

**Programme de la journée d'études**  
**« Musique, sport et bien-être »**  
**Mardi 19 mai 2026**  
**Salle Henri-Gagnon, Faculté de musique, Université Laval**

**13 h : Accueil**

Ouverture de la journée d'études, enregistrement des participants et collation  
Hall de la Salle Henri-Gagnon, Faculté de musique

**13 h 10 : Introduction de la journée d'études**

Salle Henri-Gagnon

**Thème 1 : Hits for HIIT**

**Présidente de séance :** Aurélie Thériault Brillon, analyste en recherche et développement stratégique à la Faculté de musique de l'Université Laval

**13 h 15 : La musique structure l'entraînement : une approche en recherche-crédation du HIIT**

Par : Sophie Stévanca, professeure titulaire à la Faculté de musique de l'Université Laval  
Directrice de l'Observatoire interdisciplinaire de création et de recherche en musique de l'Université Laval (OICRM-ULaval)

Cette communication présente le projet *Hits for HIIT* mené à partir d'un constat issu de la pratique sportive : les musiques utilisées lors des entraînements par intervalles ne sont pas conçues pour accompagner la structure de l'effort. Elles sont choisies pour leurs effets et restent extérieures à l'organisation même du HIIT (High Intensity Interval Training). Le projet vise à concevoir des musiques intégrant les phases d'effort et de récupération afin d'examiner ce que cette transformation produit dans l'expérience de l'entraînement. La démarche repose sur une articulation entre création musicale, analyse et expérimentation. Une première phase a consisté à documenter les pratiques d'écoute à l'aide de sondages visant à identifier les préférences des pratiquants et les effets recherchés. Ces données ont permis de construire des matrices d'imitation et de composer des pièces adaptées aux contraintes temporelles du HIIT. Ces musiques ont ensuite été mises à l'épreuve lors de séances d'entraînement selon une logique de prototypage itératif. Les données recueillies combinent retours subjectifs, observations en situation et mesures physiologiques dans un dispositif expérimental élargi. L'originalité du projet tient au déplacement qu'il opère : la musique ne vient plus accompagner l'entraînement, elle en assure la structuration. Les repères temporels sont intégrés au matériau sonore lui-même ce qui permet de se passer de paramètres externes et de maintenir une continuité perceptive. Cette approche s'inscrit dans une perspective supradiégétique où la musique organise l'expérience et favorise des états d'engagement et de concentration proches du flow.

**13 h 45 : Protocole expérimental et dispositifs d'évaluation en kinésiologie dans le projet *Hits for HIIT***

Par : Tommy Chevrette, professeur en kinésiologie à l'Université du Québec à Chicoutimi

Le professeur Tommy Chevrette exposera le protocole expérimental mis en place dans le cadre du projet *Hits for HIIT*. Il en précisera les principales étapes, du recrutement des participants et des modalités de consentement à

l'évaluation initiale et à la constitution des groupes. Il décrira les outils de collecte de données, notamment les questionnaires administrés avant, pendant et après les séances, ainsi que la procédure expérimentale, afin d'analyser les effets de la musique sur l'expérience du HIIT.

#### **14 h 15 : Hits for HIIT: De la musique à la recherche à la musique**

Par : Serge Lacasse, professeur titulaire à la Faculté de musique de l'Université Laval

Le projet *Hits for HIIT* est né d'un constat simple : les musiques utilisées lors des entraînements par intervalles à haute intensité (HIIT) sont choisies par les pratiquants eux-mêmes, sans égard aux paramètres musicaux (mélodie, timbre, intensité, durée), paramètres qui pourraient pourtant en maximiser les effets sur la motivation et la concentration. À partir d'une démarche de recherche-crédation, nous avons d'abord analysé les préférences musicales de sportifs afin de composer des pièces spécifiquement conçues pour le format Tabata (alternance 20 s / 10 s, sessions de 5 minutes). Ces musiques ont ensuite été testées auprès de participants dont nous avons mesuré les réponses physiologiques et psychologiques. Cette présentation expose les résultats de ces expérimentations et invite à réfléchir aux suites possibles : comment la recherche peut continuer à nourrir la création, et comment la création, en retour, affine les questions de recherche. Finalement, nous explorerons le rôle que l'intelligence artificielle pourrait jouer dans ce projet.

