

RESUME

Le renforcement musculaire tient une place importante et nécessaire dans la rééducation masso-kinésithérapique. Il est présent tout au long de la prise en charge. Débuté précocement pour la relance musculaire et intensifié à la fin, il permet de redonner au patient une autonomie et une qualité de vie identiques, si ce n'est proches de l'état pré-lésionnel.

Notre étude se porte sur le renforcement du quadriceps. L'objectif est de réaliser un pré-test comparant deux méthodes de renforcement en chaîne cinétique fermée sur une presse à quadriceps. Un même protocole précis est utilisé pour les deux méthodes. La première population travaille en unipodal sur la presse et la deuxième en bipodal.

L'étude porte sur 10 sujets volontaires et sains. Deux bilans isocinétiques sur les deux membres inférieurs des volontaires sont réalisés: l'un avant le début du protocole et l'autre à la fin. Un tirage au sort est fait au préalable afin de répartir aléatoirement les sujets en deux groupes distincts. Le groupe B comporte 5 personnes et est attribué au renforcement en bipodal sur presse. Le groupe U comporte lui aussi 5 personnes et est attribué au travail en unipodal.

Du fait de la petite population de notre pré-test, nous avons décidé de mettre en évidence une tendance par des moyennes et des ratios pour l'exploitation des résultats.

Les résultats montrent une augmentation de la force maximale dans les deux groupes : le groupe unipodal présente tout de même un gain de force plus important que le groupe bipodal, le pourcentage de gain étant respectivement de 17,30% et 7,41%.

Mots clés : quadriceps ; renforcement musculaire ; presse à quadriceps ; unipodal ; bipodal

Keywords : quadriceps ; muscular strenght ; leg press ; unilateral ; bilateral