

Effet de différents montages de Kinesio-Taping sur la performance sportive lors d'une course de 400 mètres sur des coureurs amateurs sains

Introduction : Le Kinesio-Taping est très utilisé dans le domaine du sport. Dans cette étude nous nous sommes concentrés sur l'impact de cette technique sur les performances sportives. Pour cela nous avons utilisé trois montages différents : un facilitant, un relaxant et un placebo. Nous avons évalué la performance sportive par le biais d'une course à pied de 400 m. L'hypothèse nulle H0 était que les bandes de Kinesio-Taping n'auraient aucun impact sur la performance et l'hypothèse alternative H1 que les bandes impacteraient la performance sportive.

Matériel et méthode : Douze sujets sains ont été intégrés à l'étude, nous avons fait trois groupes de quatre sujets. Chaque groupe a testé un montage, ce qui fait que chaque participant a réalisé deux tests : un avec un montage de Kinesio-Taping et un sans bandes. Le montage facilitant était appliqué avec une tension de 50 % du proximal au distal, le montage relaxant du distal au proximal avec une tension de 20 % et le montage placebo avec une tension de 0 % du proximal au distal. Les bandes ont été appliquées sur les ischiojambiers de chaque participant.

Résultats : Il n'y a eu aucune différence statistiquement significative entre les trois montages, ni entre les tests avec et sans bandes. Cependant, le groupe placebo présente une diminution de la performance de 3,16 %, tandis que les deux autres montages ont permis une amélioration de la performance de 4,27 % pour le groupe facilitant et de 1,46 % pour le groupe relaxant.

Discussion/Conclusion : Il semblerait que les montages facilitant et relaxant permettent une amélioration de la performance de course sur 400 m et que le montage placebo diminuerait cette dernière. Cependant les résultats ne sont pas statistiquement significatifs. Des études de qualité et avec un haut niveau de preuve semblent nécessaires pour apporter des réponses ainsi que pour étudier d'autres pistes sur le sujet.

Mots clés : course à pied, facilitant, ischiojambiers, kinesio-taping, relaxant.

Effect of different Kinesio-Taping montages on sports performance during a 400 metres race on healthy amateur runners

Introduction : Kinesio-taping is very used in sports. In this study we focused on the impact of this technique on sport's performance. For this we used three taping conditions: a facilitatory, a relaxant, and a placebo. We evaluated the sport's performance through a 400 m run. The null hypothesis H0 was that Kinesio-Taping tapes would have no impact on performance and an alternative hypothesis H1 that the bands would impact on sport's performance.

Material and method : Twelve healthy subjects were included in the study, we made three groups of four subjects. Each group tested one montage, which means that each participant carried out two tests: one with a Kinesio-Taping tapes and one without tape. The facilitatory Kinesio Taping was applied with 50 % tension, from proximal to distal, the relaxant Kinesio Taping from distal to proximal with 20 % tension and the placebo Kinesio Taping with 0 % tension. The tapes were applied on the hamstrings of each participant.

Results : There were no statistically significant differences between the three conditions, nor between the tests with and without bands. However, the placebo group present a decrease in performance of 3.16 %, while the other two conditions allowed an improvement in performance of 4.27 % for the facilitatory group and 1.46 % for the relaxant group.

Discussion/Conclusion : It would seem that the facilitatory and relaxant conditions allow an improvement in running performance over 400 m and that the placebo condition would decreases the latter. However, the results are not statistically significant. Quality studies with a high level of evidence seem necessary to provide answers as well as to study other tracks on the subject.

Key words : running, facilitatory, hamstring, kinesio-taping, relaxant.