

RESUME

ÉLABORATION D'UN PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE PERSONNALISÉ CHEZ LE JOUEUR DU RUGBY À XV PRÉSENTANT UN DÉSÉQUILIBRE MUSCULAIRE DU GENOU : PROTOCOLE EXPÉRIMENTAL.

Contexte : Le rugby est sport pourvoyeur de lésions. De nombreux facteurs de risques favorisent la survenue de ces lésions dans ce sport. Cependant, il existe des moyens de prévention face à ces derniers. En effet, le déséquilibre d'un système musculaire est connu comme un facteur de risque modifiable par la mise en place d'un programme de renforcement musculaire.

Objectif : Ce travail de fin d'étude est consacré à l'élaboration d'un protocole expérimental visant à répondre à la problématique suivante : La mise en place d'un protocole de renforcement musculaire simple et personnalisé peut-elle permettre de rééquilibrer le système musculaire du genou du joueur de rugby à XV amateur dans le cadre d'un manque d'activité physique, en fonction des résultats obtenus par évaluation isocinétique ?

Méthode : Ce protocole détaille les modalités d'un programme de renforcement musculaire se déroulant sur 8 semaines. Il envisage la comparaison des résultats entre un groupe expérimental de X sujets réalisant le programme de renforcement musculaire par rapport à un groupe témoin de X sujets. Tous ces sujets sont soumis à une évaluation des capacités musculaire sur un appareil d'isocinétisme au début et à la fin de l'étude.

Conclusion : Le renforcement musculaire est une ressource essentielle pour tout sportif amateur ou professionnel. L'élaboration de ce protocole contient des points clés ayant pour objectif de préserver la santé des sportifs amateurs. Le rugby demande une préparation particulière. Ce programme doit permettre aux adhérents de revenir sur les terrains dans les meilleures conditions possibles.

Mots clés : Facteur de risque, Ischio-jambiers, Lésions, Quadriceps, Renforcement musculaire.

ABSTRACT

DEVELOPMENT OF A PERSONALIZED MUSCLE STRENGTHENING PROGRAM FOR RUGBY VARSITY PLAYERS WITH KNEE MUSCLE IMBALANCE: EXPERIMENTAL PROTOCOL.

Context : Rugby is an injury sport. There are many risk factors that contribute to the occurrence of these injuries in this sport. However, there are ways of preventing them. Indeed, the imbalance of a muscular system is known to be a risk factor that can be modified by the implementation of a muscle strengthening program.

Objective : This end-of-study work is devoted to the development of an experimental protocol aimed at answering the following problem: Can the implementation of a simple and personalized muscle strengthening protocol allow the knee muscular system of the amateur rugby XV player to be rebalanced in the context of a lack of physical activity, according to the results obtained by isokinetic evaluation?

Method : This protocol details the modalities of a muscle-strengthening program that takes place over 8 weeks. It envisages the comparison of results between an experimental group of X subjects carrying out the muscle strengthening program compared with a control group of X subjects. All these subjects are subjected to an assessment of their muscular capacities on an isokinetic device at the beginning and at the end of the study.

Conclusion : Muscle strengthening is an essential resource for any amateur or professional athlete. The development of this protocol contains key points aimed at preserving the health of amateur athletes. Rugby requires special preparation. This program should enable members to return to the field in the best possible condition.

Key Words : risk factor, hamstring, injury, quadriceps, muscle strengthening.