

RESUME

Introduction : Les ischio-jambiers - muscle à forte proportion tendineuses – sont hypoextensibles chez une majorité de footballeurs amateurs. Pour gagner en souplesse musculaire, deux différentes techniques d'étirements ont été étudié : le tenu-relâché et le stretching en tension active.

Objectif : L'objectif de notre étude est de rechercher une supériorité d'une des deux techniques – stretching en tension active ou tenu-relâché - sur gain d'amplitude de flexion de hanche.

Matériel et méthodes : 24 sujets masculins de 18 à 39 ans, jouant au Football Club de Metz Devant-Les-Ponts participent à un programme se déroulant sur trois semaines avec une séance par semaine. Avant et après chaque séance, un test de Kendall mesurant la flexion de hanche quantifie le gain d'amplitude acquis grâce à l'étirement des ischio-jambiers.

Lors de la première séance, les sujets sont au repos entre les deux tests de Kendall. Les étirements avec la technique du tenu-relâché et du stretching en tension active sont réalisés lors de la deuxième et troisième séance.

Résultats : Les résultats montrent que les deux techniques permettent un gain d'extensibilité des ischio-jambiers de manière statistiquement significative ($p < 0,0001$). La technique du tenu-relâché est statistiquement plus efficace que la technique du stretching en tension active sur le gain d'amplitude de flexion de hanche genou tendu. Ils obtiennent respectivement une augmentation d'amplitude articulaire moyenne de 12,41% et 6,42%.

Mots clés : ischio-jambiers, extensibilité, test de Kendall, étirements, tension active, tenu-relâché, football

Key words : hamstrings, tightness, straight leg raise, stretching, activ tension, hold-relax, soccer.