



جامعة بجاية
Tasdawit n Bgayet
Université de Béjaïa

UNIVERSITE ABDERRAHMANE MIRA DE BEJAIA

Faculté Des Sciences Humaines Et Sociales

Département des sciences et techniques des activités physiques et sportives

MEMOIRE DE FIN DE CYCLE

En vue de l'obtention du diplôme de master en STAPS

Filière : Entraînement sportif

Spécialité : Entraînement sportif d'Elite

Thème

Étude comparative des qualités physiques entre les élèves d'une même classe (groupe pratiquant l'athlétisme en EPS et groupe pratiquant l'athlétisme dans un club sportif U11)

Réalisé par :

- ACHOURI Nassim
- FENNOUCHE Fouad

Encadré par :

Dre. DJERADA Thinhinane

Année universitaire : 2021-2022.

Remerciement

Nous remercions dieu le tout puissant de nous avoir accordé santé et courage pour accomplir ce travail.

Nous tenons à exprimer notre gratitude à notre directrice de recherche : Dre. DJERADA THINHINANE épouse ABBES. Nous la remercions de nous superviser, diriger, aider et conseiller.

Nous remercions sincèrement tous les professeurs, intervenants et toutes les personnes qui ont dirigé leurs réflexions, écrits, conseils et critiques et ont accepté de nous rencontrer et de répondre à nos questions lors de cette recherche.

Nous adressons également notre remerciement au personnel du département STAPS pour leur sérieux, et leur collaboration.

Enfin, nous remercions, nos parents et toutes nos familles et nos amies pour leurs soutiens moral et matériel.

À tous ces orateurs, nous adressons nos remerciements, notre respect et notre gratitude.

Dédicace

Je dédie ce modeste travail :

A mon père et ma mère Que Dieu ait pitié d'eux. Et en particulier celle qui ma donner la vie.
Le symbole de tendresse qui s'est sacrifié pour mon bonheur et ma réussite À qui je le préfère
à moi-même, (ma mère bien-aimée, que Dieu ait pitié d'elle).

A De qui je dépends, dans toutes choses, à qui je ne rendrai jamais assez pour le
remercie... (Mon frère respecté Adel). Et sa femme Lynda. A cette occasion, je les félicite
pour le nouveau bébé, Ritedje, Que Dieu lui accorde une longue vie.

A mes sœurs Habiba, Randa Et Rima Qui me pousse toujours en avant.

A toute ma famille de l'oins et de près pour leurs soutiens et aides quelques soit la nature.

A mes chers amis « Housseem, Sami, Tarek, Boubaker, Aymen, Mouhamed Et Islam ».

A mon binôme Fouad Fennouche.

NASSIM ACHOURI.

Dédicace

Je dédie ce modeste travail :

A mes chers parents qui m'ont toujours soutenu et qui ont veillé sur moi pour que rien ne manque durant tout mon parcours universitaire.

A mes Frères et mes sœurs Soufiane, Rayan, Louiza, Damia.

A mes chers amis Mesaoud, Khaled, Toufik, Zaki, Yanis.

A mon binôme Nassim Achouri.

Et sont oublié mon chère amis Omar Boubaya, qu'il repose en paix.

En fin je dédie ce travail a tous les autres amis qui m'ont aidé.

FENNOUCHE FOUAD.

LISTE DES TABLEAUX

Titre des tableaux	Numéro des tableaux	pages
résultat des tests d'endurance (6 min)	01	47
Résultat des Tests de vitesse (100 M plat)	02	49
résultat des Tests de force (Squat)	03	51
comparaison des performances d'endurance (6min)	04	52
comparaison des performances de vitesse (100 m)	05	53
comparaison des performances de force (Squat)	06	53

LISTE DES FIGURES

Titre des figures	Numéro des figures	Pages
Les processus d'action selon PIAGET	01	36
Description des différents stades de développement de la pensée	02	40
tests d'endurance	03	43
départ de test de vitesse	04	44
tests de squat	05	44
histogramme qui représente le teste endurance (mini Cooper 6 min) et les moyenne des deux groupes	06	48
histogramme qui représente le teste de vitesse (100 M plat) et les moyenne des deux groupes	07	50
histogramme qui représente le teste de force (Squat) et les moyenne des deux groupes.	08	52

Sommaire

Introduction générale.....	1
I.2. Problématique :	2
I.3. Le but de la recherche :	3
I.4. Les hypothèses de la recherche :	3
CHAPITRE I : ATHLETISME	5
I.1. Historique de l'athlétisme	5
I.1.2-Antiquité	5
I.1.3-Période 'classique', du 5ème au 19ème siècle	6
I.1.4-Période moderne : naissance du sport actuel	6
I.1.5-Aux Etats-Unis.....	7
I.1.6 -En France	7
I.1.7-Mondialisation de l'athlétisme	8
I.2 Définition de l'athlétisme.....	9
I.3 Les Disciplines de l'athlétisme	11
I.4 Principes méthodologiques de l'entraînement sportif en athlétisme	12
I.5 L'importance de l'athlétisme.....	14
CHAPITRE II : Les qualités physiques	15
II.1. Définitions et généralités :	15
II.1.1. L'endurance :	16
II.1.2. La vitesse :	20
II.1.3. La force	23
II.1.4. La souplesse :	26
II.1.5. La coordination :	28
II.2. L'importance des qualités physiques en entraînement	32
II.3. La relation entre les qualités physiques et l'entraînement	32
Synthèse du chapitre.....	33
Chapitre III : les caractéristique de développement de l'enfant 6-12 ans	34
I. Théories du développement de l'enfant	34
II. Les différents types de développement chez les enfants âgés de 6-12 ans.....	35
III. La psychomotricité de l'enfant de 6 à 12 ans	38

IV. Les différents stades de développement cognitif chez PIAGET	39
IV. CADRE METHODOLOGIQUE.....	42
IV.1. Méthodologie.....	42
IV.2. Tâches de la recherche :	42
IV.3. Moyens de la recherche	42
IV.4. Analyse bibliographique :	43
IV.5. Description des tests :.....	43
V. Analyse et interprétation des résultats :.....	46
V.1. Vérification des hypothèses de recherche :	46
V.1.1. Les présentations des performances des deux échantillons :.....	46
2. Comparaison des performances des deux échantillons :	52
Interprétation des résultats :	54
Conclusion :	56
Références bibliographiques :	58
Annexe	63

INTRODUCTION

GENERALE

Introduction générale

Le sport occupe une place importante dans la société contemporaine sous ses formes récréatives et compétitives. Puisque l'homme s'est intéressé à ce phénomène car il ne s'intéressait qu'aux mouvements soit pour exprimer des sentiments, soit pour se défendre contre des obstacles naturels. Par conséquent, il est faux de considérer le sport comme un développement des capacités physiques de l'individu uniquement, en particulier aux périodes de l'enfance, car l'enfant en a cruellement besoin, car il est considéré comme la période au cours de laquelle de la première personnalité se cristallise et se développe. Les caractéristiques apparaissent également dans le futur de la vie de l'enfant, au cours de laquelle l'enfant a également une idée claire et solide de lui-même et une perception spécifique de son psychologique, physique et social, ce qui l'aide à vivre en société et lui permet bien s'adapter à son environnement (Macheta et Delmi, 2018).

L'activité physique sous sa nouvelle forme, ses règles et ses différentes couleurs sont devenues un champ éducatif important et un élément puissant pour préparer un bon citoyen en lui apportant une expérience et des compétences étendues qui lui permettent de s'adapter à sa société et de le rendre capable de cela. Ils façonnent grandement sa vie et l'aident à suivre le rythme de son développement et de sa croissance. (Macheta et Delmi, 2018).

L'athlétisme est l'une des activités sportives anciennes qui se caractérise par l'activité physique issue de la vie naturelle de l'homme en raison de sa nécessité à cette époque, et c'est l'un des sports anciens et des activités traditionnelles pratiquées par l'homme depuis longtemps. L'athlétisme est l'épine dorsale des Jeux olympiques antiques et l'épouse des Jeux olympiques modernes, car il est considéré comme la mère d'autres sports et façonne les civilisations et les peuples, en plus de créer une intégration dans l'individu physique, technique, psychologique et moral. L'Antiquité, l'athlétisme était considéré comme le premier sport de base au niveau mondial (Aouimer et Idris, 2014).

Le concept de l'époque, L'athlétisme comprend la marche, la course, le jogging libre, le saut, le lancer et la poussée, en plus des compétitions de décathlon masculin et d'heptathlon féminin, et de nombreux concurrents des deux sexes participent à ces épreuves. Il se pratique tout au long de l'année, dans des stades couverts et extérieurs, et organise des tournois locaux, régionaux, continentaux, internationaux et olympiques. Le programme d'athlétisme est l'un des programmes les plus larges de tous les jeux, et ses compétitions sont nombreuses et variées, et certaines d'entre elles se déroulent sur la piste et d'autres dans le domaine privé,

INTRODUCTION GENERALE

comme le tir et le tir à l'arc ... c'est pourquoi elles sont appelées jeux d'athlétisme (Aouimer et Idris,2014).

De plus, cette discipline doit contenir de bonnes qualités physiques en (Endurance, vitesse, force, souplesse et coordination). Ces dernières qualités innées trouvées dans le corps humain peuvent être travaillées pour rendre l'individu capable de tout maîtriser comme la motricité, de gagner en efficacité dans ses organes internes et de développer son système musculaire et fonctionnel pour atteindre la plus haute efficacité physique (Sadana, 2016).

Notre travail de recherche est divisé en deux parties : cadre théorique et cadre méthodologique. La partie théorique on l'a consacré pour la définition des concepts de la recherche. Dans le premier chapitre nous avons donné un aperçu sommaire sur l'athlétisme en générale et ces épreuves. Et dans le deuxième chapitre, nous avons détaillé les qualités physiques (l'endurance, la force, la vitesse, la souplesse, coordination). Et ce qui concerne la partie méthodologique, nous avons parlé de la méthode utilisée et les tests physiques que nous avons appliqués sur les deux groupes. Au final, l'analyse et l'interprétation des résultats obtenus de cette étude.

I.2. Problématique :

Comme on le sait, la persévérance (endurance), la force, la vitesse, la coordination et la souplesse sont parmi les composantes les plus importantes de la condition physique, c'est l'une des exigences physiques les plus importantes pour divers sports, et il ne fait aucun doute que le niveau de ces éléments varie d'un élève à l'autre et d'une région à l'autre, et cela est dû à des facteurs internes et externes tels que l'hérédité, l'environnement et le désir, bien que qu'ils appliquent les mêmes programmes en plus du même professeur. (JbailI et Bazio, 2022).

Les qualités physiques saturent les performances de haut niveau pour optimiser l'entraînement, il devient indispensable de pouvoir identifier clairement leur part respective dans la réalisation d'une performance en fonction de la spécialité. (Roger, 2006).

Pour évaluer les qualités physiques chez les joueurs de football, Amari et Sali. (2018) ont réalisé une étude comparative des qualités physiques chez le joueurs u15ligue deux de la JSM Bejaia et régional honneur du CRB Aokas – la Région de Bejaia. L'objectif de l'étude été de déterminer le profil physique d'une équipe de national 2 à savoir la JSMB et l'équipe du régional honneur CRB Aokas dans la wilaya de Bejaia. Et aussi de savoir si le niveau physique d'une équipe de national 2 (U15) est supérieur à une équipe de régional honneur

INTRODUCTION GENERALE

(U15). L'échantillon de l'étude été composé de 18 joueurs par équipe, et les résultats obtenus par cette ont montré que l'équipe appartenait à une division supérieure a permis aux joueurs U15 de progresser et d'évoluer sur le plan technique comme sur quelque qualité physique telle que la vitesse, la détente verticale et la coordination, par rapport à l'équipe de régional honneur.

Bouguendoura et Zaabar. (2019) Ont évalué les qualités physiques et le profil morphologique des meilleurs lanceurs et lanceuses Algériennes pour la catégorie senior, leur composition corporelle ainsi que la détermination de leur somatotype dans cette spécialité de lancer athlétique. Un échantillon de (14) jeunes Algériens (7 garçons et 7 filles) qui ont été soumis aux tests physiques et à des mesures anthropométriques : le poids, la taille, l'envergure, les plus cutanés, les diamètres et les circonférences corporelles. Les résultats obtenus par ces tests ont confirmé que les lanceurs Algériens ont le profil, les qualités physiques pour être de bons lanceurs de javelot.

Notre recherche se concentre sur la comparaison des qualités physiques entre les élève de même classe : groupe pratiquant l'athlétisme en EPS et group pratiquant l'athlétisme dans un club sportif U11 pour connaître les déférentes capacités physiques entre les deux catégories, et partir de cette perspective on pose la problématique suivante :

Existe-t-il des différences significatives dans les qualités physiques entre les élèves pratiquant l'athlétisme en EPS et ceux qui pratiquent l'athlétisme dans les clubs sportifs ?

I.3. Le but de la recherche :

L'objectif de notre étude est de montrer la différence de la performance des qualités physiques entre le groupe pratiquant l'athlétisme en EPS et le groupe pratiquant l'athlétisme dans un club sportif.

I.4. Les hypothèses de la recherche :

I.4.1. Hypothèse générale :

- Il y a une différence significative des qualités physiques entre les élèves d'une même classe (groupe pratiquant l'athlétisme en EPS et un groupe pratiquant l'athlétisme dans un club sportif U11).

I.4.2. Hypothèse secondaire :

INTRODUCTION GENERALE

- Le groupe pratiquant l'athlétisme dans un club sportif est plus performants que le groupe pratiquant l'athlétisme en EPS.

CADRE THEORIQUE ET CONCEPTUEL

CHAPITRE I : ATHLETISME

CHAPITRE I : ATHLETISME

L'athlétisme est l'un des sports et l'activité la plus ancienne que l'homme a pratiqué depuis l'antiquité. C'est le bâton des jeux olympiques antiques et la fiancée des jeux olympiques modernes. C'est la mère des sports et à laquelle se mesurent les civilisations et les peuples. De plus, il apporte à l'individu une intégration physique des compétences psychologiques et morales...etc.

I.1. Historique de l'athlétisme

L'athlétisme est un sport universel : son origine remonte aux temps les plus anciens de l'humanité et il est pratiqué sur tous les continents. C'est le 'sport-roi' des Jeux Olympiques.

I.1.2-Antiquité

Dès les premiers âges de la civilisation, les hommes furent chasseurs et pêcheurs pour assurer leur subsistance et s'écarter des dangers. Durant leurs temps de "loisir", ils concouraient entre eux et se mesuraient en vitesse, en endurance, en détente et en force ; qualités qui composent ou recouvrent l'éventail des spécialités de l'athlétisme contemporain. Ces concours spontanés, sporadiques se déroulaient de manière anarchique et rudimentaire. Par les ruines, les vases, les peintures, les écrits, on retrouve des traces de l'activité physique de nos ancêtres.

Chez les Aztèques ou les Incas, des messagers faisaient des concours de vitesse par relais de 3 à 5 kilomètres ; au Japon, il existait des courses de longue durée entre les conducteurs de pousse-pousse ; en Asie centrale des concours ou des combats étaient organisés pour les cérémonies mortuaires. L'activité physique était un loisir en Egypte, une institution en Grèce. Raison d'état pour former des soldats à Sparte, des concours animaient les fêtes, pour honorer les dieux, les héros ou les hôtes de marque. Progressivement, ces rassemblements vont se développer dans toute la péninsule hellénique et aboutir à des jeux Pythiques, Isthmiques, Néméens ou Olympiques ; ces derniers seront les plus illustres.

Sur le site d'Olympie, on peut repérer les ruines d'un gymnase, d'une palestre, d'écuries, d'un hippodrome et d'un stade entouré d'un remblai gazonné formant amphithéâtre ; on peut même distinguer une piste avec des plots de départ, des trottoirs limitant les zones de concours. Les athlètes admis aux Jeux subissaient un entraînement d'une trentaine de jours et devaient prêter serment de combattre loyalement. Les Jeux furent abolis en 393 après J-C par l'empereur Théodose qui les trouvait trop païens.

