



Femmes tunisiennes et pratiques sportives : contexte socio-historique

Auteur : Hafsi Bedhioufi, Sociologue et Maître-assistant à L'ISSEP de Ksar Said, Université la Manouba Tunisie
Hanane Mrabet, Inspecteur en EPS, Doctorante en STAPS, ISSEP Ksar Said, Université la Manouba
Sinda Ayachi, Assistante en psychologie, ISSEP Kef, Université de Jendouba
Chercheurs dans le domaine de la recherche scientifique et sportive.

Résumé

L'étude des pratiques sportives par les femmes en Tunisie se confronte au risque de céder à une approche réductrice en associant au corps un critère unique et sa dimension physique.

Le corps féminin, puissant indicateur de l'acculturation, est aussi un levier d'intégration dans les échanges méditerranéens. Ce corps domestiqué, réprimé, voilé, caché et libéré permet d'analyser et de comprendre cet idéal corporel féminin dans certaines sociétés méditerranéennes.

ملخص

دراسة الممارسات الرياضية من طرف المرأة في تونس تطرح نظرة ضيقة فيما يخص الجسد كمعيار أحادي من الجانب البدني.

جسد المرأة يعتبر معيار قوي يعبر عن ثقافة عدم تفتح و كمكانيزم للاندماج في التبادلات المتوسطة.

إن السيطرة على الجسد المغتصب، الغير المكشوف، المتحرر يسمح بتحليل و فهم هذا الطموح الجسدي عند المرأة في بعض المجتمعات المتوسطة.

Introduction

La perception du corps, celui des autres, est influencée par la société dans laquelle l'individu évolue ainsi que par les modèles corporels qu'elle diffuse. Le rapport au corps porte l'empreinte de la culture, la marque d'un vécu, mais aussi des activités quotidiennes. L'histoire des pratiques corporelles dans le Maghreb traduit un rapport dominant/dominé entre les civilisations qui se sont succédées. Ces rapports culturels sont rarement pacifiques quoi qu'il en paraisse. Personne ne peut se douter du dynamisme de l'acculturation générale des populations du Maghreb. « Pour saisir la nature de l'acculturation, disaient Errais et Ben Larbi, il faut se reporter à la cause première qui est la colonisation. L'acculturation ne se réduit pas à l'affrontement de deux cultures, elle est le produit de transformations économiques qui interviennent simultanément dans deux sociétés. La culture prédominante sera celle de la société dont les forces productives seront les plus développées. La colonisation est la domination économique du monde agro-servile par le capitalisme occidental. La domination économique du capitalisme ira de proche en proche, par l'intermédiaire de ses agents premiers (missionnaires, ethnologues, militaires, enseignants, administrateurs, médecins) donner la notion de péché pour pouvoir sauver, donner la notion de sauvage pour pouvoir civiliser » (Errais et Ben Larbi, 1986, p. 56). Les mécanismes de la domination sont regroupées en trois phases selon les formes de l'application du pouvoir : « la première phase est celle d'un pouvoir répressif qui se manifeste par sa force militaire et policière, la deuxième phase est celle de l'intégration des dominés à la gestion du système colonial, et la troisième phase représente la passation du pouvoir et l'intégration des dominés au processus de leur propre domination » (Errais et Ben Larbi, 1986, p.58). La construction de l'Etat-nation, par l'élite politique, après l'indépendance est le meilleur témoin. Président du conseil puis de la république, après l'abolition de la monarchie le 25 juillet 1957, Habib Bourguiba entreprend dès 1956 des réformes afin de détruire des carcans coupables, à ses yeux, de

fossiliser une société désormais condamnée à évoluer vite pour faire vraiment partie des nations libres. Il fait promulguer un code du statut personnel révolutionnaire qui donne aux femmes des droits dont elles ne soupçonnaient même pas l'existence. (Bessis et Belhassen, 1992) « Linceul noir », « misérable chiffon », « épouvantable suaire » », Bourguiba ne trouve pas d'épithète assez forte pour exprimer son mépris à l'égard de ce qu'il considère comme le symbole de l'oppression des femmes, le voile. Emna Ben Miled souligne qu'en appelant à l'abandon du voile, Habib Bourguiba a honoré, sans le savoir lui-même, la mémoire de ses innombrables aïeules paysannes. Car on pense que leur entrée dans la vie publique n'a commencé qu'après leur entrée dans le 20^{ème} siècle et surtout avec leur entrée dans la modernité après l'indépendance de la Tunisie en 1956 (Ben Miled, 1998). Chaque société façonne le corps. Ainsi, tenter de comprendre cet idéal corporel féminin que la société diffuse c'est prêter attention aux valeurs corporelles déjà intériorisées qui fixent les règles de conduite, les comportements et les attitudes corporelles. Si la femme tunisienne fait un pas vers la modernité elle garde un pied dans des traditions et des cultures qu'elle partage, tout le long de son histoire, avec les femmes méditerranéennes.

1- Le corps séducteur

Il est classique d'assimiler la féminité à la tendresse, au charme et à la séduction. Le mérite d'être toujours plus belle, plus charmante et plus séduisante revient à la femme. La séduction renforce la crainte de ne pas plaire à l'autre sexe, de ne pas être à la hauteur de son amour. « Une mère marocaine donne traditionnellement deux conseils essentiels à sa fille qui s'apprête à se marier ; être propre, être toujours désirable » (Naamane Guessous, 1988, p. 213). Séduire et plaire à son mari représentent un but et une satisfaction en soi. La femme mariée doit retenir par les ruses et artifices de l'apparence l'attention de son époux. « [...] Les interdictions qui pèsent sur la vierge ne valent donc pas pour celle qui retrouve un homme légitime dans son lit » (Naamane

Guessous, 1988, p.213). Sa parure n'est pas un innocent embellissement, mais un véritable charme d'amour, chargé d'un sens érotique. C'est au hammam que commencent préparation érotique, purification, massage, soins aux cheveux, décoration des mains et des pieds au henné ; un érotisme flagrant s'exalte des parties du corps voilées. “ Illi it hib zinhâ îdoum tîmchî lil hammam koul youm ”, celle qui veut garder sa beauté pour toujours, qu'elle aille au hammam chaque jour, dit un proverbe tunisien. Le voile n'est pas seulement ce vêtement coutumier qui est chargé de “ cacher à l'homme de la rue la femme qui le croise ”, mais surtout il est un vêtement dont la fonction cachée est de condenser sur elle le véritable regard de l'homme, autrement dit le regard désirant. Le vêtement, loin de remplir sa fonction sociale de “ pudeur ”, exacerbe les rapports entre ce qu'il masque, le corps, et le voyeur. La femme arabe musulmane, à sept ou huit ans, est considérée comme un objet attrayant. Elle est définie biologiquement comme mère-épouse, statut qu'elle a fortement intériorisé au cours de son histoire. Elle n'est que celle qui plaît et qui procréé. L'accentuation des rondeurs au niveau de la poitrine et du bassin constitue un critère capital, la chevelure longue, épaisse et non crépue est un atout majeur. Les fesses peuvent constituer une source non négligeable de la conduite de séduction. « Les descriptions [...] de la beauté plastique des fesses dans l'érotisme arabe sont [...] : il faut qu'elles soient à la fois amples mais fermes, douces sans être molles, pourvues d'un tissu épidermique fin et délicat ; enfin, il faut qu'elles soient gracieuses mais suffisamment épanouies afin d'offrir la densité sensuelle que l'homme attend d'elles » (Chebel, p.60). La femme séduisante, désirée, est celle dont la beauté réside avant tout dans son visage qui constitue son capital. La rougeur naturelle des pommettes est un signe apprécié de bonne santé. Le tatouage est certes une expression corporelle mais en même temps un charme d'amour. Il peut être chargé d'une signification clairement sexuelle lorsqu'il est situé sur le pubis. Ce rapport au corps, au sien et à celui d'autrui, se déploie dans un contexte culturel particulier qui ne prend en compte que le

désir masculin, excluant de fait l'expression de toute sensualité féminine. Le regard de la femme ne doit pas flotter librement, elle doit le maîtriser complètement, c'est alors qu'on apprend à la fille à ne pas fixer l'homme, à marcher la tête basse, à ne pas élever la voix et à ne pas rire trop fort. Reste à signaler que le désir homosexuel est banni, c'est une anomalie et les homosexuels sont dans l'égarement comme le signale le Coran (Sourate Al 'Araf, Versets 78-79-80 ; Sourate Al Hijr, Verset 74.). On ne parle pas de beauté chez l'homme, mais plutôt de virilité, l'homme doit avoir un visage dur, garni de moustaches épaisses, un corps solide, épais et une grande taille inspirant la force et la puissance. La seule vue des jolis garçons suscite aux yeux du "Fiqh" des troubles et de terribles tentations. Al Hassan Ibn Dhakwam disait : « Ne vous asseyez pas à côté des fils des riches et des nobles : ils ont des visages comme ceux des vierges et ils sont encore plus tentateurs que les femmes » (Sourate Al 'Araf, Versets 78-79-80 ; Sourate Al Hijr, Verset 74). La société tunisienne craint le corps séducteur féminin mais elle l'accepte. Alors que le corps séducteur masculin n'est pas admis par peur de l'homosexualité.

2- Le tabou de la virginité

Toute la méditerranée, entre l'antiquité et nos jours, a sacralisé la virginité. « Dans la Grèce antique, souligne Emna Ben Miled, la jeune fille qui enfreignait le tabou de la virginité était vendue par son père sur la place de la marché » (Ben Miled, 1998, p. 271) De sa part le christianisme a repris le culte biblique de la virginité. « Les trois religions du livre se sont donc tenues la main pour renforcer le culte de la virginité et celui-ci imprégna les deux rives de la méditerranée de la même façon ». (Ben Miled, 1998, p. 272) Dans l'histoire de la Tunisie, ce culte est entré dans les villes à partir des influences culturelles qui se sont entrées par la méditerranée. Par ailleurs, les populations berbères n'avaient pas connu le tabou de la virginité. L'ethnologue el Hassen el Wazzan, en observons les tribus berbères des Chaouias qui vivaient d'économie pastorale dans diverses plaines et montagnes du Maghreb souligne que : « Toutes les jeunes filles, avant de se marier,

peuvent avoir des amants et savourer les fruits de l'amour. Le père même fait le meilleur accueil à l'amant de sa fille et le frère à celui de sa sœur, si bien qu'il n'est pas de femme qui apporte sa virginité à son mari » (Ben Miled, cité par Bel Haj, 1998, p. 273).

La virginité constitue la pierre angulaire de l'éducation féminine dans le milieu traditionnel tunisien. La femme doit être vierge, la nuit de noces. La virginité est un objet d'adoration pour la religion musulmane. D'après 'Aïcha, l'Envoyé de Dieu a dit : « J'ai vu en songe qu'un homme te portait enveloppée d'une pièce d'étoffe de soie. Il me disait : "voici ta femme, enlève l'étoffe qui la recouvre", Et alors je vis que c'était toi. Si cette chose a lieu de la part de Dieu, elle s'accomplira : m'écriais-je alors » (El Bokhari, 1984, p. 549). Les hommes pieux et vertueux qui ont pu accéder au Paradis ont pour récompense des houris. Ces femmes éternellement jeunes et belles, ayant une virginité sans cesse renouvelée, sont décrites ainsi par le Coran : « Et des belles qu'en vérité Nous avons ouvragées d'ouvrage, puis faites vierges, amoureuses, toutes de même âge pour les gens de la droite » (Sourate L'échéant, Versets 35-36-37-38).

La virginité est considérée comme la seule et unique preuve de la bonne conduite de la jeune fille en matière de sexualité. C'est la pièce maîtresse de son bonheur et de celui de toute sa famille. Les rapports préconjugaux sont condamnables. Tout rapport sexuel en dehors du mariage ou du concubinage est répréhensible. La jeune fille, jusqu'à son mariage, est jalousement gardée, comme un bijoux fragile qu'un rien peut briser pour toujours. Elle ne peut ni courir, ni faire des mouvements violents, ni monter à califourchon, ni grimper une échelle, ni consommer certaines substances qui ont la réputation de faire perdre la virginité. Le tabou de la virginité est un tabou du corps. Quel que soit le lieu où se passe la défloration, pour la femme être déflorer est un rite social bien plus qu'un acte sexuel, alors que pour l'homme c'est sa réputation de virilité qui est en jeu. La virginité n'appartient à la femme que dans la mesure où elle l'a joyeusement préservée dans le passé, c'est une propriété de l'homme. Lors de la nuit

de noces la jeune fille devient femme aux yeux de tous, parce qu'un homme l'a pénétrée.

Le jour du mariage, on accompagne la jeune mariée à sa nouvelle demeure, avec un cérémonial joyeux. Après les compliments d'usage, la foule des amis se disperse. Les intimes attendent le verdict du mari qui est entré dans la chambre nuptiale. Après un certain temps, le jeune époux quitte la chambre, enveloppé dans un burnous blanc. Une femme proche se précipite dans la chambre. Elle rhabille la jeune mariée la préparant ainsi à accueillir les convives. C'est avec fierté qu'on expose le lendemain des noces la chemise nuptiale trempée de sang, signe de la virginité de la jeune mariée et preuve de l'honorabilité de la famille. Et si, par malheur, le mari découvre que sa jeune épouse est déjà déflorée, il la répudie. Et dans certaines régions de Tunisie la jeune fille subit les plus durs des châtements. De nos jours, les mentalités ont perdu de leur rigidité et de leur étroitesse. La question de la virginité reste de rigueur, mais la jeune mariée, qui a fraudée, n'est plus répudiée le soir même de ses noces. Les familles font preuve de plus de souplesse et essaient d'arranger les choses à l'amiable. On invente alors l'histoire d'un désaccord au sein du couple et on facilite les démarches du divorce. Si les choses vont bien, il n'est plus d'usage de vérifier la chemise des noces la nuit même du mariage, et ce n'est que le lendemain que la belle-mère prend le drap et, munie d'un cadeau, se rend chez la famille de la mariée. La mère de la fille reçoit les félicitations chez elle. On remarque combien l'opinion tunisienne croit encore à l'absolue nécessité de la rupture de l'hymen. Cette dernière doit être accompagnée par un saignement dès le premier coït.

3- La nudité

Parler de la nudité en Islam c'est aussi parler des habits qui recouvrent le corps. La tradition nous apprend que même si l'on est vêtu on peut être nu. Un hadith, dans ce contexte, dit : « Combien de femmes bien habillées en ce monde seront nues au jour de la résurrection ? » (El Bokhari, 1964, p. 280). Le vêtement est un des

premiers indices d'une conscience humaine (Adamique) de la nudité. Une personne nue est celle dont les organes sexuels ne sont pas masqués aux regards par un objet adéquat ; est vêtue celle qui cache au moins ces parties là du corps. On se situe dans un autre registre lorsqu'on dit qu'une partie du corps qui n'est pas recouverte est nue. Bien que la nudité totale porte encore des marques culturelles, elle est "Haram", interdite en Islam. La question de la nudité se pose de deux points de vue. Le premier, celui qui intéresse la question du rituel ; il s'agit des parties du corps qui doivent être couvertes pour que la prière et le pèlerinage soient valables. Le deuxième concerne les autres circonstances de la vie, où la notion de " 'Awra " apparaît très forte. Par ailleurs, « chaque civilisation choisit, par un réseau d'affinités électives difficiles à déterminer, ses zones privilégiées de transformations ; zones aussi habiles et mouvantes que celles de l'érotisme ou de la pudeur. Les modifications corporelles échappent au seul individu, elles dépendent d'une collectivité homogène qui, à un certain moment, réalise un consensus secret lui dictant de s'attaquer à telle ou telle partie de l'anatomie » (Borel, 1992, p. 18). La partie du corps à dissimuler au regard d'autrui va du nombril aux genoux pour l'homme, quant à la femme, elle ne doit laisser voir que son seul visage et ses seules mains. La nudité est un tabou qui est en liaison étroite avec la sexualité. La nudité naturelle est absolument inadmissible, insupportable, voir même dangereuse. Ce que tu hais que les gens observent en toi (en public), ne le fais pas quand tu es seul, souligne la tradition musulmane. Khatibi souligne qu' « Un corps nu, et, comme on dit adorable, détourne Adam de l'adoration de Dieu, invisible et absent. La nudité élimine la pensée tournée vers Dieu : elle désymbolise le nom de Dieu. Si j'aime un corps nu, sans la parure de ses rêves d'absence, je le fétichise et le mets à la place de Dieu, j'en fais la sculpture d'un désir pervers, la mort de Dieu » (Khatibi, 1988, p. 98). Les personnes pubères et les enfants qui peuvent exciter les désirs doivent être recouverts. On ne peut regarder cette nudité qu'en cas de nécessité, en particulier lorsqu'il s'agit de soins à donner. Même

quand on est seul, la nudité est déconseillée, parce que la solitude absolue n'existe pas dans un monde que nous partageons avec les jîns et les anges. Le corps nu, absolument nu, est considéré comme bestial car il assimile l'Homme à la bête. Un corps vêtu exhibe son humanité et son intégration à un groupe constitué. Très naturellement, dans le discours coranique, la nudité désigne aussi la pauvreté et la faiblesse spirituelle et morale. Eve et Adam ont découvert leur nudité après avoir goûté à l'Arbre. Symbole de la tentation, la nudité a provoqué la rupture avec le Créateur. Ne plus montrer son corps nu, le vêtir est le contrat adamique avec l'ordre divin. L'histoire adamique terrestre illustre la transgression des commandements d'Allah, puisqu'elle prône le dévoilement du corps et le voilement de l'esprit. « Il est de bienséance et de la pudeur de couvrir toutes les parties du corps, écrit Françoise Loux, hors la tête et les mains ; ainsi, il est indécent d'avoir la poitrine découverte et les bras nus, les jambes sans bas et les pieds sans souliers ; il est même contre la loi de Dieu de découvrir quelques parties du corps que la pudeur aussi bien que la nature obligent de tenir toujours cachées » (Loux, 1979, p. 83).

Cette interdiction de se dévoiler subsiste-t-elle lorsqu'il s'agit d'époux, ou d'un couple uni par le concubinage légal ? La réponse varie selon les écoles. Pour le rite malékite, le mari ou le maître peut voir le corps de son épouse ou de sa concubine, y compris le sexe et vice-versa, l'épouse ou la concubine peut voir de son mari ou de son maître tout ce qu'il peut voir d'elle. En rite chafî'ite, le mari ou le maître peut voir tout le corps de sa partenaire à l'exception du sexe, et la réciproque est vraie, à condition toutefois que la femme y soit autorisée. Les disciples du hanafisme affirment que le fait de se regarder mutuellement le sexe durant le coït augmente l'aptitude à parvenir à la quintessence de la jouissance.

La réalité est essentiellement variable, selon les diverses régions de la Tunisie et aussi les institutions de rassemblement. Chose paradoxale, c'est le hammam, institution typiquement islamique, qui soulève le plus de réprobation. « Le tenancier du hammam tient

toujours des pagnes à la disposition des hommes qui les portent pour cacher la petite 'aoura, c'est-à-dire le sexe proprement dit. Mais il n'est pas rare d'en voir qui, par trop négligents, ne se dissimulent pas assez ou même qui, ostensiblement tournés vers un mur, se rasent tranquillement le pubis. Quant aux femmes on peut avancer que la moitié n'hésite pas à entrer en tenue d'Eve. Les autres portent soit un drap, soit un caleçon, soit encore un vague cache-sexe » (Bouhdiba, 1986, pp. 205-206). Lors du pèlerinage à la Mecque, on est tenu de couvrir la “ 'Awra ” au moyen d'une étoffe blanche, que l'on noue autour de la taille. Une autre manière de mettre le corps sous une nouvelle variante de nudité. Cette variante tend à être métacorporelle sans toutefois exclure l'aspect séducteur. Devant les personnes du même sexe le Musulman doit au moins couvrir son corps du nombril aux genoux. Le sport, activité ludique spectaculaire, mettant en jeu le corps semi-dénudé, est déclaré étranger à la société traditionnelle tunisienne. Le corps féminin est au cœur du combat des traditionalistes. Surtout lorsque la femme accède à la pratique sportive, en dénudant en partie son corps et on l'exposant au regard du public. Elle fait l'objet d'intimidations et de menaces. Dans les clubs comme dans les séances d'éducation physiques, le voile réapparaît ces dernières années. L'Islam un enfant de la Bible et des Evangiles, a repris cette tradition judéo-chrétienne du voile du corps. Le voile a mis sa trace sur le corps des femmes juives, chrétiennes, puis musulmanes. En Méditerranée antique, le voile apparaît d'abord, sur la rive gréco-romaine de la Méditerranée. Ce n'est que par la suite qu'il a pénétré sur la rive sud. En Egypte ou en Tunisie après les conquêtes occidentales. Toutefois le voile est devenu citoyen (Ben Miled, 1998)

Il suffit de voir les Tunisiens d'aujourd'hui pour comprendre qu'une mutation profonde s'est opérée. « L'humidité dans la pratique profane ou la pratique sacrée s'accompagne de la nudité du corps ou d'une forme de nudité quand il s'agit des pratiques ménagères. Les femmes sont pieds nus et peu vêtues en hiver, légèrement vêtues en été, lorsqu'elles s'adonnent à ces pratiques. La nudité accompagne

l'acte humide » (Zannad Bouchrara, 1994, p. 67). Pendant la saison chaude, sur la plage, hommes et femmes mettent des maillots de bains. La nudité est partout, dans les maisons de tolérance, à la télévision, et dans les rues des grandes villes. Une chose certaine ressort du vécu quotidien : la nudité en Tunisie contient le tout et la personne toute entière. De nombreux jeunes, des citoyens ne vivent plus la mystique du corps. On note une tendance générale à ne pas se fixer dans la tunisianité et l'arabité aux contours dessinés par les islamistes, dans un passéisme aux valeurs soi-disant musulmanes. Dans différents lieux de socialisation le vêtement, les cheveux, les ongles, les jambes et la poitrine représentent le corps entier support de la personne. Or, être tunisien c'est d'abord être un homme. La Tunisie, pays marqué par une dynamique de changement socio-culturel accélérée, placent les femmes face à deux modèles culturels en principe contradictoires : le modèle traditionnel et le modèle dit moderne. Contrairement à la vision superficielle de certains observateurs, le sport féminin ne représente pas la culture ancienne, authentique, opposée à la nouvelle culture factice, née de la pénétration occidentale; en réalité il fait partie, lui aussi, de cette nouvelle culture. Mais il est vrai que le sport féminin ne renvoie pas à l'ancienne société mais à la nouvelle. Le sport est une situation motrice. Il est compétition. Il est aussi un fait social et institutionnel. Pour ces trois critères: situation motrice, compétition réglée et institution, le sport se distingue radicalement des jeux de sociétés, des rites et des jeux sportifs traditionnels. Il impose aux femmes une nouvelle apparence. L'universalité du sport impose une tenue sportive particulière. Cette standardisation de la pratique sportive touche aussi la tenue. Elle est un élément important de distinction pour chaque discipline sportive. Elle ne tient pas compte de la particularité de la société arabo-musulmane (Chebbi et Bedhioufi, 2001). Si les habits sont le symbole d'appartenance à une ethnie, un pays, une époque et une circonstance bien déterminée. La tenue sportive est particulière à la pratique sportive institutionnalisée. Une tenue universelle pour un phénomène social total. Mais cette universalité

n'est qu'une leurre, car dès qu'on parle d'une pratique sportive on évoque une tenue particulière. Cette dernière évolue avec le temps et la mode.

La performance sportive est garantie non pas par l'entraînement sportif seulement mais aussi la tenue influence le gain de quelques secondes, ou quelques mètres.

Le sport est la pratique la plus répandue en Tunisie. Cette place qu'occupe le sport dans la société nous permet d'aborder la conception et la signification de la tenue sportive cette dernière qui est un élément de distinction pour chaque discipline sportive, elle pourrait être aussi un élément important dans l'amélioration de la performance sportive. De même elle pourrait être un symbole d'insurrection. Elucider la signification et la conception du paraître (corps vêtu, corps nu, transcription ... etc.) évitera peut être de soulever un faux débat qui confond la mise en scène du spectacle sportif avec les oppositions entre tradition et modernité. Par ailleurs, la pratique physique et sportive entraînant une semi nudité. Cette réalité heurte le discours de l'Islam orthodoxe qui considère que le corps féminin doit être soumis mais aussi voiler et cacher. Cette question du corps vêtu/corps voilé est plus jamais d'actualité depuis la révolution du 14 janvier 2011 en Tunisie et le retour des islamistes sur la scène sociale. Le discours, mais aussi la pratique se radicalise de plus en plus par les groupes d'activistes islamistes dans les mosquées, les écoles et la rue.

4- Sport masculin versus corps féminin

Cette réflexion permet d'apercevoir la place qu'occupe la femme sportive dans la société tunisienne. Le sexisme est une réalité, les femmes sportives tunisiennes se trouvent partagées entre les tentatives de s'opposer, de s'assumer et celle de ne pas s'impliquer, de se distinguer des autres femmes et de se présenter comme la femme « idéale » aux yeux de l'homme.

