

# OBJECTIFS EXIGEANTS RUBAN RÉSISTANT

Partenaire fier de la course d'aventure la plus exigeante au monde



## Dynamic Tape IL EST TEMPS DE PASSER AU NIVEAU SUPÉRIEUR



### Découvrez Dynamic Tape

## DIRECTIVES D'APPLICATION

- Utiliser un petit test cutané si la personne a une allergie connue à d'autres adhésifs
- Appliquer sur une peau propre et sèche au moins 60 minutes avant l'exercice, la baignade ou la douche
- Enlever les poils
- Arrondir les coins du ruban pour réduire le décollement
- Déchirer le papier support pour le retirer sans toucher l'adhésif
- Appliquer une extrémité du ruban (point d'ancrage) sans tension. Celle-ci doit mesurer au moins 2 po, et davantage si une force plus importante est attendue (ex. PowerBand, mouvements rapides ou étirements importants)
- Positionner la partie du corps en position raccourcie
- Maintenir le point d'ancrage et éliminer le jeu du ruban (sans étirer fortement)
- Maintenir une pression sur l'ancrage tout en appliquant et en lissant le ruban
- Appliquer l'autre extrémité (ancrage) sans tension
- APPUYER ET MAINTENIR les extrémités pendant 30 secondes à 1 minute, puis frotter vigoureusement pour activer l'adhésif
- Éviter de commencer ou de terminer une bande sur une autre et limiter les chevauchements en raison des forces de cisaillement élevées

### Retrait du ruban

- Maintenir la peau adjacente au ruban et retirer celui-ci en le repliant sur lui-même par petites sections. Essayer de tirer la peau à l'opposé du ruban en même temps
- En cas d'irritation, une huile de coco ou équivalente peut être utilisée pour faciliter le retrait

### Avertissement

- Retirer immédiatement en cas de démangeaisons, brûlures, picotements, irritation, fourmillements, engourdissement ou aggravation des symptômes
- Toujours consulter un professionnel de la santé pour obtenir des conseils
- Ces informations sont fournies à des fins éducatives seulement et ne constituent pas un avis médical pour un individu ou un cas particulier

### Mise en garde

- Ne pas utiliser sur une peau fragile, endommagée, ouverte, brûlée par le soleil ou en cas de troubles circulatoires
- Des ampoules de friction peuvent apparaître en raison d'un cisaillement sur la peau lié à une mauvaise application
- Bien que rares, des réactions allergiques peuvent survenir



**Tim Cahill**

La royauté du football australien

### Principes de base du

## BIOMECHANICAL TAPING™

Le Biomechanical Taping™ repose sur un raisonnement clinique rigoureux intégrant les nombreuses données probantes sur l'influence des charges et de la biomécanique du mouvement sur la pathologie, la physiologie, la fonction et la performance. La somme vectorielle indique que si une partie de la force requise peut être fournie par le ruban, la charge sur les structures du corps doit être réduite. Pour y parvenir, la technique doit respecter trois critères fondamentaux :

1. Traverser une ou plusieurs articulations
2. Être appliquée avec l'articulation ou l'unité musculo-tendineuse en position raccourcie
3. Assurer une bonne prise sur le levier à influencer

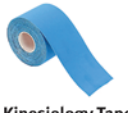
Si le ruban ne traverse pas une articulation, il ne peut pas influencer mécaniquement le mouvement de celle-ci. S'il est appliqué sur une articulation ou un muscle en position étirée, cela revient à faire du saut à l'élastique avec une corde de la même longueur que la hauteur du saut : il n'y a pas de possibilité d'étirement pour fournir une force de décélération lors de l'allongement ni d'assistance lors du raccourcissement. Les applications déplacent souvent simplement les tissus mous, c'est pourquoi des techniques spécifiques sont utilisées pour assurer une bonne prise sur le levier et réellement influencer son mouvement. Des recherches émergentes démontrent l'importance de ces éléments pour modifier l'amplitude maximale, réduire la vitesse, ajuster la position et influencer l'activité musculaire.

## COMPARAISON des différents types de rubans

Les objectifs, et donc les propriétés de Dynamic Tape, sont complètement différents de ceux des bandes de kinésiologie et des rubans athlétiques rigides. Une résistance élastique très élevée combinée à un étirement de 200 % et une élasticité multidirectionnelle permet une application capable de résister et de décélérer, d'emmagasiner l'énergie puis d'assister le mouvement sans limiter l'amplitude, essentielle à la performance sportive ou aux activités de la vie quotidienne.

