

République Algérienne Démocratique et Populaire
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
Université A.MIRA-BEJAIA



Faculté des sciences humaines et sociales
DEPARTEMENT DES SCIENCES ET TECHNIQUES DES ACTIVITES PHYSIQUE
ET SPORTIVES (STAPS)

Mémoire de fin de cycle

En vue de l'obtention du diplôme
Master en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

Filière : Activité Physique et Sportive Educative
Spécialité : Activité Physique et Sportive Scolaire

Thème

**Le rôle de la séance de l'éducation physique et sportive sur la diminution du stress
chez les élèves adolescents 15-18 ans : Etude réalisée au lycée de OUDDAK Arab,
Chemini.**

Présentée par :

M^{elle} Lahna KHESRANI

Encadré par :

M^{me} ABBES Thininan
née DJERADA

Année Universitaire : 2018/2019

Remerciements

Je tiens tout d'abord à remercier Dieu le tout puissant et miséricordieux, qui nous a donné la force et la patience d'accomplir ce Modeste travail.

J'adresse un grand merci à mon encadreur madame Abbes Thinhinane née Djerada, pour l'orientation, la confiance et la patience qui ont constitué un apport considérable sans lequel ce travail n'aurait pas pu être mené au bon port. Qu'il trouve dans ce travail un hommage vivant à sa haute personnalité.

Je souhaite également adresser mon remerciement les plus sincères aux membres du jury pour avoir accepté d'évaluer ce travail et pour toutes leurs remarques et critiques.

Mes remerciements s'adressent également à tous les enseignants du département STAPS pour leurs efforts durant notre cursus.

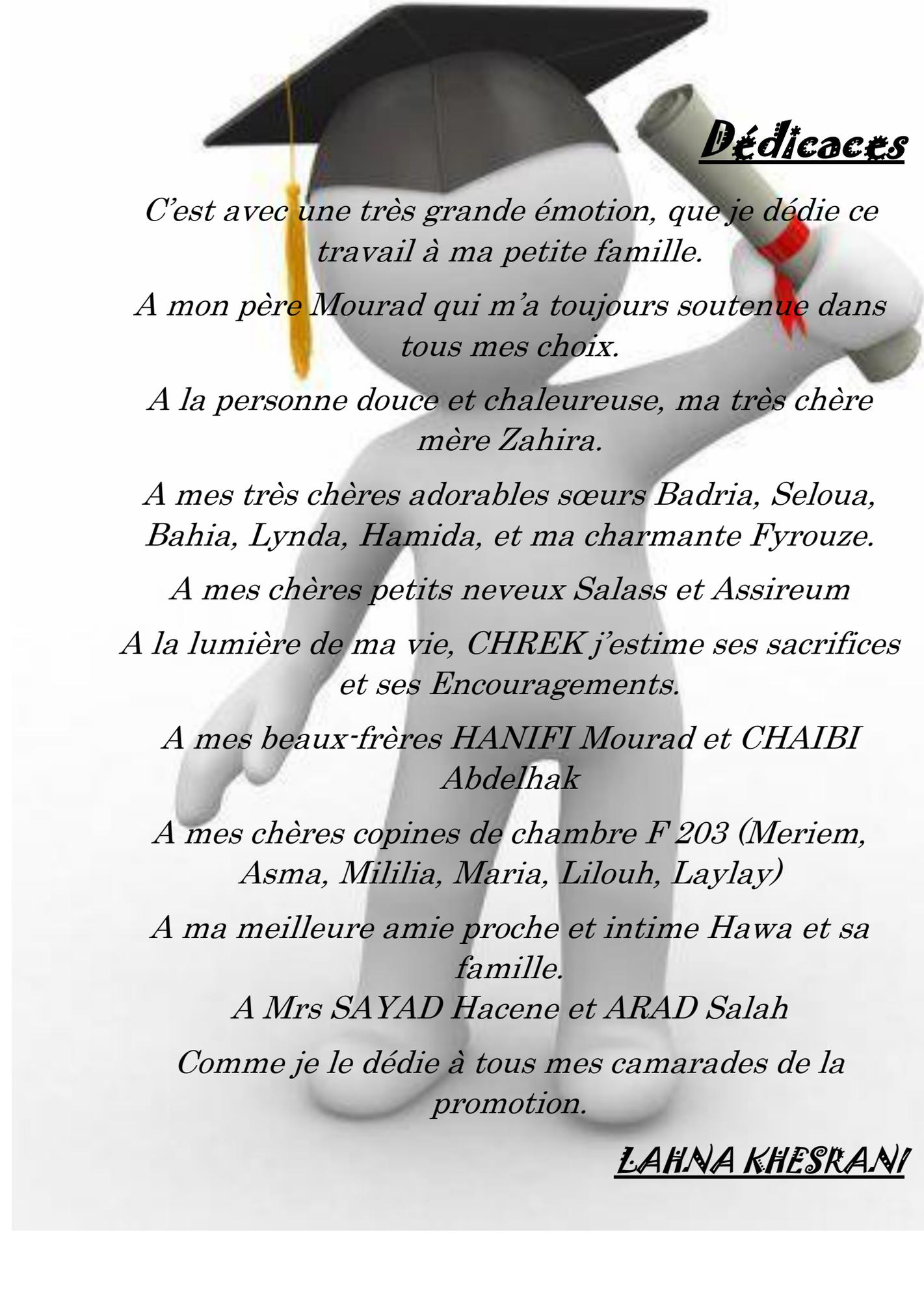
Mes remerciements pour Dr.LILLOUCH Samir

Mes remerciements pour Pr.BOUFAROUA et Pr. KESSI Nouredin

*Mes remerciements à Mr HAMADOUCHE Lyes ; et Mr OUDDAK
Madjid*

Mes derniers remerciements vont à tous ceux qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de ce modeste travail.





Dédicaces

C'est avec une très grande émotion, que je dédie ce travail à ma petite famille.

A mon père Mourad qui m'a toujours soutenue dans tous mes choix.

A la personne douce et chaleureuse, ma très chère mère Zahira.

A mes très chères adorables sœurs Badria, Seloua, Bahia, Lynda, Hamida, et ma charmante Fyrouze.

A mes chères petits neveux Salass et Assireum

A la lumière de ma vie, CHREK j'estime ses sacrifices et ses Encouragements.

A mes beaux-frères HANIFI Mourad et CHAIBI Abdelhak

A mes chères copines de chambre F 203 (Meriem, Asma, Mililia, Maria, Lilouh, Laylay)

A ma meilleure amie proche et intime Hawa et sa famille.

A Mrs SAYAD Hacene et ARAD Salah

Comme je le dédie à tous mes camarades de la promotion.

LAHNA KHESSRANI

Liste des tableaux..... i

Liste des figures ii

Introduction

Structure du manuscrit.....1

Problématique.....2

Hypothèses.....2

Contexte de la recherche.....3

Objectif de la recherche.....3

Partie théorique

Chapitre I : Education physique et sportive

Préface :4

I-1 L'éducation physique et sportive, activité physique et sportive, condition physique :
.....4

I-1-1 Historique.....4

I-1-2 Aperçus règlementaires :.....9

I-1-3 La révolution Sportive en Algérie :.....10

I-1-4 Le Mouvement Sportif National :.....10

I-2 Définitions et concepts :12

I-2.1 L'éducation :12

I-2.2 Le milieu scolaire :.....12

I-2.3 Le sport :.....12

I-2.4 L'éducation physique et sportive (EPS) :.....13

I-2.5 Activité physique et sportive (APS) :.....14

I-2.6 Condition physique (forme physique, aptitudes physiques, «fitness».....	14
I-3 Objectifs de l'EPS	14
I-3.1 Les objectifs généraux d'EPS :.....	14
1-Développer et mobiliser ses ressources :.....	14
2-Savoir gérer sa vie physique et sociale :.....	15
3- Accéder au patrimoine culturel :.....	15
I-3.2 Les objectifs spécifiques au lycée :.....	15
1-L'acquisition de la santé :.....	16
2-Le développement moteur	16
3- L'éducation sociale du jeune :.....	16
I-3.3 Les Finalités :.....	16
I-4 Synthèse :.....	17
Chapitre II : Le stress durant l'adolescence	
Préface:	18
II-1 Le stress.....	18
II-1-1 Les phases de manifestation et symptômes du stress :.....	19
a- Phase d'alerte	19
b- Phase d'endurance:.....	20
c- Phase d'épuisement	20
II-1-2 Types de stress	20
a- Stress chronique :.....	20
b- Stress aigu	21
a- Le bon stress (eustress).....	21

b- Le mauvais stress (destress).....	21
II-1.3 Causes et conséquences du stress chez les adolescents :.....	21
a- Causes de stress :.....	21
b- Conséquences du stress :.....	21
II-1.4 Etude antérieures et connexes :.....	22
II-1.5 Stress et attention :.....	22
II-2 Mesure du stress.....	23
II-3 Synthèse	23
CHAPITRE III: Adolescence	
Préface :.....	24
III-1 L'adolescence :.....	25
III-2 Topologie :.....	25
III-3 La scolarité des adolescents :.....	25
III-3.1 Sur le plan intellectuel :.....	25
III-3.2 Du point de vue psychomoteur :.....	25
III-3.3 Sur le plan affectif.....	26
III-4 Les aspects psychologiques de l'adolescence :.....	26
III-4.1 Le développement cognitif :.....	26
III-4.2 Le développement corporel.....	26
III-4.3 Le développement moral :.....	27
III-5 La motivation scolaire et l'adolescence :.....	27
III-6 Troubles et préoccupation à l'adolescence :.....	28
III-6.1 L'excitation sexuelle :.....	28
III-6.2 Identité-Identification.....	28

III-6.3	Angoisse et adolescence :.....	29
III-7	Synthèse :.....	29

Partie pratique

CHAPITRE IV Cadre méthodologique

Préface :.....	30	
VI.1	La méthode et les outils de recherches utilisés :.....	30
VI.1.1	Méthode utilisée.....	30
VI.1.2	La stratégie de collecte des données :.....	30
VI.1.3	Le déroulement de l'enquête.....	30
VI.1.4	Description de l'échantillon :.....	31
VI.2	Synthèse.....	35

CHAPITRE V Analyse et interprétation des résultats

Préface :.....	36	
V-1	Analyse et interprétation résultats	36
V-2	Stratégie d'analyse des données.....	36
V-3	Discussion des résultats.....	59
V-4	Synthèse.....	59
Conclusion générale	61	

Références bibliographiques

Annexes

Résumé

TABLEAU-IV-1 : EFFECTIFS DU LYCEE OUDDAK ARAB	32
TABLEAU-IV-2 : REPARTITION SELON LE SEXE	32
TABLEAU-IV-3 : REPARTITION SELON L'AGE.	33
TABLEAU-IV-4 : REPARTITION SELON LE NIVEAU D'ETUDE.	34
TABLEAU-IV-5 : REPARTITION DE L'ECHANTILLON SELON LA SITUATION FAMILIALE	34
TABLEAU-V-1 : RESULTATS DE LA PREMIERE QUESTION.	36
TABLEAU-V-2 : REPOSES DE LA DEUXIEME QUESTION.	38
TABLEAU-V-3 : RESULTATS DE LA QUESTION 03.	39
TABLEAU-V-4 : REPOSES DE LA QUESTION QUATRE (4).	40
TABLEAU-V-5 : REPOSE DE LA CINQUIEME QUESTION.	42
TABLEAU-V-6 : REPOSE DE LA SIXIEME QUESTION	43
TABLEAU-V-7 : REPOSE DE LA SEPTIEME QUESTION.	44
TABLEAU-V-8 : REPOSE DE LA HUITIEME QUESTION.	46
TABLEAU-V-9 : REPOSE DE LA NEUVIEME QUESTION.	47
TABLEAU-V-10 : RESULTATS DE LA DIXIEME QUESTION.	48
TABLEAU-V-11 : RESULTATS DE LA ONZIEME QUESTION.	50
TABLEAU-V-12 : RESULTATS DE LA DOUZIEME QUESTION.	51
TABLEAU-V-13 : RESULTATS DE LA TREIZIEME QUESTION.	53
TABLEAU-V-14 : RESULTATS DE LA QUATORZIEME QUESTION.	54
TABLEAU-V-15 : RESULTATS DE LA QUINZIEME QUESTION.	56
TABLEAU-V-16 : RESULTATS DE LA SIXIEME QUESTION.	57

FIGURE-IV-1 : REPARTITION DES ELEVES SELON LE SEXE.	32
FIGURE-IV-2 : REPARTITION DE L'ECHANTILLON SELON L'AGE.	33
FIGURE-IV-3 : REPARTITION DES ELEVES SELON LE NIVEAU D'ETUDE.	34
FIGURE-IV-4 : REPARTITION SELON LA SITUATION FAMILIALE.	35
FIGURE-V-1 (A) : REPONSE DE LA PREMIERE QUESTION SELON CHAQUE NIVEAU.	37
FIGURE-V-1 (B) : DIAGRAMME DE REPONSE DE LA PREMIERE QUESTION.	37
FIGURE-V-2 (A) : REPONSE DE LA DEUXIEME QUESTION SELON CHAQUE NIVEAU.	38
FIGURE-V-2 (B) : DIAGRAMME DE REPONSE DE LA DEUXIEME QUESTION	39
FIGURE-V-3 (A) : REPONSE DE LA TROISIEME QUESTION SELON CHAQUE NIVEAU.	40
FIGURE-V-3 (B) : DIAGRAMME DE REPONSE DE LA TROISIEME QUESTION.	40
FIGURE-V-4 (A) : REPONSE DE LA QUATRIEME QUESTION SELON CHAQUE NIVEAU.	41
FIGURE-V-4 (B) : DIAGRAMME DE REPONSE DE LA QUATRIEME QUESTION.	41
FIGURE-V-5 (A) : REPONSE DE LA CINQUIEME QUESTION SELON CHAQUE NIVEAU.	42
FIGURE-V-5 (B) : DIAGRAMME DE REPONSE DE LA CINQUIEME QUESTION.	43
FIGURE-V-6 (A) : REPONSE DE LA SIXIEME QUESTION SELON CHAQUE NIVEAU	43
FIGURE-V-6 (B) : DIAGRAMME DE REPONSE DE LA SIXIEME QUESTION.	44
FIGURE-V-7 (A) : REPONSE DE LA SEPTIEME QUESTION SELON CHAQUE NIVEAU	45
FIGURE-V-7 (B) : DIAGRAMME DE REPONSE DE LA SEPTIEME QUESTION.	45
FIGURE-V-8 (A) : REPONSE DE LA HUITIEME QUESTION SELON CHAQUE NIVEAU	46
FIGURE-V-8 (B) : DIAGRAMME DE REPONSE DE LA HUITIEME QUESTION.	47
FIGURE-V-9 (A) : REPONSE DE LA NEUVIEME QUESTION SELON CHAQUE NIVEAU	48
FIGURE-V-9 (B) : DIAGRAMME DE REPONSE DE LA NEUVIEME QUESTION.	48
FIGURE-V-10 (A) : REPONSE DE LA NEUVIEME DIXIEME SELON CHAQUE NIVEAU	49
FIGURE-V-10 (B) : DIAGRAMME DE REPONSE DE LA DIXIEME QUESTION.	49
FIGURE-V-11 (A) : REPONSE DE L'ONZIEME QUESTION SELON CHAQUE NIVEAU	50
FIGURE-V-11 (B) : DIAGRAMME DE REPONSE DE L'ONZIEME QUESTION.	51
FIGURE-V-12 (A) : REPONSE DE LA DOUZIEME QUESTION SELON CHAQUE NIVEAU	52
FIGURE-V-12 (B) : DIAGRAMME DE REPONSE DE LA DOUZIEME QUESTION.	52
FIGURE-V-13 (A) : REPONSE DE LA TREIZIEME QUESTION SELON CHAQUE NIVEAU	53
FIGURE-V-13 (B) : DIAGRAMME DE REPONSE DE LA TREIZIEME QUESTION.	54
FIGURE-V-14 (A) : REPONSE DE QUATORZIEME LA QUESTION SELON CHAQUE NIVEAU	55

FIGURE-V-14 (B) : DIAGRAMME DE REPONSE DE LA Q QUATORZIEME QUESTION.	55
FIGURE-V-15 (A) : REPONSE DE LA QUINZIEME QUESTION SELON CHAQUE NIVEAU	56
FIGURE-V-15 (B) : DIAGRAMME DE REPONSE DE LA QUINZIEME QUESTION	57
FIGURE-V-16 (A) : REPONSE DE LA SEIZIEME QUESTION SELON CHAQUE NIVEAU	58
FIGURE-V-16 (B) : DIAGRAMME DE REPONSE DE LA SEIZIEME QUESTION	58

Introduction

Le comportement de l'enfant passe par plusieurs étapes de croissance qui sont liées à l'âge et la société. Une fois à l'école, l'élève qu'il devient, commence sa réflexion. Elle inculque en lui un nouveau mode de vie. Pour cela un programme riche en matières qui développent l'intelligence, l'état intellectuel, l'état physique et psychologique est suivi par les enseignants afin d'avoir une bonne éducation scolaire.

En effet, le cycle de l'enseignement secondaire est considéré comme l'étape intermédiaire dans le cycle d'enseignement. Cette étape est très importante dans la vie d'un enfant est précédée par les cycles primaire, moyen, et se termine par l'enseignement supérieur dont la condition exigée pour poursuivre les études et l'obtention du baccalauréat.

Ce dernier se déroule à la fin du cycle secondaire et comporte des matières écrites, des programmes officiels arrêtés par l'autorité de tutelle qui est le Ministère de l'Education Nationale.

De ce fait, la réussite à cet examen exige en plus de la préparation intellectuelle, une préparation psychologique très importante en raison de la pression exercée sur l'enfant par sa famille et les enseignants et qui pouvant influencer son comportement principalement pendant les périodes des examens essentiellement l'examen du Baccalauréat où le candidat perd sa maîtrise et sa confiance en soi.

Education physique et sportive (EPS) est une discipline d'enseignement intégrée dans le système éducatif qui vise au développement de l'individu sur le plan physique, social et psychique. L'intégration du sport dans les établissements scolaires permet aux élèves d'acquérir un état psychologique élevé.

L'âge adolescent attire l'attention de plusieurs disciplines telle que la psychologie, la biologie, la physiologie, la sociologie, l'éducation sportive, ...etc. Elle se manifeste principalement par des troubles de comportement (stress, angoisse, traumatisme, doutes de son identité ...) (P. Alvin, 2005). Pour cela, de nombreuses recherches ont été menées, afin de comprendre la source de ces changements.

Structure du manuscrit

Nous avons réparti ce travail en cinq chapitres :

- Un premier chapitre consacré à la recherche bibliographique concernant l'EPS.

- Un deuxième chapitre illustre le stress.
- Un troisième chapitre portant sur l'adolescence.
- Un quatrième chapitre, traitant le cadre méthodologique de notre étude.
- Et un cinquième chapitre présentant les résultats de cette entreprise.

Problématique

Dans cette présente étude, nous allons réaliser un cas pratique chez des élèves adolescents (15-18 ans). A l'aide de fiches de séances comportant des exercices pour gérer le stress. Pour cela, des questions se posent et méritent réflexion, à savoir :

- Dans quelle mesure l'éducation physique et sportive influence-t-elle l'état psychologique des élèves du secondaire ?
- Qu'elle est le rôle de l'EPS dans l'amélioration de l'état psychologique notamment le stress des élèves du secondaire ?

Hypothèses

Afin de répondre à ces questions, nous avons formulé les hypothèses suivantes :

- **Hypothèse générale**, l'EPS joue un rôle important dans la réduction de la gravité de l'état psychologique de l'élève du secondaire.
- **Hypothèses subsidiaires (secondaires) :**
 - L'EPS joue un rôle important dans l'amélioration de l'état psychologique des élèves de secondaires
 - Possibilité d'identifier l'intensité de l'état psychologique pendant la séance de l'EPS.
 - Il y'a une déference significative dans la diminution du tresse durant la pratique d'EPSD
 - Le degré d'anxiété psychologique des élèves avant la séance d'EPS est assez importante.
 - L'état psychologique pourrait être identifié pendant la séance d'EPS.

Contexte de la recherche

Le contexte de cette présente étude est les élèves âgés entre 15 et 18 ans du lycée de Chemini OUDDAK Arab. A propos de cet établissement, il est situé dans la commune de Chemini, il est le plus grand établissement du secondaire dans la Daïra de Chemini.

Objectif de la recherche

L'objectif de cette entreprise est de déterminer l'apport de la séance de l'EPS sur l'état psychologique de l'élève lycéen, notamment la réduction du stress chez les adolescents. Cette étape de la vie a fait l'objet de plusieurs recherches dans différents domaines, à savoir la médecine, la psychologie, l'éducation...etc. elle est caractérisée par des changements corporels et psychologiques importants.

