



LE GUIDE ESSENTIEL

*Bonus
offert*

SOMMEIL & PERFORMANCE SPORTIVE



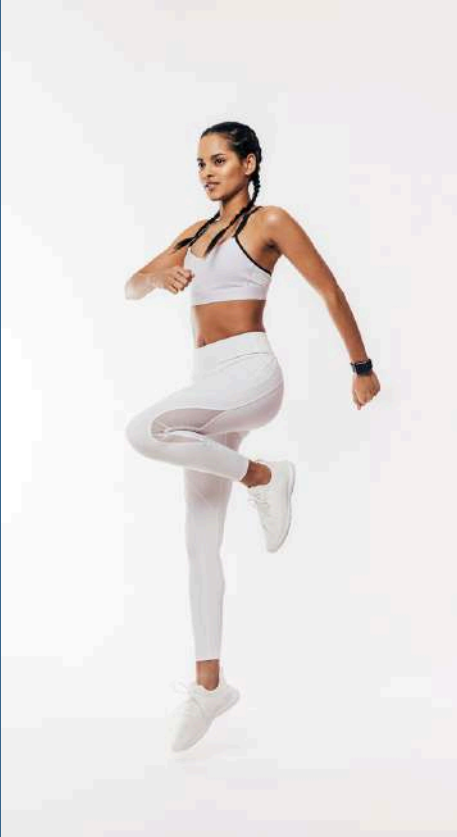
Le guide pour gagner... même
en dormant

PAR JESSICA SCAT



Sommaire

01	Bienvenue	p02
02	Introduction	p03
03	Partie 1 : Les 10 erreurs les plus courantes chez les sportifs	p04
04	Partie 2 : Les stratégies sommeil pour booster ta récup' et tes perfs	p09
05	Partie 3 : Nutrition & Sommeil : l'alliance gagnante	p10
06	Partie 4 : Siestes & micro-sommeils intelligents	p11
07	Conclusion	p12
08	Cadeaux Bonus	p13
09	Pour aller plus loin	p17



BIENVENUE

Tu es ici parce que tu sais qu'un vrai athlète ne se construit pas uniquement à l'entraînement...

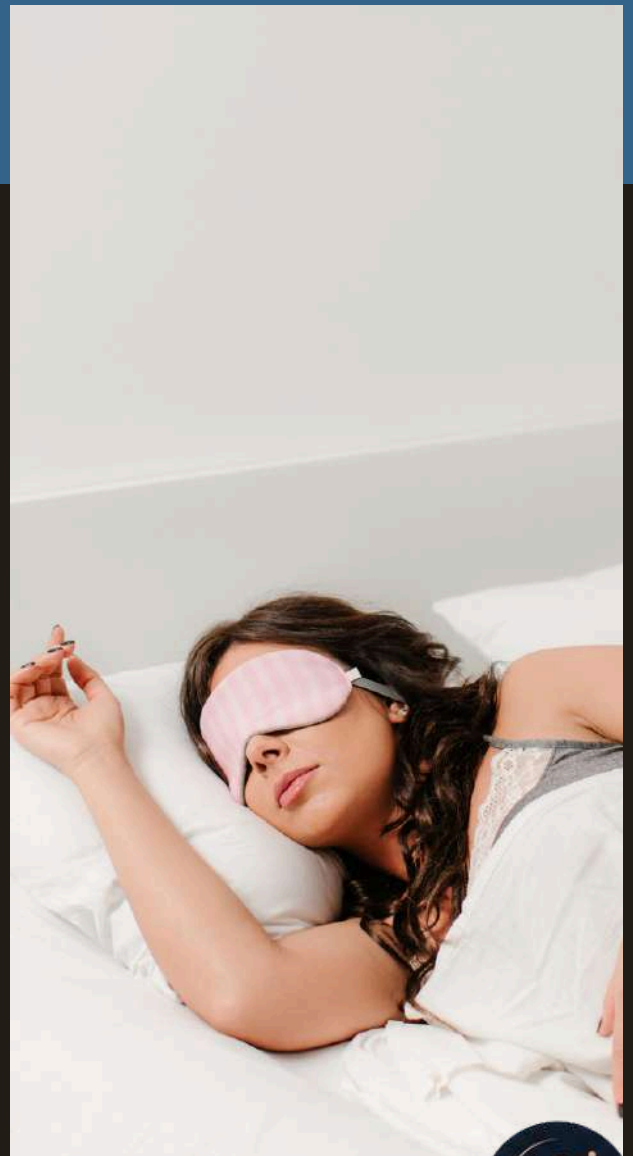
Le sommeil est ton super-pouvoir secret pour progresser, récupérer et performer au quotidien.

