

**Publication de l'université Larbi Ben M'hidi, Oum El Bouaghi
Institut des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportive**



Revue Le Défi

N° 11/ Janvier - 2017

**Publication de l'université Larbi Ben M'hidi, Oum El Bouaghi
Institut des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives**

Revue scientifique et sportive

les opinions exprimées dans ces articles n'engagent que leurs
auteurs dans cette revue.

Impression : imp. *El Faïz* - Constantine, Algérie

Introduction

- La revue le défi est une revue qui cherche à améliorer la culture des sciences et techniques des activités physiques et sportives.
- Son but c'est ouvrir le chemin devant les capacités algériennes et pour l'avenir étranger pour publier des divers articles sportifs afin de mieux les connaître.
- La consultation de ces articles dans les sciences et techniques des activités physiques et sportives aide le chercheur à être à jours vis-à-vis des dernières exploitations dans les domaines de biologie sportive, sciences humaines et sociologies du sport.
- Notre revue le défi encourage le chercheur à moderniser l'information dans la technologie sportive.
- Nous espérons poursuivre notre amélioration et être un modèle moderne dans nos articles pour augmenter nos lecteurs spécialisés et non spécialisés.

Directeur de la revue

Pr Houbar Farida

Directeur de la publication

Pr Nouri Abdelkader

Rédacteur en chef

Dr Béchir Houssam

Comité de rédaction :

Merabet Messaoud
Habir Saïd

Boutebia Oumar
Gheribi Hicham

Redha Malek
Guermat Nouri

Comité scientifique :

• **Entraînement sportif :**

- | | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| 1- Pr Serge Eloi | Université de critail Paris – France |
| 2- Pr Okla El Hourri | Université de Bagdad – Iraq |
| 3- Dr ghenam Noureddine | Université Oum El Bouaghi – Algérie |
| 4- Dr Guellatti Yazid | Université Oum El Bouaghi – Algérie |
| 5- Dr Idir Hacene | Université Oum El Bouaghi – Algérie |
| 6- Dr Ghodbane Ahmed Hamza | Université Alger 03 – Algérie |
| 7- Dr Guemini Abdelhafid | Université Souk Ahras – Algérie |
| 8- Dr Chitioui Abdelmalek | Université Biskra – Algérie |

• **Education et motricité :**

- | | |
|----------------------------|------------------------------------|
| 1- Pr Alein Carpenter | Université de Bruxelles Belgique |
| 2- Pr Sadek El hayek | Université de Jordanie |
| 3- Pr Ben Djeddou Boutalbi | Université de Setif 02 – Algérie |
| 4- Pr Atallah Ahmed | Université de Mustaganem – Algérie |
| 5- Dr Thabet Mohamed | Université Alger 03 – Algérie |
| 6- Dr Abdelli Fateh | Université Souk Ahras – Algérie |

• **Administration et gestion sportive :**

- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| 1- Pr Boussekra Ahmed | Université de M'sila –Algérie |
| 2- Dr Yahiaoui Mohamed | Université de Chelef – Algérie |
| 3- Dr Ben CHikh Youcef | Université Annaba – Algérie |
| 4- Dr Zaoui Abdeslem | Université Elbouira – Algérie |
| 5- Dr ben Redjam Ahmed | Université de M'sila –Algérie |
| 6- Dr Bouarouri Djaafar | Université Biskra – Algérie |

• **Press Sportive**

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| 1- Pr Nader Chalabi | Université du Caire – Egypte |
| 2- Dr Boubaker Ben Abdelkrim | Université de Mennouba – Tunisie |
| 3- Dr Adel Abou Khoussa | Université El Aqsa –Palestine |
| 4- Dr Driss Maghazi | Université Casablanca – Maroc |

