

## **RESUME**

De nombreuses études se sont consacrées aux effets du K-Tape® sur la force musculaire, mais très peu se sont intéressées à ses effets sur l'endurance musculaire.

L'objectif de cette étude est d'observer les effets que peut avoir le K-Tape® sur l'endurance musculaire des quadriceps, notamment en augmentant ou en diminuant le temps de contraction d'un muscle.

L'étude s'est faite sur une population de 22 sujets sains, 9 hommes et 13 femmes. Chaque participant a effectué un test d'endurance des quadriceps sur un mode de contraction statique continu : le sit wall test. Les bandes ont été placées en activation, inhibition et en placebo sur chaque sujet. Un quatrième test a été réalisé sans les bandes. Chaque sujet a effectué quatre fois le test, un pour chaque condition. Nous avons retenu le temps de contraction jusqu'à l'épuisement total pour chaque test.

Aucune différence significative n'a été observée chez les hommes quant à l'augmentation ou à la diminution du temps de contraction dans les différentes conditions de pose des bandes. Des différences significatives ont pu être observées chez les femmes et dans la population totale. Ces résultats restent encourageants mais il est nécessaire de réaliser des études complémentaires pour pouvoir valider définitivement les effets du K-Tape® sur cette performance neuromusculaire.

**MOTS CLES** : kinesio taping, kinesio taping and quadriceps, kinesio taping and endurance