

Résumé / Abstract

« Courir après ses rêves : une réalité ? ». Proposition de protocole expérimental à cas unique - L'influence de différents entraînements de course à pied sur la qualité du sommeil chez le coureur amateur.

Introduction : Indispensable pour une bonne santé, dormir est souvent considéré comme une perte de temps. De ce fait, 41% des Français souffrent de troubles du sommeil pouvant être dévastateurs tant sur le plan physique, mental et social. Chaque professionnel de santé œuvre alors à son amélioration via des conseils ou des interventions telle que l'activité physique. La course à pied se révèle être l'une des premières activités privilégiées. Or, l'amélioration de la qualité du sommeil par l'activité physique est-elle systématique ou suit-elle un effet dose-réponse ? Le masseur-kinésithérapeute (MK) étant habilité à encadrer toute personne inactive souhaitant (re)commencer une activité physique ; il est intéressant de chercher à proposer un protocole pour étudier l'influence de différents entraînements sur la qualité du sommeil chez le coureur amateur. **Matériels et Méthodes :** La proposition de protocole s'appuie sur un SCED pré-test effectué en Novembre 2020 impliquant 4 participants. À partir d'un questionnaire, il évalue quotidiennement et pendant 30 nuits leur qualité de sommeil en fonction des entraînements effectués. Ces derniers sont imposés sur la base d'un cycle d'un jour sur trois et de leurs durées (plus ou moins de 30 min). L'analyse des résultats traite les retours d'expériences et teste différents croisements de données. **Résultats :** Les analyses visuelles utilisées mettent en valeur ces croisements de façon claire et concise. Les retours d'expériences font quant à eux ressortir des contraintes bien que les participants aient trouvé le SCED clair et satisfaisant. Les questionnaires peuvent notamment être améliorés. Côté investigateur, son travail demande une disponibilité quotidienne mais le sérieux des participants facilite ses tâches. **Discussion :** Les résultats nous encouragent à apporter des modifications au protocole. La proposition de protocole, une fois réalisée, sera alors apte à répondre à la question de recherche dans laquelle le MK en tant que professionnel de santé, acteur de prévention, promoteur d'activité physique et éducateur sportif a toute sa place.

Mots clés : Charge d'entraînement, Course à pied, Qualité du sommeil.

« Running after its dreams : a reality ? ». Proposal of a Single-Case Experimental protocol – The influence of different runnings on amateur runner's quality of sleep.

Introduction : Essential for good health, sleeping is often considered a waste of time. As a result, 41% of French people are suffering from sleep disorders that can be devastating both physically, mentally, and socially. Each health professional then works to improve sleep, through advice or interventions such as physical activity. Running is one of the first activities privileged. However, is sleep quality improvement through physical activity systematic, or does it follow a dose-response effect ? The physiotherapist (PT) being fit to supervise any inactive person wishing to (re)start a physical activity is thus entitled to seek to propose a protocol to study the influence of different runnings on amateur runner's quality of sleep. **Material and method :** The proposed protocol is based on a « pre-test » SCED conducted in November 2020 involving 4 participants. Based on a questionnaire, it evaluates their sleep quality daily during 30 nights according to the runnings realized. Training is imposed once every three days and durations lasts more or less than 30 min. The results analysis processes feedback and test different data crossover. **Results :** The visual analyzes used highlight these crossings clearly and concisely. Feedback highlights constraints although the participants found the SCED clear and satisfactory. In particular, questionnaires can be improved. On the investigator's side, his work requires daily availability but the participant's seriousness facilitates his tasks. **Discussion :** Results reflect the benefits of physical activity on sleep and encourage to make some changes to protocol. Indeed, once completed, it will be possible to answer more of the research question in which the PT ; as a health professional, prevention actor, promoter of physical activity, and sports educator; has its place.

Keywords : Training load, Running, Sleep Quality.