#### **14 h 45 – 15 h 15 : Café, collations et réseautage**

#### **Thème 2 : Ajuster la performance : corps, écoute et dispositifs musicaux**

**Président de séance :** Serge Lacasse, professeur titulaire à la Faculté de musique de l'Université Laval

#### **15 h 15 : De la musique au sport d'endurance : la gestion du diabète de type 1 en contexte de haute performance**

Par : Aurélie Thériault Brillon, analyste en recherche et développement stratégique à la Faculté de musique de l'Université Laval

Cette présentation propose un retour d'expérience sur un parcours situé à l'intersection de la musique, du sport d'endurance et de la gestion du diabète de type 1. À partir d'une pratique professionnelle en interprétation du violon et d'un engagement soutenu en triathlon et en course en sentier, il s'agit d'explorer la notion de performance dans des contextes où les exigences physiques, cognitives et émotionnelles sont élevées. Le diabète de type 1 y est abordé non seulement comme une contrainte, mais comme un facteur qui complexifie et affine les stratégies d'organisation et de régulation du corps, notamment en situation de stress et d'effort prolongé. À travers des exemples concrets, dont un projet de fastpacking du Tour du Mont-Blanc qui aura lieu cet été, cette communication met en lumière l'importance de l'adaptation, de la préparation, de l'écoute et de la prise de décision en contexte d'incertitude et de haute performance. Elle vise à dégager des pistes pour penser la performance autrement, en lien avec le bien-être, l'engagement envers sa santé et la professionnalisation.

#### **15 h 45 : Entretien avec Maxime D'Astous, athlète d'ultra-endurance, musicien, *vanlifer* et conférencier**

Maxime D'Astous est un athlète d'ultra-endurance, musicien, *vanlifer* et conférencier. À la suite d'un grave accident de la route, il entreprend un long processus de réadaptation qui l'amène à reconfigurer en profondeur son rapport au corps, à l'effort et à la perception. Cette trajectoire, marquée par un passage d'un régime de performance intensive vers une pratique attentive du mouvement, met en lumière des formes de reconstruction

physique et sensible où l'engagement corporel, l'écoute et l'équilibre psychique se répondent. Dans le cadre d'une réflexion sur la musique, le sport et le bien-être, son parcours ouvre un espace d'analyse sur les interactions entre endurance, attention et environnement sonore. En s'éloignant des cadres de performance traditionnels, il développe une approche située de l'écoute dans laquelle le geste, le souffle et le milieu participent d'une même expérience. La musique y apparaît comme une modalité d'ajustement au monde, susceptible d'accompagner l'effort, de moduler la perception et de soutenir des formes de régulation physique et mentale. Dans le cadre de la Journée d'étude, Maxime D'Astous s'entretiendra avec Aurélie Thériault-Brillon, musicologue, analyste de recherche, violoniste, athlète d'ultra-endurance et diabétique de type 1, afin de mettre en regard ces dimensions à partir d'un croisement entre expérience vécue et analyse musicologique.

### **16 h 30 : Musique mécatronique : développement d'un instrument musical adaptatif**

Par : Jean-Philippe Després, professeur agrégé à la Faculté de musique de l'Université Laval

*Musique mécatronique* est un projet de recherche collaborative et interdisciplinaire visant à concevoir un instrument de musique adaptatif selon une approche de *design thinking* (Brown et Katz, 2011). Né d'un partenariat avec Laura Lémerville, organisme québécois œuvrant auprès de personnes vivant avec des handicaps multiples, ce projet répond à un besoin concret : offrir des expériences musicales accessibles, engageantes et adaptées aux capacités motrices et sensorielles de chaque participant. L'instrument mécatronique en développement poursuit deux visées complémentaires : a) soutenir l'apprentissage musical inclusif pour les personnes autistes ou vivant avec une déficience intellectuelle ou physique, et b) enrichir les processus de réadaptation physique en mobilisant les préférences musicales des participants pour stimuler leur motivation et leur engagement. Le prototype intègre des touches capacitives mobiles et offrant une rétroaction visuelle, différents modes de jeu et une interface visuelle, favorisant une interaction centrée sur l'utilisateur et personnalisable. Deux cycles itératifs de développement ont permis d'évaluer son potentiel musical, son ergonomie et son accessibilité. Ce projet contribue au développement d'instruments numériques accessibles et à l'exploration de nouvelles stratégies de réadaptation soutenues par la musique.

### **17 h : Mot de clôture et remerciements**

Par : Sophie Stévanca, directrice de l'Observatoire interdisciplinaire de création et de recherche en musique de l'Université Laval (OICRM-ULaval)

### **18 h : Souper pour les conférenciers**

## Notices biographiques des conférenciers

### Aurélie Thériault Brillon

Aurélie Thériault Brillon est musicologue, violoniste, analyste en recherche et développement à la Faculté de musique de l'Université Laval, ainsi que coordonnatrice scientifique de l'OICRM-ULaval. Après des études au Conservatoire de musique de Québec, elle a obtenu un baccalauréat et une maîtrise en interprétation du violon à l'Université d'Ottawa, puis un doctorat en musicologie (Ph. D.) à l'Université Laval, sous la direction de Sophie Stévanse. Elle poursuit également une maîtrise en administration des affaires (M.B.A.). En tant que chercheuse, elle a présenté ses travaux dans divers colloques internationaux, notamment à MusCan et à l'International Association for the Study of Popular Music. En tant que violoniste, elle collabore avec plusieurs ensembles professionnels et se produit régulièrement en musique de chambre, en orchestre et en solo, au Canada et à l'international. Diabétique de type 1 depuis près de vingt ans, Aurélie conjugue une pratique soutenue du sport d'endurance en triathlon et en course en sentier avec les exigences de cette condition. Son parcours croise musique, sport, santé et performance, dans une réflexion ancrée dans l'expérience vécue et le partage de ses apprentissages.

