

ETUDES :

L'ÉLECTROSTIMULATION NEUROMUSCULAIRE À HAUTE FRÉQUENCE CONSTITUE-T-ELLE UN BON OUTIL D'AMÉLIORATION DES PERFORMANCES MUSCULAIRES CHEZ LE SUJET SAIN ET L'ATHLÈTE?

Auteur(s) et publication: Gondin et al., European Journal of Applied Physiology, Oct 2011, Vol. 111(10), pp.2473-87.

Dans cette étude française, les auteurs ont revu la littérature à ce sujet, dans le but de donner une vue d'ensemble des avantages et des limites de l'électrostimulation musculaire (ESM) chez les individus sains, ainsi que chez les athlètes occasionnels et ceux participant à des compétitions.

- Un entraînement par ESM permet une augmentation significative de la force musculaire.
- Combinée à des exercices dynamiques volontaires, l'ESM entraîne également une amélioration des aptitudes et performances spécifiques à la discipline pratiquée, comme par exemple les résultats obtenus en saut ou en sprint.
- L'ESM est un outil d'entraînement intéressant pour les athlètes car, lors de l'électrostimulation, les fibres musculaires à contraction rapide s'activent plus facilement à des niveaux de force faibles qu'en cas d'exercice volontaire, dans lequel des niveaux de puissance supérieurs sont requis avant que ces fibres n'entrent en jeu.
- L'ESM est idéale si la durée pouvant être consacrée au programme de renforcement musculaire est limitée. Cette méthode offre en outre diversité et variété, un facteur de motivation pour les athlètes.