

RESUME

Cette étude a pour but d'objectiver l'action que peut avoir le massage réflexe décrit par Dicke sur la détente tissulaire ciblée sur les muscles ischio-jambiers, en comparant nos résultats avec une séance d'étirement par contracté-relâché. Nous réalisons l'étude sur 30 étudiants en masso-kinésithérapie se portant volontaires afin de recevoir une séance de massage réflexe de Dicke et une séance d'étirement à une semaine d'intervalle. Le gain en extensibilité des ischio-jambiers après chacune des séances est quantifié par une distance doigts-sol (DDS).

Après avoir étudié les résultats obtenus, nous pouvons noter que pour chacune des deux techniques les résultats obtenus tendent vers un gain en extensibilité des ischio-jambiers. Cependant, nous n'obtenons pas de différence significative concernant ce gain entre les deux techniques. Enfin nous avons pu noter, malgré le fait que les résultats ne soient pas significatifs, que le massage réflexe de Dicke semble plus approprié pour les hommes ou les sujets sportifs au contraire de l'étirement par contracté-relâché, plus adaptée pour les femmes ou les sujets non sportifs.

Mots clés : Massage réflexe de Dicke, BGM, étirement, ischio-jambiers, contracté-relâché.