

L'influence de la vision sur la course à pied Un flux visuel comme paramètre d'entraînement

Lisa Perissinotto

Master thesis in Sport Sciences

La réalité virtuelle est une technologie de plus en plus utilisée pour effectuer des recherches, parce qu'elle permet de recréer un environnement réel en restant dans un espace restreint : le laboratoire. Elle n'est par contre pas encore beaucoup utilisée dans le domaine du sport et encore moins dans la discipline de la course à pied.

L'objectif de cette étude est de comprendre si la modification d'un flux visuel qui est présenté à des gens en train de courir sur un tapis roulant, a des effets sur les paramètres de la course, ainsi que sur la fréquence cardiaque. Si c'est le cas, nous pourrions émettre l'hypothèse d'utiliser un flux visuel modifié pour s'entraîner en course à pied.

Nous avons laissé choisir aux participants une vitesse de course qu'ils trouvaient agréable. Ensuite nous leur avons demandé de courir quatre fois pendant trois minutes et demie sur tapis roulant à cette vitesse. Une fois ils ont couru en regardant un flux visuel qui défilait à leur même vitesse, une fois avec un flux visuel 4 km/h plus rapide qu'eux, une fois avec un flux visuel 4 km/h plus lent qu'eux, et une fois sans flux visuel. Nous avons mesuré la longueur des pas, la durée des pas, la cadence et la fréquence cardiaque, dans les quatre conditions de course.

L'analyse statistique de nos résultats a montré une différence significative dans la fréquence cardiaque maximale entre la condition sans flux visuel et les conditions avec un flux visuel de la même vitesse que le tapis roulant et avec un flux visuel plus rapide que le tapis roulant.

Nous n'avons pas obtenu d'autres différences significatives entre les différentes conditions de course, mais nous avons quand même remarqué une certaine tendance. Cela nous amène à croire que, si nous testions un nombre plus grand de participants, nous pourrions obtenir d'autres valeurs significatives.

Professeur J.-P. Bresciani