

# «Core Stability training» et puissance musculaire des membres périphériques

Moret Mathilda – Fellay Jonathan

## INTRODUCTION

Base de plusieurs programmes d'entraînement chez les athlètes ces dernières années, l'entraînement de la «core stability» est couramment appliqué pour augmenter la performance sportive des athlètes<sup>1</sup>. Elle fournit une base pour les mouvements des extrémités et assure l'équilibre du tronc<sup>2</sup>. Cependant, la relation d'un tel entraînement sur la performance athlétique reste encore à être prouvée<sup>3</sup>.

## OBJECTIF

Évaluer les effets d'un entraînement de «core stability» sur la puissance musculaire des membres périphériques.



fitness.isport.com



gymsante.eu

## MÉTHODE

- Design
- Bases de données
- Années de publication
- Articles sélectionnés
- Population
- Intervention
- Comparaison
- Outcomes

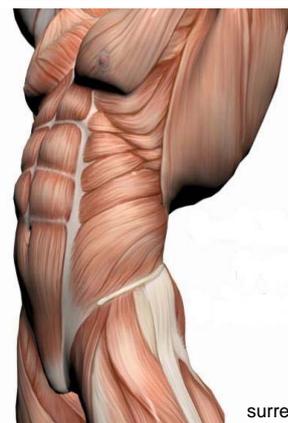
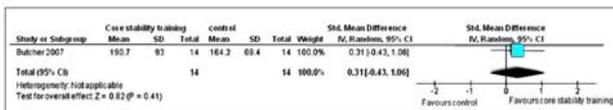
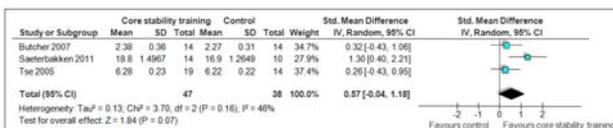
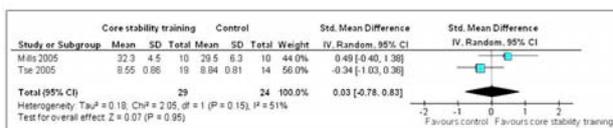
Revue systématique, méta-analyse  
Cochrane / PsycINFO / PubMed / ProQuest / Web of Science / CINAHL  
2000 à 2012  
2 RCTs, 2 CTs  
Athlètes âgés de 16 à 24 ans  
6 à 10 semaines d'entraînement (Core Stability)  
Entraînement habituel selon sport pratiqué  
Puissance musculaire, vitesse de déplacement et force musculaire

## TAKE HOME MESSAGE

Amélioration clinique mais statistiquement non significative de la puissance musculaire et de la vitesse de déplacement des membres périphériques, ainsi que de la force musculaire des membres inférieurs.

## RÉSULTATS

- Puissance musculaire des membres périphériques
- Vitesse de déplacement des membres périphériques
- Force musculaire des membres inférieurs



surrey.olx.ca

## DISCUSSION

L'entraînement de la «core stability» a démontré des résultats statistiquement non significatifs, en raison d'un faible échantillon étudié. Les résultats montrent, tout de même, des améliorations cliniques qui s'expliquent par une amélioration de la force et de la coordination neuromusculaire du tronc<sup>4</sup>. Ces résultats sont à prendre en compte avec précaution au vu du manque d'études publiées à ce sujet. Néanmoins, en qualité de physiothérapeute, nous devons prendre en considération ces améliorations cliniques dans notre pratique professionnelle quotidienne.

<sup>1</sup> Willardson, J. M. (2007). Core stability training: applications to sports conditioning programs. *Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association*, 21(3), 979-985.

<sup>2</sup> Panjabi, M. M. (1992). The stabilizing system of the spine. Part II. Neutral zone and instability hypothesis. *Journal of spinal disorders*, 5(4), 390-396; discussion 397.

<sup>3</sup> Mills, J. D., Taunton, J. E., & Mills, W. A. (2005). The effect of a 10-week training regimen on lumbo-pelvic stability and athletic performance in female athletes: a randomized-controlled trial. *Physical Therapy Sport*, 6, 60-66.

<sup>4</sup> Saeterbakken, A. H., van den Tillaar, R., & Seiler, S. (2011). Effect of core stability training on throwing velocity in female handball players. *Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association*, 25(3), 712-718.