5- Pr Boudaoud Abdelyamine

Université de M'sila –Algérie

6- Dr El hadi Aissa

Université El djelfa – Algérie

• **Activité physique Aménagé**

1- Pr Mouna Thabet Elbadri

Université de Bagdad – Iraq

2- Pr Gasmi Fayçal

Université de Tebessa –Algérie

3- Dr Béchir Houssam

Université Oum El Bouaghi –Algérie

4- Dr Belghoul Fathi

Université Alger 03 – Algérie

5- Dr Bendekfel Rachid

Université de M'sila –Algérie

6- Dr Djouadi Khaled

Université de M'sila –Algérie

Critères de publication

- 1- Les articles seront envoyés à des professeurs et des chercheuses au niveau national et international pour arbitrage, selon les critères scientifiques internationaux exigés dans les cycles d'arbitrage.
- 2- Les articles proposés pour publication ne doivent pas être publiés dans d'autres revues auparavant.
- 3- Les articles ne doivent pas dépasser les 7000 mots y compris la bibliographie, avec un résumé en deuxième langue, et au moins 7 mots clés.
- 4- Les articles de publication doivent être :
 - Ecrit en Simplified Arabic 14 pour la langue arabe et en Times New Romans 12 pour le français et anglais.
 - L'article doit être accompagné d'une demande de publication datée, signée et adressée à monsieur le rédacteur en chef de la revue, mentionnant après le titre de l'article directement, ces renseignements personnels.
 - Il faut préciser les sources avec une chronologie 1, 2, 3 et doit être détaillé dans la marge dans l'ordre chronologique par rapport à l'article.
 - Les sources doivent être signalées à la fin de l'article dans l'ordre alphabétique des noms des auteurs.
 - En cas de non connaissance de l'auteur ou de la revue on mentionne SP qui est sans publicateur.
 - En cas de non connaissance de la date de publication on mentionne SD qui est sans date.
 - La citation des références en langue étrangère doit être de la même façon que celles en arabe.
 - Les références en langue arabe doivent être en premier.
- 5- La mise en page : 2 cm de tous les côtés – espacement de lignes 1 cm – taille de la feuille 21x29.7 cm.
- 6- Chaque article nommé pour la publication dans la revue ne peut être publié dans une autre, or le chercheur peut après accord écrit du

directeur de la revue et 3 ans plus tard le publier dans son livre avec mention déjà publié dans la revue.

- 7- La revue a le droit de faire des rectifications formulaires sur l'article sans toucher au contenu.
- 8- La revue ne rend pas les articles non publiés.
- 9- Le contenu des articles se reflète qu'aux avis de leur auteurs et ne représente pas l'avis de la revue.
- 10- Le chercheur a le droit d'avoir deux copies du numéro de la revue ou est publier son article.
- 11- Toutes les recherches et articles doivent être adressés au nom du rédacteur en chef de la revue LE DEFI aux adresses suivante :

Revue LE DEFI

Université Larbi Ben M'hidi –Oum El Bouaghi- Algérie

Bp 358 Oum El Bouaghi – 04000- Algérie

Email : srevueledefi@yahoo.com

SOMMAIRE

**Education physique scolaire entre la théorie et la réalité. Perception
Chez les directeurs d'établissements du secondaire.
(cas de la wilaya de Sétif) 11**
Pr/ boutalbi bendjedou/ Département STAPS univ sétif2
Dr/ zouaghi chamsseddin / Département STAPS univ sétif2

**Les effets physiologiques du stress sur la performance sportive des
joueurs de basketball.....31**

Pr. Remaoun Mohamed

Mr. Fatah Abdelatif,

**Education physique scolaire entre la théorie et la réalité.
Perception Chez les directeurs d'établissements du
secondaire. (cas de la wilaya de Sétif)**

Pr/ boutalbi bendjedou..... Département STAPS univ sétif2

Dr/ zouaghi chamsseddinDépartement STAPS univ sétif2

Résumé

L'objectif de cette recherche est principalement de relever et d'analyser les problèmes qui entravent le développement de la pratique physique et sportive, dans le milieu scolaire algérien au niveau du secondaire (lycées), déterminer les causes essentielles, et envisager des solutions susceptibles d'apporter les corrections indispensables et les redressements nécessaires au développement et à l'évolution de la culture physique et sportive afin qu'elle puisse réellement jouer son rôle comme facteur d'intégration sociale.

Education physique scolaire entre la théorie et la réalité.

Perception Chez les directeurs d'établissements du secondaire. cas de la wilaya de Sétif.

Introduction générale : Tout au long de l'histoire, l'éducation physique a été considérée comme une composante importante du processus éducatif, jouissant d'une présence soutenue et largement enracinée dans le concept d' « équilibre harmonieux ».

En Algérie, à l'instar des autres pays du monde, une volonté politique très affirmée a travers les textes officiels notamment le code de l'EPS de 1976, la loi 90/04 (RADP, ME, Code de l'EPS, 1976, p4). Qui stipulent que sa pratique est un droit fondamental pour tous car elle contribue à la préservation et à l'amélioration de la santé d'un côté, et représente un véritable facteur d'intégration sociale de l'autre, lui reconnaissent cette valeur primordiale et lui donnent de ce fait le droit à la pratique à tout algérien. (RADP, Constitution 1976, pp 185-186), Mais en dépit de cette volonté politique , tout se passe dans la réalité pratique comme si ces textes n'existent pas, autrement dit, la pratique des activités physiques et sportives notamment dans le secteur scolaire, continue d'être marginalisée et considérée tout juste comme moyen de défoulement et d'amusement. De toute évidence, Elle souffre de la réduction de l'espace horaire qui lui est octroyé dans les programmes scolaires ; elle souffre des contrôles budgétaires associés à des ressources financières, matérielles et personnelles inadéquates, de la faiblesse de son statut et du peu d'estime qu'elle inspire. Et elle est en outre, de plus en plus marginalisée et sous-estimée par les autorités, plus particulièrement par les responsables directes au niveau des établissements scolaires du secondaire dans notre cas.

