

## **EFFETS D'UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PAR ÉLECTROSTIMULATION SUR LA FORCE, LES CAPACITÉS DE SAUT ET LES CAPACITÉS DE TIR DES JOUEURS DE FOOTBALL.**

***Auteur(s) et publication: Billot et al., Journal of Strength and Conditioning Research, May 2010, Vol. 24(5), pp. 1407-1413.***

Dans cette étude française, un Compex Energy a été utilisé pour observer les effets d'un programme d'entraînement par électrostimulation musculaire (ESM) de 5 semaines sur la force musculaire (quadriceps), la vitesse de tir, ainsi que les performances en sprint et en saut vertical chez des joueurs de football.

- 20 jeunes joueurs de football de sexe masculin ont été divisés au hasard en deux groupes d'entraînement : un groupe (groupe ESM) a bénéficié d'une électrostimulation des muscles du quadriceps pendant 5 semaines (3 sessions de 12 minutes par semaine) en plus de l'entraînement de football, tandis que l'autre groupe (groupe témoin) n'a suivi que l'entraînement de football.
- Sur le dispositif Compex, le programme « Musculation » a été sélectionné au niveau 5.
- Les athlètes ont été testés après 3 et 5 semaines et à chaque fois, on a observé une amélioration significative de la force musculaire du quadriceps, ainsi que des performances de tir, ce qui n'a pas été le cas pour le groupe témoin.

Les auteurs recommandent l'utilisation de l'ESM en complément de l'entraînement classique des footballeurs, car il a été démontré qu'elle permet d'améliorer durablement la force et les actions spécifiques à ce sport. Elle ajoute en outre de la variété au programme d'entraînement, un facteur de motivation pour certains joueurs. De plus, les auteurs recommandent son utilisation chez les athlètes blessés afin d'atténuer ou d'éliminer les effets de l'absence d'entraînement.