



Musique et performance sportive

Rythmez votre entraînement!

Des études scientifiques le confirment : la musique a des effets positifs sur notre corps. S'il est reconnu qu'elle adoucit les mœurs, la musique aurait bien d'autres vertus bienfaitrices. Certaines musiques et sons ont un pouvoir relaxant, régénérateur et peuvent aider à la concentration, à l'amélioration de la performance et des capacités physiques. La musique, en détournant l'attention du sportif, peut jusqu'à faire oublier la fatigue et la douleur.

Des vertus reconnues depuis l'antiquité.

Reconnue de tout temps pour ses effets thérapeutiques, considérée par certaines cultures comme une science sacrée, la musique cache des mystères que les scientifiques tentent depuis des années de révéler au travers de multiples études.

Ce sont les chinois qui furent pionniers dans le domaine dès le 5ème siècle avant Jésus Christ en découvrant que chaque organe interne de notre corps vibre à un rythme qui lui est propre et par conséquent qu'il est sensible aux sons de même fréquence. Ainsi la musique agit sur tout notre corps et non pas uniquement sur notre système auditif.

Au vingtième siècle, dans les années soixante, une nouvelle thérapie fait son apparition aux États-Unis et au Canada : la musicothérapie. La musicothérapie utilise la musique et ses caractéristiques (mélodie, rythme, harmonie, son) pour communiquer avec une personne et agir avec bienfait sur sa santé mentale, physique et émotionnelle.

Des expériences menées aux quatre coins de la planète confirment que la musique agit favorablement sur notre corps. Dans le domaine sportif tout particulièrement, la musique peut améliorer la performance, augmenter les capacités physiques, aider à mieux supporter la douleur.

Musique et performance sportive.

Plusieurs études scientifiques révèlent que la musique peut avoir un impact favorable sur la performance sportive. La musique diminue les sensations de malaise qui découlent de l'activité physique, elle augmente la tolérance à l'effort, elle aide à la concentration et à la préparation mentale.

Cette observation est particulièrement intéressante dans les sports d'endurance anaérobie où la musique présente des effets positifs considérables chez le sportif de niveau moyen. Cet effet est par contre moins visible chez le sportif de haut niveau.

Dans une étude menée à l'université de Brunel en Angleterre sur 20 hommes de 20 ans courant le 400 mètres au sprint, les chercheurs ont mis en évidence l'action bénéfique de la musique sur les performances des coureurs. Les résultats sont sensiblement les mêmes que la musique soit synchronisée, c'est à dire répétitive et dans le même rythme que celui de l'effort, ou pas (dans ce cas, le sportif écoute la musique en arrière plan pendant l'exercice sans effort particulier pour rester dans le rythme).

Dans le contexte d'efforts de longue durée, d'autres études viennent étayer cette même hypothèse que la musique améliore les performances. Le rythme apparaît comme un facteur essentiel plus que les autres composantes de la musique, par exemple le fait de connaître le morceau écouté.

Une musique lente améliore la capacité d'endurance.

Copland et Franks, deux chercheurs Américains, dans une étude menée en 1991, renforcent l'hypothèse qu'une musique douce et lente réduit l'excitation physiologique et psychologique apparaissant lors d'efforts de puissance maximale (c'est à dire proche du seuil anaérobie) et améliore la performance à l'endurance.

Selon un autre test par les Américains Anshel et Marisi (1978) réalisé sur vélo ergonomique, une musique synchronisée favoriserait davantage l'endurance qu'une musique non synchronisée.

Une musique rapide fait oublier la fatigue et augmente les capacités physiques.

Une étude menée par la Trent University de Nottingham en Angleterre montre les effets positifs d'une musique rapide sur l'activité sportive. Lors d'un effort intensif, le sportif est capable de fournir plus d'effort s'il écoute de la musique rapide.