Le sport est, et reste, une affaire d'homme bien que les femmes aient affirmé leur engagement, la survivance de cette mentalité persiste encore. La femme n'est pas faite pour se mesurer à l'homme. Car ce

dernier lui réserve le fondement esthétique du mouvement et la grâce du geste. Les sports dits « masculins » demandent la force, la puissance, l'endurance, alors que la souplesse, la grâce, l'esthétique, l'expressivité sont des valeurs attribuées aux sports « féminins ». Voilà une idée longuement véhiculée et une conviction largement pratiquée. « L'histoire du sport féminin « français », par exemple, est jonchée de cris de haine et de hargne, qui n'ont rien à envier à ceux des actuels conservateurs « maghrébins ». (...) les conservateurs de l'époque les traitent de tous les noms. Elles sont des traîtres à leur conditions initiales, elles sont perdues pour leur féminité » (Barreau, 2002, p. 262). La question de la féminité est un problème central de l'analyse de l'histoire des pratiques sportives féminines. La véritable entrée dans le sport, s'est marquée surtout au moment où les femmes prennent part au monde du travail en assurant une participation considérable dans la production industrielle. En effet, la femme se trouve concernée par l'activité sociale, politique et économique, du savoir et de la connaissance, dans le monde de l'égalité, de la justice et du militantisme. « les Maghrébins veulent des femmes instruites et cofinancières du foyer mais sans aucun pouvoir qui entame le leur, des femmes qui sortent pour aller travailler sans pour autant être libres d'elles-mêmes, les apports matériels de la modernité sans leur conséquences sur la condition féminine » (Bessis et Belhassin, 1992, p. 168). Depuis 1956, et d'après le palmarès des championnats nationaux, nous soulignons la présence d'équipes en sport scolaire en hand ball, basket ball et volley ball. La saison sportive 1965/1966 a connu l'organisation de la première coupe féminine en basket ball. La rencontre a opposé la Zitouna Sport à l'Olympique de Béja. Depuis le sport féminin n'a cessé de prendre sa place et la Tunisie a abrité le premier festival pan africain de la jeunesse féminine de basket ball du 15 au 22 juillet 1973. Cette participation modeste quel soit a permis à la Tunisie de terminer à la première place avant le Sénégal puis la Guinée et le Soudan en quatrième place. Cette rencontre continentale était précédée en 1971 par l'organisation des premiers championnats

maghrébins inter nations. Dans la région de la Marsa se sont déroulés les rencontres, où la Tunisie a imposée sa suprématie féminine. Aujourd'hui, on décèle une minorité féminine au sein des sports dits « masculins » ou « sports d'hommes » à l'exemple du football, rugby, sports de combat, sports mécaniques. Comme elle a investi presque tous les domaines de la vie sociale, la femme tunisienne a investi tout autant le domaine sportif. Il faut rappeler que sa participation fut assez tardive par rapport à l'occident mais ceci est compréhensible vu la différence des cultures et la rigidité des mentalités. Explicitement énoncés comme l'apanage des hommes, les territoires sportifs deviennent inéluctablement enviés. Une envie légitime qui a poussé la femme à s'immiscer, faire ingérence, conquérir, s'imposer... (Louveau, 1991) et elle y est parvenu tant bien que mal. Prenons l'exemple de la décennie 1994-2004, au premier regard, on pourrait dire que la femme d'aujourd'hui, à la différence d'hier, est largement investie dans le mouvement sportif. A elle seule l'augmentation globale des licenciées le montre : en 1994, toutes fédérations confondues, on comptait 8472 de licences féminines ; en 2004, on en compte 21330. En 10 ans, leur nombre s'est multiplié par 2,5. En effet durant ces mêmes périodes, les effectifs masculins progressent eux aussi : en 1994, 53619 licenciés, en 2004, 83156. L'effectif des féminines a augmenté de 60,28% versus 35,5% pour les hommes. Mais si l'on considère la place qu'elles tiennent parmi l'ensemble des licenciés, ce qui frappe alors, c'est qu'elles sont à peine plus représentées actuellement dans le mouvement sportif institué qu'elles ne l'étaient hier : en 1994, les licences féminines représentaient 13,64% de l'ensemble des licences, en 2004, elles représentent 20,42% de la totalité. Quand on sait que la population tunisienne se compose de 50% de femmes, c'est peu dire que parmi les licenciés, c'est-à-dire au sein des pratiques sportives structurées, organisées, de longue date pour beaucoup, les femmes sont et demeurent nettement sous-représentées. La quasi-totalité des sports s'offrent aujourd'hui aux femmes comme théoriquement possibles ; or jusqu'à nos jours, il y

a des pratiques qui, de fait, sont largement féminisées, certaines qui le sont moins, quand d'autres demeurent fortement masculinisées (Louveau, 2000) et c'est précisément à cette catégorie que l'on s'intéresse actuellement. Dans de nombreux cas ces disciplines sportives sont dès leurs origines exclusivement masculines, et les institutions ne s'ouvrent que tardivement (récemment) aux femmes. Celles-ci pour autant ne s'y précipitent pas, la féminisation reste ici un phénomène discret, on ne saurait parler de conquête massive. Le judo fut le premier sport de combat investi par les femmes et ce officiellement en 1976. Il compte à nos jours 3734 femmes ou jeunes filles soit 44,14% de l'ensemble des licenciés. En effet, on y enregistre le taux le plus élevé des participantes dans ce genre de sport. La lutte vient en second lieu de point de vue chronologique, la première compétition féminine a eu lieu en 1996, où on enregistrait cette même année l'organisation du premier championnat d'Afrique de lutte féminine et qui a été organisé par la Tunisie. En 2000 on comptait 108 féminines et qui ne représentaient que 8,08% de la totalité des licenciés. Le nombre a plus que doublé en 2005, elles sont actuellement 350 soit 17,85% de l'ensemble des lutteurs. Il est à noter que cette discipline a intégré récemment les Jeux Olympiques pour les féminines (Athènes 2004). On peut donc espérer une investigation plus importante des jeunes filles dans ce sport. L'haltérophilie féminine a vu le jour en 2000 où elle ne comptait que 42 licenciées et qui représentaient 10,42% des adhérents à cette fédération. Le nombre a doublé l'année suivante (85) pour atteindre les 191 filles en 2005 soit 20,78% de l'ensemble des licenciés. La boxe s'est ouverte aux femmes lors de la saison sportive 2002/2003, elle comptait 24 boxeuses (1,75% des licences), elles sont au nombre de 49 en 2005 et qui ne représentent que 3,37% de l'ensemble des boxeurs. La fédération de boxe enregistre le taux le plus faible des licenciées féminines. Le rugby féminin a vu le jour la même année (en 2002) avec 60 joueuses (2,57% des licences). Il est à noter que c'est seulement l'année suivante qu'on a assisté au premier championnat de rugby chez les

filles et le nombre a nettement augmenté jusqu'à atteindre les 365 « rugbywomen ». En 2005, on compte 560 féminines soit 16,35% de la totalité des licenciés. Le sport roi par excellence en Tunisie, qu'est le football, n'a ouvert ses portes aux féminines qu'à la saison sportive 2004/2005. En plus des tournois nationaux pour la sensibilisation à la pratique du football, Il y a eu deux tournois internationaux de football féminin l'un a accueilli 2 équipes européennes Montpellier (France) et Arsenal (Angleterre) à Sousse et l'autre six équipes algériennes au Kef. Quoiqu'elles comptent plus de 2500 signataires, ce qui est un très bon début, les femmes n'en restent pas moins une étroite minorité dans la sphère fédérale : elles ne représentent que 4,05% des licenciés. Enfin, le cyclisme, qualifié comme sport mécanique, a accueilli ses premières féminines l'année 2004, elles étaient au nombre de 20 soit 16,67 du total des licenciés. Cette même année, la Tunisie organise un championnat arabe de cyclisme féminin avec la participation de 6 pays. La meilleure place enregistrée par les tunisiennes était la 8^{ème} place sur 30 participantes.

5- Mesdemoiselles football : qui sont-elles ?

En des temps très reculés, les Arabes jouaient à la Koura : deux camps se disputaient une balle faite de fibres de palmier ficelée en la frappant avec une tige de pale ou de branche de jujubier sauvage. Des peuplades berbères vaincues par les sarrazins auraient fait connaître des variantes de ce jeu en Espagne puis en Gaule (Le Floc'hmoa, 1962, p. 40). William Marcais et Abderrahmane Guiga ont brossé un tableau exhaustif du jeu de la Koura au centre de la Tunisie. Ils ont confirmé la participation de la femme à cette pratique : « quant aux femmes, chacune, aussitôt après avoir reçu sa portion de viande, attrapa sa nouvette et sortit dans la rue, et là, toutes se rencontrèrent. Oumm El-Kheir prit son couvre feu, le roula en boule, le ligota d'un fil de chaîne et le lança à terre en disant à ses compagnes : « Aller Jouer votre partie » (Chahed, 1986). Depuis toujours, pendant la période de sécheresse, à ElFeyja, au nord ouest de la Tunisie, les femmes, sans les hommes et les enfants, se rassemblent auprès du sanctuaire du saint

préparent le couscous, mangent et jouent au football pour invoquer Dieu. L'engagement des femmes tunisiennes dans le football est une réalité. Les réflexions suivantes proposées reposent sur des travaux académiques (Jamoussi et Agrébi, 2010 ; Boukari, 2008 ; Dridi, 2009 et Mrabet, 2006) menée sur l'engagement de la femme dans le sport et plus particulièrement des footballeuses tunisiennes en compétition, évoluant en niveau I et II du championnat national tunisien. Leur implication dans ce sport est importante. Car l'accès des femmes tunisiennes à un sport de tradition masculine n'est ni le fruit exclusif du conditionnement du milieu social d'appartenance, ni le résultat unique d'une action autonome et individuelle, autrement dit de leur choix libre. Leur orientation vers le football peut être comprise comme le produit d'une interaction entre certains éléments de leurs conditions sociales et leur désir de prise d'autonomie. Par rapports aux modèles sociaux traditionnels vécus, le football féminin apparaît comme un défi aux différences sociales liées au genre et obéit à une logique du « contre - modèle ». « Les travaux contemporains sur les processus de la différenciation sexuée montrent que les femmes et les filles déploient des stratégies variées pour inventer de nouvelles manières d'être plutôt que d'effectuer un choix entre les modèles de l'émancipation ou de la soumission » (Croquette, 2004, p. 80). L'idéologie dominante, en Tunisie, c'est de maintenir la femme dans la sphère intime de la maisonnée. Toutefois, l'investissement des femmes dans un sport « d'hommes » dévoile une dualité identitaire : masculine par rapport à leur pratique sportive et féminine au regard de leur image de femme. A côté de leurs qualités viriles, elles possèdent d'autres caractéristiques qui mettent en évidence des vertus largement féminine. Ainsi, cette identité masculine souvent associée aux deux notions de virilité et de liberté est endossée, aujourd'hui, par les femmes tunisiennes comme une manière de défendre leur statut de femme. En effet, les footballeuses déclarent accéder à ce sport pour revendiquer l'égalité entre les deux sexes (Mrabet, 2006). C'est ce trait de caractère qui leur permet, peut être, de surpasser le regard de la

société. Ainsi, en Tunisie, les rôles, les habitus, les canons esthétiques, les attitudes et les gestes féminins sont fixés par le sens et les valeurs sociales correspondant à la vision traditionnelle de la femme idéale, épouse et mère (Tlili, 2002). Bien que le football féminin soit joué depuis les années quatre vingt, il a connu beaucoup de difficultés à intégrer le réseau officiel de la pratique.

La pratique d'un sport à connotation masculine est susceptible de favoriser chez les femmes la construction d'une identité particulière. Cette identité est appréhendée comme un processus complexe qui se construit par l'interaction de la femme avec autrui et aussi par l'articulation des cadres de socialisation (Lahire, 1998). Mais pour une femme habituée à ce que le féminin représente la subordination et le pôle négatif des valeurs culturelles et morales, la pratique du football semble représenter une action libératrice. Jouer au football, pour une femme, bouscule l'édifice symbolique de l'ordre social. L'officialisation et l'institutionnalisation du football féminin déconstruit et confronte les tunisiens à leurs structures inconscientes aux structures de l'imaginaire partagé. La pratique du football n'empêche pas les footballeuses à la recherche d'un idéal corporel contemporain véhiculé par les mass-médias, caractérisé d'une silhouette svelte, la peur du surpoids. « Il est recommandé à la femme de veiller aux aspects du bien être (santé) et du paraître (beauté) afin d'être toujours désiré (...) il est classique d'assimiler la féminité à la tendresse, au charme et à la séduction » (Bedhioufi, 2000, p. 273).

Mais pour une femme habituée à ce que le féminin représente la subordination et le pôle négatif des valeurs culturelles et morales, la pratique du football semble représenter une action libératrice. Jouer au football, pour une femme, bouscule l'édifice symbolique de l'ordre social. L'officialisation et l'institutionnalisation du football féminin déconstruit et confronte les tunisiens à leurs structures inconscientes aux structures de l'imaginaire partagé. La pénétration de la femme tunisienne dans le territoire sportif est une libération du joug patriarcal.

Conclusion

Cet article s'est donné explicitement pour ambition une lecture de l'histoire corporelle de la femme tunisienne. Porter un regard critique sur ses pratiques n'est que mettre en évidence les différences et les similitudes avec les autres sociétés méditerranéennes. Le tabou de la virginité ou le voile témoignent de leur présence dans les sociétés méditerranéennes à un moment de leurs histoires. Cette étude prenant pour objet le corps féminin dans la société maghrébine en tant que démarche critique est une incitation pour l'élaboration et le développement d'un esprit critique chez le grand nombre possible des ressortissants du bassin méditerranéen. La critique peut être profitable, en ce qu'elle aide à progresser et à dépasser les réflexions identitaires et xénophobes.

Bibliographie

- Al-Ghazâli, *Revivification des sciences de la religion. Le livre de l'amour*, Lyon, Alif Edition et Paris, Ennour.
- Barreau, J.M. (2002), « Les femmes, le sport et les Conservateurs : conservateurs d'Orient, conservateurs d'Occidents » in Femmes et sport dans les pays méditerranéens. *Actes de colloque euro méditerranéen (Antibes- France) 23-25 Novembre*.
- Bedhioufi, H. (2000), « Attitudes et représentations liées aux pratiques sportives de la femme tunisienne » in Femmes et sport dans les pays méditerranéens. *Actes de colloque euro méditerranéen (Antibes- France) 23-25 Novembre*.
- Ben Miled, E. (1998), *Les tunisiennes ont-elles une histoire ?*, Tunis, Presses de l'imprimerie Simpect.
- Bessis, S. et Belhassen, S. (1992), *Femmes du Maghreb : l'enjeu*, Tunis, Cérés Productions.
- Borel, F. (1992), *Le vêtement incarné ; les métamorphoses du corps*, Paris, Calman-Lévy.
- Bouchrara Zannad, T. (1994), *Les lieux du corps en Islam*. Paris, Publisud.

- Bouhdiba, A. (1986), *La sexualité en Islam*, Paris, PUF.
- Boukari, A. (2008), *Profil de personnalité chez les footballeurs de hauts niveau : Etude comparative*, Master en Sciences de l'Intervention en Activités Physiques et Sportives, ISSEP Kef, Tunisie.
- Chahed, A. (1986), « Pratiques corporelles et sportives dans la culture tunisienne » in *Cahiers de la méditerranée*, n°32.
- Chebbi, N. et Bedhoufi, H. (2001), *Conception et signification de la tenue sportive*, Mémoire de fin d'étude, ISSEP Kef, Tunisie.
- Chebel, M. (1988), *L'esprit de sérail : perversions et marginalités sexuelles au Maghreb*, Paris, Lieu Commun.
- Croquette, E. (2004), Les sportives de haut niveau d'origine nord africaine : type d'investissement sportif, cadres de socialisation et configuration familiales, *STAPS*, 66, 179-193.
- Dridi, C. (2009), *Adolescentes tunisiennes et gestion du corps : cas des adolescentes de la région de Manouba*, Master STAPS, ISSEP Ksar Saïd, Tunisie.
- El Bokhari, (1964), *L'authentique tradition musulmane*, Paris, Bernard, Grasset.
- El Bokhari, (1984), *Les traditions islamiques*, Tome III, Paris, Adrien Maisonneuve.
- Errais, B. (2000), « corps féminin tabou et pratique sportive » in femmes et sport dans les pays méditerranéens. *Actes de colloque euro méditerranéen* (Antibes- France). 23-25 Novembre.
- Errais, B. et Ben Larbi, M. (1986), « Analyse des mécanismes de la domination culturelle : l'exemple des pratiques corporelles dans le Maghreb » in *Cahiers de la méditerranée*, n°32.
- Essai d'interprétation du Coran Inimitable*, (1986), Traduction et note de Muhammad Hammidullah, Paris, Maison d'énour.
- Jamoussi, R. et Agrébi, B, (2010), Représentations sociales des femmes sportives en Tunisie, in *Les pratiques physiques et sportives chez les tunisiens regards croisés*, Les Editions de l'ONS.
- Khatibi, A. (1988), *Par-dessus l'épaule*, Paris, Aubier.

- Lahire, B. (1998), *L'homme pluriel, les ressorts de l'action*, Paris, Nathan.
- LeFloc'hmoan, J. (1962), *La genèse des sports*, Petite Bibliothèque, Paris, Payot.
- Louveau, C. (1986), *Talons aiguilles et crampons alu...Les femmes dans les sports de tradition masculine*, Paris, INSEP.
- Louveau, C. (1991), *Sports, école, société : la part des femmes*, Paris, Actio.
- Louveau, C. (1998), *Sports, école, société : la différence des sexes*, Paris, L'Harmattan.
- Louveau, C. (2000), « Les conditions de possibilité de l'accès des femmes aux sports », in *Actes du colloque Euro méditerranéen « femmes et sport dans les pays méditerranéens »*, ANTIBES.
- Louveau, C. (2002), *Les femmes dans le sport : construction sociale de la féminité et division du travail*. Les entretiens de L'INSEP n° 32. INSEP, Paris, 2002.
- Loux, F. (1979), *Le corps dans la société traditionnelle*, Paris, Berger-Levrault.
- Menouillard, H. (1905), « Une noce à Zarzis », in *Revue tunisienne*, n°49, Janvier.
- Mrabet. H. (2006), *La pratique du football féminin en Tunisie: modes de socialisation et identités sexuées*, Master STAPS, ISSEP Ksar Said, Tunisie.
- Naamane Guessous, S. (1988), *Au-delà de toute pudeur*, Maroc, Soden.
- Rodinson, M. (1962), « La lune chez les arabes et dans l'islam », in *La lune mythes et rites, Sources orientales 6*, Paris, Seuil.
- Stumme H. (1894), *Chants des Bédouins de Tripoli et de la Tunisie*, Paris, Ernest Leroux éditions.
- Tlili, F. 2002, « Statut féminin, modèle corporel et pratique sportive en Tunisie », in *Revue STAPS*, 23, pp. 51-68.



L'ENTRAÎNEMENT MENTAL FACE AUX AGENTS STRESSANTS CHEZ LES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

Boutebba Mourad chef département EPS/OEB

Maitre de conférences rang « A » à l'université Larbi Ben M'hidi Oum El Bouaghi, Algérie.

Membre de l'institut Américain de stress (A.I.S), New York, USA

Membre du laboratoire l'homme et la ville, Université Mentouri Constantine, Algérie

Résumé

L'entraînement mental face aux agents stressants chez les sportifs de haut niveau constitue champ complexe de recherche pour améliorer les performances sportives des joueurs au plan individuel et collectif lors des compétitions sportives.

L'intérêt aujourd'hui est dans la rigueur scientifique à mettre en place un entraînement mental approprié pour faire au stress de compétition qui affecte négativement le rendement individuel et collectif.

ملخص

التدريب الذهني لمواجهة عوامل التوتر عند رياضيي النخبة الرياضية العالية يكون فضاء معقد للبحث لتطوير النتائج الرياضية بالنسبة للرياضيين على المستوى الفردي و الجماعي خلال المنافسات الرياضية.

اليوم، الأهمية تكمن في الصرامة العلمية التي يجب انتهاجها فيما يخص التدريب الذهني المناسب لمواجهة توتر المنافسة الذي يؤدي إلى تأثير سلبي غالبية على المردود الفردي و الجماعي.

L'ENTRAÎNEMENT MENTAL FACE AUX AGENTS STRESSANTS CHEZ LES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

I. L'entraînement mental face aux agents du stress dans le sport

I.1 : Définition du concept de démotivation

Le concept de démotivation est synonyme d'amotivation ce que les anglo-saxons appellent le «drop out ».

Selon Deci et Ryan (1985) (1) : « La démotivation est considérée comme une absence de toute motivation ».

Le concept de démotivation ou d'amotivation est relativement proche de la résignation apprise.

Dans le sport de haut niveau, l'intérêt à ce dernier montre que la démotivation est la perte de la motivation des joueurs issue des croyances en inadéquation avec les performances sportives à réaliser.

I.2 : Nature de la démotivation.

Pelletier et ses collègues montrent que la démotivation tend à abandonner l'activité dans laquelle sont engagés les joueurs à faire face au stress de compétition intense et durable.

La démotivation, Roberts(1974) (2) explique que : «C'est l'abandon en compétition qui est dû à trois motivations :

- 1- Faible approbation sociale : Rejeté du groupe
- 2- Défaillante habilité compétitive : Faible prise de risque
- 3- Manque de maîtrise sportive : Faible réussite sportive

Dans ce contexte, le faible réalisme en compétition sportive des sportifs de haut niveau est alors dû à l'absence de maîtrise d'habileté sportive.

L'échec traduit une faible habilité sportive quelque soit l'effort produit en l'absence de toute motivation de renversement de situations de jeu.

I.3 : Stratégies développées face à la démotivation.

La constance : des progrès dans le sens des stratégies développées face à la démotivation trouve explications à travers :

- **La stratégie d'auto handicap : Berglas et Jones : 1978**

La stratégie d'auto handicap de Berglas et Jones (1978) (1) se définit comme : « une action ou un choix d'amélioration du niveau de performance sportive pour annihiler l'échec ».

Cette dernière se veut alors d'expliquer une faible performance par une faible production d'efforts, d'absence de joueur clé dans la stratégie de l'équipe, du joueur blessé sans pour autant reconnaître leurs faiblesses à la valeur de l'équipe adverse.

- **La stratégie d'auto protection : Berglas et Jones.**

La stratégie d'auto protection conditionne une situation complexe de non réalisation de performances sportives en possession de moyens nécessaires pour répondre à des objectifs définis avec l'administration du club sportif.

L'entraîneur et les joueurs de haut niveau face à une série d'échecs recherchent des moyens d'auto protection comme le problème du terrain ou les conditions difficiles du voyage etc.

L'auto protection reste un moyen peu salubre à une situation complexe de crise ou à une tension persistante entre l'entraîneur et les joueurs.

- **La stratégie d'auto valorisation : Tice (1991) et Rhodewalt(1990)**

La stratégie d'auto valorisation est en étroite relation avec une grande estime de soi. Par contre les sportifs de haut niveau qui développent se sentiment développent une auto protection.

Ces deux (02) situations différentes dans leur orientation comportementale tendent d'une part à la réduction de l'amotivation des joueurs entraînant la réussite sportive.

- **Stratégies de climat motivationnel : Nickolls : 1989**

La stratégie de climat motivationnel de Nickolls(1989) (1) met l'accent : «sur la différenciation de climat motivationnel. » La stratégie

du climat motivationnel chez les sportifs de haut niveau face au stress de compétition vise la compétence qui développe deux(02) situations paradoxales :

- 1- Le faible succès en compétition sportive engendre une réduction des efforts qui tend à l'abandon.
- 2- La résignation à poursuivre l'effort pour concrétiser une motivation auto-déterminée.

- **Stratégies motivationnelle : Feigley : 1986**

La stratégie motivationnelle face à la démotivation de Feigley(1986) (2) montre que «La sensation de compétence est le trait d'union entre la maîtrise technique et l'habileté compétitive ».

Le décalage de cet aspect entre l'effort et le résultat n'est qu'une des sources de la démotivation à travers :

- **Changement de nature du feedback.**

L'évolution de la courbe de progrès du sportif de haut niveau prend une ascension normale. Les difficultés de la performance à un très haut niveau prennent des allures de catastrophe en raison de l'évolution rapide des résultats sportifs. L'état de tension et de pression chez le joueur mal gérés développent une source potentielle de démotivation.

- **Le besoin croissant d'autonomie**

La maturité biologique et psychologique du sportif de haut niveau face au stress de compétition suscite un plus grand intérêt au respect de son statut et plus de liberté pour soustraire son joueur de la démotivation.

- **Le besoin du potentiel physique et mental du joueur.**

Le bon entraîneur régulateur de son effectif assure la préservation physique et mentale des ces joueurs face à la tension et au stress persistant de la concurrence dans l'équipe

Eu fonction de la nature des compétitions sportives : Championnat,

- **Conséquences sociales.**

La prise en considération par l'entraîneur des obligations sociales atténue la démotivation des joueurs pour une participation aux normes d'excellence.

- Le décalage entre le niveau d'aspiration et les résultats le déséquilibre entre les objectifs et les résultats à atteindre suscite démotivation.

1.4 : Le Surentraînement

1.4.1 : Définition du surentraînement

Le surentraînement est complexe et polymorphe. Selon Morgan et al (1987) (1) : « Le surentraînement est l'accroissement anormal du processus d'entraînement qui aboutit à un état de fatigue ».

D'autres définitions ont été données dans ce sens comme celles de Murphy ,Fleck, Dudley et Callister(1990) (2) qui montrent que : « Le surentraînement sont les charges d'entraînement trop intenses et trop prolongées qui entraînent une diminution de la performance sportive ».

1.4.2 : Définition de la fatigue

La fatigue est définie comme la résultante du surentraînement. C'est l'état qui ne permet pas aux volleyeurs de haut niveau de supporter des régimes normaux d'entraînement et occultent les niveaux antérieurs des performances sportives.

Dans ce cadre précis, Morgan, Brown, Raglin, O'connor et Ellison (1987) (1) considèrent que : « Le surentraînement peut être considéré comme un stimulus et la fatigue comme la réponse ».

1.5 : Définition de l'épuisement

L'épuisement est une notion complexe. C'est la réaction psychophysiological qui résulte des efforts fréquents et parfois extrêmes pas toujours en adéquation aux exigences de l'entraînement et de la compétition sportive.

L'épuisement devient différent du simple abandon pour développer un stress inévitable et persistant.

Smith (1986) (2) montre que : « L'épuisement est le retrait psychologique émotif et parfois physique d'une activité en réaction à un stress excessif ou à une insatisfaction ».

1.6 : Fréquence et causes du surentraînement

1.6.1 : Les études sur l'entraînement

Les études entreprises par Silva(1990) (3) montrent que : « Le surentraînement fréquent est dû à la réaction au stress de l'entraînement intensif et surtout de la compétition sportive hostile ».

L'augmentation du volume et de l'intensité des charges à l'entraînement et en compétition sportive limite les aptitudes physiques et les ajustements psychologiques pour améliorer les limites des performances sportives des sportifs de haut niveau particulièrement dans une ambiance hostile.

