

Avis de Soutenance

Monsieur Mathias GOLDBERG

STAPS

Soutiendra publiquement ses travaux de thèse intitulés

Interactions entre le sommeil et l'activité physique : évaluation et interventions auprès d'athlètes

dirigés par Madame Ursula DEBARNOT

Soutenance prévue le **vendredi 05 décembre 2025** à 14h00

Lieu : Université Lyon 1 Bâtiment A - Amphithéâtre STAPS 27-29 boulevard du 11 novembre 1918
69100 Villeurbanne

Composition du jury proposé

Mme Ursula DEBARNOT	Université Lyon 1	Directrice de thèse
M. Mathieu NEDELEC	INSEP Paris	Rapporteur
M. Laurent BOSQUET	Université de Poitiers	Rapporteur
Mme Séphanie MAZZA	Université Lyon 1	Examinatrice
M. Benoit PAIROT DE FONTENAY	Université Lyon 1	Co-encadrant de thèse
M. Rémy HURDIEL	Université Littoral Côte d'Opale Dunkerque	Examineur
Mme Monique MEDELSON	Université Grenoble Alpes	Invitée

Mots-clés : sommeil, activité physique, récupération, performance, blessure,

Résumé :

Le sommeil présente de multiples bienfaits pour la santé et les performances. Il est au cœur de nombreux processus physiologiques et psychologiques, essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Les liens entre sommeil et activité physique suscitent un intérêt croissant au sein de la communauté scientifique, afin de mieux comprendre leurs interactions. Toutefois, peu d'études ont évalué le sommeil des athlètes sur le terrain, ainsi que les effets de leurs entraînements (horaires, charge) sur leur sommeil et leur risque de blessure. Il apparaît pourtant que le sommeil des athlètes est altéré, tant en qualité qu'en quantité. Le premier objectif de cette thèse de doctorat a été d'évaluer les relations entre certains facteurs de l'activité physique (horaire de pratique, charge d'entraînement, type d'activité) et la qualité objective et subjective du sommeil des sportifs. Le second objectif a été d'évaluer les effets d'interventions d'hygiène du sommeil et les liens entre qualité et quantité de sommeil, performance sportive et blessures. Ces objectifs ont été abordés au travers de plusieurs études expérimentales. L'étude #1 a évalué les effets de l'horaire d'entraînement sur le sommeil, mesuré de manière subjective et objective, dans un contexte écologique. Elle a montré qu'un entraînement pratiqué le matin ou le soir induit des améliorations similaires du sommeil, en particulier une augmentation du sommeil lent, par rapport à une journée sans activité physique. L'étude #2, longitudinale, a examiné le sommeil comme facteur associé de blessures musculosquelettiques chez des coureurs à pied. Une mauvaise qualité de sommeil s'est révélée associée à une augmentation du risque de blessure de ces athlètes. Les études #3 et #4 ont

permis de recueillir des données objectives et subjectives du sommeil chez des rugbymen professionnels et des rugbywomen amateurs. Une première phase d'évaluation a été suivie d'une phase expérimentale, au cours de laquelle des interventions adaptées aux problématiques identifiées ont été mises en œuvre. Celles-ci ont permis d'améliorer la qualité et la quantité de sommeil. Par ailleurs, l'étude #5, reposant sur une analyse secondaire des données issues des études #3 et #4, a permis d'évaluer la variabilité du sommeil, notamment la régularité des horaires de coucher et de lever. Les athlètes, hommes comme femmes, présentaient une forte variabilité de sommeil, qui s'est améliorée à la suite des interventions mises en place. Enfin, les études #6 et #7, considérées comme annexes, ont permis d'évaluer plus spécifiquement les effets de différentes techniques d'intervention sur le sommeil. Les résultats de l'ensemble de ces travaux mettent en lumière l'importance d'une évaluation écologique du sommeil chez les athlètes, ainsi que l'intérêt d'interventions ciblées dans une logique de prévention des blessures. Ces études proposent également une méthode simple, rapide et facilement transposable au quotidien.