

Femmes âgées et musculation : effet de la vitesse d'exécution sur la capacité fonctionnelle

Source

Ramírez-Campillo R et coll. (2014) **High-speed resistance training is more effective than low-speed resistance training to increase functional capacity and muscle performance in older women.** *Exp Gerontol* 58:51-7.

La puissance musculaire est un déterminant plus important de l'aptitude à effectuer des tâches quotidiennes que la force musculaire. Or, la musculation permet de ralentir la diminution de la puissance musculaire associée au vieillissement, laquelle est plus marquée chez les femmes. Les auteurs de cette étude de douze semaines ont comparé les effets d'un programme axé sur la « force explosive » avec ceux d'un programme de musculation traditionnel, sur la force, la qualité de vie et la capacité fonctionnelle de femmes âgées.

Les 45 femmes ont été réparties en trois groupes :

- Groupe A : programme « force explosive », 45 % à 75 % de 1RM; rapport de temps de travail concentrique/excentrique de 1/3;
- Groupe B : programme de musculation traditionnel, 75 % de 1RM; rapport de temps de travail concentrique/excentrique de 1/1;
- Groupe C : groupe témoin.

Résultats

La force musculaire (*leg press*, développé couché et force de préhension) et la qualité de vie physique et psychosociale se sont améliorées autant chez les femmes du groupe A que du groupe B. Toutefois, la capacité fonctionnelle s'est davantage améliorée chez les femmes du groupe A (« force explosive »).

Les femmes ont donc intérêt à faire régulièrement de la musculation, sans négliger les exercices misant sur la « force explosive ».

Joanie Caron et Guy Thibault