

RESUME

Les filles pratiquant le handball présentent un nombre important de blessures au niveau du genou notamment la rupture du Ligament Croisé Antérieur. Au-delà des facteurs anatomiques et hormonaux, un déséquilibre en faveur du quadriceps peut influencer sur les risques de blessures. Les programmes de renforcement au niveau du handball amateur sollicitent très souvent les quadriceps au détriment des Ischio Jambiers. Ceci concourt à créer ou à entretenir un déséquilibre musculaire, engendrant un risque élevé de traumatismes.

L'objet de notre étude a été de mettre en place un protocole de renforcement des Ischio Jambiers, le Nordic Hamstring Exercise, auprès d'une équipe de 20 handballeuses. Nous avons ainsi pu vérifier l'efficacité de ce protocole sur l'amélioration de la force musculaire des Ischio Jambiers. En conséquence, il pourrait prendre place dans un programme de prévention des lésions du Ligament Croisé Antérieur. Toutes les handballeuses ont amélioré la force musculaire des Ischio Jambiers. Avant le protocole, 11 joueuses avaient un ratio Ischio Jambiers/Quadriceps en concentrique à 60°/s équilibré ; 7 avaient un ratio déséquilibré en faveur des Ischio Jambiers. A l'issue du protocole, 4 joueuses ont un ratio équilibré et 13 présentent un ratio déséquilibré en faveur des fléchisseurs du genou. Nous constatons que le protocole mis en place a effectivement permis d'améliorer la force musculaire des Ischio Jambiers.

Le masseur kinésithérapeute se doit d'agir sur ces facteurs neuromusculaires. Il a un rôle de prévention et de sensibilisation auprès des joueuses et des entraîneurs afin de diminuer le nombre de ruptures. Il est de son devoir de détecter les sportives dites à « risques ».

Mots clés : Exercice Nordic Hamstring, Ligament Croisé Antérieur, blessures, prévention, handball, isocinétisme.

Key Words : Nordic Hamstring Exercise, Anterior Cruciate Ligament, injuries, prevention, handball, isokinetic