pascal	M	427	60288
25	29	DMING - Marie-Anne	F	419	60388

- Classement 14^{ème} / 87
- 473 tours.
- Soit 612,547 km.
- ¼ des 13 premiers avaient déjà effectué cette épreuve.

Commentaires du coureur

- Ma course s'est relativement bien passé.
- J'ai beaucoup appris sur mon sommeil sur ces quinze jours, c'est une très bonne expérience pour moi.
- Je dormais en moyenne 4 à 5 h par jour pendant la course avec des périodes de ½ h à 1 h30 avec un seul maximum sur une nuit de 4h30.
- Je n'ai presque pas utilisé mon réveil, à chaque fois j'étais réveillé avant qu'il sonne, sauf les deux derniers jours.
- J'ai constaté que les autres coureurs (avec plus d'expérience), dormaient moins que moi et passaient plus de temps sur la piste.
- Je passais 15 heures sur la piste en moyenne en alternant la course et la marche.
- Je n'ai presque jamais bu de café ou pris de boissons à base de caféine ou autres, juste du café au lait au petit déjeuner. J'avais peur qu'il perturbe mes cycles de sommeil.