



**NOM**

HURDIEL

**PRENOM**

Rémy

**STATUT**

Maitre de Conférence

**TELEPHONE**

+33615906749

**COURRIEL  
PROFESSIONNEL**

[remy.hurdiel@univ-littoral.fr](mailto:remy.hurdiel@univ-littoral.fr)

**DISCIPLINE(S) ET/OU SECTION(S) CNU :**

Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS) - CNU 74

**EQUIPE/THEME :**

Equipe 1 : Activité Physique, Muscle, Santé

Thème : Adaptations et dysfonctionnements métaboliques à l'exercice

**COMPOSANTE(S) DE FORMATION :**

Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS),  
Université du Littoral Côte d'Opale

**DOMAINES DE RECHERCHE :**

Activité Physique, sommeil, performance et santé

**PRESENTATION (5-10 LIGNES) :**

J'étudie les interactions réciproques entre le sommeil et l'activité physique.

Premièrement, chez des sportifs pratiquant des compétitions d'ultra endurance (voile en solitaire, ultramarathons etc...), le manque de sommeil pourrait entraîner des risques pour les performances, la santé et la sécurité. Comment les gérer ?

Je m'intéresse également à la santé globale des jeunes adultes lors de leur passage à l'université en étudiant comment la pratique d'une activité physique régulière permet d'améliorer le sommeil.

## AXES DE RECHERCHE

Activité Physique, sommeil, performance et santé

## ENSEIGNEMENTS

Physiologie de l'exercice, Chronobiologie, Sommeil et performances

## PUBLICATIONS

### PUBLICATIONS

**Hurdiel R**, Riedy S.M., Millet G.P., Mauvieux B., Pezé T., Elsworth-Edelsten C., Dudoignon M., Zunquin G. & Dupont G. Cognitive performance and self-reported sleepiness are modulated by time-of-day during a mountain ultramarathon, *Research in Sports Medicine*, 2018 ; 26:4, 482-489

**Hurdiel R**, Watier T, Honn K, Pezé T, Zunquin G, Theunynck D. Effects of a twelve-week physical activities program on sleep in female university students. *Research in Sports Medicine*. 2017; 25 (2), 191-196

Ladner J, Porrovecchio A, Masson P, Zunquin G, **Hurdiel R**, Pezé T, Theunynck D, Tivolacci M-P. Activité physique chez les étudiants : prévalence et profils de comportements à risque associés. *Sante Publique* 2016, S1:65-75.

**Hurdiel R**, Pezé T, Daugherty J, Girard J, Poussel M, Poletti L, Basset P, Theunynck, D. Combined effects of sleep deprivation and strenuous exercise on cognitive performances during The North Face® Ultra Trail du Mont Blanc® (UTMB®). *Journal of sports sciences*, 2015 ; 33(7), 670-674.

Poussel M, Laroppe J, **Hurdiel R**, Girard J, Poletti L, Thil C, Didelot A, Chenuel B. Sleep Management Strategy and Performance in an Extreme Mountain Ultra-marathon. *Research in Sports Medicine*, 2015 ; 23(3), 330-336.

Zakhem E, El Hage R, Pezé T, **Hurdiel R**, Zunquin G, Theunynck, D. Facteurs associés à la suspicion de troubles du comportement alimentaire chez des étudiants de l'Université du Littoral Côte d'Opale. *Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique*, 2015 ; 63(4), 259-265.

**Hurdiel R**, Van Dongen HP, Aron C, McCauley P, Jacolot L, Theunynck D. Sleep restriction and degraded reaction-time performance in Figaro solo sailing races. *Journal of sports sciences*, 2014 ; 32(2), 172-174.

**Hurdiel R**, Van Dongen HPA, McCauley P, Peze T, Theunynck D. Sommeil et prédiction mathématique de performances cognitives en situation réelle de course au large en solitaire. *Science et Sports*, 2013 ; 28(4) : 207-210

**Hurdiel R**, Monaca C, Mauvieux B, McCauley P, Van Dongen HPA, Theunynck D. Field study of sleep and functional impairments in solo sailing races. *Sleep and Biological Rhythms*, 2012 ; 10: 270-277.

Vanhelst J, **Hurdiel R**, Mikulovic J, Bui-Xuân G, Fardy P, Theunynck D and Béghin L. Validation of the Vivago Wrist-Worn accelerometer in the assessment of physical activity. *BMC Public Health*, 2012; 690-702

Vanhelst J, Mikulovic J, **Hurdiel R**, Marchand F, Bui-Xuan G, Theunynck D and Béghin L. L'impact d'un programme de prise en charge ambulatoire de l'obésité infantile sur les performances académiques, le sommeil et la composition corporelle. *Science & Sports*, 2012; 27(3), 154-159.

