



**PRISE DE DECISION DANS LA
COURSE D'ORIENTATION -
INFLUENCE DE LA THEORIE DE
L'ACTION SUR LA
METHODOLOGIE**

Prof. Roland SEILER*

**"Institut Deutsche Sporthochschule Kain Carl-Diern-Weg 6 0-5000
Kain 41 Deutschland**

RESUME:

Dans la perspective de la «Théorie de l'action», trois aspects doivent être pris en considération : 1 la complexité de la situation dans laquelle l'action est réalisée ;2 la perception subjective de cette situation et ' la structure triadique des actions. Des postulats basés sur la «Théorie de l'action» ont influencé le développement d'une méthodologie pour l'investigation de la prise de décision dans la course d'orientation. Deux expériences de laboratoire et une étude de champ ont été menées. La population était constituée de 44 des meilleurs orienteurs masculins suisses. Les résultats permettent d'identifier les différentes sources d'information utilisées et les stratégies de décision plus ou moins efficaces en termes de quantité d'information traitée, de nombre de décisions nécessaires, de flexibilité et de résultat.

ABSTRACT

In our society the body repre-cnts a particular symbolic concept through models
In the centre of an action theoreticaJ perspective. three aspects have to be considered: (1) the complexity of the situation, in which the action is performed; (2) the subjective perception of this situation and (3) the triadic structure of actions. Some postulats based on action theory have influenced the development of the methodology for an investigation on decision making in orienteering. Two labor arory experiments and one ffield study have been executed. 44 of the best male Swiss orienteers volunteered as subjects. The results allowed to identify the different sources of information used and more or Jess efficient decision strategies in terms of quantity of processed information, number of decision steps, flexibility, and outcorne, i.e. resulting tim

PRISE DE DECISION DANS LA COURSE D'ORIENTATION - INFLUENCE DE LA THEORIE DE L'ACTION SUR LA METHODOLOGIE

1. Développement de la «Théorie de l'action»

La «Théorie de l'action» a été développée surtout en Allemagne au cours des 20 dernières années. Pourtant ce n'est pas une conception tout à fait nouvelle. Ses origines se trouvent dans la philosophie, la sociologie et la psychologie. A nommer dans la dernière sont la psychologie de l'activité (Tätigkeitspsychologie) russe 1946; 1984, (Rubinstein, 1977, Lccntjcv) et polonais (Tomaszewski, 1978), la théorie gestaltiste et la psychologie de la forme (Lewin, 1926) et le travail américain de Miller, Galante, & Pribram (1960).

Des travaux importants pour le développement de la «Théorie de l'action» ont été publiés entre autres par Volpert (1974), Hacker (1978), Aebli (1980), v. Cranach, Kalbermatten, Indermühle & Gubler (1980) et Oesterreich (1981). De nombreuses publications existent dès les années soixante-dix dans le domaine du sport (Volpert, 1971; Karninski, 1972, 1973; Rokusfalvy, 1974; Thomas, 1976; Nitsch, 1975; Nitsch & Allrner, 1976; Franke, 1978; Weinberg, 1978). Le système le plus élaboré est sans doute celui de Nitsch (1982, 1986). Les fondements théoriques suivants sont basés sur son travail.

La «Théorie de l'action» ne se présente pas comme une conception achevée, mais plutôt comme un système heuristique pour détecter des déficits dans la connaissance, pour stimuler et guider la recherche et pour donner une orientation dans l'application pratique. L'objectif est de restructurer la psychologie, et notamment de se démarquer du behaviorisme.

2. Fondements théoriques de la «Théorie de l'action»

Chaque individu interagit avec son environnement à travers son action. La régulation psychique des actions est donc l'objet de la «Théorie de l'action» (Handlungstheorie).

Une action est toujours une interaction d'une personne avec son environnement dans le but de résoudre une tâche ou un problème. L'individu, la tâche et l'environnement déterminent donc la situation, dans laquelle l'action est exécutée. Il faut distinguer la situation objective, avec toutes ses limitations et contraintes, de la perception subjective de cette situation. Il n'est pas nécessaire de dire que l'étendue de la différence entre

les deux situations, objective et subjective, influence d'une manière déterminante les actions d'un individu.

La régulation des actions se présente comme une structure triadique. Dans la première phase, le but de l'action est anticipé via deux processus caractéristiques: la situation actuelle, les différentes alternatives, leur conséquences possibles et la probabilité d'atteinte (processus de calcul). Des possibilités de changement sophistiqué de la situation sont projetées, autrement dit, des buts et des plans différents sont établis (processus de planification).

L'exécution du plan choisi s'accompagne d'une régulation des mouvements, c'est-à-dire des activités musculaires et des processus sensorimoteurs. La condition préalable pour une régulation efficace est d'obtenir un niveau d'activation optimal, qui doit être maintenu ou, en cas de déséquilibre, modulé.

Chaque action réalisée est l'objet d'une interprétation. Des processus de contrôle vérifient si le but de l'action et l'effet attendu sont atteints. Quand le but est manqué, la déviation est analysée et retenue pour l'anticipation de la correction. Dans les processus d'évaluation, l'action avec ses présupposés et ses conséquences est estimée. Les points principaux sont l'évaluation de l'efficacité de l'action et l'attribution subjective du déroulement et des résultats.

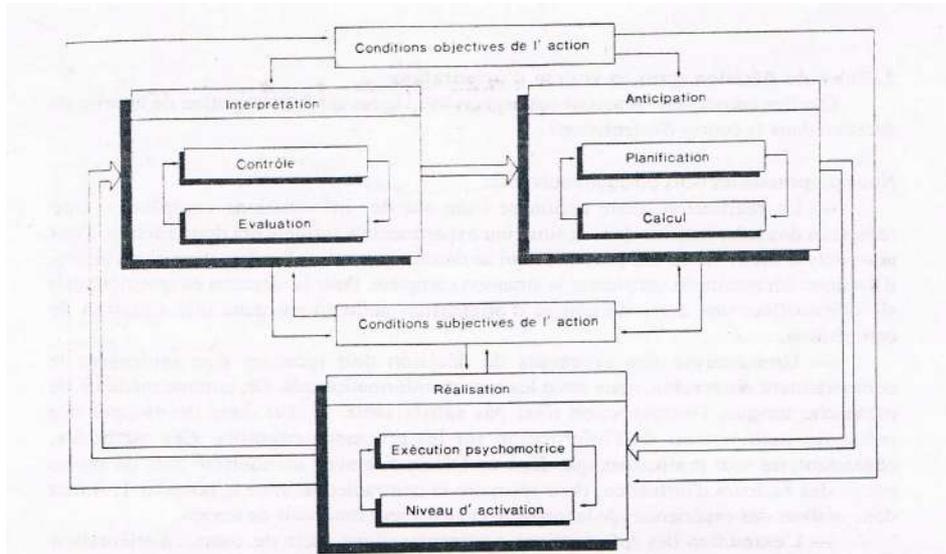


Figure 1 : Déterminants de la situation objective et subjective (d'après Nitsch, 1986)

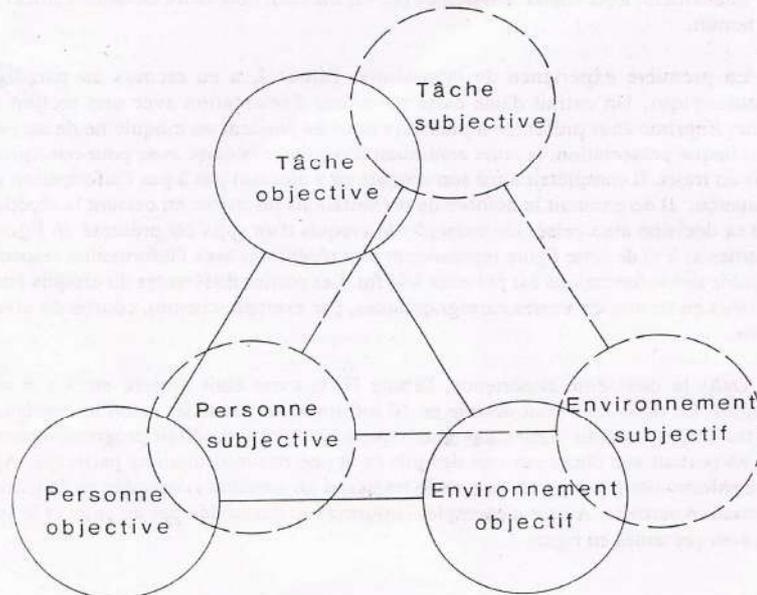


Figure 2 : Structure triadique des actions (d'après Nitsch, 1986).

3. Prise de décision dans la course d'orientation

Quelles conséquences auront ces aspects théoriques sur "l'investigation de la prise de décision dans la course d'orientation?"

Nous proposons les trois postulats suivants:

- La réalisation d'une action se base sur des informations complexes. Une réduction des informations dans la situation expérimentale influencera donc l'action. Pour une analyse différenciée des processus qui se déroulent pendant l'anticipation d'une action, il est donc nécessaire de considérer la situation complète. Pour la situation en question, cela signifie utiliser une carte de course d'orientation authentique dans une situation de compétition.

- Une analyse des processus de décision doit recenser non seulement le comportement observable, mais aussi les aspects informationnels. Or, comme méthode de recherche unique, l'introspection n'est pas satisfaisante. Il faut donc développer des méthodes pour obtenir de l'information sur les processus cognitifs. Ces méthodes, cependant, ne sont praticables que dans un laboratoire avec un contrôle plus ou moins précis des facteurs d'influence. Pour résoudre la contradiction avec le postulat 1, il faut donc réaliser des expériences de laboratoire et également des essais de terrain.

- L'extraction des informations pertinentes d'une carte de course d'orientation complexe demande des schèmes perceptifs différenciés. Il est donc nécessaire de trouver des sujets d'expérience qui sont des experts dans ce sport, et non pas des sujets naïfs.

Finalement, trois études différentes ont été menées, dont deux en laboratoire et une sur le terrain.

La première expérience de laboratoire, l'étude I, a eu recours au paradigme tachistoscopique. Un extrait d'une carte de course d'orientation avec une section d'un parcours imprimé était présentée à plusieurs reprises pendant un cinquième de seconde. Après chaque présentation, le sujet continuait d'esquisser la carte avec pour consigne de choisir un trajet. Il complétait ainsi son croquis en y ajoutant pas à pas l'information qu'il avait aperçue. Il déterminait le nombre de présentations lui-même en cessant la répétition quand sa décision était prise. Un exemple de croquis d'un sujet est présenté en figure 3. Les parties a) à g) de cette figure représentent sept répétitions avec l'information respective, l'ensemble des informations est présenté à la fin. Les parties différentes du croquis étaient identifiées en termes de signes cartographiques, par exemple chemin, courbe de niveau, ruisseau.

Dans la deuxième expérience, l'étude II, la carte était divisée en 3 x 6 = 18 rectangles. En outre, elle était divisée en 10 informations partielles selon les couleurs et selon les dimensions des signes topographiques. Le sujet complétait progressivement la carte, en portant son choix sur une des pièces et une des informations partielles. Après chaque information, le sujet choisissait le trajet qui lui semblait raisonnable en fonction de l'information actuelle. A titre d'exemple, l'information demandée par un sujet et le trajet choisi sont présentés en figure 4.

L'étude III était considérée comme étude de terrain. Elle était organisée sous la forme d'une compétition de course d'orientation, en utilisant la carte et le parcours des deux études expérimentales. Les sujets dessinaient le trajet effectivement couru après la compétition et donnaient les raisons et les explications de leur choix.

44 des meilleurs coureurs d'orientation masculins suisses participaient à cette investigation: 9 et 10 aux expériences de laboratoire et 30 à l'étude de terrain.

4. Résultats

Les données suivantes sont évoquées brièvement (voir figure 5):

- (a) sur le niveau informationnel: l'information esquissée dans l'étude I en comparaison avec l'information demandée dans l'étude II;
- (b) sur le niveau des décisions: le trajet choisi dans l'étude II en comparaison avec le parcours effectivement couru dans l'étude III;
- (c) l'influence de l'information sur la décision.

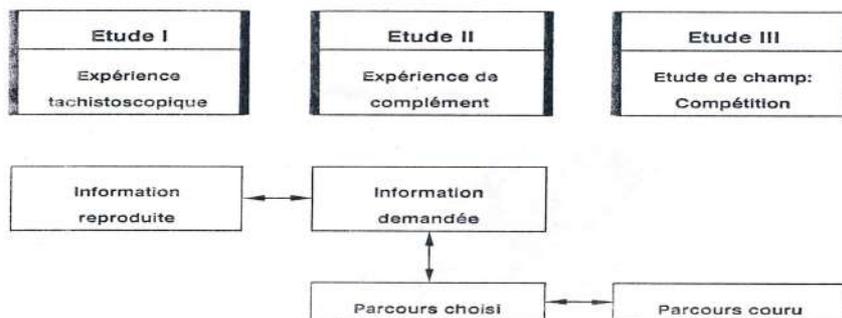


Figure 5 : Relation entre les trois études présentées.

(a) Comparaison des informations

Dans l'étude I, le nombre des informations reproduites était à peu près égal ou plus grand que celui des informations demandées dans l'étude II. Tandis que les courbes de niveau et les chemins étaient les informations le plus souvent demandées dans l'étude II,

l'information efficace dans l'étude 1 résulte des signes voyants, surtout de surface, jaune et noire (voir Table 1). Il existe donc des schèmes perceptifs spécialisés et les courbes de niveau et les chemins sont considérés comme les informations les plus importantes pour le choix du trajet.

Table 1 : Nombre et caractéristique des informations dans les études I et II (deux exemples).

Informations	Sections 1		Section 6	
	Etude I	Etude II	Etude I	Etude II
Bleu (eau)	7		5	1
Vert (végétation)		2		6
Jaune (terrain non boisé)	30	1	25	8
Chemins	20	18	5	13
S 0 (objets noirs ponctuels)	3			1
S 1 (objets noirs linéaires)	7	2	3	5
S 2 (objets noirs de surface)	1		11	
B 3 (courbes de niveau)	33	34	17	29
Total d'informations	101	57	66	63

(b) Choix de route

Les fréquences de choix des différents trajets, comparées entre les études II et III, n'étaient pas les mêmes sur toutes les sections du parcours. Tandis que, par exemple, la distribution était identique dans le cas de la section I, elle différait d'une manière significative à la section 6 (voir Table II). Ces différences de décision se ramènent-elles à des informations définies de la carte de course d'orientation?