Dynamic Tape peut générer une résistance de 10 à 15 kg sur toute l'amplitude avec un faible étirement. Les bandes de kinésiologie n'offrent une résistance significative qu'à leur point de rigidité maximale. Initialement développé pour répondre aux besoins de la médecine sportive, Dynamic Tape est aujourd'hui un outil essentiel pour les cliniciens de toutes disciplines.

Gérer la charge.  
Gérer les schémas de mouvement.  
Gérer la fonction.

|                                                                                                                       |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Kinesiology Tape             | <br>Étirement 2 directions<br>✗                                         | <br>Effet de rappel<br>★★★★                                                      | <br>Résistance<br>★★★★★                                                            | <br>Adhésif<br>★★★★★                                                                                                                                           | <br>Étirement<br>★★★★★                                                    |
| <br>Dynamic Tape Original        | <br>Étirement 4 directions<br>●                                         | <br>Effet de rappel<br>★★★★★                                                     | <br>Résistance<br>★★★★★                                                            | <br>Adhésif<br>★★★★★                                                                                                                                           | <br>Étirement<br>★★★★★                                                    |
| <br>Dynamic Tape Eco             | <br>Étirement 4 directions<br>●                                         | <br>Effet de rappel<br>★★★★★                                                     | <br>Résistance<br>★★★★★                                                            | <br>Adhésif<br>★★★★★                                                                                                                                           | <br>Étirement<br>★★★★★                                                    |
| <br>Dynamic Tape Powerband       | <br>Étirement 4 directions<br>●                                         | <br>Effet de rappel<br>★★★★★                                                     | <br>Résistance<br>★★★★★                                                            | <br>Adhésif<br>★★★★★                                                                                                                                           | <br>Étirement<br>★★★★★                                                    |
| <br>Dynamic Tape Red Bull X-Alps | <br>Étirement 4 directions<br>●                                         | <br>Effet de rappel<br>★★★★★                                                     | <br>Résistance<br>★★★★★                                                            | <br>Adhésif<br>★★★★★                                                                                                                                           | <br>Étirement<br>★★★★★                                                    |
|                                                                                                                       | <br>Étirement 4 directions<br>Ne restreint pas les mouvements naturels. | <br>Effet de rappel<br>Agit comme un muscle externe. Soutient les zones faibles. | <br>Résistance<br>Réduit le travail musculaire et augmente le soutien articulaire. | <br>Adhésif<br>Les forces accrues du ruban adhésif multi-usages exigent une meilleure adhérence. Résistance supérieure à l'eau et absence de résidus collants. | <br>Étirement<br>Étirement supérieur pour permettre toutes les activités. |

## RECOMMANDÉ ET RECONNU

Dynamic Tape est utilisé par des athlètes professionnels, de grands clubs et des associations à travers le monde, notamment la FICS – Fédération internationale de chiropratique du sport. Dynamic Tape est un partenaire fier de Red Bull X-Alps et est utilisé par USA Water Polo et World Table Tennis.



### Besoin d'aide ?

## COMMUNIQUEZ AVEC NOUS



190, Boul. St-Elzéar Ouest  
Laval (Québec) H7L 3N3

T 450 669.8985 | 1 800 361.0877  
F 450 669.9532 | 1 888 935.7001

info@mtm.ca  
www.mtm.ca





## Dynamic Tape Original BLACK TATTOO



|                        |       |
|------------------------|-------|
| Étirement 4 directions | ✔     |
| Effet de rappel        | ★★★★★ |
| Résistance             | ★★★★★ |
| Adhésif                | ★★★★★ |
| Étirement              | ★★★★★ |

Forte absorption, stockage et restitution de l'énergie, ce qui le rend idéal pour les applications musculo-tendineuses et les mouvements amples ou les techniques multi-articulaires.

|                |                               |
|----------------|-------------------------------|
| <b>DT50TT</b>  | 5cm x 5m Beige/Black Tattoo   |
| <b>DT75TT</b>  | 7.5cm x 5m Beige/Black Tattoo |
| <b>DT50TTB</b> | 5cm x 31m Beige/Black Tattoo  |



## Dynamic Tape Original BEIGE TATTOO



|                        |       |
|------------------------|-------|
| Étirement 4 directions | ✔     |
| Effet de rappel        | ★★★★★ |
| Résistance             | ★★★★★ |
| Adhésif                | ★★★★★ |
| Étirement              | ★★★★★ |

