

RESUME

Le but de notre étude est de mettre en évidence les effets du système Powerball sur les muscles de la coiffe des rotateurs de l'épaule. Notre échantillon compte 35 personnes. Chaque sujet a dû suivre un entraînement de 16 jours, à raison de 10 minutes par jour. Un test de force, réalisé avec un dynamomètre isocinétique, a précédé et suivi la période d'entraînement.

Les résultats statistiques montrent qu'il n'y a pas un renforcement significatif des muscles la coiffe des rotateurs. Certains biais dans notre étude ne permettent pas d'extrapoler les résultats à la population.

Par ailleurs il nous semble intéressant de mettre en avant un effet proprioceptif de la Powerball sur l'épaule.

Mots clés :

- Powerball,
- Renforcement,
- Coiffe des rotateurs.