Raglin et Morgan (1989) (1) attribuent ces causes à :

- 1- Excès de stress et de pression
- 2- Excès de l'entraînement et des compétitions sportives

D'autres études entreprises par Mac Nair, Lorr et Droppleman (1971) (2) à la base du Profile of Mood States (POMS) à l'université du Wisconsin(USA) sur la relation entre le surentraînement et les humeurs sur une période de 10 ans a démontré les résultats suivants :

- Surentraînement est une source de troubles très graves :
 - 1-Dépression
 - 2-Colère
 - 3-Fatigue
 - 4-Stress pernicieux et latent

Les études faites par Hackney, Perlman et Nowacki(1990) (3) montrent les signes et les symptômes du surentraînement et de l'épuisement

1.6.2: Signes et symptômes du surentraînement et de l'épuisement

1-Surentraînement	1-Epuisement
▪ Apathie	▪ Perte du désir du joueur
▪ Léthargie	▪ « dégoût ,absentéisme »
▪ Troubles du sommeil	▪ Troubles du sommeil
▪ Perte de poids	▪ Epuisement physique et mental
▪ Fréquence cardiaque de repos élevée	▪ Faible estime de soi
▪ Douleurs musculaires	▪ Maux de tête
▪ Sauts d'humeur	▪ Sauts d'humeur
▪ Pression sanguine de repos élevée	▪ Consommation de drogues
▪ Troubles gastro-intestinaux	▪ Modification des valeurs et des croyances
▪ Récupération lente après l'effort	▪ Isolement émotif
▪ Perte d'appétit	▪ Anxiété élevée

1-Robert et al (1997)

1.6.3 : Moyens au profit des entraîneurs et des joueurs pour faire face au surentraînement

Les moyens au profit des entraîneurs pour faire face au surentraînement peuvent être de deux (02) ordres :

- 1- D'ordre psychologique
- 2- D'ordre biologique

1.6.3.1: D'ordre psychologique

Les méthodes et techniques mentales au profit des entraîneurs et des sportifs de haut niveau sont nombreuses pour maintenir l'équilibre psycho émotionnel dans un état de surcharge physique et mental .Nous citerons quelques unes:

- 1- Usage de la technique de désensibilisation systématique
- 2- Relaxation dans ses différentes formes
- 3- Stretching
- 4- Méthode de Schultz
- 5- Ideal Performing State(IPS)

1.6.3.2: D'ordre biologique

Les méthodes biologiques qui ne font pas l'objet de notre étude sont citées à titre indicatif pour un meilleur éclairage des moyens à mettre en place à travers(2) :

- 1-Massages sous différentes formes
- 2-Balnéothérapie
- 3-Solutions glucidiques de récupération active

1.6.3.3: Prévention et traitement

La prévention et le traitement au surentraînement constituent des aspects prioritaires à prendre en charge dans la préparation mentale des sportifs de haut niveau pour se soustraire au stress de compétition.

- 1- Planification adéquate des charges physiques et mentales
- 2- Développer une atmosphère ambiante
- 3- Multiplier les séances de relaxation
- 4- Positiver les situations stressantes
- 5- Gestion des émotions post-compétitives
- 6- Acquisition des aptitudes d'auto régulation
- 7- Maintenir une bonne condition physique et mentale

II. : Blessures et stress de compétition

II.1 : Le stress de compétition et les blessures

La prise en charge des sportifs de haut niveau au plan physique, tactique et mental assure un meilleur niveau de compétitivité lors des compétitions sportives.

Dans le monde sportif l'attribution des blessures est en liaison étroite avec la faiblesse de la condition physique.

Mais l'évolution rapide des charges physiques et surtout psychologiques a démontré que les stress de compétition est une des causes principales des blessures.

Les études entreprises par Mark Anderson et Jean Williams(1988) (1) ont largement mis en évidence : « L'influence des facteurs stressant qui développent dans les blessures sportives ».

Dans le modèle développé par Anderson et Williams 1988, les blessures face au stress de compétition se développent en raison :

- 1- Facteurs de personnalité : Introversiion/Extraversiion
- 2- Niveaux de stress en compétition sportive

II.2.2 : Facteurs prépondérants aux blessures

II .2.2.1 : Relaxation entre les stress et les blessures

Deux théories expliquent la relation entre le stress et les blessures :

- **Théorie de l'attention** : Williams, Tonyman et Anderson : 1991

L'importance à la compréhension du sportif de haut niveau soumis à un seuil élevé de stress de compétition est sujet selon Williams et al(1999) (2) : « Au stress qui réduit son attention périphérique entraînant des blessures ».

D'autres auteurs montrent que l'état accru d'anxiété provoque des foyers de risque au développement de blessures diverses.

- **Théorie de la tension musculaire accrue** : Nideffer : 1983

Selon Nideffer (1983) (3) : « Le stress élevé s'accompagne d'une tension musculaire qui freine la coordination et augmente la probabilité des blessures ».

La mise en place d'un programme mental adapté aux charges physiques importantes minimise les risques de tension musculaire très forte ; source souvent de traumatismes musculaires au niveau du pied du bras de la jambe etc...

Le stress de compétition conditionne des situations mentales d'instabilité qui facilitent la blessure.

□ **Autres explications**

- **Effort dans la fatigue**

La psychologie du sport ne cesse ces dernières années d'apporter certaines solutions à la relation stress et blessures. Rotella et Heyman(1986) (1) notent que : « Certaines demandes exagérées des

entraîneurs auprès des joueurs en matière d'efforts augmentent les blessures ».

- **Mépris à l'exclusion**

Le développement d'un niveau d'aspiration supérieur constitue un cap important à atteindre pour l'entraîneur. La blessure d'un joueur clé sous l'influence d'un stress constant met parfois fin à son intérêt.

Cette source de mépris et parfois même source d'exclusion qui conditionne une autre blessure mentale plus grave occasionnant une prise en charge psychologique rapide.

II.2.2.2: Les réactions psychologiques aux blessures sportives

Selon Kubber-Ross(1969) (2) les sportifs soumis à la blessure due au stress de compétition passent par cinq(05) étapes :

- 1- Refus
- 2- Colère
- 3- Négociation
- 4- Dépression
- 5- Acception et réorganisation

D'autres réactions mentales aux blessures sportives dues au stress de compétition ont été énumérées par Petit pas et Danish(1995) (1) comme suit :

- 1- Perte d'identité
- 2- Crainte et anxiété
- 3- Manque de confiance
- 4- Diminution de performance

Les symptômes d'un espace ajustement aux blessures sportives se révèlent comme suit : Petitpas et Danish : 1995

- 1- Sentiment de colère et de confusion
- 2- Obsession du sportif quand il pourra revenir en jeu
- 3- Retour trop hâtif au jeu et réveil de la blessure
- 4- Excès de vantardise à propos de réussites sportives antérieures
- 5- Insistances sur les déficiences physiques dérisoires
- 6- Culpabilité de laisser tomber l'équipe

- 7- Isolement des autres personnes importantes
- 8- Changement rapide d'humeur
- 9- Enoncés à l'effet qu'on ne récupérera pas, quoi qu'on fasse.

II.2.2.3 : Traitement et récupération des blessures sportives.

Le traitement et la récupération des blessures sportives dues au stress de compétition se caractérisent par plusieurs procédures et techniques de psychologie sportive pour permettre un processus adéquat aux sportifs de haut niveau de connaître une réadaptation au stress de compétition à travers :

- 1- Création d'un climat ambiant avec le blessé
- 2- Renseignements sur le sportif et sur l'évolution positive de la blessure
- 3- Récupération active grâce à une prise en charge par un personnel compétent et convivial
- 4- Développer le soutien social : visites
- 5- Préparation mentale aux déceptions

Selon Hardy et Grace(1990)(1) les stratégies psychologiques les plus importantes de réadaptation sont :

- 1- La fixation d'objectifs
- 2- Le monologue intérieur sportif
- 3- L'imagerie
- 4- La relaxation

La bonne prise en charge des sportifs de haut niveau au plan mental constitue un rempart solide aux blessures du stress de compétition. L'évolution dans un champ mental positif minimise les blessures et offre aux joueurs de meilleures possibilités à la réussite sportive.

II.3 : La préparation mentale face aux troubles alimentaires

La prise en considération des troubles alimentaires dans le sport de haut niveau favorise la réalisation de bons résultats sportifs.

Néanmoins, il importe comme le montre le Dr Debuigne(1981) (2) que : «Le temps des 10.000 et 15.000 calories préconisées par le Dr

Schenck pour l'équipe allemande lors des jeux de Berlin en 1936 est révolu ».

L'alimentation du sportif ne se caractérise plus par un régime spécial. Il est temps de démystifier l'alimentation des sportifs de haut niveau et de la réintégrer dans un contexte humain.

Toute déviation constitue une source de troubles alimentaires qui surcharge l'organisme et le mental des joueurs à être dans leur forme sportive lors du jour « j » de la compétition sportive.

Deux troubles importants influent de manière directe sur la performance sportive : l'anorexie mentale et la boulimie.

II.3.1: Anorexie mentale

II.3.1.1: Définition de l'anorexie mentale

Selon Thompson (1987) (1) : « L'anorexie mentale constitue une maladie psychologique qui est caractérisée par une certaine crainte de devenir obèse, une perturbation de l'image corporelle, une perte de poids importante, et un refus de maintenir une masse corporelle normale ».

□ Conséquences de l'anorexie :

- L'anorexie mentale peut entraîner :
- L'inanition
- Complications cardiaques à la mort
- Maladie grave d'autant que le sportif atteint ne se considère pas malade

II.3.2 : La boulimie

II.3.2.1 : Définition de la boulimie

Selon Thompson(1993) (2) : « La boulimie est un mode épisodique d'alimentation se caractérisant par la prise de conscience que ce mode est anormal, la crainte de ne pas parvenir à arrêter volontairement de manger, un état dépressif et des sentiments d'auto dépression à la suite de crises ».

□ Conséquences :

- Dépressif
- Faible estime de soi

- Mange en excès pour se sentir mieux (crises)
- vomissements
- Prise de laxatifs pour se débarrasser de la nourriture (anorexie mentale et la boulimie)

Ces troubles alimentaires sont de nature physiques mais dépendent de facteurs psychologiques.

Dans ce contexte précis, Garner et Rosen(1991) (1) mettent en évidence les signes physiques et psycho comportementaux de troubles de l'alimentation :

Signes physiques	Signes psycho comportementaux
▪ Poids corporel trop bas	▪ Diète excessive
▪ Perte de poids importante	▪ Alimentation excessive sans gain Poids
▪ Fluctuations extrêmes de poids	▪ Excès d'exercice sans rapport avec un programme normal d'entraînement
▪ Gonflement	▪ Culpabilité de manger
▪ Enflure	▪ Prétention de se sentir gras alors que le poids est normal malgré l'assurance
▪ Caroténémie-paumes ou plantes des Pieds jaunâtres	▪ Réticence à manger en public en situation de faim
▪ Des blessures ou callosités sur les articulations	
▪ Provocation de vomissements	▪ Accumulation d'aliments
▪ Hypoglycémie -faible taux de sucre	▪ Pesées fréquentes
▪ Maux d'estomac	▪ Orgies alimentaires

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Maux de tête, étourdissements ou perturbations et Faiblesses provoqués par le manque d'électrolytes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vomissements
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Engourdissement et picotement dus aux laxatifs 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilisation de drogues : diurétiques

II.3.2.2 :Prévention et traitement

La prévention et le traitement des troubles de l'alimentation (anorexie et boulimie) ont constitué un intérêt certain de l'American Coaching effectiveness Program (1992) Garner et Rosen 1991 à travers les conseils :

Choses à faire	Choses à ne pas faire
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rechercher l'aide et l'avis d'un Spécialiste 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demander à l'athlète de quitter les réflexes boulimiques
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participation à apporter du réconfort et montrer de l'empathie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recommander de perdre du poids
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exprimer son inquiétude à propos de sentiments généraux et non du poids 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Isoler l'individu ou le traiter différemment
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Réitérer à une personne de prendre un rendez-vous 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De se soustraire de l'avis des professionnels de la diététique
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mettre l'accent sur une alimentation saine et 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exiger que le problème disparaisse immédiatement

durable	▪ Ne pas faire de remarques désobligeantes
▪ Donner de l'information sur les troubles de l'alimentation et du poids.	

II.4 : L'entraînement mental face aux drogues

Les drogues constituent des produits utiles qui peuvent éviter d'intenses douleurs et favoriser la guérison.

Mais la difficulté rencontrée chez les sportifs de haut niveau et parfois dans leur utilisation abusive pour améliorer la performance sportive avec des drogues dites douces.

Les conséquences négatives en matière de consommation entraînent souvent des problèmes sanitaires et psychologiques.

II.4.1: Définition de la toxicomanie

Selon Asken(1988) (1) : « La toxicomanie ou dépendance psychologique aux drogues se définit comme un état d'utilisation périodique ou continue d'une drogue au crée un désir et un besoin insatiable ».

II.4.2 : Les Motifs de consommation des drogues

Les études entreprises par Voy et Dexter(1991) (2) montrent que les raisons qui poussent les athlètes à se droguer sont au nombre de trois(03) :

- 1- La pression des pairs
- 2- La recherche de sensations fortes
- 3- L'augmentation de l'estime de soi

II.4.3 : Les grandes catégories de drogues et leurs effets

En sport de manière générale, les drogues sont classées selon le but que recherche le sportif pour améliorer sa performance sportive à travers :

- 1- Les stéroïdes anabolisants
- 2- Les bêtabloquants

- 3- Les stimulants pour augmenter la force, calmer les nerfs et éliminer la douleur
- 4- Les grandes catégories de drogues qui améliorent la performance en sport.

II.4.4 : Prévention

La préparation mentale a un rôle primordial dans le maintien de la santé mentale de l'équipe sportive à entreprendre.

Dans ce contexte, il importe d'intenter des actions positives à travers :

- 1- Créer un environnement sain au sein de l'équipe pour éviter toute déviation
- 2- Education des joueurs sur les effets négatifs des drogues
- 3- Informer les joueurs sur les solutions légales qui menacent les utilisations de drogues. Tricker(1990) (1)
- 4- Mise en place d'une politique sportive anti-drogues : Thompson et Sherman(1993) (2)
- 5- Formation au code de la morale sportive : « Un corps sain dans un esprit sain ».

Conclusion

L'entraînement mental face aux agents stressants chez les sportifs de haut niveau s'avère de nos jours une action continue et menée de manière scientifique pour atteindre le pic des performances sportives. La réalisation de la connaissance sportive sur les concepts sportifs les plus connus et parfois même les moins maîtrisés au plan pratique. Ce qui entraîne des problèmes d'adaptation chez les sportifs de haut niveau pour atteindre des résultats sportifs en fonction des objectifs escomptés.

Bibliographie

- Deci ,E.L & Ryan ,R.M : Intrinsic motivation and self determination. In Human behaviour ,New York :Plenum press, 1985,pp48-59.
- Roberts ,G.C : «Effect of achievement motivation and social environnement on risk » :Research quarterly ,n°45,19 74-84
- Berglas,S & Jones ,E.E :« Self handicapping strategy in response to no contingent success». Journal of personality and social psychology ,n°36,1978,pp 405-417.
- Tice ,DM & Rhodewalt ,F : «Esteem protection or enhancement ?. Self handicapping motives and attributions differ by trait self esteem » .Journal of personality and social psychology, n°60,1991,pp 711-725.
- Nickolls ,J.G :The competitive ethos and democratic education .Cambridge ,M.A :Harvard university press, 1989,pp 142-153.
- Feigley ,D.A :Psychological burnout in high level athletes. In Uneshtal ,L.E .Sport psychology in theory and practice .Veje publications , 1986,pp 118-129.
- Morgan ,W.P ,O-Connor ,P.J ,Sparling ,P.B & Pate ,R.R : «Psychological characterization of the elite».International journal of sports medicine .n°8,1987,pp 124-131.
- Murphy ,S.M, Fleck, S.J , Dudley ,G & Callister ,R : «Psychological and performance concomitants of increased volume training in athletes» . Journal of applied sport psychology. n°2,1990,pp 34-50.
- Morgan,W.P,Brown,D.L ,Raglin, J.S , O'Connor ,P.J & Ellickon ,K.A : «Psychological monitoring of over training and staleness» . British journal of sport medicine n°21(3),1987,pp 107-114.
- Smith ,R.E :Toward a Cognitive – Affective Model of athletic burnout. Journal of sport psychology n°8,1986,pp36-50.
- Silva,J.M :Analysis of the training stress syndrome in competitive athletics .Journal of applied sport psychology n°2,1990,pp 5-20.

- Raglin ,J.S, Morgan,W.P : « Development of a scale to measure training induced distress ». *Medicine and science exercise*, n°21,1989,p 60.
- Mac Nair ,D, Lorr ,M & Droppleman , L :*Profile of mood states manual* .San Diego :Educational and testing service ,19714,pp 87-94.
- Hackney,A.C ,Perlman , S.N , & Nowacki ,J.M :*Psychological profiles of ever trained and stale athletes :Review*. *journal of applied sport psychology* ,n°2 ,1990,pp 21-32.
- Robert ,S ,Weinberg ,R.S & Gould ,D :*Op.cit* ,1997 , p 456.
- Anderson ,M.B & Williams ,J.M :«A model of stress and athletic injury :Prediction and prevention ». *Journal of sport and exercise psychology* ,n°10 ,1988 ,pp 294-306 .
- Williams, J.M , Tonyman ,P & Anderson ,M.B :«The effects of stressors and coping resources on anxiety and peripheral narrowing» . *Journal of applied sport psychology* ,n°3,1991,pp 126-141.
- Nideffer ,R.M:*The injured athletic : «Psychological factors in treatment »* .*Orthopaedic clinics of north America*,n°14,1983 ,pp 373-385.
- Rottela,R.G & Heyman ,S.R :*Stress injury and psychological rehabilitation of athletes* .In jm Williams (Ed) *applied sport psychology :Personal growth to peak performance* .Palo Alta ,C.A Mayfield ,1986 ,pp 343-364.
- Petitpas ,A & Danish ,S : *Caring for injured athletes* .*Human Kinetics* ,1995 ,pp 142-155.
- Kubler–Ross ,E : *On death on dying* .London Mac Milan , 1969,pp 124-132.
- Thompson ,R.A: «Management of the athletes with an eating disorder : Implication for the sport management team» *the sport psychologist* ,n°1 ,1987 ,pp 114-126.
- Thompson ,R.A & Sherman ,R :*Helping athletes with eating disorders* .Champaign ,Il :*Human kinetics* ,1993, pp142-154.

- Garner ,D.M & Rosen ,L.W :« Eating disorders among athletes: Research and recommendations».Journal of applied sport science research ,5(2),1991,pp 100-107.
- American coaching effectiveness program (ACEP) : Detecting and helping bulimic athletes .The coach ,Coach,n°5 (5) 1992,pp 04-05.
- Asken ,M.J : Dying to wine : The athletes guide to safe and unsafe drugs in sports .Washington , D.C Acropolis book Ltd 1988 ,pp 44-59.
- Voy ,R & Deeter ,K.D : Drugs ,sport and politics .Champaign ,Il : Human kinetics ,1991 ,pp 39-47.
- Tricker ,R & Cook ,D.L :Athletes at risk :Drugs and sport. Dubrique , I.a :William C Brown ,1990,pp 70-83.
- Thompson ,R.A & Sherman ,R : Helping athletes with eating disorders .Champaign ,Il :Human kinetics ,1993, pp 68-84.



L'ESSOR DES ACTIVITES PHYSIQUES ET LEURS BIENFAITS A L'AGE PRESCOLAIRE.

Dr. M.N. BENDAHMANE

Université de Mostaganem. Institut de l'E.P.S. UMAB

**Laboratoire "Optimisation des programmes des activités
physiques et sportives".LABOPAPS**

Résumé

L'âge préscolaire est la période propice pour le développement de la coordination gestuelle. Des facultés coordinatrices discordantes sont le résultat d'un encouragement insuffisant intervenu dans les premières années de la vie et non la conséquence de dispositions insuffisantes.

ملخص

إن المرحلة العمرية ما قبل التمدرس هي مرحلة مساعدة لتطوير التنسيق الحركي. إن المهارات التنسيقية الغير منسجمة هي نتيجة نقص التحفيز اللازم في السنوات الأولى من عمر الطفل و ليست حتمية نقص التأهيلات

L'ESSOR DES ACTIVITES PHYSIQUES ET LEURS BIENFAITS A L'AGE PRESCOLAIRE.

INTRODUCTION

A cet âge, on ne peut parler de développement précoce, mais seulement de méthodes ne répondant pas assez aux capacités des enfants.

Il faut veiller à un apprentissage correct d'habitudes motrices, car plus tard le remplacement de stéréotype par les moyens d'un ré apprentissage exigera une dépense disproportionnée d'énergie et un surcroît de substance nerveuse par rapport à l'acquisition d'une habileté gestuelle exactement apprise d'emblée.

Les crèches, jardins d'enfant et infrastructures sportives représentent un détachement de la maison parentale et élargissent le champ de l'apprentissage sociale. Les enfants d'âge préscolaire ont besoin de possibilités motrices suffisantes et variables, sollicitant l'imagination, les incitant à courir et sauter, ramper, grimper, gravir et pratiquer l'équilibre, à se suspendre, à tourner sur eux-mêmes et à se balancer, à tirer, pousser et porter, à lancer ainsi qu'à d'autres formes de mouvements(2).

La population algérienne des enfants et des adolescents. La lecture de la pyramide des âges de la population algérienne est significative. En effet, la structure par âge se caractérise par des effectifs élevés à la base dus à la forte natalité et une baisse rapide due à la forte mortalité.

Près d'un algérien sur deux est âgé de moins de 15 ans. La population âgée de 5 à 15 ans se situait à près de 7,3 millions en 1995, elle dépassera les 7,6 millions en 2015 dont plus des $\frac{3}{4}$ seront dans l'urbain.

A partir de ces chiffres, la réflexion sur les capacités sportives à mettre en œuvre doit être conséquente, sachant que la demande va ainsi être pressante dans tous les domaines de la consommation des loisirs à l'occupation culturelle et en l'occurrence sportive.

I. Importance de l'activité physique chez les enfants.

Le mouvement est l'expression d'un besoin primordial. La vie est mouvement pour le tout petit enfant, se mouvoir est nécessaire pour se découvrir pour se situer dans un espace, pour l'exploiter et l'explorer. Le développement de la motricité poursuivi et assuré par l'apprentissage du mouvement volontaire apprécié, tenté puis maîtrisé, est un élément essentiel de la découverte de soi-même, ainsi, il apparaît une donnée fondamentale de l'éducation.

Le premier stade des acquisitions psychomotrices suppose la mise en place des fonctions élémentaires, préhension, station debout, marche et langage. Ces fonctions sont ensuite intégrées dans des opérations plus complexes qui apparaissent d'abord dans les activités spontanées des jeux de l'enfant: sauter, courir, grimper, lancer, manifestent un multitude de mouvement, première émancipation contemporaine de l'apparition de la vie scolaire et du groupe de jeu.

La période de 2 à 3 ans de la vie de l'enfant est très importante pour la structuration et le devenir de la personnalité qui coïncide avec une évolution rapide de la motricité, de la pensée du jugement et du langage. (encyclopédie Universalis)

Les recherches psychanalytiques permettent d'affirmer le rôle primordial de l'affectivité dans la structure de la personnalité (Freud, Spitz et Klein).

Toute activité est l'aboutissement de phénomènes biologiques complexes mettant en oeuvre la biochimie, la physiologie, et s'appliquent au niveau d'une structure histologique, anatomique par tout le système cardio-vasculaire, le mouvement étant déclenché et contrôlé par un appareil neurologique où les réactions endocriniennes et psychologiques interfèrent pour qu'un geste s'accomplisse dans un but déterminé par une volonté consciente ou par un réflexe neuromoteur(3).

Malheureusement certaines évolutions de la vie quotidienne du civilisé moyen vont à l'encontre de ce programme. Si grâce aux médecins et aux psychologues, la connaissance des exigences

psychomotrices de l'enfant s'accroît, la phase de l'enfant dans la ville, l'espace où sa motricité peut se développer en toute sécurité tend à s'amenuiser.

L'enfant contemporain tend à devenir un sédentaire, il souffre d'hypo kinésie, car il ne dispose plus d'un certain nombre de bases motrices indispensables à l'édification de sa personnalité.

I.1 : But de l'éducation physique préscolaire :

- Développer le besoin de mouvement, la joie de jouer et de se mouvoir et d'offrir à chaque enfant la possibilité de vivre le mouvement comme forme d'expression individuelle.
- De provoquer l'enfant dans la confrontation avec lui-même en le confrontant aux données matérielles et spatiales ainsi qu'aux autres enfants, de mettre à l'épreuve et développer ses multiples capacités et motricités, de les élargir et les améliorer.
- D'inciter les enfants à des actions de jeux et de mouvements communs.
- De soutenir le développement des forces cognitives par la perception, la reconnaissance et la saisie de situations motrices sans cesse changeantes, de multiplier leur relation au temps ainsi qu'aux formes et aux qualités variées des engins, des agrès et des matériaux.

I.2 : Aspect de l'éducation physique préscolaire :

• **Hygiène et salubrité :**

Cela consiste à augmenter la capacité d'endurcissement de l'organisme à l'influence du milieu extérieur.

- Renforcement de l'appareil locomoteur et formation de l'attitude correcte.
- Evolution des possibilités fonctionnelles.
- Les exercices physiques favorisent l'activation des fonctions respiratoires (muscles respiratoires – formation de la respiration profonde).

- **Educatif**

- Développement de la mémoire et de l'attention.
- Entretien du matériel, du lieu et de soi-même.
- Politesse, respect du camarade, du pédagogue.

- **Esthétique :**

- Sens de beau et développement de la beauté plastique.

La fonction du jeu :

Le jeu est considéré en tant que fonction, a donné lieu dans le passé, à une série d'interprétations plus ou moins cohérentes (1). Parmi les plus marquantes, on retenait:

- La théorie du surplus d'énergie (Spencer);
- La théorie de la récapitulation héréditaire (Stanley Hall);
- La théorie du pré-exercice (K. Groos);
- La théorie de l'entraînement fonctionnel, débouchant sur les conceptions plus récentes du "learning".

Ici, on rencontre la conception psychanalytique classique qui a mis l'accent sur les conflits inconscients exprimés par le jeu qui sont :

- Défense contre les pulsions sexuelles et agressives;
- Réalisations symboliques;
- Identifications;
- Retournement de la passivité en activité, du subi en agi, le jeu serait une forme de catharsis.

Il semblerait peut être préférable de garder, selon le jeu et le moment, différentes interprétations fonctionnelles. On peut relever que suivant l'occasion :

- L'enfant joue par plaisir;
- Pour maîtriser l'angoisse;
- Pour exprimer l'agression;
- Pour établir des contact sociaux;
- Pour intégrer la personnalité;
- Pour communiquer avec les autres;

- Pour accroître l'expérience.

Le jeu symbolique prend beaucoup d'importance, dans la mesure où, en agissant sur un monde imaginaire, l'enfant peut satisfaire des désirs qui ne peuvent encore s'investir dans le monde objectif.

La période de 3 à 6 ans sera donc caractérisée par un double processus perceptif:

- Structuration de l'espace qui permet le passage de l'espace topologique à l'espace euclidien, perception des différentes parties du corps.
- Structuration du schéma corporel.

II. L'harmonie et le rythme du mouvement atteignent une sorte de perfection :

Entre 4 et 5 ans, à l'âge dit de « grâce », parallèlement à cet exercice et à ce renforcement de la motricité, la dominante latérale se stabilisera et deviendra définitivement servant de base à une meilleure orientation du corps dans l'espace(3) (5).