L'éducation physique et sportive est une discipline originale dans le système scolaire (Dugas, 2004). En effet, c'est une manière permettant à l'élève de s'exprimer corporellement, verbalement, émotionnellement et relationnellement. Pour se faire, les séances d'EPS sont jalonnées d'une succession d'exercices éducatifs qui permettront aux élèves de posséder une très grande aisance motrice au sein de l'activité physique appréhendée (Dugas, 2004).

Afin d'arriver à terme de cette ébauche, une collecte de données concernant les élèves âgés entre 15 et 18 ans, du contexte de l'étude, a été effectuée, à base d'un questionnaire annexé distribué aux élèves de première, deuxième et troisième années secondaire (lycée). Ensuite une analyse statistique des données collectées sera effectuée.

CHAPITRE I

Education physique et sportive

Préface :

Le système scolaire dans le monde entier a connu plusieurs réformes et modifications, afin d'améliorer les conditions d'apprentissages et de l'éducation de l'élève. Parmi ces réformes, l'intégration de l'éducation physique et sportive au sein des établissements scolaires. Cette dernière a connu un parcours très ambigu. De ce fait, elle a fait l'objet de plusieurs recherches.

Dans ce chapitre, nous présenterons un aperçu sur l'état de l'art dans le domaine de l'EPS, en commençant par un historique de cette discipline, ensuite l'aspect réglementaire en Algérie, ainsi la révolution sportive. Conséquemment, nous donnons la définition de quelques concepts relatifs à l'éducation physique et sportive et nous terminons par une conclusion.

I-1 L'éducation physique et sportive, activité physique et sportive, condition physique :

I-1-1 Historique

En France, c'est sous la troisième république (1870-1940) (Terret, 2016), que l'éducation physique devient une discipline scolaire d'enseignement obligatoire dans le secondaire, sous l'appellation de « gymnastique » et elle a pour objectif premier la (Michaël attali, 1945) ; formation de soldat. C'est au 1880 que l'obligation de l'enseignement de la gymnastique est étendue au primaire et au secondaire (Terret, 2016), pour les garçons et les filles. C'est à partir de 1960 que l'éducation physique fut institutionnalisée en s'appuyant sur les activités sportives. D'ailleurs c'est en 1981 après avoir connu plusieurs tutelles, l'EPS et avec l'avènement de nouvelles pédagogies et de nouvelles approches de l'enseignement, l'éducation physique et sportive est rattachée au ministère de l'éducation nationale.

En Algérie, jusqu'après la deuxième guerre mondiale, l'enseignement de l'EPS au primaire était quasi inexistant. C'était la matière la plus négligée. Cependant, la création de l'Union du Sport de l'Enseignement Primaire (USEP) durant la fin des années trente aurait donné un autre élan à l'EPS (Rage J. et de la place J.M. 2004). Créée par Jean Zay en 1939, cette organisation était chargée d'apporter son soutien à l'organisation et à la pratique de l'éducation physique et du sport scolaire dans l'enseignement du premier degré. A partir de 1953 et sous l'impulsion d'André Rouet, l'USEP en Algérie devient le principal système de promotion et

d'organisation de l'éducation physique du premier degré. Le rôle de l'USEP est, initialement, de contribuer aux programmes de l'éducation physique, en particulier ce qui touche l'organisation de la pratique sportive. L'USEP a largement influencé l'évolution de l'éducation physique en Algérie, en particulier dans le cycle primaire, grâce à l'organisation de stages de formation en faveur des instituteurs.

D'après Boubaker Yahiaoui l'éducation physique et sportive scolaire en Algérie c'est à partir de 1963 (Yahiaoui, 2013), quelques-uns parmi les enseignants d'EPS algériens existants (14 d'après une liste du Ministère de la Jeunesse et des Sports de l'époque) 03 sont employés à dynamiser des écoles populaires de sport (09 dénombrées, existant dans ou à proximité d'écoles primaires implantées dans différents départements) 4. Ces pionniers de l'EPS à l'indépendance de l'Algérie, au grade de moniteur ou maître, sont rejoints par quelques moniteurs ayant reçu une formation de courte durée ; mais les besoins deviennent rapidement impossibles à couvrir. Dans un bilan daté du 13/02/19675, on remarquera déjà une certaine forme de régression de l'institution éducative dans la prise en charge de l'EPS. L'enseignement de l'EPS ne figure déjà plus dans les horaires des écoles primaires, parce que les moniteurs sont en nombre insuffisant (450 d'après le bilan précédent, qui seront répartis entre secteur jeunesse et sports, collèges et lycées) ; et en raison de la politique de généralisation de l'enseignement, la priorité est accordée à la formation accélérée des instructeurs et maîtres de l'école primaire, qui ne reçoivent aucune préparation pour enseigner l'EPS.

Dans les lycées, il était prévu trois séances d'EPS d'une heure chacune par semaine, complétées par deux heures d'activités sportives d'animation, soit un total hebdomadaire de cinq heures d'activités physiques et sportives pour tous les élèves intéressés, plus la possibilité aux « volontaires » de s'adonner au sport scolaire (de compétition). « Ils participent le jeudi après-midi, pendant trois heures, aux activités (entraînements et matches) du SUA » (Fédération du Sport Universitaire Algérien à cette époque, et qui sera scindée plus tard en deux fédérations, l'une de Sport scolaire et l'autre universitaire). Malheureusement, des exigences matérielles et d'encadrement humain, et des difficultés de charge horaire notamment, vont amener au choix d'adaptations restrictives : les horaires d'EPS seront regroupés en une seule séance de deux heures ; ce palliatif considéré comme provisoire à l'origine deviendra de fait officiel et constituera une des données de base dans l'élaboration des programmes d'enseignement.

En 1968 commence cependant une formation d'envergure nationale dans les corps de maîtres, professeurs-adjoints et professeurs d'EPS, qui seront versés dans le milieu sportif, les

collèges et lycées. La formation de professeurs d'EPS, d'une durée de quatre années après le baccalauréat, effectuée au Centre National d'Education Physique et Sportive (CNEPS) à Alger, tente de répondre aux besoins de l'enseignement secondaire en formant des professeurs polyvalents et aux besoins du milieu sportif civil en préparant des entraîneurs spécialistes par activité sportive. Le ministère de la Jeunesse et des Sports tente de répondre également aux besoins des différents niveaux scolaires par la formation aux grades de moniteurs, maitres, professeurs-adjoints dans les Centres Régionaux d'EPS (CREPS), à Alger-Centre, Oran, Annaba, Constantine, Alger-le Caroubier, Laghouat et Chlef. Un premier texte officiel relatif à l'EPS scolaire viendra en 1970 clarifier les objectifs et les contenus d'enseignement⁶. Ces premières instructions insistent sur l'intégration de l'EPS au système éducatif pour tous les paliers de l'enseignement.

C'est seulement au bout de quatre années après la parution de ce texte, durant l'année scolaire 1974/75, qu'une opération avec l'intention d'une généralisation progressive de l'EPS à l'école primaire est menée dans le cadre d'une commission mixte impliquant le Ministère de la Jeunesse et des Sports (MJS) et le Ministère de l'Education Nationale (MEN)⁷. Le programme d'éducation physique est préparé par de jeunes professeurs sortants du CNEPS (nous en faisons partie) ; il est appliqué lors d'une première expérimentation dans 400 écoles à travers le territoire national, le nombre d'écoles concernées devant doubler chaque année. Les corps spécialisés en EPS restant toujours très insuffisants, l'expérience est faite avec les instituteurs de l'école primaire. Centralisée au niveau du MJS à partir de 1975/1976, suivie sur le terrain par des Groupes Mixtes d'Animation et de Formation (GMAF), dans quelques wilayas, l'opération est abandonnée en 1979, date à laquelle la gestion de l'EPS passe du MJS au MEN. Seul gain apparent de l'expérience : la formation des maitres de l'école primaire, censés prendre en charge tous les enseignements, y compris l'EPS, comprendra deux heures hebdomadaires de formation dans cette discipline ; mais l'horaire sera révisé à la baisse en 1980.

Pourtant, peu avant l'école fondamentale, les jeux méditerranéens d'Alger en 1975, première grande manifestation sportive d'envergure internationale organisée par l'Algérie, avaient constitué une sorte de levier du mouvement sportif national. En 1976, apparaîtra le premier texte officiel fixant le cadre législatif et organisationnel de cette politique. Le système éducatif est particulièrement valorisé dans ce qu'on appellera le Code de l'EPS, par la projection d'objectifs éducatifs à travers l'enseignement de l'EPS et d'objectifs de performance sportive à travers le Sport scolaire. Par exemple, la priorité sera donnée dans l'occupation des terrains de sport au milieu scolaire pour l'enseignement et les compétitions des élèves des établissements

scolaires dans le cadre d'un programme national. Ce programme est élaboré et suivi dans son exécution par la Fédération algérienne des Sports Scolaire et Universitaire (FASSU), qui sera plus tard scindée en deux, la Fédération Algérienne du Sport Scolaire (FASS), agréée en 1979 et la Fédération Nationale du Sport Universitaire (FNSU). Les difficultés d'application de ces priorités accordées à l'EPS scolaire seront pratiquement insurmontables : terrains extérieurs non surveillés, envahis par de jeunes désœuvrés ; réticences de chefs d'établissements contre la pratique éducative sportive à l'extérieur des établissements scolaires ; refus de compétiteurs civils de libérer les terrains...

L'année 1975/1976 constituera pourtant un tournant positif également dans la formation des professeurs d'EPS, appelés à travailler en principe dans l'enseignement secondaire ou dans le secteur du sport de compétition : cette formation est transférée du CNEPS au Centre National des Sports (CNS), au milieu du complexe olympique de Delly-Ibrahim, nouvellement créé, qui accueillera des professeurs venus par exemple de l'université d'Alger, pour renforcer l'encadrement. Mais dix années après son démarrage en 1968, cette première expérience de formation de professeurs d'EPS de l'Algérie indépendante a été arrêtée en 1979 dans le secteur de la jeunesse et des sports. Après le CNEPS (1968/1975), transféré au sport militaire, le Centre National des Sports aura duré à peine quatre années (1975 à 1978) avant de devenir Institut des Sciences et de la Technologie du Sport (ISTS) ; ce dernier est alors spécialisé dans la formation de Conseillers du Sport, appelés en principe à encadrer les associations sportives civiles et le sport de performance.

Un renforcement en faveur du sport de performance s'est plus ou moins clairement produit alors, à partir de l'année 1979. Les choix de formation s'orientent nettement vers l'école des pays de l'Est et le sport de performance ; la coopération s'établira avec l'URSS, l'Allemagne de l'Est et Cuba, où seront recrutés la plupart des encadreurs. Les professeurs d'EPS algériens formés durant les années 1970 et gérés à partir de 1979 par le MEN seront en nombre très réduit ; et l'enseignement secondaire sera encadré par une majorité d'anciens maîtres et professeurs-adjoints d'EPS ; ils seront rejoints progressivement par les nouveaux PEF à partir des années 1980 à l'Education Nationale¹⁰, en prévision de l'enseignement moyen, et des professeurs-adjoints ou PA/EPS formés par le Secrétariat d'Etat à l'enseignement secondaire.

La reprise en main par l'Education nationale de la formation des enseignants d'EPS destinés au système éducatif se fera dans des conditions très difficiles au début des années 1980

(formation effectuée par le MJS jusqu'en 1979). Le secteur de l'éducation bénéficiera de deux CREPS, ceux de Annaba et de Chlef. La formation est effectuée dans les deux CREPS puis étendue dans les Instituts de Technologie de l'Education (ITE) pour les Professeurs d'Enseignement Fondamental (PEF/EPS) destinés à l'école fondamentale du 3ème cycle. Quant au Secrétariat d'Etat à l'enseignement secondaire, créé en 1980 et qui durera à peine trois ans, il lancera la formation de Professeurs-Adjoints ou PA/EPS dans des lycées parfois, à défaut de centres de formation adéquats. La formation de licenciés en EPS sera quant à elle reprise par l'enseignement supérieur d'abord dans un seul Institut à Alger avant de s'étendre à Constantine puis Oran en 1985 (transférée à Mostaganem en 1987/88). Le recrutement d'enseignants de niveau universitaire pour l'enseignement secondaire a donc été « gelé » pratiquement pendant une dizaine d'années, entre l'année 1978 (passation de la gestion de l'EPS à l'éducation nationale), et la sortie des premières promotions universitaires dans la deuxième moitié des années 1980.

Nous pouvons dire sans risque de nous tromper que l'EPS en Algérie a vu de grands espoirs se dessiner au début des années 1970 (avec l'expérience d'intégration de l'EPS à l'école primaire, les Jeux Méditerranéens d'Alger, le Code de l'EPS, la formation des PES) ; mais rapidement, au bout d'une dizaine d'années à peine, elle a reçu un coup d'arrêt préjudiciable.

L'école fondamentale a démarré en 1980 : Les débuts étaient considérés alors comme une « révolution » du système éducatif Algérien, mais les programmes sont révisés à la hâte, du moins pour ce qui concerne l'éducation physique ; les contenus d'enseignement préparés ne seront d'ailleurs pris en compte qu'en partie. Et l'expérience d'intégration de l'EPS à l'école primaire, commencée en 1974, est pratiquement annihilée en 1980/81, à l'aube de l'école fondamentale : Il n'y aura plus aucune dotation en matériel et encore moins en infrastructures sportives jusqu'à 2010/2011. La formation des maitres passera dans cette matière de deux heures hebdomadaires à une heure ! L'horaire des élèves de l'école primaire, passera de 2 séances de 45 minutes à une par semaine très rarement assurée ;

Ce dont on se souviendra rapidement avec nostalgie comme étant la première loi fondamentale organisant le mouvement sportif national, le « Code de l'EPS », n'aura été presque qu'un rêve sans lendemain, puisque très peu suivi d'application. Pratiquement le même sort sera d'ailleurs réservé à toutes les lois qui suivront, nombreuses mais peu opérationnelles : après l'ordonnance n° 76-81 du 23/10/1976 portant Code de l'EPS, viendra la loi N°89-03 du 14/02/1989 relative à l'organisation et au développement du Système national de culture

physique et sportive. « Il est précisé que les dispositions de la présente loi prendront effet (...) au plus tard le 31/12/1991... ». Mais « En 1992, douze décrets et deux arrêtés interministériels et trois arrêtés ministériels ont été publiés au Journal Officiel de la République Algérienne Démocratique et Populaire, soit moins de la moitié des textes prévus »¹². Et d'autres lois viendront encore, qui seront de peu d'effet. Dans la réalité, l'EPS à l'école primaire est abandonnée au sort d'une formation d'instituteurs où cette matière disparaît pratiquement du cursus ; arrivés sur le terrain, ils fuient l'application du programme en invoquant diverses causes parfois subjectives (port du voile chez certaines institutrices...), d'autres fois objectives (manque de terrains ou de matériel...). Quant à la situation qui prévalait dans le 3^e cycle de l'école fondamentale et dans l'enseignement secondaire, elle est décrite comme suit dans un article que nous avons publié en 1999 : « Si les deux heures d'activité physique et sportive hebdomadaires sont effectivement assurées dans la majorité des classes, si l'encadrement existe, par contre l'infrastructure et le matériel didactique sont insuffisants. Dans les établissements nouvellement construits, les « installations sportives » occupent les plans de réalisation, mais presque jamais le terrain ! Les excuses sont vite trouvées, par exemple dans des budgets insuffisants pour les locaux scolaires. « En ce qui concerne l'enseignement secondaire, le nombre d'enseignants ayant reçu une formation universitaire est très réduit (...) et la majorité des enseignants du secondaire sont des professeurs d'enseignement fondamental, d'anciens maîtres et des professeurs-adjoints (...). Nombre d'entre ces enseignants ont été formés dans les lycées, faute de moyens, alors que des instituts des sciences et de la technologie du sport (à Alger et Oran notamment) souffrent de ne pas pouvoir rentabiliser leurs installations ».

Nous pouvons dire que l'éducation physique et sportive tâtonne et tergiverse aujourd'hui pour se situer au sein de l'enseignement global, faute d'une prise en charge réelle et d'une politique claire.

I-1-2 Aperçus règlementaires :

La constitution algérienne de 1963 modifiée en 1989 et 2008, les chartes et les textes de références, qui induisent la politique éducative et la nouvelle loi d'orientation de l'éducation nationale (N° 08-04 du 23 janvier 2008), stipulent que l'école algérienne a pour vocation de former un citoyen doté de repères nationaux incontestables, capable de comprendre le monde qui l'entoure, de s'y adapter et en mesure de s'ouvrir sur la civilisation universelle.

Les derniers remaniements de la réforme du système éducatif Algérien, à partir de 2003, ont vu la restauration en 2005 d'épreuves d'Éducation Physique et Sportive (EPS) aux examens du Brevet d'Enseignement Moyen (BEM) et du baccalauréat (Yahiaoui, 2013)

I-1-3 La révolution Sportive en Algérie :

La révolution digne de ce nom signifie le bouleversement de situations et de structures dépassées et l'élimination d'anciennes pratiques. Elle est faite de destruction et de reconstruction dans tous les domaines où se manifestent les tendances conservatrices dogmatiques et réfractaires aux mutations nécessaires à de nouvelles dynamiques. Après l'indépendance, le travail pour la reconstruction d'une Algérie nouvelle a été engagé dont la révolution sportive est de se doter de moyens qui pourraient donner un type d'homme représentatif de la dynamique de l'étape. Donc, il s'avérait nécessaire de procéder à l'émergence de l'homme capable par son action et ses élans créateurs de répondre aux exigences de la nouvelle société que se propose notre époque. Ce fût un processus dynamique de refonte des mentalités qui se repose deux éléments clés à savoir :

- Un état d'esprit à instaurer
- Des concepts à développer et des lignes directrices à tracer à partir de la réalité afin de faire de l'individu "un élément intégré" dans le climat psycho sociologique du moment.

I-1-4 Le Mouvement Sportif National :

Partie intégrante de notre société, le Mouvement Sportif National ne saurait rester en marge des mutations qu'opère notre pays dans tous les domaines. Aussi, les instructions officielles approuvées en 1976 qui a, beaucoup plus, pour finalité par la pratique scolaire de former un citoyen cultivé, renferment les dimensions d'un programme pour la généralisation de la pratique sportive et réservent une place de choix à l'intégration de l'éducation physique et sportive au niveau de ce facteur de base qui est l'éducation physique qui est une dimension nécessaire de l'éducation totale Parlebas P. (1981). Les établissements et plus particulièrement les écoles élémentaires ont été les clés de voute de développement sportif dans notre pays. A ce titre, il fallait dès le départ, abolir la marginalisation du phénomène sportif en amorçant un vaste mouvement pédagogique en incorporant la dimension corporelle dans le système éducatif global à l'école. En fonction de cette éducation par le mouvement est reconnue, elle est triple :

- Une fonction socioéducative par le fait qu'au sein de l'école, les enfants entretiennent entre eux et avec l'enseignant un type de relations propres à construire un nouvel homme, un citoyen modèle.
- Fonction physico physiologique pour doter l'enfant de toutes les capacités sur le plan psycho gestuel nécessaires à son développement.
- Fonction économique sachant qu'il y a un aspect d'accroissement de la "productivité".

Aussi, pendant l'enfance et l'adolescence, l'éducation physique et Sportive à l'école offre une formidable occasion d'apprendre et de mettre en pratique des aptitudes qui favorisent vraisemblablement la condition physique et la bonne santé tout au long de la vie. Ces activités comprennent un certain nombre de spécialités comme la course, la natation, le vélo mais également les sports collectifs et individuels. La maîtrise précoce de ces aptitudes de base apporte aux jeunes une aide capitale pour accomplir des performances et mieux comprendre de ces activités, dans leur éducation ultérieure, ou à l'âge adulte, au travail ou dans leur temps libre (EACEA/Eurydice2011).

L'EPS ne se limite toutefois pas à la formation des aptitudes physiques et à la dimension purement récréative, mais aussi à la participation à de nombreuses activités qui procurent une connaissance et une idée des principes des " Règles du jeu", le fair play, le respect, la prise de conscience tactique et physique ainsi que la prise de conscience tactique et physique ainsi que la prise de conscience sociale liée à l'interaction personnelle et à l'effort d'équipes dans de nombreux sports.

Des objectifs qui vont au-delà de la de l'éducation physique et du sport comme la bonne santé, l'épanouissement personnel complet et l'inclusion sociale, ajoutent à l'importance d'inclure cette matière dans les programmes scolaires.

Il est aussi à signaler la valeur sociétale de l'éducation physique et du sport. Le temps consacré au sport lors des leçons d'EPS à l'école ou lors des activités extrascolaires peut avoir d'importants effets bénéfiques sur la santé et l'éducation. Vu son importance, cette matière est inscrite dans tous les programmes d'étude définis le Ministère de l'Education Nationale.