Table II : Distribution des décisions dans les études II et III (deux exemples).

	Etude II		Etude III	
	N	%	N	%
Section 1				
Parcours A	2	22,2	5	16,7
Parcours B	5	55,6	21	70,0
Parcours C	2	22,2	2	6,7
Parcours D			2	6,7
	Etude II		Etude III	
	N	%	N	%
Section 6				
Parcours W	2	20,0	11	36,7
Parcours X	5	50,0	2	6,7
Parcours Y	3	30,0	10	33,3
Parcours Z			7	23,3

(c) Influence de l'information sur la décision

Dans la section 1, les informations demandées dans l'étude II suffisaient pour la définition des trajets. Les informations voyantes pouvaient être ignorées. Cela était différent dans l'autre exemple, et dépendait des caractéristiques de la section. Les informations qui définissaient ici les trajets les plus fréquents dans la compétition étaient également à disposition dans l'étude II, où ces routes étaient choisies moins souvent. Au contraire, la route préférée dans l'étude II était à peine choisie dans l'étude III. Le facteur déterminant était alors les informations noires qui indiquent un terrain pierreux, visuellement prégnant dans l'étude 1 ainsi que dans l'étude de terrain.

5. Conclusions

Par cet ensemble de trois études, il a été possible de montrer l'importance des différentes informations contenues dans une carte de course d'orientation pour le choix du trajet optimal.

Cette investigation est un premier essai d'intégration des implications méthodologiques d'une «Théorie de l'action». Les problèmes rencontrés réclament toutefois une précision du discours et des concepts utilisés, donc ... beaucoup de travail pour l'avenir.

Je remercie Claude Alain Hauert qui m'a aidé à améliorer mon Français.

REFERENCES

AEBLI, H. (1980). Denken: Das Ordnen des Tuns, Band 1: Kognitive Aspekte der Handlungstheorie. Stuttgart: Klett-Cotta. .

- CRANACH, M.v., KALBERMATTEN, U., INDERMÜHLE, K. & GUGLER, B. (1980). Zielgerichtetes Handeln. Bem: Huber.
- FRANKE, E. (1978). Theorie und Bedeutung sportlicher Handlungen. Schomdorf: Hofmann.
- HACKER, W. (1978). Allgemeine Arbeits - und Ingenieurpsychologie. Bem: Huber.
- KAMINSKI, G. (1972). Bewegung - von aussen und von innen gesehen. Sportwissenschaft, 2, 51-63.
- KAMINSKI, G. (1973). Bewegungshandlung als Bewältigung von Mehrfachaufgaben. Sportwissenschaft, 3, 233-250.
- LEONTJEW, A.N. (1977). Tätigkeit, Bewusstsein, Persönlichkeit, Stuttgart: Klett.
- LEWIN, K. (1926) Untersuchungen zur Handlungs - und Affektpsychologie. II. Vorsatz, Wille und Bedürfnis. Psychologische Forschung, 7, 330-385.
- MILLER, G.A., Galanter, E. & Pribram, K.H. (1960). Plans and the structure of behavior. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- NITSCH, J.R. & Allmer, H. (1976). Entwurf eines Prozessmodells der Leistungsmotivierung. In J.R. Nitsch & I. Udrys (Eds.), Beanspruchung im Sport (p. 42-59). Bad Homburg: Limpert.
- NITSCH, J.R. (1975). Sportliches Handeln als Handlungsmodell. Sportwissenschaft, 5, 33-55.
- NITSCH, J.R. (1982). Handlungspsychologische Ansätze im Sport. In A. Thomas (Ed.), Sportpsychologie. Ein Handbuch in Schlüsselbegriffen. München: Urban & Schwarzenberg.
- NITSCH, J.R. (1986). Zur handlungstheoretischen Grundlegung der Sportpsychologie. In H. Gable, J.R. Nitsch & R. Singer, Einführung in die Sportpsychologie. Teil I: Grundthemen Schomdorf: Hofmann.
- OESTERREICH, R. (1981), Handlungsregulation und Kontrolle. München: Urban & Schwarzenberg.
- ROKLSFALYY, P. (1974). A regulative view of sport-activity from the aspect of the action-psychology. Studia Psychologica, 16, 245-252.
- RIBINSTEIN, S.L. (1984). Grundlagen der allgemeinen Psychologie. Berlin: Volk und Wissen.
- SEILER, R. (1990a). Decision making processes in orienteering. An action theoretical investigation. International Journal of Sport Psychology, 21,36-45.
- SEILER, R. (1990b). Von Wegen und Umwegen. Informationsverarbeitung und Entscheidung im Orientierungslauf Köln: bps-Verlag.
- THOMAS, A. (Ed.)(1976). Psychologie der Handlung und Bewegung. Meisenheim.
- TOMASZEWSKI, T. (1978). Tätigkeit und Bewusstsein. Weinheim: Beltz.
- VOLPERT, W. (1971) Sensorisches Lernen. Zur Theorie des Trainings in Industrie und Sport. Frankfurt/M: Limpert.
- VOLPERT, W. (1974). Handlungsstrukturanalyse als Beitrag zur Qualifikationsforschung. Köln: Pahl-Rugenstein.
- WEINBERG, P. (1978). Handlungstheorie und Sportwissenschaft. Köln: Pahl-Rugenstein.



LA PREPARATION PHYSIQUE DES JUDOKAS PAR LE TRAVAIL INTERMITTENT

Prof. Boutebba Mourad, Chef de département en E.P.S
Membre de l'Institut Américain du Stress(A.I.S), New York, U.S.A.
Membre du Laboratoire de l'Homme et la Ville, UMConstantine,
Algérie.
Chelghoum Hichem
Etudiant : Entraînement Sportif
Université Badji Mokhtar, Annaba.

Introduction

Le judo est un sport dit intermittent comportant des successions des moments d'efforts intenses et de repos relatifs.

Le judoka de compétition doit posséder une parfaite maîtrise technique et tactique. Seulement la condition physique optimale est désormais indispensable dans le judo moderne.

Une préparation spécifique en force, en puissance et en explosivité est nécessaire pour optimiser les phases intenses de mise en place de l'attaque et du contre. Le travail spécifique en **endurance** permet de soutenir différentes phases de combats, d'enchaîner les combats et de résister aux longues phases d'entraînements, Par ailleurs le suivi biologique et l'aspect psychologique sont devenus incontournables.

Ces dernières années, l'Algérie a connue une régression au niveau international, notamment en championnat arabe en 2010. Ceci est du, d'une part à la mauvaise gestion de ce sport et d'autre part au retard accusé dans l'introduction de l'aspect scientifique dans la préparation des athlètes.

Dans cette optique et dans le but de contribuer à l'introduction dans le sport algérien du travail basé sur les données scientifiques, nous avons entrepris un travail de préparation des judokas de l'Olympique Jeunesse Sportif de Collo aux compétitions régionales et nationales par un programme de travail intermittent avec un suivi biologique.

LA PREPARATION PHYSIQUE DES JUDOKAS PAR LE TRAVAIL INTERMITTENT

I analyse de la tache sportive

I.1 définition de judo

Dans la langue japonaise, Judo signifie « voie de la souplesse ». Dans cette forme codifiée d'affrontements, on ne cherche pas à contraindre son adversaire par l'étalage de sa puissance mais à détourner au contraire les forces de l'autre à son propre profit.

Cet enseignement technique d'une approche plus profonde sous-entend l'ensemble de règles de courtoisies édictées en principes par la discipline. (1)

I.2 le judo dans le monde

Le judo dépasse les contours japonais pour atteindre la France grâce à la première démonstration de Judo en France en date de 1889 à Marseille par maître J. Kano.

En 1935, J. Kano présente une conférence en France sur le Judo devant une élite où se trouvait M. Feldenkrais. C'est à partir de ce moment-là que la grande aventure du Judo français allait commencer dans un premier temps pour se propager après un peu partout dans le monde. (2)

I.3 Le judo en Algérie

Le judo commence la première fois en Algérie à Alger en 1945 par l'ouverture du judo Club d'Alger, rue Borely la Sapie avec comme enseignant Aimé Etienne 1er Kyu et comme directeur technique Roger Piquemal 2ème Dan. Le club fut transféré par la suite rue Michelet, puis en 1948 au Chemin Yusuf, au terminus des tramways avec comme responsable Henri Monducci, alors ceinture bleue.

Également en 1945, une section judo était créée à l'association Sportive de la Mairie d'Alger (A.S.M.A.) par Bonhote, délégué par la Fédération, élève de Jean De Herdt 2ème dan qui en était le directeur technique avec le Dojo d'Aimé Etienne qui favorisa l'émulation. (3)

I.4 Le judo à Collo

Le judo commence à Collo en 1978 par l'ouverture d'un club WKFC sous la direction de monsieur Mammeri, F qui a ouvert une section judo qui comporte plus de 15 athlètes, sous la direction de monsieur Mazdour Moustafa

jusqu' à l'année 1998 l'année qui fonda l'association OJSC puis l'équipe de Ennedjme sahli et l'équipe de la maison de jeunes.

II. Analyse des combats en compétition de judo chez les athlètes d'élite

II.1 Analyse par directions et projections

Un combat de judo est composé de différentes phases. Une phase commence lorsque l'arbitre annonce le début du combat et se termine lorsque l'arbitre arrête le combat (momentanément ou définitivement).

Momentanément si les judokas sortent de l'aire de combat, si l'un ou les deux sont au sol et que la situation n'évolue pas définitivement, c'est-à-dire quand le temps de combat est terminé ou quand un avantage décisif est marqué. Une phase peut contenir plusieurs saisies, plusieurs attaques. Une phase commence debout (excepté après les rares sono-mama) et peut se poursuivre au sol.

La phase débute par un temps de recherche d'accrochages des mains sur le judogi de l'adversaire.

C'est un moment important qui permet la prise d'informations pour agir (attaquer/défendre par exemple). Saisir avant l'autre c'est pouvoir agir, on comprend que l'adversaire s'oppose résolument à cette action.

L'incertitude des actions de l'attaquant vient de cette saisie qui permet de défendre et d'attaquer dans différentes directions. Le travail d'observation classique (relevés des directions d'attaques et des saisies) précise que les judokas attaquent dans 4 à 6 directions différentes avec une saisie. (3)

II.2 Analyse fréquences des attaques dans les phases

Tableau1 : (4)

	<i>Tous</i>	<i>Hommes</i>	<i>Femmes</i>
Débutants	80.00 %	87.50 %	75.00 %
Confirmés	86.70 %	89.70 %	83.90 %
Experts	67.40 %	66.70 %	68.20 %

Pourcentage des attaques en combat judo

II.3 Analyses des durées moyennes dans les phases

Tableau 2 :

	<i>En attente</i>	<i>Essayer d'attraper sans contact</i>	<i>Essayer d'attraper avec contact</i>	<i>main fixée</i>	<i>1 main fixée, l'autre en contact</i>	<i>mains fixées</i>	<i>Attaque</i>	<i>Projection</i>
débutants	1,69s	0,43s	0,06s	0,00s	0,15s	11,38s	1,99s	0,60s
confirmés	1,79s	0,95s	0,97s	0,71s	1,46s	5,06s	1,73s	0,30s
experts	3,5s	2,1s	3,5s	1,1s	1,7s	2,7s	0,9s	0,2s

Structures temporelles des combats de judo (8)

Chez les experts, pour trois phases (soit 48s de combat), il y a en moyenne deux attaques. C'est un peu le smic "minuté" une attaque par tranche de 30s pour éviter la moulinette. (6)

III : Analyse de l'aspect de la préparation physique (endurance)

III.1. définition de l'endurance

C'est une qualité qui permet à la fois de développer les systèmes cardio-vasculaire et cardio-respiratoire en effectuant des actions maintenues à une intensité donnée et durant un temps donné. Elle s'effectue en rapport avec l'objectif souhaité : travail en endurance fondamentale, en capacité aérobie, en puissance aérobie, en résistance, en optimisation de la VMA ou encore à la vitesse associée à la consommation maximale d'oxygène (V_{VO2max}).

La valeur de la $VO2MAX$ occupe une place centrale au sien de développement de l'endurance. (7)

III.2 les différentes formes d'endurance

III.2.1 L'endurance fondamentale

III.2.1.1 Définition

Elle correspond à l'intensité de base de l'entraînement physique avec une utilisation privilégiée des lipides. Elle permet d'utiliser les acides gras libres et donc de maintenir le taux de glycémie dans le sang (8)

III.2.2 la capacité aérobie (CA)

III.2.2.1 Définition

Elle représente la capacité de l'organisme à soutenir un pourcentage donné de VO₂max pendant une période prolongée. L'énergie est principalement assurée par les processus aérobie, l'acide lactique produit étant rapidement métabolisé dans le foie, le cœur, les muscles actifs ou inactifs. Selon qu'on se situe au niveau supérieur ou inférieur de la capacité aérobie, les substrats utilisés seront préférentiellement les lipides ou les glucides. Le niveau supérieur de la capacité aérobie est nommé seuil anaérobie. Il peut être défini comme le niveau maximal d'intensité de travail pour lequel il n'y a pas accumulation d'acide lactique. (9)

III.2.3 La puissance aérobie

III.2.3.1 Définition

Capacité à maintenir le plus longtemps possible une intensité se situant entre 70 et 100% de la PMA et sur des durées de 3' à 10' – 15'. (10)

III.3 Les différents types d'entraînement de la puissance aérobie (PA)

III.3.1 La méthode continue

III.3.1.1 Définition

Actions développant principalement la puissance aérobie :

Les efforts continus d'intensité élevée :

Effort continu sous maximal (75 à 80% de la PMA) pendant 20 à 30minutes entre SL1 et SL2. ⁽¹¹⁾

III.3.2 La méthode par intervalle type (intermittent)

III.3.2.1 Définition :

L'intermittent se définit par des phases de travail courte, moyenne, longue (Courses, sauts ou bondissements, squats avec charges additionnelles...) et des phases de récupération (marchée, active en sport spécifique...)