Vanhelst J, Marchand F, Fardy P, Zunquin G, Loeuille GA, Renaut H, Mikulovic J, **Hurdiel R.**, Béghin L and Theunynck D. The CEMHaVi program : Control, Evaluation and modification of lifestyles in obese youth. *J Cardiopulm Rehabil Prev*, 2010 ; 30(3) : 181-5.

#### COMMUNICATIONS SCIENTIFIQUES

Hurdiel R, Riedy S.M., Millet G.P., Mauvieux B., Pezé T., Elsworth-Edelsten C., Dudoignon M., Zunquin G. & Dupont G. Cognitive performance and self-reported sleepiness are modulated by time-of-day during a mountain ultramarathon. Volume27, IssueS1 Special Issue: Abstracts of the 24th Congress of the European Sleep Research Society, 25–28 September 2018, Basel, Switzerland

Hurdiel R, Millet GP, Mauvieux B, Pezé T, Elsworth-Edelsten C, Dudoignon M, Zunquin G, Dupont G. Interaction des processus de régulation du sommeil homéostatique et circadien lors de l'UltraTrail du Mont Blanc®. 17ème Congrès International de l'ACAPS", 29 - 31 Octobre, Dijon, France, 2017

Hurdiel R, Theunynck D. Sleep restriction at sea affects solo sailors reaction times. *Journal of Sleep Research*, 2012; 21(s1), 268. (Congress of the European Sleep Research Society, Paris France).

Hurdiel R, Vanhelst J, Peze T, Theunynck, D. Can handheld device accurately measure sleep parameters? Comparison of actigraph, sleep diary and electronic sleep diary application. *Sleep and Biological Rythms*, 2011; 9(4): 421. (World Sleep 2011, Kyoto, Japon) IF 1,05

Hurdiel R, Le Sausse F, Zunquin G, Masson P, Mikulovic J, Bui-Xuan G, Peze T, Robin JF, Theunynck D. Sleep and fatigue management in extreme environment: case of solo sailors. *Sleep and Biological Rythms*, 2011; 9(4): 417. (World Sleep 2011, Kyoto, Japon)

Hurdiel R, Mauvieux B, Zunquin G, Pezé T, Basset P, Theunynck D. Privation de sommeil lors du The North Face® Ultra Trail du Mont Blanc® 2014 (UTMB®) : effet de l'âge et de la dette de sommeil sur la somnolence en course. 16ième Congrès de l'ACAPS, Nantes 26-28 octobre 2015.

Hurdiel R, Watier T, Pezé T, Zunquin G, Theunynck D. Effet d'un programme de douze semaines d'activité physique sur le sommeil des étudiantes : le programme UNIVERSANTE. 16ième Congrès de l'ACAPS, Nantes 26-28 octobre 2015.

Hurdiel R, Le Sausse F, Pezé T et Theunynck D. Mesure actimétrique du pattern activitérepos en course au large. Congrès de l'ACAPS, Grenoble, Octobre 2013.

Hurdiel R, Pezé T, Vanhelst J, Monaca C et Theunynck D. Les applications mobiles peuventelles précisément mesurer le sommeil ? Comparaison entre l'actimètre, l'agenda de sommeil manuscrit et un agenda de sommeil électronique. *Clinical Neurophysiology*, 2012 ; 42(3), 179 (Congrès de la Société Française de Recherche sur la Médecine du Sommeil 2011, Tours, France)

#### CONTRATS

Mutualité Française - Projet Universanté

Fondation Ultra Sport Science - Sommeil et course au large en solitaire

Cegelec Mobility - Programme Improve Your Way

Pôle France Finistère Course au Large – Sommeil et course au large en solitaire

Lorient Grand Large - Sommeil et course au large en solitaire

Direction Générale de l'Aviation Civile

## RESPONSABILITES

Membre du Conseil scientifique Fondation Ultrasport Sciences

Responsable de Relations Internationales Département STAPS Université du Littoral Côte d'Opale

## PARCOURS

Doctorat de l'Université du Littoral Côte d'Opale option Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives. « L'agenda de sommeil interactif comme outil individuel de management de la fatigue. Du sport de haut niveau à la santé publique. » 2011

Master 2 Recherche ST SIMS Sciences du Sport, de l'Université du Littoral Côte d'Opale. « Privation de sommeil en conditions extrêmes : analyse des conséquences sur la performance et sur l'accidentologie en course au large en solitaire ». 2008

Licence « STAPS – Entraînement Sportif »; Université du Littoral Côte d'Opale, Calais. 2006