

## **HUBER: une méthodologie innovante parmi les techniques de rééducation posturale**

**R. Galozzi R. & M. Faina  
(Comité Olympique National Italien)**

**Objectif :** Analyser les effets d'un protocole d'entraînement postural et de coordination sur les caractéristiques mécaniques et neuromusculaires de sujets sportifs (amélioration de la force et du contrôle postural).

**Population :** Cette étude a été réalisée chez 22 sujets sportifs de différent niveau et d'âge compris entre 18 et 41 ans.

- 6 windsurfeurs (niveau national juniors)
- 5 escrimeurs (niveau national)
- 2 tireurs arc (niveau national et olympique)
- 1 golfeur (niveau amateur)
- 5 fitness
- 3 nageurs (niveau amateur)

**Protocole d'entraînement sur HUBER:** 60 jours, 2 séances par semaine, 1h par séance (16 séances au total).

**Evaluations** (avant et après entraînement):

- *Baropodométrie* : mesure des pressions plantaires et des oscillations du centre de gravité au cours de 4 exercices en position debout, yeux ouverts ou fermés (appui monopodal ou bipodal)

- *Dinamométrie* : mesure de la force maximale pendant la contraction isométrique des membres supérieurs et inférieurs (muscles rotation interne et externe).

**Résultats :** Après entraînement HUBER®, la surface des oscillations du centre de gravité diminue significativement. En ce qui concerne la force maximale des muscles de rotation interne des membres supérieurs, il existe une différence significative entre droite et gauche pour les escrimeurs avant entraînement. Ce résultat est aussi observé pour les muscles de rotation externe mais pas pour tous les sports confondus. Après entraînement, la force maximale gauche augmente chez les escrimeurs et la différence significative observée avant entraînement disparaît. Aucune modification n'est observée tous sports confondus, probablement du aux caractéristiques asymétriques et symétriques des sports considérés.

**Conclusions :** Après 2 mois d'entraînement sur HUBER®, la stabilité en position debout, la récupération de l'équilibre et la coordination droite/gauche de sujets sportifs sont améliorées ; Au niveau de la force, on observe un re-équilibre des groupes musculaires. HUBER a un rôle important dans la rééducation posturale.