L'EPS est obligatoire dans tous les cycles d'enseignement car généralement le développement physique est étroitement lié à la promotion de la santé et d'un mode de vie sain, y compris le plaisir de pratiquer des activités tout au long de la vie.

Il est essentiel de prendre conscience de l'importance de cette activité sur la santé afin d'améliorer la qualité de vie. Les jeunes apprennent également à l'école la possibilité d'en apprendre davantage sur les facteurs qui influencent leurs aptitudes physiques. Enfin, l'EPS offre un terrain sur lequel les jeunes peuvent tester leur condition physique de façon autonome, faire l'expérience de certaines activités et les poursuivre, s'ils le désirent pendant leur temps libre.

Il offre aussi un développement social qui comprend une très large de compétences techniques comme une bonne communication et une coopération constructive avec autrui dans des conditions légales. Beaucoup estiment que l'EPS devrait sensibiliser les enfants et les jeunes à la responsabilité de leurs propres vies et devrait préparer à l'enfant comment participer à la vie sociale d'une communauté (EACEA/Eurydice 2012).

I-2 Définitions et concepts :

I-2.1 L'éducation :

Le mot d'éducation a été parfois employé dans un sens très étendu pour désigner l'ensemble des influences que la nature ou les autres hommes peuvent exercer soit sur notre intelligence, soit sur notre volonté (Tremblay, Courriel, & Site, 1922). Elle a pour objectif : le développement dans chaque individu toute la perfection dont il est susceptible.

Pour qu'il y ait éducation il faut deux générations, une génération adulte et une génération jeune, pour que la première enseigne ses expériences à la deuxième.

I-2.2 Le milieu scolaire :

Le milieu scolaire est le siège non seulement de facteurs favorisant l'épanouissement de l'enfant à travers l'aide aux devoirs, le soutien pédagogique et la protection des élèves (surveillance de l'établissement, de la cour, etc.), mais c'est aussi le siège de contraintes, d'exigences éducatives, d'évaluations pédagogiques susceptibles de le stresser (Esparbès-pistre & Cazenave-tapie, 2015).

I-2.3 Le sport :

En 1912, dans *Pédagogie sportive*, Pierre de Coubertin désignait le sport comme « le culte volontaire et habituel de l'effort musculaire intensif appuyé sur le désir de progrès et pouvant aller jusqu'au risque » (Moro & Ragi, 2013).

Pierre Parlebas définit le sport comme un « ensemble de situations motrices, institutionnalisées et codifiées sous forme de compétition » (Moro & Ragi, 2013).

I-2.4 L'éducation physique et sportive (EPS) :

L'éducation physique (EPS) est une discipline scolaire récente et originale (plus de 150 ans environ) (Leziart, 2010). Cette originalité est due au fait que cette discipline est inscrite dans une perspective de santé (Perrin & Perrin, 2000). D'une part, c'est la seule qui marque sa singularité en s'appuyant sur les conduites motrices des élèves ; d'autre part, c'est également la seule qui est confondue avec les supports qu'elle emploie, c'est-à-dire avec les activités physiques et sportives. (Dugas, 2004)

L'éducation physique et sportive n'échappe pas à ces instructions, Le code de l'EPS de 1976 définit l'éducation physique et sportive comme : « un système éducatif profondément intégré au système éducatif global et d'éducation, obéissant aux fins poursuivies par celle-ci et tendant à valoriser par ses rapports spécifiques à la formation de l'homme, du citoyen et du travailleur socialiste ».

Pour Parlebas. (1981) : « l'EPS est une pratique d'intervention qui exerce une influence sur les conduites motrices des participants en fonction des normes éducatives implicites ou explicites ».

Entre autre pour M.Mialaret (1983-P197) considère que l'EPS (cité dans la revue EPS N°82) comme : « une discipline incluse dans le programme de l'enseignement, grâce à laquelle l'élève entretient, développe particulièrement ses capacités motrices et corporelle ».

L'éducation Physique et sportive est une discipline scolaire, inscrite dans les programmes d'enseignement qui utilise des APS pour Confronter l'individu à un environnement physique et humain.

L'EPS est conçue comme étant une source de détente, d'enrichissement culturel, de joie saine et d'enthousiasme, elle offre aux élèves la possibilité d'utiliser avec profit le temps consacré à la pratique sportive au sein de l'établissement scolaire. Actuellement nul ne peut nier le rôle de la formation dans le système éducatif global, vu ce qu'elle apporte pour la santé et la formation de l'individu.

I-2.5 Activité physique et sportive (APS) :

L'activité physique désigne plus globalement tout mouvement corporel conséquence de l'action des muscles squelettiques et produisant de l'énergie. Il s'agit donc de l'une des composantes de la dépense énergétique totale (à laquelle s'ajoute le métabolisme basal, les effets thermiques de l'absorption d'aliments etc.) (Narring & Tschumper, 2002).

I-2.6 Condition physique (forme physique, aptitudes physiques,

« fitness ») :

Conditionnée par plusieurs facteurs, à savoir : génétiques, nutritionnels et environnementaux, la *condition physique* caractérise la capacité à faire un travail musculaire d'une manière satisfaisante (Françoise Narring, André Berthoud & Marcel Favre, 1998).

Plusieurs tests permettent de mesurer la condition physique chez l'enfant et l'adolescent, notamment : L'endurance, la puissance musculaire et la souplesse représentent les aspects physiologiques (donc liés à la santé physique) de la condition physique, alors que la vitesse, l'agilité et l'équilibre résultent plutôt d'un entraînement physique.

I-3 Objectifs de l'EPS

C'est là le but fondamental de l'enseignement de l'éducation physique et sportive. En terme d'objectifs, cela se traduit par trois axes d'enseignement, fixés par les instructions officielles arrêtées par le Ministre de l'Education Nationale (Eps, Sur, & Finalités, 1996). A savoir :

- Favoriser le développement des capacités organiques et motrices.
- Permettre l'accès au domaine de la culture que constituent les activités sportives, physiques et artistiques.
- Apporter à chacun les connaissances nécessaires à l'entretien de ses potentialités et à l'organisation de sa vie actuelle et future.

I-3.1 Les objectifs généraux d'EPS :

1- Développer et mobiliser ses ressources :

L'éducation physique et sportive doit permettre à chaque élève de s'engager pleinement dans les apprentissages, quel que soient son niveau de pratique, sa condition physique et son degré d'inaptitude ou de handicap.

Le développement des ressources, l'enrichissement de la motricité, la capacité à en disposer à bon escient dans le cadre d'une pratique raisonnée, constituent des conditions nécessaires pour accroître la réussite de l'élève dans des contextes de pratique diversifiée.

L'efficacité perçue, grâce à l'observation objective des résultats et des progrès, apporte aux élèves un sentiment de compétence dans leurs activités ou redonne confiance, confort et prolonge leur engagement.

2- Savoir gérer sa vie physique et sociale :

Assure sa sécurité et celle des autres ; entretenir sa santé, développer l'image et l'estime de soi pour savoir construire sa relation aux autres.

L'éducation physique et sportive vise à la recherche de bien-être, de la santé et de la forme physique. Elle contribue à bâtir une image positive de son Corps, condition favorable au développement de l'estime de soi. Grâce au plaisir pris, aux efforts consentis, aux progrès réalisés. Les élèves et apprentis sont amenés à comprendre les effets bénéfiques d'une activité physique régulière tout au long de la vie.

A partir de la pratique physique et de la tenue des sociaux (arbitre, juge, aide, etc.), L'EPS s'attache également à faire construire les attitudes et comportements permettant la vie en société : connaître les règles et en comprendre le sens, les respecter, les construire ensemble, pour agir en responsabilité.

3- Accéder au patrimoine culturel :

Par la pratique d'une forme scolaire des activités physiques, sportives et artistiques associée à une approche réfléchie des pratiques sociales et des valeurs qu'elles véhiculent.

L'EPS offre la possibilité de disposer de connaissances nécessaires et d'un niveau de pratique suffisant pour se situer au sein d'une culture.

I-3.2 Les objectifs spécifiques au lycée :

L'organisation de l'enseignant de l'EPS s'inspire en tout premier lieu de la définition, des objectifs et des principes essentiels précités et contenus dans le code de l'EPS. Ainsi l'EPS au lycée poursuit un triple objectif :

1- L'acquisition de la santé :

En permettant à toutes les grandes fonctions de s'accomplir le plus poussé et leurs meilleures coordinations, en stimulant la croissance, en donnant le goût de l'effort, facilitant ainsi l'adaptation au milieu physique.

2- Le développement moteur :

En aidant l'élève à prendre conscience de son corps et à améliorer ses qualités psychomotrices, donc à mieux s'exprimer.

3- L'éducation sociale du jeune :

Par l'amélioration de la connaissance de soi, la maîtrise de son propre comportement. La compréhension et l'acceptation des règles, le sens des responsabilités des rapports avec l'autrui. (D Hamelin 1979 et Philippe Meirieu 1991).

1-3.3 Les Finalités :

Les finalités assignées au système éducatif sont de :

- a. Développer la personnalité, élever le niveau de formation insérer dans la vie sociale, lui permettre d'exercer sa citoyenneté.
- b. Former des femmes et des hommes de demain en mesure de conduire leur vie personnelle, civique et professionnelle en pleine responsabilité et capable d'adaptation, de créativité et de solidarité.
- c. En EPS, le programme de collège (1996) définit comme finalités, le développement des capacités nécessaires aux conduites motrices, acquisition par la pratique, des compétences et connaissances relatives aux APS et d'expression liées aux connaissances relatives à l'organisation et à l'entretien de la vie physique. Mais aussi la participation de façon spécifique à l'éducation à la santé, à la sécurité, à la solidarité, à la responsabilité et à l'autonomie, ainsi que la contribution à l'éducation à la citoyenneté. (Defranco : publié par profil schien 2012).
- d. Au lycée la finalité est de former par la pratique des (APS) un citoyen responsable, lucide et autonome, ce citoyen est responsable de la conduite de sa vie corporelle pendant la scolarité et tout au long de

sa vie, et surtout attentif aux relations sociales, pleinement acteur et critique dans évolution des pratiques culturelles. (Th Frédérique. 2008).

I-4 Synthèse :

L'éducation physique et sportive a fait l'objet de plusieurs travaux et plusieurs parcours dans le monde entier en général et en Algérie en particulier. En effet, elle a fait l'objet de plusieurs décrets permettant son émergence et son intégration dans les différents établissements, particulièrement les écoles. De ce fait, l'EPS est une discipline très importante, permettant de garder la santé physique et morale.

CHAPITRE II

Le stress durant l'adolescence

Préface :

Le stress est un élément de la vie chez tout individu. Il est souvent considéré comme le mal du siècle. Or le stress est connu depuis toujours (Lejoyeux, 2004). En effet le mot « stress » a fait l'objet de plusieurs réflexions et perspectives théoriques (Hellemans, 2004). De nos jours, le stress constitue le troisième enjeu de la santé (Lejoyeux, 2004) .

Dans cette première partie, nous allons présenter l'état de l'art dans le domaine du stress. En premier lieu, nous donnons quelques concepts, ensuite nous donnons les causes et les conséquences du stress ainsi ses différents types. Par conséquent, on termine par une conclusion.

II-1 Le stress :

Le stress selon le dictionnaire français Larousse est un état réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque.

Le mot stress vient du latin *stringere* qui signifie être tendu, raide, serré (Sordes-Ader, Esparbès-Pistre, & Tap, 1997). Au cours des siècles, ce terme a été employé en langue anglaise sous diverses orthographes (Cox, 1978). En anglais, le stress est emprunté au vocabulaire des métallurgistes, qui désignaient ainsi le comportement d'un métal soumis à des forces de pression, d'étirement ou de torsion (Chidiac & Crocq, 2010).

En effet c'est un concept polysémique, il renvoie à la fois à des contraintes vis à vis des événements et aux pressions exercées sur le sujet. A cet effet, le stress a fait l'objet de plusieurs recherches, particulièrement en psychologie (Guillet & Hermand, 2009).

En 1982, Turcotte définit le stress comme « le résultat de transactions entre la personne et son environnement ; sa source peut être positive (opportunité) ou négative (contrainte) et avoir pour résultat la rupture de l'homéostasie psychologique ou physiologique (Hellemans, 2004).

Plusieurs conceptions de ce concept apparaissent en littérature, à savoir :

- Il est considéré comme « *stimulus ou agent* » physique (le stress du bruit, de la chaleur, etc), ou comme agent psychosocial ou psychologique (deuil, maladie, etc) subit par le sujet selon *Wolff, 1953, Frankenhauer, 1975*.
- La seconde considère le stress comme « *réponse de l'individu* » comme réaction du sujet face à l'action de l'agent (**Rivolier, 1989, p. 10**).

- La troisième conception du stress est comme l'ensemble correspondant à l'agent et aux résultats de l'action (**Selye, 1951, 1974, 1976**).
- La quatrième définition ne considère plus le stress comme réponse ou stimulus mais comme l'ensemble de transactions entre le sujet et l'environnement ; cette transaction surchargeant les ressources du sujet. Le stress serait le « *résultat de l'interaction* » entre le caractère contraignant de la situation et le sens que le sujet accorde à celle-ci. Ces travaux introduisent d'autres notions telles que la gestion des émotions, l'évaluation de la situation par le sujet, et son rapport à l'environnement (Sordes-Ader, Esparbes-Pistre, & Tap, 2018)

De ce fait, le stress n'est pas une fatalité, sauf si il est violent et prolongé il conduit à la mort du sujet par épuisement (Chidiac & Crocq, 2010). Cependant, il existe des moyens de s'en protéger. L'exercice physique est à privilégier absolument, car il est certainement le plus puissant des anti-stress. Mais au-delà des approches classiques de bonne hygiène de vie, certaines méthodes d'accompagnement psychologique peuvent se révéler d'une grande aide (Cardiologie, 2019).

Le concept du « stress » distingue trois notions essentielles, à savoir :

- a- Les facteurs de stress
- b- Les réactions du sujet à ce qui lui pose problème
- c- Les effets observables sur le comportement et la santé du sujet.

II-1-1 Les phases de manifestation et symptômes du stress :

Hans Selye (1936) a défini trois phases successives du stress :

a- Phase d'alerte :

Il s'agit de l'ensemble des phénomènes généraux non spécifiques provoqués par l'exposition soudaine de l'organisme à un stimulus auquel cet organisme n'est adapté ni qualitativement, ni quantitativement (Ferreri, Peretti, & Mattei, 2004)

Un état d'alarme caractérisé par de nombreuses réactions physiologiques : le cœur s'accélère, les muscles se contractent, les poils se dressent. Cet état est considéré comme la réponse d'urgence après l'agression par un stresseur.

b- Phase d'endurance

Dans cette phase, les ressources physiologiques sont mobilisées pour éliminer l'agression et résister un certain temps à l'exposition de l'agent stressant. Elle survient lorsque la situation stressante est prolongée.

c- Phase d'épuisement :

L'organisme épuise son énergie et n'est plus en mesure de supporter la situation stressante, si celle-ci se maintient très longtemps.

Actuellement, à l'école (Esparbès-pistre & Cazenave-tapie, 2015) et au travail une intensification de la charge est quotidienne, une accélération des délais, une pression accrue, une autonomie moindre, une faible marge de décision, une diversification des activités liées aux nouvelles technologies de l'information et de la communication, des suppressions. Autant d'agents stressants et facteurs de risques susceptibles d'entraîner divers symptômes, notamment :

- a- Somatiques :** douleurs musculaires, troubles du sommeil, troubles alimentaires.....etc.
- b- Emotionnels :** tristesse, mal d'être, angoisse, crise de larmes...etc.
- c- Intellectuels (cognitifs) :** doutes, perte de mémoire, manque de concentration...etc.
- d- Comportementaux :** violence, isolement, consommation de calmant ou d'excitant, somnifères...etc.

II-1-2 Types de stress :**a- Stress chronique :**

Les personnes particulièrement exposées au stress chronique regroupent plusieurs traits de caractère : la combativité, la compétitivité, la polarisation par le travail, les activités multiples, l'urgence du temps, la quête de reconnaissance, l'impatience, l'exigence pour soi-même et pour les autres (Cardiologie, 2019). De ce fait, ce type de stress est une réponse de notre corps à une situation de stress qui s'inscrit dans la durée : c'est le cas quand nous avons l'impression que ce qui nous est demandé, dans le cadre professionnel, excède nos capacités. Ce type de situation de stress chronique est toujours délétère pour la santé (Lejoyeux, 2004).

Le stress scolaire se définit comme un état de stress chronique chez des élèves s'étant fixé des buts inatteignables ou dont la perception des attentes que leur entourage peut avoir d'eux dépasse leurs capacités (Zakari, Walburg, & Chabrol, 2009).

b- Stress aigu :

Suite à un évènement exceptionnel, tel un accident, une catastrophe naturelle...etc., le sujet devient stressé. Ce dernier accompagné d'une émotion particulièrement forte et brutale (Cardiologie, 2019) . Ses symptômes sont : crampes, tremblements, essoufflement, sueurs, palpitations, angoisse, sensations de panique. En effet, il correspond aux réactions de notre organisme quand nous faisons face à une menace ou un enjeu ponctuel (prise de parole en public, remise urgente d'un rapport, changement de poste de travail choisi). Quand cette situation de stress prend fin, les symptômes de stress s'arrêtent généralement peu de temps après (Lejoyeux, 2004).

Une autre classification du stress selon la qualité permet de distinguer deux types : le bon et le mauvais stress (Cottraux, 2011). Cette idée revient à Hens Selye (1907-1982), qui a distingué entre le « *eustress* » (le bon stress en grec) et le « *distress* » qui signifie le mauvais stress en grec (Lejoyeux, 2004).

a- Le bon stress (eustress) :

Du côté du « bon stress », on place la motivation, le désir de réussir ainsi que les réactions positives qui surviennent lors de la rencontre d'une situation stimulante: surprise, intérêt, plus grande créativité, dépassement de soi et persévérance (pour ne nommer que celles-ci) (Cottraux, 2011).

b- Le mauvais stress (distress) :

Du côté du « mauvais stress », il y a l'angoisse, la peur d'échouer et cette panoplie de réactions qui viennent rendre des situations difficiles encore plus difficiles : maux de tête ou d'estomac, pensées sombres, irritabilité, difficulté à se concentrer, etc. (Cottraux, 2011).

II-1.3 Causes et conséquences du stress chez les adolescents :**a- Causes de stress :**

Plusieurs actions peuvent constituer une menace sur un sujet en particulier, ce qui déclenche en ce dernier une réaction nerveuse, qui est le stress. Parmi ces actions considérées comme menaces et causent du stress chez le sujet :

La survenue brutale d'accès de colère est le facteur déclenchant le plus nocif du stress aigu, Les événements de la vie, les contrariétés, les exigences au travail associées au manque de considération...etc. sont autant de facteurs exerçant des pressions sur le sujet.

b- Conséquences du stress :

Le stress est un vrai facteur de risque dans certaines pathologies physiques comme les maladies cardio-vasculaires ou les troubles musculosquelettiques et dans certains troubles psychiques comme les états dépressifs, les troubles phobiques ou des troubles de l'addiction à des médicaments, à d'autres produits toxiques (alcool, cannabis, cocaïne...etc.).

Par conséquent, il peut provoquer plusieurs effets néfastes sur le sujet, à savoir :

- Un accident cardiaque,
- Déclencher une émotion intense, avec plusieurs conséquences physiques : la fréquence cardiaque s'accélère, la pression artérielle augmente, les artères coronaires se rétrécissent, le volume sanguin diminue, le sang a tendance à coaguler plus facilement (Cardiologie, 2019).
- Un stress aigu produit un effet immédiat sur le fonctionnement du cœur.
- Une des conséquences du stress scolaire peut être la dépression et le suicide (Zakari et al., 2009).

II-1.4 Etude antérieures et connexes :

Hans Selye (1907-1982), le « père du stress », étudie dès 1936 le syndrome d'adaptation générale d'animaux confrontés à des agents agresseurs qu'il définit comme une « réponse "non spécifique" c'est-à-dire commune à tous les individus et dans tous les contextes que donne notre corps à toute demande qui lui est faite » (Lejoyeux, 2004).

Gray en 1971 et Laborit en 1986 donnent une définition dans laquelle la composante psychologique est très forte : c'est « l'interaction synergique et complémentaire entre trois états instinctifs primaires, l'anxiété, la colère et la dépression, susceptibles de perturber gravement les capacités d'adaptation des centres supérieurs » (Lecerf, 2006).

Selon Sylvie Esparbès-Pistre, Geneviève Bergonnier-Dupuy and Pascal Cazenave-Tapie (2015) les filles et les garçons s'expriment différemment face au stress. Les filles se disent plus affectées et plus stressées par la situation scolaire. En effet, quel que soit le niveau scolaire, les filles sont plus exposées au stress que les garçons (Esparbès-pistre & Cazenave-tapie, 2015).