Paradoxalement à cet état de fait, l'éducation physique jouit d'une haute popularité chez les jeunes élèves en âge scolaire, ce groupe lui aussi considère l'éducation physique comme une matière de statut inférieur et a vocation essentiellement récréative, une distraction mettant une pause à la routine des salles de classes. En conséquence, elle n'est pas prise au sérieux par les élèves : elle ni respectée ni valorisée par rapport à son caractère éducatif, et cela depuis près d'un demi siècle d'indépendance.

En outre, les mass médias en véhiculant un certain nombre de messages incitatifs au football surtout, tels que les exploits des champions, les rencontres au plus haut niveau etc...., n'ont-ils pas été dans une certaine mesure néfastes pour la promotion et le développement de la pratique sportives scolaire (éducative), et celle régulière de santé et d'intégration sociale ?

Le développement des sciences humaines a prouvé aussi que l'école joue un rôle majeur dans la préparation des hommes futurs dans la société par ces valeurs morales, éducatives et civiques véhiculées à travers la pratique des activités physiques et sportives. Ceci nous incite à poser la question principale

La pratique des activités physiques et sportives est elle réellement prise en charge dans le secteur scolaire pour qu'elle puisse effectivement jouer son rôle d'insertion sociale et de santé ?

Quelles sont les causes essentielles qui entravent le développement de la pratique d'activités physiques et qui contribuent à sa marginalisation et à sa non considération dans le secteur scolaire en Algérie ?

Ceci nous invite à poser un certain nombre de questions pertinentes :

- 1- Existe-t-il une ignorance de la valeur et du rôle de l'éducation physique comme facteur d'intégration sociale de la part des responsables administratifs ?*
- 2-existe-t-il une exagération de la fonction ludique dévolue au sport en général et à l'EPS en particulier et qui implique son délaissement et son rôle secondaire dans nos établissements scolaires ?*

- Hypothèses de la recherche

✓ Hypothèse générale :

La conscience profonde des responsables de la valeur des activités physiques et sportives en tant que facteur d'intégration sociale détermine le niveau quantitatif et qualitatif de sa pratique notamment dans le secteur scolaire (pratique régulière et massive et qualité de cette pratique).

✓ Hypothèses opérationnelles :

- 1- il existe une ignorance de la valeur et du rôle de l'éducation physique comme facteur d'intégration sociale.*
- 2- il existe une exagération de la fonction ludique dévolue au sport en général et à l'EPS en particulier et qui implique son délaissement et son rôle secondaire dans nos établissements scolaires*

- Objectif de la recherche

L'objectif de cette recherche est principalement de relever et d'analyser les problèmes qui entravent le développement de la pratique physique et sportive, dans le milieu scolaire algérien au niveau du secondaire (lycées), déterminer les causes essentielles, et envisager des solutions susceptibles d'apporter les corrections indispensables et les redressements nécessaires au développement et à l'évolution de la culture physique et sportive afin qu'elle puisse réellement jouer son rôle comme facteur d'intégration sociale.

- Les tâches à accomplir :

1-Essayer de déterminer à l'aide d'un questionnaire les différents facteurs (subjectifs) qui influent sur la pratique des activités physiques dans le milieu scolaire du secondaire.

2- Elaborer des recommandations pratiques qui permettront de mieux résoudre les problèmes inhérents à cette discipline dans la société en général et dans le milieu scolaire du secondaire en Algérie en particulier.

- Définition de concepts :

- Le système éducatif algérien :

Le système éducatif algérien est divisé en plusieurs niveaux : préparatoire, fondamental (primaire, et moyen), secondaire, professionnel et enfin l'enseignement supérieur. Il faut prendre également en compte la [formation continue](#) qui est assurée par l'université de la formation continue.

La nouvelle loi de 2008 sur l'orientation sur l'éducation nationale (RADP ; JO, n° 08-04 du 23 janvier 2008), a fixée les dispositions fondamentales régissant le [système éducatif](#) national, et venue compléter l'ordonnance N°76-35 du 16 avril 1976 qui a été le cadre de référence de l'éducation et la formation en Algérie (Ibid, article 53, 54,55 et 56). L'organisation et la gestion des niveaux primaire, moyen et secondaire est assurée par le [ministère de l'Éducation nationale](#), le niveau professionnel est confié au ministère de la formation et de l'enseignement professionnels et enfin la gestion de l'enseignement supérieur est confiée au [ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique](#).