I.1.3-Période ‘‘classique’’, du 5ème au 19ème siècle

Dans les pays nordiques et anglo-saxons (Celttes, Vikings, Ecossois, Irlandais), on note une permanence de jeux et concours divers (hauteur, perche, lancers de pierres, de piques, du marteau de forgeron, etc...) et des courses longues qui sont autant de défis. Chaque contrée a son ‘‘green’’, terrain d’ébats en pelouse permettant d’effectuer ces ‘‘jeux sportifs » ». L’amour profond de la compétition caractérise l’esprit anglo-saxon qui se perpétue jusqu’à nos jours.

À la fin du 18ème siècle, on organise des compétitions entre coureurs ‘‘professionnels’’, notamment les valets qui précèdent les montures pour dégager la voie ou éclairer la route ; il existait des paris entre les maîtres et de l’argent à la clef pour leurs ‘‘poulains’’. Il subsiste néanmoins une forme ludique de pratique. En France, les principales pratiques physiques sont l’escrime, la paume, l’équitation, réservées à l’aristocratie.

I.1.4-Période moderne : naissance du sport actuel

C’est principalement l’action de Thomas Arnold (1795-1843) qui va révolutionner le système pédagogique anglais : enseignant, homme d’église et sportif convaincu, il applique sa doctrine : ‘‘instruire, éduquer et surtout entraîner les corps et les esprits’’. Nommé directeur du collège de Rugby en 1828, il va lancer le mouvement sportif qui sera suivi par les collèges d’Eton, d’Oxford et de Cambridge. L’athlétisme deviendra une véritable institution vers 1840. Il se crée des clubs où se sont les étudiants qui prennent en charge les organisations ; des règles s’élaborent pour que les rencontres se répandent de collèges en collèges et même en dehors du milieu scolaire ou étudiantin.

Rudyard Kipling a écrit : ‘‘Des collègues sont sortis les bâtisseurs de ponts, les capitaines courageux, les conquérants de l’impossible, qui ont porté sur toutes les mers et sur tous les continents cet esprit de compétition qui demeure la marque distinctive des Britanniques’’. Les premiers championnats nationaux anglais se déroulent en 1866 avec des courses, des sauts et des lancers très divers.

I.1.5-Aux Etats-Unis

La première compétition a lieu en 1868, mais en salle ! Plus tard seulement l'athlétisme de plein-air réunira les universitaires. En Amérique, l'activité sportive concerne surtout les masses populaires alors qu'en Grande-Bretagne, elle touche principalement les classes aisées.

A la même époque, d'autres sports se structurent comme l'aviron, le football, le rugby, le tennis, la natation et le patinage. C'est en 1868 qu'apparaît l'ancêtre de la bicyclette, ce qui donnera lieu tout de suite à des compétitions.

Parallèlement, dès 1800 se dessine un mouvement pour développer les exercices physiques, en Allemagne, en Suède, en Suisse et en France (avec Amoros), mais qui s'oriente vers des mouvements plus ou moins "construits", avec ou sans appareils et qui donneront plus tard naissance à des méthodes d'éducation physique puis à la gymnastique aux agrès.

I.1.6 -En France

Après une période de jeux locaux au moyen-âge, il ne reste guère, au "grand siècle", que l'escrime ou la paume dans l'éducation du noble. Au début du 19ème siècle, existaient bien quelques courses de "professionnels" valets de pied ou pedestrians" sur lesquels se faisaient des paris ; les coureurs étaient affublés de casaques et de toques bariolées comme les jockeys, maniant quelquefois une cravache et portaient des pseudonymes. Vers 1880, ce sont les étudiants et les lycéens qui s'organisent pour lancer le sport à la mode anglaise, fuyant les tristes séances de gymnastique dans des préaux poussiéreux. Au jardin du Luxembourg ou dans la salle des "pas-perdus" de la gare Saint-Lazare, naissent des compétitions entre potaches.

Le premier club, le Racing Club de France, est créé en 1882 par les élèves des lycées Monge, Rollin et Condorcet, puis, l'année suivante, le stade Français est lancé par les élèves du lycée Saint-Louis. En 1884, des statuts établissent l'aspect omnisports des clubs et le principe d'amateurisme.

Le premier championnat sur notre territoire voit le jour en 1886 à la Croix-Catelan, opposant des Belges, des Anglais et des Français. Le programme comportait : 100m, 400m, 1500m et 120m haies. On peut considérer que c'est la date de naissance de l'athlétisme en France. Les concours (sauts et lancers) n'apparaissent qu'en 1892.

I.1.7-Mondialisation de l'athlétisme

Environ 203 nations ont pris part aux championnats du monde de 2007. Durant la première moitié du XXe siècle, la pratique de l'athlétisme est essentiellement l'apanage des États-Unis et des nations d'Europe occidentale, telle le Royaume-Uni, la France ou les pays scandinaves dans les épreuves d'endurance. À partir des années 1930, des athlètes afro-américains volent la vedette aux européens dans les courses rapides, à l'image d'Eddie Tolan, premier champion olympique noir du 100 m en 1932[26]. Après la Seconde Guerre mondiale, quelques athlètes issus des colonies européennes parviennent à s'imposer dans leur nouveau pays d'adoption, alors que certaines nations de l'hémisphère sud émergent au niveau mondial, à l'image de la Nouvelle-Zélande.

Dans les années 1950, les pays communistes investissent les sports olympiques afin de faire valoir leur existence et manifester leur puissance. Le monde de l'athlétisme est alors bipolaire et deux blocs s'affrontent : les nations occidentales et les pays issus du bloc de l'Est. Les années 1960 et 1970 sont marquées par l'émergence des nations des Caraïbes, à l'image des sprinteurs venus de Jamaïque, mais surtout par l'arrivée des coureurs d'Afrique noire, et du Maghreb sur les moyennes et longues distances. L'Ethiopien Abebe Bikila est le précurseur en devenant le premier africain à remporter le marathon olympique (en 1960) tandis que la France aligne déjà des coureurs de fond originaires du Maghreb depuis les années 1920. Alain Mimoun gagne le marathon quatre ans avant Bikila.

À partir des années 1980, l'athlétisme devient de plus en plus universel et suit l'évolution géopolitique mondiale. Le nombre de fédérations nationales et le nombre de licenciés augmentent significativement dans les pays en voie de développement. A contrario, la pratique de l'athlétisme de compétition stagne dans les pays développés, en raison notamment de son niveau d'exigence en termes d'entraînement, mais aussi par la diversité accrue de l'offre sportive et de loisirs [27]. Aujourd'hui, l'athlétisme est un des sports de compétition les plus universels. Récemment, des athlètes issus de nations à faible population sont parvenus au sommet de ce sport. Lors des championnats du monde 2003, Kim Collins, sprinter originaire de Saint-Christophe-et-Niévès remporte l'épreuve reine du 100 m. Plus globalement, la réussite de la plupart des athlètes des Caraïbes s'explique par le fait qu'ils étudient dans des universités américaines offrant des meilleures conditions d'entraînement que dans leur pays d'origine.

Depuis le milieu des années 1990, certains athlètes, en majorité africain, ont fait le choix de l'expatriation et du changement de nationalité. Ainsi en 1995, le coureur de 800 m Wilson Kipketer fait figure de précurseur en optant pour la nationalité danoise. Interdit par le CIO de concourir aux Jeux olympiques d'été de 1996, l'ex-Kényan est suivi par la suite par plusieurs de ses compatriotes. En 2003, Stephen Cherono rejoint le Qatar et se fait appeler désormais Saif Saaed Shaheen. Autre exemple en date, le médaillé olympique Bernard Lagat choisit en 2005 de poursuivre sa carrière avec la nationalité américaine. Cette fuite de talents, justifiée par les athlètes par un manque de reconnaissance de leurs pays d'origine, est surtout le moyen de conclure des contrats rémunérateurs avec des fédérations ou des sponsors. Actuellement, des États du Golfe, tel le Qatar ou Bahreïn, offrent des conditions financières confortables à leurs nouveaux ressortissants, et promettent aux jeunes athlètes de financer leur éducation et d'assurer leur reconversion.

I.2 Définition de l'athlétisme

On définit comme « l'ensemble des pratiques de course, marche, saut et lancers, à forte charge énergétique et/ou technique qui permet de reculer ses propres limites ou celles des hommes au regard de l'espace et du temps sans mettre en danger son intégrité et dans des conditions réglementaires, humaines et matérielles normalisées » (Thierry et Roger, 2002)

Pour Anne Roger, l'athlétisme est un « sport constitué de cinq grandes familles d'épreuves : les courses, les sauts, les lancers, la marche et les épreuves combinées. Dans chacune de celles-ci, l'objectif est de réaliser la meilleure performance possible et de battre ses adversaires » (Thierry et Roger, 2002)

L'athlétisme est un sport qui comporte un ensemble de disciplines regroupées en courses, sauts, lancers, épreuves combinées et la marche. L'origine du mot athlétisme vient du grec Athos, signifiant combat ; il s'agit de l'art de dépasser la performance des adversaires en vitesse ou en endurance, en distance ou en hauteur. (Défronce, 2006)

L'athlétisme est aussi défini par **Hebert** comme « tout genre d'exercice ou activité physique ayant pour but la réalisation d'une performance, et dont l'exécution repose essentiellement sur l'idée de lutte contre un élément défini, une distance, une durée, un obstacle, une difficulté matérielle, un danger, un animal, un adversaire et, par extension, soi-même », C'est pour cela l'athlétisme nécessitant un développement d'une bonne capacité

associé à une puissance aérobie de qualité. La qualité première à développer en athlétisme est l'aptitude à pouvoir résister longtemps c'est quelqu'un appelle « Endurance » (Thierry et Roger, 2002).

L'athlétisme remonte à un mot grec ATHLOS signifiant « course ». Et comprend un groupe de sports qui se divisent principalement en course, lancers et saut (Cheffara et Chouia, 2015).

L'athlétisme est l'un des jeux les plus beaux et les plus agréables, et c'est l'un des sports les plus anciens, c'est pourquoi on l'a appelé la mère des jeux car tous les autres jeux incluent des activités que l'on retrouve dans l'athlétisme. Son logo est le plus haut, le plus rapide, le plus fort (Cheffara et Chouia, 2015).

C'est un ensemble d'exercices physiques qui aident à développer les capacités physiques et mentales de l'être humain en général (Cheffara et Chouia, 2015). C'est une activité de performance motrice chiffrée qui demande un effort à dominante énergétique dans un milieu déterminé avec ou sans matériel (Equipe EPS 31, 2012).

Il comprend des activités de course, de sprinte, de lancer et de saut. Il est régi par les lois émises par l'Association internationale des fédérations d'athlétisme. (Brahimi et Ayad, 2021)

L'un des sports individuels, et c'est le sport le plus ancien connu de l'homme depuis l'avènement des Jeux Olympiques en Grèce en 776 av. Certains l'appellent la mère des sports en raison de sa richesse et de son ancienneté, elle se limite aux types suivants : - courir - sauter – lancer (Hacini et Cherif, 2020)

I.3 Les Disciplines de l'athlétisme

En athlétisme, on distingue quatre types d'épreuves :

A. Les cours

A-1- Courses de vitesse et de haies : les sprints sont divisés en plusieurs disciplines.

- 50 et 60 à l'intérieur du hall.

- 60m haies à l'intérieur de la salle (hommes).

- 100 m haies (femmes).

110m haies (hommes)/100m/200m/400m/400m haies/ ainsi que des relais 4 x 100m / 4x

M 400 x 4 / m 200

A. Course de moyenne et longue distance : C'est une course d'endurance (résistance) et de vitesse qui se pratique depuis le début du vingtième siècle sous forme de compétitions et comprend : 800 m / 1500 m, ainsi que les longues et semi-longues Obstacles de 5000 m / 10000 m / 3000 m. Quant au long, on retrouve le marathon, ainsi que 'the cross contry'.

B. Les sauts : Il se divise en quatre activités dans le domaine de l'athlétisme : le saut en hauteur, le saut en longueur, le triple saut, ainsi que le saut à la perche. Comme la technique de base reste la même pour toutes les compétitions « activités », on peut diviser chaque activité en Quatre étapes : vitesse initiale, pivotement, vol stationnaire, la chute.

C. Les lancers : Sous cette appellation, on retrouve quatre activités : le lancer du poids, le lancer du disque, le lancer du javelot et le lancer du marteau. Les compétitions de lancer en athlétisme se distinguent par une méthode spéciale de lancer de l'équipement avec une technique optimale. Compte tenu des règles du jeu pour lancer l'outil, il est possible de mentionner le chevauchement de cinq facteurs Qui sont : Altitude de hauteur, Vitesse de vol, Angle de vol, Résistance dans l'air, Gravité.

D. Les épreuves combinées : Il comprend tous les pentathlon, heptathlon et décathlon, mais aux Jeux olympiques, ils ne participent qu'à des compétitions Heptathlon et Décathlon.

I.4 Principes méthodologiques de l'entraînement sportif en athlétisme

A. Le principe de sensibilisation et d'efficacité : Le coureur et l'entraîneur forment une équipe, qui comprennent tous deux clairement les objectifs qu'ils poursuivent. ignorant la raison d'être de toutes les formes d'entraînement, ou n'ayant pas la volonté ou la motivation pour exécuter toutes les commandes de l'entraîneur, Cela dépend à son tour du degré de formation et de perception, et cela ne signifie pas que le formateur doit leur parler au maximum, en expliquant tout et en répondant à chaque question, le formateur n'a qu'à fournir des outils pédagogiques, et expliquer Documenter des points avec le contenu de la formation, et clarifier certaines informations pour comprendre certains sujets pour la réussite du processus de formation.

B. Le principe de l'utilisation des sens : Le concept large du mot sensation est le groupe des sens visuels, auditifs, tactiles et kinesthésiques. Pour un service moteur, cette utilisation doit être plus rapide et plus efficace pour réaliser ce service.

Répéter l'exécution de la compétence pendant la formation en divisant la compétence et la formation de manière incomplète, c'est-à-dire incomplète, peut conduire à la construction Obstacles au contrôle et au contrôle de la performance des compétences, et il est donc difficile de mettre en œuvre la compétence avec perfection et intégration. (Elaaib et Mejjider, 2020).

C. Le principe de la propriété de rotation du processus de formation : Toute vie humaine est une grande vague passer en trois phases :

- La première est l'étape d'atteindre le sommet.
- La deuxième est la phase de déclin.
- La troisième C'est l'étape intermédiaire et c'est l'étape de régression de la première étape à la deuxième étape.

Un entraînement sportif réaliste prend en compte cette caractéristique morale de la vie, la planifiant en rond. Dans le processus de formation, il y a des petits et moyens cours d'une durée de plusieurs semaines, ainsi que de grands cours qui durent jusqu'à Six mois ou une année entière.

D. Le principe de conductivité et les différences individuelles : La capacité du formateur à communiquer des informations, celles-ci devant être formulées dans des

formulaires simple et facile à comprendre et à avoir un impact profond sur le coureur. La compréhension de l'entraîneur est de connaître le potentiel du coureur et organiser l'entraînement jusqu'à ce que le coureur atteigne le meilleur niveau.

E. Le principe d'augmentation progressive des charges : Le degré et le rythme des changements dans le corps du coureur progressent à la suite de l'entraînement en fonction du volume et de l'intensité des exercices utilisés. Plus le volume des charges d'entraînement est important plus l'adaptation sera forte, tandis que si la concentration des charges augmente le processus de récupération supplémentaire qui suit le processus d'entraînement a été plus difficile et le processus d'adaptation est dans ce cas instable, le taux de vitesse d'augmentation des charges d'entraînement doit être lié au taux de vitesse d'adaptation du coureur. L'équipement du coureur s'adapte à chaque nouvel emplacement, et un certain retard dépend de l'intensité et de la taille de la charge et de la capacité individuelle pour que chaque coureur s'adapte à cette charge. Il existe trois façons d'augmenter progressivement la charge : -Genre ascendant, Type hiérarchique et ondulé (Elaaib et Mejider, 2020).