### Jean-Philippe Després

Jean-Philippe Després (Ph. D.) est professeur agrégé et directeur des programmes de maîtrise et de doctorat en éducation musicale à la Faculté de musique de l'Université Laval. Ses travaux de recherche subventionnés visent à favoriser l'accessibilité, l'inclusion, la créativité et l'autodétermination en enseignement-apprentissage de la musique. Il dirige notamment *Le Lab musical extra-ordinaire* (CRSH — Savoir), un laboratoire de recherche voué au développement et à l'implantation d'approches inclusives d'enseignement-apprentissage de la musique, ainsi qu'à la documentation de leurs retombées sur diverses facettes du développement de jeunes vivant avec une déficience intellectuelle. Ses principaux centres d'intérêt incluent les approches innovantes et inclusives en pédagogie musicale, la créativité, l'improvisation et l'apprentissage par le jeu.

### Maxime D'Astous

Maxime D'Astous est un athlète d'ultra-endurance, musicien, *vanlifer* et conférencier. À la suite d'un grave accident de la route, il entreprend un long processus de réadaptation qui l'amène à reconfigurer en profondeur son rapport au corps, à l'effort et à la perception. Cette trajectoire, marquée par un passage d'un régime de performance intensive vers une pratique attentive du mouvement, met en lumière des formes de reconstruction physique et sensible où l'engagement corporel, l'écoute et l'équilibre psychique se répondent.

### Serge Lacasse

Serge Lacasse est professeur titulaire en musicologie à la Faculté de musique de l'Université Laval et directeur du Laboratoire audionumérique de recherche et création (LARC). Privilégiant une approche interdisciplinaire, ses recherches portent sur l'étude et la pratique de la musique populaire enregistrée, de même que sur la recherche-crédation en musique, notamment en lien avec l'intelligence artificielle. Il a notamment co-rédigé avec Sophie Stévanse *Les enjeux de la recherche-crédation en musique* (PUL, 2013) et *Research-Creation in Music and the Arts* (Routledge, 2018), et codirigé les collectifs *Pour une éthique partagée de la recherche-crédation en milieu universitaire* (avec Stévanse, Desjardins, PUL, 2019), *The Pop Palimpsest* (avec Burns, University of Michigan

Press, 2018) et *Rewriting the Rules of Record Production* (avec Zagorski-Thomas, Isakoff, Stévanca, Routledge, 2020). Il poursuit en outre des activités de recherche-crédation, dont Hits for HIIT (dirigé par Stévanca) et Prof. Lacasse.

### **Sophie Stévanca**

Sophie Stévanca est professeure titulaire en musicologie à l'Université Laval. Elle a occupé la Chaire de recherche du Canada en recherche-crédation en musique de 2015 à 2025 et dirige l'Observatoire interdisciplinaire de création et de recherche en musique (OICRM) ainsi que la revue *Musiques : Recherches interdisciplinaires* dont elle est aussi la rédactrice en chef. Ses travaux portent sur les processus de création, les rapports entre musique et performance ainsi que sur les dispositifs méthodologiques propres à la recherche-crédation. Elle s'intéresse en particulier aux relations entre corps et expérience comme en témoigne son projet *Hits for HIIT* qui explore la manière dont des environnements sonores peuvent orienter l'engagement physique, la motivation et la perception de l'effort dans des contextes d'entraînement à haute intensité. Formée à la fois comme musicienne professionnelle et chercheuse, Sophie Stévanca a été chanteuse lyrique et altiste d'orchestre avant de se consacrer à l'enseignement et à la recherche. Cette double expérience nourrit une approche fondée sur l'articulation entre pratique artistique, réflexion théorique et expérimentation. Ses activités sportives s'inscrivent dans le prolongement direct de ses recherches : juge et coach certifiée en boxe anglaise olympique, elle développe un travail sur les liens entre son, corps et performance en lien direct avec sa pratique.

### **Tommy Chevrette**

Tommy Chevrette est professeur en kinésiologie à l'Université du Québec à Chicoutimi au sein du département de la santé. Il a contribué à la création du programme de kinésiologie de l'UQAC en 2011. Depuis 2014, il dirige la clinique universitaire de kinésiologie et siège comme coprésident du comité d'éthique de la recherche auprès des humains. En 2022, il a fondé l'Observatoire du développement moteur et psychomoteur des 0 à 18 ans, qu'il dirige. Formé en kinésiologie à l'Université Laval, il est titulaire d'un doctorat en sciences biomédicales, option psychiatrie, de l'Université de Montréal. Avant son entrée en milieu universitaire, il a exercé pendant 23 ans comme clinicien en contexte hospitalier de troisième ligne. Ses travaux portent sur les habitudes de vie dans une approche globale de la santé.