

Taux relativement faible de blessures chez des sédentaires dans la quarantaine suivant un programme axé sur la force et la puissance musculaires

Source

Surakka J et coll. (2003) **Feasibility of power-type strength training for middle aged men and women: Self perception, musculoskeletal symptoms, and injury rates.** *Br J Sports Med* 37(2):131-6.

Les 154 sujets de cette étude, des hommes et des femmes âgés de 43 ans en moyenne, ont participé durant quatre mois à un programme d'entraînement de la force musculaire qui comprenait des sauts.

La force explosive des extenseurs des jambes a été estimée au moyen de sauts en longueur et de sauts verticaux. La perception de la santé et de la forme physique ainsi que les douleurs au bas du dos et aux genoux ont été évaluées avant et après l'entraînement à l'aide d'un questionnaire.

Les hommes et les femmes qui ont vu leur force explosive augmenter rapportent une meilleure perception de leur forme physique et de leur santé. Les hommes qui présentaient des douleurs accrues aux genoux avaient un IMC sensiblement plus élevé.

Le taux de blessures induites par l'exercice était de 19 % chez les hommes et de 6 % chez les femmes. Les sujets ont trouvé le programme d'exercice stimulant et ont affirmé que leur santé et leur forme physique s'étaient améliorées. Ceci serait lié au fait qu'ils ont complété avec succès le programme en augmentant leur capacité physique avec un taux relativement faible de blessures. Les résultats de cette étude suggèrent qu'il est sécuritaire, pour les personnes sédentaires dans la quarantaine, d'entreprendre un programme d'exercices comprenant des sauts.

Evelyne French et Guy Thibault