

## Certaines équipes de la NFL seraient avantagées par leur rythme circadien

Écrit par L'actualité

Jeudi, 28 Novembre 2013 18:08 -

---

MONTREAL – Une nouvelle étude publiée par des chercheurs américains explique en partie la facilité avec laquelle les 49ers de San Francisco ont lessivé les Redskins de Washington par la marque de 27-6 lors d'un récent match du lundi soir.

Les scientifiques des universités Harvard et Stanford ont épluché les 106 matchs de la NFL qui, entre 1970 et 2011, ont été joués après 20h et ont mis en présence une équipe de la côte Ouest et une équipe de la côte Est. Ils ont aussi étudié 293 matchs joués de jour entre de telles équipes, en guise de contrôle.

Leurs données témoignent d'un avantage important pour les équipes de l'Ouest, même une fois ajustées en fonction de l'écart calculé par Las Vegas pour tenir compte de facteurs comme la qualité des équipes, les blessures et l'avantage de jouer à domicile. Pendant les matchs nocturnes, les équipes de l'Ouest ont surpassé cet écart par une moyenne de 5,26 points dans 66 pour cent des cas.

Aucun avantage du genre n'a été décelé pour les matchs joués en plein jour.

Les auteurs de l'étude expliquent que le rythme biologique de l'organisme peut déterminer à quel moment il sera en mesure d'offrir sa meilleure performance athlétique. Des études précédentes avaient démontré que ce moment survient souvent en fin d'après-midi — ce qui expliquerait l'avantage des équipes de l'Ouest le soir, puisque les joueurs sauteraient sur le terrain avec une horloge interne réglée quelques heures plus «tôt» que celle de leurs adversaires.

Les résultats de cette étude sont publiés dans le journal Sleep.

Cet article [Certaines équipes de la NFL seraient avantagées par leur rythme circadien](#) est apparu en premier sur [L'actualité](#)

## Certaines équipes de la NFL seraient avantagées par leur rythme circadien

Écrit par L'actualité

Jeudi, 28 Novembre 2013 18:08 -

---

**Consultez la source sur Lactualite.com:** [Certaines équipes de la NFL seraient avantagées par leur rythme circadien](#)