-Enseignement secondaire

[L'enseignement secondaire](#) est d'une durée de trois ans, il est dispensé dans des lycées comprenne l'enseignement secondaire général et l'enseignement

secondaire technologique. Il est organisé en troncs communs en première année et en filières à compter de la deuxième année. La fin de la scolarité est sanctionnée par le baccalauréat de l'enseignement secondaire (Ibid, article 53), et par le baccalauréat de technicien pour les filières de l'enseignement technique (électronique, chimie, fabrication mécanique, etc.) (Ibid, article 53, 54,55 et 56).

-l'enseignement secondaire général, regroupe cinq spécialités : les [sciences exactes](#), les sciences de la nature et de la vie, les lettres et [sciences humaines](#), les lettres et [Langue vivante](#), les lettres et [sciences religieuses](#).

- Éducation physique.

Ensemble des exercices physiques et sportifs destinés à assurer le développement harmonieux du corps. Cours et plateaux d'éducation physique des établissements scolaires.

Les textes officiels algériens définissent « l'éducation physique et sportive comme étant un système **éducatif** profondément intégré au système global d'éducation, obéissant aux fins poursuivies par celle-ci et tendant à valoriser par ses rapports spécifiques la formation de l'homme, du citoyen et du travailleur. », dans ce cadre, l'éducation physique est appelée à remplir une triple fonction :

Au plan physique ; au plan économique ; au plan socioculturel (RADP, ME, Code de l'EPS, 1976, p4).

-Activité physique

« Toute force exercée par les muscles squelettiques qui entraîne une dépense d'énergie supérieure à celle du niveau de repos ». Cette définition délibérément large englobe pratiquement tous les types d'activité physique, depuis la marche à pied ou le cyclisme utilitaire jusqu'au sport et à l'exercice délibéré, en passant par la danse, des jeux et passe- temps traditionnels, le jardinage et les travaux domestiques, Par conséquent, les sports et l'exercice sont considérés comme des types d'activité physique."Les activités physiques et sportives constituent un élément important de l'éducation, de la culture, de l'intégration et de la vie sociale.

- **Le sport** : est considéré comme un aspect de l'activité culturelle qui se réalise sous forme compétitive et qui utilise un système spécial de préparation aux compétitions. Il remplit plusieurs fonctions dans la société.

Il Est un ensemble d'[exercices physiques](#), se pratiquant sous forme de jeux individuels ou collectifs pouvant donner lieu à des [compétitions](#).

- Activité physique, éducation et intégration sociale.

Entre activité physique et intégration, nous ne pouvons pas ignorer l'étape « éducation ». L'activité physique est porteuse de nombreuses valeurs éducatives et participe à l'épanouissement personnel, à une estime de soi retrouvée. Elle contribue alors à l'intégration des jeunes, des handicapés, des femmes, de toutes les populations en difficulté. (Brigitte. D ; 2009, p 46).

– En particulier : [Définition de l'Organisation Mondiale de la Santé] La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité (O.M.S ; 1985, p1).

-Ludique

Qui concerne le jeu en tant que secteur d'activité dont la motivation n'est pas l'action efficace sur la réalité mais la libre expression des tendances instinctives, sans aucun contrôle d'efficacité pragmatique. Théorie ludique du mensonge des enfants, Théorie qui explique les écarts de leur imagination par leur tendance à jouer` (H. Wallon ; 1941, p 59).

- Activité ludique : *Activité qui se dépense dans le jeu. Activité dont la motivation est l'assimilation du réel au moi et qui permet au jeune enfant d'assurer son équilibre affectif et intellectuel. Chez l'adolescent et l'adulte, l'activité ludique peut persister ou reparaitre chaque fois que la maturation de l'esprit est insuffisante (...), chaque fois que l'équilibre psychique s'établit mal .On a pu appliquer au jeu la définition que Kant a donnée de l'art : « Une finalité sans fin », une réalisation qui ne tend à rien réaliser que soi. Avec cette définition concorde la distinction que Janet a faite entre l'activité réaliste ou pratique et l'activité ludique ou activité de jeu (**Id**).*

Revue de la littérature

On ne se lassera jamais d'écrire et d'évoquer les problèmes inhérents à la pratique physique scolaire étant donné son statut et son importance non valorisés au plus haut niveau de la hiérarchie. Et plus grave encore lorsqu'elle soit celle de professionnels de l'enseignement (entre autres directeurs et proviseurs d'établissements secondaires) inquiète et mérite d'être clarifiée. Combien même d'enseignants et de directeurs pensent encore que l'éducation physique est une petite matière ?