L'activité sportive doit être animée et diversifiée au cours des séances.

II.1 : Période propice pour l'excitation et le développement des qualités physiques et volitives

2 à 3 ans	Structuration et devenir de la personnalité Evolution rapide de la pensée, jugement et du langage.
3 à 6 ans	Structuration de l'espace qui permet le passage de l'espace topologique à l'espace euclidien, perception des différentes parties du corps. Structuration du schéma corporel
4 à 5 ans	Age de « grâce » L'harmonie et le rythme du mouvement atteignent une sorte de perfection.
5 à 6 ans	Age idéal de l'apprentissage des techniques sportives.

II.2 : Effets de l'APS chez les enfants

<i>En augmentation</i>	<i>En diminution</i>
<i>Activités intellectuelles</i>	<i>Absentéisme</i>
<i>Résultats scolaires</i>	<i>Colère</i>
<i>Mémoire</i>	<i>Anxiété</i>
<i>Assurance</i>	<i>Confusion</i>
<i>Confiance</i>	<i>Maux de tête</i>
<i>Stabilité émotionnelle</i>	<i>Animosité</i>
<i>Indépendance</i>	<i>Phobies</i>
<i>Sang-froid</i>	<i>tension</i>
<i>Bien-être</i>	

II.3 : Résultats des investigations au niveau des crèches et établissements scolaires.

Activités	<i>Crèches</i>		<i>Pré-scolaire</i>
	<i>Etatiques</i>	<i>Privées</i>	
Nombre	8	3	4
Frais	300 DA/mois	5000 DA/mois	200 DA/mois
Recrutement	3 à 5ans	4 à 5ans	5 ans
Effectif	575		20
Encadrement	55		8
Encadreurs Spécialisés	28		8

II.3.1 : Infrastructure et matériel existant

	Salle de Sport	Cours de récréation	Jeux Educatifs	Ballons
Nombre	15	11	6	2

II.3.2 : Proposition d'un programme des activités physiques chez les enfants.

*Les exercices respiratoires en sollicitant les différents types de respiration :

La respiration abdominale

La respiration thoracique ou médiane

La respiration claviculaire ou supérieure

La respiration générale.

Respirer est important pour deux raisons, d'une part, la respiration permet l'apport à notre organisme de la quantité d'oxygène nécessaire à notre survie ; et d'autre part elle permet d'éliminer les toxines de notre corps.

L'oxygène est l'un des apports les plus vitaux pour notre corps .Il est essentiel à l'intégrité du cerveau, des nerfs, des glandes et des organes internes. Le cerveau a besoin de bien d'oxygène que tout autre organe.

S'il n'en reçoit pas suffisamment, il en résultera une mollesse mentale, des pensées négatives et une dépression éventuellement accompagnées d'un déclin auditif et visuel .Les exercices respiratoires sont la méthode la plus efficace jamais trouvée pour saturer le sang d'oxygène (4).

*Les différents types d'exercices de la marche pour renforcer les muscles de la voûte plantaire et corriger certaines pathologies des pieds .Cela consiste à marcher avec :

La pointe des pieds,

Les talons des pieds,

L'extérieure des pieds,

L'intérieure des pieds et

Marche en mélangeant ces variantes. (ex : marche avec pointe du pied gauche et talon du pied droit).

*Planifier le développement de la condition physique orienté vers l'apprentissage des figures géométriques, des chiffres, des couleurs.

Les pieds plats.

Le pied plat valgus hypotonique est lié à une déficience musculaire et ligamentaire chez un enfant souvent gros et hypotonique.

L'arche longitudinale interne s'effondre et entraîne des modifications de l'architecture globale du pied.

Avant 4 ans

Aucun traitement n'est justifié en raison de la très grande fréquence de ce symptôme dont la guérison spontanée est quasiment la règle.

La rééducation de la plante du pied peut toutefois être proposée. La marche pieds nus dans le sable ou le gazon, la marche sur des plans inclinés, la marche alternée sur la pointe et le bord externe du pied, le tricycle ou la bicyclette sont des exercices utiles.

On doit conseiller à l'enfant de porter de bonnes chaussures en cuir à semelles solides avec contrefort interne et postérieur mais les chaussures orthopédiques sont inefficaces, douloureuses et onéreuses.

Les chaussures à "voûtes" ne donnent qu'une apparence de correction et traumatisent les parties molles plantaires.

Des vitamines (vitamine D notamment) et la surveillance du poids sont des adjuvants utiles.

Entre 4 et 8 ans

Pour les pieds plats banals, on ajoute aux bonnes chaussures une semelle orthopédique en liège ou en mousse à coins supinateur postérieur et pronateur antérieur (semelle de Lelièvre) qui doit être vérifiée tous les 6 mois, changée tous les ans, et portée pendant environ 2 ans.

Des exercices des pieds sont encore recommandés : marche sur la pointe et le talon, pratique de la danse, pratique modérée des sports.

BIBLIOGRAPHIE.

- 1- CHAZAUD.J, BRAY.P, précis de psychologie de l'enfant de la naissance à l'adolescence. Edition Privat, Paris ,1979.
- 2- JOLIBOIS.R.P, l'initiation sportive, de l'enfance à l'adolescence. Edition Casterman , Paris ,1975.
- 3- LE BOULCH.J, mouvement et développement de la personnalité. Edition Vigot , Paris 1995.
- 4- LONCHANT. D, l'art de respirer Chiron éditeur . Paris 2001
- 5- WEINECK.J, manuel d'entraînement. Edition Vigot , Paris 1983.



Etat et tendances du Handball Féminin Algérien.

Auteurs : MAHOUR BACHA FERAHTIA Sabira, Maître-Assistante
rang « A » ; ENS-STIS Alger, Algérie

Appartenance : Laboratoire des sciences biologiques appliquées au
sport Dely Ibrahim- Bp71.El Biar. Alger. Algérie.

Résumé

Cette étude contribue d'une part au développement du sport de masse
et d'autre part à la relève et ensuite au sport de haut niveau.

ملخص

هذه الدراسة تسعى من جهة الى تطوير الرياضة الجماهيرية و من جهة اخرى تعمل على
تطوير رياضة النخبة.

Etat et tendances du Handball Féminin Algérien.

I. Introduction

Le sport a connu cette dernière décennie des mutations aussi rapides que profondes qui nous poussent aujourd'hui à aborder ce millénaire avec un regard renouvelé et perspectif.

Cependant quelles que soient les raisons qui président à ces transformations éphémères du phénomène considéré, la préoccupation permanente de toutes les nations du monde est de savoir comment non seulement s'affirmer dans les manifestations internationales, mais également comment pérenniser leurs performances à l'avenir.

En fait le problème ainsi posé n'est autre que celui de la reproduction des élites sportives et de leurs adaptations permanentes aux nouvelles exigences du milieu considéré.

Ces dernières années, le sport a connu une évolution plus profonde et rapide tant au niveau politique que scientifique. La réussite sportive dans la formation du jeune handballeur n'est spontanée. Toute transformation profonde nécessite du temps et une préparation aux exigences d'une pratique rationnelle.

L'excellence est un processus, une voie à suivre qui y conduit. Il y a d'abord le plaisir, l'initiation, la compétition et enfin le plus haut niveau de performance pour les pratiquants attirés par une démarche volontaire d'excellence.

Bien qu'il soit peu médiatisé en Algérie, le handball demeure un sport très populaire. En effet, le palmarès de l'équipe nationale seniors garçons reste le plus étoffé du sport collectif Algérien en comparaison avec les résultats enregistrés par l'équipe nationale féminine.

En plus de ce constat, ces dernières années, nous observons par ailleurs que **la pratique du sport féminin en Algérie est en régression avec un taux de 15% seulement de femmes intégrées dans le mouvement sportif.**

Toutes ces constatations, nous amène à poser les questions suivantes:

- Quel est l'état des licenciés en handball ?
- Quel est l'état de déperdition des athlètes ?
- Quelle démarche pédagogique doit on suivre pour promouvoir la discipline handball en général et de la pratique féminine en particulier ?

Partant de cette problématique, nous supposons qu'un élargissement de la formation de base de développement du sport de masse peut conduire à la relève et ensuite jusqu'au haut niveau.

La réalisation de cette étude a portée sur l'analyse de l'état du nombre de licenciés ainsi que la déperdition des jeunes athlètes en handball afin de proposer une démarche pédagogique dans le but:

- d'augmenter le nombre de licencié en handball
- Assurer la relève des jeunes talents.

II. Matériels et méthodes

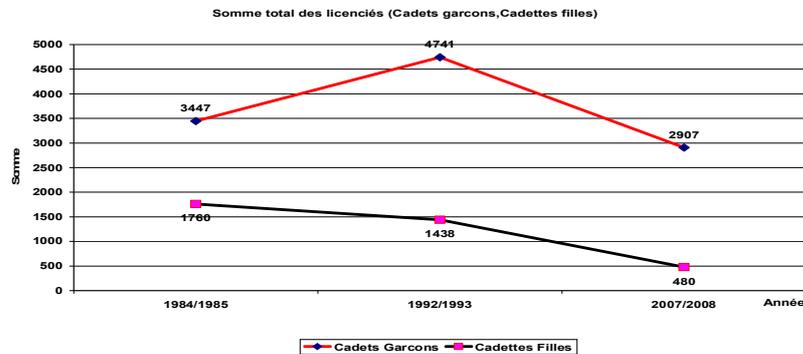
Pour la réalisation de notre étude nous avons utilisé les données de la Fédération Algérienne de Handball concernant les statistiques des licenciés des années suivantes (1984/1985 ; 1992/1993 ; 2007/2008).

III. Résultats et discussion

Analyse de l'état de déperdition des jeunes athlètes en handball

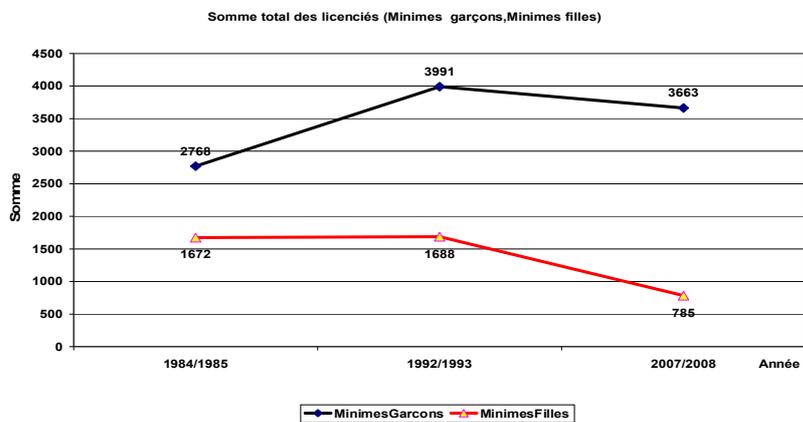
Graphe n° 1 : Comparaison de l'état des licenciés des jeunes sportifs de la catégorie

(minimes G, F) entre les années de pratique (de 1985, 1993, 2008)



Catégorie minimes garçons : Nous observons une progression de 1223 pratiquant entre 1985 et 1993 et une régression de l'année 2008 par rapport à l'année 1993. **soit une déperdition de 328 licenciés.**

Catégorie minimes filles : en l'occurrence chez les minimes fille, nous remarquons une certaine stabilité entre 1985 et 1993 et ensuite une **régression significative de 903 licenciés.**



Graphe n° 2 : Comparaison du nombre de licenciés en fonction des années sportives (Cadettes G,F)

Catégorie cadets garçons : une régression significative du nombre de licenciés cadets garçons (de l'année 2008 par rapport à 1993 soit une déperdition de 1834 licenciés)

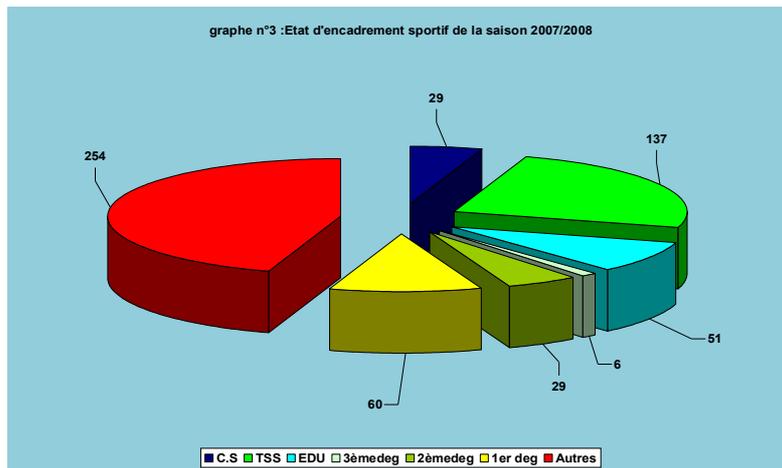
Catégorie cadettes filles : par contre concernant les cadettes fille, nous remarquons une baisse significative soit une déperdition de 958 licenciées.

- **Tableau n°1** : Etat des licenciés de la saison sportive 2007/2008 /Catégories sportives (Ecoles, Benjamines, Minimes, Cadettes, Juniors, seniors Garçons et Filles)
-

Catégorie	Licenciés
Total des jeunes (garçons)	12851
Total des jeunes (filles)	2935
Total seniors (garçons)	2289
Total seniors (filles)	743
Total général	18818

- Au niveau des petites catégories, on observe qu'un écart significatif de 9916 soit un pourcentage de (62,31 %) existe entre le nombre de licenciés garçons par rapport aux filles.
- ❖ Une nette régression de la pratique sportive féminine de 1546 soit un pourcentage de 50,9% est relevé au niveau de la catégorie séniors.

Graphe n°3 : Etat de l'encadrement sportif(Handball) et des installations sportives pour la saison 2007/2008



- Concernant la répartition des cadres par Wilaya, nous remarquons une répartition déséquilibrée.
- Pour ce qui est de l'état général de l'encadrement des sportifs en handball de la saison 2007/2008 représenté par le graphe n°3, nous remarquons que l'encadrement autre que sportif présente le taux le plus élevé avec un nombre de (254). Avec un nombre restreint d'encadrement féminin.

IV. Discussion

L'analyse des résultats a montré que le nombre de licenciés n'a cessé de régresser, pour des catégories séniors filles, de l'année 2008 par rapport à 1993. De même pour l'encadrement sportif féminin.

Afin de contribuer au développement du sport en général et du handball en particulier, nous avons proposé une démarche pédagogique qui s'articulera sur trois points important :

1. Promotion du sport de masse et sport d'élite au niveau des écoles et clubs sportifs ainsi que la progression de son importance dans le public.

2. Promotion de la formation des cadres sportifs.
3. Développement de la relève vers le sport de haut niveau (une masse sélective pour former l'élite)

La promotion du sport de masse et d'élite au niveau des écoles et clubs sportifs.

Le sport de masse à l'école peut représenter une composante originale de la politique du développement du sport en Algérie. En travaillant en partenariat entre le Ministère de l'Éducation nationale et celui de la jeunesse et du sport et aussi d'autres secteurs (ex : Médias)

Le sport de masse en général et spécialement au niveau des écoles primaires peut mobiliser des millions de pratiquants potentiels, des cadres formés, des installations et équipements sportifs valables, il peut jouer effectivement un rôle important dans la dynamisation et la promotion du sport national.

En prenant en considération ces paramètres, le développement du sport dans les écoles primaires peut constituer le 1^{er} palier fondamental de la pyramide pour promouvoir le sport de masse vers le sport d'élite ;

Le handball est un sport scolaire par excellence car il ne demande pas beaucoup de matériels et est très vite accessible à une majorité de jeunes.

On utilise les mains pour réceptionner et lancer, les jambes pour se déplacer. Ce qui est déjà développé naturellement dans la maturation motrice.

Ce sont de nombreux enfants qui découvriront l'activité sportive handball à travers des cycles d'initiation à la pratique du Mini-handball encadrés par un éducateur sportif qualifié dans chaque école primaire.

Ce jeu est tout à fait adapté à l'épanouissement des enfants de 9 à 12 ans, se pratique partout, ludique, libre. La règle, le terrain, les formes peuvent être aménagées.

La production du guide d'initiation à la pratique du Mini- Handball est essentielle ainsi que la formation des arbitres qualifiés pour les petites catégories.

La fédération Algérienne de handball et en relation avec la fédération scolaire organisera un challenge de Mini- handball pour les enfants de 9-12 ans chaque année au cour des vacances scolaires.

La découverte de la pratique du handball chez les jeunes doit être suffisamment développée pour assurer un recrutement quantitatif et qualitatif opérant dans les catégories jeunes (Écoles, Benjamins, Minimes, Cadets Garçons et Filles).

Conclusion

Pour promouvoir la pratique du handball en Algérie au niveau des différentes wilayas, la direction de la jeunesse et du sport en collaboration avec la fédération du handball doit:

- Augmentation du nombre de clubs de handball par wilaya.
- Doubler le nombre de licenciés par wilaya.
- Proposition d'aides financières en plus des subventions pour les clubs ayant des jeunes talents.
- l'accès aux infrastructures sportives gratuit aux jeunes.
- Proposition de l'utilisation des installations sportives existantes dans les écoles et établissements scolaires. (en collaboration avec la direction de l'éducation nationale)
- Contrôle médico-sportif des joueurs doit être obligatoire au début de chaque saison.
- Formation des bénévoles (1^{er} degré, 2^{ème} et 3^{ème} degré)
- Recyclage des entraîneurs et augmenter le nombre des cadres féminin

Et enfin l'atteinte de ces objectifs nécessitera l'effort national de l'ensemble des acteurs du sport publics et privés.

Bibliographie

1. *BAYER.C (1997)* : La formation du joueur. Édition : Vigot
2. Bayer, C, (1993) « Formation du joueur », Edition Vigot.
3. *BAYER.C (1986)* : La formation du joueur. Édition : Vigot
4. *BAYER.C (1993)* : La formation du joueur. Édition : Vigot
5. Czerwinski, J, (1980) « Handball », Publication INSEP.
6. Delmarche cité par Grosgeorge, B «Observation et entraînement en sports collectifs»
7. Dufour. A. -B., Rouard. A., Pontier.J., Maurin. L (1987) « Profil morphologique des handballeurs français » .Science et motricité, 2, 3-9 ,
8. Mariot, J, (1992) «Handball de l'école aux associations », Edition revue EPS.
9. Massano, N et Firan, H, (1975) « Handball », Edition amphora.
10. Müller, M, (1994) «Manuel de la spécialité en handball », Edition OPU, Alger.
11. *Noteboom.T (1988)* : Fondements pédagogiques et techniques du handball. Edition : Amphora.
12. *Paggs.M (1988)* : Tendances actuelles du handball .Revue de Handball. Editions : FFHB, Paris.
13. Revir, D, (1989) « Le conseil d'un entraîneur a ses joueurs », Edition vigot.
14. Ricard, R, (1981) « Le handball à sept », Edition bornenman.
15. Weineck, J, (1993) « Manuel d'entraînement », Edition Vigot.
16. Weineck, J, (1997) « Manuel d'entraînement », Edition Vigot.
17. *Yourtchenko.A (1990)*: Collection Euro Hand. Edition: FIHB, Lausanne
18. Rapport de la commission des entraîneurs de l'IHF spécial supplément « World Handball Magazine » 2009.
19. Approches du handball (2000 -N° 58)
20. Approches du handball (2003)
21. Approche Du Handball, Juin (1995).

22. D, Constantini, Handball Edition Revues (1999).
23. Document I.H.F, (2002).
24. Approche Du Handball, Juin (2005).
25. Approches Du Handball, Juin (1995)
26. Euro-Hand (1988-2005).
27. Rapport de la fédération internationale de handball (1997, 2003, 2005)
28. Rapport de la fédération algérienne de handball (1995)
29. Revues EPS
30. Sciences & Motricité
31. Sport, Santé et Préparation Physique

**REPONSE DE LA FREQUENCE
CARDIAQUE ET LA RECUPERATION
DURANT LA COMPETITION CHEZ LES
VOLLEYEURS
ALGERIENS DE
PERFORMANCES DE
DIFFERENTES
SPECIALISATIONS
DANS LE JEU**



Abdellali Sayeh Meddour. Maitre Assistant A.
Institut des sciences et techniques des APS Université Batna.
Entraîneur de volley-ball
sayeh.meddour@yahoo.fr

RÉSUMÉ

Le but essentiel de cette recherche est l'étude des performances physiques et l'effet de la compétition sur la réponse cardiaque au cours du match chez les volleyeurs.

ملخص
الهدف الأساسي من هذا البحث هو دراسة النتائج البدنية و تأثير المنافسة على الإجابة القلبية خلال المقابلة عند لاعبي كرة الطائرة.

***REPONSE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE ET LA
RECUPERATION DURANT LA COMPETITION CHEZ
LES VOLLEYEURS ALGERIENS DE
PERFORMANCES DE DIFFERENTES
SPECIALISATIONS DANS LE JEU.***

INTRODUCTION

L'évolution des règles de jeu caractérisant le volley ball actuel l'a rendu plus que jamais médiatisé. En effet, ce sport est devenu un produit marketing répondant à certaines exigences télévisuelles pour pouvoir être vendu. Cependant, il semblerait que l'application du Rallye Point System influence la méthodologie des entraînements essentiellement basées sur les anciennes règles dans le sens de nouvelles exigences. Si l'on se réfère au constat d'Anastasios (1999), ce type de système de marque n'a pas influencé la structure du jeu, mais il a conduit à l'augmentation du rythme et de l'intensité de celui-ci. Ces modifications liées à la compétition, concernant particulièrement la diminution du temps des intervalles de récupération, agissent dans le sens d'une régression du rendement optimal des volleyeurs devant obligatoirement entreprendre des réajustements dans les processus d'entraînement. A cet effet, la durée moyenne des compétitions actuelles a baissé aux alentours des 85mn par match et 21mn par set alors qu'elle avoisinait les 145mn par match et les 30mn par set. Le temps des intervalles de récupération a lui aussi diminué, cependant, le volley ball par ses actions de saut puissant et de sprints généralement effectués au maximum des possibilités reste plus que jamais un sport anaérobie a lactique.

Le système cardiovasculaire a une grande importance dans l'aptitude du corps à répondre à la demande croissante de l'effort physique et à la pratique rationalisée. En effet, la réponse cardiovasculaire à un exercice dépend de sa nature et de sa puissance. Selon Billat (2002), les modifications de fréquence cardiaque et de la

pression sanguine qui apparaissent à l'effort physique dépendent du type de l'intensité et de la durée de ce dernier. L'utilisation de la fréquence cardiaque (FC) pour déterminer l'intensité de l'exercice est basée sur le fait que le pourcentage de la consommation de l'oxygène est lié à presque toutes les intensités aérobies. Toute fois, elle est aussi utilisée pour connaître l'intensité de l'effort et les dépenses énergétiques. Chez les sportifs de performance, les taux de fréquence cardiaque sont moins importants que chez les sédentaires, elles varient d'un individu à l'autre. L'illustration faite par Mc Ardel (2001), dans la mesure de la FC chez deux athlètes en basket ball montre que leurs FC augmentent proportionnellement avec la consommation d'O₂. Cependant, ce même indice ne fluctue pas de la même manière. Ce même auteur trouve irréaliste de concevoir que deux athlètes puissent être au même niveau d'entraînement en même temps, malgré le niveau d'excellence physiologique au départ. Ce constat est aussi vérifié par plusieurs études (Frady, 1973, Dyba, 1982, Cardinal, 1993 et Prévost, 2002). Il existe très peu d'études sur les réponses de la FC chez les volleyeurs durant la compétition contrairement aux Boxeurs (Gosh,1995), aux Handballeurs (Anderson,1996) et au footballeurs (Gaasvaer, 2002). Le volley ball se caractérise par une succession de séquences de jeu très courtes et intenses marquées aussi par des périodes de récupération incomplètes exigent des efforts très contraires pouvant influencer le système cardiovasculaire. Compte tenu du niveau d'entraînement et de l'exigence de la spécialisation dans le jeu des volleyeurs, cette particularité pourrait agir dans le sens d'une régression du rendement idéal de ces derniers. Ceci-dit, l'adaptation des réponses de la FC pourrait être différente d'une spécialité dans le jeu à une autre. Le but essentiel de notre étude est d'évaluer l'effet de la compétition sur les réponses de la FC chez les volleyeurs et de comparer leurs variations dans les différentes spécialisations de jeu ainsi que d'analyser leur activité cardiaque au cours de la compétition.

METHODES

Quarante (40) sujets organisés en quatre groupes en fonction de la spécialisation dans le jeu (8 passeurs, 16 Blockeurs centraux, 8 Attaquants et 8 Libéros), appartenant aux associations sportives de performances (Nationale 1 A) et s'entraînant régulièrement avec une moyenne de quatre entraînements par semaine ont tous participé au championnat national. Ces sujets composant notre population, et, après avoir donné leur consentement de participation à cette recherche, ont subi les investigations biométriques et physiologiques lors des entraînements et pendant les compétitions officielles (au nombre de 8 matchs au tournoi play off) leurs caractéristiques sont présentés au Tableau 1.

Tableau 1 : Caractéristiques de la population étudiée.

Sujet	Age (ans)	Poids (kg)	Taille (cm)
40	24,22±4,14	77,17±8,80	186,4±6,92

Les mesures anthropométriques ont été réalisées durant les séances d'entraînement ; l'enregistrement de la fréquence cardiaque (FC) des sujets a nécessité l'utilisation d'un cardiofréquence-mètre de type polar Accurex plus, durant la compétition officielle pour être dans les conditions réelles du jeu. Une moyenne de 25mn par set a été retenue avec un intervalle de 1mn.

Calcul statistiques : les données sont exprimées en valeurs moyennes ± SD, pour les comparaisons nous avons utilisé le T Test de Student et l'ANOVA. Le seuil de signification est fixé à 0.05.

Tableau 2 : Caractéristiques physiques chez les différents groupes des volleyeurs par poste de jeu

<i>Poste de jeu</i>	<i>No mbr e</i>	<i>Age (ans)</i>	<i>Poids (kg)</i>	<i>Taille (cm)</i>	<i>Masse grasse (%)</i>	<i>Masse maigre (%)</i>
Passeurs	08	24,12± 4,09	70,7±7 ,75	186±5, 95	12,03±3,1 9	70,59±6,9 4
Block central	16	23,75± 3,86	79,81± 9,33	190,63 ±3,6	10,89±3,3 1	70,71±6,7 0
Attaquants	08	25,88± 4,16	81±4,2 28	188,13 ±3,7	10,89±3,0 2	72,12±3,4 4
Libéros	08	23,63± 5,07	67,62± 6,19	177,75 ±7,4	10,58±2,7 2	60,37±5,9 9
Passeurs/Block C				*		
Passeurs/Attaquants						
Block C/Attaquants						
Attaquants/Libéros			***	**		*
Libéros/Passeurs			*	*		***
Block C / Libéros			**	***		**

Valeurs moyennes, ± SD, * Différence statistiquement significative à P<0,05, ** à P<0,01, P<0,001 entre les groupes, absence de signes : pas de différence statistiquement significative.

