

## **RESUME**

Ce travail écrit traite du rôle de la kinésithérapie préventive dans le milieu du sport, et plus particulièrement du handball. Dans ce sport, les épaules sont soumises à d'intenses sollicitations qui aboutissent à un risque pathologique considérable.

En première intention, un programme à visée préventive des pathologies d'épaules liées à la pratique du handball a été élaboré grâce à une analyse de la gestuelle sportive et de ses mécanismes pathologiques ressortissants. Dans un second temps, nous avons testé l'efficacité de notre programme au sein d'une population de dix handballeuses sur une durée de six semaines. Pour ce faire, plusieurs paramètres ont été observés avant et après la mise en place du programme : la douleur, la morpho-statique, la cinétique des articulations scapulo-thoracique et gléno-humérale, ainsi que l'extensibilité musculaire. Des tests spécifiques évaluant l'instabilité antérieure, les conflits et l'état des tendons de la coiffe des rotateurs ont également été réalisés de manière bilatérale.

Les résultats obtenus nous montrent une amélioration clinique nette pour la grande majorité des paramètres préétablis. Ces résultats encourageants témoignent de l'importance de la prévention chez les sportifs. Néanmoins, de par la présence de nombreuses limites, notre travail ne livre qu'une étude préliminaire qui pourra servir de base à des études ultérieures.

**Mots clés** : épaule, handball, lanceur, pathologies d'épaule, prévention

**Key words** : shoulder, handball, overhead throwing athlete, shoulder injuries, prevention