Beaucoup d'écrivains spécialisés dans le domaine ont cherché à déterminer les causes de cette mauvaise prise en charge, (H. Zidi, 1987 p52) estime que le problème réside dans la formation et la qualification des

enseignants, ils pensent que les activités physiques et sportives doivent être enseignées à l'école par un personnel bénéficiant d'une solide formation scientifique, pédagogique générale et spéciale identique, en durée et niveau à celle de ceux qui sont habilités à enseigner les autres disciplines.

On mentionnera aussi parmi les études algériennes, celles qui nous ont inspiré le plus celle de (Nafi, R, 1993 p 32), et de feu (Hamdi. M, 1985) qui à travers une analyse globale de la culture physique et sportive en Algérie, ont essayé de déterminer aussi bien les facteurs objectifs que subjectifs, il citeront le développement économique et social de notre pays qui influe directement sur le rôle matériel et financier de la pratique (installations, budget, matériel....) d'une part, et le coté subjectif qui concerne l'organisation interne de la culture physique et sportive, les attitudes, les représentations et les motivations des individus dans la société d'autre part.

L'influence des parents est souvent évoquée comme une influence majeure dans le processus qui amène les enfants à pratiquer ou non une activité physique, en particulier entre 5 et 12 ans (Woolger & Power, 1993, p171-189). Mais cette idée relève plus de l'affirmation que de la vérification empirique. En effet de manière surprenante, très peu d'études ont vérifié cette hypothèse (Woolger & Power, 1993, p171-189) et d'autre part celles qui l'ont fait se sont plus attachées à identifier les différents agents de cette socialisation qu'à comprendre les processus qu'elle impliquait (Greendorfer, 1992).

D'autres auteurs se posent la question sur les facteurs qui font que l'activité physique et sportive soit marginalisée et reléguée à l'arrière plan. Ainsi par exemple, (Dechavanne et B.Paris, 1985,p :17-28), mettent l'accent sur le développement impressionnant du phénomène sportif et son influence sur l'éducation physique et sportive. Ils estiment que le premier a pris le pas sur une pratique physique générale et de ce fait, l'enseignement de l'éducation physique et sportive se réduit à une juxtaposition d'initiatives sportives

A ce titre, certains auteurs (Meher. M, 2010) estiment que le processus de la formation actuelle a engendré des connaissances scientifiques rarement insérées dans une vision d'ensemble, précipitant ainsi des étudiants avides de cohérence et de globalité vers les discours les moins assurés au plan scientifique. Suite à cela découle la «secondarisation» des études supérieures dont l'intérêt des connaissances acquises est déterminé en fonction de leur utilité directe pour l'obtention du diplôme ou le passage d'une année à l'autre.

D'autres travaux évoquent également l'importance de la motivation comme rôle central et déterminant pour la pratique physique des élèves (Cury et Sarrazin, 2001). Ce concept se définit comme « le construit hypothétique utilisé afin de décrire les forces internes et/ou externes produisant le déclenchement, la direction, l'intensité, la persistance et l'arrêt du comportement». Cette similitude d'idées se retrouve chez (Pujade Renaud, 1981, p :19-20) qui, constatant une distance profonde entre la théorie et la réalité d'une pratique, cite la réduction des horaires et les moyens matériels insuffisants comme conséquence d'une politique visant à remplacer l'éducation physique par une préparation au sport

Dans le même ordre d'idées, (Alain Hebrard, p :183) pense que l'horaire alloué à l'EPS est un facteur de marginalisation de la pratique physique dans les lycées et il préconise l'extension des horaires sous la forme de demi journée qui ne viendrait en aucun cas saturer les rythmes de travail scolaire des élèves mais qui serait l'occasion de créer des rythmes mieux équilibrés, justifiant cette pensée, il dira que les horaires d'enseignement ont été pendant longtemps la revendication permanente des enseignants pour atteindre l'horaire officiel de cinq heures et qui passe parfois pour être essentiellement corporative pour peu que l'on adopte l'idée que la pratique des activités n'est pas l'affaire que de l'école et qu'aujourd'hui tous ceux qui le souhaitent peuvent pratiquer une activité au delà des trois heures de l'école.

A la suite, E. thil, R. thomas, J. Caja 1982(p :415-423) confirment que si le sport est l'un des éléments qui entravent le développement de l'éducation physique et sportive, il n'en demeure pas moins que l'influence des mass médias y joue un très grand rôle en véhiculant un certain nombre de messages incitatifs au sport, tels que les exploits des champions, les rencontres au plus haut niveau etc...., en d'autres termes, ils incriminent la compétition et les moyens de sa diffusion: la télévision.