F. Le principe de spécialisation : Pour être un bon coureur il faut se concentrer sur un type de distance, ainsi que sur la continuité dans le développement et l'amélioration de la condition physique du coureur. Ne pas se situer de manière significative derrière la capacité principale conduira à de mauvaises performances, cela signifie que pour réussir sur des distances mi-longues, vous devez concevoir des unités d'entraînement dont la plupart contiennent des exercices de course à pied.

G. Le principe de continuité dans la formation : Il n'y a pas de fitness figé, c'est-à-dire que celui-ci ne dure pas. Chaque chevauchement dans le processus d'entraînement entraîne une baisse relative du fitness du coureur. Si l'on veut préserver les changements morphologiques et fonctionnels, il nécessite une formation continue et doit être classé dans le sens où il a un objectif ou un ensemble d'objectifs précis. Ce doit être un schéma avec les résultats d'un ensemble de choix objectifs, et l'entraînement sportif est un long processus. Il a un long chemin qui nécessite une activité de formation efficace qui inclut une influence continue et constante sur l'hostilité, comme la forme physique est acquise et maintenue et il est possible de travailler à augmenter sa progression.

I.5 L'importance de l'athlétisme

- Il fournit d'excellentes qualités motrices et habiletés à l'individu.
- Développer l'esprit de patience, de diligence et de persévérance.
- Généraliser la vitesse individuelle bien élevée et compétitive.
- Cultiver l'esprit de compétition véritable.
- Développer les qualités d'audace, de courage et d'esprit aventureux, comme les jeux de course de vitesse.
- La capacité et l'efficacité des organes internes vitaux à effectuer leurs opérations, comme le cœur et les poumons.
- L'individu gagne en confiance psychologique.

(Elaaib et Mejider, 2020).

CHAPITRE II : Les qualités physiques

CHAPITRE II : Les qualités physiques

II.1. Définitions et généralités :

Parce que la définition des qualités physiques a beaucoup de controverses, de discussion et de désaccord entre les chercheurs surtout au siècle dernier, en raison de la difficulté de l'énumérer et de le définir d'une part et d'autre part il existe d'autres écoles de pensée selon lesquelles les universitaires croient en la culture sportive dans les pays ci-dessous, nous discutons des points de vue de certains chercheurs sur le concept de forme physique. Et Barlus le connaît Bucher Walson d'Amérique : « le concept de traits bruns comprend un ensemble de capacités mentales et psychologique, moral, social, culturel, artistique et physique. » Quant à l'expert russe (Corée ; Cofussi) "la condition physique est le résultat de l'effet de l'éducation physique sur les organes du corps, qui sont Diagnostic de niveau et développement des capacités motrices (Kasal et Hamzaoui, 2019).

Les qualités physiques ou capacités physiques nommées par Cazorla et Dudal (1986) désignent l'ensemble des facteurs morphologiques, biomécaniques, psychologiques, dont l'interaction est réciproque avec le milieu, détermine l'action motrice. (Mamadou et Djibril, 2008)

Les qualités physiques sont l'expression des facteurs constitutionnels qui supportent la performance physique humaine. Les qualités physiques contribuent à la genèse de la performance sportive. Le dictionnaire des Activités Physiques et Sportives (A.P.S) définit les qualités physiques comme étant des « caractères, propriétés individuelles, sur lesquelles repose la performance physique ». De son côté J. Weineck (1992), dans son ouvrage intitulé la biologie du sport, propose une autre définition des qualités en considérant qu'elles « représentent le matériau de base des coordinations » (Bennaceur et Kerrouche, 2021).

Les qualités physiques ont un concept commun et largement utilisé dans la recherche sportive, et plusieurs définitions ont été données à ce sujet (la capacité à Forme physique, compétence physique (les qualités physiques, en tant que telles, désignent les capacités qui permettent et donnent au corps la capacité et la volonté de travailler sur la base d'un développement complet et connexe des caractéristiques physiques telles que l'endurance, la force, la vitesse et la flexibilité et l'agilité, et il est nécessaire pour le développement de ces qualités d'avoir une formation scientifique dans le domaine des habitudes cinétiques (Boudouh et Zaroual, 2021).

Traditionnellement les qualités physiques sont définies selon cinq terme qui sont :

- ✓ L'endurance
- ✓ La vitesse
- ✓ La force
- ✓ La souplesse
- ✓ La coordination

II.1.1. L'endurance :

II.1.1.1. Définition :

L'endurance est la capacité physique et psychique que possède l'athlète pour résister à la fatigue. Cette capacité de maintenir un effort le plus longtemps possible dépend d'un certain nombre de critères mis en jeu, tels que la musculature concernée, le type de contraction musculaire demandé, les qualités physiques sollicitées, les processus énergétiques dominants, la durée et l'intensité de l'effort et la discipline pratiquée. L'endurance correspond à des efforts dynamiques, courir, sauter, nager, ramer, pédaler... en faisant appel au processus énergétique. Elle peut se décomposer en différents types d'endurance, on peut définir l'endurance aérobie, l'endurance anaérobie lactique et l'endurance anaérobie lactique (Idir et Medouri, 2021).

L'endurance est considérée comme la « faculté d'effectuer pendant longtemps une activité quelconque sans qu'il y ait une baisse de son efficacité », ou comme la « capacité psychophysique du sportif de résister à la fatigue » (Weineck,1990). L'endurance est l'aptitude à faire durer, pendant un maximum de temps, l'intensité la plus élevée pouvant être soutenue devant un effort donné. Elle est aussi la faculté de réaliser des actions motrices pendant une durée maximale.

Selon Jürgen Weineck, (1997), l'endurance est considérée en général comme étant la capacité psychique et physique que possède l'athlète pour résister à la fatigue. Et pour J L Hubiche et M Pradet, (1993) : l'endurance c'est la capacité d'exprimer des actions motrices pendant une durée maximale. Elle est fortement influencée par la capacité et l'intensité des processus énergétiques mais elle ne se ramène pas uniquement à ces deux notions.

II.1.1.2. Les modalités d'endurance :

- **Endurance Aérobie :** L'endurance aérobie est liée à l'augmentation du VO₂Max (le Volume maximal d'oxygène consommé)

Dans le cadre de l'**endurance aérobie** (cf. également p. 127), la quantité d'oxygène disponible suffit à la combustion des substrats énergétiques nécessaires à la contraction musculaire.

- **Endurance Aérobie de longue durée((ELD)capacité) :** C'est l'endurance de base dont les efforts continus se prolongent de 1 heures et 30minutes à 8 heures. Elle peut se décomposer en capacité Aérobie.

- Endurance Fondamentale (I1) durée limite de 8 heures, en Capacité Aérobie.
- Endurance Moyenne(I2) durée limite de 04 heures et en Capacité Aérobie.
- Endurance Critique (I3) durée limitée de 02 heures et 30 minutes.

Elle fait appel au métabolisme aérobie dont l'oxygène, les acides gras et le glucose sont les substrats essentiels

- **Endurance Aérobie de courte durée (Puissance), (ECD) :** On classe les charges d'endurance maximale d'une durée de 45 secondes à 2 minutes, assurées essentiellement par une production d'énergie anaérobie.

- **Endurance de moyenne durée (EMD) :** Correspond à une participation plus importante d'énergie aérobie avec des charges de 2 à 8 minutes.

- **Endurance Anaérobie Lactique :** Elle correspond à des efforts dynamiques, à des intensités maximales, faisant appel au processus énergétique anaérobie lactique. La durée maximale des exercices varie entre 20 secondes et 2 minutes. Le glucose sans apport d'oxygène est le substrat dominant essentiel. Pour les efforts supérieurs en durée, l'accumulation du lactate devient importante (supérieure à l'élimination) la capacité à supporter cette acidose est un des facteurs limitant. Les facteurs limitant sont le stock de glycogène intramusculaire et la faculté de résister à l'acidose lactique

Elle peut se décomposer en Capacité Anaérobie Lactique - Endurance Lactique (I7) durée limite de 2 minutes et en Puissance Anaérobie Lactique - Résistance Lactique (I8) durée limite de 45 secondes.

▪ **Endurance Anaérobie Alactique :** Elle correspond à des efforts dynamiques, à des intensités maximales, faisant appel au processus énergétique anaérobie alactique. La durée maximale des exercices varie entre 7 secondes et 20 secondes. L'ATP (Adénosine Triphosphate) et la CP (Créatine Phosphate) sans apport d'oxygène sont les substrats dominants essentiels. Les facteurs limitant sont les stocks d'ATP et de CP intramusculaire. Elle peut se décomposer en Capacité Anaérobie Alactique - Accélération (I9) durée limite de 20 secondes et en Puissance Anaérobie Alactique - Vitesse / Force (I10) durée limite de 10 secondes (Mezal et Ikhelef 2021)

II.1.1.3. Importance de l'endurance :

L'endurance est la faculté de maintenir un effort le plus longtemps possible sans baisse d'efficacité, qu'elle qu'en soit l'intensité.

En général, on entend par endurance la capacité psychologique de sportif de résister à la fatigue, selon FREY (1977), Alors que l'endurance physique la capacité de tout l'organisme ou d'une partie seulement, à résister à la fatigue.

- ✓ Un bon niveau de l'endurance de base entraîne.
- ✓ L'amélioration la capacité de performance physique.
- ✓ Une bonne endurance de base exerce un effet bénéfique à la fois sur la performance de compétition elle-même, endurance générale et endurance spécifique et sur la tolérance de charge pendant l'entraînement.

II.1.1.4. Les méthodes d'entraînement l'endurance

Dans cet entraînement d'endurance, il faut absolument tenir compte du fait que leur capacité anaérobie est faible. Les choix des méthodes et moyens d'entraînement tous comme le dosage de l'intensité et de la durée des charges d'entraînement doivent être adaptés à leur état de développement psychologique.

La méthode principale de développement de l'endurance chez les enfants 09-12ans est la méthode de jeu.

4.1. Exercices pour le développement de l'endurance :

A. Exercice d'endurance générale :

- Cours de longue durée à vitesse moyenne sur piste terrain accidenté.
- Course à vitesse uniforme sur le sable ou la neige.
- Marche, promenades de longue durée dans les montagnes.
- Nombreuses répétitions des exercices technico-tactiques d'Handball.
- Augmentation progressive de la durée de la course, le temps de repos reste constant
- Course en labyrinthe.
- Course de figure.
- Jeu de circulation.
- Course sur 1.2.3min (charge croissante).
- Pause.
- Course de [5,4,3,2](#) et 01 min (charge décroissante), (travail intermittent) Selon Reindell et Roskamm(1930); et popularisé dans les années 1950 par le champion Olympique « Emile et Zatopeck », l'entraînement intermittent consiste à alterner durant une ou plusieurs séries, des fractions d'efforts et des fractions de récupérations (GP Millet, 2006). Et toutes les disciplines sportives sont concernées par ce procédé qui permet d'améliorer fortement le potentiel physique d'un athlète.

B. Exercice pour le développement de l'endurance spéciale.

- Exercice de vitesse, grande intensité et plusieurs répétitions.
- Exercices techniques : passe, tirs, changements de direction, course de contre-attaque, déplacement défensifs avec rythme et intensité soutenue.

- Par deux, en deux groupes de part et d'autres du terrain, passe à grande vitesse sur toute la longueur et transmission du ballon ou groupe opposé, séries de 6 à 8 répétitions

II.1.2. La vitesse :

II.1.2.1. Définition : Sur le plan mécanique, la vitesse est le rapport du mouvement dans l'espace et dans le temps. Il s'exprime par la relation : **Vitesse = longueur / temps.**

La vitesse dans le domaine sportif, elle est considérée comme l'un des attributs physiques de base qui est considéré comme un indicateur de la mesure dans laquelle les réponses musculaires sont compatibles avec les réponses neuronales nécessaires au timing et à l'amplitude des mouvements des différentes habiletés sportives comme cela l'exige l'efficacité des systèmes musculaire et nerveux, et donc les définitions suivantes s'entendent sous le terme vitesse :

- La capacité fonctionnelle de l'individu lors de la performance motrice, qui se produit à la suite de la contraction et de la diastole en un minimum de temps.
- La capacité d'effectuer certains mouvements dans les plus brefs délais.
- Faites des mouvements d'un type dans une séquence en un minimum de temps.

La capacité de l'athlète à effectuer un mouvement ou des mouvements répétitifs ou un devoir moteur dans le moins de temps possible, qui représente la vitesse d'échange entre les états de contraction et de relaxation des groupes musculaires associés et la vitesse des processus mentaux (Ben Zrigan et Benouijem, 2019).

Est une notion assez large puisqu'elle représente une aptitude à réaliser une action (motrice ou non) dans un temps le plus bref possible. Elle est l'une des principales formes de sollicitations motrices qui fait partie à la fois des capacités de la condition physique (endurance et force) et des capacités de coordination (Boukeras et Belkhir, 2019).

La vitesse est la capacité qui permet d'effectuer des actions motrices dans un laps de temps minimum, effort qualitatif d'ordre neuromusculaire très intense et se déroulant en dette d'oxygène.

Certaines personnes pensent que le terme vitesse dans le domaine sportif est utilisé pour désigner la réponse musculaire résultant de l'échange rapide se situe entre un état de

contraction musculaire et de relaxation musculaire, et d'autres voient que c'est la définition de la vitesse comme étant capable pour effectuer certains mouvements dans les plus brefs délais, d'autre part, Beuker le définit comme la capacité de l'individu à effectuer des mouvements séquentiels d'un type dans les plus brefs délais (Mecheta et Delmi, 2018).

La vitesse est la capacité humaine qui permet d'effectuer des actions motrices déterminées avec la plus haute intensité dans un intervalle de temps le plus court possible d'après Frey (1997), la vitesse est la capacité qui permet sur la base de la mobilité des processeurs de système neuromusculaire et des propriétés qu'ont les muscles à développer de la force, d'accomplir des actions dans un laps de temps minimum dans les conditions données (Cheniti et Oumarane, 2018).

II.1.2.2. Les modalités de la vitesse

- **La vitesse de réaction** : c'est l'aptitude de se déplacer ou d'agir le plus rapidement possible en réponse à un signal externe (weineck, 2005).
- **La vitesse d'action (mouvement acyclique)** : c'est la capacité d'exécuter un mouvement acyclique, dans le temps le plus court possible une action motrice simple ou un mouvement simple dans le temps le plus court possible exemple : lance de javelot.
- **La vitesse de déplacement (mouvement cyclique)** : c'est la capacité d'exécuter des mouvements cycliques dans le temps plus court possible (weineck, 2005) : elle la caractérise par la répétitions rythmique dans une suite d'action dans un temps plus court et de le terminer sans fatigue.

Autre forme simple de la vitesse :

- **La vitesse de réaction** : c'est la capacité de réagir à un stimulus dans le plus bref délai. On distingue selon weineck, 2005 :
 - ✓ **La vitesse de réaction simple** : est une réponse immédiate à un signal dans situation prévue. Exemple : coup pistolet de départe.
 - ✓ **La vitesse gestuelle** : c'est la capacité d'augmenter le nombre d'appuis pendant chaque unité de temps.

- ✓ **La vitesse de complexe** : elle est exigée dans les sports caractérisés par des variations fréquentes et soudaines des situations rencontrées au cours des actions (jeux sportifs)

Autre forme complexe de la vitesse : on distingue en matière de vitesse complexe, les catégories suivantes :

- **La force vitesse** : c'est la capacité de repousser des résistances avec une vitesse maximale ou dans un temps donné (Weineck, 2005)
- **Vitesse endurance** : Capacité de résister à la perte de vitesse due à la fatigue pour des vitesses de contraction maximale dans l'exécution de mouvements acycliques avec des résistances renforcées.
- **Vitesse endurance maximale** : Capacité de résister à la perte de vitesse due à la fatigue pour des vitesses de contraction maximale dans l'exécution de mouvements cycliques.