L'expérience fut menée sur 24 candidats, hommes et femmes, soumis à un test d'effort sur bicyclette ergonomique dans des séances comportant de la musique lente (ML), de la musique rapide (MR), un changement de musique lente à rapide (MLR) et rapide à lente (MRL). Dans les deux dernières conditions, le rythme musical est changé lorsque les participants atteignent 70% de leur fréquence cardiaque de réserve. Les candidats doivent fournir un travail de plus en plus conséquent jusqu'à épuisement. Les résultats montrent une capacité nettement plus élevée en terme de charge de travail dans les conditions MLR ainsi qu'une meilleure efficacité de ce travail (le sportif est capable de fournir plus de travail pour une même fréquence cardiaque).

Les chercheurs émettent l'hypothèse que la musique rapide détourne l'attention de la fatigue occasionnée par l'exercice. Plus le sportif est « distrait » par la musique, moins il sentira la fatigue et plus il sera capable de fournir des efforts.

Dans la psychothérapie moderne, des techniques comme la PNL (Programmation Neurolinguistique) sont utilisées pour appliquer ce même principe.

Une autre étude réalisée aux États-Unis en 1996 par le professeur Mills montre qu'écouter une musique au rythme élevé améliore les capacités physiques. Mills réalisa l'étude sur un groupe de 500 collégiens effectuant différents types d'exercices avec et sans musique. L'expérience montre une amélioration des capacités physiques pour le groupe travaillant en musique et plus particulièrement en musique au tempo élevé.

Plus de vigueur, moins de souffrance et de fatigue en musique.

La musique améliore les capacités psychomotrices (agilité, coordination, mobilité) et réduit la sensation de fatigue.

Dans une expérience menée au Japon sur un groupe de 16 femmes âgées de 43 à 57 ans pratiquant le « step » des chercheurs Japonais ont relevé des effets positifs de la musique sur la forme, la fatigue et la coordination des mouvements. Les sujets soumis à de la musique aérobic ou à des chansons traditionnelles japonaises disent ressentir nettement moins de fatigue que lorsque l'exercice est pratiqué sans musique. Par ailleurs, en musique aérobic, les personnes testées montrent plus de vigueur et une meilleure coordination des mouvements.

Moins de stress en musique.

La musique, en agissant sur le système nerveux, aide à relaxer et à réduire les tensions. Elle abaisse en effet le taux de cortisol, une hormone corticostéroïde sécrétée par le cortex de la glande surrénale et responsable entre autres du stress.

D'après ses recherches, le chercheur Anglais Karageorghis avance que la musique améliore la bonne humeur (joie, vigueur par exemple) et tempère la mauvaise humeur (tensions, dépression, énervement par exemple).

Profitez donc de toutes les occasions de détente pour écouter vos morceaux préférés : douche, transports en commun, pauses, avant de vous endormir le soir.

Guérir par la musique.

Les vertus thérapeutiques de la musique sont reconnues depuis des siècles. La musicothérapie l'utilise comme vecteur de communication pour guérir de très nombreux maux. La musique aide à améliorer l'humeur, à réduire le stress, l'anxiété, à soulager la douleur, à guérir l'insomnie. La liste est longue et non exhaustive.

La musique aide à réduire la douleur.

Une musique relaxante libère des endorphines, substances au rôle antidouleur secrétées par le cerveau et qui ont des propriétés analgésiques, calmantes et euphorisantes. Par ailleurs, une musique captivante et agréable détourne l'attention de la douleur.

Musique et concentration.

La musique stimule la créativité et améliore les capacités cognitives (attention, mémoire). En faisant barrière aux bruits environnants, elle peut favoriser la concentration. Attention cependant au choix musical : les chansons connues peuvent inciter à fredonner la mélodie, battre le rythme et ainsi détourner l'attention.

Chez le sportif, la musique peut constituer une aide efficace pour la préparation mentale qui précède une épreuve.

Toute société a connu ou connaît le pouvoir de la musique sur le comportement des êtres vivants.