

## **Résumé :**

**Introduction :** Le trail représente plus d'un million d'adeptes en 2019. Cette volonté de se rapprocher de la nature, fait migrer les coureurs des villes au cœur de nos forêts. Pourtant, l'exigence de ce nouveau terrain de jeu, génère un risque accru de blessure, notamment au niveau de la cheville. Malgré tout, la littérature n'accorde que très peu de blessure au trail comparativement à la pratique sur route. Semblables en tous points, ces deux disciplines se distinguent néanmoins par la conformation du pattern de pose de pied à la surface d'appui. En ce sens courir sur terrain instable génère un mécanisme d'adaptation proprioceptive. De nombreuses études rapportent d'ailleurs que la réalisation d'exercices de proprioception dynamique permettrait de limiter les entorses de cheville. Ainsi, pratiquer le trail plusieurs fois par semaine, favoriserait le développement du contrôle postural. L'objet de cette étude consiste à vérifier s'il existe un écart entre les trailers, les coureurs macadam/piste et les sédentaires sur ces dites qualités et si le trail en serait l'origine.

**Matériel et méthode :** Étude comparative portant sur un échantillon de 111 sujets répartis en un groupe de « CDT », un groupe « CDMP » et un groupe de « S ». Les performances au SEBTm sont normalisées puis analysées en fonction des variables « types de pratique, sexe, âge et plans ». Les différences entre groupes ont été vérifiées grâce à une Analyse en Composante Principale (ACP) et au test de Wilcoxon-Mann-Whitney.

**Résultats :** Nous constatons un écart de +10% (p-value < 0,01) entre le groupe « CDT » et les deux autres groupes. Aucune différence significative n'a été retrouvée entre les groupes CDMP et S. Plusieurs relations positives établies indiquent que la pratique du Trail influencerait les performances au SEBTm, tout comme l'âge, la dorsiflexion et la dominance.

**Discussion :** Aucune étude antérieure, à notre connaissance n'a établi de lien entre le trail et les qualités proprioceptives des chevilles. Les résultats suggèrent que les CDT possèdent une proprioception supérieure aux CDMP et S, de par l'activité qu'ils pratiquent.

**Mots clés :** Trail – Proprioception – Cheville – Contrôle postural – Entorse cheville