II-1.5 Stress et attention :

L'attention intervient dans la manière dont les individus sont attentifs à leurs émotions et sont capables de les évaluer. Les sujets qui portent peu d'attention à leurs émotions sont moins susceptibles d'être distraits par leurs réactions émotionnelles dans une situation

stressante et consacrent, en conséquence, davantage de ressources attentionnelles à la tâche principale. Ces sujets sont davantage capables de passer en revue les choix ou solutions alternatives dans le cas d'une situation nécessitant une décision, et ils sont en mesure de concentrer leurs pensées sur la réalisation de la tâche (Ferreri et al., 2004).

II-2 Mesure du stress :

Le problème particulier des recherches sur le stress est la quasi-inexistence de mesure directe de l'état d'être stressé (Lemyre & Tessier, 1988). En effet, des échelles théoriquement convergentes sont utilisées dans la mesure de l'état de stress, comme l'anxiété ou la dépression, soit des indices de conséquences, tels les maladies physiques et mentales, soit des listes de stressors à partir desquels est inféré le stress.

Plusieurs approches se sont développées dans différents domaines, notamment en psychologie, médecine et sociologie. De ce fait, deux grandes traditions de recherche se sont intéressées au stress, à savoir : l'approche biomédicale et l'approche psycho-sociale (Lemyre & Tessier, 1988).

II-3 Synthèse :

L'ensemble des recherches sur le stress met en évidence des problèmes de définition et de mesure. Conséquemment, plusieurs termes utilisés dans la littérature s'entrecroisent, ce qui engendre une confusion et une panoplie de travaux de recherches dans différents domaines.

CHAPITRE III

Adolescence

Préface :

L'adolescence est une étape du développement qui occupe une place importante dans le cours de la vie. En effet, cette période commence par la puberté et elle se termine par l'entrée à l'âge adulte. De ce fait, elle occupe la deuxième décennies de la vie (Massicotte-marquez & Ph, 2017). Cependant, elle est une période de transition dans le développement puisque tous les aspects de la vie biologique, sexuelle, cognitive et sociale vont subir des modifications majeures. Conséquemment, l'adolescence marque l'entrée dans de nouveaux systèmes normatifs qui permettent aux adolescents de devenir les agents de leur propre socialisation. L'un des enjeux de cette période est la construction de l'identité et la reconnaissance progressive de celle-ci par soi-même et par l'environnement.

L'adolescence est également la période de la vie durant laquelle une majorité des maladies psychiatriques émergent (Van Rode, Rotsaert, & Delhaye, 2015).

Dans ce qui suit, nous donnons

III-1 L'adolescence :

L'adolescence est l'âge du changement comme l'étymologie du mot l'implique : *adolescence* signifie en latin « grandir »(Marcelli & Braconnier, 2018).

Qualifiée de *crise* par plusieurs auteurs. La notion d'adolescence s'avère complexe. Elle est définie comme étant la période de passage de l'état d'enfant à celui d'adulte, elle se caractérise par d'importantes transformations corporels, qui parallèlement à une poussée instinctuelle rapprochent l'enfant de l'homme ou de la femme au plan physique, alors que contraintes et conventions sociales le maintiennent dans son statut antérieur (Coslin, 2018), et c'est en cette période que plusieurs questionnements se posent, notamment, la question de l'identité et de l'intégrité du soi se trouve posée en premier plan (Rodriguez-Tomé, Zlotowicz, Jacquet, & Bariaud, 2010). Elle est échelonnée entre 11-12 et 17-18 ans (Jalabert, 2004).

Le bornage de cette période peut être discuté selon quatre plans (Jalabert, 2004), à savoir :

- Génétiquement, l'âge adulte correspond à la fin de la puberté.
- Administrativement, en Algérie l'âge adulte correspond à 21 ans, ce qui a été révisé dans d'autres pays et actuellement il est de 18 ans.

- Provisionnellement, l'âge adulte est lié à l'entrée dans le monde du travail, ses limites devraient reculer avec l'évolution sociale qui tend à montrer que les jeunes rentrent de plus en plus tard dans la vie professionnelle.
- Socialement, l'âge adulte est fixé avec le départ de la cellule familiale.

III-2 Topologie :

Épreuve de vérité, pour ce pèlerin du désir et ce passager du risque qu'est un jeune, l'adolescence se donne dans une topologie différente de celle des adultes, dits ne pas savoir comprendre les adolescents qui veulent être compris selon leur être propre. Comme le dit Henri Maldiney « L'adolescent ne veut pas être aimé, il veut être compris. Il ne veut pas être aimé avant d'être soi, c'est-à-dire aimé pour un autre » (Clerget, 2010). Selon lui topologie la façon dont un sujet se représente et vit ses relations à l'espace et au temps, sur le mode singulier du passage adolescent.

III-3 La scolarité des adolescents :

Deux types de facteurs influencent la scolarité : les uns sont liés au système scolaire, les autres au développement personnel (Marcelli et Braconnier 1999). A cet effet, les modifications intellectuelles, psychomotrices et affectives sont évoquées.

III-3.1 Sur le plan intellectuel :

Vers l'âge de 12ans l'enfant devient capable d'abstractions et, comme le montre Piaget (1955), accède à la pensée formelle hypothético déductive il passe de la rédaction à la dissertation du simple récit aux évocations et du calcul au problème.

III-3.2 Du point de vue psychomoteur :

L'intensité des transformations corporelles entraîne une évolution du schéma corporel et de l'image du corps et un bouleversement de la représentation de l'espace du contrôle moteur qui retentit sur la scolarité tant en ce qui concerne l'exécution des tâches (écriture travaux manuels, appropriation de l'espace) que leur compréhension, des occupations corporelles importantes sont également susceptible de démobiliser ses les jeunes pour ses opérations mentales.

III-3.3 Sur le plan affectif

L'émergence de nouveaux intérêts se manifeste dans la littérature ou la quête de l'autre sexe est différence approchée que pendant l'enfance et dans la résolution de problème quotidiens, ou les préoccupations personnelles ont un rôle évidente désir d'autonomie et d'Indépendance par rapport à la famille facilité l'exploration de champs d'intérêt personnel et l'identification à un auteur, à une idéologie voire à une discipline par l'intermédiaire d'un enseignant. Mais il ne faut pas oublier que ces nouvelles possibilité affectives se sont souvent empreintes des révolte, d'opposition et de transgression et qu' un professeur risque parfois de se substituer à l'un des parents pour devenir l'objet d'un rejet (Pierre G. Coslin, 2010, p 106).

III-4 Les aspects psychologiques de l'adolescence :

III-4.1 Le développement cognitif :

L'adolescent découvre le domaine des possibles, n'étant plus enchaînée au réel, sa pensée redécouvre ce réel mais comme n'étant que l'un des éléments des possibles, ayant ces possibles à sa disposition, l'adolescent peut se détacher du réel pour théoriser, établir des projets, cette prise de conscience des possibles nécessite que le jeune soit capable de se détacher de son propre point de vue. A 11 ou 12 ans, le problème est de trouver le moyen de passer d'un point de vue personnel momentané à un autre sans se contredire, c'est-à-dire d'accepter la notion de relativité. La pensée hypothético-déductive suppose deux facteurs : l'un social, consistant à pouvoir sortir du point vu propre pour se placer à tous les points de vue ; l'autre conduisant à imaginer derrière la réalité concrète ce « monde possible », l'objet du raisonnement. Ainsi ce n'est plus la réalité de telle ou telle affirmation qui compte pour les jeun, mais les relations qu'elles entretiennent : l'adolescent s'aperçoit que, s'il affirme telle chose, il s'engage par là même à affirmer telle autre ». (Pierre G. Coslin, 2010, pp 69.70)

III-4.2 Le développement corporel

La construction de l'image corporelle dépend de trois dimension, les réalités biologiques, l'histoire personnelle du sujet et les pressions sociales. De toute évidence l'adolescent voit son corps se transformer avec les désagréments que l'on connaît. L'acné fleurit sur les visages et le corps se trouve provisoirement disproportionné à cause du décalage entre la taille et la prise de poids. L'histoire personnelle du sujet va déterminer l'estime de soi, celle-ci influençant également la construction de l'image corporelle.

Le troisième facteur, celui des pressions sociales, englobe les normes idéales de beauté, ainsi la jeune fille se fixe comme objectif de ressembler aux top- modèles qui couvrent tous les magazines, s'astreignant de fait à un régime parfois dangereux. L'idéal masculin de son côté est caractérisé par une activité sportive et une musculature imposante.

Ces normes étant difficiles à atteindre, surtout à un Age où ne peut contrôler les changements naturels du corps, l'image corporelle est souvent négative ce qui entache alors l'estime de soi. La précocité pubertaire et capacité diffèrent selon les sexes. Elle est pénalisante pour la jeune fille qui est victime de moqueries, mais s'avère être un avantage pour le garçon, de manière inverse, une puberté tardive est très pénalisante pour le garçon qui se sent isolé et inférieur (J. Balegamire Bazilashe et al, 1995, p 5).

III-4.3 Le développement moral :

La morale peut être approché soit en tant que système de règles, et donc d'organisation cognitive conduisant à déterminer ce qu'il est bon de faire (en distinguant toutefois d'une part le devoir, d'autre part le bien et le mal), soit en tant que règles que suivent les hommes et qui déterminent leurs modes de vie, leurs comportements et leurs mœurs. La conduite morale peut alors être considérée comme un engagement dans la conformité rendant compte d'une capacité de décision et d'un libre arbitre qui postulent l'intériorisation et la négociation des règles au début de l'adolescence. Le déroulement du progrès moral de l'adolescent ne consiste pas, cependant, en une succession simplificatrice d'une morale imposée par l'autorité, à une autre consentie et fondée sur la coopération, le courant cognitivo- développementaliste portant moins sur les actions que sur les conceptions et la pensée morale, et celui relatif aux apprentissages, s'intéressant plutôt aux conduites. Les théories les plus complètes du jugement moral, celle de Freud ; la perspective Freudienne considère que le jugement moral s'acquiert par une intériorisation progressive des règles culturelles à travers un processus d'identification, ou la culpabilité de l'enfant d'un part, le système récompense –punition de l'adulte d'autre part jouent un rôle primordial. (Pierre G. Coslin, 2010, pp 86 ,87).

III-5 La motivation scolaire et l'adolescence :

Trois processus de mobilisation scolaire ressortent du discours des adolescents, le premier associe différents éléments. Certains sont associés aux élèves : travailler pour passer, ne pas se laisser entrainer par les camarades aimé le professeur et la matière qu'il enseigne. Apprendre et éventuellement comprendre, s'intéresser se sentir encouragé par les résultats

obtenus et rivaliser avec les camarades. D'autres ont trait aux enseignants faire des cours intéressantes, bien expliquer, bien conseiller, parler avec les élèves etc. Processus est complexe car tous les élèves interagissent et n'ont pas le même poids pour tous les élèves et tous les enseignants le second processus donne une place primordiale au savoir : on ne travaille plus seulement pour passer mais aussi pour apprendre, l'important est alors de comprendre. Le troisième processus a trait la non mobilisation scolaire des élèves : ne pas aimer l'école, ne pas travailler ne pas travailler ne pas aimer les enseignants ni ce qu'ils enseignent se laisser entrainer par les autres ...etc. Il est associé, en ce concerne l'enseignant, aux faits de mal enseigner, de ne pas s'intéresser aux élèves de mal expliquer, de manquer d'autorité et de paniquer les jeunes. La non mobilisation scolaire peut être associée à l'existence d'autres intérêts, les adolescents sont focalisés sur le présent, sur leur jeunesse sur les copains, il aiment s'amuser et trainer dans la cité famille actuelle ou à venir sur des problèmes et des bonheurs, qui ne relèvent pas de la logique scolaire peut-être pourraient –ils aussi être mobilisés par l'école, si celle –ci savait les intéressé (Pierre G ,Coslin, 2010 ,pp 126- 127) .

III-6 Troubles et préoccupation à l'adolescence :

Comme nous l'avons déjà suscité, cette période de crise se caractérise par certains comportements et émotions, pouvant avoir des effets et des conséquences néfastes sur le sujet, notamment : le stress, l'angoisse, la peur...etc. De ce fait, une panoplie de recherches se sont fait comme objectifs l'étude du comportement de l'adolescent.

III-6.1 L'excitation sexuelle :

La puberté caractérisée par l'apparition de la capacité orgastique et l'avènement de la capacité reproductive, entraîne une explosion libidinale, une éruption pulsionnelle génitale et un mouvement de régression vers les pulsions pré-génitales (Marcelli & Braconnier, 2018).

III-6.2 Identité-Identification.

La recherche par l'adolescent de son identité est appréhendée de deux façons différentes (Marcelli & Braconnier, 2018). Elle peut se situer dans la continuité de la quête de l'identité depuis le plus jeune âge (E. Erickson, 1972), mais également dans la recherche identificatoire qui part de l'adolescence vers l'âge adulte (E. Kestemberg, 1962). Identité et identification ne peuvent être séparées. Ces différentes acceptions sont sans doute liées au polysémisme de ces concepts. Ainsi l'identification représente pour certains un processus, pour d'autres un fantasme

se situant toujours au niveau inconscient. Dans les mécanismes conduisant à l'identification il convient de distinguer les processus d'intériorisation (A. Freud), d'introjection (M. Klein et les auteurs kleinien : identification introjective opposée à la projection) et d'incorporation (M. Torok) renvoyant à des stades différents d'organisation des relations d'objets. Ainsi l'identification doit être différenciée de l'imitation avec laquelle elle est souvent confondue.

III-6.3 Angoisse et adolescence :

À l'adolescence que la question de l'identité personnelle, donc de l'intégrité du soi, se trouve posée au premier plan. De ce fait, cette question engendre l'angoisse chez le sujet. En effet, l'angoisse, au sens le plus général où ce terme est employé, est considérée comme une entité sous-jacente à de nombreux comportements et conduites. Elle est considérée à la fois conçue comme une énergie motivante et comme un état motivé (Tome & Zlotowicz, 2019). A cet effet, des rapports étroits unissent l'angoisse à toute situation où l'intégrité de l'individu est en jeu (Rodriguez-Tomé et al., 2010).

III-7 Synthèse :

L'adolescence est une étape très importante de la vie, ce qui a fait d'elle l'objet de plusieurs travaux de recherche. Elle est accompagnée de changement corporel et mental important. De ce fait, elle est la phase d'identification et de l'autonomie, ce qui fait d'elle une phase à risque sur le sujet. Pour cela elle doit être supervisée par les adultes, afin de comprendre le sujet et de l'orienter et de l'aider à surmonter les différents troubles qui peuvent l'affecter, tel que le stress. Conséquemment, plusieurs recherches conseillent la pratique du sport afin de réduire l'impact des différents troubles sur l'adolescent.

CHAPITRE IV

Cadre méthodologique

Préface :

Dans ce chapitre nous allons présenter la méthodologie sur laquelle on s'est basé dans notre étude, ensuite nous expliquons la stratégie de la collecte de données. Par conséquent, nous illustrons le déroulement de l'étude. De ce fait nous présentons notre échantillon (taille, caractéristique...etc.).

VI.1 La méthode et les outils de recherches utilisés :

VI.1.1 Méthode utilisée

Notre étude a pour objectif de déterminer l'apport de la séance de l'EPS dans la diminution du stress chez les adolescents âgés entre 15 et 18 ans. Elle est basée sur l'analyse, par questionnaire, du comportement des élèves lycéens de l'établissement de OUDDAK Arab de Chemini, avant et après la séance de l'EPS.

Afin d'arriver à terme de cette entreprise, une analyse quantitative et descriptive, s'impose, du fait qu'elle est très répondeuse dans le domaine des sciences humaines et sociales (Rioux, Laurier, Gadais, & Terradas, 2019).

En effet, la méthode descriptive sert à décrire un phénomène d'étude et de concevoir la qualité à travers une collecte de données, qui permettent d'argumenter sur le problème, le décrire, de l'analyser et de le soumettre à une étude précise (Dumora, 2004).

VI.1.2 La stratégie de collecte des données :

Après avoir assisté au déroulement de la séance de l'EPS des différentes classes de différents niveaux, nous avons pu distribuer le questionnaire sur trois classes, première, deuxième et troisième année secondaire. Pour cela, nous avons expliqué, d'une manière très précise, aux élèves les différentes questions posées, la manière de répondre, ainsi nous leur avons demandé de répondre avec la langue la plus facile pour eux. Notons bien, que les questions posées ont été directes et destinées à tous les niveaux du secondaire.

VI.1.3 Le déroulement de l'enquête

Nous avons choisi l'établissement d'OUDDAK Arab de Chemini du fait qu'il était notre établissement durant notre cycle lycéen, en premier lieu. En second lieu, les différentes facilités rencontrées, soit auprès du directeur du lycée, soit de la part de l'éducateur physique et sport,

celui qui nous a encadré durant notre stage, la contribution de la famille des éducateur physique et sportive (EPS) et l'intérêt que montre les élèves vis-à-vis l'EPS. De ce fait leurs réponses étaient objectives, ce qui nous a permis d'arriver à terme de cette étude.

Après avoir sélectionné notre population de l'étude, nous avons préparé le nombre adéquat des copies du questionnaire, comportant des questions directes et simples, afin que les élèves puissent assimiler et comprendre facilement l'objectif recherché.

Le questionnaire a été distribué à la fin de la séance de l'EPS, ce qui a été programmé avec le consentement de l'éducateur de l'EPS (encadreur durant le stage pratique). En effet, nous avons procédé de cette manière afin d'expliquer aux élèves les différentes questions posées.

VI.1.4 Description de l'échantillon :

L'échantillonnage est une opération consistant à choisir un sous ensemble de la population qui formera l'échantillon (Gilles Ouellet et *al*, 2010).

Dans notre étude, nous avons procédé à l'échantillonnage par la technique de stratification, selon laquelle les éléments de la population sont séparer en groupes appelés strates. Parmi les caractéristiques de notre population, plusieurs critères de stratifications sont utilisés, notamment : le sexe, l'âge, niveau d'étude et la situation familiale.

Notre échantillon est constitué de 90 lyciens de différents niveau (1^{ère} AS, 2^{ème} AS et 3^{ème} AS), garçons et filles âgés (es) entre 15 et 18 ans. Au cours de la collectes de données, nous avons constaté qu'un nombre important de questionnaires, était rempli d'une manière subjective. Pour cela, nous étions obligés de supprimer ces données, ce qui est fait que notre échantillon est de 77 sur 464 lycéens garçons et filles (tableau-IV-1). Ce qui fait que notre échantillon représente environ 15% des élèves du lycée.

Tableau-IV-1 : Effectifs du lycée OUDDAK ARAB

Niveau d'étude	1 ^{ère} AS		2 ^{ème} AS		3 ^{ème} AS	
	M	F	M	F	M	F
Effectifs	72	67	64	69	71	121
Total / niveau	139		133		192	
%	52	48	48	52	37	63
Total	464					
%	100%					

La répartition de notre échantillon selon le sexe est donnée dans le **Tableau-IV-2** suivant :

Tableau-IV-2 : Répartition selon le sexe

Masculin	37	48%
Féminin	40	52%
Total	77	100%

A cet effet, notre population est composée de 52% de sexe féminin, et 48 % de sexe masculin, comme c'est montré sur la figure-IV-1 ci-dessous.

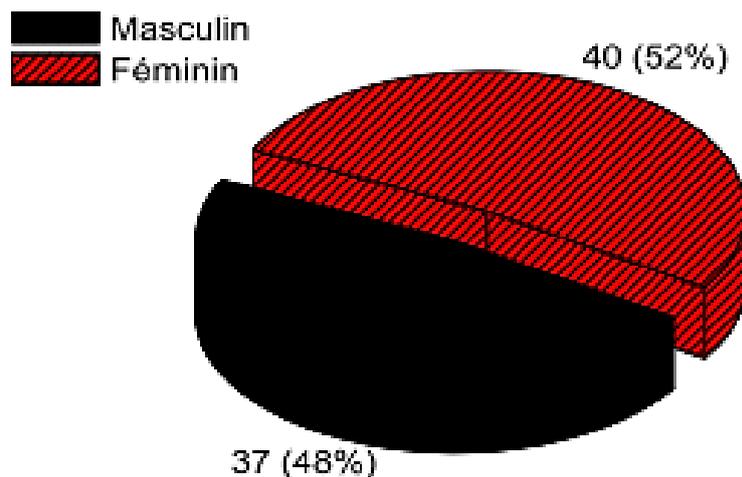


Figure-IV-1 : Répartition des élèves selon le sexe.