Commence ici !

Que tu sois :

- un sportif amateur motivé,
- un athlète en préparation intense,
- ou simplement quelqu'un qui veut optimiser sa récupération et son énergie,

...tu es au bon endroit ! 💪



INTRODUCTION



POURQUOI LE SOMMEIL EST TON MEILLEUR COÉQUIPIER

Tu peux avoir le meilleur programme d'entraînement, la meilleure nutrition et la plus grande motivation du monde...

Mais sans un sommeil profond et régulier, tu passes à côté de ton plein potentiel.

Le sommeil, c'est le moment où ton corps répare, renforce et consolide tout ce que tu as travaillé dans la journée.

C'est lui qui :

- régénère tes fibres musculaires,
- recharge ton système nerveux,
- optimise la mémoire motrice et les réflexes,
- régule tes hormones de stress et de récupération.

💡 En clair : sans bon sommeil, tu t'entraînes pour t'épuiser, pas pour progresser.



PARTIE 1

LES 10 ERREURS LES PLUS COURANTES CHEZ LES SPORTIFS



T'ENTRAÎNER TROP TARD LE SOIR

Le cortisol et l'adrénaline montent, retardant ton endormissement.

👉 Programme tes séances intenses avant 18h si possible.



MANGER TROP (OU TROP PEU) AVANT DE DORMIR

Un dîner lourd perturbe la digestion, un dîner trop léger provoque des réveils nocturnes.

👉 Cherche la juste dose : un repas équilibré et apaisant.



PARTIE 1

LES 10 ERREURS LES PLUS COURANTES CHEZ LES SPORTIFS



IGNORER LES MICRO- RÉVEILS

Tu crois dormir "toute la nuit" mais ton sommeil profond est fragmenté.

👉 Observe les signes : tension, fatigue au réveil, manque de récupération musculaire.



AVOIR DES HORAIRES DE COUCHER IRRÉGULIERS

Ton horloge biologique déteste l'imprévisible.

👉 Essaie de te coucher à ± 30 minutes près chaque soir.



PARTIE 1

LES 10 ERREURS LES PLUS COURANTES CHEZ LES SPORTIFS



REGARDER DES ÉCRANS POUR TE DÉTENDRE

La lumière bleue bloque ta production de mélatonine.

👉 Coupe les écrans au moins 45 minutes avant le coucher.



PRENDRE DES COMPLÉMENTS INADAPTÉS

Certaines formules "énergie" ou protéines retardent le sommeil profond.

👉 Favorise le magnésium bisglycinate, la L-théanine, ou le tryptophane.



PARTIE 1

LES 10 ERREURS LES PLUS COURANTES CHEZ LES SPORTIFS



**PENSER QUE DORMIR
5 H SUFFIT**

La privation de sommeil diminue la force, la concentration et augmente le risque de blessure.

👉 **Vise 7 à 9 h selon ton volume d'entraînement.**



**SOUS-ESTIMER LE STRESS
MENTAL**

Un mental en tension bloque la récupération physique.

👉 **Pratique la cohérence cardiaque ou une mini séance de relaxation post-entraînement.**



PARTIE 1

LES 10 ERREURS LES PLUS COURANTES CHEZ LES SPORTIFS



IGNORER LES SIGNES DE SURENTRAÎNEMENT

Difficulté à dormir, irritabilité,
fréquence cardiaque au repos
plus élevée ?
Ton corps tire la sonnette
d'alarme.

👉 Réduis la charge
d'entraînement ou ajoute un
jour de repos actif.



DORMIR DANS UN MAUVAIS ENVIRONNEMENT

Température, lumière, bruit,
literie... tout compte !

👉 Crée une "chambre athlète" :
sombre, calme, fraîche (18-19°C)
et dédiée au sommeil.



PARTIE 2

LES STRATÉGIES SOMMEIL POUR BOOSTER TA RÉCUP' ET TES PERFS

🌙 TA ROUTINE DU SOIR SPÉCIALE SPORTIF (30 MINUTES CHRONO) 🌙



Étape 1 – 30 min avant le coucher : débranche

- Coupe les écrans.
- Baisse la lumière.
- Bois une tisane relaxante (verveine, passiflore ou camomille).



Étape 2 – 20 min avant le coucher : relâche

- Étire-toi légèrement.
- Pratique 3 minutes de respiration profonde ou cohérence cardiaque.
- Note dans un carnet une réussite du jour pour apaiser ton mental.