II.1.2.3. Importance de la vitesse :

La vitesse est la capacité d'agir le plus rapidement et plus efficacement possible dans le jeu en faisant intervenir ses aptitudes cognitives, technico-tactiques et conditionnelles, vitesse d'interception.

II.1.2.4. Les méthodes d'entraînement la vitesse :

Les principales méthodes de développement et d'entraînement la vitesse sont les suivantes :

- Méthode compétitive.
- Méthode de jeu.
- Méthode répétitive.

II.1.2.4.1. Exercices pour le développement de la vitesse :

- Cours avec élévation des genoux.
- Cours sur place avec une fréquence de pas.
- Accélération sur 15m, 3 répétitions, repos 30s.

- Cours accélérée suivie de courses arrêtées.
- Cours navette.
- Saut latéraux.
- Saut avec cordes.
- Saut avec rotation.
- Saut avec et sans élan en touchant un doigt suspendu.
- Exercices de passes, dribbles, tirs...etc.

II.1.3. La force

II.1.3.1. Définition : En physique la force notée F est le produit de la masse (m) d'un corps déplacé, par l'accélération (a) du déplacement : $F(\text{Newton}) = m (\text{en kg}) \cdot A (\text{m/sec})$. La capacité d'un muscle ou d'un groupe de muscles à surmonter les résistances externes ou les confrontant, Bernard pense que c'est la capacité des muscles à vaincre les résistances différentes et d'y répondre selon les exigences de l'activité sportive (Kasal, 2019).

La force est le mouvement d'association et de connexion entre tous les attributs physiques dans la formation et la construction l'aspect cinétique et physique de manière équilibrée à travers l'action et l'action des capacités musculaires dans la production cinétique pour surmonter l'environnement Les externalités que l'athlète rencontre pendant l'entraînement et la compétition (Boudouh et Zroual, 2021)

Les scientifiques pensent que la force musculaire est ce qui est basé sur l'accès de l'individu aux plus hauts rangs des championnats sportifs, et cela affecte également de manière significative le développement de certaines autres caractéristiques physiques, telles que la vitesse, l'endurance, l'agilité, comme le voient les experts en test Mesures dans le domaine de l'éducation physique et du sport Les personnes caractérisées par leur force musculaire peuvent atteindre des niveaux élevés d'aptitude La force physique générale, et la force peuvent être définies comme la capacité du muscle à surmonter diverses résistances (externes, internes) et sa résistance.(Mechta et Delmi, 2018).

La force musculaire est la principale composante de la forme physique et de la santé, et la force musculaire est également essentiel pour des performances optimales dans les activités

quotidiennes telles que s'asseoir, marcher, faire du jogging, pousser des choses et effectuer des performances Affaires et plaisir des activités sportives, car il est également d'une grande valeur dans le développement des compétences sportives Et aider à stabiliser les articulations et soulager les urgences de la vie (Fghlouli et Hadada, 2020).

II.1.3.2. Les différentes modalités de la force

➤ **La force maximale :** Selon (Hahn1983) : c'est la force la plus élevée que la musculature puisse développer.C'est la force qu'un muscle ou un groupe de muscles peut développer lors d'un mouvement. C'est le maximum de force que peut déployer le système neuromusculaire maximale pour une contraction maximale volontaire (Weineck, 1968) Il existe deux types de force maximale : dynamique (en mouvement) et statique (sans mouvement) La force maximale dépend de trois facteurs : La section transversale du muscle, la coordination intermusculaire et la coordination intramusculaire, L'ensemble des autres catégories de force dépend directement de force maximale.

➤ **La force vitesse :** selon (Hahn1983) « c'est la capacité de vaincre une résistance par une vitesse de contraction musculaire aussi rapide que possible ».

En d'autres termes, c'est la capacité du système neuromusculaire à surmonter des résistances avec la plus grande vitesse de contraction possible (Harre in weineck, 1986). La puissance et en étroite relation avec le niveau de force maximale. Elle peut être décomposée en plusieurs sous catégories, nous avons choisis d'introduire la vitesse dans ce paragraphe dans la mesure où il existe deux méthodes pour développer la puissance, l'une qui utilise les protocoles spécifiques de musculation et l'autre qui alterne le travail de force et de vitesse pur dans la programmation. C'est une variante de la force dynamique, on distingue deux composantes :

➤ **La force explosive :** La force explosive est la capacité du système nerf muscle de surmonter des résistances à grande vitesse de contraction (Amari et Sali, 2018). C'est la capacité du sujet à faire varier brusquement sa propre quantité du mouvement ou celle d'un engin sur lequel il agit. D'un point de vue mécanique, l'explosivité se définit comme la capacité du système neuromusculaire à augmenter brusquement le niveau des forces qu'il exprime (weineck, 1986).

➤ **Endurance de force :**

Selon (Haarre 1976 cité dans Weineck 2006) « c'est la capacité de la musculature à résister à la fatigue dans des efforts de longues durées ». Aussi C'est la capacité à résister à la fatigue dans des efforts de longue durée à dominante force. C'est la capacité de sujet à pouvoir maintenir un certain pourcentage de force maximale (exercice isométrique) ou à pouvoir répéter un pourcentage donné de sa force maximale (exercice dynamique) pendant un temps déterminé. Elle dépend de trois facteurs le recrutement temporel (chaque fibre va devoir se contracter de plus en plus souvent), Le recrutement spatial (un nombre de fibres de plus en plus élevé sera sollicité en même temps) et la capacité de récupération de chaque fibres (reconstitution des stocks d'ATP et de créatine phosphate, et élimination des métabolites) (Cheniti et Oumarane, 2018).

II.1.3.3. Importance de la force :

L'entraînement de la force joue un rôle important dans la formation corporelle polyvalent des enfants et dans le développement de sa force, il faut toutefois tenir compte des particularités de l'organisme en pleine croissance. Il est vrai que la force acquise naturellement par la croissance pour les deux sexes peut être augmentée par un entraînement approprié. Alors qu'une activité musculaire déclenche des stimulus formatifs, donc des phénomènes d'adaptions pour l'appareil locomoteur, il semblerait que la partie qui en pâtit soit la partie passive.

II.1.3.4. Les méthodes d'entraînement la force : Généralement la force musculaire augmente progressivement au cours de la croissance en fonction de l'accroissement de la masse corporelle. Avant la puberté la force maximale des garçons et des filles n'est pas différente, mais selon (Tanner ,1962) « elle est parfois un peu plus élevées chez les garçons pour la force manuelle » (Bellouz, 2015).

A. Les exercices de résistance extérieure (manifestation de force absolus) :

- Résistance extérieure par un objet.
- Résistance extérieure par un partenaire.
- Résistance extérieure par l'environnement.

B. Les exercices utilisant le poids du corps (manifestation de force relative).

- Exercice pour la ceinture scapulaire.
- Exercice pour le tronc.
- Exercice pour les bras.
- Exercice pour les jambes.

II.1.4. La souplesse :

II.1.4.1. Définition : La souplesse est définie par Garel (1978) comme « l'amplitude du mouvement d'une ou de plusieurs articulation ». Elle est également définie comme étant l'amplitude de mobilité d'une ou de plusieurs articulations permettant une plus grande aisance, efficacité et harmonie de certains gestes et/ou de gestes spécifiques (Mamadou et Djibril, 2008).

La souplesse correspond à la capacité d'un individu à réaliser des mouvements de grande amplitude. Elle dépend de la tolérance musculaire à l'étirement et de sa capacité de relâchement. Elle permet d'évaluer les réactions musculaires, sources de douleurs ou de pathologie comme par exemple les lombalgies (Boukeras et Belkhir, 2019).

C'est une qualité physique comme les autres. A ce titre, elle répond aux mêmes caractéristiques de spécificité, d'entraînable, de dés entraînement, de programmation de la charge, etc. c'est la propriété intrinsèque des tissus qui détermine le degré de mouvement que l'on peut atteindre sans blessure au niveau d'une ou plusieurs articulations (Boukeras et Belkhir, 2019).

En général, elle est définie comme étant la qualité de réaliser un mouvement avec une grande amplitude. D'une autre manière, elle représente aussi la capacité de tirer le maximum de possibilité articulaire. Ceci bien entendu, dépend de la forme des articulations, de la longueur et de l'élasticité des ligaments, de la résistance des chaines musculaires qui doivent travailler contre les mouvements de torsion et aussi des mouvements de flexion extension autour des articulations (Cheniti et Ouamrane, 2018).

II.1.4.2. Les modalités de la souplesse :

On distingue d'après Weineck,1997 deux formes de mobilité :

- A- **La mobilité générale** : On parle de mobilité générale lorsque la mobilité des principaux systèmes articulaires est suffisamment développée (articulation scapulaire, coxo-fémorale, colonne vertébrale).
- B- **La mobilité spécifique** : On entend par mobilité spécifique, la mobilité qui se rapporte à une articulation bien déterminée ; comme la course des haies qui exige une mobilité très développée de l'articulation coxo-fémorale.

II.1.4.3. Importance de la souplesse :

La souplesse dans sa diversité joue un rôle très important durant l'éducation physique de l'enfant pré-pubère :

- Amélioration de la capacité de performance technique et de coordination et de processus d'apprentissage moteur.
- Amélioration des principales formes de sollicitations des facteurs de condition physique (ex : vitesse ; une exécution plus énergique et plus rapide).
- Endurance : une plus grande économie de mouvement réduirait par conséquence, la consommation d'énergie.
- Améliorations l'extensives
- Prévenir l'accident musculaire
- La facilite de récupération

II.1.4.4. Les méthodes d'entraînement la souplesse : Selon Sermeiev (1964), l'âge optimal pour l'entraînement de la souplesse se situe entre 11 et 14 ans. D'après Cometti et Coll. (1991) « l'âge de 9 ans représente la période propice au développement ludique et une amélioration technique progressive de la mobilité »

A l'âge de 13 ans, un entraînement régulier et progressif en préparation générale et spécifique de la souplesse doit être nécessaire. C'est vers l'adolescence que la souplesse doit être conservée, c'est-à-dire une conservation des acquis. Les principes généraux d'entraînement de la souplesse, valables pour les adolescents, sont les mêmes que ceux des adultes. (Amari et Sali, 2018).

4.1. La liste relative au développement de la souplesse :

- ✓ Position debout bras horizontaux balancés avant arrière.
- ✓ Debout bras à l'horizontale, rotation du poignet.
- ✓ Debout jambes écartées, bras tendues latéralement, flexion avant du tronc, Toucher avec les mains les pieds chacun alternativement.
- ✓ Debout jambes légèrement écartées, flexion latérale du tronc.
- ✓ Debout sautiller en écartant puis serrant les jambes
- ✓ Debout feinte avant (en alternant la jambe) grande écart.
- ✓ Assis jambes tendues et écartées, mains à la nuque, flexion latérale du tronc.
- ✓ Assis bras tendus, main en appui au sol, passer en appui dorsal corps tendu.
- ✓ Roulade avant et arrière
- ✓ Roulade plongée
- ✓ Exercices et relais sur le tapis.

II.1.5. La coordination :

II.1.5.1. Définition : La coordination motrice est la capacité à réaliser un geste précis et intentionnel avec vitesse (rapidité d'exécution), efficacité (le but est atteint) et fiabilité (taux de reproduction élevée), grâce à l'action conjuguée du système nerveux central et de la musculature squelettique (Ouddak, 2015).

La coordination est déterminée par le processus de contrôle et de régulation du mouvement, elle correspond à l'adresse (l'agilité) fondée sur les facteurs physiques de la performance, le répertoire gestuel et la capacité d'analyse de la situation. Elle s'exprime par la maîtrise du mouvement ou du geste technique ainsi que son adaptation à l'environnement.

Elle permet enfin de maîtriser des actions prévisibles (stéréotypes) ou imprévisibles (adaptation) (Ouddak, 2015).

La capacité de coordination est la capacité à contrôler et à réguler une tâche motrice. Elle permet au sportif de maîtriser avec sécurité et économie des mouvements issus de situations imprévues, aussi d'apprendre rapidement une suite de mouvement (Forces terrestres, centre de compétences sport,2011).

La capacité de coordination est utile dans son sens premier ; pour maîtriser une situation qui demande une réaction rapide et précise. L'habilité est également un moyen de prévenir des blessures (Forces terrestres, centre de compétences sport,2011).

La coordination correspond à la capacité des sportifs à maîtriser des actions dans des situations prévisibles ou imprévisibles, de les exécuter de façon économique et d'apprendre assez rapidement les mouvements (Dellal, 2008).

La coordination ressort du domaine de l'apprentissage moteur, de l'acquisition des habiletés motrices. Si les savoir-faire moteurs sont spécifiques, on parle de technique : ils doivent satisfaire aux exigences biomécaniques et/ou d'efficacité et/ou artistiques de la discipline concernée. En cas de sens, on peut parler de coordination spécifique. Elle s'élabore à partir d'une coordination plus générale, une motricité globale. La coordination pose donc le problème de l'apprentissage moteur, L'apport des neurosciences (fonctionnement du cerveau) a permis d'élaborer des théories sur le comportement de l'individu en situation d'apprentissage moteur, les théories sur le traitement de l'information (Amari et Sali, 2018).

La capacité de coordination (synonyme adresse) est déterminée en premier lieu par les processus de contrôle et de régulation du mouvement : « Elle permet de maîtriser des actions motrices avec précision et économie et d'apprendre relativement plus rapidement les gestes sportifs » (Boukeras et Belkhir, 2019).

II.1.5.2. Les composants de la coordination :

Dans la coordination nous pouvons citer cinq éléments essentiels qui peuvent aider le joueur dans la réalisation de ses actions sont suivants :

A- La qualité de différenciation : On entend par qualité de différenciation la capacité à régler minutieusement chaque phase de mouvement et de déplacement corporel.

- B- **La qualités d’Orientation** : On entend par qualité d’orientation la capacité à déterminer et à corriger une position, ainsi qu’à effectuer des mouvements selon un espace et un temps d’action donné.
- C- **La qualités Réaction** : On entend par qualité de réaction la capacité à débiter et à conduire le plus rapidement possible une action motrice adaptée en réaction à un signal.
- D- **La qualités Equilibre** : On entend par qualité d’équilibre la capacité de maintenir un état d’équilibre de tout le corps, surtout lors d’important mouvement.
- E- **La qualité rythme** : On entend par qualité de rythme la capacité à comprendre un rythme donné et à l’appliquer corporellement.

II.1.5.3. Importance de la coordination :

D’après WEINECK J (1997) la capacité de coordination est une condition préalable de la maîtrise de situations motrices nécessitant une action rapide et ciblée. Est une qualité de grande importance pour la prévention des accidents. La capacité de coordination est la base des facultés d’apprentissages sensori-moteurs. Plus son niveau ne sera rapide et précis.

L’économie réalisée par la coordination est inhérente à la grande précision du contrôle moteur et se traduit par la possibilité de répéter des mouvements identiques avec une moindre dépense de force et d’énergie. Ainsi l’adresse détermine t’elle le degré d’exploitation maximal des capacités de la condition physique que détermine à leur tour la performance (Bennaceur et Kerrouche, 2021).

Un bon développement des capacités de coordination assure la poursuite de l’amélioration de la performance dans les années d’entraînement suivantes.

II.1.5.4. Les méthodes d’entrainement la coordination

L’entraînement de la coordination est bénéfique à tous les niveaux et à tous les âges pour l’amélioration des performances. Le processus d’action de la coordination est effectué à travers l’adaptation mutuelle des aspects déterminants de la performance différenciation et intégration qui engendre un effet précis. Un entraînement orienté et ciblé à de la capacité de coordination améliore, d’un côté, le contrôle des mouvements, et de l’autre leur régulation, la qualité du mouvement est ainsi optimisée.

- Lancer le ballon, roulade avant et le rattraper en position debout.

Par ballon rattrapé = 1 point (par participant)

- Sauter sur des mini-trampolines avec 1 ballon et tirer au panier pendant la phase de vol.

