

Entraînement de la force musculaire de la région cervicale (nuque) : entraînement, performance et risque de blessure

Cyril Besson, préparateur physique, Centre de médecine du sport CHUV

Dr Maxime Moreillon, médecin du sport, ancien joueur et entraîneur de football américain

Dr Mathieu Saubade, médecin du sport, médecin de la fédération de rugby suisse

Pr Vincent Gremeaux, responsable du Centre de médecine du sport au CHUV

Pourquoi ?







La musculature de la nuque a un rôle essentiel dans le positionnement et la stabilisation de la tête et peut influencer la performance et le risque de blessure. Les investigations actuelles semblent montrer que la force isométrique (contraction sans mouvement) et l'endurance de la musculature de la nuque ainsi que leur entraînement sont directement reliés aux blessures à la nuque et aux commotions dans le sport. Les exercices polyarticulaires comme le squat ou le soulevé de terre impliquent une stabilisation isométrique de la nuque, mais le stimuli est insuffisant pour engendrer une augmentation de force. De plus, il existe un lien entre l'augmentation de la force de la nuque et l'endurance. Un entraînement spécifique de force est donc nécessaire.

Comment ?

Les programmes d'entraînement sur 6 à 8 semaines sont efficaces chez les personnes entraînées aussi bien que non-entraînées. On utilise des actions dynamiques et isométriques à l'aide de méthodes de résistance variées (machines, élastiques, casque à poids, poids, poids du corps).

L'entraînement doit se faire avec une augmentation progressive de la résistance à chaque fois que le nombre de répétitions prescrit est atteint. Un entraînement à basse intensité, ou peu fréquent, conduit à de plus petits gains. Il est donc intéressant de faire des répétitions intenses, dans le respect bien sûr de son intégrité physique.

Méthodes :

Machine spécifique	Casque à poids	Poids du corps (isométrique)
		
Poids	Elastique	Poids du corps avec accessoire (isométrique)
		

Programme :

Il est conseillé de débiter ces exercices sous supervision d'un professionnel pour être sûr de la bonne qualité de réalisation des exercices. En cas de nouvelles douleurs ou de plaintes, ne pas tarder à en parler à son médecin. Chaque séance comprend un échauffement avec les mouvements réalisés avec le poids de la tête ou une résistance minimale pour 2x15 répétitions (réps). Si vous êtes débutants, l'intensité doit être adaptée progressivement (commencez avec des charges faibles). Pour votre sécurité, une phase d'apprentissage est donc nécessaire avant de passer à des charges plus élevées.

Avec une des méthodes de résistance :

Exercices	Séries x Réps	Charge (% du max)
Flexion de nuque	2-3x10 à 12 réps	70-75%
Extension de nuque	2-3x10 à 12 réps	70-75%
Extension latérale de nuque	2-3x10 à 12 réps de chaque côté	70-75%
Rotations	2-3x10 à 12 réps	70-75%
Contraction maximale volontaire isométrique (contre résistance fixe, p. ex. contre résistance d'un partenaire avec inclinaison variable)	2-3x10 réps de 6 secondes	60-80%

Combien de fois par semaine ?

1x/semaine : maintien

2-3x/sem. : développement

Références:

- Hrysomallis, C. (2016). Neck Muscular Strength, Training, Performance and Sport Injury Risk: A Review. Sports Med, 46(8), 1111-1124. doi:10.1007/s40279-016-0490-4

Images :

- <https://media.cdnws.com/ i/43488/8037/205/37/neck-sport-everlast.png>
- <http://www.fitnessedgeonline.com/v/vspfiles/photos/51023-2T.jpg>
- https://www.iefit.com/images/exercises/800_600/1701.jpg
- <https://i.ytimg.com/vi/bhR3--aminQ/maxresdefault.jpg>
- <https://i.ytimg.com/vi/STRNmvYZlpg/maxresdefault.jpg>
- <https://ub.fitness/wp-content/uploads/2015/12/Neck-Front-Exercise--768x576.jpg>