

Sports  
pour  
nous

# Pourquoi la musique rend-elle plus performant?

Écouter une musique que l'on aime repousse la sensation de fatigue et de douleur. Sans aller trop loin, elle permet d'en faire un petit peu plus.



Une mélodie stimulante permet de pousser l'effort un cran plus loin. Shutterstock

EMILE PERRIN  
emile.perrin@lematindimanche.ch

On enfle son jogging, on lace ses chaussures et, surtout, on n'oublie pas ses écouteurs. Que l'on aille dans une salle de fitness, en extérieur pour un footing ou à un match, la musique nous accompagne de plus en plus souvent. Le rituel est devenu commun pour un nombre croissant de sportifs. Qu'ils soient professionnels ou non, l'accompagnement musical est quasiment devenu indispensable pour certains, avant ou pendant l'effort.

Bien choisie (voir ci-dessous), la musique possède des vertus, autres que celle d'adoucir les mœurs, qui n'échappent plus à M. Tout-le-monde. Des études scientifiques le prouvent, s'entraîner en rythme a une influence directe sur la performance. Mais au-delà de l'effort, c'est sur le mental que les notes influent.

«La musique a une influence directe sur l'énergie, c'est indéniable. Elle est devenue prédominante dans les salles. Aujourd'hui, il est impossible d'animer un cours sans musique», relève d'emblée Alexandre Morice, responsable du Pur(e) Sport Club à Champel. «Les concepts de cours sont les mêmes partout. Par cycles, les exercices sont calibrés avec des playlists qui sont identiques, que l'on suive le cours à New York, Sydney ou Genève.»

Les salles de fitness sont un exemple, peut-être extrême, de l'omniprésence de la musique dans le monde de l'effort physique. «En plus de la motivation amenée par le coach pour les cours collectifs, elle apporte un surplus d'envie, relance Alexandre Morice. Aucunement en manque d'arguments, le gérant souligne encore que «la musique permet de cadencer les exercices. Elle crée une ambiance, de l'émulation et participe à la bonne humeur générale. Si vous voulez, en tant que coach, que les gens vous suivent, la musique est indispensable.»

Il suffit de s'immerger dans n'importe quel vestiaire ou vie de groupe sportif pour s'en convaincre. «La musique véhicule des émotions. Dans de nombreux cas, elle aide le cerveau à libérer de la dopamine, l'hormone

du plaisir. Elle participe à la bonne humeur», appuie la psychologue du sport Claire Chesi. «Nous ne visons pas une performance pure, mais sur des cours de 30 à 45 minutes, l'apport de musique nous permet de mon-

## «Chaque individu possède sa propre identité sonore»



DR  
SERGE VENTURA  
Directeur de l'École romande de musicothérapie

### La musique a-t-elle une réelle influence sur le corps humain?

Basiquement (sic), l'importance est énorme. Mais il faut avant toute chose une certaine ouverture. Pour que l'effet se fasse sentir, il faut y mettre du sien. Nous sommes faits de vibrations. Pour s'en convaincre, il suffit de regarder un enfant, même un bébé, qui va très tôt bouger au son de la musique.

### En quoi peut-elle nous être utile dans le cadre d'une pratique sportive?

La musique aide à bouger et elle permet de trouver et de réguler le rythme, de jouer un rôle de moteur. Elle peut également permettre d'ordonner notre respiration. Il est également indéniable qu'elle permet de diminuer l'effet de la fatigue dans la mesure où notre esprit est concentré sur autre chose. Si je suis ailleurs, cela permet donc d'aller plus loin dans l'effort.

### Avant une compétition, la musique peut également servir à se détendre. Dans quelle mesure?

La musique est un vecteur d'émotions. Selon notre vécu, nos souvenirs, chacun a une relation, une affection,

différente avec tel ou tel genre musical. Sauf un rejet pour une raison particulière, chacun est sensible à sa propre musique à travers sa propre identité sonore. C'est donc l'individu qui va vers une certaine musique et non le contraire. Quand on va vers quelque chose que l'on apprécie, l'harmonie est plus grande, cela favorise l'effet relaxant.