Notre échantillon est constitué de différentes catégories d'âges, variant entre 15 et 18 ans, comme illustrée dans le tableau-IV-3 suivant.

Tableau-IV-3 : Répartition selon l'âge.

Âge (année)	15	16	17	18
Effectif (élèves)	7	12	23	34
%	9,2%	16%	30%	45%

De ce fait, notre échantillon est composé de 9,2 % âgés de 15 ans, 12 % âgés de 16 ans, 30 % âgés de 17 ans et 45 % âgés de 18 ans, comme le montre la figure-IV-2 ci-après.

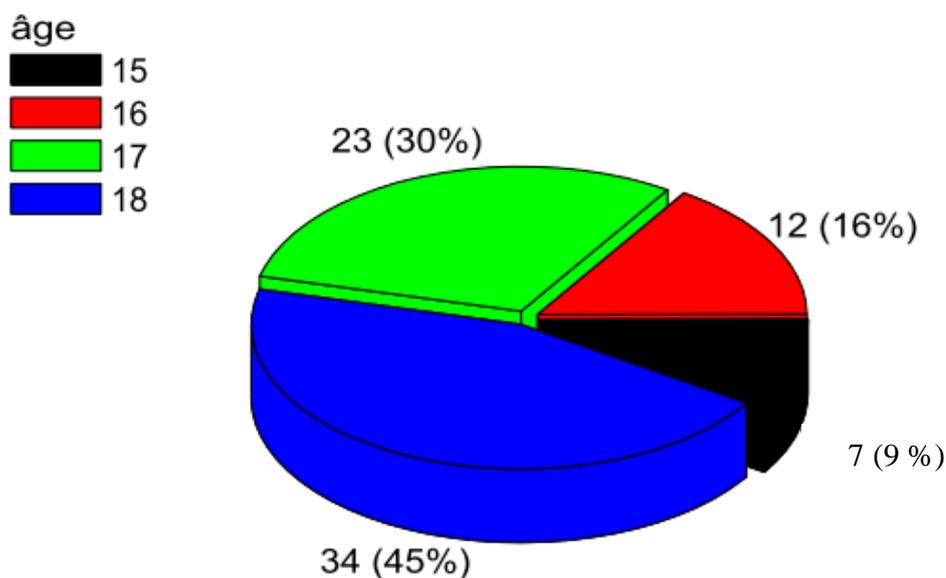


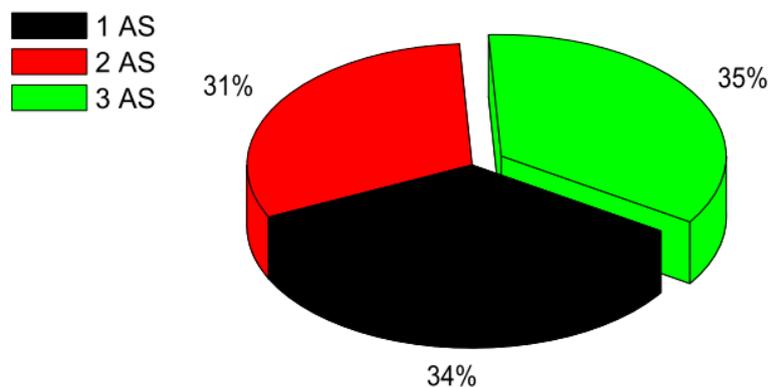
Figure-IV-2 : Répartition de l'échantillon selon l'âge.

Notre échantillon est constitué des élèves différents niveaux d'étude dont 26 élèves de 1^{ère} année, 24 élèves de 2^{ème} année et 27 élèves de 3^{ème} année (classe d'examen du BAC) (**Tableau-IV-4**).

Tableau-IV-4 : Répartition selon le niveau d'étude.

Niveau	1 ^{ère} AS	2 ^{ème} AS	3 ^{ème} AS
Effectif	26	24	27
Pourcentage	34%	31%	35%

A cet effet, la population contient 34% des élèves de 1^{ère} année, 31% des élèves de 2^{ème} année et 35% des élèves de 3^{ème} année (**figure-IV-3**).

**Figure-IV-3** : Répartition des élèves selon le niveau d'étude.

Dans notre étude concernant le stress des adolescents, nous avons pris en considération la situation familiale de l'élève, qui est d'une grande influence sur sa vie, notamment sur sa santé psychique. De ce fait, notre population est en majorité (91%) vie avec les deux parents (**Tableau IV-5**).

Tableau-IV-5 : Répartition de l'échantillon selon la situation familiale

Situation familiale	Effectif	Pourcentage
Parents vivent ensemble	70	91%
Père ou mère décédé (e)	7	9%
Parents divorcés	0	0%

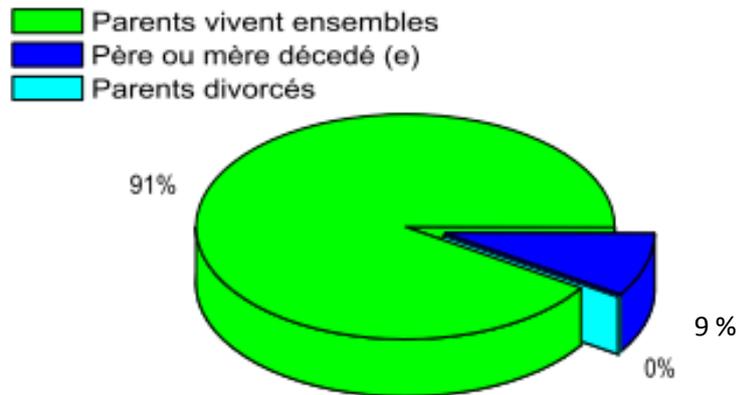


Figure-IV-4 : Répartition selon la situation familiale.

VI.2 Synthèse :

Les statistiques jouent un rôle primordial dans la caractérisation qualitative, quantitative et l'étude du comportement d'une population donnée vis-à-vis un sujet bien précis. En effet, l'analyse statistique est applicable à tout type de sujet et tout type de population (applicable dans tous les domaines). L'aspect qualitatif est utilisé pour des paramètres qui ne peuvent être exprimés en chiffre, contrairement à l'analyse quantitative.

De ce fait, le recours à l'analyse descriptive, dans notre étude, nous a permis d'aboutir à des résultats, en utilisant l'outil statistique qui est le pourcentage, et ce dernier nous permet d'exposer les résultats que nous exposerons dans le chapitre suivant (V).

CHAPITRE V

Analyse et interprétations des résultats

Préface :

Dans ce chapitre nous représentons les différents résultats de notre enquête, en commençant par illustrer la stratégie adoptée dans l’analyse des données.

V-1 Stratégie d’analyse des données

Une analyse qualitative de contenus des différents documents recueillis a été réalisée. Elle porte aussi bien sur les informations issues des différentes questions posées lors de l’explication du questionnaire lors de la séance de l’EPS. En effet, les documents recueillis ont été retranscrits intégralement. L’analyse de leurs contenus a permis de collecter les données et les informations nécessaires pour notre étude. Ces données étudiées par question ont permis d’établir plusieurs graphes et tableaux illustrant l’objectif de notre étude

V-2 Analyse et interprétation des résultats

- **Question 01 :** Est-ce que vous pratiquez l'EPS à l'école ?
- **But de la question :** Cette question a pour but de savoir si les écoliers s’intéressent à la pratique du sport.

Tableau-V-1 : Résultats de la première question.

Effectif/ Réponse	1 AS	2 AS	3 AS	Total	%
	26	24	27	77	100%
Oui	23	18	25	66	86%
Non	3	6	2	11	14%

Malgré la décision du gouvernement d’intégrer l’Education physique et sportive en tant que matière obligatoire dans les établissements scolaires, il est à constater que 14% des enfants scolarisés ne la pratiquent pas pour différentes raisons qui restent à définir, particulièrement médicales (**tableau-V-1**).

Pourtant, c'est un domaine de formation qui a pour but de développer les compétences chez l'enfant. L'activité physique contribue à promouvoir les valeurs éducatives et joue un rôle déterminant dans l'apprentissage de la vie sociale.

Comme le montre les résultats de l'étude concernant notre échantillon, qui est hétérogène, ne peut nous donner que des résultats approximatifs sur lesquels il serait possible de se baser dans la mesure où la population étudiée ne concerne que 35% des élèves touchés par le stress des examens.

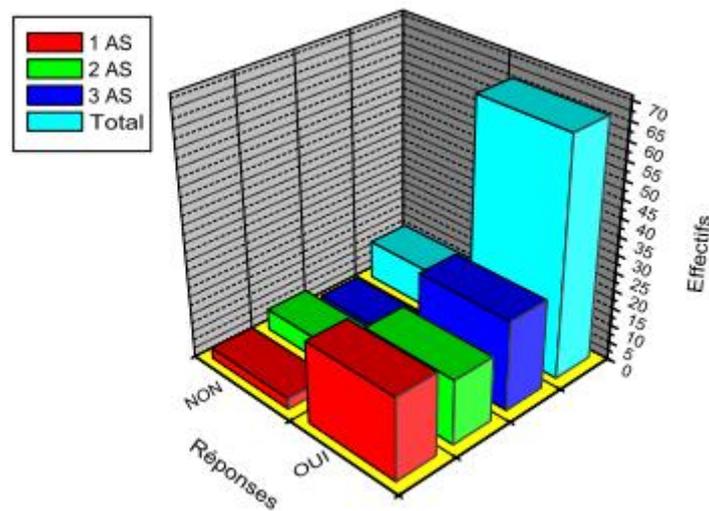


Figure-V-1 (a) : Réponse de la première question selon chaque niveau.

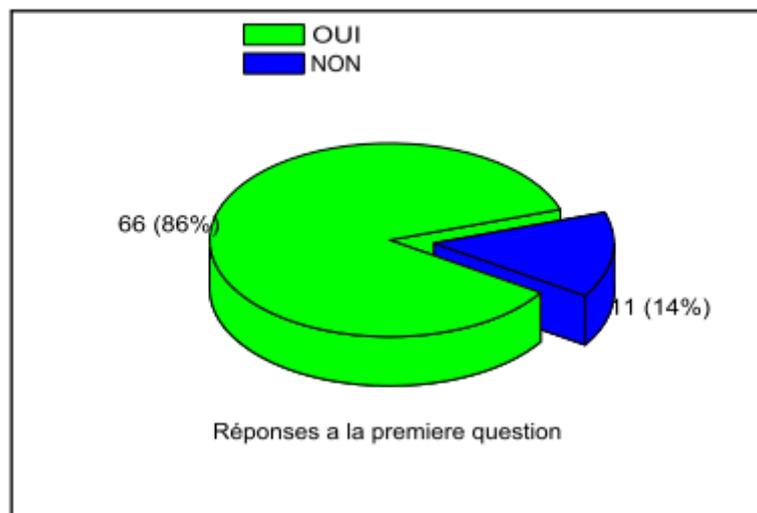


Figure-V-1 (b) : Diagramme de réponse de la première question.

- Question 02 : Est-ce que vous aimez la pratique du sport ?

- **But de la question** : l'objectif de cette question est de savoir si les écoliers aiment la pratique du sport.

Tableau-V-2 : Réponses de la deuxième question.

Effectif/ Réponse	1 AS	2 AS	3 AS	Total	%
	26	24	27	77	100%
Oui	23	21	26	70	91%
Non	3	3	1	7	9%

Selon les résultats de notre investigation, il s'avère que 91% des enfants de notre étude aiment pratiquer le sport particulièrement ceux des classes de terminale (**tableau-V-2**). Selon une étude réalisée en 2014 (IPSOS 2014) pour découvrir l'activité préférée des jeunes adolescents En effet, 32% des jeunes de 12-15 ans aiment pratiquer du sport.

L'étude a démontré aussi que le sport à l'école est plutôt mal aimé par une minorité de notre échantillon qui est de 9% (**Figure-V-2(b)**).

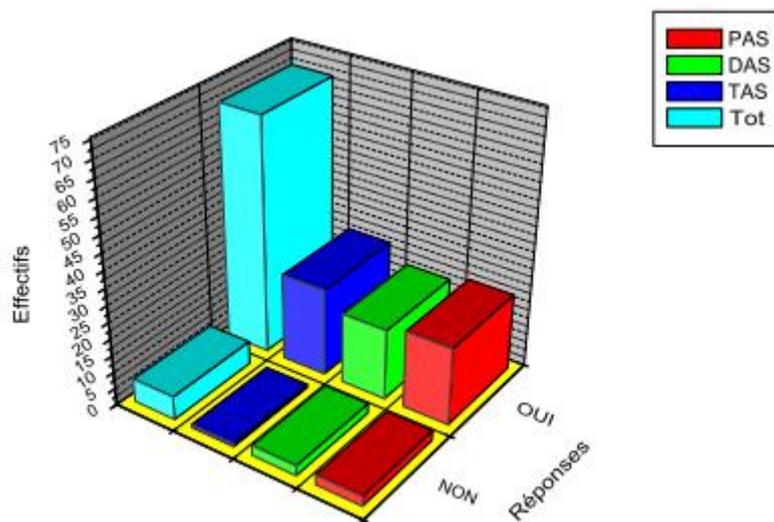


Figure-V-2 (a) : Réponse de la deuxième question selon chaque niveau.

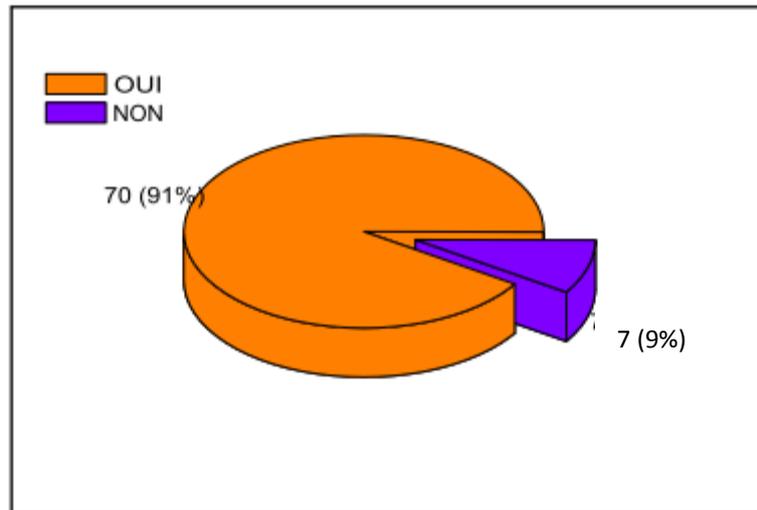


Figure-V-2 (b) : Diagramme de réponse de la deuxième question

- **Question 03** : Pratiquez-vous le sport en dehors de l'établissement ?
- **But de la question** : l'objectif de cette question est de voir si le sport fait partie des loisirs des écoliers de notre établissement.

Tableau-V-3 : Résultats de la question 03.

Effectif/ Réponse	1 AS	2 AS	3 AS	Total	%
	26	24	27	77	100%
Oui	18	10	17	45	58%
Non	8	14	10	32	42%

Selon les réponses collectées, 58% des élèves pratiquent du sport en dehors de l'école (tableau-V-3). Le reste qui correspond à 42% préférerait, probablement, consacrer tout leur temps libre à faire les cours de rattrapage pour mieux se préparer aux examens (**figure-V-3(a)**).

Contrairement à ce que pensent les parents, pratiquer une activité physique est bon pour la santé. Les bénéfices physiques et psychiques ne sont pas à prouver, en période de stress particulièrement pendant les examens du BAC ou du BEF, le sport peut devenir le meilleur compagnon.

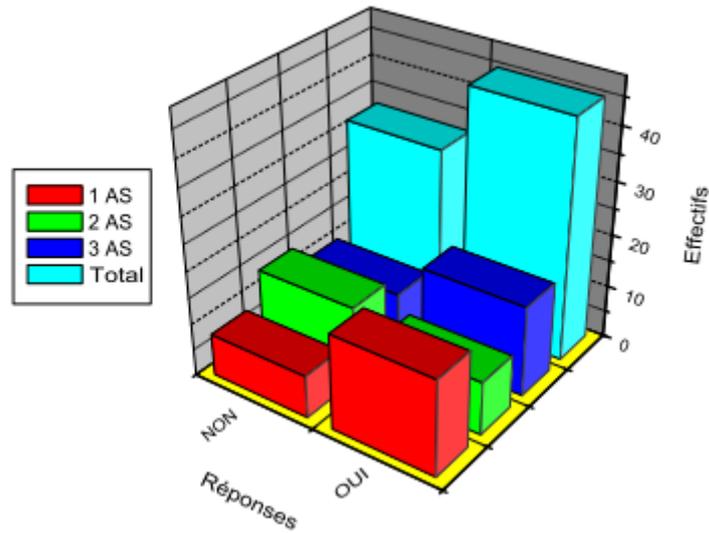


Figure-V-3 (a) : Réponse de la troisième question selon chaque niveau.

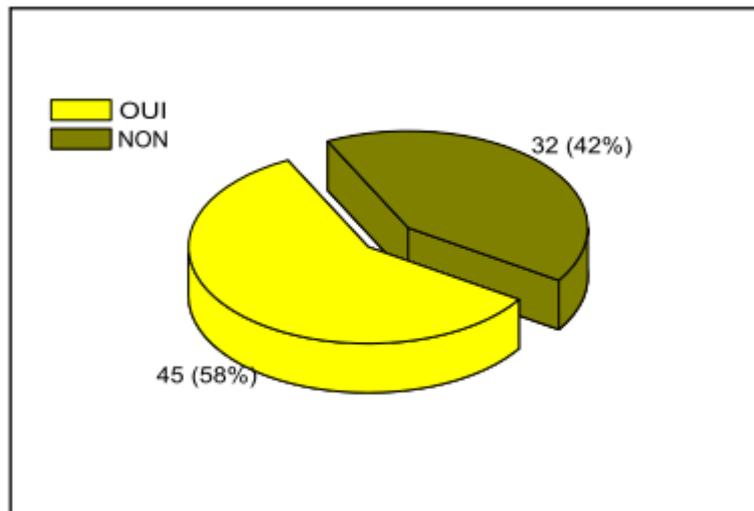


Figure-V-3 (b) : Diagramme de réponse de la troisième question.

- **Question 04** : Est-ce que vous attendez avec impatience la séance d'EPS ?
- **But de la question** : cette question a pour objectif de savoir à quel point la séance de l'EPS est importante pour les élèves.

Tableau-V-4 : Réponses de la question quatre (4).

Effectif/ Réponse	1 AS	2 AS	3 AS	Total	%
	26	24	27	77	100%
Oui	21	15	19	55	71%
Non	5	9	8	22	29%

Selon les réponses obtenues, les élèves de notre échantillon attendent avec impatience la séance de l'EPS, ce qui leur permet de se décontracter et de changer de climat des études, d'où 71% de notre population affirment que la séance de l'EPS est importante (tableau-V-4).

Cependant, 29% des élèves de notre échantillon ne montrent aucune importance à la séance de l'EPS, et consacrent cette séance à des révisions supplémentaires particulièrement les classes d'examens (figure-V-4(a,b)).

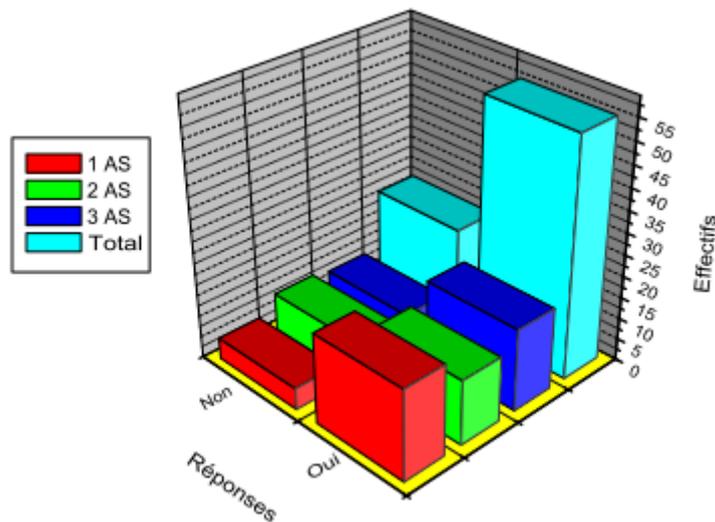


Figure-V-4 (a) : Réponse de la quatrième question selon chaque niveau.

