

La musique influence la foulée des coureurs

Le Vif

25/08/15 à 21:35 - Mise à jour à 21:35

Source : Belga

Le rythme de la musique a une influence sur le nombre de foulées réalisées par les coureurs, soutiennent des chercheurs de l'université de Gand et du périodique Sports Medicine. Le résultat de leurs études peut être pertinent pour l'entraînement à la course et la prévention des blessures.



© istock

Comme de nombreux joggeurs s'entraînent en musique, l'IPEM, le centre de recherche de la section Musicologie de l'Université de Gand, a examiné si le rythme de la musique pouvait influencer la cadence du coureur. "De précédentes études ont déjà établi que la musique pouvait avoir un effet motivant sur les prestations sportives et qu'une cadence plus élevée peut être préventive pour les blessures", explique Edith Van Dyck (IPEM).

Dans un centre de sport de haut niveau à Gand, des coureurs amateurs ont été invités à s'élancer sur de la musique qu'ils avaient choisie. Au premier tour, le tempo de la course a été mesuré et au tour suivant, la musique a été adaptée à la cadence des cobayes. Pour les deux derniers tours, chaque coureur a été accompagné par de la musique au rythme plus rapide ou plus lent que les précédents morceaux.

"Il ressort de cette étude que des changements imperceptibles dans le rythme de la musique influençaient significativement la cadence des coureurs. Un rythme plus lent amène une cadence plus faible, alors qu'un rythme élevé pousse le coureur à augmenter ses foulées par minute. Le rythme de la musique a donc une influence indéniable sur le nombre de foulées, que nous en soyons conscients ou non", concluent les experts.

L'étude a encore permis d'établir que les joggeuses s'adaptaient mieux au rythme de la musique que les adeptes masculins.



Envoyer par e-mail

Articles liés

- [Pukkelpop: plus que des tickets pour le vendredi](#)
- [La musique diminue l'anxiété et la douleur lors d'une intervention chirurgicale](#)
- [La seconde vie du mbira 12/08/15](#)
- [Ronquières, 32.000 festivaliers attendus 31/07/15](#)
- [Le girls band de Corée du Nord fait des émules à la frontière chinoise](#)

Newsletter

Ne manquez plus l'actualité importante du jour. Abonnez-vous à ces newsletters.

Merci d'indiquer une adresse électronique valable.

Merci d'indiquer les newsletters souhaitées

Patientez s.v.p.

Votre inscription a réussi

Une erreur est survenue

LeVif newsletter quotidienne LeVif newsletter fin du journée LeVif Auto newsletter hebdomadaire LeVif Santé newsletter hebdomadaire

[Toutes les newsletters »](#)

Les derniers articles en un clin d'oeil

[Belgique](#)

- [Le juge de paix honoraire Jan Nolf arrêté après le match Bruges-Manchester United](#)
- [Herman Van Rompuy : le mauvais été de l'Union européenne](#)
- [Exclusif: les finances du Standard mises à contribution pour faciliter sa propre reprise](#)
- ["Tax shift, réfugiés, dette publique et manifestations : l'automne de Michel sera chaud"](#)
- ["Sans bagages il est plus facile de tomber éperdument amoureux "](#)