Lors du sommet mondial sur l'éducation physique et sportive organisé à Berlin du 03 au 05 novembre 1999, et en présence de 250 représentants de gouvernements dont 05 ministres, le professeur Gund. r. d. Tepper (1999), évoquant le problème de la marginalisation de l'EPS, met l'accent sur la nécessité d'utiliser la publicité pour faire connaître les bienfaits de l'EPS, sensibiliser davantage le public, les médias, les gouvernements et le secteur privé sur la valeur de cette pratique.

Conclusion

Cette brève analyse nous a permis à travers les recherches effectuées par les auteurs cités plus haut, de soulever les différentes causes sur la réalité de la pratique physique d'une façon générale et la marginalisation de l'éducation physique dans le secteur scolaire en particulier. Elles nous ont permis en outre de mettre en lumière les défis que doit affronter la profession de l'éducation physique, car si on regarde la situation de cette matière à l'échelle mondiale, la même tendance semble se dessiner : malgré des discours et des textes officiels affirmant la place de l'EPS dans le système scolaire, à l'image des textes algériens, la réalité en est tout autre.

1 – Moyens et méthodes de la recherche

1-1- l'étude préliminaire :

Elle est considérée comme étant essentielle avant toute recherche empirique, car elle permet au chercheur de vérifier et d'expérimenter ces outils de recherche et d'en juger la validité et l'objectivité des résultats obtenus (Mokhtar. M, 1995 : p47). L'étude préliminaire précède le travail empirique. Elle permet en outre de mieux vérifier l'outil de travail qui dans notre cas le questionnaire.

A partir de là, et avant d'entamer notre étude empirique, nous avons procédé à :

- *La reconnaissance de la population d'enquête, à travers la visite de certains établissements scolaires du secondaire de la wilaya de Sétif.*
- *La présentation de notre questionnaire à un jury composé d'éminents professeurs et maîtres de conférences pour sa correction et sa validation.*

1-2-le choix des populations enquêtées.

Pour étudier l'importance et la valeur de la pratique physique dans le secteur scolaire, il nous fallait nous centrer sur une population significative pour cette discipline de l'enseignement secondaire : les proviseurs de lycées. L'ensemble de cette population a donc été sollicité à travers les différents établissements secondaires de la wilaya de Sétif.

1-3- la sélection de l'échantillon.

Elle a été guidée par une préoccupation essentielle :

- *Obtenir des réponses de la part des proviseurs de lycées et qui peuvent jouer un rôle non négligeable de par leurs représentations sur cette discipline.*

Donc notre échantillon n'a pas été effectué a priori.

2-Le questionnaire

Après avoir précisé notre hypothèse et nos tâches, nous avons élaboré un questionnaire qui a constitué le matériel de base de notre recherche.

L'élaboration et la mise en œuvre du questionnaire répondent de façon directe à l'une des tâches programmée dans cette recherche afin de vérifier l'hypothèse générale.

Autrement dit, l'objectif était de chercher à déterminer la place et le rôle de l'EPS dans les établissements scolaires, ainsi que l'attitude des gens en général envers la pratique physique et sportive de tous les jours, ceci, afin de mieux cerner et comprendre la situation globale de cette discipline en Algérie. De même, ce questionnaire nous a permis dans une certaine mesure, d'entrevoir quelques perspectives de son développement dans notre pays.

La formulation des questions a fait l'objet d'une attention minutieuse, notamment dans le choix du vocabulaire et dans la recherche d'absence de toute ambiguïté possible. Il s'agit de placer les proviseurs dans un climat de confiance en rédigeant un texte convivial qui s'appuyait sur leur vocabulaire tout en alternant les domaines interrogés : pratique personnelles, scolaires, représentations etc...

Le questionnaire renferme, suivant la nécessité, des questions fermées et à choix multiples, était destiné aux responsables d'établissements secondaires (proviseurs) de la wilaya de Sétif.

Nous avons délibérément opté pour une catégorie possédant un certain niveau d'instruction et qui représente un élément essentiel au sein de la corporation et pouvant de ce fait, non seulement répondre facilement au questionnaire, mais aussi mieux comprendre le sens de l'EPS et sa place dans la vie courante, chose qui aurait été certes à notre désavantage puisque infirmant notre hypothèse de départ, mais au moins donnait l'avantage de la véracité et de la validité de cette recherche.

3-Validation de questionnaire :

Avant la fixation du questionnaire dans sa version finale, nous avons procédé à son évaluation et sa validation, ceci par sa présentation aux professeurs experts, qui ont apporté les correctifs nécessaires relatifs à la nature de notre recherche.