### Il n'est donc pas établi que tel genre de musique est approprié pour une situation donnée?

Effectivement. Il est faux de passer de la musique très rythmée, «qui tape», dans les salles de fitness par exemple, qui ne convient pas à tout le monde. On peut très bien écouter de la musique classique pour se motiver.



«Si vous voulez que les gens vous suivent, la musique est indispensable.»

Alexandre Morice, responsable d'une salle de fitness



«On peut puiser davantage dans nos ressources et aller un peu plus loin dans l'effort.»

Claire Chesi, psychologue du sport

trer aux clients qu'ils sont capables de tenir le rythme», argumente encore Alexandre Morice.

Mais cela suffit-il pour justifier ce besoin devenu quasiment viscéral pour certains? Même si les avancées technologiques ont permis d'emporter sa musique avec soi plus facilement, cela n'explique pas en soi l'attrait de la pratique sportive en musique. «Avant tout, la musique donne envie de bouger, continue Claire Chesi. Mais, même si ce n'est pas le but principal du sportif lambda, elle peut participer à l'amélioration de la performance. Dans la mesure où le son permet de bloquer davantage les distractions et de focaliser l'attention sur l'exercice. Parallèlement, les sensations de fatigue et de douleurs peuvent être diminuées. On peut donc puiser davantage dans nos ressources et aller un peu plus loin dans l'effort.»

### Adapter sa musique à sa pratique

La musique n'est toutefois pas uniquement utilisée à des fins de motivation. «On le voit chez certains professionnels qui descendent du bus ou qui rentrent sur un court de tennis avant un match, la musique peut aussi avoir un effet relaxant, déstressant, favorisant ainsi la préparation à la performance», poursuit Claire Chesi. Si certains joueurs peuvent utiliser un casque pour se donner un style, force est d'admettre qu'une certaine forme de mimétisme peut aussi naître chez le sportif populaire.

Lequel y trouvera néanmoins son compte. «La recette consiste à écouter quelque chose qui nous parle. Si on est synchrone avec ce que l'on entend, on sera plus détendu, donc le plaisir sera accru, relance encore Claire Chesi. En outre, dans l'exemple de la course à pied, cela rend l'effort moins ennuyeux et la musique permet de «s'évader», d'oublier les soucis du quotidien.» La psychologue va même un peu plus loin. «Les paroles peuvent également jouer un rôle. Sur les efforts de plus longue durée par exemple, des mots positifs peuvent avoir un effet bénéfique sur le moral et les pensées, pour arriver au bout de ce que l'on a entrepris.»

A priori sans effets pervers, la musique ne risque-t-elle toutefois pas de nous faire oublier que le corps demeure l'outil principal de la pratique sportive? «La musique ne favorise pas le risque d'aller trop loin. Votre corps vous rattrapera avant que vous tombiez», (r)assure Alexandre Morice. Le gérant de fitness précise au passage que la musique rythmée est «réservée» aux cours collectifs. «Dans le secteur des machines, nous mettons un fond musical. Chacun est libre de venir avec ses écouteurs et d'écouter ce que bon lui semble sans problème.»

La musique est donc à classer dans la catégorie des alliés. «Même si elle nous porte et qu'on entend peut-être moins une respiration plus forte ou un pouls un peu plus élevé, le corps nous alertera si on va trop loin», note Claire Chesi. «Elle n'aura pas d'effets sur les courbatures, mais la musique permet de mieux absorber les indications du coach», termine Alexandre Morice.

## Les cinq principes à retenir

- C'est physiologique, la musique aide à bouger.
- Chacun possède sa propre identité sonore, la même musique n'aura donc pas le même effet sur tout le monde.
- En choisissant un son qui nous correspond, on augmente le plaisir de la pratique sportive.
- La musique peut réduire la sensation de fatigue et de douleurs et augmenter la tolérance à l'effort.
- Aussi entraînant soit-elle, la musique ne vous fera pas dépasser vos limites, le corps freinera avant, mais elle pourra participer à l'amélioration des performances.