

Un outil révolutionnaire pour réduire les problèmes



La Dernière Heure - 05 Feb. 2021

Pagina 3

* La Dernière Heure : Brabant Wallon, Liège, Les Sports : Namur Luxembourg, Hainaut



Les blessures musculaires sont nombreuses chez les Diables. Celles à la cuisse, en particulier. Nacer Chadli, Dennis Praet et Kevin De Bruyne sont même tous trois touchés au même endroit : les ischio-jambiers. Les lésions de ce muscle de l'arrière de la cuisse sont l'un des problèmes les plus courants chez les footballeurs. Mais une nouvelle étude pourrait bien aider à réduire ces blessures.

Cette recherche se base sur un constat connu. Chaque sportif naît avec une typologie musculaire soit plus rapide, soit plus lente. Nos muscles sont, en effet, composés de deux types de fibres musculaires : les blanches, appelées fibres à contraction rapide ; et les rouges, appelées fibres à contraction lente.

Le premier type permet d'être plus explosif, le second de présenter une meilleure résistance à la fatigue musculaire. "Or, certaines personnes ont plus de fibres blanches", explique Eline Lievens, chercheuse doctorante à l'UGent qui mène cette nouvelle étude. "Ils sont donc meilleurs en sprint et en efforts courts. Tandis que d'autres ont davantage de rouges et sont meilleurs sur la durée, comme c'est le cas des marathoniens."

La grande nouveauté, amenée par le professeur Wim Derave de l'UGent, consiste en un scanner non invasif qui permet de déterminer ces typologies. "Auparavant, il fallait réaliser une biopsie, ce qui est évidemment beaucoup plus contraignant. Mais avec cette technique, nous pouvons étudier beaucoup plus facilement tous les sportifs."

C'est précisément ce que font Eline Lievens et son équipe. En cinq années, une centaine de footballeurs ont été scannés au niveau des muscles ischio-jambiers : des joueurs du Club Bruges, de Courtrai, de La Gantoise, de Zulte-Waregem mais aussi de Manchester United.

Les conclusions de cette étude (qui n'ont pas encore été publiées) sont aujourd'hui claires et, surtout, interpellantes : les sportifs présentant une typologie rapide ont cinq fois plus de chance de se blesser aux ischio-jambiers que les autres. Ils ont aussi besoin de davantage de temps pour se remettre d'efforts intenses.

Grâce à ces résultats et à l'analyse des joueurs d'une même équipe, l'objectif sera de proposer des entraînements davantage individualisés. "Maintenant que nous avons prouvé qu'il existait une différence chez les footballeurs, nous voulons travailler avec les équipes pour étudier les sportifs afin que les entraînements soient adaptés. Il sera possible de réduire les blessures."

C'est la raison pour laquelle Roberto Martinez et son staff ont fait appel aux services de l'UGent. Blessés pour le moment, Nacer Chadli et Dennis Praet ont déjà été scannés. Une autre partie du groupe devrait passer entre les mains des chercheurs dans les prochains mois.

"La plupart des joueurs ont une idée sur leur typologie musculaire mais cela se révèle parfois faux lorsqu'on y regarde de plus près, poursuit Eline Lievens. C'est à ce moment-là que c'est très intéressant pour eux. Car ils peuvent ainsi modifier leurs entraînements."

L'étude ne porte que sur les footballeurs mais la technologie pourra être utilisée chez d'autres sportifs. Plusieurs cyclistes, dont Matthieu van der Poel, ont d'ailleurs déjà été scannés. "Nous pensons aussi que les constats de l'étude pourront être généralisés à d'autres muscles que les ischio-jambiers. Nous n'avons pas encore la preuve mais nous pensons que ce sera le cas."

S. Ha.

Une équipe de l'université de Gand travaille sur la détection des typologies musculaires. D. R.

Le scanner, un outil révolutionnaire



La Libre Belgique - 05 Feb. 2021

Pagina 33

* La Libre Belgique : édition nationale, Liège, Hainaut, Brabant Wallon, Bruxelles

Les blessures musculaires sont nombreuses chez les Diables. Celles à la cuisse, en particulier. Nacer Chadli, Dennis Praet et Kevin De Bruyne sont même tous trois touchés au même endroit : les ischio-jambiers. Les lésions de ce muscle de l'arrière de la cuisse sont l'un des problèmes les plus courants chez les footballeurs. Mais une nouvelle étude pourrait bien aider à réduire ces blessures.

Cette recherche se base sur un constat connu. Chaque sportif naît avec une typologie musculaire soit plus rapide, soit plus lente. Nos muscles sont, en effet, composés de deux types de fibres musculaires : les blanches, appelées fibres à contraction rapide ; et les rouges, appelées fibres à contraction lente.

Le premier type permet d'être plus explosif, le second de présenter une meilleure résistance à la fatigue musculaire. "Or, certaines personnes ont plus de fibres blanches", explique **Eline Lievens, chercheuse doctorante à l'UGent** qui mène cette nouvelle étude. "Ils sont donc meilleurs en sprint et en efforts courts. Tandis que d'autres ont davantage de rouges et sont meilleurs sur la durée, comme c'est le cas des marathoniens."

Un examen non invasif

La grande nouveauté, amenée par le **professeur Wim Derave** de l'UGent, consiste en un scanner non invasif qui permet de déterminer ces typologies. "Auparavant, il fallait réaliser une biopsie, ce qui est évidemment beaucoup plus contraignant. Mais avec cette technique, nous pouvons étudier beaucoup plus facilement tous les sportifs."

C'est précisément ce que font Eline Lievens et son équipe. En cinq années, une centaine de footballeurs ont été scannés au niveau des muscles ischiojambiers : des joueurs du Club Bruges, de Courtrai, de La Gantoise, de Zulte Waregem mais aussi de Manchester United.

Les conclusions de cette étude (qui n'ont pas encore été publiées) sont aujourd'hui claires et, surtout, interpellantes : les sportifs présentant une typologie rapide ont cinq fois plus de chances de se blesser aux ischio-jambiers que les autres. Ils ont aussi besoin de davantage de temps pour se remettre d'efforts intenses.

Grâce à ces résultats et à l'analyse des joueurs d'une même équipe, l'objectif sera de proposer des entraînements davantage individualisés. "Maintenant que nous avons prouvé qu'il existait une différence chez les footballeurs, nous voulons travailler avec les équipes pour étudier les sportifs afin que les entraînements soient adaptés. Il sera possible de réduire les blessures."

C'est la raison pour laquelle Roberto Martinez et son staff ont fait appel aux services de l'UGent. Blessés pour le moment, Nacer Chadli et Dennis Praet ont déjà été scannés. Une autre partie du groupe devrait passer entre les mains des chercheurs dans les prochains mois. "La plupart des joueurs ont une idée sur leur typologie musculaire mais cela se révèle parfois faux lorsqu'on y regarde de plus près, poursuit Eline Lievens. C'est à ce moment-là que c'est très intéressant pour eux. Car ils peuvent ainsi modifier leurs entraînements."

S. Ha.