Étape 3 – 10 min avant le coucher : ancre le calme

- Mets-toi dans le noir.
- Respire lentement en te concentrant sur la détente musculaire.



PARTIE 3

NUTRITION & SOMMEIL : L'ALLIANCE GAGNANTE



Ce que tu manges influence directement ton endormissement, ta récupération et même ta production hormonale.

Les nutriments clés :

- Tryptophane → précurseur de la sérotonine et de la mélatonine.
- 📍 Présent dans : œufs, dinde, saumon, riz complet, banane.
- Magnésium → relaxe les muscles et le système nerveux.
- 📍 Amande, chocolat noir, flocons d'avoine, épinards.
- Bons glucides → facilitent l'entrée du tryptophane dans le cerveau.
- 📍 Patate douce, quinoa, riz basmati.
- Bons lipides → favorisent la régulation hormonale.
- 📍 Huile de colza, noix, avocat, poisson gras.

Exemple de dîner récup' :

🍷 Riz complet + saumon + légumes verts vapeur + huile de noix + tisane relaxante

🚫 Évite :

- Les plats industriels riches en sel et graisses saturées
- L'alcool (même "juste un verre")
- Le café, le thé noir ou les sodas après 16 h



PARTIE 4

SIESTES & MICRO-SOMMEILS INTELLIGENTS



- La sieste flash (10-20 min)
→ pour recharger la vigilance sans perturber la nuit.
- La sieste d'entraînement (30 min) → idéale avant ou après une séance intense.
- Le sommeil polyphasique
→ utile seulement pour les ultra-endurants ou périodes d'entraînement extrême.



👉 Pour la plupart des sportifs, une courte sieste en début d'après-midi suffit à améliorer la récupération musculaire et la concentration.



ROUTINE SPÉCIALE SPORTIF : LE RITUEL DU SOIR POUR UNE VRAIE RÉCUP'



🎯 Objectif :

Préparer ton corps et ton mental à un sommeil profond et réparateur après une journée d'effort.

En **30 minutes**, tu passes du mode **"performance"** au mode **"régénération"**.

🕒 30 min avant : Calme ton système nerveux

- Coupe les écrans, tamise la lumière.
- Musique douce, tisane relaxante, chambre aérée (18-19°C).

💡 Objectif : signaler au cerveau que la journée est finie.



🕒 20 min avant : Détends ton corps

- Étirements ou douche tiède.
- 3 min de cohérence cardiaque (5 sec/5 sec).

💡 Objectif : relâcher les tensions et activer le mode repos.

🕒 10 min avant : Apaise ton mental

Lumière douce, note une gratitude, écoute ton audio relaxation.

💡 Objectif : apaiser les pensées et favoriser la mélatonine.

Avant de dormir : Ancre la détente

Allonge-toi, ferme les yeux et prends trois grandes respirations profondes.

Sens ton corps s'alourdir, tes muscles se relâcher, ton esprit s'apaiser.

Répète-toi mentalement :
"Je récupère. Mon corps se régénère.
Je me prépare à performer demain."

Rappelle-toi :
★ Ce n'est pas le volume d'entraînement qui te rend meilleur...
C'est la qualité de ta récupération.

CONCLUSION



LE SOMMEIL, TON ENTRAÎNEMENT INVISIBLE

Le sommeil n'est pas une pause, c'est ton entraînement invisible.

C'est le moment où ton corps répare, renforce et transforme tes efforts en véritables résultats.

Pendant que tu dors, tes muscles se régénèrent, ton mental se recharge et ton énergie revient.

C'est là que se joue la différence entre un corps fatigué et un corps performant.

Alors ne cherche pas à t'entraîner plus.

Cherche à récupérer mieux.

C'est là que ton potentiel se réveille.

☀ "Les champions ne dorment pas plus... ils dorment mieux. Et c'est ce "mieux" qui fait la différence."



BONUS



CHECKLIST EXPRESS – POUR NE RIEN OUBLIER AVANT DE DORMIR



🎯 Objectif : T'assurer que ton corps, ton esprit et ton environnement sont prêts pour une nuit de sommeil vraiment réparatrice.

