

Prévention des blessures des ischio-jambiers chez le sprinteur : influence de l'amplitude articulaire.

La majorité des blessures des ischio-jambiers (i.e. musculature postérieure de la cuisse permettant la flexion du genou et l'extension de la hanche) survient lors de la course ou du sprint. C'est, plus précisément, lors de la fin de phase d'oscillation du sprint que le risque de déchirure est le plus élevé. Lors de cette phase, où ils se contractent excentriquement afin de freiner l'ouverture du segment jambier, les ischio-jambiers atteignent, en plus de leur pic de force, leur pic d'allongement. Ce dernier est expliqué par la position du genou qui passe d'environ 120° de flexion à moins de 40° et, surtout, par la position de la hanche qui se trouve à plus de 70° de flexion.

La prévention des blessures des ischio-jambiers est actuellement basée sur le renforcement excentrique. Ce dernier a été montré comme étant une méthode efficace pour améliorer un certain nombre de facteurs de risque de blessures des ischios comme la force, le ratio ischio-jambiers sur quadriceps ou l'angle optimal de force. Cependant, la majorité des travaux portant sur le sujet on utilisé des exercices (e.g. le nordic hamstring) incluant une flexion de hanche non-spécifique au sprint ne mettant, ainsi, pas les ischios suffisamment en tension.

Dès lors, le but de cette thèse de Doctorat est, dans un premier temps, de mieux comprendre l'influence de la flexion de hanche sur l'activité des ischio-jambiers (pic de force, activité EMG, fatigabilité, ...) et, dans un second temps, de mettre en place un protocole de renforcement excentrique mettant en tension le complexe musculo-tendineux des ischios et de le comparer à un même protocole sans mise en tension spécifique.

Doctorant

Kenny Guex, HESAV

Directeur de thèse

Prof. Grégoire Millet

Co-directeur

Dr. Gerald Gremion

Faculté/institut

Institut des Sciences du Sport,
Département de Physiologie, Faculté de
Biologie et Médecine, Université de
Lausanne