RESULTATS

Les valeurs moyennes des caractéristiques biométriques des volleyeurs par postes de jeu sont présentées dans le tableau2. Concernant les valeurs du poids, que se soit entre les groupes attaquants – libéros ou bien Passeurs – libéros et Bloqueurs centraux –

Libéros, les différences sont significatives respectivement à $P < 0,001$, $p < 0,05$ et $p < 0,01$. Aussi, les valeurs de la taille chez les différents groupes présentent des différences significatives à divers seuils de signification à savoir entre Blockeurs centraux- Passeurs ($p < 0,05$), les attaquants – libéros ($p < 0,01$), les Passeurs – libéros ($p < 0,05$) et les Blockeurs centraux – Libéros ($p < 0,01$). Il ressort que les Blockeurs centraux possèdent les plus grandes valeurs de taille. Tandis que les valeurs des pourcentages de la masse maigre montrent des différences significatives entre attaquants- libéros ($p < 0,05$), Passeurs – libéros ($p < 0,001$) et les Blockeurs centraux – libéros ($p < 0,01$). Par contre les différences non significatives (absence de signe) observées sont celles concernant l'âge et les valeurs du pourcentage de la masse grasse. Les valeurs de la fréquence cardiaque au repos enregistrées juste avant la compétition sont plus élevées chez les Blockeurs et les attaquants par comparaison aux groupes de passeurs et libéros respectivement à ($p < 0,05$) et ($p < 0,01$).

Tableau 3 : Fréquence cardiaque chez les volleyeurs par poste de jeu.

<i>Fréquence cardiaques(bpm)</i>						
<i>Poste de jeu</i>	<i>Nom bre</i>	<i>Temp s</i>			<i>Moyenne par match</i>	<i>Moyenne de récupération</i>
		<i>matc h (mn)</i>	<i>rep os</i>	<i>FC max par match</i>		
Passeurs	08	75	54	179,5±9,04	163,04±9,35	104,13±9,95
Block central	16	75	62,6	179,19±9,60	159,84±10,7	106,59±7,59
Attaquants	08	75	63	180,2±6,29	161,81±8,28	103,03±7,87
Libéros	08	75	62,2	174,10±11,05	155,67±10,2	103,97±8,69

Passeurs/ Block central	*	*	*
Passeurs/ Attaquants			
Block central/ Attaquants			
Attaquants/ Libéros	**	**	*
Libéros/ Passeurs		*	
Block central/ Libéros	**	*	**

Tableau 3 : Valeurs moyennes, \pm SD, * Différence statistiquement significative à $P < 0,05$, ** à $P < 0,01$, $P < 0,001$ entre les groupes, absence de signes : pas de différence statistiquement significative.

Les valeurs de la fréquence cardiaque maximales, moyennes et de récupération présentées au tableau 3 montrent des différences statistiquement significatives à différent seuil de signification. En effet, L'analyse par poste de jeu des variations démontre que les valeurs les plus importantes sont enregistrées chez les Bloqueurs par rapport aux autres groupes. Leur comparaisant à fait révéler des différences significatives notamment entre les groupes passeurs-Bloqueurs ($p < 0,05$), attaquants – libéros ($p < 0,01$) et Passeurs – libéros ($p < 0,05$). Concernant les valeurs moyennes de la FC de récupération sont modérément similaires chez les différents groupes. Néanmoins des différences statistiquement significatives sont à signaler.

La valeur moyenne de la fréquence cardiaque maximale (FCmax) des volleyeurs durant le match est de $178,70 \pm 11,76$ (batt/mn) (tableau4). La fréquence cardiaque moyenne enregistrée chez ces mêmes sportifs représente un taux de 89,56% par rapport à celle énoncée précédemment (FCmax). La moyenne de la FC révélée lors du premier et deuxième set présentent des différences significatives par rapport à celle du troisième set ($p < 0,01$). Cette différence est aussi

observée entre le pourcentage de fréquence cardiaque moyenne et celui de la FCmax durant les deux premiers sets et le troisième ($p < 0,05$). D'un autre coté, des différences non significatives sont signalées entre les valeurs du premier et deuxième set. Néanmoins, la comparaison des valeurs de la fréquence cardiaque maximale durant le match (1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} set) des différents postes de jeu a fait apparaître une seule différence significative, celle-ci concerne le 2^{ème} et le 3^{ème} set.

En parallèle, la comparaison des valeurs de la FC Max de chaque poste de jeu durant les sets, n'a révélée statistiquement aucune différence significative.

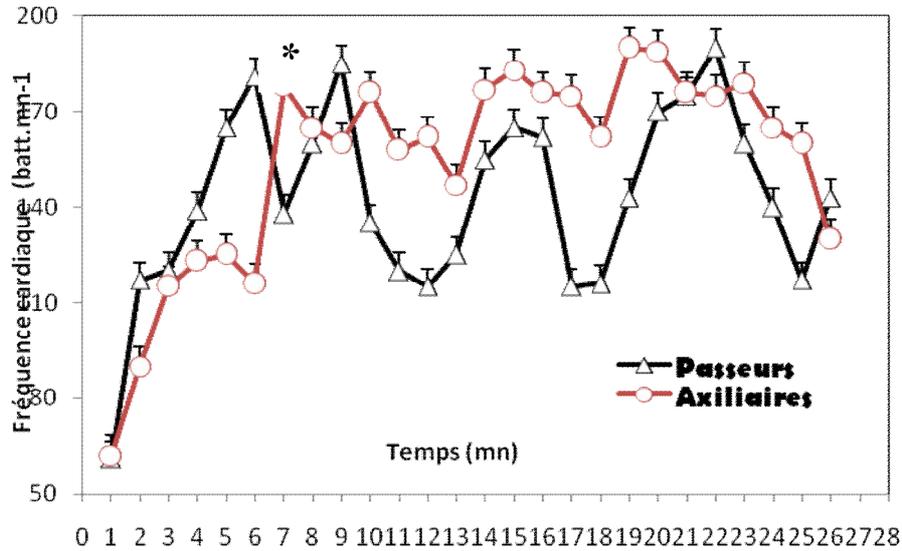
Tableau 4 : valeurs des fréquences cardiaque durant les et tout le match chez les volleyeurs.

Fréquence cardiaque (Batt/mn)				
	1 ^{er} set	2 ^{ème} set	3 ^{ème} set	Tout le match
Valeurs moyenne de la FC maximale	180,38±11,6 9 **	180,75±9,1 5 **	174,69±14,4 4	178,70±11,7 6
Valeurs de la FC moyenne	161,56±10,7 4	162,05±9,4 5	156,56±13,2 4	160,05±11,3 4
% par rapport à FC max	89,56%	89,55%	89,62% *	89,56%

Valeurs moyennes ±SD, *Différence statistiquement significative entre la moyenne des deux premier sets et celle du troisième set $p < 0,01$. *Différence statistiquement significative entre le % de la FC Max des sets à $p < 0,05$. Absence de symbole : différence non significative.

La comparaison des valeurs moyennes de la fréquence cardiaque moyenne (FC moy) durant le match (1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} set) chez les volleyeurs des différents postes de jeu a fait apparaître une seule différence significative, celle-ci concerne le 2^{ème} et le 3^{ème} set. Les valeurs moyennes de la fréquence cardiaque durant tout le match montre des différences statistiquement significatives entre les passeurs, les bloqueurs centraux et les libéros à $p < 0,05$. En effet les passeurs enregistrent les valeurs les plus élevées ainsi que pour les attaquants par rapport aux bloqueurs et libéros. Durant le 1^{er} set, l'ensemble des joueurs ont enregistrés des valeurs plus ou moins similaires avec des différences non significatives. Le pourcentage de la (FC moy) rapporté à la fréquence cardiaque max théorique montre que les attaquants auxiliaires enregistrent la valeur la plus élevée par rapport aux autres groupes avec des différences non significatives. Durant le 2^{ème} les plus grandes valeurs sont observées chez les passeurs et les attaquants alors que la petite valeur se trouve chez les libéros. Des différences statistiquement significatives sont signalées entre les attaquants, les passeurs par rapport aux libéros à $p < 0,05$. Une différence non significative est observée entre les autres groupes. Pour le pourcentage de la fréquence cardiaque moyenne par rapport à la FC max théorique le taux le plus élevée est remarqué chez les attaquants, la plus petite valeur est enregistrée chez les libéros avec une différence significative par comparaison aux attaquants. Lors du 3^{ème} set ceux sont les passeurs qui enregistrent la valeur la plus élevée de la fréquence cardiaque moyenne par rapport aux autres groupes. Le même constat est remarqué pour le pourcentage de la FC max théorique. Les petites valeurs sont observées chez les libéros. En général ceux sont les attaquants auxiliaires qui accèdent aux plus hautes valeurs de la fréquence cardiaque moyenne. D'autre part, les libéros sont ceux qui enregistrent les valeurs les plus basses.

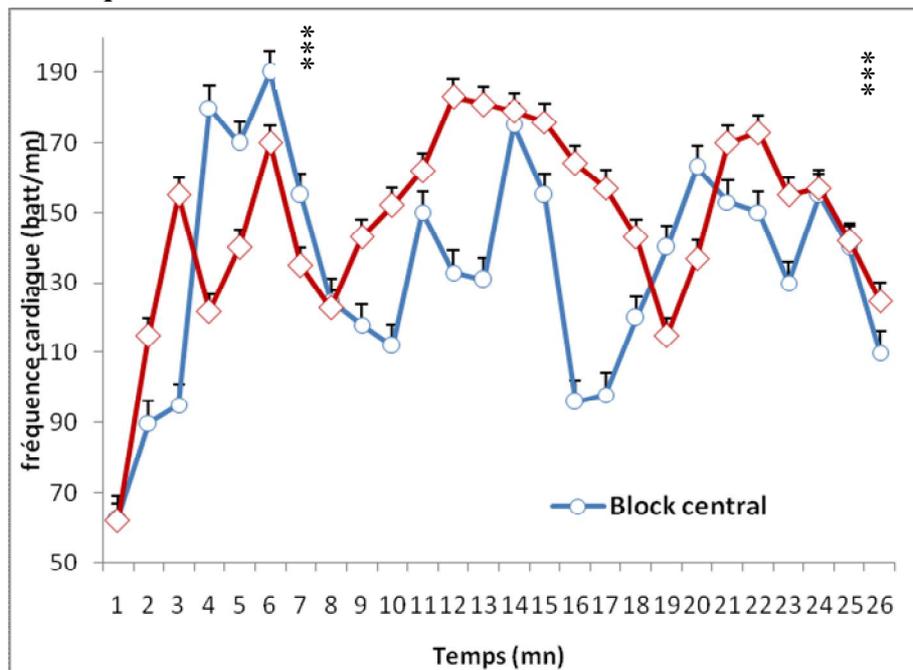
Figure 1 : Comparaison des variations des courbes de la fréquence cardiaque chez les Passeurs et Attaquants



Valeurs moyennes \pm SD ; * * = Différences statistiquement significatives à $p < 0,01$.

La comparaison par poste de jeu durant le set (Figure 1) des variations de la fréquence cardiaque chez les passeurs et les attaquants révèlent des différences significatives à partir de la 4^{ème} et 18^{ème} minute du set à $p < 0,01$. Pour les passeurs, l'évolution est plus tôt instable marquée par des chutes très pointues. Alors que celle des Attaquants évolue en ascendance avec une certaine stabilité, arrivant à des pics de 192 batt/mn. Les deux groupes de joueurs ont enregistré des taux de fréquence cardiaque moyenne atteignant pour les passeurs 82% de FCmax et pour les attaquants de 83,9 % de FCmax, ce qui traduit que les sujets puisent en activité leur énergie de la zone anaérobie alactique.

Figure 2 : Comparaison des variations des courbes de la fréquence cardiaque chez les Blockeurs et les Libéros

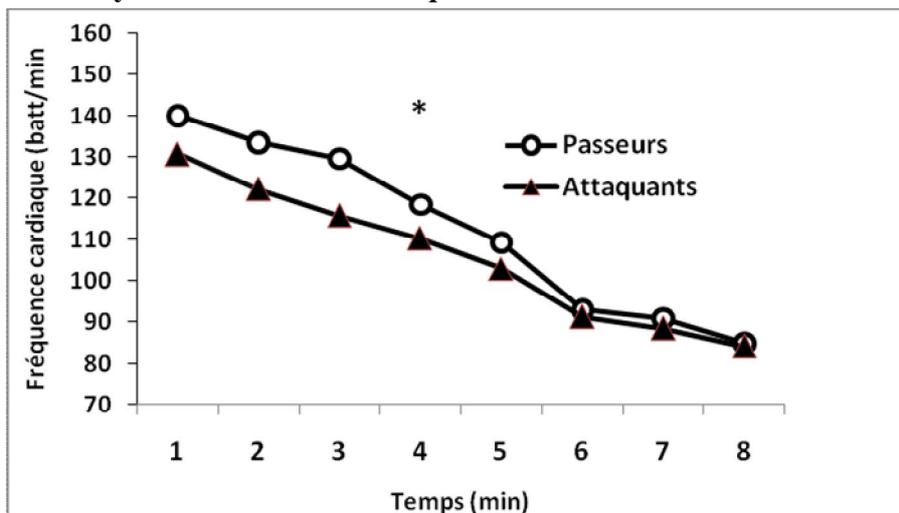


Valeurs moyennes \pm SD, *** = Différences très significatives entre les deux groupes à $p < 0,001$.

Concernant les groupes des bloqueurs et des libéros la comparaison montre qu'il y a des différences significative $p < 0,001$ et des cinétiques mettant en relief des fluctuations assez prononcées de FC durant l'effort. On remarque que chez les Libéros ce dernier est plus élevé avec une augmentation très rapide marquant des pics répétés qui peuvent atteindre la valeur de 185 batt/mn. Les sujets présentent des dérives cardiaques très répandues due aux sorties fréquentes pendant le match.

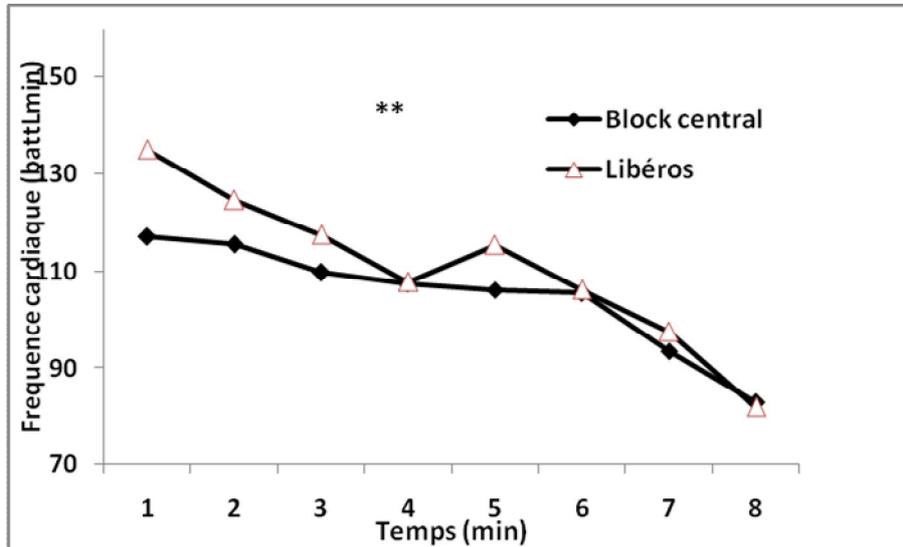
En ce qui concerne la période de récupération évaluée en 8mn, Les valeurs moyennes et les cinétiques de la fréquence cardiaque de récupération sont plus ou moins similaires entre les groupes (fig3et4). Néanmoins, l'étude corrélative a montrée des relations positives entre les différents groupes et que des différences ont été observées notamment entre les bloqueurs/ libéros et passeurs / attaquants à $P < 0,05$ (Fig 3). Par contre, entre les bloqueurs et les libéros ces différences ont été statistiquement très significatives à $p < 0,01$ (Fig4). Ce qui prouve que les attaquants et les passeurs par leur dépense énergétique soutenue mettent plus de temps pour récupérer par rapport aux autres groupes de notre population.

Figure 3 : Variation de la fréquence cardiaque après le match chez les volleyeurs Passeurs et Attaquants.



Valeurs moyennes \pm SD, * = Différences très significatives à $p < 0,05$,

Figure 4: Variation de la fréquence cardiaque après le match chez les volleyeurs block central et Libéros.



Valeurs \pm SD, ** = Différences significatives à $p < 0,01$ entre les différents groupes.

Discussion :

Les variations de la fréquence cardiaque qui sont un indice de l'adaptation rapide de l'organisme du sportif à l'effort (Cardinal, 1993 ; Billat, 2000 ; Mc Ardel, 2001) peut vraisemblablement rendre compte de l'intensité de ce dernier. Par conséquent, les résultats de notre étude vont dans le même sens des propos de ces auteurs, démontrant ainsi que chez les volleyeurs, cet indice nous renseigne non seulement sur l'intensité de l'effort fourni par l'ensemble des joueurs mais aussi, il nous éclaire sur les caractéristiques de chaque poste de jeu. Les résultats de notre étude concernant la fréquence cardiaque chez les volleyeurs ont révélés des valeurs statistiquement plus élevées chez les groupes des attaquants et passeurs et des valeurs moyennes chez les libéros contrairement chez les bloqueurs qui voient leur variation de fréquence cardiaque s'élevée d'une manière brusque au début du set avec des fluctuations instable tout le long du match. Ce

pendant, ce type d'observation est en accord avec plusieurs études (Laboris, 2001 ; Theul et coll, 2001). Néanmoins, ces valeurs restent plus élevées que celles rapportées par (Walker, 1973 ; Dyba, 1983) avec les anciennes règles du jeu. Durant le match la fréquence cardiaque varie sensiblement traduisant le caractère intermittent du jeu en volley ball (Thait, 1991 ; Billat, 1998 ; Thill, 2001). Nos résultats confirment cette approche puisque les valeurs moyennes relevées varient entre 150 et 185 batt/min. Ce dernier constat est à signalé aussi au niveau des postes de jeu. Néanmoins, il s'avère spécifiquement différent. Lors du 1^{er} set du match, les variations de la fréquence cardiaque chez les volleyeurs par poste de jeu sont légèrement différentes à l'exception des bloqueurs centraux et les libéros qui présentent des résultats antagonistes avec des pics significativement élevés et des baisses prononcées. Comparativement au 1^{er} set, le 2^{ème} présente des valeurs moyennes de la fréquence cardiaque (FC) plus importantes, cela implique que plus l'effort se prolonge dans le temps et plus la FC augmente, favorisant l'état de fatigue. Ce constat peut être renforcé par l'étude de Ouellet, (1988) qui rapporte que, par exemple, le joueur en ligne d'attaque (block central) voit sa fréquence cardiaque s'élever avec le nombre d'interventions au filet. Par ailleurs, on remarque un abaissement de la FC moyenne au cours du 3^{ème} set qui dénote l'aptitude des joueurs à soutenir leurs efforts durant tout le match. Quoiqu'il en soit, l'analyse des différences entre les groupes par poste de jeu démontre que se sont les attaquants qui présentent les plus hautes valeurs par rapport aux passeurs, libéros et bloqueurs centraux. Ce pendant, ces valeurs restent en deçà des valeurs rapportées par Degoutte (2003) chez les judokas par contre elles sont similaires par comparaison aux données de Loftin (1993) chez les handballeurs. Ou encore chez les volleyeurs confirmés et de niveau universitaire (Frady, 1982).

La fréquence cardiaque de pic de nos sujets présente une valeur moyenne de $197,67 \pm 11,62$ batt/min se rapprochant ainsi de celles proposées par Monod et coll (2000) pour différentes spécialités

sportives. Puisque, selon ce même auteur, qui rapporte que les volleyeurs ont des valeurs de la FC supérieur aux footballeurs et inférieur aux athlètes du 800m et du 1500m.

Il existe peu d'études qui prennent en considération l'impact du poste de jeu et la récupération chez les volleyeurs. A la base de nos résultats, il semble que nos groupes de sportifs ont exécutés leurs matchs selon les exigences de la position occupée et dans des conditions particulières de stress du système cardiovasculaire, en raison probable d'une meilleure capacité d'adaptation à l'effort.

Ce pendant, la désinence de la fréquence cardiaque après la compétition serait provoquer par la diminution de l'activité du système hormonal ce qui provoque ainsi la l'abaissement de la concentration de l'hormone ACTH et les glucocorticoïdes dans le sang (Poortmans et coll, 2004).

Conclusion

Effectivement, les modifications liées à la compétition avec les nouvelles règles, exigent une reconsidération de l'approche méthodologique de l'entraînement des volleyeurs dans sa globalité. La confirmation de notre hypothèse s'appuie sur l'analyse de nos résultats. Les différentes comparaisons ont révélés des différences significatives entre les valeurs moyennes des résultats de la population d'étude et celles rapportées par la littérature. Il apparait aussi que ce type de fait se vérifie spécifiquement aux postes de jeu. Sur le plan de l'importance de l'individualisation de la préparation des joueurs selon la spécificité du poste de jeu, les critères morphologiques, physiques et physiologiques spécifiques aux volleyeurs ainsi observées appuient cette hypothèse.

En effet, durant la compétition de volley-ball et particulièrement au cours des sets les valeurs moyennes de la fréquence cardiaque augmentent significativement notamment au début de l'effort et fluctuent selon le poste occupé au cours du jeu. Notre étude suggère que les cinétiques de la fréquence cardiaque au cours du match et la

récupération subséquente pourraient être modifiées par le niveau de pratique.

A la lumière de ce qui a été dit, il semble aussi important que nécessaire de se pencher sur le problème lié à la spécificité du poste de jeu. Ainsi l'individualisation de l'entraînement et la forme de préparation des joueurs tant au plan physique que physiologique doivent être inspirés des nouvelles exigences du volley-ball actuel.

Bibliographie

- 1- ANASTASIOS. (1999) – règles du jeu en volley-ball. Edition vigot. 12-23.
- 2- BILLAT V. (1998) — physiologie et méthodologie de l'entraînement de la théorie à la pratique. Edition de boeck, Paris, 81-83-134-159.
- 3- CARDINAL C. (1993) — La planification en Volley-ball. Fédération de volley-ball du Quebec.
- 4- DEGOUTTE F, JOUANEL P, FILAIRE E. (2003)—Energy demands during a judo match and recovery.
- 5- DYBA W. (1982) — Physiological and activity characteristics of volley-ball tech 3, 27-30.
- 6- FRADY P. (1973) — Cardiac responses during during women intercollegial volley-ball and physical change from a season of competition, Journal of sports, 16 : 291-300.
- 7- GAASVAER JI, MAMEN A. (2002) — Heart rate measurement during soccer play. 7th annual Congress of the European College of sports Sciences, 24-28 July, Athen.
- 8- GOSH A. K., GOSWANI A., AHUJA A. (1995) — Heart rate and Blood lactate response in amateur competitive Boxing. India J Med RES 102, 179-183.
- 9- LABORIS P. (2001) — L'évolution du volley-ball du haut niveau en salle J.O 2000 volley France tech, 25-34.

- 10- Mc ARDEL W D, KATCH F et KATCH V. (2001) — physiologie de l'activité physique. Energie, Nutrition et performance. 4^{ème} Edition malo.131-156.
- 11- MONOD H., KAHN JF. (2000) — Médecine du Sport. Edition Masson.
- 12- PERONET F., CLEROUX J., PERRAULT H., CHAMPLAIN D., NADEAU J. (1981) — Plasma norepinephrine responses to exercise before and after training in human. J Appl. Physiol, 51 : 812-815.
- 13- PREVOST P. (2002) — Contrôler la fréquence cardiaque. Sport, santé et préparation physique.
- 14- POORTMANS JR., BOISSEAU N. (2004) — Biochimie des activités physiques. De boeck, 322-323.



Analyse physique de l'activité du footballeur professionnel (championnats anglais et espagnol) en vu d'une modélisation de la préparation et de la formation.

Dr. Belghoul Fethi, Université de Chlef
Maitre de conférences de rang « A »
Enseignant chercheur.

Résumé

La modélisation de la préparation et de la formation moderne du footballeur nécessite une analyse physique en matière d'entraînement sportif en étroite adéquation avec les schémas tactiques modernes à mettre en place pour atteindre le haut niveau comme si le cas dans le championnat anglais et espagnol.

ملخص

إن نمط التحضير و التكوين العصري للاعب كرة القدم يستوجب تحضير بدني في التدريب الرياضي بصلوة وطيدة مع النسوج التكتيكية الحديثة التي يجب وضعها لتحقيق المستوى العالي كما هو عليه الحال في البطولة الانجليزية و الاسبانية

Analyse physique de l'activité du footballeur professionnel (championnats anglais et espagnol) en vu d'une modélisation de la préparation et de la formation.

INTRODUCTION:

Les auteurs considèrent en théories au moins, qu'à des degrés divers et selon des modalités différentes, les aspects stratégiques-tactiques jouent un rôle très important en sports collectifs en général et en football en particulier. Concernant la stratégie en football Mombaert (2002) parle d'intelligence de jeu, qui doit permettre une pensée logique, flexible, originale et critique, garantissant l'engagement optimal des habiletés tactiques et permettant des modifications autonomes de l'action selon les circonstances. Le football est défini comme un affrontement collectif qui oppose deux équipes dans un espace interpénétré. La logique interne (Parlebas 1981) du jeu de football impose donc aux joueurs de s'opposer et de coopérer pour marquer un but ou pour récupérer le ballon sur la base d'une lecture /compréhension des signaux (code sémiomoteur), afin de déséquilibrer l'adversaire sur un espace de jeu fluctuant mais sans pour autant négliger l'influence grandissante des aspects physiques.