Par panier réussi = 1 point (par participant)

- Jouer au badminton ou avec un indiça à deux en équilibre sur 2 longs bancs (retournés)

Par passe réussie = 1 point

- . Sauter avec le bon pied dans les cerceaux selon l'ordre donné. (Par ex : gauche, g, droite, dr, dr, g, g, etc)

Par passage réussi = 1 point (par participant)

- Attraper le ballon de volley avant qu'il ne touche le sol. Le ballon est tenu par le partenaire au-dessus du caisson

Par ballon rattrapé = 1 point (par participant)

- Slalomer, roulade avant, franchir le long banc = 1 passage. Eventuellement avec un ballon qui ne doit jamais tomber

Par parcours effectué = 1 point (par participant)

- Jouer au volley-ball par-dessus un gros tapis mousse (à l'aveugle), et essayer de réussir le plus de passes possible.

Par passe réussie = 1 point

- Dribbler avec deux balles différentes sur le parcours. Par exemple : balles de basket, volley ou de tennis

Par parcours réussi = 1 point (par part)

- Grimper aux espaliers puis se déplacer horizontalement de l'autre côté avant de redescendre.
- Par passage = 1 point (par participant)

II.2. L'importance des qualités physiques en entraînement

Les qualités physiques jouent un rôle fondamental dans la pratique de toutes les activités sportives et de leurs outils. L'ampleur et l'importance de ce rôle varient selon le type et la nature de l'activité, le type des qualités physiques varie également d'un jeu à l'autre, ce qui est ce qu'on appelle une condition physique spéciale (Kasal, 2019).

D'après la plupart des spécialistes de l'entraînement sportif les qualités physiques générales forment le principal élément sur lequel reposent les autres éléments nécessaires pour atteindre ce que l'on appelle la forme sportive, et donc les qualités physiques pour l'activité sportive, l'épine dorsale et la large base qui n'accepte pas la concurrence sur son importance, car son importance est devenue l'un des axiomes de base d'entraînement sportive et du sport (Kasal, 2019).

Clark voit que l'atteinte de la forme physique ou des qualités physiques est premier objectif du sport et de l'entraînement sportive, que ce soit pour les garçons ou les filles, et partage ce point de vue avec Bruttle et Hagman, car ils considèrent que l'atteinte de la forme physique est le premier objectif que l'entraînement et le sport doivent atteindre (Boukhelf, 2013). Nixon et Jewett disent : que l'obtention de l'effort maximal nécessaire de force musculaire et d'effort respiratoire cyclique est l'un des objectifs d'entraînement sportive (Boukhelf, 2013).

Nash a placé le développement organique dans le sport et a déclaré que le développement l'adhésion comprend la capacité physique et l'élimination des défauts physiques et de la tension nerveuse ainsi compatibilité il comprenait l'endurance, l'habileté, la vitesse, l'agilité et la force, comme mentionné également neuromusculaire (Boukhelf, 2013)

II.3. La relation entre les qualités physiques et l'entraînement

Les capacités physiques de base représentent la force musculaire, la vitesse, l'endurance et la flexibilité. Quant au niveau d'agilité, il dépend des compétences sportives en général et de ce que le joueur a comme capacités à travers ses compétences. En conséquence, les différentes méthodes de formation contribuent à élever le niveau de ces compétences grâce à la dynamique de travail avec les composantes de la formation, les méthodes d'entraînement de base le développement et la progression du niveau de force musculaire, de vitesse et d'endurance sont représentés comme suit : entraînement à charge continue entraînement par

intervalles, entraînement répétitif, entraînement hiérarchique entraînement circulaire, entraînement pyrométrique(Boukhelf, 2013).

Synthèse du chapitre

L'amélioration du niveau de compétence est le pilier de toute équipe et doit être cohérente avec le niveau de forme physique des joueurs (force, endurance, vitesse, flexibilité, agilité) car le degré de difficulté Les exercices et leurs types dépendent du niveau physique des joueurs, et pour que le joueur exécute la compétence S'appuyer correctement sur ses qualités physiques.

Chapitre III : les
caractéristique de
développement de l'enfant 6-
12 ans

Chapitre III : les caractéristique de développement de l'enfant 6-12 ans

Préface

Ce chapitre présente les caractéristiques de développement graduel de l'enfant d'âge de 6 à 12 ans circonscrit en contextes éducatifs, suivis des différentes théories qui ont données l'importance pour expliquer les étapes de développement de l'enfant, et les changements considérable dans sa personnalité sur plusieurs plans que ce soit cognitif, affectif, moteur, ou social, cependant sur le plan psychomoteur qui a pour objet d'apporter à tout enfant un bien-être à la fois corporel et psychique par l'intermédiaire du jeu. La majorité des théories considèrent que l'enfant évolue à travers différents stades, ceci-dit passer d'un stade à un autre, en effectuant certaines tâches de développement, que l'enfant poursuit au rythme de sa capacité grandissante pour résoudre des problèmes concrète.

I. Théories du développement de l'enfant

I.1. Théorie psychanalytique

La psychanalyse, travaille sur la mémoire, et particulièrement la mémoire de l'enfant à travers la mise en évidence d'une [sexualité infantile](#). Selon la théorie freudienne, l'appareil psychique de l'enfant est défini par trois composantes, le ça est le siège de la libido qui est rempli d'énergie psychique et de pulsions, le moi commence à se développer à mesure que l'enfant apprend à adapter ses stratégies, et à diriger sa personnalité, enfin le surmoi centre de la moralité qui intègre les normes imposées par la famille et la société, il se développe juste avant l'âge scolaire, lorsque l'enfant assume les valeurs de ces parents. Freud a mis en évidence cinq stades psycho-sexuels qui sont en ordre chronologique, qui déterminent les bases de la personnalité vécus au cours de l'enfance, on trouve d'abord, le stade oral de la naissance à un an. En suit, le stade anal d'un à trois ans. Puis, le stade phallique de trois à cinq ans. En outre, la période de latence de six à onze ans à ce stade, toutes les pulsions sexuelles diminuent, il n'y a pas instauration d'une nouvelle organisation des pulsions. Enfin, le stade génital de douze et plus (Calvin,2012).

I.2. Théorie de l'attachement

Au cours des années précédentes, plusieurs chercheurs tendent à démontrer que l'enfant a besoin d'un profond sentiment de sécurité, afin d'établir un lien stable et sécurisant, et ce profond sentiment se développerait au fil des interactions avec les premiers donneurs de soins, en développant la confiance qu'on sera là pour lui en cas de besoin (Dumont,2011).

De façon générale, son objectif est d'observer et de comprendre comment se créent les liens de l'enfant avec son entourage, et maintenir la proximité avec un autre individu. Elle présente chez l'enfant comme une aptitude à s'intégrer avec une autre personne, pour s'établir des liens émotionnels à la survie de l'être humain pour se sentir en sécurité, en présence de cette même personne et en détresse quand il en est séparé. L'attachement donc serait un besoin primaire (Fouchey, 2009).

Selon BOWLBY (1969), l'attachement servirait la base de sécurité à l'enfant pour traverser l'environnement, grâce au lien unit entre lui et sa mère. Dès la petite enfance, l'enfant développerait un modèle d'attachement particulier en fonction de l'attitude de la figure maternelle à son égard (Antoine, 1995).

I.3. Théorie développementaliste

Selon Jean PIAGET le fondateur de la théorie développementaliste est dérivé du constructivisme, il suppose que les connaissances de chaque sujet ne sont pas une simple "copie" de la réalité, mais une "reconstruction" de celle-ci. Cette théorie « *s'enracine dans l'application d'une loi biologique fondamentale : l'organisme possède des structures adaptatives, constituées de systèmes actifs de réponse et de réorganisation.* Elle s'attache à étudier les mécanismes et les processus permettant la construction de la réalité chez les sujets à partir d'éléments déjà intégrés.

II. Les différents types de développement chez les enfants âgés de 6-12 ans

Le développement de l'enfant comme l'apprentissage est un processus de croissance qui conduit d'un état initial à un état final, les étapes du développement et les changements dans la personnalité de l'enfant sont nombreux dans cette période de 6 et 12 ans que ce soit sur plan moral, affectif, moteur, et social.

II.1. Développement cognitif

On entend par le développement cognitif en psychologie la compréhension du développement mental l'évolution de grandes fonctions comme l'intelligence, la mémoire, le langage, la numération, etc. Ce développement est étroitement lié au développement sain du cerveau, selon PIAGET pour expliquer les « actes d'intelligence », Il développe la théorie de l'équilibration à travers l'étude de l'évolution des conduites intelligentes de l'enfant. Ce processus d'équilibration assure d'un bout à l'autre le développement psychique une adaptation toujours meilleure entre l'organisme et le milieu.

Pour lui le développement de l'intelligence chez l'enfant est une adaptation à des conditions de milieu changeant qu'a pris la vie dans son évolution, et l'adaptation intellectuelle c'est la mise en équilibre entre un mécanisme assimilateur et une accommodation complémentaire, ce processus d'équilibration consiste donc en une combinaison entre assimilation et accommodation ayant pour fonction d'assurer un équilibre structural, durable et complet de la conduite. Et lorsqu'il y a équilibre entre les deux, l'adaptation sera accompli, puis l'enfant arrive à procéder à des schèmes d'action qui sont des structures d'actions répétables, à réaliser des tâches d'un niveau plus complexe en utilisant la pensée logique seulement en situation concrètes, sa pensée devient objective, mais il n'est pas capable de faire l'hypothèse, l'enfant dans ce stade part de l'intuition à l'opération et glisse vers le raisonnement hypothético-déductif début des opérations formelles, la pensée se détache de la perception momentanée, corrige l'intuition perceptive et établit des relations objectives qui permettent l'apparition des notions de conservation et d'invariance, l'enfant parvient à se libérer du concret, à penser le possible et à raisonner abstraitement, sans avoir à s'appuyer sur des manipulations. (Golse, 2015).

Les deux processus d'action selon PIAGET

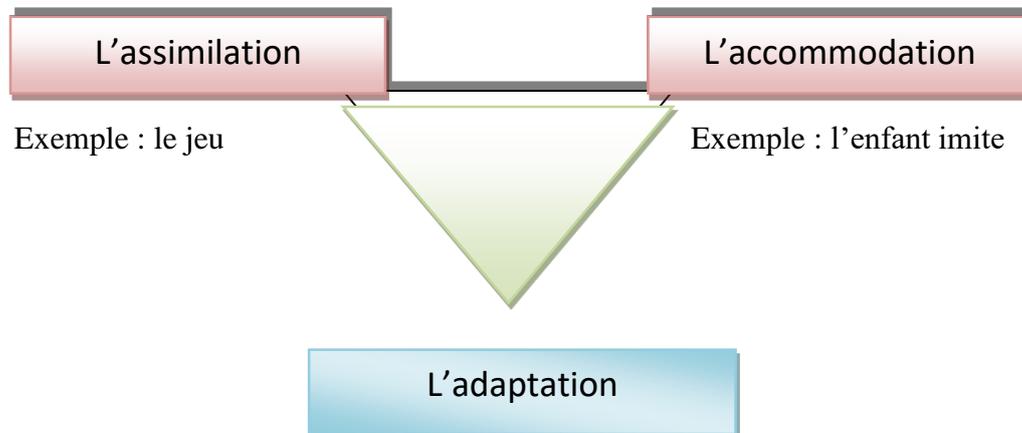


Figure N°01 : Les processus d'action selon PIAGET (SIEBER, 2013/2014).

II.2. Développement affectif

A 6 ans l'enfant se montre hésitant, incapable de choisir, il est inconstant change d'idées d'un moment à l'autre, passe d'une extrême à l'autre exemple : colère-gentillesse.

A 7 ans c'est l'âge de l'assimilation, il est pensif, plus rêveur et autocritique.

A 8 ans c'est l'âge de socialisation, l'enfant est plus extraverti, il a le sens de lui-même et de ses droits, il est assoiffé de connaissance.

A 9 ans il désire améliorer ses capacités, ses connaissances, il est réaliste, et il préfère converser avec ses pairs (de même sexe).

A 10 ans dans cette étape l'enfant est idéal, il partage des secrets avec ses amis auxquels il accorde beaucoup plus d'importance, il est conscient de sa personne, de ses vêtements, comme il a le sens de la solidarité.

A 11 ans il est plein d'enthousiasme, concentré, rempli d'émotions, situation parfois difficile avec les parents. Il y a de l'exagération dans ces réclamations, cris, paroles offensantes et grossièretés spectaculaires qui marquent l'éveil de l'adolescence. (V. Opstal, 2003).

II.3. Développement moteur

Le développement moteur des enfants d'âge scolaire est unique, parce que dans cette période où l'enfant forme les premiers composants du savoir-faire physique, le mouvement pour lui c'est son premier langage, donc il est vraiment essentiel de donner aux enfants un départ actif par des jeux. Le jeu permet à l'enfant d'apprendre à faire des choix, ce qui l'amène à développer à la fois son autonomie, sa créativité et son estime de soi. Il lui sert aussi à affronter ses peurs et à vaincre ces troubles émotionnels.

Cette étape de développement moteur est caractérisée par l'émergence des habiletés motrices fondamentales qui forment les bases de l'apprentissage d'habiletés. Les enfants ont besoin de nombreuses situations d'apprentissage agréables, stimulantes et pertinentes qui leur permettront d'établir les bases de leur développement futur en matière d'éducation physique et de santé. Dans ce stade 6 à 12 ans l'évolution moteur de l'enfant se manifestent de plusieurs façons :

- Coordination : augmentation des mouvements, manipulation de certains outils, exécution de certains mouvements ex : gymniques et pratique de la danse.
- La force : le goût pour les jeux violents en est une preuve de la force chez l'enfant.
- La rapidité, la précision, l'endurance : ces qualités se développent de façon considérable chez l'enfant dans cette période, on les remarque dans les jeux de compétition, car la possibilité motrice permet aux enfants à se mesurer à des rivaux. (Mazniss, 2011).

II.4. Développement social

L'enfant se tourne plus en plus vers ses pairs, à partir de 6 ans, le comportement de l'enfant devient social : c'est-à-dire l'enfant présente le respect des autres, et il se préoccupe d'autrui. Vers 7 et 8 ans, le mot groupe pour enfants devient source de valeur dont il recherche la compagnie, pour faire des amis, donc l'enfant passe de l'égoïsme à l'aptitude sociale. De 9 à 10 ans, l'enfant à cet âge dénonce la tricherie et le mensonge, l'existence de l'autonomie. Entre 9 et 12 ans, l'enfant mène une vie sociale intense. C'est l'âge où chacun donne au groupe tout ce que le groupe attend de lui, il comprend ce qu'ils attendent de lui sur le plan social. (Soppelsa, 2013).

III. La psychomotricité de l'enfant de 6 à 12 ans

La psychomotricité accumule l'ensemble des fonctions motrices qui sont en lien direct ou indirect avec la pensée. Elle est un courant de pensées autant qu'une discipline présentant une organisation des activités permettant à la personne de connaître son être et son environnement immédiat à travers son corps, l'espace et le temps, c'est-à-dire à chaque instant, nous vivons, nous exprimons avec notre corps, dans un espace limité et à un moment bien précis dans le temps, la psychomotricité est donc une approche globale de la personne en tant qu'être psychique et moteur.

Favoriser le développement psychomoteur, c'est privilégier le développement de l'enfant dans le domaine de la motricité, de la prise de conscience de soi et de son corps. La psychomotricité aide l'enfant à affiner ses gestes, à améliorer son comportement physique et mental, et à maîtriser son corps afin qu'il ait des interactions agréables avec ce qui l'entoure. Au cours de ses années au primaire, de 6 à 12 ans, l'enfant franchit de grands pas sur le plan cognitif, affectif, moteur, et social, Cependant sur le plan psychomoteur, sa croissance est plutôt lente, mais régulière, grâce aux activités motrices qui sont des outils fondamentaux dans cette période.