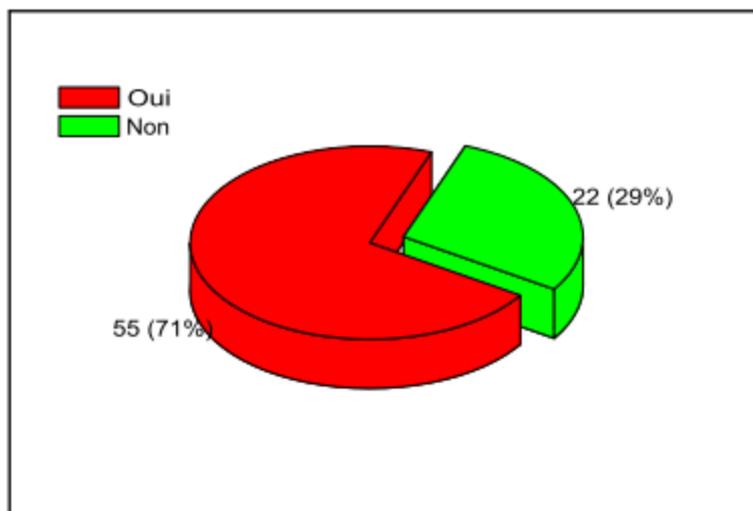


Figure-V-4 (b) : Diagramme de réponse de la quatrième question.

- **Question 05** : Seriez-vous ennuyé en cas d'annulation de la séance d'EPS en cas de mauvais temps ?
- **But de la question** : cette question a pour objectif de savoir à quel point la séance de l'EPS est importante aux yeux des lycéens.

Tableau-V-5 : Réponse de la cinquième question.

Effectif/ Réponse	1 AS	2 AS	3 AS	Total	%
	26	24	27	77	100%
Oui	6	10	12	28	36%
Non	20	14	15	49	64%

Bien que les élèves aient répondu que l'EPS est d'une grande importance (première et deuxième questions), uniquement 36% (tableau-V-5) de notre échantillon s'ennuient lors de l'annulation de la séance de l'EPS, contrairement aux 64% restant. Cela est dû au fait que les élèves consacrent cette séance (occasion) à se préparer mieux pour les cours et les modules différents qu'ils ont dans leurs programme.

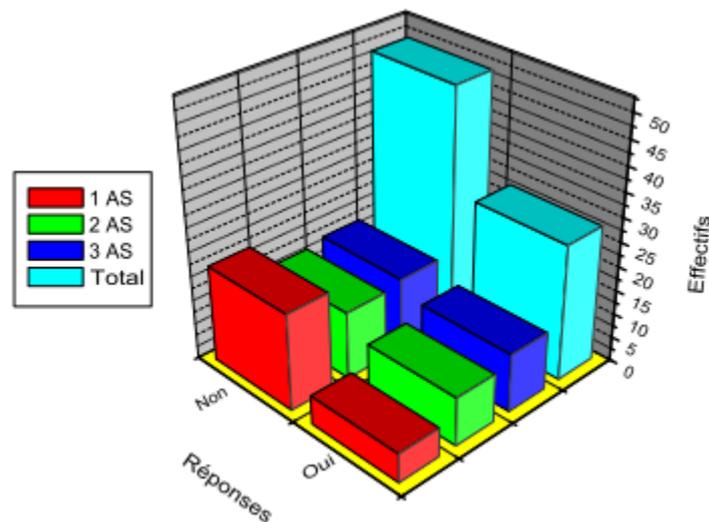


Figure-V-5 (a) : Réponse de la cinquième question selon chaque niveau.

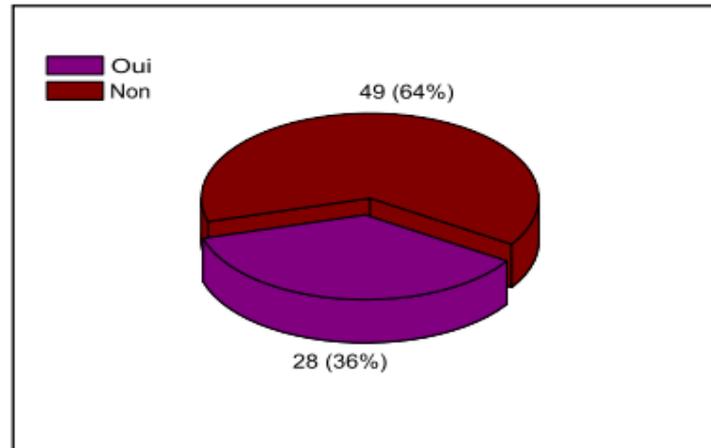


Figure-V-5 (b) : Diagramme de réponse de la cinquième question.

- **Question 06** : Etes-vous anxieux aux cours qui précèdent la séance d'EPS ?
- **But de la question** : cette question a pour but de savoir dans quel état se trouve l'élève avant la séance de l'EPS.

Tableau-V-6 : Réponse de la sixième question

Effectif/ Réponse	1 AS	2 AS	3 AS	Total	%
	26	24	27	77	100%
Oui	19	10	10	39	51%
Non	7	14	17	38	49%

51% des élèves affirment être anxieux avant le cours d'EPS, et 49% affirment le contraire. La majorité des élèves sont anxieux, car ils sont surchargés en classe et ont besoin de se divertir (défouler).

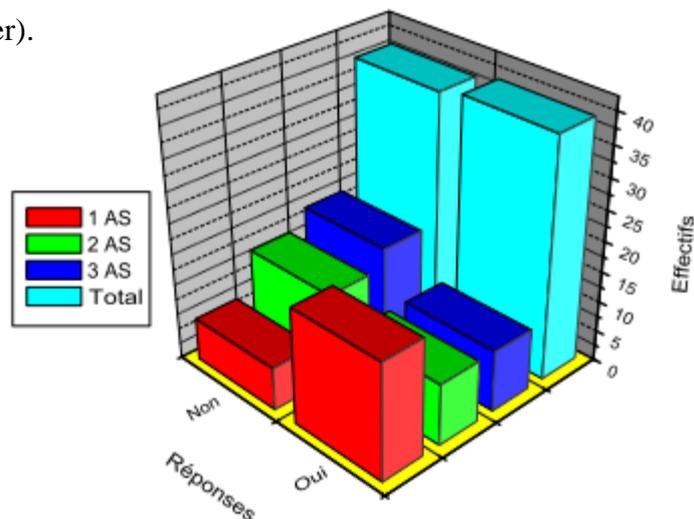


Figure-V-6 (a) : Réponse de la sixième question selon chaque niveau

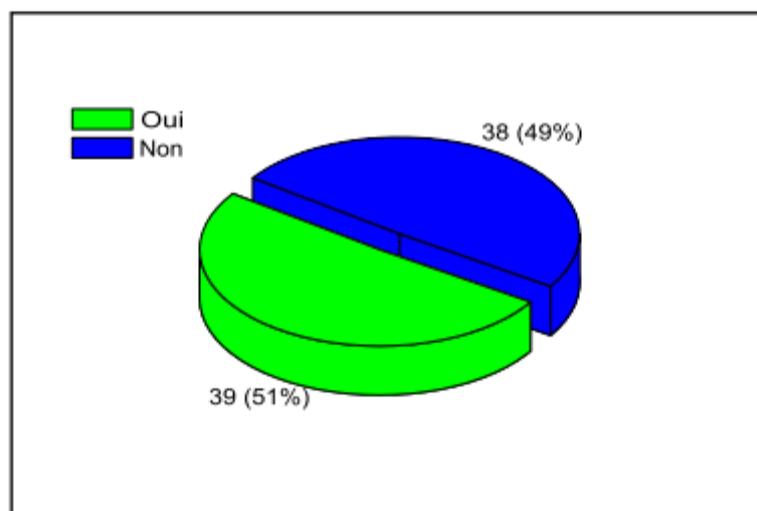


Figure-V-6 (b) : Diagramme de réponse de la sixième question.

- **Question 07** : Comment vous vous sentez avant la séance de l'EPS ?
- **But de la question** : savoir dans quel état se trouve l'élève avant la séance de l'EPS.

Tableau-V-7 : Réponse de la septième question.

Effectif/ Réponse	1 AS	2 AS	3 AS	Total	%
	26	24	27	77	100%
Stressé (e)	5	6	5	16	21%
Soulagé (e)	21	18	22	60	79%

79% des élèves enquêtés affirment être soulagé et c'est la majorité absolue.

21% d'entre eux, affirment être stressés, ceci est dû probablement aux séquelles de surcharge de cours et aux pressions liées aux échecs dans différents examens. Ce qui fait que les élèves stressés sont ceux des classes d'examen, qui ont peut-être déjà subis des échecs scolaires, ou des situations sociales tendues.

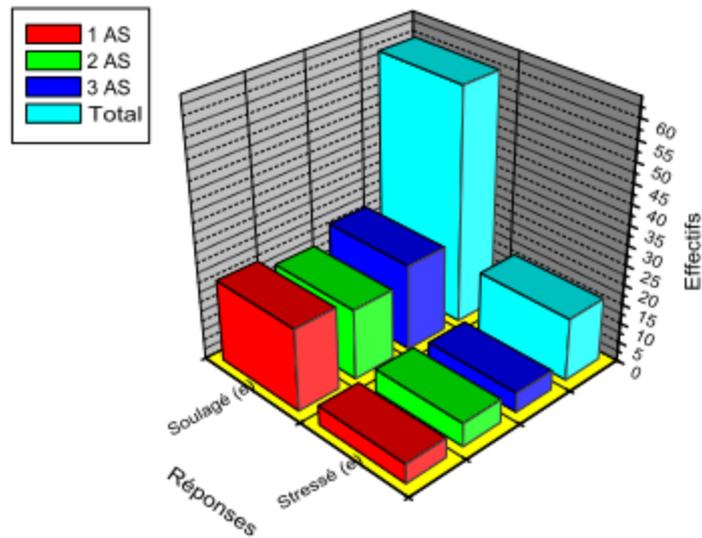


Figure-V-7 (a) : Réponse de la septième question selon chaque niveau

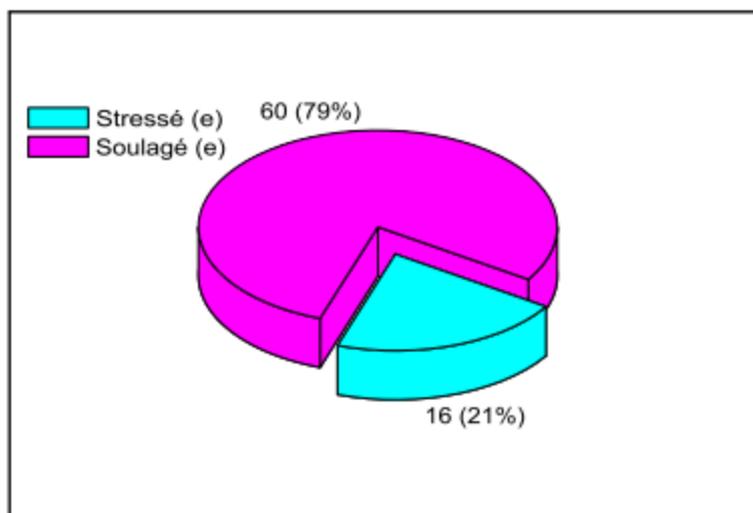


Figure-V-7 (b) : Diagramme de réponse de la septième question.

- **Question 08** : Comment vous vous sentez durant la séance de l'EPS ?
- **But de la question** : l'objectif de cette question est de savoir quel changement procure la séance de l'EPS chez l'élève (la différence entre la séance avant l'EPS et durant la séance de l'EPS).

Tableau-V-8 : Réponse de la huitième question.

Effectif/ Réponse	1 AS	2 AS	3 AS	Total	%
	26	24	27	77	100%
Epanoui (e)	23	21	21	64	83%
Stressé (e)	3	3	6	12	17%
Autres	0	0	0	0	0%

83% de la population enquêtée se sent épanouie durant la séance de l'EPS. Ce qui montre que la séance d'EPS permet aux élèves d'acquérir un confort psychologique.

17 % des élèves se sentent stressés.

Cette question est reliée directement à la question 07, on remarque une différence de 04% de plus qui admettent être épanouis. Ceci dit que l'EPS réduit le stress.

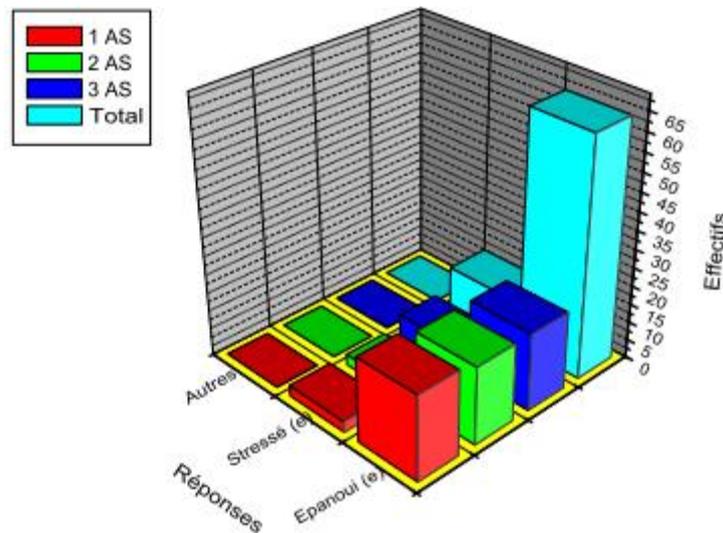


Figure-V-8 (a) : Réponse de la huitième question selon chaque niveau

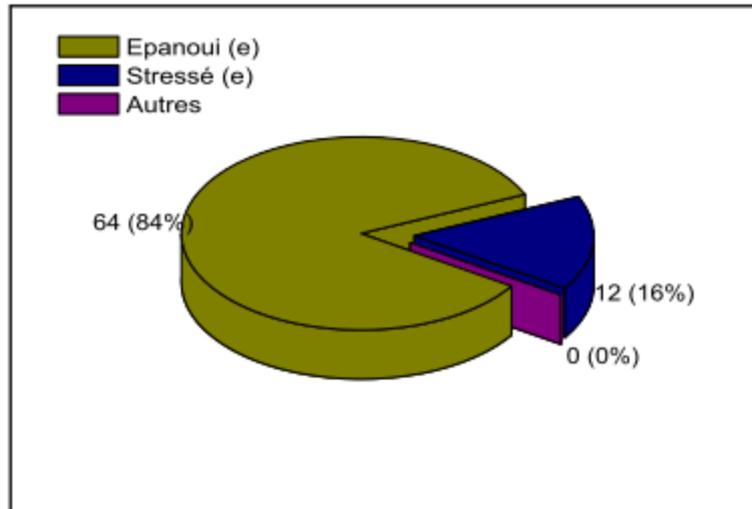


Figure-V-8 (b) : Diagramme de réponse de la huitième question.

Question 09 : Vous arrive-t-il d'être stressé (e) ?

Tableau-V-9 : Réponse de la neuvième question.

Effectif/ Réponse	1 AS	2 AS	3 AS	Total	%
	26	24	27	77	100%
Souvent	6	4	7	17	22%
Rarement	10	9	9	28	36%
Jamais	10	11	11	32	42%

42% de la population enquêtée, affirme ne jamais être stressée ; cependant 36% des élèves le sont rarement et 22 % le sont souvent.

Ce qui nous renseigne sur l'état psychologique des élèves, à savoir 58 % sont souvent et rarement stressés, ce qui est énorme, car l'adolescence est une phase cruciale

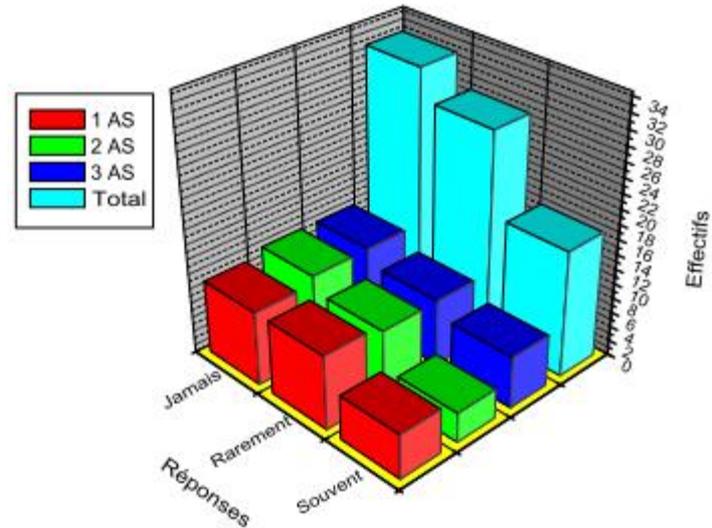


Figure-V-9 (a) : Réponse de la neuvième question selon chaque niveau

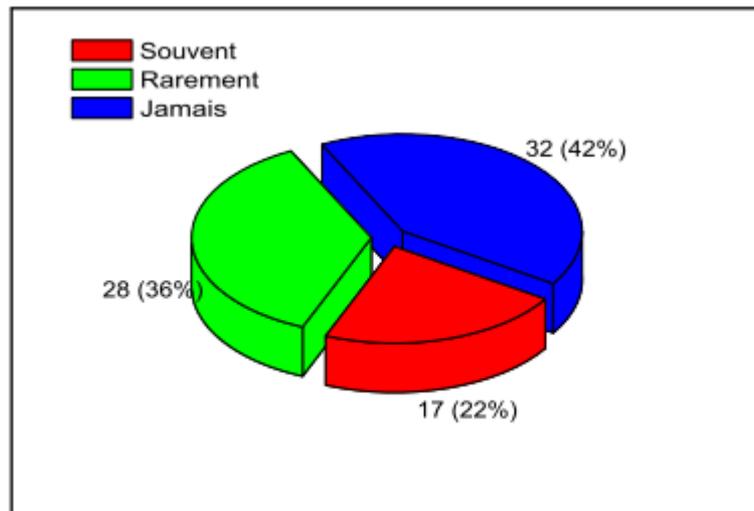


Figure-V-9 (b) : Diagramme de réponse de la neuvième question.

Question 10 : Quel moyen utilisez-vous pour vous détresser ?

Tableau-V-10 : Résultats de la dixième question.

Effectif/ Réponse	1 AS	2 AS	3 AS	Total	%
	26	24	27	77	100%
Internet	12	8	11	31	40%
Télévision	2	3	3	8	10%
Sport	9	9	26	44	57%
Sommeil	8	7	12	27	35%

A 57% de réponse le sport demeure et de loin le moyen le plus utilisé parmi les élèves de secondaire pour se détresser. Suivi de l'internet avec 40% de réponses qui est un taux non négligeable qui est dû à la composante féminine qui ne pratique pas le sport en dehors du lycée, maos qui reste un moyen important pour se détresser. Vient en troisième position le sommeil avec 35% des élèves qui l'utilise comme moyen de se décompresser.

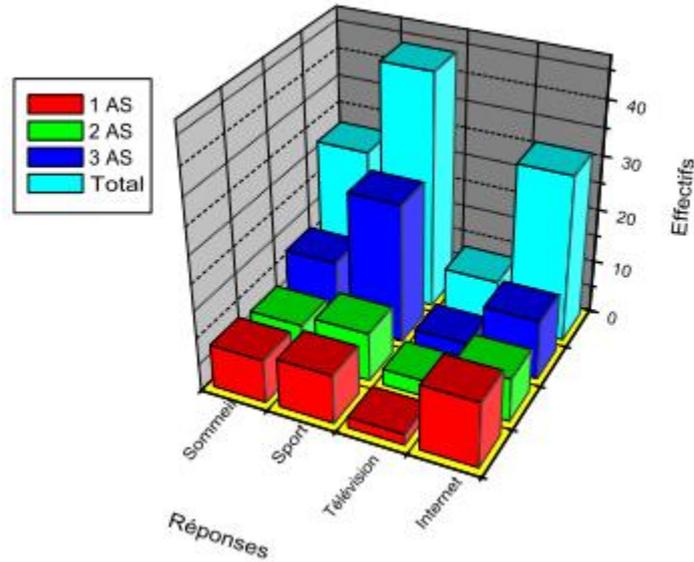


Figure-V-10 (a) : Réponse de la neuvième dixième selon chaque niveau

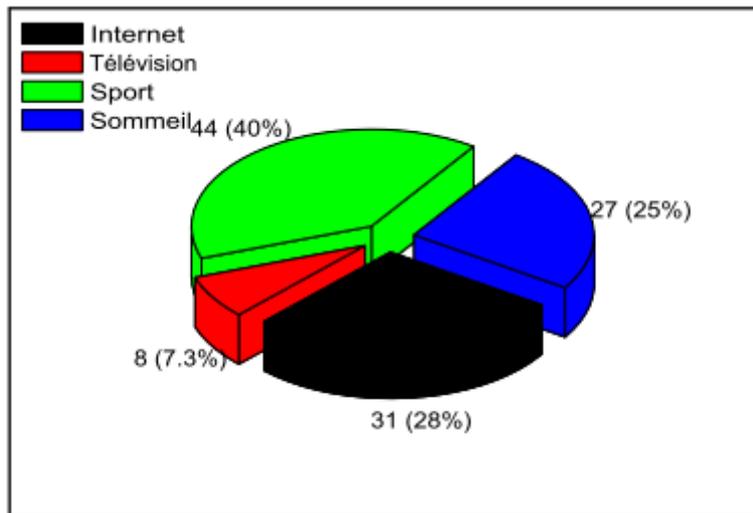


Figure-V-10 (b) : Diagramme de réponse de la dixième question.