On ne peut être crédible dans l'entraînement en football que si l'on s'appuie sur des données scientifiques très précises et donc rompre avec les méthodes traditionnelles. La programmation de l'entraînement ne peut se copier, elle doit se concevoir, se construire pour qu'elle soit le premier lieu de rencontre entre l'entraîneur et le joueur, tous deux porteurs d'originalité, dans un contexte, lui aussi unique et non reproductible en totalité. L'entraîneur doit se donner les moyens de comparer les séances entre elles, les séances et les effets produits sur la condition physique, psychologique et sur la performance des joueurs. Cette démarche ou autre démarche allant dans ce sens apparaît

indispensable pour le suivi efficace du footballeur, mais aussi pour le suivi rationnel de l'entraînement et ses effets sur le joueur.

Le football est une qui ne cesse de se développer avec l'évolution de nouvelles méthodes d'entraînement. Le football moderne se caractérise par une plus grande vitesse de jeu, une réduction des espaces, des exigences techniques et tactiques élevées, fréquence des duels et une grande activité physique des joueurs. Cette évolution doit faire l'objet d'une très grande attention de la part des entraîneurs et préparateurs physiques. La préparation physique construite à partir d'endurance (attitude quantitative) souffre d'importantes limites, on arrive à la contradiction suivante : pour préparer des efforts explosifs brefs de grande qualité on utilise des efforts lents en grosse quantité. On oublie que musculairement ces deux types d'efforts sont complètement différents. Pour cela il ne faut pas se laisser piéger par la quantité, nous devons connaître avec précision l'impact physique des matchs de haut niveau, c'est-à-dire comment le joueur dépense son énergie et qu'els types d'effort il effectue. Ces données peuvent permettre d'adapter directement l'entraînement selon les exigences de chaque poste et cela dans différents schémas tactiques.

Le rôle de l'entraîneur de football :

Le milieu sportif de compétition, sans cesse en marche, est à la recherche constante de nouvelles améliorations dans la préparation et la formation du sportif. Les dernières acquisitions scientifiques, liées à des domaines multiples, viennent chaque jour bousculer le monde de l'entraînement et le conduisent peu à peu vers des façons de faire de plus en plus rationnelles et efficaces. L'entraîneur porteur des choix à effectuer et des méthodes à mettre en œuvre au cours de l'entraînement, n'est plus l'homme de l'ombre qu'il était il ya encore quelques années. Sa véritable compétence est aujourd'hui évaluée en plein jour. Elle apparait comme étant sa capacité à mettre en ordre et à gérer tous les éléments ou les facteurs qui vont intervenir dans la réussite ou l'échec de l'entreprise sportive. Il s'agit de plus en plus d'être capable d'évacuer les effets du hasard, d'analyser les relations

entre les effets et les causes, d'être capable de reproduire des circonstances favorables ou au contraire d'éviter la répétition des erreurs commises.

L'entraîneur doit bien entendu être aidé par une forte expérience et de solides connaissances théoriques qui l'assisteront dans sa tâche. Mais expérience et connaissances ne suffisent pas pour « faire » l'entraîneur. En effet, celles-ci ne sont que des éléments isolés. Prise indépendamment, chaque connaissance scientifique est potentiellement utile pour la préparation ou la formation des joueurs. Mais elle ne peut pas servir et n'avoir aucun effet réel si sa gestion n'est pas adéquate. L'entraîneur doit être capable de les organiser en un tout cohérent et opérationnel et les transférer dans les différents programmes qu'il proposera aux joueurs. Cette procédure de structuration est un véritable processus d'assemblage, des éléments à la fois indispensables mais non suffisants.

Définir une charge de l'entraînement du footballeur professionnel par une quantité et une intensité peut être satisfaisant dans une première approche théorique générale. Mais lorsque concrètement, nous désirons concevoir une programmation d'entraînement en direction d'une situation précise, sportif, contexte et objectifs particuliers cette définition de charge est nettement insuffisante. La priorité semble donc pour l'entraîneur de modéliser sa pratique. Le rôle de l'entraîneur est complexe, il doit être d'abord capable de connaître la modélisation du football en général et plus particulièrement celle liée à la situation sportive, puis être capable, en fonction des contenus d'entraînement utilisés, à des fins souvent techniques et tactiques, de contrôler la ou les sollicitations imposées aux joueurs. Enfin, être capable de contrôler régulièrement l'évolution possible de ses sollicitations.

I. Analyse Physique au cours d'un match de football

Certaines données sont difficilement utilisables de manière brute (analyse quantitative). De nombreuses études ont étudié la distance totale effectuée par des joueurs au d'un match de compétition sans pour autant spécifier leur poste, le système de jeu, l'activité chaque mi-

temps... ce qui fait que ces données ne sont pas directement exploitables dans l'entraînement et la préparation des joueurs pour les différentes compétitions car elles sont trop générales. L'analyse quantitative n'étant pas directement exploitable il faut cependant passer à un autre type d'analyse (l'analyse qualitative). Il est important de savoir qu'un joueur effectue entre 825 et 1632 déplacements par match et avec différentes intensités, des déplacements latéraux, des sauts, des courses arrière... Ces données permettent d'avoir une idée plus précise de l'activité du joueur selon le poste et le niveau de compétition. Des séances spécifiques selon les postes pourront ainsi être adaptées ce qui permet à l'entraînement de devenir qualitatif.

II.1 : Les différents systèmes d'analyse

L'analyse de l'activité des joueurs est indispensable à l'orientation de l'entraînement. Le nombre de sprints, le temps moyen de récupération entre les efforts représentent des données très importantes permettant de construire des séances spécifiques selon les postes. Les techniques d'analyse peuvent être manuelles ou sophistiquées utilisant des outils technologiques de pointe.

II.2 : Les systèmes manuels

Ces techniques sont très souvent utilisées et présentent un intérêt grandissant (Mohr et coll ; 2003). Elles consistent à relever des manuellement et visuellement l'activité des joueurs au cours d'un match selon une grille qui est prédéfinie. Cette technique ne permet une catégorisation précise des différentes intensités, les distances des courses et la distance totale effectuée par les différents joueurs et dans différents postes et systèmes de jeu. Cette technique est très souvent couplée à la technique d'analyse vidéo après le match ce qui permet de revenir sur des séquences et corriger ainsi les erreurs commises. Ces techniques sont toutefois compliquées car elles demandent beaucoup de temps, d'énergie et de concentration car elles nécessitent plusieurs séances de visionnage.

II.3 : Les systèmes d'analyse technologique avancée :

Les techniques d'analyse technologique sont beaucoup plus intéressantes car elles permettent une analyse professionnelle, plus complète, plus précise, une analyse qualitative et ainsi de disposer à la fois des éléments d'ordre physique mais également technico-tactique. Sport Universal Process (USP) à titre d'exemple utilise la technologie Amisco System. Cette société est le leader mondial d'analyse de l'activité individuelle et collective des équipes professionnelles. Elle travaille notamment le Real Madrid, Liverpool FC, le FC Barcelone... Elle permet de suivre l'ensemble des activités des joueurs que se soit qualitative ou quantitative et l'ensemble des trajectoires de la balle et c'est à l'entraîneur à ce moment là de déterminer les données et les critères dont il souhaite l'analyse. Plusieurs auteurs ont arrivé à démontrer que cette technique permet un minimum d'erreurs (Figueroa et coll 2006, Edgecomb et coll 2006). Cette analyse permet :

- Une analyse physique et de faire des bilans athlétiques.
- Une analyse technico-tactique.
- Pré- découpage des actions de jeu en séquences (corner, coup franc, touche...).
- Animation en deux dimensions des déplacements collectifs.
- Observation du jeu avec et sans ballon.
- Outils graphiques tels que la ligne des hors jeu, des blocs, des lignes.
- Statistiques individuelles et collectives.
- Choix des données d'analyse.
- Création du support individuel.
- Montage vidéo avec archivage des données et recherche multicritères.

Cette technique effectuant une analyse sur la base de 25 mesures par seconde, cela donne 2500 touches de balle et plus de 4.5 millions de positions mesurées.

II. Analyse quantitative et qualitative des joueurs évoluant dans les grands championnats européens (Anglais et Espagnol):

Cette analyse de l'activité des joueurs évoluant dans deux championnats européens qui sont le championnat anglais et le championnat espagnol portait sur 436 mi-temps d'attaquants, 888 mi-temps de milieux défensifs axiaux, 73 mi-temps de milieux excentrés, 57 pour les milieux offensifs axiaux, 147 mi-temps pour les défenseurs latéraux et 966 mi-temps pour les défenseurs centraux ayant participé à l'intégralité de la rencontre (quantitative) ou à une mi-temps complète.

III.1 : Analyse quantitative physique :

III.1.1 : Distance totale parcourue:

L'analyse de la distance totale parcourue a démontré que les valeurs varient entre 10556 m et 11401 m. Les valeurs minimales concernent les défenseurs centraux et les valeurs maximales concernaient les milieux offensifs et les milieux défensifs axiaux. Les valeurs des défenseurs latéraux étaient proches de celle des défenseurs centraux, soit 10712 m, témoignant ainsi d'une participation moindre que les milieux. Tous les joueurs évoluant au milieu de terrain atteignaient des distances totales parcourues supérieures à 11000m.

	Distance totale parcourue	Distance parcourue en possession du ballon	Distance parcourue en perte du ballon
Attaquants	10760,21	3875,66	3353,66
Milieux défensifs	11401,41	4117,82	4117,82
Milieux excentrés	11140,84	3870,12	3870,12
Milieux offensifs	11392,15	3741,32	3741,32
Arrières latéraux	10712,51	3875,53	3875,53
Défenseurs centraux	10556,70	3914,64	3914,64

Distances parcourues dans le championnat anglais et championnat espagnol

III.2 : Distance totale parcourue quand l'équipe n'est pas en possession du ballon:

Quand l'équipe n'est pas en possession du ballon, on remarque que les défenseurs centraux et les milieux défensifs axiaux qui effectuent la plus grande distance totale (respectivement 3914 m et 4117 m) tandis que les attaquants sont de loin les joueurs effectuant le moins de distance (3353 m), ils ne participent pas toujours au remplacement défensif.

III.3 : Distance totale parcourue quand l'équipe est en possession du ballon:

Les milieux offensifs axiaux et les attaquants effectuent la plus grande distance (**respectivement 3934 m et 3875 m**) tandis que les défenseurs centraux sont les moins actifs avec 3265 m de distance parcourue. On remarque que le ratio des courses quand l'équipe est en possession de la balle/quand l'équipe n'est pas en possession de la balle est systématiquement supérieur à 1 ce qui montre que l'activité des joueurs est déséquilibrée sur les plans offensif et défensif. Ainsi en phase d'animation offensive les défenseurs centraux sont les moins sollicités alors que les attaquants et les milieux offensifs sont très actifs. En phase d'animation défensive on note que la tendance se renverse complètement. Enfin on note une activité importante et permanente qu'elle que soit la phase de jeu.

III. Analyse qualitative physique :

IV.1 : Distance totale parcourue en sprints (plus ou égale à 24 Km/h):

Les attaquants effectuent la plus grande distance en sprint (269,41 m) de par leurs appels et leurs mouvements réguliers tandis que les défenseurs centraux effectuent la plus petite distance en sprint (201 m). Les valeurs restent les mêmes quand l'équipe est en possession de la balle. Les attaquants effectuent trois fois plus de distance en sprint que les défenseurs centraux et de 29 m à 75 m de plus que les autres joueurs. Ce sont les défenseurs centraux qui effectuent plus de distance

en sprint soit une distance de 135,02 m tandis que les attaquants effectuent à leur tour le moins de distance (76,42 m). On note aussi que les milieux défensifs axiaux et milieux excentrés ont également des valeurs faibles.

	Distance totale parcourue en sprints	D parcourue en sprints en possession du ballon	D parcourue en sprints en perte du ballon
Attaquants	269,41	182,3	76,42
Milieux défensifs	224,58	107,75	109,86
Milieux excentrés	255,01	153,26	94,73
Milieux offensifs	244 ,76	130,37	99,22
Arrières latéraux	255 ,95	116,22	135
Défenseurs centraux	201 ,06	54,57	135,02

Distances parcourues en sprints dans les championnats anglais et espagnol

IV.2 : Nombre de sprints

On remarque aussi que le nombre de sprints varie de 8,7 à 13,52 sprints par match. Les attaquants sont les joueurs qui en font le plus, et qui accumulent aussi la plus grande distance parcourue en sprint. Au contraire les défenseurs centraux sont ceux qui en font le moins et qui accumulent la plus petite distance.

	Nombre de sprints	Pourcentage courses en haute intensité en possession de la balle	Pourcentage courses en haute intensité en situation défensive
Attaquants	13,52	2,74	2,50
Milieux défensifs	11,51	1,96	2,62
Milieux excentrés	12,65	2,28	2,73
Milieux offensifs	12,62	2,14	2,68
Arrières latéraux	12,52	2,38	2,59
Défenseurs centraux	8,70	1,90	2,21

Nombre de sprints et pourcentage des efforts à haute intensité

IV.3 : Distance totale parcourue en course haute intensité (21- 24 Km/h)

Ce sont les milieux défensifs et les milieux offensifs et les milieux excentrés qui effectuent les distances les plus grandes (entre 299,35 m et 306,04 m), ce qui montre qu'ils ont une activité intense lors des compétitions. Quand l'équipe est en possession de la balle ce sont une autre fois les défenseurs centraux qui ont une moindre activité puisqu'ils participent au jeu par des passes et ne sont pas très actifs sur le plan offensif. Quand l'équipe est en possession de la balle ce sont les attaquants qui parcourent plus de distance à cette intensité. Les attaquants effectuent la grande majorité de leurs courses avec une intensité quand l'équipe est en possession du ballon ce qui s'explique par les appels et des déplacements permanent. La distance totale effectuée en sprint par rapport à la distance totale parcourue pendant le

match représente des **pourcentages qui varient entre 1,90 à 2,50**. De même, les courses effectuées avec une grande intensité (21-24Km/h) représentent des pourcentages qui **varient entre 2,21 et 2,74**. Il faut prendre en compte à la fois les données quantitatives et les données qualitatives. Les données qualitatives seront adaptées afin d'orienter directement l'entraînement car elles peuvent représenter un facteur de performance primordial.

<i>POSTES / DISTANCES PARCOURUES</i>	Distance totale parcourue en haute intensité (en mètres)	D parcourue en haute intensité en possession du ballon (en mètres)	D parcourue en haute intensité en perte du ballon (en mètres)
Attaquants	294,23	179,9	97,22
Milieux défensifs	299,35	124,67	159,98
Milieux excentrés	304,32	148,12	145,08
Milieux offensifs	306,04	165,68	127,52
Arrières latéraux	277,46	99,58	162,47
Défenseurs centraux	233,47	59,39	150,59

Distance parcourue en haute intensité (21-24Km/h) :

IV. Récapitulatif

L'analyse de l'activité des joueurs issus du championnat anglais et du championnat espagnol durant 436 mi-temps d'attaquants, 888 mi-temps de milieux défensifs axiaux, 73 mi-temps de milieux excentrés, 57 pour les milieux offensifs axiaux, 147 mi-temps pour les défenseurs latéraux et 966 mi-temps pour les défenseurs a permis de dresser une

cartographie précise de leur déroulement. *En animation défensive*, les attaquants sont les joueurs qui parcourent le moins de distance. A la perte de la balle, ils participent dans un premier temps au remplacement collectif puis ils participent peu à l'animation défensive. Ce sont surtout les défenseurs centraux et les milieux défensifs qui participent le plus. En animation offensive, les attaquants ont la plus grande activité physique qualitative qu'elle que soit l'allure analysée (trois fois plus de distance de sprint que les défenseurs centraux).

V.1 : Conséquences pratiques

L'analyse de ces championnats a permis de d'identifier l'activité inhérente à un poste, ce qui va permettre l'entraînement spécifique selon les postes. L'analyse de l'activité des joueurs a permis aussi de déduire ou de réaffirmer des orientations spécifiques à adopter collectivement ou individuellement à l'entraînement. Sur un plan quantitatif, les joueurs doivent travailler et optimiser leurs capacités aérobies quel que soit leur poste afin de mieux exprimer leurs capacités footballistiques. Sur un plan qualitatif, les joueurs se doivent d'effectuer un travail à des allures d'intensité maximale et de haute intensité car elles représentent des pourcentages qui varient de 4 à 5 de la distance totale parcourue lors d'un match. A noter que ce sont souvent ces efforts à caractère explosif qui font la différence dans les matchs et que ce sont eux aussi qui déterminent le caractère de haut niveau. Le facteur physique principal du football moderne réside dans la capacité du joueur à répéter beaucoup de sprints courts en ayant une baisse de performance la plus petite possible au fil du match. Des exercices intermittents de course de courte durée permettraient d'améliorer cette capacité. Il est intéressant d'individualiser ces exercices intermittents selon les exigences de chaque poste, ainsi un défenseur central effectuera beaucoup plus des efforts 30-30 secondes alors qu'un attaquant effectuera davantage des 10-10 sec ou des 5-10...

Il faut passer à une individualisation de la charge de l'entraînement. Un attaquant doit effectuer plus de 260 m de sprints aux entraînements avec des distances courtes (53 m au maximum) sur un ensemble de 12 à 13 sprints au minimum. Il devra travailler sa capacité à répéter des efforts explosifs avec une diminution de la performance la plus retardée possible. Les défenseurs feront des sprints de distance maximale de 56 m et les milieux feront des sprints jusqu'à 63 m. Les données doivent être propre aux joueurs. DE même, la vitesse doit être analysée au cours de la même séance d'entraînement afin d'étudier le maintien de la performance de sprints. Il faut noter à partir de quel moment leurs performances baisseront lors des répétitions des sprints. La particularité du football actuel réside dans la vitesse de jeu et dans la capacité à gagner les duels. De ce fait, il faut travailler en force-vitesse afin de préparer et optimiser les performances des joueurs en match. Grâce à l'amélioration de toutes ces qualités physiques (vitesse-endurance, force-vitesse et capacité aérobie), le joueur aura un état de fraîcheur qui lui permettra d'exprimer au mieux ses qualités techniques et tactiques. Pour atteindre des niveaux très élevés de performance il faut avant tout passer par un suivi physique et physiologique très rigoureux durant les différentes phases de formation des joueurs.

V.2 : Objectifs de la formation des jeunes footballeurs en vu d'une pratique de haut niveau

Les objectifs des centres de formation des jeunes footballeurs sont très clairement définis. En football, la technique est primordiale. Savoir contrôler, dribler, passer le ballon, tirer au but, c'est pouvoir participer efficacement au jeu. L'utiliser de façon réfléchie avec ses équipiers pour contrôler l'adversaire, c'est le début de la tactique. Ces deux éléments sont les idées directrices de l'apprentissage. Ceci nous amène à évoquer le travail athlétique réalisé au cours des séances d'entraînement. Les exercices avec ballon, les séances de vitesse, le

travail devant le but ou les jeux réduits, vont participer au développement des qualités physiques de façon importante.

Le suivi des jeunes footballeurs permettra, au travers d'une batterie de tests de laboratoire et de terrain, de définir l'évolution des différents paramètres physiologiques au cours de la croissance (mesures biométriques, puissance mécanique, vitesse maximale aérobie...). Même si la priorité reste l'amélioration de la maîtrise technique, le développement harmonieux de ces qualités physiologiques est bien évidemment l'un des objectifs de formation, puisque la pratique du football de haut niveau requiert des qualités athlétiques particulières. Si ce développement est le fruit d'un facteur génétique, la participation d'un facteur environnemental, l'entraînement sera primordial. Caractériser au mieux les séances d'entraînement d'un point de vue physiologique doit donc permettre de faire le lien entre les sollicitations et les adaptations de l'organisme. Il faut ainsi déterminer les méthodes d'évaluation de ces paramètres physiologiques et leur évolution au cours de la croissance, avec pour chaque test les valeurs de référence du haut niveau. Pour cela nous allons prendre comme référence ce qui se fait au niveau du centre technique national Fernand Sastre situé à Clairefontaine.

V.3 :Suivi médical et physiologique des footballeurs durant la formation

Le suivi médical et physiologique des jeunes footballeurs tel qu'il se trouve dans sa forme actuelle a pour devoir de répondre à plusieurs objectifs. D'un point de vue médical, il doit permettre, d'éliminer toute contre indication, entre autre cardio-vasculaire, à la pratique du football, d'autre part de faire un bilan clinique complet afin de mettre en évidence toute pathologie pouvant nécessiter une prise en charge médicale (pathologies ostéo-articulaires, respiratoires, anomalie du comportement alimentaire, pathologie bucco-dentaire...). D'un point de vue physiologique, le but est d'avoir une meilleure connaissance des qualités athlétiques des jeunes footballeurs et de leur évolution au

cours de la croissance. Il doit également permettre d'orienter et individualiser le travail de chacun des joueurs en fonction des lacunes observées, mais aussi servir de point de repère en phase de réentraînement après blessure.

V.4 : Bilan clinique des jeunes footballeurs au cours de la formation

L'examen clinique est un préalable indispensable à toute évaluation physiologique. Il débute par un interrogatoire qui notera : les antécédents familiaux, les antécédents personnels, les signes fonctionnels, et les signes évoquant une altération de l'état général.

L'examen clinique débute par les mesures anthropométriques, à savoir poids, taille et la mesure du pourcentage de masse grasse. L'examen clinique s'attardera ensuite sur les différents appareils : cardiovasculaire, respiratoire, appareil locomoteur, ophtalmologique et autres. Ce bilan est systématiquement complété par quelques examens que sont : un électrocardiogramme de repos, un panoramique dentaire, un bilan podologique clinique et sur podomètre électronique afin d'envisager une correction par semelles orthopédiques en cas d'anomalie préjudiciable, et une échographie cardiaque. Il est très intéressant de réaliser systématiquement une radiologie du poignet et de la main gauche en début de saison auprès de tous les jeunes joueurs. Cela permet de déterminer l'âge osseux (AO). Il est particulièrement intéressant chez l'adolescent du fait du large éventail de gabarit des populations de footballeurs de 12 à 16 ans. Franck LE GALL (2002, p26) note que pour 3 enfants de même âge civil (14 ans par exemple), la charge de travail ne peut en effet être identique si l'un a 12 ans d'âge osseux (retard de croissance), le second 14 ans (AO = AC) et le dernier 16 ans d'âge osseux (en avance dans sa croissance). Ainsi l'interprétation des mesures effectuées sur le terrain et en laboratoire doit tenir compte de cet élément.

V.5 : Suivi physiologique des jeunes footballeurs au cours de la formation

Puissance Maximale Anaérobie (Test de vitesse)

La mesure des différents temps sur 40 m est réalisée par l'intermédiaire de 5 cellules photoélectriques placées tous les 10 m, depuis la ligne de départ jusqu'au 40 m. Pour LE GALL (2002) il s'agit très clairement du meilleur test évaluant la puissance maximale anaérobie chez les footballeurs. Celle-ci est obtenue au cours des 10 derniers mètres du 40 m (10m lancé).

Puissance Maximale Anaérobie (Test de détente)

Elle est mesurée sur tapis de saut Newtest. Trois mesures sont réalisées : le Squat Jump (séquence concentrique sans élan, mais sur les hanches, position de départ genoux fléchis à 90°), le Counter Mouvement Jump (séquence pliométrique avec élan, main libres, position de départ jambes tendues). Très bon test de puissance maximale anaérobie alactique, il est souvent corrélé avec la mesure de la puissance sur sprint.

Consommation maximale d'oxygène et vitesse maximale aérobie

La consommation maximale d'oxygène, ou VO₂max, initialement limitée à des mesures en laboratoire, est vite devenue une valeur référence de terrain, synonyme d'endurance. Les valeurs de VO₂max les plus élevées chez les sportifs adultes sont observées chez les skieurs et les coureurs de fond (de 80 à 95 ml/min.kg). Les footballeurs se situent aux alentours de 60 à 63 ml/min.kg en moyenne avec des extrêmes au niveau professionnel allant de 56 à 70 ml/min.kg. Plusieurs méthodes existent pour mesurer la VO₂max. La méthode la plus fiable est la mesure directe des échanges gazeux, malheureusement la plus lourde à mettre en place.

Du fait de la relation linéaire entre la VO₂ et la vitesse de course, on utilise de façon très courante la mesure de la VMA pour avoir une estimation de la VO₂max. Les tests comme le VAMEVAL ou le test navette de 20m permettent de mesurer la VMA. UN tableau de correspondance de déterminer la VMA et la VO₂max à partir du dernier palier terminé. D'autre part, on peut utiliser des cardiofréquencemètres pour identifier des paramètres physiologiques importants que sont la fréquence cardiaque et les fréquences de récupération à 1 mn, 2 mn et 3 mn.

Force musculaire des fléchisseurs et extenseurs du genou

La force musculaire des fléchisseurs et extenseurs du genou peut être mesurée sur appareil isocinétique en mode concentrique. On peut travailler avec des vitesses angulaires lentes (60°/sec) ou des vitesses rapides (240°/sec). Ces tests permettent d'obtenir des paramètres très importants que sont : le pic de force à 60°/sec, pic de force/poids à 60°/sec, puissance à 240°/sec, et le ratio ischio-jambiers/quadriceps à 60°/sec et 240°/sec. De fait de la fréquence des lésions du genou (entorse, lésion méniscale, pathologie de croissance) et des accidents musculaires au niveau de la cuisse, cette évaluation apparaît particulièrement très importante chez le footballeur de haut niveau. Le suivi de la force musculaire au cours des phases de rééducation et réentraînement sera l'un des objectifs de récupération après blessure. D'autre part, l'établissement de normes pour le haut niveau permet d'orienter certains joueurs vers un travail spécifique de renforcement musculaire des membres inférieurs.

Conclusion

La nécessité d'une modélisation de l'entraînement n'est plus discutable. La pratique quotidienne et les recherches scientifiques l'ont depuis quelques temps largement vérifié. L'entraînement indique l'établissement d'une certaine stratégie ou méthode comportant la spécification des objectifs à atteindre, l'état prévisionnel des diverses étapes de la préparation des joueurs de haut niveau, le contrôle et l'analyse de ces étapes. La réalisation des objectifs escomptés sera directement liée au degré d'exactitude avec lequel l'entraîneur sera capable de réunir organiquement et psychologiquement la préparation de l'ensemble des facteurs qui concourent à la performance sportive. L'analyse et la vérification du plan de travail représente un aspect majeur de la direction de l'entraînement. Le contrôle et la vérification permettent de déterminer en temps opportun les écarts de la norme, de prévenir leur apparition, de relever les erreurs ou des lacunes et d'apporter les corrections nécessaires.