- permet d'intégrer des exercices de musculation de plus, selon Fox et Coll. (1972) La méthode par intervalle intensive produit le taux d'accroissement le plus élevé et par conséquent la plus forte amélioration de la performance. (12)

Le travail a été réalisé durant trois mois et demi chez les judokas du club des arts martiaux olympique jeunesse sportive de Collo (OJSC).

Les entrainements se sont déroulés sous la direction de l'entraîneur et supervisé par monsieur Moustapha Mazdour ex entraîneur de l'équipe nationale cadette de judo.

Notre but est d'effectuer un entrainement méthodique et scientifique pour améliorer, entre autre, un facteur de la performance des judokas en vue de compétition nationale.

Matériel et méthode

1. Matériel audiovisuel

Caméra
Logiciel movie-maker
Logiciel total vidéo convertisseur
Ordinateur

2. Matériel d'entraînement

Dojo équipé de haies, cerceaux, cordes,
Chapeaux mexicains, Echelles rythmiques,
Médecine-balls, Suisse-Ball, bancs.
Salle de musculation

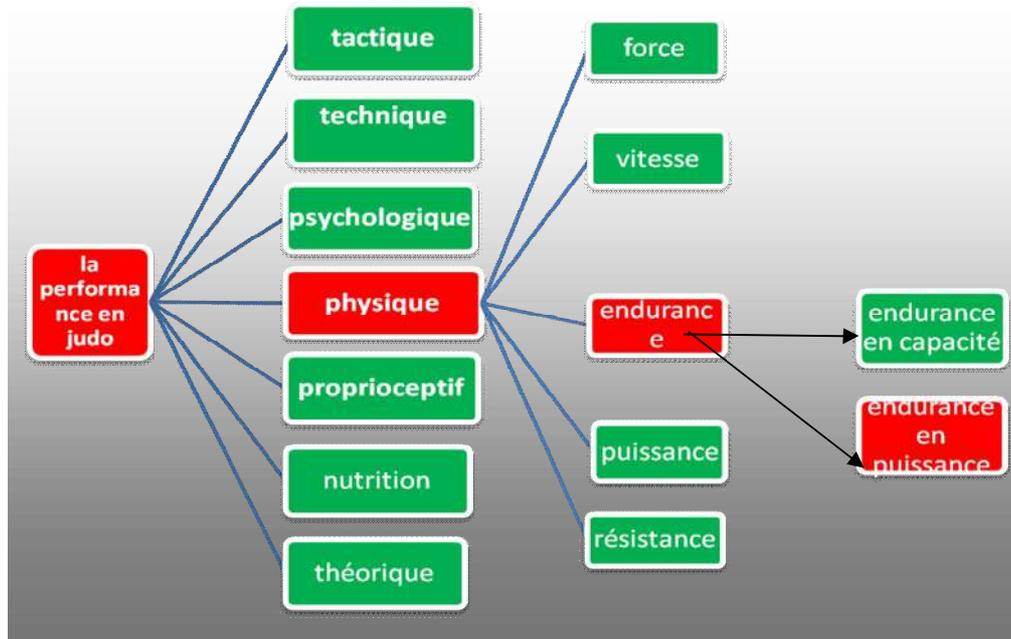
3. Matériels test navette 20 m

Bip sonore rythmé (libre ou enregistré sur lap-top)
Des plots
Piste de 20 m étalonnée
Chronomètre

4. Matériel pour analyse hématobiochimique

Glucomètre
Lactatomètre (Lactate pro)
Hématogramme

Figure1 : plan de la performance physique (Endurance en puissance)



Problématique

Peut-on à partir d'analyse de séquences de combats en judo déduire les types de travail adéquat pour améliorer la performance du judoka ?

Est-ce que l'amélioration de l'endurance spécifique chez les judokas est engendrée par un entraînement basé sur un travail intermittent ?

y-a-t-il un impact de travail intermittent sur les facteurs physiologique, biochimique, hématologique ?

Le lactate est-il inhibiteur de la performance ou un indicateur de niveau de performance ?

Hypothèses

Les systèmes cardiorespiratoire et cardiovasculaire sont des facteurs déterminants dans l'amélioration de la performance, son optimisation par un travail intermittent serait

Suffisant pour atteindre des niveaux élevés en endurance spécifique, ceci ne pourrait se faire sans une adaptation du métabolisme énergétique

Notre travail d'initiation à la recherche scientifique vient s'inscrire dans le cadre D'une appréciation de l'impact sur l'endurance en puissance et les paramètres physio biologiques.

Tableau 3

Temps de combat	Temps réel de l'effort	Nombre total d'attaque	Alternance travail / récupération		
			Efforts	R. Active	R. Passive
4:00'	2: 30	5	25	12	
			5		20
			8		25
			6	18	
			11		19

Analyses des séquences lors du championnat du monde 2010

Discussion

À travers notre observation du championnat du monde junior, on a constaté que lors des combats l'effort n'est pas continu mais intermittent, avec des poussées d'efforts qui durent 6'' à 30'' relayés par des temps de repos de 10' à 20s selon le cas (Blessure, reprise de la ceinture...).

Cela ne fait que confirmer que l'effort au judo est anaérobique. Donc la méthode d'entraînement ne peut qu'être intermittente pour le développement de l'endurance spécifique en judo.

Notre programme d'entraînement a été basé sur les types d'efforts constatés lors de notre analyse des différents combats qui se résument comme suit :

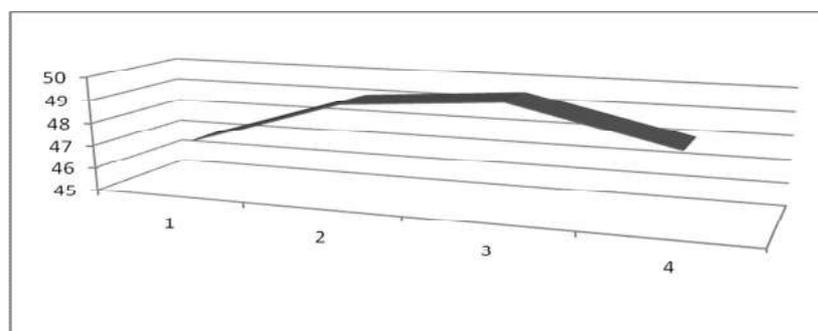
- 3 séries de 15 /15 : chaque série consiste en 5 séquences (15''x 15'') avec 5' entre séries.
- 25/10 : 3(5 x 25'' r : 10'') R : 5'
- 45/15 : 3(5 x 45 '' r : 15'') R : 5'

Tableau 4

N°	Vo2max test 1	Vo2max test 2	Vo2max test 3	Vo2max test 4
1	49.0	50.8	50.8	49.0
2	47.3	49.0	49.0	47.3
3	47.3	51.0	51.0	47.3
4	47.3	49.1	49.1	45.5
5	47.3	49.1	49.1	45.5
6	45.5	45.5	47.3	45.5
7	47.3	49.1	51.0	51.0
8	45.5	49.1	49.1	49.1
moyenne	47,0625	49,0875	49,55	48,07

Résultats du test indirect de la Vo2max (mmol/l/kg)

Figure 3 La moyenne d'évolution de la Vo2max (mmol/l/kg)



Discussion

Les résultats du premier test ont montré que le niveau de VO2max atteint est bas car les athlètes sont dans la phase de la mise en forme. Ces premiers résultats nous ont permis de déterminer les aptitudes de base qu'on va considérer comme le point de départ et de référence à une progression de la performance des judokas.

Cette valeur moyenne a augmenté lors du deuxième test qui correspond à la phase d'entraînement précompétitive de chaque athlète à améliorer son résultat d'environ un palier qui correspond en moyenne de la VO2max à une

élévation de 2.02 mmol/l. On remarque qu'il y a une adaptation considérable au niveau du système cardio-pulmonaire et cardiorespiratoire exprimé par la VO2max centrale. Ce travail a été appliqué selon la méthode proposée par Billat.

Pour le 3ème test qui se situe dans la phase compétitive, on remarque une amélioration moyenne de la VO2max de 0.47 mmol/l qui n'est pas très importante. Le dernier a stagné car l'entraînement était orienté vers la VO2max périphérique.

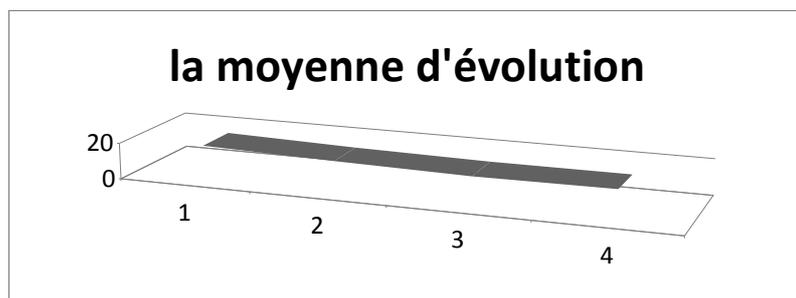
Les résultats statistiques montrent une progression de la moyenne $P < 0,001$ qui est très hautement significative.

Tableau 5

N°	Indice 1	Indice 1	Indice 1	Indice 1
1	14,09	13,60	14,16	15,95
2	16,19	14,35	12,88	12,14
3	18,1	14,78	15,21	19,44
4	14,55	13,13	12,11	11,85
5	15,83	14,58	12,96	11,96
6	18	15,65	13,84	13,33
7	18,95	17,14	15	14,41
8	17,14	15,22	13,46	12,32
MOYENNE	16,27142857	15,08333333	13,7025	13,925

Evaluation de l'indice de performance

Figure 4 : la moyenne d'évolution de la performance selon le test de STERKOWICZ



Discussion

Les résultats obtenus lors de ce premier test montrent, selon les index de Sterkowitz que 75% des athlètes présentent un niveau très faible >14.84.

Alors que 25% ont un niveau simple (I=[13.35, 14.84]) après 45 jours d'entraînements .

Les résultats ont montré une amélioration de l'indice à 75% pour ceux qui ont un niveau faible et 25% pour ceux qui ont un niveau moyen.

Après 30 jours, on a constaté une amélioration chez la majorité des judokas 03 : athlètes : niveau bien, 03 : faibles e 02 : niveau très bien.

Les résultats du dernier test après 20 jours étaient satisfaisants : 01 : excellent 04 : bien ,01 : faible et 02 : très faible.

Nous avons comparé les moyennes des indices de performance par le test student.

Les résultats montrent une diminution (amélioration), (P< 0,01) hautement significative.

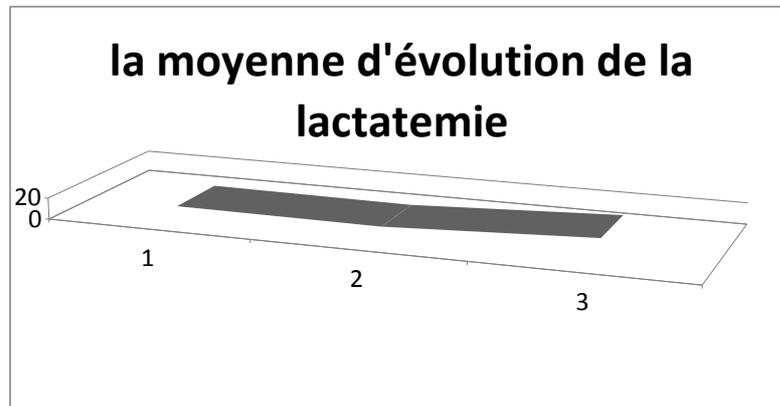
Résultats des tests héματο-biochimique

Tableau 6

N°	Test 1	Test 2	Test 3
1	7.6	5.8	18.6
2	8.2	3.6	13.6
3	5.8	7.5	14.3
4	6.9	4	17
5	7.8	14.7	16.4
6	8.1	3.5	11.7
7	4.1	3	11.3
8	5.2	4.8	12.7
Moyenne	6.71	5.86	14.45

L'évolution du lactate

Figure 5 la courbe d'évolution de lactate



Discussion :

On constate que les valeurs obtenues diminuent puis augmentent considérablement. Les résultats de la 3ème série sont les plus intéressants et montrent une production importante de l'acide lactique. Cela témoigne que l'entraînement pratiqué a permis aux judokas d'augmenter leurs capacités et leur puissance lactique.

Ceci est devenu possible grâce à l'entraînement approprié qui permet aux judokas de développer un mécanisme protéique d'évacuation du lactate. C'est-à-dire d'augmenter et d'activer un plus grand nombre de protéines qui assurent le transport transmembranaires du lactate vers le sang évitant alors trop d'acidité musculaire.

Les résultats du test sont très hautement significatifs, (P< 0,001)

La glycémie

Tableau 7

<i>N°</i>	<i>Test 1</i>	<i>Test 2</i>	<i>Test 3</i>
1	0.96	0.97	1.52
2	0.87	0.90	1.28
3	0.98	0.96	1.38
4	1.11	1.01	1.39
5	0.83	0.94	1.22
6	1.03	0.98	1.19
7	0.90	0.96	1.09
8	0.96	0.92	1.41
MOYENNE	6,71	5,86	14,45

Evolution de la glycémie

Discussion

Les résultats de la glycémie, concernant la 3ème analyse sont le moins que l'on puisse dire surprenants. En effet, nous trouvons une hyper glycémie au lieu d'une hypo ou normo *glycémie*. En l'absence d'explications, on a refait la mesure du test après 20minutes.

Les résultats sont devenus semblables aux deux premières séries.

En fait, la 3ème série représente une phase de travail très rigoureuse ou les judokas ont pris conscience des avantages de l'entraînement. Le travail est devenu plus intense et la sollicitation du glycogène plus active. Ainsi l'élévation du glucose sanguin correspond à une glyco-génolyse très intense.

N°	Hémoglobine mg /l		Globules rouges 10 ⁶ /µl		Hématocrite %	
	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2
1	12.3	14.2	4.18	5.1	38.7	42.9
2	12.2	12.5	4.49	4.80	36.9	39.7
3	12.2	13.9	4.60	4.85	37.7	40
4	11.4	13.8	4.75	5.1	35.3	39.2
5	12.5	12.7	4.63	4.95	38.9	42.1
6	10.8	11.8	4.67	4.92	38.5	41.9
7	12.3	14.0	4.94	5.37	38.9	43.7
8	12.6	12.6	4.94	5.38	38.2	38.2
Moyenne	12,04	12,24	4,65	5,06	37,98	40,71

Tableau 8
Hémoglobine ; globules rouges ; hématocrite

Discussion

Le travail de type intermittent a permis aux judokas d'augmenter le taux d'hémoglobine ainsi la contraction moyenne est passée de 12.04 à 12.24mg/l. Au plan individuel le gain est plus apparent chez certains athlètes que d'autres. Par exemple, le judoka n°1 a gagné de 1.9 mg/l, alors que la concentration du 5^{ème} ne gagne uniquement que 0,2 mg/l.