La psychomotricité permet aux enfants de devenir adulte après être passés par de nombreuses étapes et stades, c'est la globalité psychique et corporelle de l'enfant, ce développement est inscrit génétiquement pour chaque espèce mais l'environnement peut intervenir pour le faire l'accélérer ou bien le ralentir. Dans cet âge sur le plan moteur on observe que toutes les capacités importantes sont déjà acquises, parmi ces capacités motrices, l'augmentation de la vitesse d'exécution, l'amélioration de la coordination, la compétence

dans l'exécution de l'activité physique, sur le plan corporelle une évolution de la souplesse, de la statique et une meilleure qualité des mouvements (Dugas et Point, 2012).

III.1. Les caractéristiques psychophysiques de l'enfant de 6-12 ans

Au niveau de la motricité cette étape de développement est caractérisée par un goût prononcé pour la mise en mouvement, il est très actif en paroles et en actes, il ne peut pas rester assis longtemps sans bouger, ces actions s'enchaînent de manière coordonnée et fluide. L'enfant améliore rapidement ses performances : il court de plus en plus vite, saute de plus en plus haut, lance de plus en plus loin.

C'est l'âge où il commence à développer ses capacités manuelles, exemple : écriture, manipulation des objets...etc.

Age favorable d'appréhender très rapidement de nouvelles habilités motrices, coordination, souplesse, adresse, et vitesse de réaction.

Adaptation délicate à l'effort, fatigabilité et récupération rapides.

Difficultés d'équilibration, et de coordination de ses mouvements, une très grande amélioration de la capacité de prise et de traitement de l'information.

C'est l'âge de l'apprentissage en raison de ces caractéristiques morphologiques, (mince, légers, petite).

Au niveau cognitif l'enfant développe les caractéristiques de sa pensée logique, il devient progressivement en mesure d'anticiper pour atteindre le but recherché.

À 6 ans 90 à 95% des dimensions et de l'organisation du cerveau adulte sont établies et la myélinisation des fibres nerveuses voies afférentes et efférentes est achevée.

Pensée intuitive, concrète, l'intelligence se développe sous l'influence des jeux, des actions motrices pratiques par l'expérience du mouvement.

Une assimilation facile des connaissances, comme il possède une plus grande capacité de concentration, il est curieux mais il a besoin d'aide pour apprendre certaines choses.

Autres caractéristiques sont : l'enfant est satisfait de lui-même, il peut donc s'ouvrir de manière importante vers l'extérieur.

C'est l'âge de l'émergence dans les jeux avec l'accroissement des échanges verbaux avec les autres. (Dodu, 2013).

IV. Les différents stades de développement cognitif chez PIAGET

IV.1. Le stade des opérations concrètes

Selon PIAGET, c'est le troisième stade du développement cognitif au cours duquel l'enfant accède, de six à douze ans, à une pensée logique mais non abstraite lui permettant de faire mentalement des opérations pour résoudre des problèmes concrets.

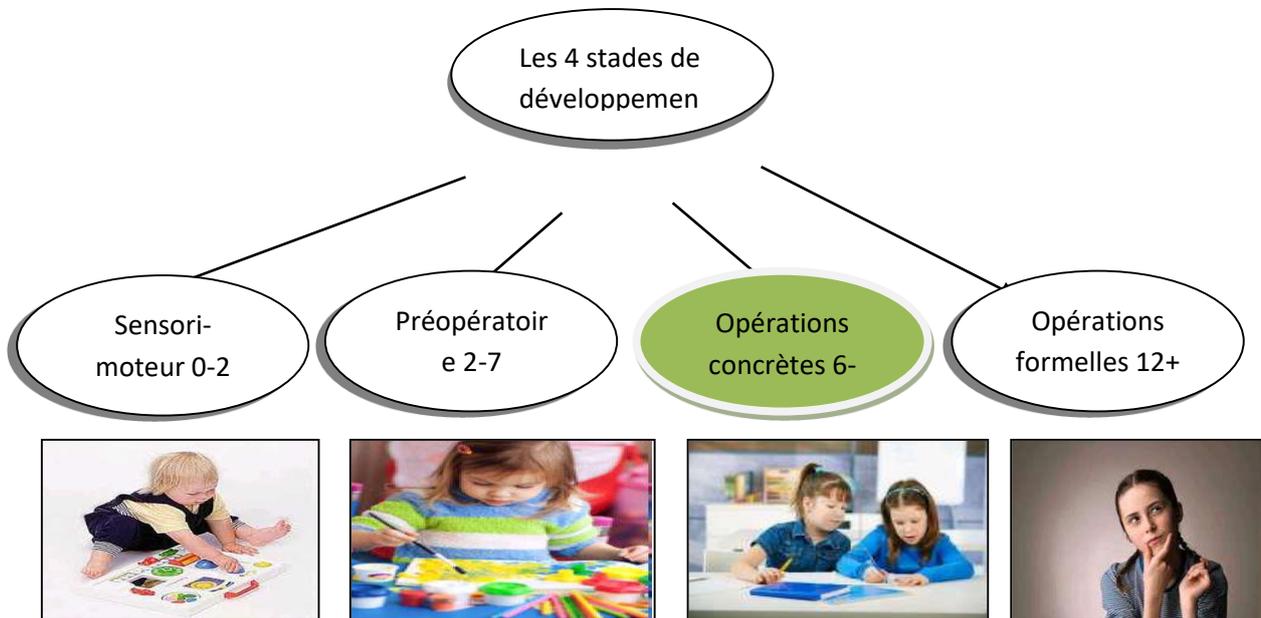


Figure N°02 : Description des différents stades de développement de la.

C'est l'âge où l'enfant va à l'école, dont il reçoit des exigences, et l'influence de l'autre, l'action et les curiosités de l'enfant se tournant vers le monde extérieur, dans cette période l'enfant devient capable de coopérer et de collaborer avec ces camarades, leurs projets sont les mêmes, le sentiment de justice morale et l'autonomie se développent, l'émulation dans l'accomplissement d'un travail est leur moyen de se mesurer entre eux, les champs de leurs rivalités c'est celui de leurs occupations.

Selon PIAGET ce stade va être marqué par une décentration des représentations grâce à la maîtrise progressive des opérations concrètes.

- Diminution de l'égoïsme.
- Développement supérieur de l'intelligence et du psychisme en général.
- Débuts d'apprentissage scolaire, vie affective, socialisation.

L'enfant acquiert les notions de causalité, comprend les invariants du réel, à la conservation de substance, de poids, de volume.

- Conservation de la quantité de la substance (7-8 ans) ex : lorsque on prend deux boules de pâte à modeler contient la même quantité de pâte A et B, on laisse A comme témoin et on déforme la boule B en galette, on demande à l'enfant s'il y a la même quantité de pâte

dans les deux pâte, A 5 ans : l'enfant répond : qu'il y a moins de pâte dans la galette parce qu'elle est plate (la boule est grosse) et il y a plus de pâte dans la galette parce qu'elle est plus grande, Vers 7-8 ans : les enfants affirment que la quantité de pâte reste identique.

- Conservation de la quantité de poids (8-9 ans) : un kilogramme de plume est aussi lourd qu'il soit présenté dans un sac ou dans plusieurs, dans cette étape les enfants affirment que la quantité de poids reste identique.
- Conservation de la quantité de volume (11-12 ans) : le volume d'un litre d'eau reste inchangé, qu'on le présente dans une bouteille, ou dans un vase plus évasé.

Dans cette étape que l'enfant devient capable d'envisager l'exécution sur les objets de véritables opérations mentales, elles correspondent à l'intériorisation des coordinations de l'action. Cette intériorisation rend possible la réversibilité : « On peut revenir sur le passé par la pensée ». Les opérations concrètes constituent l'ensemble des activités opératoires (classer, sérier, dénombrer, décomposer, composer, etc.) par lesquelles le sujet organise, transforme et conçoit les objets réels (Hamrouni et Arfa, 2016).

Synthèse

Comme nous l'avons évoqué précédemment, la période qui s'étend de 6 à 12 ans correspond à l'âge scolaire chez l'enfant, qui constitue des phases essentielles de développement dans le but de stimuler et de favoriser une bonne évolution, psychologique, psychophysique, et psychosocial des enfants. L'étude du développement de l'enfant permet de situer les grandes étapes de son évolution afin d'expliquer les caractéristiques de l'enfant qui reflète son comportement.

CADRE MÉTHODOLOGIQUE

IV. CADRE METHODOLOGIQUE

IV. CADRE METHODOLOGIQUE

IV.1. Méthodologie

Dans notre recherche on a opté à l'utilisation de l'approche quantitative, en Sciences Humaine c'est une manière d'aborder l'étude des phénomènes qui met l'accent sur la mesure des phénomènes et l'analyse de données chiffrées. (Giroux et Tremblay, 2009) (page7).

En raison de la nature du sujet de recherche, notre étude est une étude quantitative ou nous allons comparer entre les qualités physiques (l'Endurance, la vitesse et la force) des athlètes de club sportif RSB (Renaissance Sportives Bejaia) et les élèves d'EPS (d'éducation physique et sportive) de kherrata.

IV.2. Tâches de la recherche :

- Etude de la thématique par le biais d'une analyse bibliographique relative au thème de la recherche.
- Comparaison des résultats réalisés dans chaque test physique.
- Interprétation et discussion des résultats obtenus.

IV 3. Moyens de la recherche

3.1. Matériels :

Dans notre recherche Nous avons utilisé :

- Un Terrain d'athlétisme ;
- Un sifflet ;
- Un décamètre ;
- Un cahier de note ;
- Un chronomètre ;
- Les plots ;

3.2. Échantillon de l'étude :

Notre population représenté les athlètes de club sportif RSB (Renaissance Sportives Bejaia) et les élèves d'EPS (d'éducation physique et sportive) de kherrata.

Echantillon du club RSB : cet échantillon se compose de 15 athlètes d'athlétisme de la catégorie U11.

IV. CADRE METHODOLOGIQUE

Echantillon de la classe d'EPS : représente les 15 élèves de la première année moyenne du CEM de Kherrata (CEM Djermouna Maazouz belkacem).

IV.4. Analyse bibliographique :

Comme toute recherche scientifique, Nous avons consulté divers mémoires, sites Web, livres, thèses, revues et articles scientifiques qui nous ont aidés à faire ce travail de recherche.

IV.5. Description des tests :

5.1. Test d'endurance (mini Cooper 6 min).

Objectif : Le but de ce test est d'évaluer la force de résistance et d'évaluer la VMA de chaque (athlète /étudiant) qui consiste à faire courir au joueur la plus grande distance qu'il peut parcourir en 6 minutes à vitesse constante.

Protocole : En position debout A la ligne de départ, les coureurs, après avoir entendu le coup de sifflet, entament une course de 6 minutes et s'arrêtent lorsqu'ils atteignent la ligne d'arrivée ; Et avec cela, nous calculons la VMA pour chaque personne.

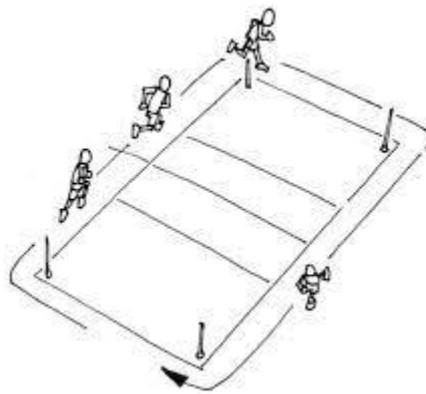


Figure N°03 : test d'endurance

IV. CADRE METHODOLOGIQUE

5.2.2 Test de vitesse sur 100 m :

Objectif : Le but de ce test est d'évaluer la vitesse maximale, où Le coureur doit maintenir sa pleine vitesse tout au long de la course.

Protocole : En position debout sur la ligne de départ, le coureur démarre après avoir entendu le coup de sifflet et s'arrête lorsqu'il atteint la ligne d'arrivée ou Le chronomètre démarre au départ et s'arrête à la ligne d'arrivée.



Figure N°04 : départ de test de vitesse

5.2.3 Test de force (Squat).

Objectif : Le but de ce test est d'évaluer la force maximale

Protocole : En circuit fermé Notre groupe fait des squats sans poids ou Ils doivent maintenir la position nécessaire Et résister pendant la plus longue période de temps possible



Figure N°5 : test de squat

IV. CADRE METHODOLOGIQUE

IV.6. Analyse statistique :

La statistique descriptive est une branche importante de la statistique, qui utilise différentes méthodes pour analyser des ensembles de données et extraire de nombreuses variables qui facilitent leur compréhension et leur traitement par l'utilisateur où nous avons utilisé le test de student pour calculé la moyenne et écart-type.

Le Test de Student :

A été utilisé afin de concrétiser les taches établies dans l'objectif, lors de la comparaison des résultats de deux échantillons.

La moyenne : La moyenne est un des premiers indicateurs statistiques pour une série de nombres. Lorsque ces nombres représentent une quantité partagée entre des individus, la moyenne exprime la valeur qu'aurait chacun si le partage était équitable.

L'écart-type : Connaitre la valeur moyenne d'un groupe ne suffit pas ; il est très important de savoir comment il est disposé autour de la moyenne : il est regroupé autour d'elle ou au contraire dispersé.

V. ANALYSE ET INTERPRETATION DES RESULTATS

V. ANALYSE ET INTERPRETATION DES RESULTATS

V. Analyse et interprétation des résultats :

Dans cette section nous allons présenter l'analyse et l'interprétation statistique des résultats tests des qualités physiques en fonction des hypothèses émises à savoir :

- Il y a une différence significative des qualités physiques entre les élèves d'une même classe (groupe pratiquant l'athlétisme en EPS et groupe pratiquant l'athlétisme dans un club sportif U11).
- Le groupe pratiquant l'athlétisme dans un club sportif est plus performants que le groupe pratiquant l'athlétisme en EPS.

V.1. Vérification des hypothèses de recherche :

V.1.1. Les présentations des performances des deux échantillons :

1.1 Présentation des résultats du test d'endurance (mini Cooper 6 min)

Le tableau ci-dessous représente les résultats obtenus du test d'endurance (mini Cooper 6 min) des deux échantillons (Groupe club RSB) et (Groupe EPS kherrata) présentés sous forme de moyenne, d'écart-type, de performance minimale et maximale.

V. ANALYSE ET INTERPRETATION DES RESULTATS

Groupe club RSB	Testes d'endurance (mini Cooper 6 min)	Groupe EPS kherrata	Testes d'endurance (mini Cooper 6 min)
1	15	1	15
2	12	2	12
3	16	3	10
4	13	4	15
5	12	5	12
6	12	6	11
7	13	7	12
8	11	8	11
9	11	9	11
10	10	10	13
11	12	11	10
12	14	12	10
13	9	13	10
14	13	14	11
15	13	15	9
Moyenne	12.4	Moyenne	11.46
Ecarte- type	1.80	Ecarte- type	1.76
Performance min	9	Performance min	9
Performance max	16	Performance max	15

Tableau N 01 : résultat des tests d'endurance (6 min)

Le tableau ci-dessus montre que les athlètes de club RS de Bejaïa ont enregistré une moyenne de $(12.4 \pm 1.80 \text{ min})$, dans le tests d'endurance de 6 min alors que les élèves de la classe d'EPS du CEM kherrata ont enregistré une performance d'une moyenne de $(11.46 \pm 1.76 \text{ min})$, cela implique qu'il y a une légère déférence entre les deux groupes.