La distribution du questionnaire a été faite dans 60 lycées répartis à

travers les 5 grandes daïras de la wilaya comme suit :

1- Daïra de Sétif : 22 lycées :

2- Daïra d'el-Eulma : 14 Lycées

3- Daïra de Bougaa : 8 Lycées

4- Daïra d'Ain-Oulmène : 8 Lycées

5- Daïra d'Ain Lekbira : 8 Lycées

60 Questionnaires (comprenant 07questions chacune). Le nombre de proviseurs (directeurs de lycées) étant de 84 dont ; 73 de sexe masculin, et 11de sexe féminin.

Notons que la population ciblée par notre enquête, englobe les deux sexes et la tranche d'âge varie naturellement suivant l'échantillon : **proviseurs (directeurs) de lycées : 40-60 ans.**

Enfin en ce qui concerne la collecte des questionnaires, elle s'est déroulée sur une période de trois mois, et ceci a été réalisé par nous-mêmes dans la mesure de nos possibilités et par l'intermédiaire des professeurs d'EPS qui ont été sollicités tout le long de cette opération à travers les lycées de la wilaya Sétif. Sur les 60 questionnaires répartis, nous avons recueilli 56 dûment remplis, ce qui nous donne un taux de retour relativement assez élevé (94 ,24%) et qui n'influencera, à notre avis, aucunement les résultats de l'analyse.

4- Les méthodes de la recherche :

A- La méthode descriptive :

Toute étude scientifique se doit de suivre une démarche répondant le mieux à la nature du sujet traité.

Dans notre cas, l'étude s'intéresse aux problèmes des représentations des gens sur la valeur et l'importance de la pratique physique te sportive, et de ce fait, nous avons jugé nécessaire l'utilisation de la méthode descriptive analytique afin de trouver les relations éventuelles entre les différentes variables et leur donner les significations rationnelles, comme la défini certains auteurs (Mustapha. H, 2000, p83), qui considère la méthode descriptive comme étant la plus utilisée notamment dans le cadre des recherches éducatives et psychosociologiques du sport.

Cette méthode, qui a été sollicitée tout au long de cette recherche, nous a permis de partir d'une réalité concrète, de poser des questions et d'élaborer théoriquement les possibilités de leurs résolutions, ensuite par un retour à la réalité de vérifier nos hypothèses et saisir leur portée réelle.

Ainsi, cette façon de raisonner nous a évité d'être trop abstrait, ou au contraire trop empirique (chose qui arrive trop souvent) et à garder le juste milieu.

b- La méthode statistique :

Cette méthode d'analyse des données a été uniquement utilisée afin d'établir un bilan chiffré de la situation de l'éducation physique et sportive dans nos établissements scolaires.

*Autrement dit, nous nous sommes appuyés uniquement sur les moyennes arithmétiques et les pourcentages ainsi que le **K2**, bien qu'elles soient insuffisantes, sont d'une grande utilité pour exprimer certains ordres de grandeur. De plus, cette insuffisance sera, comblée par l'utilisation d'autres méthodes explicatives utilisées dans les sciences sociales (cas de notre mémoire), entre autres, la méthode dialectique, comparative etc.....*

D- La méthode comparative :

Ne nécessitant aucune technique particulière et facile à utiliser, vu la tendance naturelle de l'homme à faire tout le temps des comparaisons, cette méthode a été souvent utilisée dans les différentes parties de cette recherche. De même, en statistiques, le fait de comparer des données quantitatives de deux groupes d'une population permet d'en faire ressortir les ressemblances et les différences et leur portée significative.

5 – Organisation de la recherche.

La durée de cette recherche a été de trois mois environ, elle s'est déroulée comme suit :

- délimitation du champ d'investigation, choix du thème et précision de la Problématique.
- Recherche bibliographique.
- détermination de l'objectif, des hypothèses, des tâches, des outils et méthodes de la recherche.
- élaboration d'un questionnaire et choix des questions.
- Distribution du questionnaire.
- collecte des questionnaires dûment remplis.

Dépouillement du questionnaire et analyse des résultats.

Résultats et analyse.

Tableau N°01 : Pratique d'activités physiques chez les proviseurs de lycées.

	Hommes		Femmes		Total	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
<i>Ne pratiquent pas</i>	33	67,34	06	85,71	39	69,64
<i>Ne savent pas ce que c'est</i>	0	0	0	0	0	0
<i>pratiquent</i>	16	32,65	01	14,28	17	30,35

Résultats de Test d'indépendance (K2 deux)

K2 deux calculé 0,9773755656108597

Degrés de liberté 1

p-valeur 0,3228475967534487

Valeur critique 3,8414588206941267

Remarque :

A travers les résultats de ce tableau, on remarque bien que K2 calculée (valeur critique) et plus grande que K2 tabulée (p. valeur) au degré de liberté 1, ce qui implique qu'il existe des différences significatives entre le nombre de réponses attribuées a ceux qui ne pratiquent pas et le nombre de réponses attribuées a ceux qui pratiquent des activités physiques.