La cause de cette différence peut être due à l'âge ou au manque de rigueur dans l'accomplissement de l'entraînement. Il en est de même pour les globules rouges.

Le type de travail intermittent fait augmenter le taux d'hémoglobine et des globules par l'activation de l'érythropoïétine via l'erythrogénine.

Les études statistiques montrent que les résultats montrent qu'il y a une amélioration hautement significative GR, HB, HTC, (P1 < 0,006), (P2 < 0,004), (P3 < 0,001).

Conclusion

L'analyse des séquences de la compétition permet de déterminer le temps réel du combat et le temps de récupération.

Le travail intermittent 45/15,25/10,15/15 est efficace pour le développement de la puissance aérobie chez les judokas.

Le test spécifique montre le niveau faible des judokas au travail en puissance.

L'entraînement d'endurance peut augmenter le transport du lactate à travers la membrane musculaire et contribuer ainsi à une moindre accumulation intracellulaire.

Le lactate est un témoin d'une production élevée en ATP par la glycolyse.

Le type de travail intermittent fait augmenter le taux d'hémoglobine et de globules rouges par activation d'érythropoïétine.

Bibliographie

- 1- RAHMANI. A, 2006, histoire de judo, édition SUAPS, pp 3-4
- 2- www.wikipédia.com
- 3- www.wikipédia.com
- 4- Calmet, A, (2007) ; Calmet, T, (2008) analyse des championnats du monde par la fédération française de judo, pp 22
- 5- Heinisch, H. D. (2007), Analisi dell'allenamento e della gara nel judo, pp 7-8
- 6- Sterkowicz. S et Franchini. E, (2008), Doc, Analyses des Jeux Olympiques et aux championnats du Monde, pp 23-27.
- 7- Sassi. T, (2001), La préparation athlétique en football 20 ans d'expérience, Eds, calzetti maruicci, p 42
- 8- Billat. V, (1998) physiologie et méthodologie d'entraînement de la théorie à la pratique, Eds De Boeck, page 213.
- 9- Wilmore. G, (2006), physiologie du sport et de l'exercice, adaptation physiologique à l'exercice , Eds, De Boeck 3^{ème} édition, p198
- 10- Billat. V,(1998) physiologie et méthodologie d'entraînement de la théorie à la pratique, Eds De Boeck, pp 198 – 200 .
- 11- CRRACK. V (2009).doc, Les différentes notions de l'endurance Formation continue des entraîneurs de clubs.
- 12- Gilles. T, (2004), doc, L'intermittent NAVETTE Pour un travail pragmatique de la PMA, centre d'expertise de Dijon, pp 1-4.



**LE PROBLEME DE L'IMAGE DE SOI
DANS LA PRATIQUE SPORTIVE
ORIENTEE VERS LA
MUSCULATION**

Dr. Renée VANFRAECHEM-RAWAY *

**Laboratoire de l'Effort - Unité de Psychologie Appliquée à l'Education
Motrice**

Avenue Paul Héger, 28 (CP 168) 1050 Bruxelles (Belgique)

RESUME

Notre société attribue une symbolique particulière au corps en y projetant ses modèles et ses idéaux. Or, l'image du corps est intimement liée à l'image de soi et des «nouvelles» pratiques corporelles ont mis le corps en évidence avec tout son contenu symbolique de puissance. La mode du body building (primitivement culturisme) illustre bien ce phénomène.

ABSTRACT

In our society the body represents a particular symbolic concept through models and principals projected upon the body. The body image is closely related to the perceptual expansion appears as a specific illustration of this phenomenon. This paper (in French) aims to analyze the motivations, the self-control and the socialization level of 52 body-builders by means of the THILL personality test. Moreover we ask the subjects a graphic representation of the human being and we analyze the content according to ROYER and ABRAHAM

LE PROBLEME DE L'IMAGE DE SOI DANS LA PRATIQUE SPORTIVE ORIENTEE VERS LA MUSCULATION

1. INTRODUCTION ET OBJECTIFS

1.1. Le body building

Littéralement body building signifie construire son corps de façon harmonieuse. Celui qui pratique ce sport est à même de pouvoir façonner son corps comme il l'entend. Mais souvent cette pratique se transforme en une «boulimie» musculaire.

Le body builder transforme son corps en de véritables planches d'anatomie aux veines saillantes sans le moindre atome de graisse. Les miroirs placés dans toutes les salles de body building réfléchissent ces transformations et l'on pourrait se demander si le body builder est un éternel insatisfait puisqu'il va de plus en plus loin.

Quelle image a-t-il de son corps? Quelle image a-t-il de lui? Car le cuirassage corporel n'implique pas forcément un cuirassage émotionnel. L'on pourrait affirmer, selon l'optique de ABRAHAM (1962), que le body builder tend à diminuer l'écart entre le moi et le moi idéal.

C'est la raison pour laquelle nous avons pensé qu'il serait intéressant d'analyser la personnalité et l'image de soi chez des body builders de différents niveaux.

1.2. Théorie de l'image de soi et le body building

Notre société attribue une symbolique particulière au corps en y projetant ses modèles et ses idéaux.

Or, l'image de soi est intimement liée à l'image du corps (ABRAHAM, 1962 ; SANGALDE, 1983) et conformément à l'évolution de notre société (OBALK et al., 1984), de nouvelles pratiques corporelles ont mis le corps en évidence avec tout son contenu symbolique de puissance (LIPOVETSKY, 1987).

Selon LIPOVETSKY (1987) l'investissement narcissique du corps est lisible au travers de pratiques quotidiennes (régimes, obsessions santé ...) et au travers de ces nouvelles pratiques corporelles.

LIPOVETSKY (1987) décrit une société hypernarcissique où chacun est avide d'identité, de différences de conservation, de détente et d'accomplissement immédiat.

LASCH (1981) explique ce phénomène par une réaction contre une société en crise.

Face à l'incertitude de l'avenir, l'individu cherche des références dans le moment présent. Or, l'image que l'on a de soi est composée d'une image de base qui nous confère le sentiment d'exister et de progresser à travers le temps, l'image fonctionnelle qui permet l'utilisation adaptée du schéma corporel et l'image dynamique en tant que trajet du désir (DOLTO, 1984). Mais l'image que l'on a de soi ne peut exister sans l'image du corps de l'autre à quoi l'on se réfère afin de se constituer une identité propre (CASTETS, 1980 ; PERUCHON, 1983).

L'image du corps est liée à une continuité temporelle parce qu'elle est faite d'intégrations successives en fonction de l'activité et du vécu (ANZIEU, 1972 ; SCHILDER, 1968). SANGLADE (1983) fait remarquer que cette continuité temporelle peut aussi entraîner diverses pathologies mentales. Lorsque d'importantes modifications corporelles interviennent chez un individu, l'image du corps doit aussi se transformer et la résistance au changement, le besoin de maintenir la permanence de l'image, l'incapacité à élaborer une nouvelle image de soi correspondant à ses désirs entraînent une inadéquation entre le soi imaginé et le soi réel.

Cette hypothèse est intéressante à envisager quand il s'agit des body builders.

Ne constitueraient-ils pas une population à haut risque de perte de permanence de la représentation de soi ?

L'individu se voit en fonction des appréciations d'autrui et il se crée, en fonction de ces opinions, une représentation de soi (BOIZOU et al., 1983). De plus, nous sommes très soucieux de notre image (NACHT, 1965). C'est la raison pour laquelle nous nous regardons dans un miroir et que nous sollicitons l'avis d'autrui avec l'espoir qu'il sera favorable.

Cette vue en soi, cette auto-estimation n'est pas sans influence sur le moi. Celui-ci enregistre cette représentation du soi et d'autre part, il peut réagir en fonction des qualités de cette représentation (CASTETS, 1980; SANGLADE, 1983).

Les salles de body building sont bien équipées de miroirs, et l'on pourrait se demander si l'investissement narcissique qu'y fait le body bu il der correspond à l'orientation caricaturée de notre société décrite par LIPOVETSKI (1987) et s'il ne tente pas de cacher l'insatisfaction qu'il a de l'image de soi derrière une carapace d'image corporelle.

Nous les avons répartis en 3 groupes:

1° Groupe des débutants D : âge moyen 21 ans, pratiquant le body building depuis moins d'un an ; 6 mois de pratique en moyenne avec 3 séances d'entraînement par semaine. Ces 19 sportifs ont pour 66 % d'entre eux déjà pratiqué des sports individuels et pour 30 % d'entre eux des sports collectifs. ils ne font pas encore de compétition.

2° Groupe des pratiquants moyens M : âge moyen 23 ans, pratiquant le body building depuis 3-4 ans avec en moyenne 4 séances par semaine. Ces 23 sportifs ne font pas de compétition, 83 % d'entre eux ont déjà pratiqué des sports individuels et 20 % des sports collectifs.

3° Groupe des professionnels P : âge moyen 23,5 ans. Ces 10 sportifs d'un bon niveau belge pratiquent le body building depuis plus de 6 ans (de 6 à 10 ans) à raison de 6 à 7 séances par semaine. Ils ont déjà pratiqué des sports individuels pour 90 % d'entre eux et des sports collectifs pour 30 % d'entre eux. Ils pratiquent la compétition, mais ne sont pas de vrais professionnels comme aux USA.

Pour le test du dessin du personnage humain, nous avons sélectionné 10 individus n'ayant pas de sport régulièrement, de 21 ans d'âge moyen (19 à 23 ans) et de milieu Socio-culturel moyen (Sed).

3. TECHNIQUE ET METHODE EXPERIMENTALE

Nous avons interviewé individuellement chacun des sportifs dans leur milieu d'entraînement et nous leur avons présenté 2 tests.

3.1. Le questionnaire de personnalité pour sportifs de THILL (1983) (QPS)

Nous avons sélectionné les items intervenant dans les motivations, le contrôle et les relations en fonction de ce que nous connaissons du body builder. Ce test est étalonné sur des sportifs français de tous niveaux. Nous l'avons utilisé avec d'autres types de Sports. Il est valide et fidèle.

Voici les items choisis:

- Désir de réussite DR dr1 intrinsèque
dr2 extrinsèque
- Estimation de soi ES
- Endurance psychologique EP
- Capacité de surpassement CS
- Contrôle émotionnel CE
- Résistance psychologique RP
- Dominance D0
- Agressivité AG

- Sociabilité S0
- Coopération CO

Le nombre d'items ainsi limité rend le test moins fastidieux à remplir et ne démotive pas les sujets.

3.2. Le dessin du personnage humain

Selon ROYER (1975) et ABRAHAM (1962) le dessin du personnage humain représente l'expression de soi dans l'environnement; ce qui est exprimé peut être appelé: image du corps. ABRAHAM (1962) estime aussi qu'il peut représenter le personnage qui intéresse le plus le dessinateur au moment où il dessine. Cette image du corps est donc composite. Le dessinateur se réfère à toutes les images qui peuplent son esprit (BERTHAUD et al., 1970). En fait, la représentation du bonhomme est directement liée à la représentation que le sujet se fait de lui-même et à la représentation qu'il se fait du schéma idéal (ABRAHAM, 1962). ABRAHAM (1962) affirme que le dessin est apte à mesurer les changements de la conscience de soi du dessinateur. Etant donné le contexte de ce sport, il nous est apparu comme très important de demander aux body builders, dans leur environnement sportif, de dessiner un personnage humain. Nous avons procédé de même avec un groupe contrôle de 10 étudiants en dernière année d'école technique et déjà en stages professionnels (Sed).

ABSTRACT

In our society the body represents a particular symbolic concept through models and principals projected upon the body. The body image is closely related to the perceptual expansion appears as a specific illustration of this phenomenon. This paper is intended to analyze the motivations, the self-control and the socialization level of 52 body-builders by means of the THILL personality test. Moreover we ask the subjects a graphic representation of the human being and we analyze the content according to ROYER and ABRAHAM.

4. RESULTATS, ANALYSE ET DISCUSSIONS PARTIELLES

4.1. Analyse et discussion du QPS de THILL

Les moyennes sont exprimées en notes standard, variant de a à la. Les valeurs les plus élevées correspondent aux items exprimés.

Tableau : Profil des Groupes

	Groupe D (n = 19)			Groupe M (n = 23)			Groupe P (n = 10)		
	x	s ² x	CV %	y	s ² y	CV %	z	s ² z	CV %
DR	2	4,4	105	3	6,5	87	7	3,4	26
dr ₁	3	5,5	77	3	9,1	103	6,5	5,1	38
dr ₂	2	3,7	95	3	6,5	87	7	1,5	21
ES	4	4,7	54	4	5,2	57	4	5,5	58
EP	5	1,3	24	5,5	3,2	32	7,5	1,2	14
CP	4,5	1,8	29	4,5	4,5	47	4,5	1,6	28
CE	3	8,1	94	3	10	105	3	7,2	94
RP	3,5	2,3	43	4,5	5	49	5	4,5	42
AG	5,5	4,8	39	6	4,1	33	8	2,4	19
SO	4	5,7	60	4	3,9	47	3	3,4	61
CO	4	4,9	55	3,5	2,8	47	3,5	2,6	46
DO	4,5	3,5	47	5	2,6	32	6	10	52

Tableau 2 : Comparaison des groupes
(F Fischer-Snédecor et t de Student)

	DM		D/P		M/P	
	F	t	F	t	F	t
DR	1,5	1,4	1,3	6,6***	1,9	5,1**
dr ₁	1,6	0,6	1,1	3,4**	1,8	3,1**
dr ₂	1,8	1,4	1,8	7,9***	3,2	5,8***
ES	1,1	1,2	1,2	0	1,5	0
EP	2,5	2,2*	1,1	4,6**	2,6	3,5**
CP	2,5	0	1,1	0	1,8	0
CE	1,2	0	1,1	0	1,4	0
RP	2,2	1,7	1,9	1,3	1,1	0,15
AG	1,2	1,5	2	4,3**	1,7	3,03**
SO	1,5	0	1,7	1,2	1,1	1,4
CO	1,7	0,8	1,9	0,8	1,1	0
DO	0,9	1,8	2,8	1,8	3,8*	0,9

* S à P < .05, ** S à P < .01, *** S à P < .001

L'analyse des profils des groupes montre que le groupe professionnel se détache des autres groupes par des moyennes plus élevées en désir de réussite, en endurance psychologique et en agressivité. Les coefficients de variation plus bas sont le témoin de la plus grande homogénéité de ce groupe particulièrement dans les facteurs à la moyenne supérieure de l'étalonnage. En dominance, l'hétérogénéité de ce groupe est significativement plus importante par rapport au groupe témoin. Dans les 3 groupes, l'on note des valeurs basses en sociabilité en coopération et surtout en contrôle émotionnel mais les 3 groupes sont très hétérogènes pour ce dernier facteur. L'estime de soi se retrouve à un niveau relativement bas. Ces données correspondent aux hypothèses formulées sur base de l'image de soi (SANGLADE, 1983) ; il existerait un problème affectif d'insatisfaction de soi qui ne serait pas réglé par l'entraînement intensif puisque l'on retrouve des valeurs semblables dans les trois groupes. L'écart entre l'image du moi et son idéal ne serait comblé (ABRAHAM, 1962), le cuirassage corporel ne se répercute pas au niveau émotionnel et affectif du moins pour une grande partie des individus des 3 groupes puisqu'il existe une dispersion assez élevée pour ces facteurs.

