

Proposition de protocole simplifié

1. Présentation

Dans le cadre de mon mémoire de fin d'études en kinésithérapie, je réalise une étude sur **l'impact des maintiens de compression sur les douleurs musculaires induites par l'exercice chez les coureurs d'endurance**. Ce document vise à vous présenter le protocole de cette étude. Pour toute question ou précision, n'hésitez pas à me contacter :

✉ braudlaurine@gmail.com | ☎ 06 65 06 46 67

2. Contexte

La course à pied est un sport en plein essor, avec une forte augmentation du nombre de pratiquants ces dernières années. Après un effort intense, les coureurs ressentent souvent des douleurs musculaires appelées **DOMS** (Delayed Onset Muscle Soreness), qui peuvent impacter la récupération et la performance. Les vêtements de compression sont de plus en plus utilisés par les sportifs, mais leur efficacité sur ces douleurs reste encore à prouver.

Mieux comprendre l'influence des vêtements de compression sur les DOMS pourrait contribuer à optimiser leur utilisation et à déterminer si ces équipements peuvent être conseillés à des patients en complément d'une prise en charge kinésithérapique.

Les symptômes des DOMS étudiés durant l'étude sont :

- **la douleur** : par une échelle visuelle analogique (de 0 à 10) → objectif principal de l'étude
- **le gonflement du membre inférieur** (par une circonférence prise au mètre ruban)
- **la force musculaire** des membres inférieurs (par un test de sargent)
- **la performance** sur 10 km (durant une course officielle)

explication du test de saut de sargent : [SARGENT TEST : le PROTOCOLE complet ! - ABD Formations](#)

3. Intervention

Participants : Coureurs d'endurance en bonne santé, répartis en deux groupes.

- **Groupe compression** : Porte des vêtements de compression pendant la course.
- **Groupe contrôle** : Ne porte pas de vêtements de compression.

Remarque : les participants seront appareillés 2 par 2 en fonction de l'âge, du sexe et de leur performance moyenne sur 10 kilomètres.

L'entraînement des deux groupes sera **contrôlé (et non modifié)** pendant 6 semaines avant la course. A l'issue des 6 semaines, l'ensemble des volontaires participera à une même course de 10 kilomètres.

Les mesures citées ci dessus seront réalisées la veille de la course, puis répétées 2 à 3 jours après la course.

A la fin de cette période d'entraînement et après la course, 2 jours "off" seront **obligatoires**. Les jours "off" sont définis comme des jours de repos durant lesquels les participants ne doivent exercer **aucune activité physique** (pas même un footing, ou autre activité sportive). Les participants ont également l'interdiction de pratiquer une méthode de récupération quelle qu'elle soit durant cette période.

Mise à disposition des maintiens de compression Flytex à l'ensemble des participants.



Schéma 1 : Les maintiens en détails

source : [Flytex - Maintiens de compression pour genoux](https://flytex.com/fr/products/maintien-de-compression-v2-pour-genoux-et-jambes?variant=48771435888970)

Plus d'informations sur les maintiens :

<https://flytex.fr/products/maintien-de-compression-v2-pour-genoux-et-jambes?variant=48771435888970>

4. Timeline de l'étude

Course de 10 km en automne 2025. Date de la course exacte à définir en fonction de la disponibilité des participants, et du calendrier des courses officielles. **Il est primordial que l'ensemble des volontaires de l'étude participent à la même course, et qu'ils suivent un entraînement équivalent.**

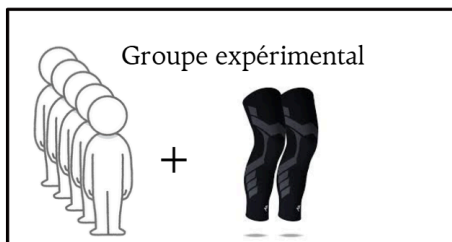
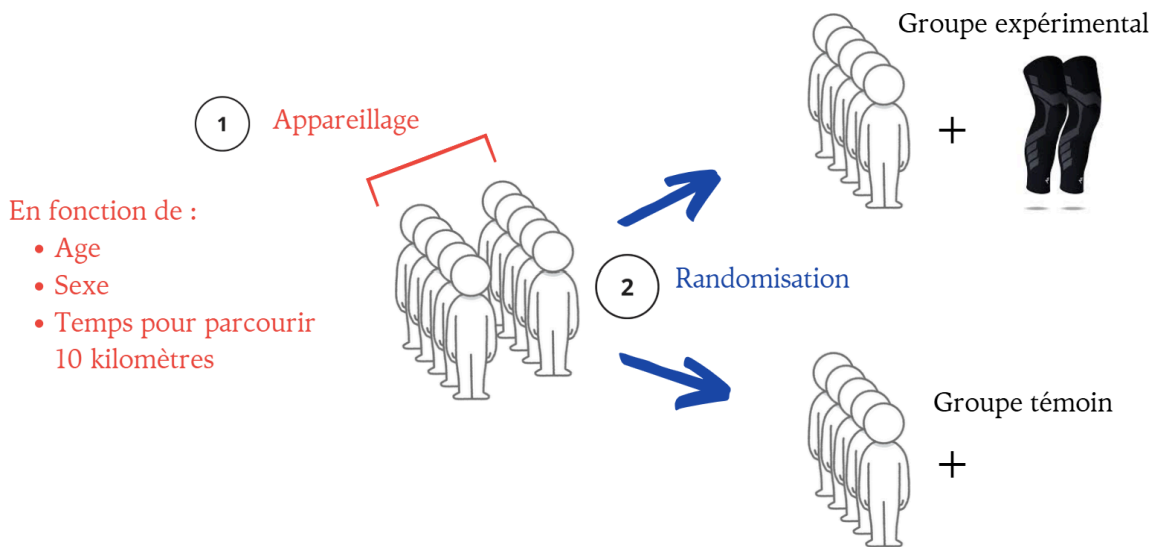
5. Conditions de participation

Pour participer à l'étude, les conditions suivantes doivent être remplies :

- Avoir répondu au formulaire transmis.
- Avoir été sélectionné parmi les candidats.
- Accepter les conditions d'évaluation définies par Laurine.

ANNEXES :

Schéma du protocole :



Prises de mesures :

- Prises de mesures en parallèles

- 1 Douleur musculaires membres inférieurs : EVA
- 2 Enflure : circonférences mi cuisse
- 3 Mesure de la contraction musculaire maximale : test de sargent
- 4 Performance : temps durant les 10 km

: Visite