Question 11 : Est-ce que vous ressentez du repos psychologique à la fin de la séance de sport ?

Tableau-V-11 : Résultats de la onzième question.

Effectif/ Réponse	1 AS	2 AS	3 AS	Total	%
	26	24	27	77	100%
Oui	16	15	24	55	71%
Non	10	9	3	22	29%

71% des élèves affirment ressentir du repos psychologique a la fin de la séance, ceci a pour causes la dépense énergétique et de la concentration qui implique, une très grande relaxation.

Les 29% des élèves ne ressentent aucun effet par ce qu'ils ne s'investissent pas trop, par peur de se fatiguer.

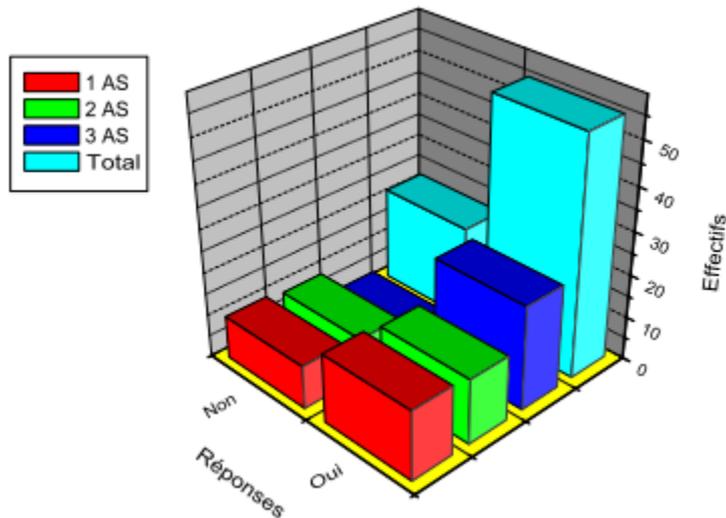


Figure-V-11 (a) : Réponse de la onzième question selon chaque niveau

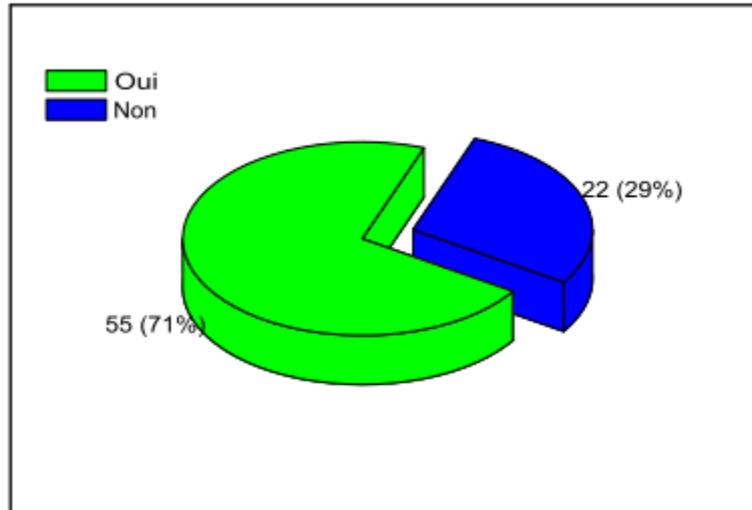


Figure-V-11 (b) : Diagramme de réponse de la onzième question.

Question 12 : Pensez-vous que votre stress diminue après la séance d'EPS ?

Tableau-V-12 : Résultats de la douzième question.

Effectif/ Réponse	1 AS	2 AS	3 AS	Total	%
	26	24	27	77	100%
Oui	12	9	22	45	58%
Non	10	6	4	20	26%
Indiffèrent	4	9	1	14	18%

58% des élèves enquêtés disent que leur stress diminue après la séance d'EPS, 26% d'élèves affirment le contraire et 18% se disent indifférents. On remarque que le stress diminue après la séance chez les élèves de classes terminales (3as). C'est par ce que ils subissent la pression liée à l'examen du bac, contrairement aux deux autres niveaux à savoir 1 et 2 AS.

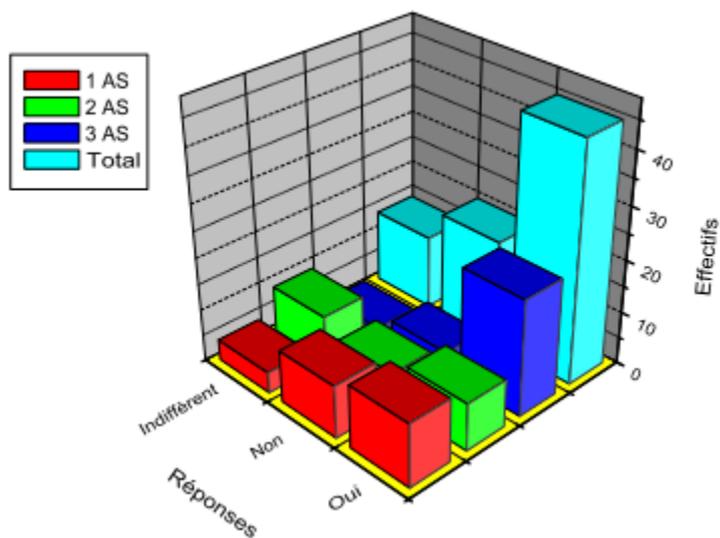


Figure-V-12 (a) : Réponse de la douzième question selon chaque niveau

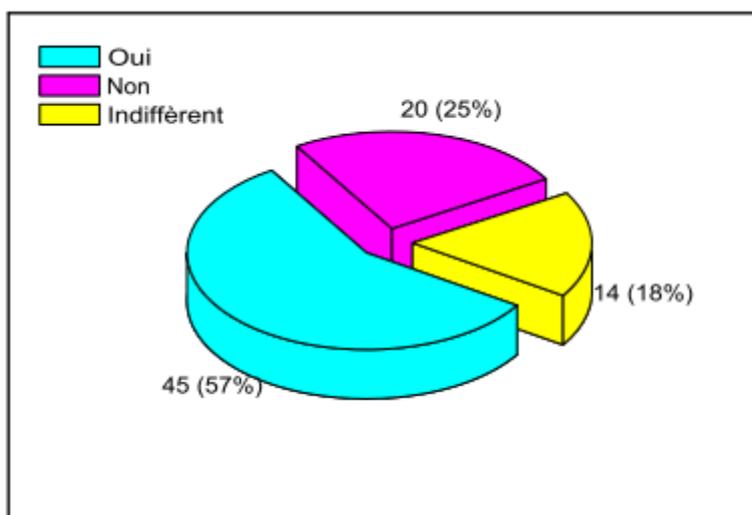


Figure-V-12 (b) : Diagramme de réponse de la douzième question.

Question 13 : Est-ce que la séance d'EPS vous aide à mieux suivre et assimiler les cours des autres matières ?

Tableau-V-13 : Résultats de la treizième question.

Effectifs	1 AS	2 AS	3 AS	Total	%
Réponses	26	24	27	77	100%
Oui	13	17	14	44	57%
Non	7	3	9	19	25%
Indifférent	6	4	4	14	18%

57% des élèves affirment que l'EPS aide à assimiler les cours d'autres matières. L'EPS, joue un rôle important à l'assimilation et l'acquisition de connaissance dans d'autres matières.

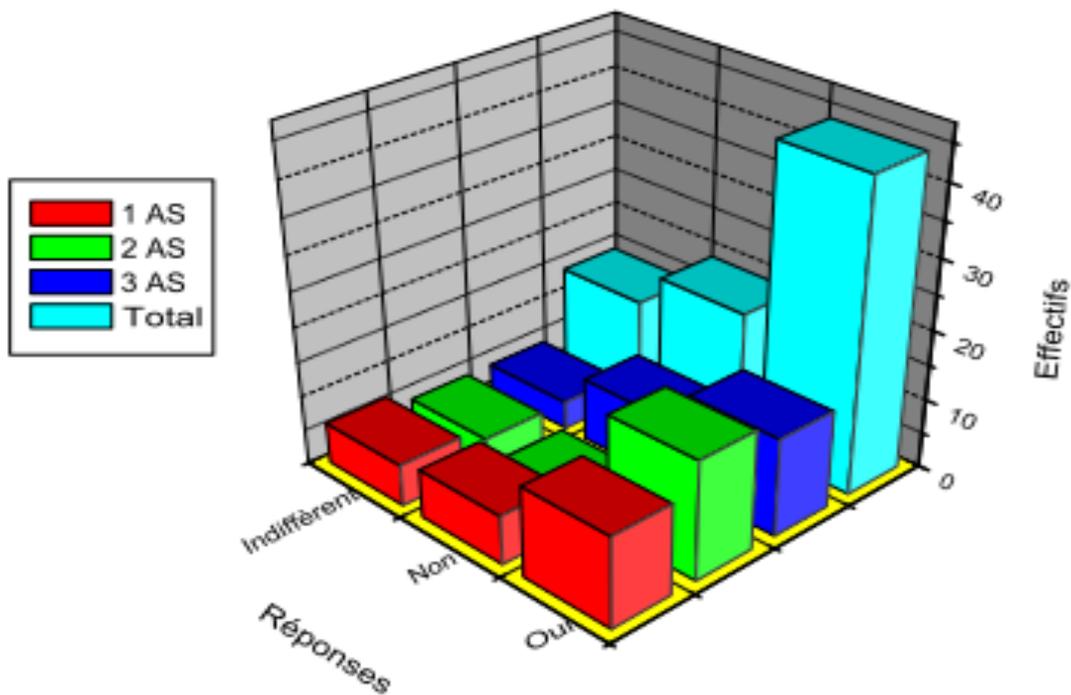


Figure-V-13 (a) : Réponse de la treizième question selon chaque niveau

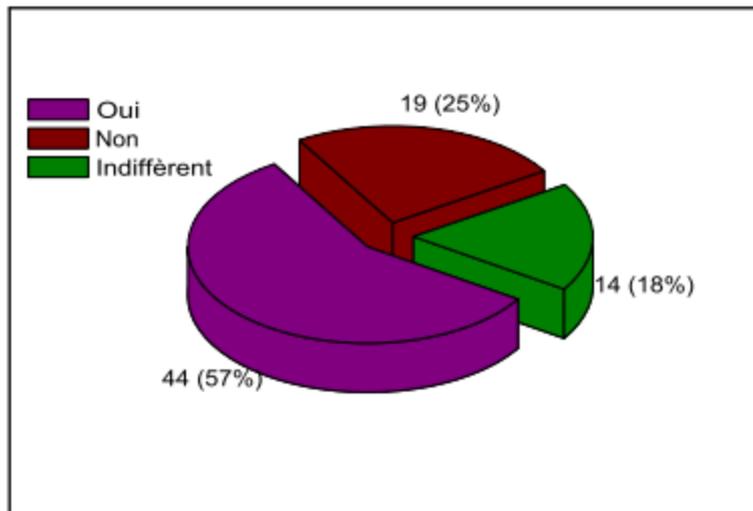


Figure-V-13 (b) : Diagramme de réponse de la treizième question.

Question 14 : Pensez-vous que la séance d'EPS atténue la pression liée aux études ?

Tableau-V-14 : Résultats de la quatorzième question.

Effectif/ Réponse	1 AS	2 AS	3 AS	Total	%
	26	24	27	77	100%
Oui	8	9	11	28	36%
Non	18	15	16	49	64%

64% de la population enquêtée avance que la séance d'EPS n'atténue pas la pression liée aux études, car d'autres facteurs entrent en lice (environnement familial, peur de l'échec, surcharge de cours...).

Contrairement aux 36% des élèves qui pensent que l'EPS atténue la pression en s'engageant pleinement ou peu dans la dépense énergétique et le divertissement ce qui procure souvent satisfaction après efforts.

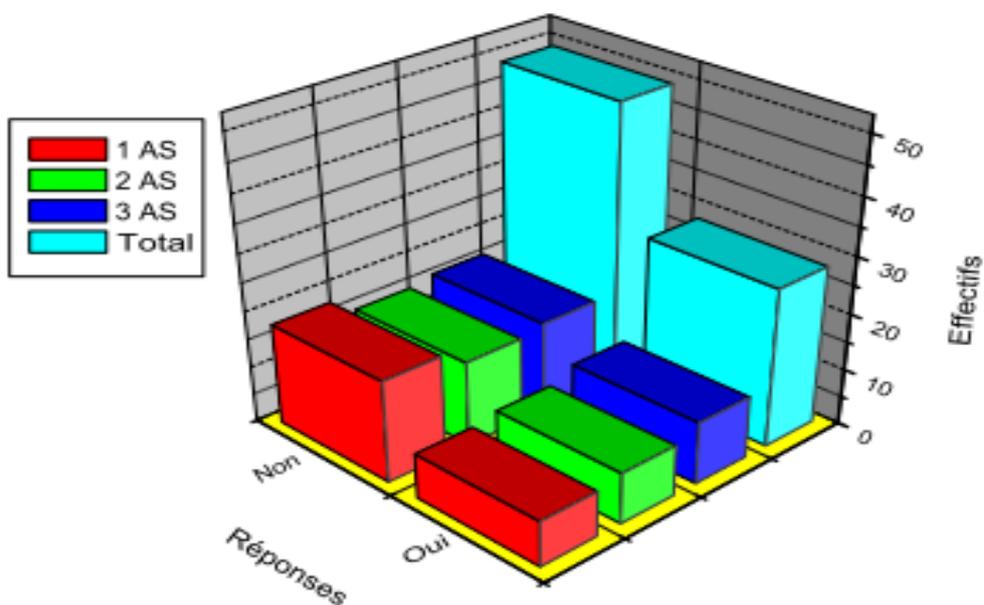


Figure-V-14 (a) : Réponse de quatorzième la question selon chaque niveau

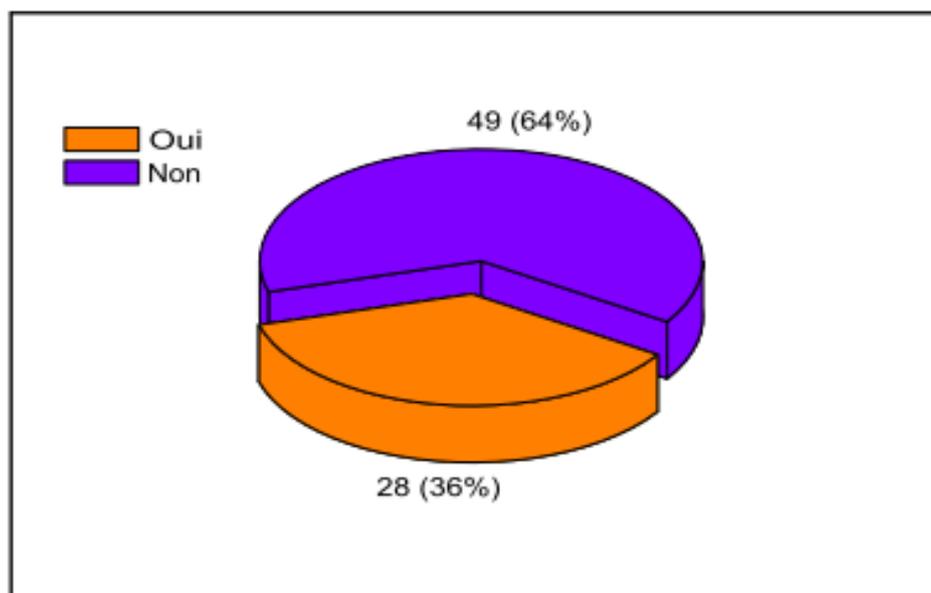


Figure-V-14 (b) : Diagramme de réponse de la q quatorzième question.

Question V-15 :Est-ce que le professeur d'EPS vous aide à diminuer votre stress ?

Tableau-V-15 : Résultats de la quinzième question.

Effectifs	1 AS	2 AS	3 AS	Total	%
Réponses	26	24	27	77	100%
Oui	16	15	24	55	71%
Non	10	9	3	22	28%

71% des élèves admettent que l'enseignant d'EPS aide à la diminution du stress, par des exercices bien choisis et des situations d'intégrations bien ficelés, incitent l'élève à fournir plus d'efforts. Un travail psychologique est toujours de mise accompagné entre autre de consignes et des conseils stricts.

28% d'élèves disent le contraire.

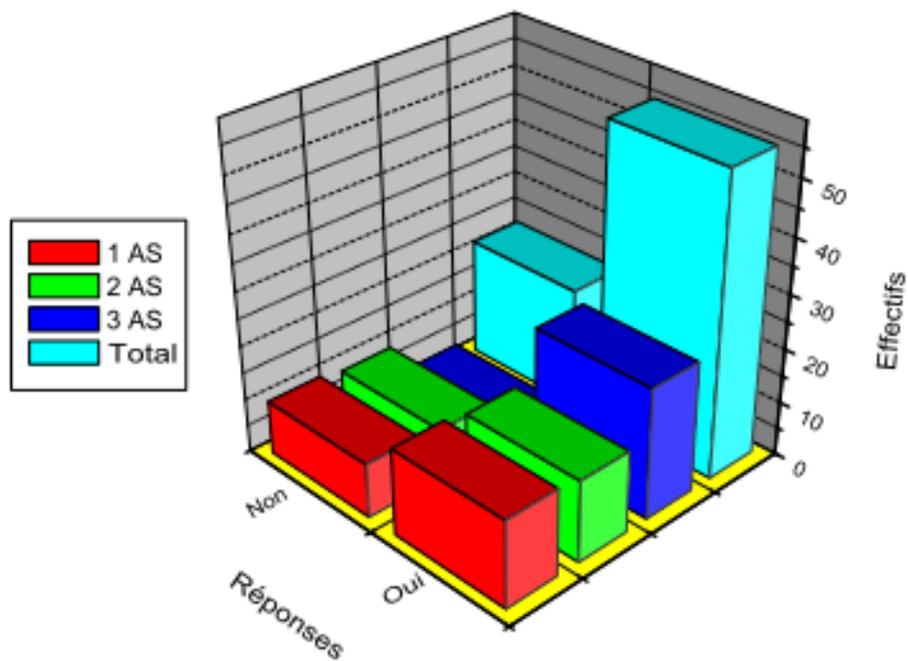


Figure-V-15 (a) : Réponse de la quinzième question selon chaque niveau

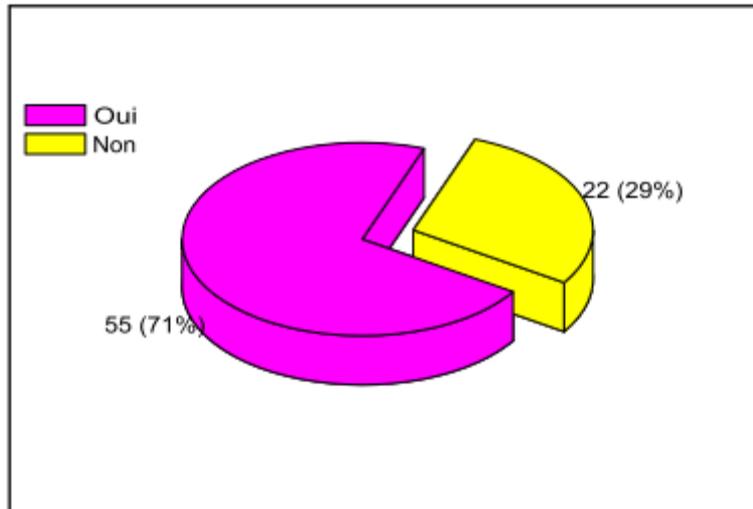


Figure-V-15 (b) : Diagramme de réponse de la quinzième question

Question 16 : Ne pensez-vous pas que l'enseignant d'EPS est plus proche de vous que les autres enseignants ?

Tableau-V-16 : Résultats de la sixième question.

Effectif/ Réponse	1 AS	2 AS	3 AS	Total	%
	26	24	27	77	100%
Oui	10	12	23	45	58%
Non	16	12	4	32	42%

58% des élèves pensent que l'enseignant d'EPS est plus proche d'eux, car il est considéré incontournable dans la vie de l'établissement, et tout le temps à l'écoute de ses élèves (même en dehors du lycée). 42 % d'élèves affirment le contraire.

