

## RESUME

Dans le but d'utiliser des techniques prouvées en rééducation et d'optimiser la pratique du masseur-kinésithérapeute, ce mémoire étudie le bénéfice d'un échauffement musculaire sur la réalisation d'un étirement passif des muscles ischio-jambiers. Cette démarche se base sur la physiologie du muscle.

Le protocole est réalisé sur une population de 36 sujets. Un questionnaire a été remis à chacun afin de connaître leurs antécédents et leur ressenti au cours des différentes séances. Pour chacun d'entre eux, trois séances sont effectuées : une où l'étirement est précédé d'un temps de repos, une autre séance où il est précédé d'un massage décontracturant et une dernière séance où il est précédé de contractions musculaires statiques. Chaque séance commence et termine par un test d'extensibilité : les valeurs d'inclinométrie permettent de comparer les gains d'extensibilité obtenues lors des trois types de séances.

Les résultats obtenus ne sont pas significatifs et ne permettent pas de conclure sur l'efficacité d'une technique par rapport à une autre. Cependant, une amélioration du protocole est proposée. L'investigation des réponses au questionnaire oriente sur de nouvelles perspectives de recherche.