Option plus douce. Forte absorption, stockage et restitution de l'énergie, ce qui le rend idéal pour les applications musculo-tendineuses et les mouvements amples ou les techniques multi-articulaires.

|                |                               |
|----------------|-------------------------------|
| <b>DT50PL</b>  | 5cm x 5m Beige/Beige Tattoo   |
| <b>DT75PL</b>  | 7.5cm x 5m Beige/Beige Tattoo |
| <b>DT50PLB</b> | 5cm x 31m Beige/Beige Tattoo  |



## Dynamic Tape ECO



|                        |       |
|------------------------|-------|
| Étirement 4 directions | ✔     |
| Effet de rappel        | ★★★★★ |
| Résistance             | ★★★★★ |
| Adhésif                | ★★★★★ |
| Étirement              | ★★★★★ |

Fabriqué à partir de bouteilles en plastique recyclées, ce produit possède un module élastique plus élevé, ce qui lui confère une résistance beaucoup plus importante sans s'étirer autant. Il est donc parfaitement adapté aux techniques nécessitant une force élevée mais un mouvement minimal, telles que les mobilisations articulaires, le positionnement ou les applications ligamentaires.

|                 |                              |
|-----------------|------------------------------|
| <b>DT50TTEB</b> | 5cm x 5m Black/Grey Tattoo   |
| <b>DT75TTEB</b> | 7.5cm x 5m Black/Grey Tattoo |



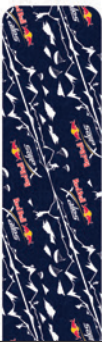
## Dynamic Tape POWERBAND



|                        |       |
|------------------------|-------|
| Étirement 4 directions | ✔     |
| Effet de rappel        | ★★★★★ |
| Résistance             | ★★★★★ |
| Adhésif                | ★★★★★ |
| Étirement              | ★★★★★ |

Capacité accrue de stockage et de restitution de l'énergie, résistance et effet de rappel très élevés, similaire à une double couche de Dynamic Tape Original. Idéal pour les applications ligamentaires, les problèmes du tendon d'Achille et la fasciite plantaire.

|               |                             |
|---------------|-----------------------------|
| <b>DT50PB</b> | 5cm x 5m Tan/Black Tattoo   |
| <b>DT75PB</b> | 7.5cm x 5m Tan/Black Tattoo |



## Dynamic Tape RED BULL X-ALPS



|                        |       |
|------------------------|-------|
| Étirement 4 directions | ✔     |
| Effet de rappel        | ★★★★★ |
| Résistance             | ★★★★★ |
| Adhésif                | ★★★★★ |
| Étirement              | ★★★★★ |

Dynamic Tape est partenaire officiel de la Red Bull X-Alps, la course d'aventure la plus exigeante au monde, car des objectifs difficiles nécessitent un ruban performant. Conçu pour les athlètes d'aventure, ce ruban ECO offre un soutien inégalé grâce à différents niveaux de résistance et d'effet de rappel, améliorant le mouvement tout en réduisant les charges et la fatigue.

|               |                                    |
|---------------|------------------------------------|
| <b>DT50RB</b> | 5cm x 5m Red Bull X-Alps pattern   |
| <b>DT75RB</b> | 7.5cm x 5m Red Bull X-Alps pattern |



Propulsés par **Dynamic Tape Powerband®**, ces deux modèles ingénieux permettent de poser le ruban sur différentes parties du corps. Idéal pour une utilisation à domicile.

|                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| <b>PP-X-TL</b>  | PosturePals X-Grand |
| <b>PP-X-TS</b>  | PosturePals X-Petit |
| <b>PP-Box-T</b> | PosturePals Boîte   |



### Ciseaux Dynamic Tape

À **pointe émoussée**, avec **revêtement en téflon** et **poignées confortables pour les doigts**, ces ciseaux sont idéaux pour tous les types de taping. Leur conception facilite la découpe précise et sécurisée du ruban, que ce soit pour de petites zones ou pour des applications plus larges, et convient parfaitement à une utilisation à domicile.

|              |                       |
|--------------|-----------------------|
| <b>DT-SC</b> | Dynamic Tape Scissors |
|--------------|-----------------------|

## Essayez des TECHNIQUES SIMPLES

Le Dynamic Taping peut être complexe car les compétences manuelles et le raisonnement sont différents des autres méthodologies de taping. Les techniques simples suivantes donnent un aperçu de ce qui est possible et des forces générées avec un petit échantillon. Les techniques ne sont limitées que par vos compétences cliniques et votre connaissance de l'anatomie et de la biomécanique. La position, la ligne de traction et la tension sont essentielles pour le succès.

