

La posture et le bilan musculaire de joueurs de hockey de niveau Midget ; effet d'un programme d'exercices
Gail Leclerc
24810832

RÉSUMÉ

Le travail physique influence directement le développement musculaire. Il est proposé que la spécificité de nos activités physiques influencent notre attitude posturale et créent des adaptations musculaires. Dans un sport comme le hockey sur glace, où les athlètes commencent à s'entraîner dès leur tout jeune âge, le développement musculaire se fait en même temps que leur croissance. Un joueur de hockey n'atteindra le niveau maximal de ses habiletés techniques et de ses capacités physiques et motrices que lorsque sa croissance sera terminée, par contre, de nombreuses années d'entraînement seront déjà complétées. Il a été démontré que les muscles qui sont plus sollicités se développent davantage et des changements posturaux sont directement reliés à ces spécialisations musculaires. Toute modification posturale reliée à un développement musculaire spécifique aura des répercussions sur la mécanique des gestes sportifs et sur le potentiel d'apparition de blessures. Aussi, la latéralité associée au port du bâton au hockey a également un effet sur le développement physique et la répartition de la pression sous les pieds. Aucune étude n'a été recensée sur la posture en lien avec le développement musculaire des joueurs de hockey, et ce autant au niveau professionnel que pour les jeunes athlètes en développement.

Le premier objectif de cette étude est d'établir le profil postural, le bilan musculaire et la répartition du poids sous les pieds de joueurs de hockey de niveau élite, âgés de 15 à 17 ans et de quantifier l'effet d'un programme d'exercices de renforcement

et d'étirements musculaires afin d'améliorer la posture de ceux-ci et d'éliminer le plus grand nombre d'anomalies posturales. Le second objectif de cette étude est d'établir une comparaison descriptive entre les joueurs droitiers et les joueurs gauchers. Les équipes midget espoir et midget AAA sont constituées de joueurs âgés de 15-17 ans qui pratiquent le hockey sur glace depuis de nombreuses années.

Une évaluation de la posture et un bilan musculaire sont tout d'abord effectués. Le groupe de 32 sujets est divisé en deux groupes de 16 sujets répartis de façon aléatoire. Suite à cette évaluation initiale, le groupe expérimental est soumis à un programme d'exercices de renforcement et d'étirement musculaire pour une période de dix semaines. Les exercices doivent être effectués de façon quotidienne. Par la suite, une seconde évaluation est effectuée auprès de l'ensemble des sujets des deux groupes afin de déterminer les effets du programme d'exercices.

En ce qui concerne les résultats, quelques données se sont avérées significatives alors que d'autres démontrent certaines tendances intéressantes qui méritent notre attention. Tout d'abord, on a pu noter une amélioration significative pour le groupe expérimental au niveau de l'alignement latéral des genoux dans les plans frontal antérieur et postérieur. Aussi, l'angle entre le bassin et les épaules a démontré une amélioration significative, et ce autant pour le groupe expérimental que pour le groupe contrôle. En ce qui concerne la répartition du poids sous les pieds aucune donnée n'est significative. Par contre, on remarque des tendances intéressantes lorsqu'on compare les joueurs

gauchers et les joueurs droitiers. Finalement, le bilan musculaire n'a pas donné de résultats significatifs.

On a pu constater que certaines données présentaient des tendances particulières chez l'ensemble des sujets à l'étude. En effet, l'influence de la latéralité s'est manifesté au niveau de la posture dans le plan frontal. On a pu noter que les différents segments sont orientés vers le côté dominant pour une grande partie des sujets. Aussi, au niveau de la répartition de la pression sous les pieds, on remarque une grande influence du côté dominant.

Les études sur la posture des sportifs sont peu nombreuses et il serait intéressant de pouvoir établir des profils posturaux et musculaires des athlètes pour un sport donné. Lors de la présente étude, on a pu constater l'influence du hockey sur glace autant au niveau postural qu'au niveau de la répartition du poids sous les pieds. Aussi, la latéralité a un effet intéressant sur la posture des jeunes joueurs. Ces pistes sont appréciables et pourraient être davantage étudiées.

Au hockey sur glace, les études sont davantage orientées vers les blessures et les joueurs professionnels. Par contre, les cohortes de joueurs plus jeunes représentent un bassin de données aussi importantes que celles recueillies auprès des joueurs professionnels. Il serait intéressant de pouvoir connaître les différentes étapes du développement physique

d'un joueur de hockey afin de pouvoir améliorer les performances de celui-ci ou de diminuer le nombre de blessures chez cette population.