V. ANALYSE ET INTERPRETATION DES RESULTATS

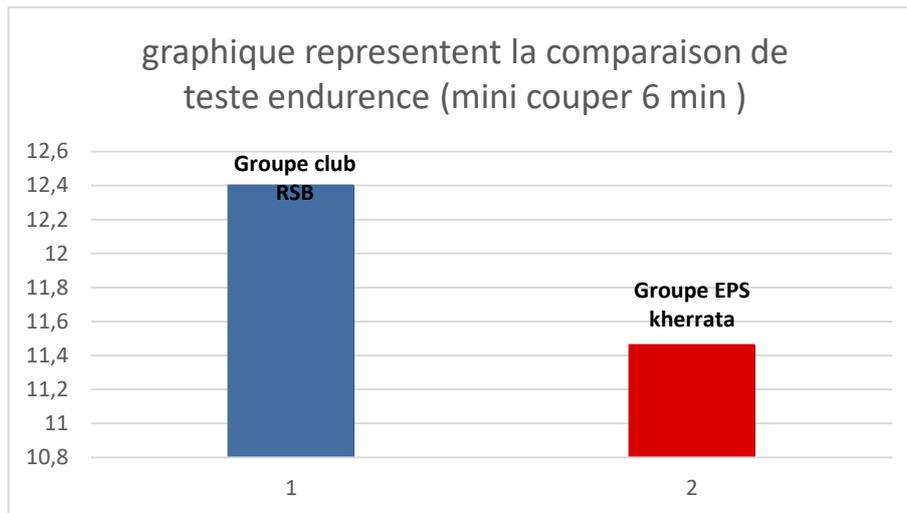


Figure 06 : histogramme qui représente le teste endurance (mini Cooper 6 min) et les moyenne des deux groupes

Interprétation : nous remarquons qu'il existe une légère différence statistiquement non significative.

1.2 Présentation des résultats du test de vitesse (100 M plat).

Le tableau ci-dessous représente les résultats obtenus du test de vitesse (100 M plat) des deux échantillons (Groupe club RS de Bejaia) et (Groupe EPS kherrata) présentés sous forme de moyenne, d'écart-type, de performance minimale et maximale.

V. ANALYSE ET INTERPRETATION DES RESULTATS

Groupe club RSB	Testes de vitesse (100 M plat)	Groupe EPS kherrata	Testes de vitesse (100 M plat)
1	15,41	1	15,41
2	14	2	14,15
3	14,9	3	16,32
4	15,87	4	14,88
5	14,9	5	14,99
6	14,5	6	13,77
7	16,99	7	15,02
8	15,09	8	16,65
9	15,38	9	16,72
10	14,97	10	15,09
11	14,16	11	17,61
12	14,9	12	15,71
13	15,81	13	13,45
14	16,03	14	16,95
15	16,67	15	15,78
Moyenne	15.30	Moyenne	15.5
Ecarte- type	0.85	Ecarte- type	1.20
Performance min	14	Performance min	13.45
Performance max	16.99	Performance max	17.61

Tableau N 02 : résultat des Tests de vitesse (100 M plat)

Le tableau ci-dessus montre que les athlètes de club sportif RS de Bejaïa d'athlétisme ont enregistré une moyenne (15.30 ± 0.85 sec) dans l'épreuve de vitesse sur 100 mètre alors

V. ANALYSE ET INTERPRETATION DES RESULTATS

que les élèves d'EPS de kherrata ont enregistré pour la même épreuve une performance d'une moyenne (15.5 ± 1.20 sec). Cela implique qu'il y a une petite dispersion entre les deux groupes.

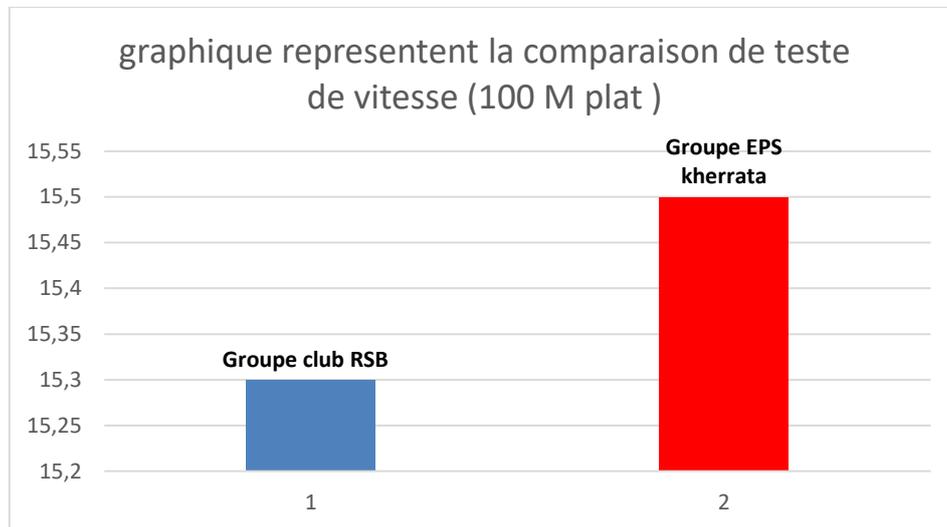


Figure 07 : histogramme qui représente le teste de vitesse (100 M plat) et les moyenne des deux groupes

Interprétation : nous remarquons qu'il existe une légère différence statistiquement non significative.

1 .3 Présentation des résultats du test de force (Squat).

Le tableau ci-dessous représente les résultats obtenus du test de force (Squat) des deux échantillons (Groupe club RSB) et (Groupe EPS kherrata) présentés sous forme de moyenne, d'écart-type, de performance minimale et maximale.

V. ANALYSE ET INTERPRETATION DES RESULTATS

Groupe club Bejaia	Tests de force(Squat)	Groupe EPS kherrata	Test de force(Squat)
1	4,28	1	3,49
2	4,5	2	2,2
3	7,4	3	1,2
4	2,55	4	3,4
5	3,18	5	2,17
6	1,8	6	4,31
7	4,43	7	2,4
8	4,03	8	6,2
9	1,52	9	2,25
10	7,34	10	6,25
11	3,35	11	1,28
12	1,21	12	1,2
13	3,48	13	3,49
14	4,52	14	5,18
15	2,33	15	2,3
Moyenne	3.72	Moyenne	3.15
Ecarte- type	1.84	Ecarte- type	1.68
Performance min	1.21	Performance min	1.2
Performance max	7.34	Performance max	6.25

Tableau N03 : résultat des Tests de force (Squat)

En ce qui concerne la force le tableau ci-dessus représenté les résultats obtenu lord de tests de force des deux échantillons, les athlètes de club Bejaïa d’athlétisme ont enregistré une moyenne de (3.72 ± 1.84) , alors que les élèves d’EPS de kherrata ont enregistré pour la même épreuve une performance d’une moyenne de (3.15 ± 1.68) . Les résultats démontrent qu’il n’y a pas une grande déférence entre les deux groupes

V. ANALYSE ET INTERPRETATION DES RESULTATS

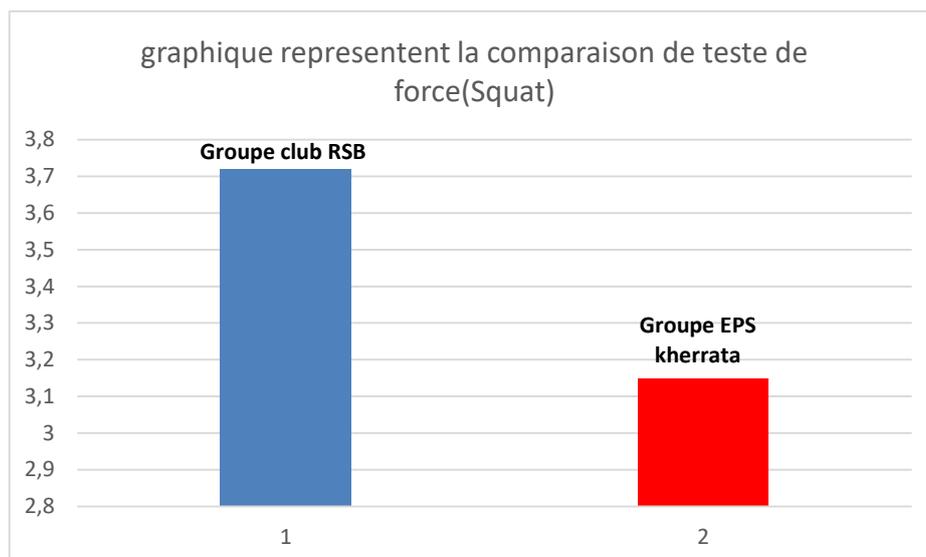


Figure 08 : histogramme qui représente le teste de force (Squat) et les moyenne des deux groupes.

Interprétation : nous remarquons qu'il existe une légère différence statistique non significative.

2. Comparaison des performances des deux échantillons :

2.1 Comparaison des performances d'endurance (6 min) :

	Moyenne	Ecart-type	T cal	T tab	Seuil de signification	La signification
Athlètes club RSB	12.4	1.80	1.43	2.04	0.05	NS
Élèves d'EPS kherrata	11.46	1.76				

Tableau N 04 : comparaison des performances d'endurance (6min)

Les résultats de cette étude qui sont dans le tableau ci-dessus montrent qu'il n'y a pas de différence significative entre les performances, des athlètes de club RS de Bejaïa et celles des élève d'EPS de kherrata dans l'épreuve d'endurance (6 min) en faveur d'athlètes de club RS de Bejaïa. On note que le T calculé qui est égale à **1.43** est inférieur à la valeur de T tabulé qui est de **2.04**. Ce qui signifie qu'il n'y a pas de différence significative au seuil **0,05**.

V. ANALYSE ET INTERPRETATION DES RESULTATS

2.2 Comparaison des performances de vitesse (100 m) :

	Moyenne	Ecart-type	T cal	T tab	Seuil de signification	La signification
Athlètes club RSB	15.30	0.85	-0.51	2.04	0.05	NS
Élèves d'EPS kherrata	15.50	1.20				

Tableau N 05 : comparaison des performances de vitesse (100 m)

Les résultats de cette étude qui sont dans le tableau ci-dessus montrent qu'il n'y a pas de différence significative entre les performances, des athlètes de club Bejaïa d'athlétisme et celles des élèves d'EPS de kherrata dans l'épreuve de vitesse (100 m) en faveur d'athlètes de club RSB. On note que le T calculé qui est égale à **0.51** est inférieur à la valeur de T tabulé qui est de **2.04**. Ce qui signifie qu'il n'y a pas de différence significative au seuil **0,05**.

2.3 Comparaison des performances de force (Squat) :

	Moyenne	Ecart-type	T cal	T tab	Seuil de signification	La signification
Athlètes club RSB	3.72	1.84	0.89	2.04	0.05	NS
Élèves d'EPS kherrata	3.15	1.68				

Tableau N 06 : comparaison des performances de force (Squat)

Les résultats de cette étude qui sont dans le tableau ci-dessus montrent qu'il n'y a pas de différence significative entre les performances, des athlètes de club Bejaïa d'athlétisme et celles des élève d'EPS de kherrata dans l'épreuve de force (Squat) en faveur d'athlètes de club RS de Bejaïa. On note que le T calculé qui est égale à **0.89** est inférieur à la valeur de T tabulé qui est de **2.04**. Ce qui signifie qu'il n'y a pas de différence significative au seuil **0,05**.

V. ANALYSE ET INTERPRETATION DES RESULTATS

Interprétation des résultats :

La discussion de notre travail va porter sur une comparaison des qualités physiques (l'endurance, vitesse, force). Dans le but de savoir s'il y a une différence entre les deux groupes (Groupe RS de Bejaia et Groupe EPS kherrata).

Nous avons réalisé notre travail sur un échantillon de 30 individus pour les deux groupes. Pour les qualités physiques, nous avons utilisé le test de (mini Cooper 6 min) pour évaluer l'endurance, et un test de 100 m plat pour déterminer la vitesse et un test de squat réaliser pour les athlètes des deux groupes (Groupe RS de Bejaia et Groupe EPS kherrata), et à partir de ces tests que nous sommes arrivés à faire la différence dans leurs qualités physiques.

Par la comparaison des résultats obtenus par les deux groupes nous constatons qu'il y a une légère différence statistique entre les deux groupes pour le test de demi (Cooper 6 min) dévaluation de l'endurance. L'analyse des résultats enregistrés pour ce test ont une moyenne de (12.4±1.80 min) pour le club d'athlétisme RS de Bejaia et une moyenne de (11.46±1.76min) pour le groupe EPS kherrata. A travers ces résultats nous remarquons qu'il n'y a pas une grande différence statistique entre les deux groupes, ce qui signifie que nos résultats ne sont pas significatifs, et cela est due peut-être à la dimension des deux terrains lors de la réalisation des tests. Puisque les athlètes du club RSB ont fait leurs tests dans le terrain de 400 m de l'Unité Maghrébine (OPOW), tandis que les élèves de CEM Kherrata ont fait leurs tests dans la cours de l'école.

Pour le test de 100 m plat pour l'évaluation de la vitesse, les résultats obtenus ont enregistré une moyenne de (15.30±0.85 sec) pour le club d'athlétisme de RS de Bejaia qui est plus performante par rapport à la moyenne du groupe d'élève de CEM Kherrata qui est de (15.5±1.20sec). A travers ces résultats nous remarquons une légère différence qui n'est pas significative entre les deux groupes, ce qui signifie que nos résultats sont non significatifs. Cela peut être est due à la fatigue des athlètes du club RSB après la compétition.

Pour le test de squat pour l'évaluation la force, l'analyse des résultats enregistrés pour ce test ont marqué une valeur d'une moyenne de (3.72±1.84) pour le club RSB et une valeur d'une moyenne de (3.15±1.68) pour le groupe EPS kherrata. A travers ces résultats nous remarquons qu'il n'y a pas de différence statistique, cela est dû à la fatigue des athlètes du club RSB après plusieurs compétitions.

V. ANALYSE ET INTERPRETATION DES RESULTATS

On déduit à travers l'analyse statistique que nos résultats sont presque non significatifs. Et ceci se concorde avec les résultats des autres études antérieures :

Celle de Laifaoui et Yahiaoui (2019/2020) ; Nouri (2015) ; Jbaili et Bazio (2022) ou ils sont arrivés dans leurs études à des résultats non significatifs. Et à travers ces résultats on peut dire que nos hypothèses de recherche sont infirmées.

Conclusion

CONCLUSION

Conclusion :

Bien que le sport soit stéréotypé, il a dominé les programmes d'éducation physique et sportive, cependant les qualités physiques considérées comme un objectif principal pour l'entraînement sportif en générale et pour l'EPS en particulier, et dans chaque activité physique il y a des qualités physiques complexes, et des compétences à distinguer qui se repose principalement sur ses démarches techniques et tactiques.

Au terme de notre étude nous avons porté une étude comparative des qualités physiques entre les élève d'une même classe (groupes pratiquant l'athlétisme en EPS et groupes pratiquant l'athlétisme dans un club sportif, U11), et où nous avons fait cette recherche à l'objectif de savoir les différences dans les différents qualités physique entre les deux catégories U 11, ainsi que de savoir qui sont la meilleure performance entre les deux groupes.

D'après les résultats que nous avons atteints dans notre recherche à partir de nos tests physiques réalisés au niveau des deux groupes (test d'endurance de demi Cooper du 6 min qui a évalué la vitesse maximale aérobie, et un test de vitesse 100 mètres plats qui sert à évaluer la vitesse linéaire, et un test de force du squat), avec un échantillon de 15 athlètes pour le club de RS de Bejaia et 15 élève pour EPS de kherrata.

Nous n'avons trouvé une légère différence mais qui n'est pas significatif dans les qualités physiques suivantes : (endurance, vitesse et la force) chez les élèves d'EPS et les athlètes de club RS de Bejaia, et cela infirme hypothèse secondaire de notre recherche qui dit que le groupe pratiquant l'athlétisme dans un club sportif est plus performant que le groupe pratiquant l'athlétisme en EPS.

Même résultat pour l'hypothèse générale de notre recherche qui dit qu'il y a une différence significative des qualités physiques entre les élèves d'une même classe (groupe pratiquant l'athlétisme en EPS et groupe pratiquant l'athlétisme dans un club sportif U11). Les résultats obtenus ont été non significatif ce qui ne laisse dire que l'hypothèse générale de notre recherche est infirmée.

En fin les résultats obtenus dans cette étude ne peuvent pas être généralisé car les tests ont été fait à la fin de la saison. Et c'est pour cela qu'on considère que ces informations simples et sous réserve de modification et de discussion et aussi elle nécessite une étude approfondie, afin de contrôler les variables dans ce domaine.