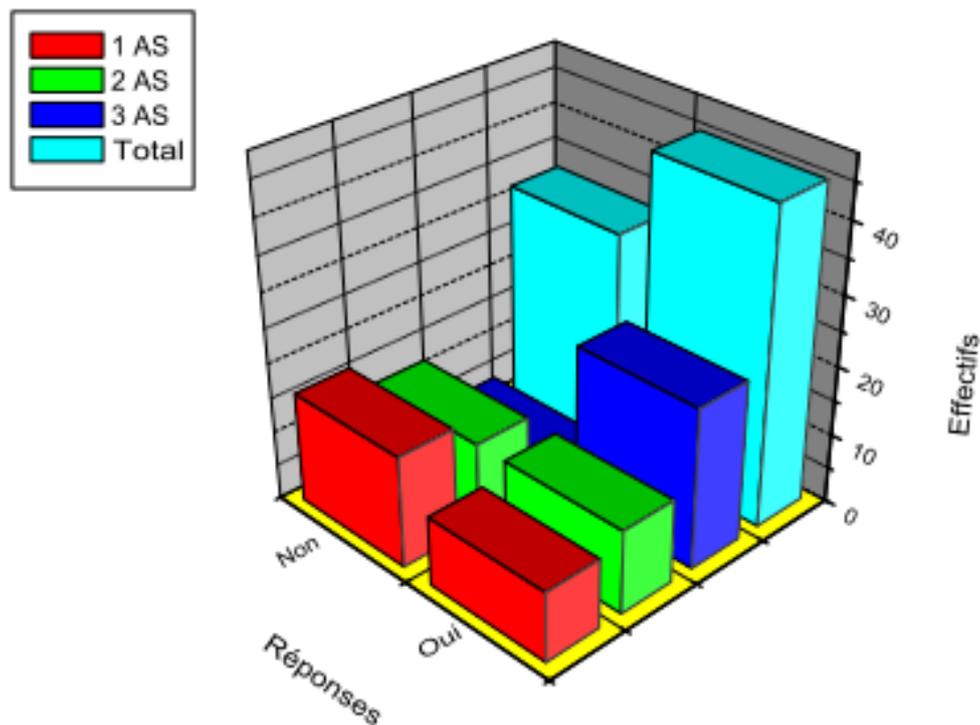


Figure-V-16 (a) : Réponse de la seizième question selon chaque niveau

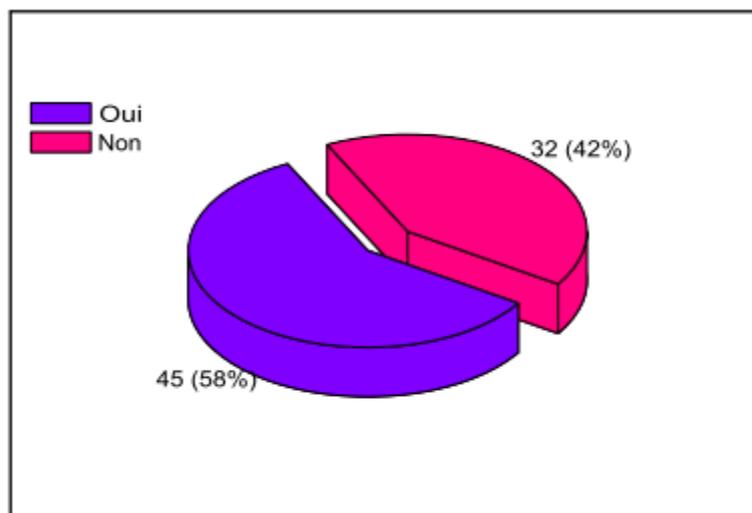


Figure-V-16 (b) : Diagramme de réponse de la seizième question

V-3 Synthèse

Les informations recueillies auprès de nos répondants nous ont permis de déduire que l'EPS (l'éducation physique et sportive) est d'une importance capitale dans les établissements scolaires notamment dans les lycées. Bien que, l'EPS est obligatoire dans les lycées, mais une minorité des élèves sont suspendus et cela pour des raisons médicales. En effet, la pratique du sport ne se résume pas uniquement dans l'établissement, d'où la majorité de nos répondants pratiquent le sport en dehors de lycée. Conséquemment, la séance de l'EPS est attendue avec impatience, ce qui fait qu'elle est très importante aux élèves et elle leurs permis de se déstresser. La séance de de l'EPS est d'un apport positif sur l'état psychologique de l'élève. D'où plus que la moitié de notre échantillon, voir 60%, pratique le sport pour diminuer le stress. De ce fait, cette séance permet aux élèves d'acquérir un repos psychologique, ce qui leurs permis de mieux assimiler et suivre les cours.

Le stress étant que source d'angoisse et d'anxiété est une grande épreuve qui pose, non seulement, problème aux enfants et aux adolescents pendant une tranche de leur vie, mais aussi de leurs parents aux parents particulièrement à l'approche des périodes d'examens. C'est un problème crucial et qui reste toujours d'actualité et dont les chercheurs et les scientifiques, malgré les progrès réalisés, n'ont pu encore résoudre ce problème.

Ce sont ces difficultés qui nous ont motivés, plus ou moins, en nous lançant dans cette étude pour permettre, éventuellement, de vérifier et d'apporter des réponses à ce problème.

Tour à tour, des chercheurs ont essayé d'éradiquer, gérer et contrôler le stress, mais, il s'est avéré qu'il est nécessaire à l'être humain dans la mesure où il procure une tension qui stimule notre activité.

Le stress est motivant parce qu'il donne envie d'agir, de relever le défi et le plus souvent d'aller vers le succès.

A l'inverse, l'absence de tension peut amener de l'inertie et priver du tonus nécessaire pour la réussite, ce dont en besoin l'enfant ou l'adolescent pour les examens de fin d'année. En effet, l'élève est demandé à se surpasser, ce qui va booster la confiance en ces possibilités.

Le stress, dépend aussi, en grande partie, de la capacité d'adaptation de l'individu qui doit recharger une attitude positive à ses ressources pour mieux connaître ses possibilités et ainsi choisir les bonnes solutions.

Cet état physiologique provoque la libération d'hormone appelée la protéine kinase C, qui a un impact négatif sur la mémoire. Donc, trop de pression, devient un moyen à risque de faire perdre encore tous les moyens.

Alors, quels seraient les moyens à mettre en œuvre pour maîtriser ce stress lors des périodes d'examen ?

Selon plusieurs chercheurs, en plus d'une alimentation équilibrée, de l'hygiène de vie, l'activité sportive serait la solution la plus appropriée car elle reste le vecteur du respect des autres et des règles. Dans ce cadre, elle joue un rôle éducatif et peut être un moyen d'épanouissement permettant de développer et d'améliorer les capacités de concentration des enfants et qui peuvent avoir un impact sur leur confiance et leur motivation qui peut sou

tendre d'une éventuelle réussite scolaire car c'est pendant cette activité que toutes les tensions sont évacuées.

Tout au long de cette étude que ce soit théorique ou pratique, , il a été démontré combien" l'activité physique "pose fortement un enjeu de préparation psycho physiologique et social de l'enfant et de l'adolescent nécessaire pour satisfaire aux exigences de la vie afin de favoriser la concentration et la confiance en soi..

Les analyses des résultats du questionnaire n'a pas été à l'encontre des travaux déjà réalisés En effet, elles confortent notre hypothèse du bienfait de la pratique de l'éducation physique et sportive sur l'amélioration de l'état psychique de l'élève pendant les périodes d'examen.

- Cardiologie, F. F. de. (2019). Cœur Et Stress.
- Chidiac, N., & Crocq, L. (2010). Le psychotrauma. Stress et trauma. Considérations historiques Stress and psycho trauma. History of trauma, 168, 311–319. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2010.03.013>
- Clerget, J. (2010). Sciences et Sociétés du Musée Crise et passage à l'adolescence, 37–45.
- Coslin, P. G. (2018). Déviances et délinquances à l'adolescence, 303–319.
- Cottraux, J. (2011). Gestion du stress. Les Psychothérapies Comportementales et Cognitives, 293–307. <https://doi.org/10.1016/b978-2-294-70814-5.00018-x>
- Dugas, É. (2004). Des pratiques sociales aux pratiques scolaires en EPS : Des logiques de scolarisation plurielles. *Revue Française de Pédagogie*, 149, 5–17.
- Eps, L. E. S. O. D. E. L., Sur, R., & Finalités, L. E. S. (1996). LES FINALITÉ ET.
- Esparbès-pistre, S., & Cazenave-tapie, P. (2015). Le stress scolaire au collège et au lycée : différences entre filles et garçons. *Éducation Et Francophonie*, XLIII, 87–112. Retrieved from <http://www.acelf.ca/c/revue/sommaire.php?id=45>
- Esparbès-pistre, S., & Cazenave-tapie, P. (2015). Le stress scolaire au collège et au lycée : différences entre filles et garçons. *Éducation Et Francophonie*, XLIII, 87–112. Retrieved from <http://www.acelf.ca/c/revue/sommaire.php?id=45>
- Ferreri, F., Peretti, C., & Mattei, P. (2004). Mise au point Stress et cognition Mise au point Mise au point, (1934), 235–242.
- Françoise Narring, André Berthoud, M. C., & Marcel Favre, P.-A. M. (1998). *Condition Physique Et Pratiques*. (I. Universitaire, de médecine sociale et Préventive, & Lausanne, Eds.). Lausanne.
- Guillet, L., & Hermand, D. (2009). Critique de la mesure du stress. *L'Année Psychologique*, 106(1), 129. <https://doi.org/10.4074/s0003503306001084>
- Hellemans, C. (2004). Stress, anxiété et processus d'ajustement face à un examen de statistique à venir. *L'Orientation Scolaire et Professionnelle*, (33/1), 141–170. <https://doi.org/10.4000/osp.2253>
- Jalabert, O. (2004). « EPS ET ADOLESCENCE », 1–18.
- Lecerf, J. M. (2006). Stress et obésité. *Nutrition Clinique et Métabolisme*, 20(2), 99–107. <https://doi.org/10.1016/j.nupar.2006.04.005>
- Lejoyeux, M. (2004). Le stress. *Annales de Dermatologie et de Venereologie*, 131(11), 945–946. [https://doi.org/10.1016/S0151-9638\(04\)93802-1](https://doi.org/10.1016/S0151-9638(04)93802-1)
- Lemyre, L., & Tessier, R. (1988). Mesure de Stress Psychologique (MSP) : Se sentir stressé-e. [Measurement of psychological stress: To feel stressed.]. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 20(3), 302–321. <https://doi.org/10.1037/h0079945>

- Leziart, Y. (2010). Les rapports théorie/pratique dans les conceptions de l'éducation physique : permanence ou changement ? Etude de trois périodes significatives. *Revue Française de Pédagogie*, 116(1), 51–64. <https://doi.org/10.3406/rfp.1996.1191>
- Marcelli, D., & Braconnier, A. (2018). Adolescence et Psychopathologie. *Adolescence et Psychopathologie*. <https://doi.org/10.1016/c2016-0-01371-2>
- Massicotte-marquez, P. J., & Ph, D. (2017). PSYCHOLOGIE DE L ' ADOLESCENCE PSY1966 J Hiver 2017 Université de Montréal Département de psychologie, 1–7.
- MICHAËL ATTALI, J. S.-M. (1945). L'éducation physique de 1945 à nos jours.
- Moro, A., & Ragi, T. (2013). Sport et lien social. *Agora Débats/jeunesses*, 33(1), 14–19. <https://doi.org/10.3406/agora.2003.2112>
- Narring, F., & Tschumper, A. (2002). Santé et styles de vie des adolescents âgés de 16 à 20 ans en Suisse (2002), 1–211. Retrieved from http://www.fachportalpaedagogik.de/rd.html/720978/http://www.umsa.ch/files/umsa_smash_f_4.pdf
- Perrin, C., & Perrin, C. (2000). La santé en EPS : de l'â€™ évidence à l'â€™ éducation, 83–88.
- Rodriguez-Tomé, H.-J., Zlotowicz, M., Jacquet, A., & Bariaud, F. (2010). Peurs et angoisse à l'adolescence. *Enfance*, 25(3), 239–307. <https://doi.org/10.3406/enfan.1972.2546>
- Sordes-Ader, F., Esparbès-Pistre, S., & Tap, P. (1997). Adaptation Et Stratégies De Coping À L'Adolescence Étude Différentielle Selon Le Sexe Et L'Âge. N° , 20, 131–154.
- Sordes-Ader, F., Esparbes-Pistre, S., & Tap, P. (2018). Adaptation et stratégies de coping à l'adolescence. Étude différentielle selon l'âge et le sexe. *Spirale. Revue de Recherches En Éducation*, 20(1), 123–145. <https://doi.org/10.3406/spira.1997.1596>
- Terret, T. (2016). L'éducation Physique en France Sous la Quatrième République (1945–1959). *Sport History Review*, 33(1), 51–72. <https://doi.org/10.1123/shr.33.1.51>
- TOME, H. R., & ZLOTOWICZ, M. (2019). L'â€™ angoisse de l'â€™ enfance à l'â€™ adolescence, 309–318.
- Tremblay, J., Courriel, C., & Site, C. (1922). Éducation et sociologie.
- Van Rode, V., Rotsaert, M., & Delhaye, M. (2015). Loneliness and adolescence : Clinical implications and outlook. Literature review | Solitude et adolescence : implications cliniques et perspectives. *Revue de littérature. Revue Medicale de Bruxelles*, 36(5), 415–420.
- Yahiaoui, B. (2013). L'â€™ éducation physique et sportive scolaire en Algérie, 60–61.
- Zakari, S., Walburg, V., & Chabrol, H. (2009). BURNOUT AMONG FRENCH HIGH-SCHOOL STUDENTS. In *PSYCHOLOGY OF BURNOUT : PREDICTORS AND COPING MECHANISMS* (pp. 295–302).

ANNEXES

Questionnaire

Ce questionnaire s'inscrit dans le cadre de l'obtention du diplôme de Master en STAPS à l'université de Bejaia, sous le thème : « le rôle de la séance d'éducation physique et sportive dans la diminution du stress chez les élèves adolescents de 15- 18 ans »

Merci pour votre collaboration

1- Age :

2- Sexe : Masculin Féminin

3- Niveau d'étude :

- Première année (1)
- Deuxième année (2)
- Troisième année (3)

4- Etablissement :

5- Situation familiale :

- Parents vivent ensemble
- Père décédé ou mère décédée
- Parents divorcés

6- Question :

1. Est-ce que vous pratiquez l'EPS à l'école ? Oui Non

2. Est-ce que vous aimez la pratique du sport ? Oui Non
3. Pratiquez-vous le sport en dehors de l'établissement ? Oui Non
4. Est-ce que vous attendez avec impatience la séance d'EPS ? Oui Non
5. Seriez-vous ennuyé en cas d'annulation de la séance d'EPS en cas de mauvais temps ?
Oui Non
6. Etes-vous anxieux aux cours qui précèdent la séance d'EPS ?
Oui Non
7. Comment vous vous sentez avant la séance de l'EPS ?
Stressé (e) Soulagé (e)
8. Comment vous vous sentez durant la séance de l'EPS ?
- Epanoui (e) (bien etre)
 - Stressé (e)
 - Autres :
9. Vous arrive-t-il d'être stressé (e) ?
Souvent Rarement Jamais
10. Quel moyen utilisez-vous pour vous détresser ?
Internet Télévision Sport Sommeil
11. Est-ce que vous ressentez du repos psychologiquement à la fin de la séance de sport ?
Oui Non
- Si c'est oui justifier votre réponse :.....
.....
12. Pensez-vous que votre stress diminue après la séance d'EPS ?
Oui Non Indifferent

13. Est-ce que la séance d'EPS vous aide à mieux suivre et assimiler les cours des autres matières ?

Oui Non Indifferent

14. Pensez-vous que la séance d'EPS atténue la pression liée aux études ?

Oui Non

Si c'est oui justifier votre réponse :.....
.....

15. Est-ce que le professeur d'EPS vous aide à diminuer votre stress ?

Oui Non

Si c'est oui justifier votre réponse :.....
.....

16. Ne pensez-vous pas que l'enseignant d'EPS est plus proche de vous que les autres enseignants ?

Oui Non

Si c'est oui justifier votre réponse :.....
.....

Résumé

A l'approche des examens de fin d'année et particulièrement de fin de cycle moyen et secondaire, beaucoup d'élèves deviennent nerveux et stressés, ce qui peut avoir un impact quelquefois négatif sur leur comportement et pourrait changer complètement la vie de l'être humain. Ceci exige une préparation psychologique très importante en raison de la pression exercée sur cet enfant, pour que ce dernier pourrait trouver la confiance en soi et en ses possibilités, afin de pouvoir affronter les problèmes rencontrés surtout que cette phase est située dans une période très fragile du développement de l'enfant qui est la phase pubertaire. Parmi les moyens importants de l'amélioration de cet état physiologique qui change le comportement de l'enfant et de l'adolescent. La pratique sportive est un ensemble de pratique méthodique et régulière destinée à développer et améliorer les qualités psycho physiologique et sociale de l'enfant qui permettent une meilleure adaptation de l'individu à son milieu, son épanouissement et à l'affermissement de sa santé, ce qui constitue un facteur de réussite scolaire. Donc, notre étude a pour objectif et de démontrer que le stress des examens pourrait être atténué un peu par la pratique sportive. L'étude a été effectuée au lycée Chemni Oudak Arab dont la direction nous a facilité la tâche en mettant à notre disposition 77 enfants âgés de 15 à 18 ans échantillon représentant les classes des cycles secondaires (1ère, 2^{ème} et 3^{ème} année). Nous avons utilisé la méthode du questionnaire et collecté les résultats et analysés par la méthode Statistique. Les résultats ont confirmé notre hypothèse du rôle important de la pratique sportive dans l'amélioration de l'état de tension de l'enfant à l'approche des examens.

Mots clés : Stress- Education physique et sportive- anxiété- adolescence

Abstract

As the end of year exams approach and especially the end of junior and secondary school, many students become nervous and stressed, which can sometimes have a negative impact on their behaviour and could completely change the human being's life. This requires a very important psychological preparation because of the pressure exerted on this child, so that the latter could find confidence in himself and in his possibilities, in order to be able to face the problems encountered, especially since this phase is located in a very fragile period of the child's development which is the pubertal phase. among the important means of improving this physiological state which changes the behaviour of the child and the adolescent. Sports practice is a set of methodical and regular practices designed to develop and improve the psycho-physiological and social qualities of the child that allow the individual to better adapt to his environment, his development and the strengthening of his health, which underlies a factor of academic success. So, our study are objective and demonstrate that the stress of exams could be alleviated a little by practicing sport. The study was carried out at Chemni Oudak Arab High School, whose management made our task easier by providing us with 77 sample children aged 15 to 18 years representing secondary school classes (1st, 2nd and 3rd year). We used the questionnaire method and collected the results and analysed them using the Statistical method. The results confirmed our hypothesis that sports practice plays an important role in improving the child's state of tension as the exams approach.

Keywords: Stress - Physical education and sports - anxiety – adolescence

ملخص

مع اقتراب امتحانات نهاية العام، خاصة في نهاية السنة الدراسية المتوسطة والثانوية، يصبح العديد من الطلاب متوترين ومجهدين، مما قد يكون له تأثير سلبي في بعض الأحيان على سلوكهم ويمكن أن يغير حياة الطالب تمامًا. كائن بشري. يتطلب ذلك تحضيرًا نفسيًا مهمًا للغاية بسبب الضغط الذي يمارس على هذا الطفل، حتى يتمكن الأخير من العثور على ثقته بنفسه وإمكانياته، حتى يتمكن من مواجهة المشكلات التي تواجهه خاصة وأن هذه المرحلة تقع في فترة هشة للغاية من تطور الطفل وهو مرحلة البلوغ. من بين الوسائل المهمة لتحسين هذه الحالة الفسيولوجية التي تغير سلوك الطفل والمراهق. الممارسة الرياضية عبارة عن مجموعة من الممارسات المنهجية والمنظمة المصممة لتطوير وتحسين الصفات النفسية الفسيولوجية والاجتماعية للطفل التي تتيح تكيف الفرد بشكل أفضل مع بيئته وتطوره وتعزيزه. الصحة، وهو عامل النجاح الأكاديمي. لذلك، فإن دراستنا موضوعية وتبين أن ضغوط الامتحانات يمكن أن تخفف قليلاً من خلال الممارسة الرياضية. أجريت الدراسة في مدرسة شيمني أودك العربية الثانوية، التي يسر اتجاهها المهمة من خلال تقديم 77 طفلاً تتراوح أعمارهم بين 15 و18 عامًا، عينة تمثل فصول الدورات الثانوية (السنة الأولى والثانية والثالثة). استخدمنا طريقة الاستبيان وقمنا بجمع النتائج وتحليلها بواسطة الطريقة الإحصائية. أكدت النتائج فرضيتنا حول الدور الهام للممارسة الرياضية في تحسين حالة التوتر لدى الطفل مع اقتراب الامتحان.

الكلمات المفتاحية:

الإجهاد، التربية البدنية والرياضة، القلق، المراهقة