

Musique et Tolérance à l'effort

Ou comment mieux adapter l'activité physique

Dates de l'étude : Février 2013 – Décembre 2015

Mauraine Carlier (Doctorante en psychologie)

Contexte : De nombreux centres sportifs ou hôpitaux proposent un fond musical à la pratique physique dans le but d'augmenter le plaisir et de diminuer la perception de la difficulté. Cependant, bénéficier de la musique nécessite de tolérer et de savoir réguler les changements physiologiques liés (1) à la pratique physique et (2) à la musique.

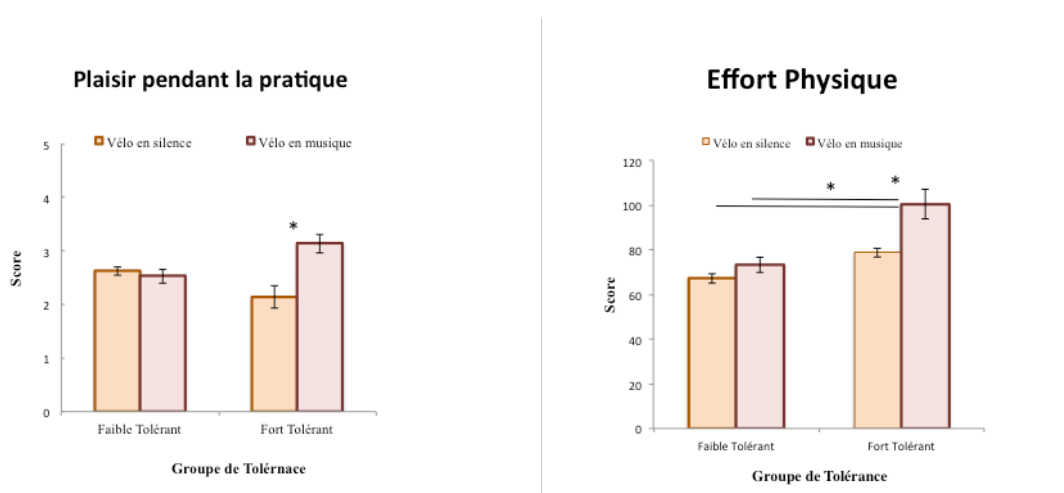
Objectifs : Déterminer si la tolérance à l'effort détermine les bienfaits de la pratique en musique.

Description de l'étude : 48 étudiants de l'université de Lille ont participé à l'étude. Leur tâche était de pratiquer 30 minutes d'activité physique ressentie comme « un peu difficile » (13 sur l'échelle 6-20 de Borg) sur ergocycle. Les ressentis, la fréquence cardiaque et l'effort physique ont été mesurés tout au long de la pratique.

Résultats clés :

- Les personnes tolérantes bénéficient de la pratique en musique avec
 - Plus d'effort physique fourni.
 - Un ressenti plus positif.
- Pratiquer une activité physique en musique n'est pas bénéfique pour les non tolérants.

Résultats en image:



Conclusion : La tolérance à l'effort détermine les ressentis et l'effort physique pendant une pratique en musique.

La musique stimule et entraîne mais seuls les forts tolérants en bénéficient.