Le footballeur de haut niveau ne s'entraîne pas uniquement pour le plaisir de s'entraîner, mais pour améliorer sa capacité de performance, et ce, dans les proportions les plus importantes possibles. Une optimisation de l'entraînement passe par la minimisation des effets du hasard, et ne peut se réaliser que si l'analyse de la compétition et l'entraînement est établie d'une manière très précise, et d'adopter une approche critique afin de corriger les lacunes et d'apporter les corrections nécessaires. L'effort du footballeur de haut niveau est composé avant tout d'efforts explosifs, et ces efforts explosifs sont répétés de nombreuses fois au cours du match. Il faut retenir donc deux éléments essentiels : explosif et répété : Pour cela deux attitudes de modélisation de l'entraînement sont possibles ; soit on part de l'aspect « explosif » on a alors une attitude qualitative qui implique un entraînement basé sur la force, soit on retient l'aspect « répété » on adopte alors une attitude quantitative basée sur l'endurance.

Si on simplifie l'analyse de l'activité des joueurs professionnels lors d'un match de compétition on obtient généralement 5 % d'efforts

rapides et 95% d'efforts moins qualitatifs. Ce ne sont pas les 95% d'efforts lents qui sont déterminant lors d'un match de football mais bien les 5% d'actions explosives. IL est impératif de construire des plans d'entraînement détaillées et individualisées et précis permettant de gérer les différents paramètres et de percevoir leurs influences en vu d'une optimisation de la performance de chaque joueur en considérant les exigences physiques de chaque poste.

Bibliographie

- 1- Cometti,g. (2002). La préparation physique en football. Ed vigot, Paris.
- 2- Dellal, A. (2008). De l'entraînement à la performance en football. Ed de boeck, bruxelles.
- 3- Edgecomb, SJ et coll. (2007). Performance characteristics according to position in elite soccer. Int. J. Med. Sport.
- 4- Figueroa , P et coll. (2006). In De l'entraînement à la performance en football. (2008)
- 5- Lambertin, F. (2000). La préparation physique intégrée en football. Ed Amphora, Paris.
- 6- Le Gall, F. (2002). Tests et exercices en football : suivi médical et physiologique. Ed Vigot, Paris.
- 7- Maurin, L. (2004). Programmation de l'entraînement sportif : UFR-STAPS- Université Claude Bernard- Lyon 1.
- 8- Mombaert, E. (2002). La pédagogie du football. Ed vigot, Paris.
- 9- Parlebas, P. (1981). In La pédagogie du football. Ed vigot, Paris.
- 10- Rampinini, E et coll. (2007). Variation in top level soccer match performance.



Projet type pour la prise en charge des jeunes talents sportifs

Dr. Dadi Abdelaziz, Université Mentouri, Constantine
Maitre de conférences de rang « A »
Enseignant chercheur dans le domaine de sport.

Résumé

Cette étude a pour but de déterminer les valeurs chez une population des jeunes talents sportifs de 09 à 12 ans de l'Est Algérien (Wilaya de Constantine) pour aspirer à un niveau de pratique vers l'élite sportive.

ملخص

هذه الدراسة تهدف إلى تحديد معايير عند عينة من الرياضيين الشباب (09-12 سنة) في الشرق الجزائري (ولاية قسنطينة) للوصول إلى الممارسة الرياضية العالية.

PROJET TYPE POUR LA PRISE EN CHARGE DES JEUNES TALENTS SPORTIFS.

Résumé

Les analyses relatives à l'évolution des exigences physiques et physiologiques chez les sportifs hauts niveaux qui ont été menées depuis une vingtaine d'années, démontrent de plus en plus selon le poste occupé par match l'importance des qualités morphologiques, athlétiques et physiologique du joueur talent actuel et de haut niveau probablement du futur.

L'objet de ce projet n'est pas de traiter, en profondeur, le problème de la détection des talents en sport, mais de montrer en quoi les aptitudes physiques et cognitives peuvent constituer l'un des piliers de cette opération., souhaite en premier lieu apporter une aide pratique aux fédérations en leur expliquant comment les sélections des talents peuvent être effectuées en s'appuyant sur les connaissances scientifiques actuelles.

Cette étude a donc pour but de déterminer ces valeurs chez une population des jeunes talents sportifs de 09 à 12 ans de l'Est Algérien Cas de pole développement sportive de la Willaya de Constantine, et de leur donner ainsi les moyens de se situer par rapport au niveau de pratique (élite Algériennes) auquel ils aspirent.

1. Description du projet

La détection des talents en sport permet d'évaluer, à long terme, les chances de réussite sportive d'un jeune pratiquant. Elle se distingue de la sélection qui est, quant à elle, une prédiction à court terme. Lorsqu'on sélectionne, on évalue, en effet les possibilités d'un sportif à fournir, dans l'avenir immédiat, une meilleure performance que d'autres.

La littérature spécialisée distingue la notion de « talent statique » de celle de « talent dynamique ». La notion de « talent statique » se base

sur un vaste catalogue de critères et évalue le talent en fonction des critères suivants, qui sont relatifs au potentiel de succès dans la catégorie élite :

- ❖ Facteurs anthropométriques
- ❖ Facteurs de condition physique
- ❖ Facteurs de coordination
- ❖ Facteurs cognitifs
- ❖ Facteurs psychiques
- ❖ Facteurs environnementaux

En résumé, il existe quatre domaines qui définissent la notion de « talent statique »:

- ❖ dispositions qui accentuent les capacités
- ❖ propension qui met en évidence la volonté
- ❖ environnement social qui détermine les possibilités
- ❖ résultats qui documentent le résultat (de performance) réellement atteint

La notion de « talent dynamique » place le processus de développement du talent au centre de l'attention. Ce n'est pas l'instant présent, mais la réaction du jeune aux mesures ciblées de promotion des talents et son adaptation aux exigences en constante évolution qui définissent le talent.

Nous avons constaté les points suivants concernant le processus de sélection actuel dans les cadres :

- ❖ Il n'y a souvent pas suffisamment de transparence.
- ❖ Les sélections sont rarement « standardisées ». Il n'existe notamment aucune directive uniforme établie par les fédérations nationales.
- ❖ Dans de nombreux cas, les sélections se font uniquement à partir d'un résultat unique obtenu lors d'une compétition.
- ❖ Pour les sélections, il est rarement fait recours à des tests de performance spécifiques à la spécialité sportive.

- ❖ Le mois de naissance d'un talent joue un rôle important pour les sélections et, dans de nombreux cas, les jeunes qui sont précoces sont avantagés par rapport à ceux qui ont du retard.
- ❖ Lors des sélections, le cours du développement d'un sportif n'est pas pris en considération, ou alors que rarement.
- ❖ C'est souvent le niveau de performance du moment et rarement le potentiel d'un sportif de réussir une carrière sur le long terme qui est évalué lors des sélections.
- ❖ L'environnement social et les aspects motivants sont rarement pris en considération.

D'autre cote, les enfants représentent presque la moitié des licenciés sportifs en Algérie. Quelles parts les activités physiques et sportives ont-elles dans le développement de l'enfant ? Pour répondre à cette question qui hante la plupart des parents, il faut d'ores et déjà faire le distinguo entre une pratique sportive modérée (inférieure à 10 heures par semaine) et une pratique intensive dite de Haut niveau (supérieure à 15 heures par semaine) qui ne concerne qu'une fraction infime de la population des enfants.

Dans la population pratiquant une activité sportive de façon modérée hormis les conditions d'entraînements extrêmes que représentent certains régimes alimentaires restrictifs et l'incitation coûte que coûte au goût de la victoire, on peut considérer que le sport participe au développement physique, pubertaire et à l'équilibre affectif et psychologique de l'enfant. Il existe en effet, une stimulation hormonale, notamment de l'hormone de croissance à l'effort bénéfique à l'organisme en croissance. Ainsi, a été mis en évidence la libération de l'hormone de croissance à l'effort et son rôle anabolisant sur les muscles squelettiques.

Dans la pratique sportive modérée et dans des conditions normales de pratique, il n'existe pas de retentissement négatif sur la taille définitive de l'enfant. De même, il n'a pas été constaté de retentissement négatif sur le développement pubertaire chez les petits enfants.

Le sport permet d'obtenir une maturité psychologique et psychomotrice de façon plus rapide, en ce qui concerne l'appréhension des efforts, le pouvoir de concentration, la connaissance de son corps et le développement de l'adresse notamment. Il semble donc que le sport pratiqué de façon modéré soit bénéfique pour les enfants tant sur le plan physique, qu'intellectuel ou psychologique.

Les médecins et les professionnels qui s'occupent de talents sportifs se posent de nombreuses questions sur les jeunes sujets qu'ils prennent en charge. Il semble que nous ne disposions pas de repères quant aux valeurs que prennent, pour eux, les paramètres cités précédemment (Facteurs anthropométriques, condition physique, coordination, cognitifs, psychiques, environnementaux). Cette étude a donc pour but de déterminer ces valeurs chez une population des jeunes talents sportifs de 09 à 12 ans de l'Est Algérien, et de leur donner ainsi les moyens de se situer par rapport au niveau de pratique (élite Algériennes) auquel ils aspirent.

2. Problématique de recherche :

On peut déterminer la problématique de recherche dans les questions suivantes :

1. Quelles sont les valeurs de références en matière de (facteurs anthropométriques, condition physique, coordination, cognitifs, psychiques, environnementaux) chez les jeunes talents sportifs de l'est Algérien?
2. Existe-t-il des corrélations significatives entre les variables étudiées (Facteurs anthropométriques, condition physique, coordination, cognitifs, psychiques, environnementaux) ?
3. Existe-t-il une différence significative en (Facteurs anthropométriques, condition physique, coordination, cognitifs, psychiques, environnementaux) entre les groupes comparés selon la discipline sportive ?

3. Objectifs du projet

L'objet de ce projet n'est pas de traiter, en profondeur, le problème de la détection des talents en sport, mais de montrer en quoi

les aptitudes physiques et cognitives peuvent constituer l'un des piliers de cette opération., souhaite en premier lieu apporter une aide pratique aux fédérations en leur expliquant comment les sélections des talents peuvent être effectuées en s'appuyant sur les connaissances scientifiques actuelles.

Cette étude a donc pour but de déterminer ces valeurs chez une population des jeunes talents sportifs de 09 à 12 ans de l'Est Algérien, et de leur donner ainsi les moyens de se situer par rapport au niveau de pratique (élite Algériennes) auquel ils aspirent.

4. Méthodologie détaillée

4.1. Sujets et protocole expérimental :

Populations : L'échantillon de la recherche se compose :

- Jeunes talent de différentes disciplines sportives (Athlétisme, Cyclisme, Handball, Football, Volley-ball...etc.) de 09 à 12 ans présents le pole de développement sportive des Willaya de Constantine
- Jeunes sédentaires de 09 à 12 ans.

4.2. Protocole expérimental :

Compte tenu des bases théoriques régissant la sélection des talents et des exigences propres au haut niveau .Les jeunes talents sportifs ont été soumis à deux types d'épreuves maximales,

Les variables anthropométriques retenues étaient: le poids, la taille, les diamètres osseux épicondyliens (coudes et genoux), la vitesse de croissance staturopondérale, les circonférences musculaires du biceps et du mollet ainsi que la somme de 6 plis adipeux sous-cutanés (poitrine, abdomen, sous-scapulaire, triceps, supraspinal et mollet) comme indice d'adiposité. Toutes les mesures ont été réalisées selon des procédures standardisées (Callawway, Chumlea, Bouchard, Himes, Lohman, Martin, Mitchell, Mueller, Roche & Seefeldt, 1989 ; Harrison, Buskirk, Carter, Johnston, Lohman, Pollock, Roche & Wilmore, 1989 ; Wilmore, Frisancho, Gordon, Himes, Martin, Martorell & Seefeldt, 1989). Le somatotype fut calculé selon la méthode proposée par Heath-Carter (Carter, 1975).

Les variables biomotrices comprenaient : la puissance aérobic maximale (PAM) mesurée au moyen du test de course navette de 20 mètres à paliers d'une minute (Léger, Lambert, Goulet, Rowan et Dinelle, 1988), la force- endurance par trois épreuves à rythmes imposés ; les pompes (push-up), les redressements assis (sit-up) et les accroupissements lancés (burpee) (Leone et Léger, 1985), la force de préhension manuelle (force) à l'aide d'un dynamomètre, l'amplitude articulo- musculaire par l'extension des épaules (épaule) et par une flexion du tronc (tronc), la force explosive des membres inférieurs par un saut en longueur sans élan (saut l.) et par un saut vertical sans élan (saut h.) (Barrow & McGee, 1971 ; Fleishman, 1965).

- Première épreuves réalisée au laboratoire : épreuve détermination direct de :
 - Mesures anthropométrie (taille, hauteur sans sauter),
 - Physiologique VO2 max
- Deuxième épreuve réalisée sur le terrain : épreuve de facteurs :
 - Mental (ambition, concentration, etc.)
 - Techno- motricité (coordination, sens du ballon, etc.)
 - Condition physique (détente, lancer, vitesse, etc.)
 - Aspects sociaux (soutien des parents, environnement scolaire, etc.)

Observation : Le protocole de chacune des deux épreuves est décrit ci-après.

- Les performances correspondantes aux meilleurs temps, distances réalisés par les sujets dans leur spécialité.
- L'utilisation pour détermination directe de VO2 max, des variables comme temps (min), cadence (rpm), puissance (watts)

4.3. Les techniques statistiques : Les techniques utilisées sont :

- la comparaison de deux moyennes par le test T de student.

- Le test de (F) snedecor.
- L'analyse de la variance pour comparée plusieurs moyennes.
- La corrélation de Pearson.
- L'analyse factorielle.

5. Impacts directs et indirects (Scientifiques, socio-économiques, socioculturels)

Ces activités de recherche ont cessé de se développer avec une augmentation significative de l'activité en 2011-2012

Les principaux objectifs de la recherche sont les suivants:

- Favoriser un sens, la recherche appliquée qui se traduit par l'amélioration des pratiques fondées sur des preuves dans ce programme.
- Assurer un future leadership national en contribuant à la connaissance du programme et la théorie spécifique à l'identification des talents et le développement.
- Identification des talents géo spatiales
- Optimisation du transfert de talent
- Affiner la détection des talents
- Suivi longitudinal de la performance sportive
- Le suivi opérationnel
- Le perfectionnement des entraîneurs, l'éducation et de soutien
- Raffinement de développement des talents
- Elaborer des plans d'implantation des centres et écoles de formation,
- Déterminer et proposer des normes relatives à l'organisation et fonctionnement des centres et écoles de formation (cahier des charges),
- Manager les centres de formation des jeunes talents,
- Participer à la définition des plans d'études et d'entraînements en tenant compte des particularités du développement des jeunes et en assurer la mise en oeuvre,

- Participer à la définition des systèmes de compétitions permettant l'émergence de nouveaux talents
- Participer à la définition des critères de détection et de sélection des jeunes talents,
- Mise en place d'un système de détection et de prospection des jeunes talents susceptibles de renforcer les équipes nationales tant au plan local qu'au niveau de la communauté émigrée,
- Déterminer les mécanismes d'orientation et d'accès aux centres de formation en relation avec les structures concernées,.
- Evaluer et contrôler les aspects pédagogiques et techniques des athlètes.

BIBLIOGRAPHIE

- Barrow H.M. & McGee R., Tests of motor ability and achievement. *A Practical Approach to Measurement in Physical Education*, chap. 7, 1971, p. 158. Lea and Febiger, Philadelphia.
- Callaway C.W., Chumlea W.C., Bouchard C., Himes J.H., Lohman T.G., Martin A.D., Mitchell C.D., Mueller W.H., Roche A.F. & Seefeldt V.D., Circumferences. J.H. Lohman, A.F. Roche, and R. Martorell (eds.). In: *Anthropometric Standardization Reference Manual*, chap. 4, 1988, p. 39-54.
- Carter J.E.L., *the Heath-Carter Somatotype Method*. San Diego University, San Diego, 1975.
- Fleishman E.A., The analysis of speed, flexibility, balance and coordination tests-1 : Procedures. In: *The Structure and Measurement of physical Fitness*, chap. 6, 1965, p. 76-91. Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, N.J.
- Gordon C.C, Chumlea W.C. & Roche A.F., Stature, Recumbent length, and weight. T.G. Lohman, A.F. Roche, and

- R. Martorell (eds.). In : *Anthropometric Standardization Reference Manual*, chap. 1, 1988, p. 3-8.
- Harrison G.G., Buskirk E.R., Carter J.E.L., Johnston F.E., Lohman T.G., Pollock M.L., Roche A.F. & Wilmore J., Skinfold thicknesses and measurement technique. T.G. Lohman, A.F. Roche, and R. Martorell (eds.). In: *Anthropometric Standardization Reference Manual*, chap. 5, 1988, p. 55-80.
 - Léger L., Lambert J., Goulet A., Rowan C. et Dinelle Y., Capacité aérobie des Québécois de 6 à 17 ans. Test navette de 20 mètres avec paliers de 1 minute. *Can. J. Appl. Spt. Sci.* 9(2) : 1984, p. 64-69.
 - Léger L. et Lambert J., Poids et taille des Québécois de 6 à 17 ans en 1981 - Variations régionales, sexuelles et séculaires. *Can. J. Pub. Health.* 76 : 1985, p. 388-397.
 - Léger L., Mercier D., Gadoury C. & Lambert J: The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *J. Sports Med.* 6 : 1988, p. 93-101.



Individualisation de l'entraînement en décathlon (Typologie des décathloniens de haut niveau)

Mr. MAHOUR BACHA Mourad,
Maître-assistant rang « A » ; ENS-STIS Alger, Algérie
Laboratoire des sciences biologiques appliquées au sport
Enseignant chercheur dans le domaine du sport.

Résumé

A l'issue de quinze années d'application de la nouvelle table de cotation établie par l'IAAF en 1985, laquelle n'est pas en faveur des épreuves de lancer contrairement à celle de 1962 utilisée jusqu'alors, nous nous sommes posé la question de savoir si ces nouvelles données n'ont pas eu des conséquences sur l'orientation du choix d'un profil de décathloniens.

ملخص

من خلال تطبيق استعمال جدول التنقيط الجديد المقترح من طرف الاتحاد الدولي لألعاب القوى سنة 1985 ، و هذا لمدة 20 سنة، طرحنا السؤال لمعرفة مدى تأثير هذه التغيرات في التنقيط على اتجاه اختيار مجموعة من المجموعات السبعة من العشاريين. و بناء على كل هذا ، و أمام التساؤل، ومن باب الاهتمام البيداغوجي، قمنا بدراسة ضمت 293 من أحسن لاعبي العشاري في العالم للسنوات الأخيرة (2000)، لهدف استنتاج مدى تأثير للتنقيط على صنف العشاريين .

Individualisation de l'entraînement en décathlon (Typologie des décathloniens de haut niveau)

INTRODUCTION

Véritable phénomène social des temps modernes, le sport fait désormais parti du patrimoine socio-culturel de l'humanité. Il a atteint toutes les couches de la sphère sociale et fait partie intégrante des activités de l'homme.

L'évolution des performances enregistrées ces dernières années est la conséquence d'une meilleure prise en charge des athlètes et une meilleure gestion de leur préparation multiforme.

La préoccupation permanente de toutes les nations du monde est de savoir comment non seulement s'affirmer dans les manifestations internationales, mais également comment pérenniser leurs performances à l'avenir.

En fait le problème ainsi posé n'est autre que celui de la reproduction des élites sportives et de leurs adaptations permanentes aux nouvelles exigences du milieu considéré.

Dans ce contexte général, les entraîneurs des épreuves combinées, sur la base des résultats spectaculaires enregistrés encore récemment dans la discipline et où le record du monde a dépassé pour la première fois de l'histoire la barrière des 9000 points (9026 points réalisé le dimanche 27 mai 2001 à Gotzis en Autriche par l'athlète tchèque Roman Serble) ont été amenés à reconsidérer certaines approches liées à la détermination des profils qui prédisposent à une meilleure efficience dans la discipline.

Pour la résolution de ce problème, les spécialistes en épreuves combinées ont classé les décathloniens en plusieurs types, compte tenu du rapport des points totalisés entre les différents groupes d'épreuves (Kouptchinov, 1975 ; Socha, 1974 ; Heinla,,1970 et Kouznetsov, 1972).

A l'issue de quinze années d'application de la nouvelle table de cotation établie par l'IAAF en 1985, laquelle n'est pas en faveur des

épreuves de lancer contrairement à celle de 1962 utilisée jusqu'alors, nous nous sommes posé la question de savoir si ces nouvelles données n'ont pas eu des conséquences sur l'orientation du choix d'un profil de décathloniens.

Ces constats nous amènent directement au cœur de notre préoccupation qui consiste en une réflexion sur les voies et moyens à mettre en place au fin d'une optimisation du processus d'entraînement des athlètes, en élaborant un model d'organisation de la préparation de l'élite sportive nationale dans la perspective d'améliorer la qualité de préparation des décathloniens et de dégager des profils de référence pour chaque type de décathlonien.

Matériels et méthodes

Pour déterminer les types de décathloniens les plus perspectifs selon le résultat en compétition, les performances des 239 meilleurs décathloniens du monde, juniors et seniors, selon les statistiques de l'IAAF (ATFS 1999 et 2000) ont été classées en types selon la première méthode indiqués plus haut qui à été recommandée et utilisée par plusieurs entraîneurs.

Puisque le décathlon est la seule épreuve d'athlétisme, qui comprend en soi des épreuves qui se distinguent par plusieurs exigences, parfois s'excluant réciproquement, il est nécessaire de trouver leur combinaison optimale, leur rassemblement en petits groupes pour optimiser l'entraînement sur la base de critères quelconques, c'est à dire typologie des épreuves du décathlon. On peut admettre comme critère pour cela le niveau de développement de l'état de préparation spéciale, physique et technique. Ce problème de typologie des décathloniens à été aborder par plusieurs spécialistes. Il apparaît selon leurs recherches, trois méthodes pour subdiviser les décathloniens en types: chacune des méthodes proposées, présente des combinaisons de différentes épreuves permettant d'analyser les différents composants de l'état de préparation des décathloniens.

Kouznetsov, (1978) propose de regrouper les décathlons en groupes de courses, de sauts et de lancers; la combinaison de ces 3 groupes, il a mis en évidence 07 types de décathlons qu'on peut rencontrer sur le terrain en fonction de leur résultats en compétition (coureur, sauteur, lanceur, polyvalent, coureur-sauteur, coureur-lanceur et sauteur-lanceur).

Socha, (1978) propose de prendre en considération le nombre de points du 1er et du 2eme jour de compétition (la course de 1500m n'est pas prise en considération)

Le premier jour caractérise le niveau de développement des capacités motrices; le 2eme jour caractérise le niveau de l'état de préparation technique.

Heinla, (1978) propose de diviser les décathlons en types en se basant sur le niveau de développement de leurs capacités motrices et l'état de préparation technique.

Il prend en considération le nombre de points réalisés dans chaque épreuve, et propose d'y rajouter le 1500m comme épreuve caractérisant l'endurance.

Résultats et Discussion

En utilisant ces méthodes, il est théoriquement possible de distinguer 07 types de décathlons: Polyvalent, Coureurs, Sauteurs, Lanceurs, Coureurs-Sauteurs, Coureurs-Lanceurs et Sauteurs-Lanceurs. Lors de l'analyse des différents types, il faut tourner l'attention vers l'affinité de leur contenu interne.

Ainsi, le type Polyvalent pour cette méthode, reflète la capacité du décathlonien de totaliser approximativement le même nombre de points dans presque toutes les épreuves. Kouznetsov, (1978) a analysé les plans de préparation des décathloniens de ces groupes et a déduit que ceux se rapportant au type polyvalent sont avantagés par rapport aux autres types de décathloniens par :

- Une plus grande représentativité parmi les décathloniens de haut niveau.

- Une grande progression de la somme des points par année.
- Un plus grand coefficient de stabilité durant les compétitions.

Le type Coureur reflète l'existence chez le décathlonien, d'un niveau de développement très élevé des capacités motrices.

Les types Sauteur, Coureur-Sauteur reflètent le savoir-faire du décathlonien de totaliser un grand nombre de points dans les épreuves exigeant un haut niveau de préparation technique. Divisant conventionnellement les 239 décathloniens, cités plus haut, en 07 groupes qualificatifs (possédant un résultat dans l'intervalle moins de 7500, 7501-7700, 7701-7900, 7901-8300, 8301-8500 et plus de 8500pts), on peut constater que dans tous les groupes, le plus grand nombre de décathloniens se rapporte aux groupes coureurs, « sauteur-coureur » et sauteurs.

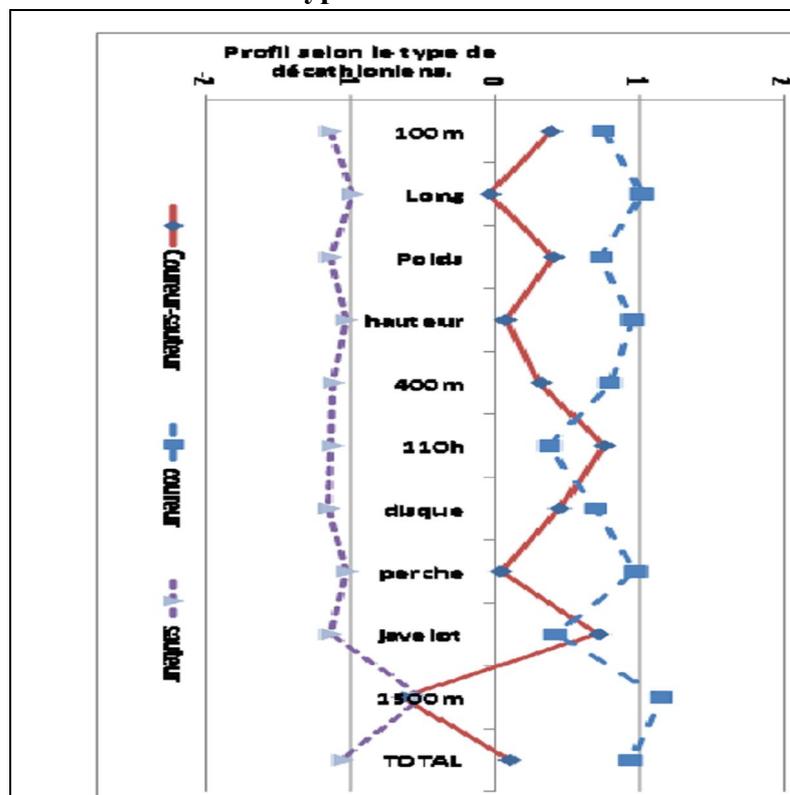
Tableau 1: Répartition des meilleurs décathloniens en groupes typologiques.

intervalles	Nombre de décathloniens	Coureur	Sauteur	Coureur-Sauteur.	Polyvalent.	Coureur-Lanceur.	Lanceur-auteur.	Lanceur
+8500	15	7	2	6	0	-	-	-
8301-8500	22	5	9	7	1	-	-	-
8101-8300	29	9	10	8	1	-	-	1
7901-8100	40	16	9	13	1	-	1	-
7701-7900	70	40	6	18	3	2	-	1
7501-7700	57	37	8	12	-	-	-	-
Jusqu'à 7500	6	3	1	1	-	-	-	1

- **Profils des décathlioniens de type sauteur, coureur et coureur-sauteur**

Nous allons essayer de brosser le profil type des meilleurs décathlioniens du Monde durant la saison 1999-2000, à partir du résultat des épreuves composant le décathlon.