### Décharge simple du membre supérieur

Cette technique réduit le poids du membre supérieur et fournit une force de rapprochement à l'articulation glénohumérale. Elle peut être indiquée en cas de subluxation de l'articulation acromio-claviculaire ou glénohumérale (généralement avec correction de l'omoplate), tissus neuraux mécanosensibles et certains syndromes douloureux sous-acromiaux.

- Appliquer la bande antérieure avec le bras en élévation (flexion, élévation de l'omoplate, rotation externe et rétraction)
- Commencer juste au-dessus du coude pour créer un long bras de levier et laisser de la place pour un point d'ancrage important
- Terminer juste en dessous de l'épine de l'omoplate
- La deuxième bande doit être appliquée avec le bras en extension/abduction
- Commencer à nouveau plus bas sur le bras, passer derrière l'articulation glénohumérale
- Terminer juste en dessous du processus coracoïde



### Mécanisme du quadriceps

Cette technique résiste à l'effondrement du genou en flexion, réduisant ainsi la charge sur les structures responsables de ce mouvement. Variations possibles pour les déchirures musculaires, tendinopathies rotuliennes, syndrome du coussinet adipeux, PFPS et maladie d'Osgood-Schlatter. Utile en cas de faiblesse du quadriceps (ex. après reconstruction du ligament croisé antérieur ou prothèse totale du genou).

- Placer le genou en extension complète et appliquer le ruban de bien au-dessus à bien au-dessous du genou pour maximiser l'effet de levier et les points d'ancrage
- Passer le ruban directement sur la rotule pour maximiser l'avantage mécanique et améliorer la fermeture des forces si nécessaire
- Créer une décharge des tissus mous pour réduire la compression en rassemblant tous les tissus sous-rotuliens et en les maintenant avec le ruban, créant une zone souple et spongieuse



Variations pour déchirures musculaires, Osgood-Schlatter et PFPS disponibles sur [www.dynamictape.com](http://www.dynamictape.com)

### Soutien simple de la voûte plantaire

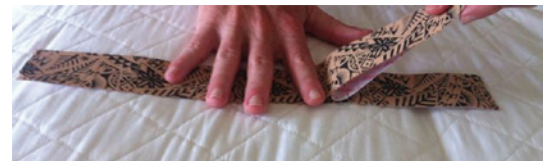
Une technique simple pour augmenter les arches transversales et longitudinales du pied et résister à l'allongement et à l'aplatissement. Elle fléchit également horizontalement les métatarses pour réduire la charge sur les articulations MTP centrales.

- Fléchir horizontalement les métatarses et raccourcir le pied en fléchissant plantairement et en ramenant les orteils vers le talon
- Commencer sur le dessus du pied et appliquer une tension depuis l'aspect dorsal du 5<sup>e</sup> métatarsien vers le côté médial du calcaneum pour fournir un vecteur longitudinal et transverse
- Passer autour du talon et terminer la tension sur le dessus du 1<sup>er</sup> métatarsien, en maintenant la position raccourcie
- Étendre le point d'ancrage sur les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> métatarsiens
- Le ruban résiste maintenant à la perte des arches transversales et longitudinales
- Variations possibles pour plus de fermeture de force ou pour assister le tibial antérieur ou postérieur si nécessaire



### Comment créer un PowerBand

- Une plus grande force ou résistance peut être obtenue en créant un PowerBand
- Superposer simplement une couche derrière une autre avant l'application sur le corps. Veiller à ce qu'il n'y ait aucun étirement entre les couches
- Frotter vigoureusement pour activer l'adhésif
- Essayer un PowerBand double ou triple pour ressentir l'augmentation progressive de la force



### Ateliers

Une catégorie différente de taping nécessite un ensemble de compétences spécifique pour obtenir des résultats optimaux. Les **ateliers Dynamic Taping** sont très pratiques et vous fournissent les compétences nécessaires pour les intégrer immédiatement à votre pratique clinique.



Inscrivez-vous à l'un de nos cours sur [dynamictape.com/education](http://dynamictape.com/education).

Pour les personnes disposant d'un abonnement Medbridge, consultez les offres de cours Dynamic Tape. Pas d'abonnement ? Utilisez le code promo '**dynamicTAPE**' pour bénéficier d'une remise intéressante.