



Disponible en ligne sur
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France
www.em-consulte.com



RÉSUMÉ

L'entraînement proprioceptif améliore l'équilibre des véliplanchistes olympiques

Proprioceptive training improves Olympic windsurfers' balance

R. Linares^{a,*,b}, J.-P. Micallef^c, L. Marin^c

^a UFR sciences et techniques des activités physiques et sportives, université Montpellier-1, 700, avenue du Pic-Saint-Loup, 34090 Montpellier, France

^b Centre d'excellence régional de voile du Languedoc-Roussillon, 68, allée des Mycènes, 34000 Montpellier, France

^c Laboratoire movement to health, université Montpellier-1 EuroMov, 700, avenue du Pic-Saint-Loup 34090 Montpellier, France

Reçu le 15 avril 2011 ; accepté le 8 décembre 2011

Disponible sur internet le 15 mai 2012

MOTS CLÉS
Équilibre statique ;
Équilibre dynamique ;
Proprioception ;
Planche à voile ;
Préparation physique

Résumé

Objectif. – Évaluer les effets d'une préparation physique proprioceptive sur l'équilibre statique et dynamique du véliplanchiste.

Matériels et méthodes. – Le protocole expérimental était composé de 11 sujets de haut niveau qui ont été partagés en deux groupes (GP = 6 et GT = 5), un groupe proprioception (GP) effectuant une préparation physique proprioceptive sur surface instable et un groupe témoin (GT) conservant une préparation physique « classique ». La période d'expérimentation a duré six semaines et l'équilibre a été évalué de deux façons en pré- et post-entraînement : équilibre statique à l'aide d'une plateforme de force et équilibre dynamique à l'aide d'un accéléromètre.

Résultats. – À l'issue du protocole, seul GP a amélioré significativement son équilibre statique en appui unipodal et son équilibre dynamique. Il en ressort qu'un entraînement proprioceptif décontextualisé améliore significativement la perception de l'équilibre en planche à voile olympique. Ces résultats suggèrent la prise en compte de l'importance de développer les habiletés perceptives dans une pratique telle que la voile. © 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

KEYWORDS
Static balance;
Dynamic balance;
Proprioception;
Windsurfing;
Conditioning

Summary

Objective. – Evaluation of the effects of a physical and proprioceptive training on the static and dynamic balance in Olympic windsurfers.

Equipment and methods. – The experimental protocol consisted of 11 high level participants who were divided into two groups (PG = 6 and TG = 5), a proprioception group (PG) performing a proprioceptive conditioning on an unstable surface and a control group (TG) using a traditional conditioning. The period of experimentation lasted 6 weeks and balance was evaluated before and after training with two different tests: static balance on a force platform and dynamic balance with an accelerometer.

Results. – At the end of the protocol only the PG significantly improved their static balance in the unipodal position, as well as their dynamic balance. It can be concluded that unspecific proprioceptive training significantly improves the perception of balance in Olympic windsurfers. These results revealed that the importance of developing these perceptual skills in a sport such as sailing should be taken into account. © 2012 Elsevier Masson SAS. All rights reserved.

* Auteur correspondant.

Adresse e-mail : romaric.linares@hotmail.fr (R. Linares).

0765-1597/\$ - see front matter © 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.scispo.2011.12.010>

Article Linares R, et al. L'entraînement proprioceptif améliore l'équilibre des véliplanchistes olympiques. Sci sports (2012), accessible via doi à l'adresse: <http://dx.doi.org/10.1016/j.scispo.2011.12.010>