Les limites de la recherche :

Les limites inhérentes en cette recherche ont été présentées dans le manuscrit. Les deux limites majeures sont l'application des tests des qualités physiques en fin de saison pour les athlètes du club RS Bejaia qui a limité la puissance statistique des résultats et l'endroit d'exécution des tests physique qui était différent. C'est pour ces deux causes qu'on n'a pas pu obtenir des résultats significatifs.

Rappelons donc que malgré les résultats non significatifs les conclusions deviennent être concéder comme étant exploratoires en raison des déférents obstacles méthodologiques.

D'après la présentation et la discussion des résultats, et l'élaboration des conclusions les plus marquantes, il est nécessaire de formulées de nombreuses recommandations et suggestions pour notre recherche qui est intitulée " une étude comparative des qualités physique entre les élèves d'une même classe (groupes pratiquant l'athlétisme en EPS et groupes pratiquant l'athlétisme dans un club sportif, U11)." Que nous résumons ci-dessous :

- Prendre en considération l'amélioration des qualités physique, surtout celles des élevés scolarisés au cycle moyen (CEM).
- Fournir des moyens pédagogiques (les infrastructures) pour faire motivé les élevés à pratiquer des activités physiques et sportives.
- Faites des compétitions entre les élevés pratiquants et non pratiquants pour la diversification des activités physiques en raison de développer les qualités physiques.
- Intégrez des exercices servant le développement des qualités physiques pour les élevés du cycle moyen (CEM) (les pratiquants et non pratiquant dans des clubs sportifs), pour former une génération athlétique.
- Nous suggérons aux enseignants d'EPS de proposer des activités qui développe les qualités physiques (endurance, la vitesse et la souplesse) pour permettre aux l'élèves de découvrir leurs propres capacités, cela leurs encouragent à faire des activités sportives.
- Encourager les élevés à maintenir leur forme physique en faisant de l'activité physique, surtout en ce moment où les moyens technologiques (télévision, portable, tablette et l'ordinateur et jeux de vidéo) conduisent à l'apparition de l'inactivité physique chez cette catégorie de jeune adolescent.

Bibliographie

Références bibliographiques :

Les livres :

Défronce, J. (2006). *Sociologie du sport*. La Découverte. Paris. 5ème édition, p.98.

Dellal, A. (2008). *De l'entraînement à la performance en football*, De Boeck Supérieur.

Giroux, S ; Tremblay, G. (2009). *Méthodologie des sciences humaines*. 3 édition. Edition du renouveau pédagogique. Quèbec. Canada.

Roger, A. (2006). *Regard croisés sur l'athlétisme*. Edition AFRAPS. Montpellier.

Weineck, J. (2005). *Manuel d'entraînement*, Vigot. Paris. 4eme Edition.

Weineck, J. (1990), *manuel d'entraînement*, Vigot. Paris.3ème Edition.

Mémoires et thèses :

Amari, J ; Sali, L ; Ourabah, B. (2018). *Étude comparative des qualités physiques chez les jeunes joueurs U15 ligue deux la JSMB et régional honneur de CRB aokas-la région de Bejaïa*. [Mémoire mastère]. Universités A. Mira –Bejaïa.

Aouimer, A ; Idris, Kh. (2014). *L'effets des méthodes de récupération sur la vitesse d'adaptation au charge d'entraînement pour les athlètes de demi-fond ,18-20 ans*. [Mémoire master]. Université Abed Alehmid Ben Badis-Mostghanem.

Bellouz, Y ; Djennad, D. (2015). *Développement des qualités physique chez les lyciens*. [Mémoire master]. Université de Bejaïa.

Ben Zrigan, M; Benouijem, H; Jroub, A. (2019). *L'effet du programme d'entraînement proposé pour le développement de certains traits physiques (Vitesse, souplesse) au handball Catégorie masculine (12-15)*. [Mémoire mastère]. Universités Zian Achour, Institut Staps - Djelfa.

Bennaceur, T ; Kerrouche, S ; Djenned, D. (2021). *Étude comparatives des qualités physiques des étudiants de deuxième année de L'ISTIS d'Alger et les et les étudiant de licence de deuxième année STAPS*. [Mémoire mastère]. Universités A. Mira –Bejaïa.

BIBLIOGRAPHIE

Boudouh, A ; Zroual, M. (2021). Études complétive des qualités physiques chez les élève de lycée les pratiquants et non pratiquants. [Mémoire mastère]. Universités Qasdi Merbah-Ourgla. Institut science des activités physiques et sportives.

Bouguendoura, F. (2019). Evaluation des qualités physiques et du profil morphologique des lanceurs de javelot en Algérie. [Thèse de doctorat]. Université de Mostaganem.

Boukeras, S; Belkhir D; Hadji, A. (2019). Les caractéristiques anthropométriques, physique et techniques entre les volleyeuses sélectionnées en équipe nationale et celles des non sélectionné « cas cadette de la région de Bejaïa ». [Mémoire mastère]. Université Abderrahmane Mira _Bejaia.

Boukhelf, A. (2013). Les exigences physiques des footballeurs selon leur post de jeux (milieu-attaque) pour la classe de moyenne. [Mémoire mastère]. Université Arbi Ben Mehidi-Oum Al Bouaki.

Cheffara, M ; Chouia, S. (2014 / 2015). Sélection et orientation sportif pour des gens handicapés en athlétisme. [Mémoire mastère]. Université de Djelfa

Chenti, T ; Ouamrane, L ; Djenned, D. (2018). Essai sur le développement des qualités physiques chez les jeunes handballeurs 9-12 ans « cas USAKBOU et SEDOUK ». [Mémoire mastère]. Université Abderrahmane Mira _Bejaia.

Dugas, C ; Point, M (2012). *Portrait du développement moteur et de l'activité physique au Québec chez les enfants de 0 à 9 ans.*

Dugas, C ; Point, M (2012). *Portrait du développement moteur et de l'activité physique au Québec chez les enfants de 0 à 9 ans.*

Elaaib, S ; Mejider, I. (2019/2020). La relation de certaines méthodes de récupération (massage, déjeuner, sommeil) à l'amélioration Performance athlétique pour la classe d'athlétisme Akaber - mâles et femelles-. [Mémoire mastère]. Université Mohamed Seddik Ben Yahia - Jijel-.

Idir, D; Medouri, A; Djenned, D. (2021). Comparaison des mesures anthropométrique et les qualités physiques des enfants selon leur milieu de résidence. [Mémoire mastère]. Universités A. Mira –Bejaïa.

BIBLIOGRAPHIE

Kasal, B ; Hamzoui, H. (2019). Déterminer l'étendue du de développement des qualités physiques chez les joueurs de football (12-15) ans. [Mémoire mastère]. Université Abed Alehmid Ben Badis-Mostghanem.

Loechleiter, C (Mars 2013). *Les principales étapes du développement de l'enfant et de l'adolescent*. Alsace, Bas-Rhin, p. 11.

Loechleiter, C (Mars 2013). *Les principales étapes du développement de l'enfant et de l'adolescent*. Alsace, Bas-Rhin, p. 11.

Mamadou, M ; Djibril, S. (2008). Evaluation de qualités physiques et de leur évolution chez des footballeurs de première division au Sénégal. [Mémoire mastère]. Institut national supérieur de l'éducation populaire et du sport-Sénégal

Mecheta, M ; Delmi, M. (2018). Influences de programme d'entraînement dans les petits jeux sur le développement des qualités physiques (la force, la souplesse, la coordination) Chez les athlètes de natation u (09_12) année. [Mémoire mastère]. Université de Mohamed Boudiaf-Msila.

Mezal, Y ; Ikhelef, M ; Ourabah, B. (2021). Etude de comparative des qualités physiques chez les athlète habitant en moyenne altitude et ceux habitants en bas altitude cas la willaya de Bejaïa. [Mémoire mastère]. Universités A. Mira –Bejaïa.

Rapport :

Fghlouli S ; Hadada M. (2020). Utiliser des exercices d'entraînement à haute intensité et répétitifs par intervalles pour développer la force musculaire des membres inférieurs (force continue, force vélocité, force explosive) et son effet sur la précision du tir du saut en hauteur du défaut d'handball. Classe Académique des sciences sociales et humaines. (Pp 237-251) www.asjp.cerist.dz.

Documentation :

Equipe EPS 31. (2012). L'athlétisme à l'école. Avec la collaboration de Henri Salamon professeur d'EPS et formateur EPS à l'UFM de Toulouse. Document athlétisme.

Forces terrestres. La capacité de coordination. Centre de compétences sport. Etat,01.05.2011, documentation :51.044.06F.

BIBLIOGRAPHIE

Golse, B (2015). *Le développement affectif et cognitif de l'enfant* (éd. 5, Vol. 2). Pologne: De Masson.

St-antoine, M. (1995/1998). *Les troubles de l'attachement*. Paris.

Van opstal, N. (09 Février 2003) : *Le Développement Psychologique de l'enfant*. Consulté le 14 Janvier 2018.

Article :

Dodu, A : *Les caractéristiques psychologique des jeunes enfants (jusqu'à 12 ans)*. 20 Décembre 2013, p. 2.

Fouchey, M : *Approches théoriques du développement de l'enfant*. (25 Juillet 2009).

Soppelsa, B : *Le développement de l'enfant de 6 à 12 ans*. Auvergne 2013, pp. 2-3-9.

Jbaili, L ; Bazio, S. (2022). Comparaison des qualités physique (endurance, vitesse souplesse) chez les collégiens. *Science psycho et éducation*. 8-1(pp 249-260).

Ouddak, M. (2015). Paramètre de développement de la coordination motrice pour une amélioration de la motrice et psychomotrice des jeunes sportifs. *Sport training*.

Sadana, D. (2016). Les caractéristiques des qualités physique et motrice chez les élève adolescence masculine selon l'environnement urbain. *Magazine de défi*. N 10

Thierry, T ; Roger, A. (2002). L'athlétisme et l'école. Histoire et épistémologie d'un sport éducatif, Paris, cairn info. (pp 79/94).

Mazniss, M.07 Décembre ,2011 : *Le développement de l'enfant de 6 à 12 ans*.

Calvin, N : *Trois théories de développement*.26 Juin 2012, pp. 1-2.

Hamrouni, S ; Moualla, N ; Arfa, Y. 22 Décembre, 2016 : *La psychologie du développement humain: La psychologie de l'enfant*. p. 27.

Hacini, A ; Cherif, N. (2020/10/22). Le rôle du professeur d'éducation physique et sportive dans la découverte et l'orientation des jeunes talents (prometteurs) en athlétisme. *Magazine du patrimoine*. N :3 p229_245.

BIBLIOGRAPHIE

Brahimi, k ; Ayad, M. (2021/06/20). Évaluation des fondements de la sélection et de l'orientation des étudiants exceptionnels du sport scolaire vers la promotion des sports d'élite dans les jeux. Humaine et sociale, p550_563.

Sites web :

<https://www.athle.fr/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=418>

<https://athlepayspontivy.jimdofree.com/histoire-de-l-athl%C3%A9tisme/>

<Http://www.paidotribo.com>

Annexe

Annexe

I. Le tableau ci-dessous représente les résultats obtenus du test d'endurance (mini Cooper 6 min) des deux échantillons (Groupe club RSB) et (Groupe EPS kherrata) présentés sous forme de moyenne, d'écart-type de la performance minimale et maximale.

Groupe club RSB	Testes d'endurance (mini Cooper 6 min)	Groupe EPS kherrata	Testes d'endurance (mini Cooper 6 min)
1	15	1	15
2	12	2	12
3	16	3	10
4	13	4	15
5	12	5	12
6	12	6	11
7	13	7	12
8	11	8	11
9	11	9	11
10	10	10	13
11	12	11	10
12	14	12	10
13	9	13	10
14	13	14	11
15	13	15	9
Moyenne	12.4	Moyenne	11.46
Ecarte- type	1.80	Ecarte- type	1.76
Performance min	9	Performance min	9
Performance max	16	Performance max	15

ANNEXES

II. Le tableau ci-dessous représente les résultats obtenus du test de vitesse (100 M plat) des deux échantillons (Groupe club RS de Bejaia) et (Groupe EPS kherrata) présentés sous forme de moyenne, d'écart-type de la performance minimale et maximale.

Groupe club RSB	Testes de vitesse (100 M plat)	Groupe EPS kherrata	Testes de vitesse (100 M plat)
1	15,41	1	15,41
2	14	2	14,15
3	14,9	3	16,32
4	15,87	4	14,88
5	14,9	5	14,99
6	14,5	6	13,77
7	16,99	7	15,02
8	15,09	8	16,65
9	15,38	9	16,72
10	14,97	10	15,09
11	14,16	11	17,61
12	14,9	12	15,71
13	15,81	13	13,45
14	16,03	14	16,95
15	16,67	15	15,78
Moyenne	15.30	Moyenne	15.5
Ecarte- type	0.85	Ecarte- type	1.20
Performance min	14	Performance min	13.45
Performance max	16.99	Performance max	17.61

ANNEXES

III. Le tableau ci-dessous représente les résultats obtenus du test de force (Squat) des deux échantillons (Groupe club RSB) et (Groupe EPS kherrata) présentés sous forme de moyenne, d'écart-type de la performance minimale et maximale.

Groupe club Bejaia	Tests de force (Squat)	Groupe EPS kherrata	Test de force (Squat)
1	4,28	1	3,49
2	4,5	2	2,2
3	7,4	3	1,2
4	2,55	4	3,4
5	3,18	5	2,17
6	1,8	6	4,31
7	4,43	7	2,4
8	4,03	8	6,2
9	1,52	9	2,25
10	7,34	10	6,25
11	3,35	11	1,28
12	1,21	12	1,2
13	3,48	13	3,49
14	4,52	14	5,18
15	2,33	15	2,3
Moyenne	3.72	Moyenne	3.15
Ecarte- type	1.84	Ecarte- type	1.68
Performance min	1.21	Performance min	1.2
Performance max	7.34	Performance max	6.25

Résumé

Notre travail de recherche s'est porté sur l'étude comparative des qualités physiques entre les élèves d'une même classe (groupe pratiquant l'athlétisme en EPS et groupe pratiquant l'athlétisme dans un club sportif U11).

Notre échantillon de recherche s'est porté sur 30 membre (15 athlètes d'athlétisme du club RSB de la catégorie U11 et 15 élèves de la première année moyenne du CEM de Kherrata).

Pour les qualités physiques, nous avons utilisé le test de (demi cooper 6 min) pour évaluer l'endurance, et un test de 100 m plat pour évaluer la vitesse et un test de squat réalisé pour les athlètes des deux groupes pour évaluer la force (Groupe RS de Bejaia et Groupe EPS kherrata), et à partir de ces tests que nous sommes arrivés à faire la déférence dans leurs qualités physiques. Les résultats obtenus ont été non significatifs pour les deux groupes.

Après avoir analyser et interpréter les résultats nous sommes arrivés à une conclusion, que malgré les résultats non significatifs les conclusions doivent être concéder comme étant exploratoires en raison des déférents obstacles méthodologiques.

Mot clés : Les qualités physiques, athlétisme, EPS, scolarité.

Abstract

Our research work focused on the comparative study of physical qualities between students of the same class (group practicing athletics in PE and group practicing athletics in a sports club U11).

Our research sample consisted of 30 members (15 track and field athletes from the RSB club in the U11 category and 15 students in the first middle grade of the CEM of Kherrata).

For the physical qualities, we used the test of (half cooper 6 min) to evaluate the endurance, and a test of 100 m flat to evaluate the speed and a test of squat carried out for the athletes of the two groups to evaluate the strength (Group RS of Bejaia and Group EPS kherrata), and from these tests we arrived to make the deference in their physical qualities. The results obtained were not significant for both groups.

After analyzing and interpreting the results we came to the conclusion that despite the non-significant results the conclusions must be conceded as exploratory due to the various methodological obstacles.

Keyword: Physical qualities, athletics, PE, schooling.