

# LE DÉFI SPORTIF DU JOUR

Service de médecine de l'exercice et du sport de Jean-Verdier  
AP-HP. Hôpitaux universitaires Paris Seine-Saint-Denis

## Défi du jour LET'S DANCE : restons en forme !



Nous vous proposons des chorégraphies d'exercices de renforcement musculaire et d'aérobic en musique. Chaque chorégraphie dure environ 2 minutes 45 secondes. Les trois niveaux de chorégraphies sont de difficulté croissante. Le but est de **répéter la chorégraphie** jusqu'à ce que vous la **réalisiez sans vous tromper**. Si le rythme est trop élevé, n'hésitez pas à prendre des pauses ou à changer de niveau si nécessaire.

### > NIVEAU DÉBUTANT

**Vidéo niveau 1 :** la chorégraphie ne contient pas de sauts, facilitant la réalisation pour ceux qui ont des pathologies de genoux par exemple.

Si vous avez une pathologie d'épaule, vous pouvez faire les exercices en utilisant un seul bras.

### > NIVEAU INTERMÉDIAIRE

**Vidéo niveau 2 :** la chorégraphie ne contient pas de sauts non plus, mais est composée de plus de mouvements et fait appel à la coordination entre les membres supérieurs et inférieurs.

### > NIVEAU AVANCÉ

**Vidéo niveau 3 :** la chorégraphie contient des sauts et entraîne un essoufflement plus important car les mouvements sont de grandes amplitudes.

#### **Activité physique en musique :**

Chez certaines personnes la musique peut faciliter les performances physiques en retardant l'apparition de la fatigue ou en augmentant la capacité d'exercice. L'écoute de musique lors d'une activité physique peut permettre de détourner l'attention de la fatigue et de l'inconfort provoqués par l'exercice, de modifier l'humeur, d'augmenter l'éveil ou encore de baisser la perception de l'effort pour des intensités faibles à modérées.

Les effets potentiels de la musique lors d'une activité physique dépendent des caractéristiques de cette dernière, notamment la puissance sonore et son tempo. En effet des musiques à tempo rapide peuvent permettre d'augmenter les performances physiques, alors que des musiques avec un tempo lent peuvent permettre de se relaxer.

Lorsque l'intensité d'exercice est élevée, les sensations « internes » (par exemple : la fréquence cardiaque, la fréquence respiratoire) vont être prédominantes dans la perception de l'effort. Lorsque l'intensité de l'exercice est faible ou modérée, la musique est prise en compte en parallèle de la fatigue et peut permettre de la relativiser. Les effets bénéfiques potentiels de la musique sont donc plus importants lors des exercices physiques d'intensités faibles à modérées.

Laura Denis et Romain Yhuel, EAPA  
Service de médecine de l'exercice et du sport - Hôpital Jean-Verdier (Pr P.Thoreux et Dr F.Lhuissier)