
Impact du traitement ostéopathique fonctionnel sur l'efficacité du middle kick en boxe pied poing

Jean-Baptiste Parmentier*¹, Julien Poli¹, and Virgile Serrau²

¹Ostéopathe – Holistéa – France

²Laboratoire Interdisciplinaire en Neurosciences, Physiologie et psychologie – Université Paris Nanterre, L'Institut Libre d'Éducation Physique Supérieur (ILEPS) – France

Résumé

Introduction : Le monde des sports de combat, arts martiaux mixtes (MMA) et particulièrement les boxes pied-poing connaissent un succès ces dernières années. Ce sont des disciplines exigeantes physiquement (traumatismes, blessures). L'ostéopathie est souvent pratiquée mais sans preuves tangibles de son efficacité thérapeutique et de sa place dans le monde du sport et de la performance.

Objectif : L'objectif de cette étude était de vérifier l'influence d'un traitement ostéopathique holistique sur la réduction des troubles posturaux chez des athlètes de haut niveau en MMA et la potentielle incidence sur l'amélioration de leur performance en middle kick (MK).

Matériel et méthode : Ont participé au protocole 17 boxeurs de haut-niveau (14H, 3F ; Age : 30 ± 12 ans ; Taille : $176,4 \pm 6,5$ cm ; Masse : $72,6 \pm 7,7$ kg) dont 16 droitiers de la jambe de frappe. Au moyen d'accéléromètres (Corner®), Wit® fixés sur leurs chevilles et sur le sac de frappe, leur vitesse et puissance de frappe ont été enregistrées. Le protocole se déroulait dans les conditions habituelles d'entraînement. Nous avons pu enregistrer les caractéristiques du middle kick en trois étapes : avant traitement ostéopathique (pré-test) directement après le traitement (post-test) puis 3 semaines après le traitement (post-test+3s). Le traitement était individuel. L'ostéopathe travaillait volontairement sur les techniques validées de type structurelles (HVBA), myo-fasciales et neuro-musculaires. En parallèle du traitement, une évaluation posturale était effectuée avant et après le traitement des sujets (test de Fukuda, manœuvre du positionnement des index de Romberg, Vertical de Barré). Elles permettaient de mettre en perspective l'incidence sur la posture et les variations d'efficacité.

Résultats : Sur les tests posturaux de type Fukuda, le test t de Student pour des groupes appariés a mis en évidence une typologie anormale liée à l'âge. Le groupe de moins de 30 ans présente une déviation au Fukuda tête neutre moins importante que le groupe de plus de 30 ans ($p=0,009$). Directement en post-test, tout comme en post-test+3s, une réduction des troubles posturaux a été identifiée ($p < 0,001$). En ce qui concerne le test postural de déviation des index, il apparaît une faible diminution des troubles posturaux en post-test ($p > 0,05$), mais une diminution significative en post-test+3s ($P=0,002$). Pour les données du test postural de Barré en fonction du genre, l'anova à deux facteurs pour des mesures répétées (session x genre) a mis en évidence un effet session et un effet genre. Le test post-hoc de Bonferroni montre une valeur moyenne de diminution du trouble postural significativement plus faible entre le pré-test et le post-test+3s ($p < 0,001$), une diminution également

*Intervenant

significativement plus élevé chez les femmes entre pré-test et post-test+3s ($P < 0,001$).

En ce qui concerne les indicateurs de vitesse moyenne de frappe du MK, l'anova à un facteur pour des mesures répétées (facteur session) n'indique pas d'effet significatif entre le pré et post-test (0,06) ni entre le pré et post-test+3s ($P=0,08$). Lorsque ces données sont traitées en fonction du genre et de la dominance des jambes, il apparaît que les femmes ont des valeurs de vitesse moyenne significativement plus élevées en post-test+3s qu'en pré-test ($P=0,02$), contrairement aux hommes ($P=0,06$). Aucune significativité ne ressort sur l'étude des données en termes de vitesses maximale ($P=0,14$).

De même, en ce qui concerne les valeurs de puissance moyenne seule une différence significative a été obtenue : le test post hoc de Bonferroni met en évidence une valeur de puissance maximale de la jambe non dominante significativement plus élevée en post-test+3s comparativement au pré-test ($p=0,04$).

Conclusion : L'ostéopathie pratiquée dans le milieu de la boxe a participé à diminuer l'amplitude des troubles posturaux sans diminuer les performances en MK, voire pour certaines modalités, les a augmentées. Le confort et l'aisance étaient optimisés selon les pratiquants. Ce qui souligne les bénéfices de l'ostéopathie sur les critères d'efficiences sportive et de la santé en général. Les résultats perduraient dans le temps au moins jusqu'à trois semaines. L'ostéopathie est sans nul doute un outil thérapeutique et sportif qui peut trouver sa place dans le milieu de la performance. Le travail effectué portait sur des sujets sans pathologies avérées. Nos résultats ne portent que sur l'optimisation apportée par l'ostéopathie. Le faible nombre de femmes relativise l'étude du genre et nécessite un complément d'effectif pour confirmer ces premiers résultats.

Mots-clés : Ostéopathie, MMA, Middle kick, Vitesse, Puissance, Posture, Performance.