

## RESUME :

**Objectifs :** L'action du froid ou du massage après effort prévient-elle la douleur et la diminution de la force musculaire liées aux courbatures et lequel de ces deux traitements est le plus efficace sur ces paramètres chez les coureurs ?

**Matériel et méthode :** Trente coureurs ont participé à l'étude. Ils ont tiré au sort leur traitement et le côté du membre inférieur (MI) à traiter. Nous avons effectué un ensemble de tests sur les deux MI avant la course : à l'aide d'une échelle visuelle analogique les sujets ont évalué leurs douleurs en position de décubitus, à la palpation du quadriceps, des ischio-jambiers (IJ) et du triceps sural ; ensuite nous avons réalisé le break test afin de mesurer la force maximale du quadriceps et des IJ ; enfin les participants ont effectué le single hop test. Ils ont également évalué leurs douleurs après chaque test. Les sportifs devaient courir avec une intensité plus importante qu'habituellement, favorisant ainsi l'apparition des courbatures. Après la course, nous avons effectué tous les tests décrits ci-dessus sur les deux MI. Pendant 15 mn, le traitement est réalisé uniquement sur le MI test. Le lendemain, nous accomplissons pour la 3<sup>ème</sup> fois ces mêmes tests aux deux MI.

**Résultats :** Les résultats du break test et du single hop test montrent que la force musculaire des MI traités et tests diminue de manière similaire et ceci quelque soit le traitement. Cependant le quadriceps du côté massé présenterait une perte de force musculaire moins importante que celui du côté témoin. De plus le MI massé semble être moins douloureux que le MI témoin 24h après la course. Les résultats du groupe cryothérapie ne montrent pas une nette influence du traitement sur la diminution des douleurs 24h après l'effort physique.

**Conclusion :** La cryothérapie et le massage après effort ne permettent pas de prévenir la diminution de la force musculaire liée aux DOMS. Aucun des traitements ne prévient l'apparition des douleurs le lendemain de la compétition, cependant le massage rendrait le muscle moins sensible.

**Mots-clés :** cryothérapie locale, douleurs musculaires d'apparition retardée, massage, récupération musculaire.

**Keywords :** cold pack, DOMS, muscle soreness, massage, muscle recovery.