



INTRODUCTION AUX SAINES HABITUDES

Leçon 2 : Faites de beaux rêves

Après une séance d'entraînement, le corps a besoin de temps pour se reposer, réparer et reconstituer les muscles travaillés pendant l'exercice. Cette leçon passera en revue l'importance du sommeil et fournira aux athlètes des conseils pour les aider à passer une bonne nuit de sommeil.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

- Les athlètes apprennent l'importance du sommeil, du repos et de la récupération.
- Les entraîneurs et les aidants aident les athlètes à identifier un petit changement qu'ils peuvent apporter à leur routine nocturne.

ÉQUIPEMENT /MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Aucun

PLAN DE LA LEÇON

20 MINUTES AU TOTAL	DESCRIPTION
3 minutes	Accueil & rencontre
11 minutes	Conseils pour dormir 1. Vrai ou faux (7) 2. Détente (4)
3 minutes	Question du jour pour les athlètes
3 minutes	Clôture



ACCUEIL ET RENCONTRE (3 minutes)

Saluez les athlètes à leur arrivée. Invitez les athlètes à marcher avec un partenaire et à parler de leurs habitudes de sommeil jusqu'à ce que tout le monde arrive. *Que faites-vous afin de vous préparer pour aller au lit ?*

Pour commencer la leçon, appelez tout le monde avec le signal désigné.

Une fois les athlètes rassemblés, présentez la leçon du jour sur la Fitness par le sport.

La leçon d'aujourd'hui s'appelle Sweet Dreams/Faites de beaux rêves ! Le sommeil et les jours de repos peuvent aider à la récupération, à la concentration et à la motivation, vous permettant de faire de votre mieux dans l'activité physique de votre choix.



CONSEILS POUR DORMIR (3 minutes)

Objectif : Enseigner aux athlètes des pratiques de sommeil saines et les aider à visualiser leur routine de sommeil.

Instructions :

1. Vrai ou faux :

- Je vais lire une liste de conseils pour dormir. Dites-moi si le conseil est vrai ou faux.
 - Si c'est vrai, faites une lettre V avec votre corps : tenez-vous droit, les bras tendus. En revanche, si c'est faux, secouez la tête en signe de « non » ou bougez votre doigt.
 - Il existe l'option d'utiliser « les pouces vers le haut pour signaler le vrai » et « les pouces vers le bas pour le faux ».
- Utilisez la brochure **Conseils pour un sommeil sain** (*Healthy Sleeping Tips*) pour en savoir plus.

QUESTIONS	RÉPONSE
Regarder la télévision jusqu'à l'heure du coucher vous aidera à vous endormir plus rapidement.	FAUX
Vous devez éviter les boissons contenant de la caféine, telles que le café, les sodas, le thé et le chocolat, 4 heures avant le coucher.	VRAI
Une bonne routine de sommeil consiste à faire des activités relaxantes avant de se coucher et à se coucher à la même heure chaque soir.	VRAI
Une pièce plus chaude avec une lampe allumée vous aidera à dormir.	FAUX
Vous devriez faire 100 jumping jacks (sauts en étoile) juste avant de vous mettre au lit.	FAUX
La plupart des athlètes peuvent s'en sortir avec 4 heures de sommeil par nuit.	FAUX
Prendre deux jours de repos actif par semaine, ainsi qu'un sommeil réparateur chaque nuit, vous aidera à vous sentir bien et à donner le meilleur de vous-même.	VRAI

2. Se détendre

- Demandez aux athlètes de s'allonger ou de s'asseoir confortablement et de fermer les yeux.
- Nous commençons par quelques respirations relaxantes. En respirant par le nez, imaginez que vous sentez une fleur. En expirant par la bouche, imaginez que vous soufflez doucement une bougie.
- Invitez les athlètes à continuer cette respiration les yeux fermés :
 - Pendant que vous continuez à respirer, pensez à votre routine de sommeil.
 - Imaginez éteindre la télévision ou les écrans 2 heures avant de vous coucher,
 - Imaginez faire certains de vos étirements préférés,
 - Imaginez que vous vous brossez les dents,
 - Quelles autres activités faites-vous avant de vous coucher ?
 - Enfin, imaginez que vous vous mettez au lit et que vous vous endormez. (attendez 30 à 60 secondes avant de continuer)
 - Recentrez-vous lentement sur le groupe. Prenez votre temps, faites quelques étirements, remuez-vous, et asseyez-vous lentement dans sur le lit.
- Prévoyez du temps pour que les athlètes restent assis pour la Question du Jour
- Il y a la possibilité d'effectuer cette activité à la fin d'une séance d'entraînement en tant qu'activité de visualisation et de pleine conscience.



QUESTION DU JOUR POUR L'ATHLÈTE (3 minutes)

Lorsque vous vous détendiez, qu'est-ce que vous imaginiez faire pour vous préparer au sommeil ?

- Énumérez les activités dans les Conseils pour un sommeil sain si elles ont besoin d'un rappel.
- Rappelez aux athlètes d'ajouter de nouvelles habitudes à leur Suivi hebdomadaire des habitudes.



CLÔTURE (3 minutes)

Remerciez les athlètes pour leur participation et leurs efforts. **Partagez quelque chose sur votre routine de sommeil.**

Une activité qui m'aide à me détendre avant de me coucher est _____.

Rappels :

- **Homeplay (à faire chez soi) : Liste de contrôle pour un sommeil sain** (*Healthy Sleep Checklist*)
Pour l'activité Homeplay de cette semaine, vous passerez en revue la liste de contrôle pour un sommeil sain qui vous donnera des idées pour dormir 7 à 9 heures chaque nuit.
- Partagez vos commentaires et félicitez-vous pour les efforts et les habitudes saines observés.

Réflexions de l'entraîneur :

- Qu'est-ce qui a fonctionné ?
- Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? Que peut-on faire différemment ?

RESSOURCES DE SOUTIEN

- Homeplay : Liste de contrôle pour un sommeil sain
- Des minutes saines avec Megan : l'importance du sommeil
- Liste de contrôle pour un sommeil sain
- Conseils pour un sommeil sain