Le niveau élevé d'endurance psychologique et de désir de réussite illustrent bien la pratique intensive en vue de la compétition pour le groupe professionnel. Cependant, la capacité de surpassement et la résistance psychologique restent à un niveau moyen pour des compétiteurs ce qui confirmerait la théorie de l'hypemarcissisme de LIPOVETSKY (1987) et de recherche de sécurité de LASEH (1981) : les motivations du body builder s'orientent en fonction de la société, au niveau d'une préoccupation excessive de soi et de son corps. Ces hypothèses sont confirmées par les niveaux peu élevés de sociabilité et de coopération.

Il semblerait que conformément à la théorie de DOLTO (1984), l'image de base (sentiment d'exister) et l'image fonctionnelle (utilisation du schéma corporel) se différencient de l'image dynamique de soi (trajet du désir). Il y aurait peut-être une recherche de l'affirmation d'existence au travers de l'image fonctionnelle.

Le niveau très bas du désir de réussite dans les groupes moyens et débutants confirme l'optique de non compétition pour laquelle ce sport est envisagé dans ces groupes et leurs profils rencontrent les théories des auteurs énoncées plus haut (ABRAHAM, 1962 ; DOLTO, 1984; LASCH, 1981 ; LIPOVETSKY, 1987; SANGLADE, 1983). Cependant, la dispersion

est très élevée, il semblerait que certains d'entre eux envisagent le professionnalisme.

4.2. Analyse et discussion du test du dessin du personnage humain

L'analyse de la signification psychologique des dessins a été faite selon les théories de ROYER (19875) et d'ABRAHAM (1962).

Les caractéristiques des dessins ont été envisagées en terme de fréquences et de pourcentages ce qui nous a permis une analyse statistique par X².

**Tableau 3 : Dessin du personnage humain
Pourcentage des caractéristiques les plus fréquentes**

Traits caractéristiques	GROUPES			
	D (n = 19)	M (n = 23)	P (n = 10)	Séd (n = 10)
Agressivité	64%	72%	90%	30%
Infantilisme	94%	60%	80%	30%
Idéalisme	89%	43%	10%	50%
Assurance	41%	63%	85%	35%
Narcissisme	79%	88%	83%	26%
Brutalité	63%	91%	100%	10%
Préoccupations esthétiques	84%	95%	100%	50%
Valorisation de la force physique	89%	87%	100%	35%
Passivité	57%	43%	60%	20%
Ambition	89%	65%	40%	40%
Egocentrisme	94%	95%	100%	30%
Préoccupations hypochondriaques	89%	91%	100%	0%
Dépendance	84%	87%	80%	0%
Sensorialité	63%	91%	100%	80%

**Tableau 4 : Comparaisons des groupes de body builders avec le groupe de sédentaires
résultats du X² seuil = 3.84
avec 1 dl**

Caractéristiques significatives	GROUPES		
	D/Séd.	M/Séd.	C/Séd.
Agressivité	9,6	18,4	2,6
Infantilisme	8,6	NS	4,2
Assurance	NS	4,6	8,4
Narcissisme	19,5	20,9	19,4
Brutalité	5,5	20,6	14,4
Préoccupations esthétiques	NS	6,9	4,6
Valorisation force physique	15,8	16,1	17,2
Ambition	4,7	3,83	NS
Egocentrisme	15,8	15,4	11,1
Préoccupations hypochondriaques	15,7	23,4	18
Dépendance	15,9	19,6	11,3

Tableau 5 : Comparaison des groupes de body builders entre eux
résultats du χ^2 seuil = 3.84
avec 1 dl

Caractéristiques significatives	GROUPES		
	D/M	D/P	P/M
Timidité	NS	12,2	6,8
Assurance	NS	6,5	NS
Ambition	NS	4,7	NS
Idéalisme	NS	13,9	NS

NS = non significatif

L'analyse des résultats confirme ce que nous avons constaté au QPS.

Chez le body builder professionnel, par rapport aux autres groupes, nous retrouvons une ambition très élevée, plus d'assurance et pas de timidité (le désir de réussite est très élevé au QPS), ce qui s'explique par les années de pratique intensive et les résultats en compétition.

Cependant par rapport aux sédentaires, l'on retrouve un haut degré de narcissisme, une valorisation de la force physique, un haut niveau d'égoïsme et des préoccupations hypochondriaques quel que soit le niveau du body builder.

Il semble bien que ces facteurs interviennent dans le choix du sport et que ces aspects perturbent les professionnels par rapport aux compétiteurs d'autres sports; c'est ce qui expliquerait leur faible désir de surpassement et d'ambition. Le plus grand niveau d'idéalisme et d'ambition rencontré chez les débutants illustrerait peut-être leurs motivations très différentes et l'hétérogénéité du groupe dans le désir de réussite au QPS.

Cependant, le désir de remaniement du corps, le narcissisme et l'égoïsme, prennent le pas sur toute autre considération.

Ce tableau correspond à la théorie de LIPOVETSKY (1987) mais aussi aux hypothèses de SANGLADE (1983) et d'ABRAHAM (1962).

Le niveau d'infantilisme et de dépendance montre peut-être cette recherche de sécurité dans le corps dont parle LASCH (1981) et les préoccupations esthétiques, la valorisation de la force physique correspondent à l'aspect de l'image fonctionnelle de DOLTO (1984) utilisée pour se donner le sentiment d'exister comme le conçoit DESCHAMPS (1985 ; 1986) et comme support d'un désir qui ne peut se manifester qu'au travers du culte du corps. Dès lors, l'on rencontre de grandes manifestations d'agressivité et de brutalité d'autant plus importantes que la pratique est

intense puisque le sujet reste insatisfait devant les écarts entre son moi et son moi idéal et qu'il sent en lui une sorte d'incohérence qu'il ne peut contrôler. Le contrôle émotionnel était relativement bas au QPS.

5. DISCUSSION GENERALE ET CONCLUSIONS

Dans le cadre de notre étude, il semblerait donc que la pratique de ce sport, de par le remaniement du corps et de l'image symbolique qu'elle suscite, attire des individus relativement infantiles, égocentriques, préoccupés par leur corps et très narcissiques désirant valoriser la force physique peut-être pour se donner le sentiment d'exister.

Dès lors, l'on peut penser que l'essor de ce sport est lié à un phénomène de société en crise, face à l'incertitude de l'avenir. L'individu peu stable se centre sur son corps, pour y trouver une sorte de sécurité, et l'on rejoint là des conceptions de LASCH (1981) et de LIPOVETSKY (1987).

Le body builder a peut-être l'impression de se libérer en recherchant une assurance dans la force physique mais en réalité, il est très dépendant comme le confirment les résultats. Dans les groupes étudiés, il semblerait que le narcissisme, les préoccupations hypochondriaques et esthétiques ont plus d'importance que le désir de surpassement, surtout pour les body builders professionnels, mais tous montrent aussi une grande brutalité et une agressivité liée probablement aux pulsions non résolues, montrant par là peut-être leur niveau d'insatisfaction quant à leur corps. L'on pourrait dire que les body builders expriment toute leur incertitude, leur sensation de désir non résolu dans le culte excessif de leur corps.

En Belgique, les directeurs de salle de body building sont des commerciaux répondant à la demande sans se préoccuper du bien-être et de la stabilité des individus qui fréquentent leurs salles. Bien souvent, les moniteurs n'ont pas la formation suffisante pour les conseiller et les orienter. Les salles sont peuplées de miroirs, d'engins. On y trouve aussi des annexes avec des boissons «vitaminées» et des pilules de «santé» ainsi que des illustrés émaillés de photos de body builders avec muscles saillants. Tous ces éléments contribuent au renforcement de l'image narcissique et aux préoccupations hypochondriaques ; ils répondent à la dépendance et l'infantilisme.

Le stéréotype est créé et le corps est mis exagérément en valeur, mais cette mise en valeur masque l'instabilité et l'insécurité profonde des individus qui pratiquent ce sport. L'on voit donc que la plupart des sportifs

analysés dans notre étude constituent cette population à haut risque de perte de permanence d'image de soi et qu'un encadrement adéquat serait nécessaire sinon indispensable.

BIBLIOGRAPHIE

- ABRAHAM, A. (1962). Le dessin d'une personne, Issy les Moulineaux, Edit. EAP.
- ANZIEU, D. (1972). «Le moi peau», Nouvelle Revue de la Psychanalyse, 9, 195-208.
- BERTHAUD, G. et GIBELLO, B. (1970). Schéma corporel et image du corps, Perspectives psychiatriques, 29,3.
- BOIZOU, M.F., CHABERT, C. et coll. (1983). Représentation de soi : identité, identification au Rorschach chez l'enfant et l'adulte, Bulletin de Psychol., 32, 339,271-277.
- CASTETS, B. (1980). Le corps de l'autre, La Psychomotricité, 4,63-66.
- DESCAMPS, M.A. (1985). Le corps dans le monde contemporain, Bulletin de Psychol.,38,372,944-945.
- DESCAMPS, M.A. (1986). L'invention du corps, Paris, P.U.F.
- DOLTO, F. (1984). L'image inconsciente du corps, Paris, Seuil.
- LOUDET, I. et ALCANDE, E. (1986). Body building, Paris, Amphora.
- LASCH, C. (1981). Le complexe de Narcisse, Paris, Laffont.
- LIPOVETSKY, G. (1987). L'ère du vide, Paris, Gallimard.
- NACHT, S. (1965). Le narcissisme gardien de la vie, Revue Française de Psychanalyse, 29,5-6.
- OBALK, H., SOREL, A., PAS CHE, A. (1984). Les mouvements de mode expliqués aux parents, Paris, Laffont.
- PERUCHON, M. (1983). Perception des limites de l'image du corps et vie imaginaire, Psychologie Française, 28, 2,112-118.
- ROYER, N. (1975). Le dessin du personnage humain, Bruxelles, Editest.
- SANGLADE, A. (1983). Image du corps et image de soi ou Rorschach, Psychologie française, 28, 2, 104-111.
- SCHILDER, P. (1968). L'image du corps, St Amand, Gallimard.
- THILL, E. (1983). Manuel du questionnaire de personnalité pour sportifs, Paris, Edit. C.P.A.



DIDACTIQUE DES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT D'EPS EN VUE DE SUBLIMER LA VIOLENCE SCOLAIRE ET SOCIALE

D^r. GHENNAM. Nouredine
Université M^{ed} Cherif Messaadia de Souk Ahras

Résumé

Cette recherche s'inscrit dans une dynamique de formation des enseignants, elle traite en particulier du phénomène de la violence chez les élèves qui acceptent difficilement en raison de leur personnalité, toute autorité de l'adulte, toute règle, même élémentaire, de vie en société et toute valeur établie. Ces élèves forment souvent des groupes peu homogènes, tant au point de vue intellectuel que comportemental, avec lesquels il est difficile, voire impossible, de suivre un programme traditionnel comprenant des activités stéréotypées.

Toute pédagogie quelle qu'elle soit, doit concourir à la construction du citoyen. L'éducation physique et sportive peut trouver toute sa place dans cette construction lente du citoyen futur car elle offre un grand nombre de situations variées dans lesquelles les élèves peuvent puiser matière à explorer et investir les différentes facettes du citoyen.

On peut aussi constater que l'activité sportive devient un élément incontournable de notre société. Sa médiatisation est grandissante et les enjeux qu'elle génère l'éloignent peu à peu des valeurs fondamentales de notre société. Pourtant son influence grandit auprès des enfants.

La leçon d'EPS peut être observée, abordée comme un espace où se tisse en permanence des relations humaines. Cet aspect vit, évolue et se transforme en fonction de « l'état d'être » quotidien de chacun des membres du groupe, du moment de la journée où a lieu la leçon, des conditions de travail... et par conséquent l'éducation physique est un cours privilégié pour la socialisation des élèves en difficultés. En effet, la pratique d'activités ludiques et sportives permet de canaliser l'excitation et l'action sur des terrains plus positifs, de satisfaire chez le pratiquants le besoin d'acceptation (se sentir admis par le groupe), le besoin de valorisation (par la réussite et par le fait d'être parfois le meilleur dans une ou plusieurs activités), le besoin d'autonomie (prise de décision) et de créativité, le besoin de délasserment et d'amusement.

DIDACTIQUE DES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT D'EPS EN VUE DE SUBLIMER LA VIOLENCE SCOLAIRE ET SOCIALE

Introduction :

Cette étude s'inscrit dans une dynamique de formation des enseignants, pour une didactisation des procédés et contenus d'enseignement dans le but de sublimer la violence dans le milieu scolaire. En effet il existe plusieurs facteurs qui favorisent l'apparition de la violence sans la rendre pour autant automatique. Ces facteurs résident hors de l'individu, dans des contextes familiaux, sociaux, scolaires et parfois multiculturels. Même si le constat est difficile à accepter, il y a lieu d'admettre que notre époque génère de plus en plus de violence. L'apprentissage de la vie sociale relève de l'ensemble des disciplines.

