

RESUME

L'épaule du nageur de haut niveau est soumise à des contraintes mécaniques répétées très importantes.

Cette sur-utilisation de l'épaule entraîne dans 70% des cas une instabilité antéropostérieure, dans 83% des cas une modification du bourrelet glénoïdien et à 67% des cas des structures ligamentaires.

Après plus de 20 ans de pratique de la natation, les étirements répétés de l'épaule sur les bords de bassin sont toujours systématiques.

Cette étude tente d'observer les modes de pratique des étirements, de déterminer leurs actions sur la laxité de l'épaule et leur répercussion sur la force de la coiffe.

L'objectif central est de dénoncer la ritualisation des étirements en natation et déterminer ses liens avec la tendinopathie

MOTS CLES : Epaule, tendinopathie, nageur, étirements ; laxité ; forces des rotateurs