

Effets d'une durée de phase excentrique prolongée au niveau de l'hypertrophie et de la force maximale au squat à la barre chez de jeunes joueurs de hockey sur glace

Gaëtan Jungo

Master thesis in Sport Science

Introduction

Peu d'études se sont intéressées à l'importance de la durée de la phase excentrique en musculation. Or, comme toutes les autres variables de l'entraînement, le tempo du mouvement, particulièrement lors de la phase excentrique, peut améliorer les réponses physiologiques d'un entraînement en hypertrophie.

Objectif

L'objectif de ce travail est d'analyser deux différentes durées de tempo de la phase excentrique pour l'exercice de squat à la barre chez de jeunes hockeyeurs de haut niveau.

Méthode

17 juniors élite du HC Bienne se sont entraînés deux fois par semaine pendant 8 semaines en effectuant 3 séries de squat à la barre à chaque entraînement et en allant jusqu'à l'échec musculaire. Ils ont été répartis dans deux groupes. Le premier groupe (groupe A) réalisait ses séries avec une phase excentrique de 2 secondes tandis que le deuxième groupe (groupe B) avec une phase excentrique de 4 secondes.

Résultats

Aucune méthode s'est avérée plus efficace tant pour l'hypertrophie que pour la force maximale. En revanche, les deux méthodes ont eu des gains significatifs après la période d'entraînement.

Discussion

Le niveau des sujets, les méthodes de mesures, l'intensité d'entraînement ainsi que la préparation physique estivale de l'équipe sont tant de facteurs qui pourraient expliquer qu'aucune des deux méthodes ne s'est démarquée.

Conclusion

Ce travail peut servir d'exemple pour de futures études afin de déterminer si une phase excentrique prolongée permet des gains significatifs au niveau de l'hypertrophie et de la force maximale. En effet, des recherches à plus grande échelle sont encore nécessaires.

Professeur Wolfgang Taube