L'éducation physique et sportive, activité pédagogique, doit concourir, comme l'ensemble des disciplines scolaires aux finalités du système éducatif, à savoir la construction lente du citoyen futur, par l'assurance de la solidarité entre les élèves et leur sécurité morale et matérielle.

Eradiquer, ou, tout au moins lutter contre la violence est donc pour tout adulte du système éducatif, une double priorité, tant qu'humain d'abord et en tant qu'enseignant en second.

L'enseignant est désormais condamné à espérer et donc à entreprendre des réactions (spécifiques dans sa discipline) face à la violence.

Ces réactions sont de l'ordre de didactiser les situations et les contenus d'enseignement de façon à sublimer ces comportements ou du moins à les limiter.

En effet, l'éducation physique et sportive est un cours privilégiée pour la socialisation des élèves en difficulté, en permettant :

- ✓ De canaliser l'excitation et l'action sur des terrains plus positifs
- ✓ De satisfaire chez le pratiquant :
 - Le besoin d'accepter
 - Le besoin de valorisation
 - Le besoin d'autonomie
 - Le besoin de délasserment et d'amusement.
- ✓ De mettre l'accent :
 - La maîtrise de soi
 - Le gout de l'effort et la volonté

- Le sens de la responsabilité
- L'intégration du groupe et l'action en groupe
- L'acceptation d'obéir à des règles imposées
- L'acceptation des défaites
- L'acceptation de l'autre comme partenaire mais aussi comme adversaire, jamais comme ennemi
- Les possibilités de créativité pour chasser les pulsions de destruction.

La dimension sociale du sport est plus importante que l'activité elle-même. Il doit donc être utilisé de manière éducative ou rééducative et avoir pour finalité la transposition des comportements positifs dans la vie courante.

Problématique :

Cerner ce que l'on appelle par violence ne suffit pas à en comprendre les mécanismes. Il est impossible d'avancer, en nous appuyant sur les travaux de LABORIT : « que tout ce qui met en péril l'estime de soi peut déclencher une conduite agressive voir violente ».

Sutherland et Sherpherd (2002), ont constaté qu'un faible niveau d'estime de soi était précurseur d'actes de violence à l'adolescence. Une hypothèse avancée pour expliquer ce lien est que certains enfants seraient tentés d'adopter ce genre de comportement violent dans le but de gonfler leur estime de soi, d'attirer l'attention ou de se donner un sentiment de puissance. Inversement, une haute estime de soi semble protéger les enfants contre la participation à des actes de violence entre les pairs.

Or, on s'aperçoit que ce qui est susceptible de porter atteinte à l'estime de soi et générer la violence peut être envisagé de différents points de vue.

Ces analyses appelleront donc des moyens qui pour viser les mêmes enjeux n'en seront pas différents dans leur mise en œuvre.

Dans tous les cas, il s'agira de restaurer le fil de l'estime de soi (témoignant du respect de la personne) sans pour autant lâcher le fil de la règle rappelant l'exigence du vivre ensemble. Mais nous montrerons que l'on peut s'y prendre de façons très différentes selon les causes de la violence que l'on invoquera en quatre niveaux :

- Relationnel : entre les personnes concernées, avec les témoins, les équipes, les familles, les partenaires extérieurs...
- Pédagogique: autour de la transmission des connaissances, des méthodes, des compétences, de la relation entre les personnes...
- Organisationnel,
- institutionnel

- Si on considère que la violence n'est qu'une manifestation de la violence engendrée par les multiples frustrations sociales subies par les sujets ; alors c'est à l'interface de l'école et de la société que l'enseignant agira à la fois pour tenir le fil de la loi et celui de l'estime de soi.
- Si on considère les comportements de violence comme sont une réaction à une forme de culture scolaire majoritairement destinée aux élèves des classes moyennes et inadaptée aux autres ; dans cette perspective, la discipline EPS ne peut à elle seule transformer l'école. L'enseignant ne peut alors qu'agir de concert avec les autres acteurs du système éducatif, quoique certaines spécificités de la discipline puissent restituer un peu de sens aux savoirs scolaires, réhabiliter une certaine forme de dignité culturelle tout en tenant le fil de la règle et de son sens.
- Si on considère enfin, que les comportements violents sont présents dans les transformations de l'adolescence, les problèmes de violence ne sont plus cantonnés à quelques établissements et populations hors normes. Certaines façons d'enseigner peuvent alors exacerber des comportements d'opposition, c'est alors des contenus, les procédures d'enseignement, la gestion de relations propres à la discipline que l'enseignant peut essayer de tenir le fil de l'estime de soi et du sens pour ne pas avoir besoin de tenir celui de la loi.

➤ **Du concept de violence :**

Définition

La violence est le résultat d'une réaction en chaîne : La violence ou agressivité naturelle

L'agressivité s'adresse à quelqu'un. C'est une manière d'être en relation avec les autres sur le mode du conflit, de l'opposition... Elle implique une volonté de provoquer, tester, déstabiliser l'autre...

Elle est présente dans le désaccord, l'insolence, le défi, la bouderie, la colère...

La violence est le déchaînement d'une force qui détruit tout sur son passage.

Elle est comparée au barrage qui craque...

Les manifestations de la violence et ses effets :

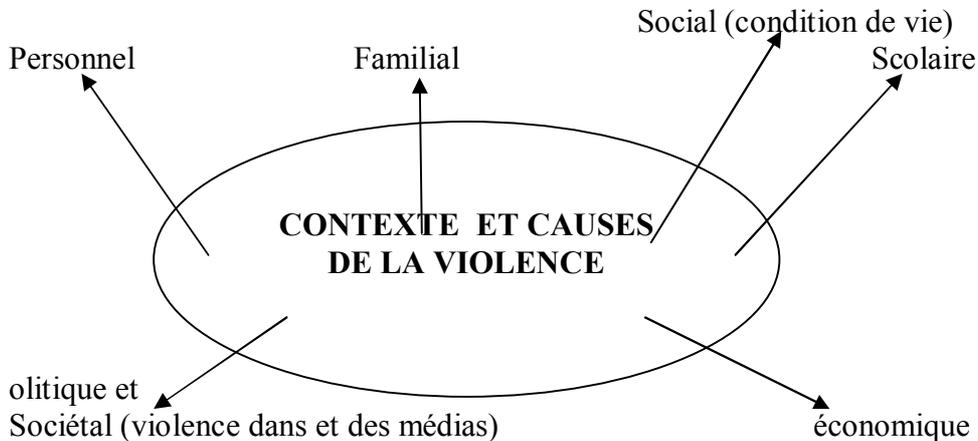
- L'auteur s'exprime en paroles, gestes, attitudes, actes.

- La violence peut détruire physiquement (coups...) et /ou psychologiquement (mépris, humiliations, menaces, discriminations, discours paradoxaux...)
- La violence peut être tournée contre l'autre ou les autres, contre soi-même ou contre les choses.
- L'auteur a besoin d'être contenu, responsabilisé puis sanctionné...
- La victime est envahie d'émotions fortes et réagit de manière intense. Elle souffre. Elle est traumatisée, pétrifiée, figée, se sentir détruite. Elle peut aussi exploser en paroles ou en actes.
- Elle a besoin d'être protégée, accompagnée, prise en charge...
- Les témoins peuvent être choqués, traumatisés par les scènes vues ou entendues.
- Ils ont besoin d'être accompagnés, d'en parler...

Les causes de la violence :

- La violence pousse et se développe sur un terreau de violences symboliques.
- Les violences symboliques détruisent les liens d'humanité qui existent entre les personnes et les groupes. Elles se manifestent dans l'indifférence à l'égard de l'autre, la non mise en pratique des règles de civilité, le mépris, etc...

Les causes de la violence sont à chercher dans différents contextes :



Les violences symboliques:

- Les violences institutionnelles sont le fait de structures qui instrumentalisent ou présentent des attitudes et conduites péjoratives à l'égard de leurs personnels.

- Les violences symboliques nient l'humanité de ceux et de celles qui les subissent. Elles chosifient leurs victimes. Elles rendent possible les actes de violence car la victime n'est plus reconnue, par l'auteur de violence, comme un être humain.

Les règles de fonctionnement de la violence

- La violence est le résultat d'une réaction en chaîne : L'énergie « agressivité ou violence naturelle » n'est pas utilisée au service de l'adaptation mais transformée en agressivité. Si l'agressivité n'est pas décodée et prise en compte, elle risque de se transformer en violence. Apprendre à gérer les conflits
- La violence survient quand nous sommes en situation de mal-être insupportable: apprendre à gérer son stress...
- Les émotions véhiculées par la violence sont contaminantes: apprendre à élaborer ses émotions...
- La violence de l'autre vient interpeller en chacun sa propre part de violence: apprendre à élaborer sa propre violence...
- La violence réactionnelle s'inscrit dans la surenchère : éviter d'entrer dans la spirale infernale de la violence...

Les significations de la violence ou à quoi sert la violence ?

- Décharger une pulsion, une excitation, une tension insupportable.
- Répondre par la violence à une violence subie.
- Appeler au secours, exprimer une souffrance.
- Attirer l'attention sur soi, poser une question en acte.
- Dominer, manipuler, déstabiliser autrui.
- Questionner les fonctionnements et dysfonctionnements sociétaux.
- Questionner les modes de fonctionnements psychiques en les mettant en scène.
- Chercher sa place dans un groupe.
- Éviter la passivité.
- Jouer, seul ou avec d'autres.
- Exprimer un syndrome psychopathologique.

Les signes d'alerte...

- Souffrance physique et / psychique.
- Comportements d'opposition, d'évitement.
- Difficultés d'adaptation.
- Écarts trop importants entre la culture familiale et la culture scolaire.
- Écarts trop importants entre les attentes / désirs et ce que l'on vit.

- Représentations inadéquates du travail, de l'effort, de la frustration, de l'attente...
- Fonctionnement psychique pulsionnel, incapacité d'élaborer ce que l'on ressent et ce que l'on vit, image de soi dévalorisée...

Que faire de l'agressivité que chacun porte en soi ?

- La connaître et la reconnaître...
- Repérer son état de stress, de mal être avant qu'il ne se transforme....
- La mettre en mots, exprimer son désaccord, sa colère en paroles...
- La transformer (sublimier)...
- Développer sa responsabilité...
- Se construire un système de valeurs...
- Résister, refuser l'arbitraire sous toutes ses formes

➤ **Les violences scolaires :**

Les faits qui génèrent le sentiment de violence scolaire s'échelonnent (eux aussi) entre crime grave (entre autre le suicide) à une multitude d'incivilités.

Tentative de définition :

Est acte de violence tout acte d'un ou (de sujet) qui diminue, rétrécit ou ampute les possibilités de l'autre ou les siennes propres et qui de ce fait rétrécit son humanité.

Le contraire de la violence c'est « ce qui grandit le sujet en élargissant son champs de possibles ».

« Cette réflexion nous conduit à énoncer notre plan »

Si on admet que les conduites d'opposition caractérisent la période d'adolescence, on se demandera à quelles conditions l'EPS, dans ses contenus et ses façons d'enseigner (didactique) peut-elle éviter que cette opposition au monde adulte dégénère en violence.

- ✓ En premier lieu, nous devons caractériser ce qui aggrave cette tendance d'affrontement propre à l'adolescence :
 - Difficulté de régulation affective : plus l'enfant est violent, plus il a du mal à réguler ses émotions à partir d'outils cognitifs symboliques. C'est la pulsion émotionnelle qui organisera son comportement.

- Difficulté à supporter l'incertitude de l'apprentissage.
- Difficulté à se mettre à distance quand dominé ou sentiment d'injustice.
- Difficulté à asseoir la conscience de sa valeur personnelle.

✓ « Ainsi, plusieurs pistes ou hypothèses seraient susceptibles de l'éviter ou tout au moins d'alléger ces difficultés »

1/ Par le choix des activités sportives (la façon dont on les met en scène)

A/ Le sport a un rapport avec la pulsion de domination de l'autre :

Les règles fixent les normes et les limites de l'affrontement de façon à sublimer, voir transformer des pulsions en produit culturel.

Pour asseoir ce sentiment, les activités physiques et sportives de défi, d'affrontement, sont en mesure d'assouvir cette pulsion.

NB : attention à ne pas vider les APS de leur sens :

-En proposant par exemple la gymnastique et pas le défi de la pesanteur.

-En proposant natation (technique) et pas le défi du chrono

B/ Une autre population du milieu scolaire ne supporte pas la confrontation et les duels qu'ils ne dominent pas :

Cette phobie de répulsion des situations qui les mettent en comparaison et la crainte de ne pas être à la hauteur provoque chez eux l'explosion et même l'abandon

Pour cette population, d'autres formes d'activités peuvent être plus pratiques et répondre à leurs goûts et aspirations :

- ✓ APS de défi à soi même.
- ✓ Activités de coopération plutôt que d'opposition.
- ✓ Randonnées.
- ✓ Relaxation...

NB : Mais abandonner les APS de défi et d'affrontement sous le prétexte que les enfants ne les supportent pas, c'est renoncer à l'ambition des les voir progresser et de se maîtriser (maîtrise des émotions)

Pour ne pas enfermer ces enfants dans un monde et des pratiques irréelles, un subtil dosage est nécessaire entre ce qu'ils supportent et ce qui les obligent à travailler aux limites de leur tolérance.

2/ Dans les façons d'enseigner :

A/ Accompagner l'enseignement :

C'est permettre de sublimer la pulsion par la réussite et parvenir à l'estime de soi. Pour cela identifier les spécificités des élèves susceptibles d'être dominés :

a/ Par le choix des contenus :

Qui permettent de ne plus être dominés et de réussir, par exemple dans certaines situations :

- Tolérer le « marché » en handball pour les filles pour accéder à la possibilité du « marche- dribble – marche » comme alternative pour libérer les filles.
- Proposer l'entrée à l'adresse par l'exploit de l'agilité et de l'énergétique.

b/Par le choix des procédures :

Régulations qui permettent de supporter l'incertitude de l'apprentissage par la définition explicite du problème à résoudre ; savoir sur quoi on travaille, assurer la stabilité et la reproduction des situations de pratique permettant des résultats au début et au cours du cycle.