1. Ton corps est prêt à se détendre ?

- ☐ Tu as terminé ta séance d'entraînement au moins 3 heures avant le coucher
- ☐ Tu as pris un repas léger et équilibré (tryptophane + bons glucides + lipides de qualité)
- ☐ Tu es bien hydraté, sans excès juste avant le coucher
- ☐ Tu as fait quelques étirements doux ou automassages
- ☐ Tu ressens une fatigue naturelle (pas de surstimulation mentale)

2. Ton esprit est prêt à décrocher ?

- ☐ Tu as déconnecté des écrans au moins 45 minutes avant d'aller te coucher
- ☐ Tu as pris 3 à 5 minutes pour respirer calmement ou méditer
- ☐ Tu as noté dans un carnet une réussite ou une gratitude du jour
- ☐ Tu ressens une sensation de calme intérieur avant de te glisser dans ton lit

4. Ton environnement favorise le sommeil ?

- ☐ La chambre est sombre, fraîche et silencieuse (18-19°C idéalement)
- ☐ Ton matelas et oreiller sont confortables et adaptés à ta morphologie
- ☐ Ton téléphone est en mode avion ou hors de la chambre
- ☐ Tu as préparé ta tenue ou ton sac de sport pour demain (pour libérer ton mental)

3. Bonus récupération

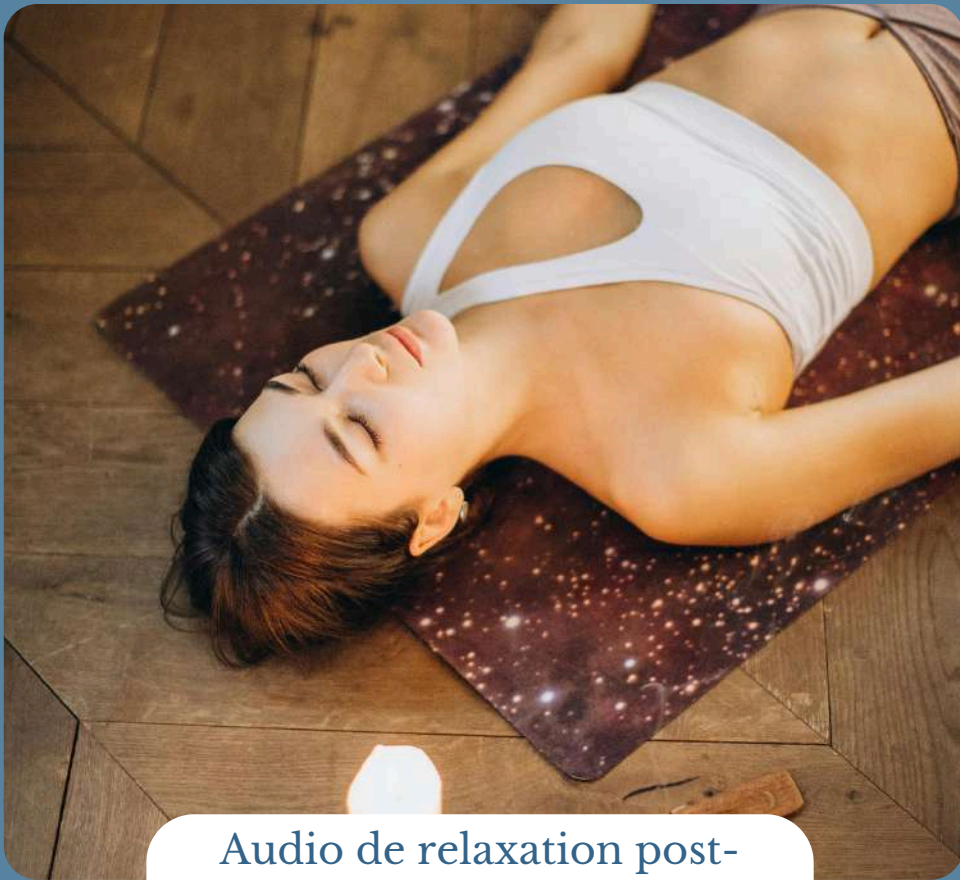
- ☐ Tu écoutes ton audio de relaxation post-entraînement
- ☐ Tu as planifié ton heure de coucher et de lever du lendemain
- ☐ Tu t'accordes la permission de te reposer vraiment ce soir

Rappelle-toi :

Un bon sommeil n'est jamais un hasard – c'est une préparation invisible qui transforme chaque nuit en victoire.



Audio de relaxation pour relâcher ton corps et calmer ton mental



Audio de relaxation post-
entraînement

<https://www.jessicascat.fr/audio-pour-dormir/>

1.57

-0.34





Pour aller plus loin va sur mon site
<https://www.jessicascat.fr/>



Jessica Scat