

RESUME

La pratique du rugby est pourvoyeuse de lésions cervicales aiguës ou chroniques essentiellement auprès des joueurs évoluant au poste de première ligne. La cause principale est la mêlée et son plus ou moins bon déroulement. L'objectif de ce mémoire est d'observer le réel bienfait de la mise en place d'un programme de renforcement spécifique de la région cervicale sur une population de joueurs de rugby amateurs évoluant au poste de première ligne. Nous avons pour cela collecté des données sur 18 joueurs d'un club de fédéral 3. Ces données comportent une périmétrie cervicale, les mesure de la force isométrique des muscles fléchisseurs et extenseurs cervicaux, avant et après la mise en place en début de saison sportive d'un protocole de renforcement d'une durée d'application de 8 semaine. Les résultats obtenus nous montrent que la totalité de ces données sont significativement augmentées. Cependant aucun groupe de l'étude ne se détache comme devant être ciblé plus particulièrement par ce type de renforcement. Ces résultats nous encouragent et nous incitent à proposer ce renforcement cervical destiné aux première lignes, piliers et talonneurs au vu des capacités dont ils doivent faire preuve lors de la phase de mêlée et l'implication de leur musculature postérieure.

Mots clés :

Rugby - Lésions cervicales - Prévention - Renforcement musculaire - Premières lignes