Cela suppose

- ✓ de proposer des situations à partir d'un milieu ouvert permettant de manipuler une variable facilement observable et d'en définir les effets (valoriser les réussites mêmes proches).
- ✓ Donner des repères simples sur le résultat.
- ✓ Viser un progrès à chaque séance : définir une fin pour chaque séance (problème à résoudre), pas trop facile car la réussite n'aura plus de sens, et pas trop difficiles car échec égale remise en cause du sujet.

NB/ En éducation physique et sportive l'échec est observable par tous, et donc plus difficilement supportable ce qui pourrait conduire l'élève à fuir la pratique.

Il est préférable d'éviter, limiter les situations où l'échec est largement visible et proposer d'abord la situation en groupes restreints pour sécuriser.

C/ Légitimer les conflits mais leur imposer un mode d'expression socialement admis, et passer ainsi de la pulsion à son expression symbolique

Utiliser le conflit comme un révélateur de dysfonctionnement de sens de ce qui est proposé.

Gérer les conflits

- Modifier les représentations péjoratives du conflit : il fait partie intégrante des relations humaines.
- Ne pas dramatiser le conflit, ne pas y réagir trop vite et de manière trop émotionnelle.
- Ne pas y réagir toujours de la même manière. Ne pas répondre dans la surenchère. Ne pas éviter le conflit.
- Chercher à désamorcer en répondant autrement pour créer un effet de surprise.
- Ne pas vouloir résoudre immédiatement le conflit...
- Apprendre à : apaiser, contenir, parler en JE, communiquer, négocier des solutions sans gagnant ni perdant, atténuer sa susceptibilité et sa vulnérabilité, etc...

Subir la pulsion (espace matérialisé de colère, en y mettant des mots, le dire plutôt que le faire) ; construire le sens, l'utilité de la règle, du code plutôt que l'appliquer, contrat dans lesquels les enfants ont un espace de décision dans les limites fermement établies, faire avec eux pour partager rire et émotion.

Recommandations:

Traiter la violence

- Comprendre pour agir de manière ajustée.
- Différencier les formes de violences :
- Ludiques, expérimentales, signes d'une grande souffrance psychique, intentionnelles, réactionnelles.
- Différencier les auteurs de violence...
- Que faire face à des actes de violence non identifiés.
 - **La violence se traite en 4 temps**
- Au présent : repérer, se préparer, apaiser et contenir...
- Au futur immédiat : reprendre la situation en main, repérer les effets de la violence sur les victimes, les témoins et l'entourage pour agir...
- Au futur à court et moyen terme : définir la prise en charge de l'auteur, de la victime, des témoins.
- Au futur lointain : prévenir la violence.
 - **Prendre en charge les victimes**
- Apprendre à repérer les victimes...
- Soutenir la victime au moment ou juste après l'interaction violente.
- Protéger la victime sur le moyen et le long terme.

- Prévenir la violence en parler avant qu'elle n'ait lieu : mettre des mots sur les actes inadmissibles, ne pas rester passif...
 - **Prendre en charge les auteurs responsabiliser...**
- Prendre le temps de responsabiliser un auteur de violence, qui ne se reconnaît pas dans son acte :
 - Établir une relation.
 - L'aider à décrire les faits, ce qu'il a fait.
 - L'aider à donner du sens à ce qui s'est passé.
 - L'aider à repérer les conséquences son acte sur les victimes, l'entourage...
 - L'aider à répondre de son acte.
 - La sanction est négative ou positive.
 - La sanction négative est toujours le résultat d'un échec de la parole...
 - La sanction doit être maniée avec précaution...
 - La sanction a pour fonction de laisser une trace dans le psychisme de l'auteur de violence, pour qu'il s'en souvienne...
 - La sanction n'est pas une violence...
 - **Prévenir la violence, c'est...**
- Faire contrepoids à la violence qui sème la confusion dans les esprits, indifférencie les actes les uns des autres, nie l'humanité de l'autre, des autres, sème la zizanie dans les groupes.
- Aider l'enfant à différencier, classer, hiérarchiser, à raisonner au lieu de résonner, à donner de la valeur à la parole et à l'autre, à préférer faire avec l'autre plutôt que contre l'autre...
 - **Prévenir, c'est prendre le problème du plus loin possible...**
- ✓ **7 pistes à ouvrir, à emprunter...**
 - Acquérir des connaissances,
 - acquérir des savoirs-faire et savoirs-être
 - Repérer les violences
 - Ritualiser des pratiques
 - Travailler en équipe
 - Construire de nouvelles relations avec les familles
 - Construire des partenariats avec les structures extérieures à l'école
 - Des outils à consulter
 - Des projets à mettre en place collectivement
 - **Agir sur les violences symboliques**
 - Apprendre à ne plus les banaliser.

- Trouver la juste distance à l'égard de ces violences.
- Rester actif dans les situations de violences institutionnelles.
- Construire des relations d'humanité, rétablir les mots qui humanisent les relations, donner du sens aux règles de politesse, donner de l'esprit aux règles et aux lois.
- Rompre avec l'indifférence : apprendre à accueillir autrui.
- Respecter les autres, se respecter soi-même : travailler les représentations du respect...
- Refuser d'être instrumentalisé et de chosifier autrui.
- Faciliter l'adaptation de chacun à l'espace scolaire.
- Valoriser plutôt que dévaloriser.

Didactique

Assumer des rôles différents dans des situations variées :

- D'acteur (attaquant/ défenseur/ créateur/ spectateur).
- D'aide à l'organisation (arbitre/ juge/ chronométrateur).
- D'aide à l'apprentissage (observateur/ évaluateur).

« L'enfant doit être capable... de participer à des activités collectives en y tenant des rôles différents et en respectant les règles. ».

Ainsi l'enseignement de l'éducation physique chez les élèves adolescents devra être :

- Quantitatif et qualitatif, par la variété des situations à objectif de décèler les dysfonctionnements psychologiques.
- Changement fréquent des activités.
- Choix d'activités simples, spectaculaires et à résultat immédiat.
- La matière sera considérée comme un moyen et non comme un but.
- Globale plutôt qu'analytique avec concrétisation immédiate et sans abstraction.

Sur la base de ces constats nous proposons dans le cadre des perspectives de notre recherche d'expérimenter une série d'activités dans nos écoles :

A/ Les activités traditionnelles

- Individuelles et collectives
- Mise en condition physique (circuit de musculation, d'endurance, de résistance).
- Jeux éducatifs d'opposition et d'adresse

B/ Les activités inhabituelles

- Danse.
- Rap.

- Randonnée.
- Trampoline.
- Gymnastique...

Ces activités admettent beaucoup d'efforts qui vont fatiguer les adolescents et ont donc l'avantage d'extérioriser les pulsions et la violence latente.

Conclusion

Cette étude n'aura pas la prétention d'admettre qu'il existe des remèdes infaillibles d'intégration sociale par le cours d'EPS, néanmoins, convaincu des effets socialisants de la pratique, nous pensons que l'EPS est une discipline qui se prête bien à cette fin car elle se pratique souvent en groupe, en équipe ; et dans le cas des sports collectifs ce sont les groupes, les équipes qui doivent résoudre des problèmes de coopération ou d'opposition ; c'est une discipline qui permet aux enfants de se confronter à des règles et consignes et qui peuvent être aménagées à l'école. C'est aussi une discipline qui a vu, au fil du temps, s'inscrire dans les compétences visées les différents rôles que doivent jouer les élèves.

Bibliographie

1. BLANC, MEZIGHEN S. La leçon (d'EPS) : Espace de relations et d'épanouissement de l'être humain ? Les cahiers EPS de l'académie de Nantes n°23-décembre 2000.
2. Clot, In: Tremblay RE, Barr RG, Peter RDeV, eds. Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants. Montréal, Québec : Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants ; 2003.
3. ELIGNERES D et GARSAULT C, extrait de « Libres propos sur l'éducation physique », 2004, Editions Revue EPS.
4. DURALI S, GEAY S : Enseigner l'EPS à des élèves difficiles, Revue EPS, septembre 2004, n°309.
5. GAREL M, J.P. Quelques éléments de réponse pédagogiques à la violence, *contre-pied*, mars 1999, n°4.
6. GOIRAND P. L'enseignement de la gymnastique au collège et au lycée « entre crise et refondation », Revue EPS, 2002, n°57.
7. HEDIBEL M. Gestion des conflits en milieu scolaire : quelle formation pour les enseignants ? Les rencontres de l'OZP, Paris, ed, EPS.
8. LABORIT H. L'agressivité détournée, 1994, ed UGE.
9. PANTALEON N. Socialisation par les activités sportives et jeunes en difficultés sociales, Empan, septembre 2003.
10. SUTHERLAND, I., SHEPHERD, J.P. 2002. A personality-based of adolescent violence. British Journal of Criminology.



Etude du niveau de développement de certains paramètres anthropométriques chez les judokas algériens en fonction de la catégorie de poids et du niveau de performance.

Idir IDDIR Maître-Assistant « A » ; ENS-STIS Alger, Algérie
Laboratoire des sciences biologiques appliquées au sport, Alger

RESUME

Cette étude se penche sur certaines interrogations liées aux rapports existants entre la valeur de certains paramètres (mesures et indices) anthropométriques et le niveau de performance sportive chez les judokas compétitifs. Ceci est à même de contribuer à esquisser un profil anthropométrique type du judoka, en fonction de sa catégorie de poids à la base de caractéristiques pré identifiées. Six (06) variables anthropométriques : le poids (p), la taille (T), la circonférence thoracique ($C.Th$), la surface corporelle ($S.C$), la corpulence (P/T) et l'indice thoracique ($C.Th/T$) ont été étudiées chez une population de judokas algériens regroupés en deux sous-populations dissociées principalement par leur niveau de performance.

L'analyse des résultats a montré que dans la catégorie des moins de 66 kgs les principaux facteurs distinctifs entre les deux sous-populations, sont la taille (T) l'indice poids/taille (P/T) et l'indice ($C.th/T$). Dans la catégorie de poids se situant entre 66 kgs et de 81 kgs, l'indice de circonférence thoracique ($C.th$) et l'indice poids/taille (P/T) semblent être les plus discriminants. Pour la 3^e catégorie de poids des plus de 81 kgs, ce sont les indices de circonférence thoracique ($C.th$) et l'indice de surface corporelle ($S.C$) qui différencient les deux (02 sous-populations).

Nous en concluons qu'il n'existe pas de profil anthropométrique commun pour les judokas de haut niveau mais que des spécificités les distinguent en fonction de leurs catégories de poids.

SUMMARY

This study looks into some questions linked to the existing relations between the value of some anthropometric parameters (measures and indexes) and the sport performance level in the competitive judokas. This leads is ablated to contribute to sketch out a typical judoka anthropometric profile, according to his weight category in basis of identified characteristics. Six anthropometric variables: Weight (W), Height (H), Thoracic circumference ($Th.C$), Bodily Surface ($B.C$), Corpulence (W/H) and Thoracic index ($Th.C/H$) have been studied in an Algerian judoka population gathered in two sub-populations mainly dissociated by their performance level.

The results analysis has showed that in the category of the under 66kg, the main distinguished factors between the two sub-populations are; The Height (H), the corpulence index (W/H) and the thoracic index ($Th.C/H$). In the weight category between 66 and 81 kg, the thoracic circumference ($Th.C$) and the Weight/Height (W/H) indexes seem to be the most discriminate. Concerning the third weight category more 81 kg the thoracic circumference ($Th.C$) and the bodily surface ($B.S$) index are those that differentiate the two sub-populations.

We conclude that there is no common anthropometric profile for the high level judokas, but some specificities remain, distinguishing them according to their weight category.

Etude du niveau de développement de certains paramètres anthropométriques chez les judokas algériens en fonction de la catégorie de poids et du niveau de performance.

INTRODUCTION

« La performance sportive, n'étant en fait qu'une résultante qui ne peut que très indirectement nous renseigner sur les facteurs et leurs interactions qui l'ont induite ; ce sont justement vers ceux là que le praticien ou le chercheur veut "remonter" pour mieux débusquer, comprendre, voire améliorer tout ce qui constitue l'harmonie cinétique du mouvement humain » (Cazorla, 1984).

C'est dans ce sens que nous nous intéressons à analyser la valeur prédictive d'un certain nombre de variables anthropométriques constituant un des aspects composant l'aptitude physique en judo dans sa globalité.

Plusieurs études se rapportant à diverses disciplines sportives se sont déjà penchées sur la relation entre les facteurs anthropométriques et la performance sportive (A.Brikci et N.Dekkar, 1987 ; A.Ria et al 1990 ; J.C.Pineau et al, 1992 ; E.Valet-marie et al, 1997).

En judo (A.Claessens et al, 1987 ; H.Vidalin et al, 1988; M. Sion et al, 1988) ont étudié divers aspects anthropométriques des judokas sans pour autant les lier au niveau de performance compétitive.

A ce niveau de réflexion deux interrogations nous interpellent :

- Existe-t-il des paramètres anthropométriques caractérisant les sujets à efficience technique compétitive avéré en judo?
- La catégorie de poids, ne conditionne-t-elle pas le type et l'ampleur de développement de ces paramètres?

La réponse à ces deux questions permettra de vérifier l'hypothèse selon laquelle nous supposons que, la pratique du judo de haut niveau ne favorise pas un profil anthropométrique général type, mais plutôt un profil spécifique en fonction de la catégorie de poids.