Figure1 : Profil selon le type de décathlioniens.



Nous avons remarqué, qu’au fur et à mesure que le niveau de qualification augmente, le nombre de types de décathlioniens diminue, s’il y avait 06 types de décathlioniens dans le groupe qualificatif de 7701-7900 points, il n’y en avait que 03 dans le groupe des plus de 8500 points Coureurs, Sauteur et Coureurs-Sauteurs. Une telle

situation est probablement conditionnée par le fait que les décathloniens de très haut niveau arrivent à réaliser de grands résultats dans les épreuves de course et de saut que les décathloniens des autres groupes qualificatifs.

Conclusion

Chaque type de décathloniens possède sa propre structure (qui est différente de celle des autres types) des résultats en compétition. Cette disposition a été confirmée lors de l'analyse statistique sur le degré de signification des différences entre les types de décathloniens dans certaines épreuves.

Ceci confirme encore une fois les avis de certains auteurs (Boukine, (1987) ; Katzman, (1974) ; Polossine, (1989)) qu'un résultat élevé en décathlon peut être atteint par des athlètes qui possèdent des prédispositions à réaliser de grands résultats dans les épreuves de courses et de sauts. En examinant la typologie des décathloniens, il faudra accorder une attention particulière à la structure de leur résultat en compétition.

Bibliographie

Alexandrova G, Caractéristiques modèles de la préparation spéciale des athlètes d'élite, Kiev1983.

Artamonova I. Problèmes de la préparation individuelle des athlètes. Moscou1988.

Borisov V. Les particularités de la préparation spéciale des décathloniens. Leningrad.1984.

Breattman V. Tests pour sélectionner les décathloniens . Revue EPS Minsk 1978.

- Ciris P., Gaidarska P. Ratchev V. La sélection et le pronostic des capacités en athlétisme, Moscou, 1983.
- Dinu D. ; Guérin G. ; Vandewalle H.* Modélisation du geste du lanceur. Journées Sciences du Sport 1998 .
- Doubograev M. Corrélation des résultants en décathlon et des épreuves isolées. Minsk 1974.
- Doubograev M. Etat de préparation physique et technique des décathloniens et moyens de leurs perfectionnement Minsk. 1975.
- Freeman W. factors of decathlon performance success ; Track and Field Quarterly Review Kalamazoo Mich), Vol. 86, n°2, Summur 1986.
- Gamaly V. Préparation technique des spécialistes en E.C. Kiev 1984.
- Gambetta V. Bases de la préparation des décathloniens .1979
- Godick M. Statistiques et sport. Moscou.1988
- Heinla A L. Le model en décathlon. Moscou 1978.
- Joch W. Les épreuves combinées. Ed Meyer and Meyer. Aachen 1993.
- Kanova R. Préparation des décathloniens de haut niveau. Moscou, 1985.
- Katchatrian V. Planification de l'entraînement pluriannuel des décathloniens. Fis ,1984.
- Kojevnikov P. entraînement du décathlon. Moscou,1984.
- Koudou F. Le décathlon. Moscou,1989.
- Koudou F. Détermination des résultats en décathlon sur la base des qualités physiques. Moscou ,1973.
- Koudou F. Les épreuves combinées .FIS ,1981.
- Koulakov V. Planification individuelle de l'entraînement en décathlon. Moscou,1984.



L'usage des nouvelles technologies dans la lutte contre la violence des supporters en Algérie: Vers une nouvelle stratégie

N.Guemriche,
Maitre Assistant « A » INFS/STS Dely-Brahim Alger Algérie.
Responsable des sports études au niveau du M.J.S
Enseignant chercheur dans le domaine du sport.

Résumé

L'étude porte sur l'usage d'une nouvelle stratégie pour faire face au problème de la violence des supporters dans les stades.

Cette dernière à la base des nouvelles réglementations de la FIFA a mis en place une nouvelle politique en matière d'introduction des nouvelles technologies pour lutter contre la violence dans les stades.

ملخص

هذه الدراسة ترمي الى وضع إستراتيجية جديدة لمواجهة مشكلة العنف عند المناصرين في الملاعب.

هذه الأخيرة على أساس القوانين الجديدة للفيفا إذ وضعت سياسة جديدة بإدخال التكنولوجيات الحديثة لمحاربة العنف في الملعب.

L’usage des nouvelles technologies dans la lutte contre la violence des supporters en Algérie: Vers une nouvelle stratégie

INTRODUCTION

La violence se propage dans les enceintes sportives footballistiques. C’est un constat devant lequel une stratégie de lutte s’avère non seulement nécessaire mais urgente.

Les statistiques avancées par la Fédération Algérienne de Football (FAF) nous laissent penser que la violence sportive, essentiellement, les actes perpétrés par les supporters des différents clubs dans les stades de Football, prennent une courbe ascendante, et ce, pour diverses raisons.

Le recours aux nouvelles technologies a-t-il une portée efficace dans la stratégie de lutte contre ce type de violence ?

Nous pensons qu’en plus des dispositions réglementaires les nouvelles technologies peuvent

Contribuer efficacement dans la mise en œuvre d’une stratégie globale de lutte intégrant des dispositifs de maîtrise des flux de personnes, de contrôle numérique des entrées des stades, durant le déroulement de la rencontre et à la sortie, de vidéo surveillance, d’informatisation de l’ensemble des systèmes de contrôle ... Cette stratégie ne saurait être efficace, à notre sens, qu’au préalable d’une compréhension du phénomène de la violence dans les stades.

Les autorités Algériennes sont, aujourd’hui, face à une jeunesse passionnées de football et de spectacle. La gestion de ces aires en milieu urbain est devenu une tâche pénible est presque impossible à réaliser.

L’apport des sciences et des technologies modernes est primordial, pour saisir ces phénomènes de foule dans leur complexité absolue, et gérer les déferlements de supporters.

Afin de prévenir et de lutter contre la violence dans les stades, la FAF et la LNF (ligue nationale de football) développent depuis des années tout un programme qui tient à endiguer ce phénomène par l’application stricte de la réglementation et de la durcir. Le but ultime reste le sport comme source de spectacle, de détente et de plaisir.

Méthode

La méthode de l'analyse descriptive en utilisant des techniques qualitative et quantitative

Résultats

Quelques chiffres, la ligue Nationale de football gère chaque saison environ 700 rencontres de football, ce chiffre est à lui seul suffisant pour illustrer l'importance du travail qui se fait en amont et en aval de ses rencontres et la gestion de leurs calendriers. A titre indicatif, en matière de sanctions disciplinaires pour la saison 2008/2009 (2045 Avertissements infligés aux joueurs, 194 joueurs expulsés du terrain par un carton rouge , 71 dirigeant ont été sanctionnés, 102 rencontres à huit clos.

Discussion et conclusion

Notre pays qui était considéré comme étant un des rares pays à être épargné par la violence dans toutes ses formes et particulièrement dans les stades, est devenu au même titre que les nations qui ont atteint un degré de civilisation et de progrès technique et technologique.

- Statistiques comparatives des incidents sportifs

Le nombre d'incidents à caractère sportif enregistré durant la saison 2008-2009 est de l'ordre de 240 cas à travers le territoire national contre 186 cas pour la saison 2007-2008, soit une hausse de 54 cas.

L'intervention des services de police durant la saison sportive 2008-2009 a permis, à chaque fois, de rétablir le calme et assurer la sécurité des biens et des personnes, ainsi que l'interpellation de neuf cent quarante trois (943) personnes, dont cent quatre vingt dix huit (198) mineures.

Sur les deux cent dix (210) incriminées, quatre vingt trois (83) ont été placées sous mandat de dépôt et cent vingt sept (127) ont fait l'objet de citation directe, contre cent vingt six (126) présentations aux différents parquets durant la saison 2007 - 2008.

Ces actes de violence ont été, par ailleurs, à l'origine de blessures à huit cent vingt huit (828) personnes, dont trois cent soixante dix huit (378) policiers, deux (02) agents de la protection civile, soixante neuf (69) citoyens, soixante dix sept (77) joueurs, quarante huit (48) arbitres, quatre (04) entre présidents de clubs et commissaire au match,

neuf (09) entre dirigeants et entraîneurs et deux cent quarante et un (241) supporters.

Quant aux véhicules dégradés au cours de la période considérée, ils se chiffrent à deux cent trente deux (232), dont quatre vingt sept (87) appartenant à la Sûreté Nationale, six (06) à la Protection Civile et cent trente neuf (139) à des particuliers.

En revanche, la phase aller de la saison sportive 2009-2010 a connu une diminution de ces actes qui résulte en partie des mesures dissuasives de l'amendement des règlements généraux de la FAF dans le sens d'une plus grande rigueur, en augmentant les barèmes de sanctions à l'égard des fauteurs de troubles et les clubs défaillants en plus de la coordination entre les différents services concernés dans le cadre des mesures techniques d'avant match.

De même que la consécration de notre équipe nationale à la qualification de la CAN et la coupe du monde 2010 qui a suscité l'enthousiasme des supporters, a contribué largement à l'apaisement de la violence dans les stades.

Bibliographie

- Fédération Algérienne de football.
- Ligue nationale de football.
- La comite nationale intersectorielle pour la prévention de la violence.
- Direction générale de la sureté nationale.
- Règlements de la fédération internationale de football (FIFA)



Les stratégies de développements du sport universitaire féminin et les perspectives avenir en Algérie.

Dr. Boutebba Mourad, Univ. Oum El Bouaghi.
Chef département EPS/OEB / Maitre de conférences « A » .
Daoud Mohamed, Institut nationale INFS/CJSConstantine
Maitre de conférences « A ».
Hamouda Abdelwaheb , Directeur de l'institut nationale de formation des cadres de la jeunesse et des sports, Constantine.

Résumé

Le sujet pose le problème complexe du choix de modèle stratégies de développements du sport universitaire féminin qui se substitue du modèle pyramidale aux perspectives sportives scientifiques pour la formation d'une pratique sportive en fonction des normes de qualités.

ملخص

هذا الموضوع يدرس اشكالية اختيار نمط الاستراتيجيات لتطوير الرياضة الجامعية النسوية بعيدا عن النمط الهرمي لتوقعات رياضية و علمية تبحث على تكوين رياضي وفق مقاييس الجودة.

Les stratégies de développements du sport universitaire féminin et les perspectives avenir en Algérie.

INTRODUCTION

Les stratégies de développements du sport universitaire féminin s'inscrivent dans le cadre de la mondialisation qui imprime une politique sportive adéquate aux normes concurrentielles et de qualité.

La soustraction du modèle pyramidale vers un modèle scientifique s'avère impérative pour atteindre une forme de pratique sportive qui correspond aux objectifs définis dans le plan d'entraînement sportif à court, moyen et long terme.

Le sujet pose le problème complexe du choix de modèle stratégies de développements du sport universitaire féminin qui perpétue le modèle pyramidale aux perspectives sportives très lointaines pour la formation d'une pratique sportive de qualité.

Notre postulat va dans le sens de la mise en place de stratégies de développements du sport universitaire féminin avec le sport scolaire comme fondements indissociables d'une véritable pratique sportive aux formes sportives diverses et aux objectifs variables dans les sports individuels et collectifs.

Le but de ce modeste travail s'inscrit dans la dynamique d'une vision intégrale qui tend à montrer une réflexion sur les stratégies de développements universitaires féminins dans les différentes formes sportives pour atteindre le haut niveau à l'avenir.

I. Refonte de la politique sportive scolaire

I.1. Pratique sportive scolaire obligatoire

Le développement du sport scolaire constitue dans des perspectives avenir le réservoir du sport universitaire féminin.

Cette assise est indispensable à d'éventuelles stratégies aux visions parfaites de stabilité et d'équilibre du nombre ascendant de pratiquants en éducation physique et sportive au sein des établissements scolaires.

Selon A.C.M.C (2006) ¹ : « la pratique éducative constitue une base multilatérale aux sports individuels et collectifs ».

D'autres spécialistes en éducation physique et sportive comme Bompa (2008)² : « conforte la thèse de la compétence sportive qui facilite l'assimilation des habiletés physiques, techniques, tactiques et mentales ».

La prise en charge du sport scolaire dans une dynamique d'actions en symbiose avec le sport scolaire récréatif, de compétition conforte le capitale santé vers une pratique sportive saine de haut niveau.

I.1.2. Création d'infrastructures sportives au sein des établissements scolaires

La mise en place d'infrastructures sportives au sein des établissements scolaires est devenue une réalité depuis l'instauration des règlements en vigueur par le ministre de l'éducation nationale en Algérie.

L'ouverture sur cet aspect est très significative avec la création de salles omnisports qui encourage encore davantage la pratique sportive féminine.

Comme l'explique Calmann (1996)³ : « les salles omnisports constituent un atout majeur de promotion du sport féminin ».

I.1.3. Affectation d'un encadrement sportif qualifié

La pratique sportive scolaire à l'école, au CEM et au lycée nécessite un encadrement sportif qualifié pour favoriser le développement réel des qualités physiques (endurance, résistance, vitesse, souplesse et force) et des qualités psychomotrices nécessaires (équilibre, latéralité, perception, calculs optico-moteurs et vision panoramique) pour assurer un développement harmonieux chez l'enfant et l'adolescent.

L'enseignant, éducateur, technicien et spécialiste en sport doit être un homme habile en communication pour minimiser les problèmes du groupe grâce à un langage de fair play dans le jeu pour atteindre un meilleur seuil de détente, de joie et de bonheur.

Selon Benneth (2007)⁴ : « l'enseignement de l'éducation physique et sportive et un foyer d'expressions négatives qu'on peut transformer en énergies positives »

I.1.4. Achat d'un matériel sportif approprié aux sports individuels et collectifs

Le développement de la pratique sportive chez les élèves de sexe féminin constitue le centre d'intérêt des enseignants d'E.P.S à faire le

on choisit du matériel pédagogique et sportif pour parfaire leurs séances d'E.P.S et en même temps leurs équipes sportives engagées dans le sport scolaire.

Cet intérêt est devenu de plus en plus accentué en raison de l'émulation et la concurrence entre les élèves à se faire valoriser avec plus de réalisme dans la concrétisation des tâches à entreprendre lors des jeux ou lors de compétitions sportives.

I.2. Dynamisation du sport scolaire :

I.2.1. Création de l'association sportive scolaire

L'intérêt au développement de la pratique sportive scolaire de masse féminine est devenu réalité avec le code de l'E.P.S en 1976⁵ et la nouvelle loi de 24 Aout 2004⁶ sur l'éducation physique et les sports qui attribuent à l'éducation physique et sportive une place primordiale dans la société.

Cet attribut a été une des décisions exécutoires pour les responsables d'établissements scolaires de participer aux compétitions sportives organisées par la F.A.S.S.

Le règlement intérieur de la F.A.S.S implique ainsi toute l'administration et les enseignants de l'établissement à faire partie de l'association sportive de l'école, du CEM et du lycée à participer aux compétitions sportives organisées par la ligue scolaire de chaque Wilaya, pour un zonal, régional et un national.

I.2.2. Densification des systèmes de compétitions sportives

La densification des systèmes de compétitions sportives féminines s'avère une tâche parfois difficile à réaliser en raison du grand nombre d'élèves filles ou garçons qui sont affiliés à des clubs civils. Selon Fry (2009)⁷ : « l'intransigeance de certains responsables au détriment de la flexibilité entre en conflit avec d'autres ligues pour affecter le niveau de pratique sportive scolaire.

Il importe pour l'amélioration du niveau d'organisation des compétitions sportives scolaires féminines de développer l'esprit de coordination et de concertation.

I.2.3. Mise en place d'arbitrage officiel féminin

La constitution d'un corps arbitral officiel féminin nécessite des stages de recyclage par la ligue scolaire pour améliorer le niveau de pratique sportive.

Cette situation constitue jusqu'à nos jours une tare qui affecte parfois le jeu mais encore davantage le match qui se transforme en réel champ de bataille.

La constitution d'un corps arbitral féminin compétent, stable et régulier apporte plus de crédibilité à l'organisation sportive de la ligue scolaire pour élever le niveau de la pratique sportive féminine.

Comme le montre l'éminent spécialiste Japonais Hiroshi Toyoda (2009)⁸ : « l'arbitre constitue la pièce maîtresse de la réussite d'une compétition sportive ».

I.2.4. Détection et sélection des jeunes talents

La détection et la sélection des jeunes talents dans le sport scolaire féminin est l'apanage du collègue des entraîneurs qui à la base de tests de laboratoires et de tests de terrain arrivent à sélectionner les meilleurs athlètes et les meilleures joueuses de la phase Wilaya à la phase nationale.

Ces opérations constituent des situations d'amélioration du niveau des athlètes au plan individuel et collectif.

Selon Astrand et Al (2004)⁹ : « détection et la sélection sont deux (02) opérations successives qui facilitent la réalisation de meilleures performances sportives ».

Ces atouts concourent à mettre en évidence le travail entrepris et la qualité des athlètes à un plan physique, technique, tactique et mentale.

I.2.5. La sélection : wilaya, régionale et nationale

La sélection est un état conjugué de qualités physiques et de compétences en habiletés motrices et mentales des joueuses qui valorisent des paramètres objectifs de la performance sportive.

Selon Meiyer (2007)¹⁰ : « la sélection est le comportement supérieur de réussite sportive à l'entraînement et lors des compétitions sportive.

La sélection dans le sport féminin est une tâche ardue qui nécessite un suivi continu pour atteindre un seuil d'évaluation plus objectif en raison de son état émotionnel plus élevé que chez l'homme.

II. Modèle scientifique universitaire féminin

II.1. Du modèle scolaire au modèle scientifique universitaire féminin

II.1.1. Module d'E.P.S dans le cursus de formation universitaire

L'évolution rapide du taux des étudiantes dans l'université algérienne nécessite la vulgarisation des infrastructures sportives conséquente à la pratique du module d'éducation physique et sportive.

L'intégration du module E.P.S dans les programmes d'enseignements s'avère primordiale au sein des facultés et des départements et de manière générale au niveau de l'université pour l'émancipation de la femme sportive.

Cette situation a généré une nouvelle réorganisation sportive structurelle au niveau des services des activités culturelles et sportives au sein de chaque université algérienne

II.1.2. Meilleur financement du sport universitaire féminin

Le sport universitaire féminin constitue la pierre angulaire du système sportif dans le monde et en particulier aux Etats-Unis, en Australie, en Grande Bretagne et dans les pays scandinaves (Suède, Norvège, Danemark, Finlande) etc...

En Algérie, sport universitaire féminin connaît un élan appréciable en matière de construction de complexes sportifs au niveau des aspirations de l'université Algérienne à laquelle l'état Algérienne a alloué des sommes d'argent colossales pour la redynamisation du sport universitaire féminin.

Un soutien financier a été débloqué pour l'achat du matériel pédagogique et sportif pour la bonne pratique sportive féminine.

L'indépendance pour le financement direct des clubs amateurs sportifs et des associations sportives de cités universitaires offre de meilleures perspectives de gestion et de financement des opérations de constructions et de réalisations des objectifs dans le plan sportif.

II.1.3. Réactivation des ligues sportives universitaires

La réactivation des ligues sportives universitaires n'est guère une tâche facile dans un esprit d'appropriation que dans un souci de vulgarisation de la pratique sportive universitaire féminine.

La définition des tâches dans un esprit collégiale de travail reste une tâche complexe et parfois même conflictuelle.

Il importe une grande maîtrise de soi et une assurance des règlements dans un domaine sportif vers son ouverture tout en faisant fi de certaines résistances pour garantir l'efficacité de son fonctionnement.

II.1.4. Affectation d'un encadrement en nombre et en qualité

La réussite d'une ligue sportive dans son fonctionnement nécessite l'apport de la direction de la jeunesse et des sports à mettre à la disposition de ces membres un encadrement sportif de qualité et en nombre suffisant.

Il s'avère que cet aspect ne trouve pas toujours satisfaction. La substitution bricolage s'avère urgente pour la mise en place de commissions multiples pour régenter les sports collectifs et les sports individuels pour définir de manière exacte le chiffre de l'encadrement sportif à pourvoir dans le sport féminin.

II.1.5. Organisation de la ligue universitaire avec les autres ligues

La définition d'un programme ou d'un système de compétitions sportives nécessite une large concertation et coordination pour réunir tous les acteurs des ligues pour arriver à un consensus qui assure les droits de toutes les joueuses à participer aux compétitions civiles et universitaires.

La gestion intelligente des compétitions sportives en sports collectifs et en sport individuels implique une organisation rigoureuse pour ne pas faillir à sa tâche.

Selon Stolbov (2004) ¹¹ : « l'organisation efficace des compétitions sportives assure la crédibilité et le bon déroulement d'une ligue sportive ».

L'encadrement humain au plan sportif féminin constitue le jalon de l'édifice structurel de son fonctionnement flexible et performant.

II.2. Formes de pratiques sportives universitaires féminines

II.2.1. Commissions de détection et de sélection

L'existence de trois (03) formes de pratiques sportives féminines à l'université :

- Sport récréatif.
- Sport de compétition.
- Sport de performance.

L'élévation du niveau de pratique sportif universitaire féminin dans les sports individuels et les sports collectifs nécessite un intérêt supérieur à mettre en place des commissions de détection et de sélection.

La tendance moderne du sport fait qu'il importe de revenir comme le montre Ermalaeva (2006)¹² à : « des paramètres objectifs pour atteindre un meilleur seuil de réussite sportive ».

D'autres auteurs comme Ellickon (2008)¹³ explique que : « la fiabilité des résultats en matière de détection de jeunes talents ne donne pas toujours en sélection des résultats très prometteurs ».

Cette dichotomie ne laisse réviser le choix pour accepter les normes de sélections en dernier comme des facteurs de l'évolution sportive des femmes dans le sport universitaire.

II.2.2. Les sportives soumises à des tests de laboratoire et de terrain

L'évolution rapide de la technologie sportive est en étroite relation avec ces performances sportives aussi chez les femmes.

Cette interactivité consommée depuis un certain nombre d'années occasionne une progression de la femme sportive à battre des records à des laps de temps très réduits par rapport aux années précédentes.

Dans ce contexte précis, Costill (1998)¹⁴ explique que : « l'amélioration des conditions d'entraînements et de compétitions sportives a favorisé le développement rapide des performances sportifs ».

L'entrée majeure des tests de laboratoire combinés aux tests de terrain s'avère un parcours obligé aujourd'hui de toutes les sportives dans les sports individuels et collectifs à des fins de contrôles médico-sportifs obligatoires.

II.2.3. Intégration de la femme sportive dans le système social et financier

La globalisation des systèmes de compétitions sportives implique une couverture sociale et financière des sportives universitaires.

En Algérie, la tendance du sport universitaire féminin dans ce contexte précis est encore à ces balbutiements en matière de gestion et de techniques managériales puisqu'il ne répond même pas à ces moindres efforts en matière de récupération ou au plan social.

Le cadre primaire de gestion en absence de stratégie de déclic à ce secteur névralgique de la société reste en deçà des espérances d'une

jeunesse avide de représentation et de valorisation des énergies en victoires et en récompenses à un plan national, international et mondial.

II.2.4. Réunir les moyens de récupération dans le sport universitaire féminin

La mise à la disposition du sport féminin universitaire des structures de récupération constitue un grand pas vers la consécration de performances sportives de haut niveau.

Selon Dejours (2009)¹⁴ : « les moyens de récupération actifs et passifs sont indispensables au sport universitaire féminin en raison des grandes charges physiques et mentales.

La définition de la nature de moyens de récupération en massages, balnéothérapie, imagerie mentale constitue autant de moyens combinés pour la réalisation des performances sportives.

II.2.5. Elite féminine universitaire représentative du pays

La définition et la détermination exacte des conditions à la réussite sportive s'inscrivent dans le projet de société de toute nation pour la représentation de son drapeau national à flotter le plus haut possible.

Cette élite représentative du sport universitaire féminin et la priorité de l'état pour mettre en place toutes les conditions financières, matérielles et environnantes pour la réalisation des objectifs fixés dans le plan sportif.

Conclusion

La réalisation du sport universitaire féminin se construit sur le modèle scientifique à la base d'une véritable pratique sportive scolaire.

La prise en charge de ces différentes formes de pratiques sportives (récréative / compétitive / sport de haut niveau) dans la continuité du sport scolaire améliore d'une part le capital santé et d'autre part une représentation de l'élite universitaire féminine au plus haut niveau

Bibliographie

- 1- A.C.M.S (college of sport Midicine). Guidelines for exercise testing and prescription 4th ed. Lea and Febger, Philadelphia, 2006.
- 2- Bompa, T.O. theory and methodology of training, Kendall, Hunt publishing company. Dubuque, Iowa, 2008.
- 3- Calmann, L. le culte de la performance. Ed. Hachette-pluriel, 1996.
- 4- Benneth,H.Z. women and peak of performance. Los Angeles: Tarsher, 2007.
- 5- Code de l'éducation physique et sportive, 1976 en Algérie.
- 6- La loi du 24 aout 2004 sur l'éducation physique et les sports en Algérie.
- 7- Fry, R.M. la pratique sportive féminine. Journal canadien du sport et science, Champain III, 32, 2009.
- 8- Toyoda, H. l'arbitrage dans le sport féminin. Sport games and play. Hillsdale, N.Y, Erlbaum, 2009.
- 9- Astrand, P.O. et Rodal, K. textbook of exercise, 4th Ed. N.Y, Mc Graw Hill international edition, 2004.
- 10- Meiyer, O.G. la sélection en milieu sportif féminine, Moto action, Amesterdam, (Eds) north Holland, 2007.
- 11- Stolbov, V. histoire et organisation de la culture physique et sportive.Moscou, Fis, 2004.
- 12- Ermaleava, M. le sport féminin. Voies de perfectionnement psychique pendant l'entraînement sportif. Journal international de psychologie, N°49, 2009.
- 13- Ellickon, K.A. Women sport at university. British journal of sport medicine, N°54(3),2008.
- 14- Costill, D.L. physiologie du sport, exercices et activités musculaires. De Boeck Université, 1998.
- 15- Dejours, P. Control of respiration in muscular exercise. Handbook of physiology, section 4, American physiological society, 2009.