



La Compagnie  
Courir Les Rues  
présente

# LA SIESTE OLYMPIQUE

*La seule discipline où on est plus  
en forme à l'arrivée qu'au départ*

**Venez pratiquer la 33<sup>e</sup> discipline  
olympique : la sieste (musicale). La discipline  
par excellence, celle qui cristallise toutes les  
attentes, celle où chacun peut devenir un  
outsider redoutable, qu'on ait 1 ou 99 ans.**  
Idéale pour la récupération des athlètes  
et surtout des spectateurs, la sieste régénère  
et diminue le risque de blessure. Vous  
pouvez commencer à vous entraîner  
quotidiennement, 20 mn suffisent.



« Il a été démontré que  
la sieste améliore la  
vivacité et le temps de  
réaction et peut donc  
constituer une bonne  
stratégie. »  
— (Site World Rugby)

« J'ai aimé les siestes.  
J'ai dormi 4 x 10 minutes  
pendant la course. Je  
m'arrêtais sur l'herbe et  
10 min suffisent pour  
être frais et rattraper  
devant. »  
— Kilian Jornet,  
diagonale des fous 2013

« On a fait un petit tour  
de vélo ce matin. Je  
vais refaire une sieste  
pour récupérer le plus  
possible. »  
— Romain Bardet

« Je n'étais pas  
vraiment dans mon  
assiette pendant la  
reconnaissance. Mais j'ai  
fait une sieste et c'était  
reparti. »  
— Warren Barguil



## La 33<sup>e</sup> discipline olympique : la sieste (musicale)

- **1<sup>er</sup> quart-temps** — Installation des participants, choix des accessoires (doudous, coussins). Échauffement collectif pour la sieste : travail du baillement, son aaahhhh de l'aigu vers le grave, respiration lente et profonde, visualisation de la victoire.
- **2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> quart-temps** — Endormissement en musique, pour atteindre le sommeil paradoxal en un minimum de temps
- **4<sup>e</sup> quart-temps** — Réveil avec le sourire, toujours en musique

● **Après l'effort** : hydratation collective (tisanes, thés, jus), apport calorique pour une bonne récupération (bonbons, gâteaux, chocolat), debrief individuel (à quel moment je me suis endormi, comment je me sens dans mon corps, comment s'est passé le réveil).

Pas de perdant pour cette discipline de la sieste. Les vrais gagnants seront notre corps et notre mental qui auront récupéré et seront prêts pour les épreuves suivantes ! L'important est de participer. Le jury a promis de fermer les yeux pendant la compétition.

**Qui du sommeil de plomb ou du sommeil d'or terminera en tête sur l'oreiller ?**

## Qui sommes-nous ?

**Spécialistes de la sieste musicale depuis 2016, avec son « siestacle » *La 6<sup>e</sup> heure du jour*, puis avec la déambulation « *Voyage au bout du lit* » (sélection OFF Chalon 2022), la Cie Courir Les Rues propose un moment de détente et de récupération entre les épreuves des Jeux Olympiques.** ● Dans une scénographie immersive (décor sérigraphié suspendu aux arbres, moquette, coussins, cloudous, nombreux instruments de musique), les 3 musiciens-chanteurs jouent leurs compositions originales.

« Olivier Ronfard, Maxime Tailliez et Adrien Touraine s'achament à veiller sur notre sommeil (souvenons-nous de leur sieste musicale à *La 6<sup>e</sup> heure du jour*)... » **Thierry Voisin, Télérama Sortir**, mai 2023



## En pratique

Durée du « siestacle » :  
40 minutes environ  
Il existe une version micro-sieste : 25 minutes

*Spectacle en autonomie technique (en acoustique), trois personnes en tournée, peut être joué deux fois par jour*



Aperçu du spectacle  
La 6e heure du jour