Deux objectifs sont visés au travers de cette investigation :

- Identifier certaines caractéristiques anthropométriques qui distingueraient les judokas de niveau de performance élevé.
- Préciser les spécificités de ces caractéristiques en fonction de la catégorie de poids

1- POPULATION ET METHODES

En vue de parvenir à ces objectifs nous avons opté pour une étude comparative entre deux populations de judokas algériens compétiteurs dissociées par leurs niveaux de performance (groupe de niveau national et groupe de niveau international), repartis en trois catégories de poids:

- 1ere catégorie: $P < 66$ kgs
- 2eme catégorie: $66\text{kgs} < P < 81\text{kgs}$
- 3eme catégorie : $P > 81\text{kgs}$

Tableau n°1: Effectifs des sujets d'étude repartis par niveau de performance et par catégorie de poids

GROUPE	Groupe de niveau international n =25			Groupe de niveau national n =41		
	C1	C2	C3	C1	C2	C3
CATEGORIE DE POIDS	$1 < P < 66$ kg	$66 < P < 81$ kg	$P > 81$ kg	$1 < P < 66$ kg	$66 < P < 81$ kg	$P > 81$ kg
EFFECTIF	11	07	07	16	17	08

Afin de valider la distinction (par niveaux de performance) entre les deux groupes d'étude et de ne pas se contenter du critère du classement aux championnats d'Algérie des 02 saisons précédant l'année de l'étude, nous avons procédé à une observation longitudinale du parcours compétitif individuel annuel de l'ensemble des sujets et ce sur cinq participations compétitives communes à tous les sujets (Tab2).

Tableau 2: Protocole de détermination de l'Indice de Performance Compétitif Individuel (I.P.C)

	CHAMPIONNAT REGIONAL INDIVIDUEL				CHAMPIONNAT NATIONAL INDIVIDUEL				TOURNOI D'ALGER				CHAMPIONNAT NATIONAL PAR EQUIPE				COUPE D'ALGERIE				TOTAL			
Nom																								
Sujet																								

C: Nombre de combats réalisé N: Nombre de matchs nuls enregistrées
 V: Nombre de victoires enregistrées D: Nombre de défaites concédées
IPC = V/C

Ce suivi nous a permis d'arrêter un indicateur de l'efficacité compétitive de chacun des sujets que nous avons intitulé l'IPC (Indice de Performance Compétitive). Il est calculé comme étant : le rapport entre le nombre de victoires et le nombre total de combats réellement disputés (les forfaits n'étant pas comptabilisés).

Les données relevées et les indices moyens calculés pour chacun des 02 groupes obtenus à l'issue de cette observation sont résumés sur le tableau 3

Tableau 3 : Indices moyens de performance compétitive chez les deux groupes d'étude.

Variables	G. International		G. National		S
	m	s	m	s	
Nombre de combats total (C)	12,2	2,6	8,7	2,9	S
Nombre de victoires (V)	10,9	2,7	5,5	2,4	S

(m) Moyenne (s) Déviation standard (S) Significatif (NS) Non Significatif

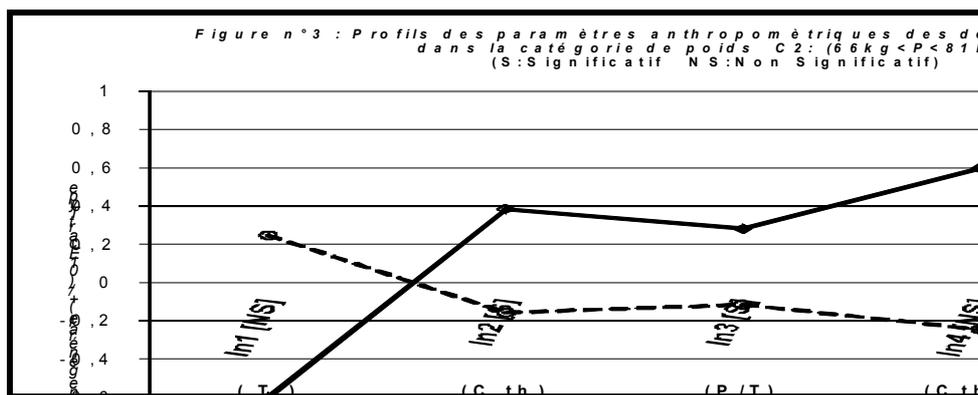
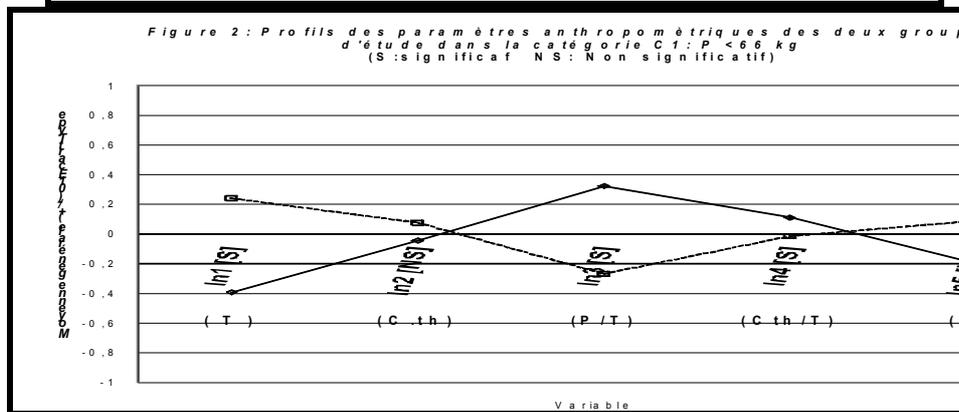
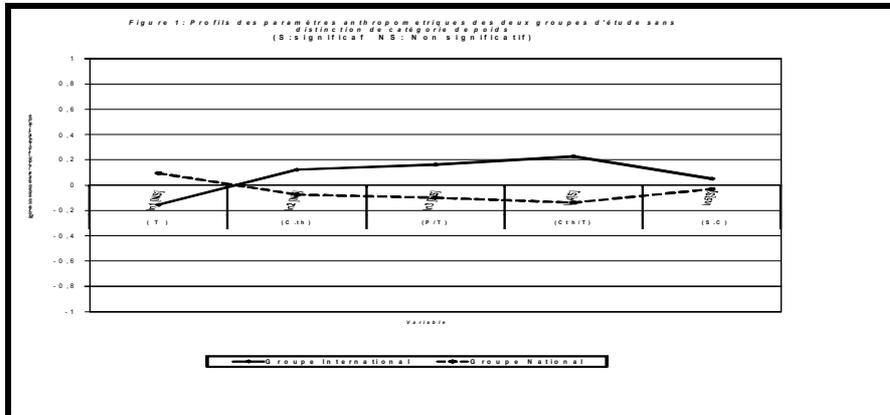
Le choix des variables anthropométriques à soumettre à l'analyse est essentiellement dicté par :

- La nécessité de vérifier la pertinence de ces variables en tant que facteurs caractérisants l'efficacité compétitive en judo,
- La relative facilité de leur mesure ou leur calcul, ce qui en fait des outils d'évaluation et de suivi opérationnels.

Tableau4: Variables et indices anthropométriques retenus pour l'étude

Caractères anthropométriques mesurés	Les mesures
DIMENSIONS LONGITUDINALES	LA TAILLE DEBOUT (T) en Cm
MASSES CORPORELLES	LE POIDS TOTAL DU CORPS (P) en Kg
PERIMETRES	LA CIRCONFERENCE THORACIQUE (Cth) en Cm
Paramètres anthropométriques Calculés	Les indices
SURFACE DU CORPS	L'INDICE D'ISAKSON (S) (en m ²)
CORPULENCE	L'INDICE POIDS/TAILLE (P/T) (en G/Cm)
PROPORTIONNALITE CORPOREL	L'INDICE THORACIQUE (Cth/T)

1- RESULTATS



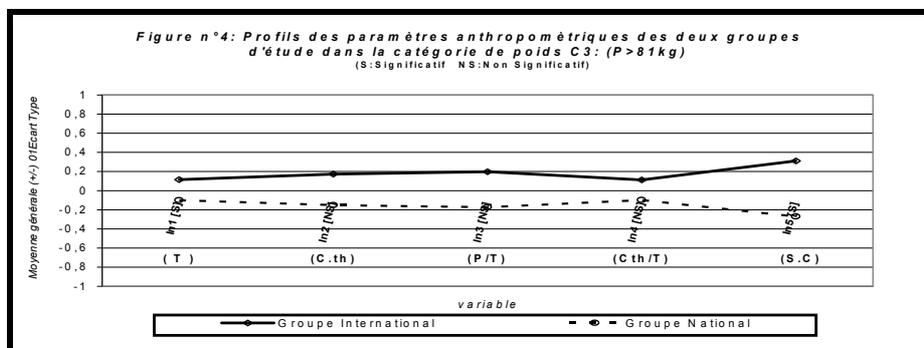


Tableau 5 : Récapitulatif des différences enregistrées entre les deux groupes expérimentaux dans l'ensemble des variables étudiées et par catégorie de poids :

	Epreuve	C1 : P< 66 kg	C2 : 66 kg< P< 81kg	C3 : P> 81 kg
	Taille	S	NS	S
	Cir- Thoracique	NS	S	NS
	Indice Poids/T	S	S	NS
	Indice Cth/T	S	NS	NS
	Indice Surf Cor	NS	NS	S

Tableau 6: Corrélations indices anthropométriques- niveau de performance par catégorie de poids

		In1	In2	In3	In4	In5
		Taille	C thor	P/T	Cth/T	S
C1	I-P	-0,20	0,14	0,29	0,23	-0,05
C2	I-P	-0,42	0,18	0,28	0,35	-0,24
C3	I-P	0,11	-0,09	-0,05	-0,12	0,02

DISCUSSION :

L'étude comparative entre le groupe « international » et le groupe « national » sans distinction de la catégorie de poids révèle que : l'indice thoracique (Cth/T) et l'indice de surface corporelle (S) comme étant les paramètres qui distinguent les deux groupes ($p < 0.05$). Cet élément de résultats même s'il n'est pas transposable à toutes les différentes catégories de poids, il demeure un indicateur primaire pour l'identification des judokas d'élite des sub-élite.

La comparaison de la signification statistique des différences ($p < 0.05$) entre la valeur des variables étudiées dans la catégorie de poids des légers (C1 : $P \leq 66\text{Kgs}$) fait ressortir la valeur inférieure de la taille (T) ainsi qu'un indice de corpulence (P/T) et l'indice thoracique (Cth/T) relativement élevés, comme étant des caractéristiques distinctives du groupe élite. L'analyse corrélationnelle confirme en partie cette observation. L'identification de ces trois variables chez la catégorie des légers montre bien l'intérêt que procure l'endomorphisme dans cette catégorie de poids. Cela pourrait être lié à la cadence très dynamique qui caractérise en général les combats dans cette catégorie d'où l'intérêt du rabaissement du centre de gravité.

Chez la catégorie des moyens (C2 : $66\text{kgs} \leq P < 81\text{kgs}$), l'Indice de circonférence thoracique (Cth) ainsi que l'Indice de corpulence (P/T) apparaissent comme étant les paramètres discriminants entre les deux groupes. Dans cette catégorie, la taille, n'apparaissant pas comme étant une variable distinctive dans l'étude comparative, l'analyse corrélationnelle montre pourtant un lien inverse assez marqué.

Chez la catégorie des lourds (C3 : P > 81kgs), une grande taille debout (T) ainsi qu'une surface corporelle (S.C) plus importante caractérisent le groupe élite du groupe sub-élite. Ces deux variables pourraient sous-tendre des dimensions longitudinales et transversales plus importantes ce qui généralement favorise la domination technique dans cette catégorie de poids où la cadence des combats est généralement moins soutenue.

CONCLUSION

Le niveau de performance apparaît comme un facteur conditionnant le développement des variables anthropométriques étudiées dans des proportions très variables (différences vérifiées à $p < 0.05$).

Cependant, ce conditionnement n'étant pas vérifié pour l'ensemble de ces variables pour chacune des catégories de poids arrêtées, la prise en considération de ces paramètres en tant qu'indice évaluant les spécificités morphologiques ne doit s'effectuer que dans le cadre de catégories de poids déterminées.

BIBLIOGRAPHIE

- 1- Bar-Garapon (C), Van Hoecke (J). Approche critique de l'évaluation de la valeur physique de l'enfant. Facteurs physiologiques. In : Travaux et recherches en E.P.S, n°7, 1984.
- 2- Cazorla (G). De l'évaluation en activité physique et sportive. In : Travaux et recherches en E.P.S, n°7, 1984.
- 3- **Brikci (A), Dekkar (N). Courses a pied : Caractéristiques morpho fonctionnelles et pronostic. In : Médecine du sport, n°61, Avril 1987.**
- 4- Claessens (A), Beunen.R. Wellens, Geldof (G). Somatotype and body structure of world top judoist. In : The journal of sports médecine and physical fitness, Vol 27, n°1, March 1987.
- 5- Vidalin (H), Dubreuil (C), Coudert (J). Judokas ceinture noire. Suivi physiologique : étude biométrique et bioénergétique. Suivi de l'entraînement. In : Médecine du sport, T.62, n°4, 1988.
- 6- Sion (M), Rooze (M), Klein (P). Comparaison podoscopique entre des judokas et des sujets témoins. In : Médecine du sport, n°3, mai 1988.
- 7- Ria (A), Falgairette (G), Sidney (M), Robert (A). Les facteurs biométriques et biomécaniques de la performance en sprint chez le nageur. In : Cinésiologie, n°132, XXIX, 1990.
- 8- Pineau (J.C), Horvath (L), Landure (P). Choix des critères de détection des aptitudes physiques des handballeurs : Renouvellement de l'élite. In : Cahiers d'anthropologie et biométrie humaine, n°3-4, 1992.

9- Mimouni (N). Contribution de méthodes biométriques à l'analyse de la morpho typologie des Sportif Th. doctorat : Biométrie : Université Claude Bernard –LYON I : 1996.

10- Magnin (P), Cornu (J.Y.). Médecine du sport : Pratiques du sport et accompagnements médicaux. _ Paris : ELLIPSES, 1997.

11- Valet-marie (E), Brun (J.F), Blachon (C), Orsetti (A). Relations entre la composition corporelle mesurée par l'impédancemétrie et la performance motrice sur ergo cycle In : Science & Sport, n°12, 1997.

12- Paulo H.S.M. Azevedo□, Alexandre J. Drigo 4, Mauro C.G.A. Carvalho5, João C. Oliveira , JoãoE.D. Nunes, Vilmar Baldissera and Sérgio E.A. Perez . Determination of judo endurance performance using the Uchi - Komi technique and an adapted lactate minimum test

In:Journal of Sports Science and Medicine (2007) 6(CSSI-2), 10-14.

13- Thierry Paillard , Richard Montoya , Philippe Dupui Postural adaptations specific to preferred throwing techniques practiced by competition-level judoists

In: Journal of Electromyography and Kinesiology 17 (2007) 241–244