

RÉSUMÉ

Introduction : Ces dernières années ont vu l'émergence des plateformes vibrantes où des vibrations sont transmises à tout le corps humain par le biais d'un plateau vibrant. Des études ont notamment démontré que cela augmentait l'extensibilité musculaire (via la mesure de l'amplitude articulaire). Cependant, ces plateformes ne sont pas accessibles à tous, il apparaît donc intéressant d'étudier les vibrations localisées quant au gain d'amplitude articulaire, et de comparer cette technique aux étirements, méthode prouvée sur l'efficacité du gain d'amplitude articulaire.

Objectif : L'objectif de notre étude est, premièrement, d'analyser séparément le programme de vibrations et le programme d'étirements manuels passifs sur l'extensibilité des muscles ischio-jambiers. Puis, deuxièmement, l'objectif est de rechercher la supériorité d'une technique sur l'autre.

Matériel et méthode : 24 sujets hypo-extensibles au niveau des ischio-jambiers (angle poplité supérieur à 10°) ont participé à l'étude. Ces sujets sont répartis aléatoirement en deux groupes : on applique des vibrations de 50 Hz au premier groupe, tandis qu'on applique des étirements manuels passifs au second groupe. Chaque sujet réalise une séance par jour, sur 3 jours consécutifs. Avant et après chaque séance, la mesure de l'angle poplité est effectuée.

Résultats : L'application de 3 séries de 30 secondes de vibrations de 50 Hz sur les ischio-jambiers et l'application de 3 étirements manuels passifs de 30 secondes permettent un gain d'amplitude articulaire à court terme ($p < 0,05$). Cependant, il nous est impossible de conclure à une supériorité d'une technique sur l'autre.

Mots clés : vibrations, localisées, ischio-jambiers, extensibilité, étirements, amplitude articulaire, angle poplité, inclinomètre.

Key words : vibrations, localized, hamstrings, tightness, extensibility, flexibility, stretching, range of motion, popliteal angle, knee extension test, inclinometer