

 **CeRSM (EA 2931)**

**Chronobiologie de la Performance Physique et Sportive: Approches fondamentales et appliquées**

**Pr Nizar SOUISSI, Université Manouba-Tunis**

**Vendredi 3 février 2017**

**15h30, Salle S 404, UFR STAPS, Université Paris Nanterre**

**La plupart des paramètres biologiques présentent des variations périodiques. Le rythme circadien (période proche de 24 heures) est le plus étudié en raison de l’alternance veille sommeil qui l’accompagne chez l’homme. Les performances lors des exercices intenses de courtes durées présentent des variations diurnes et/ou circadiennes en phase avec les fluctuations de la température. Les performances du soir sont généralement supérieures à celles enregistrées le matin mais avec des niveaux de fatigue et de dommages musculaires plus prononcés à cette heure précise. Les travaux menés par notre équipe de recherche et faisant partie de la présente conférence concernent essentiellement :**

* **La mise en évidence de la rythmicité biologique des performances sportives**
* **Les origines physiologiques et biochimiques des fluctuations**
* **Les mécanismes d’amélioration des performances matinales (i.e., écoute de la musique, luminothérapie, mélatonine, échauffement)**
* **La spécificité temporelle de l’entrainement**
* **Les modèles modificateurs des rythmes des performances physiques et sportives (privation de sommeil et jeune intermittent [exemple du Ramadan])**

