

Etude de la variation de la condition physique des militaires d'un bataillon de chasseurs alpins, lors de leur préparation OPEX

Titre(s) : Etude de la variation de la condition physique des militaires d'un bataillon de chasseurs alpins, lors de leur préparation OPEX : étude observationnelle descriptive longitudinale, sur 25 militaires volontaires entre janvier et avril 2016 / Yann Plouzenec ; sous la direction de Laurence Have

Auteur(s) : Plouzenec, Yann (1990-....)

Autre(s) responsabilité(s) : Have, Laurence (1982-....) (Directeur de thèse)
Université Claude Bernard Lyon - Organisme de soutenance

Editeur, producteur : 2017

Description matérielle : 1 vol. (79 f.) : ill. ; 30 cm

Note sur l'exemplaire : Version électronique disponible au format pdf (BCSSA)

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr. f. 64-67

Note de thèses et écrits académiques : Thèse d'exercice Médecine 2017 Lyon 1

Résumé ou extrait : Depuis une quinzaine d'années, une évolution des contraintes opérationnelles a été remarquée, notamment sur le plan physique. La préparation OPEX permet-elle d'améliorer la condition physique des militaires? Une étude a été menée afin d'évaluer la variation de la condition physique du militaire entre le début de sa préparation opérationnelle et avant sa projection sur le théâtre d'opérations extérieures. Nous avons évalué la condition physique par la mesure de composition corporelle avec l'IMC et le pourcentage de masse grasse, la souplesse rachidienne par une distance doigt-sol, l'endurance musculaire isométrique par le test de Shirado, l'exercice de chaise, l'endurance musculaire dynamique avec des flexions des membres inférieurs et des pompes, la force musculaire des fléchisseurs des doigts par dynamométrie. Cette étude a été complétée par des questionnaires évaluant le surentrainement, la qualité de sommeil, l'anxiété, la dépression, et des auto-évaluations de l'état de forme et d'envie de travailler. Nous retrouvons une variation de l'IMC de +0,51 kg/m ($p=0.011$), du pourcentage de masse grasse de +1,13 % ($p=0.275$), du test du doigt-sol de -1,38 cm ($p=0,102$), du test de Shirado de +23,8 s ($p=0,008$), et de la chaise de +57,1 s ($p=0,008$), des pompes de +4,1 ($p=0,113$), de flexions de +3,1 ($p=0,136$), le test de force de préhension de +8,5 kg ($p=0,001$). Les recueils écrits retrouvent une variation de l'envie de travailler de +0,2 ($p=1$), de l'état de forme de +0,8 ($p=1$), du surentrainement de -3,16 ($p=0,48$), du PSQI de -1.7 ($p=0,62$), de l'anxiété de -0,5 ($p=1$) et de la dépression de -1,17 ($p=1$).
Discussion : Notre étude a mis en évidence une amélioration significative de la force musculaire, ainsi que de l'endurance statique des membres inférieurs et de la sangle abdominale. De manière générale, nous retrouvons une amélioration de l'ensemble des paramètres physiques, paramètres anthropométriques et des scores aux questionnaires. Les résultats sont à mettre en perspective avec la faible puissance de l'étude, les biais de mesures (personnels et matériels) ainsi que de sélection (condition physique des sujets en deçà à leur inclusion). Nos résultats laissent suggérer que la préparation OPEX permet une

amélioration de la condition physique des militaires

Sujet - Nom commun : Opérations extérieures à but non militaire

Condition physique -- Thèses et écrits académiques

Médecine militaire -- Thèses et écrits académiques