

# RESUME

---

Une étude antérieure a mis en évidence un **gain du temps de maintien postural**, à la suite d'un protocole de renforcement musculaire basé sur le test de la chaise imaginaire. Nous souhaitons reprendre ce suivi pour objectiver le **gain de force du quadriceps**.

L'intérêt étant d'observer si cet exercice simple, qui consiste en une contraction statique du quadriceps, peut avoir des résultats satisfaisants s'il est donné en tant que renforcement.

Pour notre étude deux populations de sujets sains sont nécessaires. Nous mesurons la force du quadriceps de ces individus et leur temps de maintien de la chaise :

- une population test de trente individus, réalise l'exercice quotidiennement pendant **6 semaines à 75% du temps de maintien maximal** calculé au premier jour. Nous l'avons suivie **toutes les 2 semaines**.
- Une population témoin de vingt individus, que nous avons vue toutes les 3 semaines pendant 6 semaines, durant lesquelles nous ne leur avons donné aucun exercice particulier.

Les résultats montrent des gains significatifs de **31.4 % de la force** et de **64.7% de l'endurance** dans la population test, qui ne se retrouvent pas dans la population témoin.

La chaise, exercice simple, permet donc d'augmenter la force du quadriceps. Il peut ainsi être facilement proposé dans un cadre sportif ou en complément d'une séance de kinésithérapie comme exercice à domicile pour un patient. Les modalités de la position font que celui-ci ne pourra cependant pas être donné pour tout le monde.

Enfin il faudrait poursuivre l'étude en ciblant une population précise pour laquelle il faut renforcer les quadriceps ou encore vérifier que le gain de force se retrouve de façon satisfaisante dans les différentes courses du quadriceps.

**MOTS CLEFS** : dynamomètre, quadriceps, renforcement, test de la chaise, endurance

**KEYWORDS** : dynamometer, quadriceps muscle, strengthening, sit-wall test, endurance