Ainsi, et dans le but de connaître leurs perceptions sur l'importance de l'activité physique pour l'individu et la société, et connaissant le rôle particulier que jouent les proviseurs quant a l'importance qu'ils peuvent donner a telle ou telle matière au sein de la corporation, Il convient de souligner dès le départ, que plus des 2/3 de notre échantillon ne pratique aucune activité physique et que la quasi totalité de l'échantillon féminin près de 90% en sont dispensées (cf. ; tableau n°01),

Tableau N° 02 : Cause de la non pratique

	<i>Hommes</i>		<i>Femmes</i>		<i>Total</i>	
	<i>Nombre</i>	<i>%</i>	<i>Nombre</i>	<i>%</i>	<i>Nombre</i>	<i>%</i>
<i>Influence négative sur le travail</i>	2	8,37	00	00	2	5,12
<i>La maladie</i>	2	6,60	00	00	2	5,12
<i>Eloignement des endroits d'entraînement</i>	4	12,12	00	00	4	10,25
<i>L'inexistence du sport préféré dans les clubs</i>	1	3,52	00	00	1	2,56
<i>La complexité de se mettre en tenue de sport</i>	1	2,20	2	33,33	3	7,69
<i>Mieux a faire</i>	1	3,23	2	33,33	3	7,69
<i>Manque de l'habitude de le faire</i>	2	8,69	00	00	2	5,12
<i>Manque d'intérêt envers les exercices physiques et le sport</i>	5	15,15	1	16,16	6	15,38
<i>La fatigue</i>	15	45,81	1	16,16	16	41,02
<i>Autres</i>	00	00	00	00	00	00

Résultats de Test d'indépendance (K2 deux)
 K2 deux calculé 15,154356060606059
 Degrés de liberté 8
 p-valeur 0,05621268711005129
 Valeur critique 15,507313055865454

Remarque

A travers les résultats de ce tableau, on remarque que K2 calculée (valeur critique) et plus grande que K2 tabulée (p. valeur) au degré de liberté 8, ce qui implique qu'il existe des différences significatives entre le nombre de réponses attribuées au manque d'intérêt envers les exercices physiques et le nombre de réponses attribuées aux autres variables. Il en ressort que le manque d'intérêt envers les exercices physiques pour les hommes et la complexité de se mettre en tenue de sport pour les femmes en sont les principales causes (cf., tableau n°02)

Tableau N°03 : Perception du rôle des activités physiques dans la société

	Masculin		Féminin		Total	
	N	%	N	%	Nombre	%
Permet d'avoir un esprit large	3	6,12	00	00	3	5,35
Permet les relations (trouver des amis)	2	4,61	00	00	2	3,57
Permet la connaissance et le respect d'entourage	1	2,04	00	00	1	1,78
Renforce la santé	4	8,16	1	14,28	5	8,92
Donne la possibilité de s'éduquer	1	2,04	00	00	1	1,78
Elargir les connaissances	1	2,04	00	00	1	1,78
Permet d'avoir confiance en soi	3	6,12	00	00	3	5,53
Renforce les liens familiaux	00	00	00	00	00	00
Développe la coopération entre individus	00	00	00	00	00	00
L'apprentissage de nouvelles techniques	4	8,16	2	28,57	6	10,71
Permet de se défouler, s'amuser	22	44,89	3	42,85	25	44,64
Développe les qualités physiques	8	16,32	1	14,28	9	16,07

Résultats de Test d'indépendance (K2 deux)
 K2 deux calculé 4,2311111111111111
 Degrés de liberté 9
 p-valeur 0,8955534209440211
 Valeur critique 16,91897760462045

A travers les résultats de ce tableau, on remarque bien que K2 calculée (valeur critique) et plus grande que K2 tabulée (p. valeur) au degré de liberté 9, ce qui implique qu'il existe des différences significatives entre le nombre de réponses attribuées à son rôle de défoulement et le nombre de réponses attribuées aux autres variables : rôle éducatif, insertion sociale, facteur de santé...D'ailleurs le défoulement et l'amusement représentent les rôles les plus importants dévolus à ces activités physiques (44%). Notons encore une fois le faible pourcentage (2%) réservé à l'activité physique en tant qu'élément remplissant la fonction éducatif, et développant la confiance en soit (6%). Cela dit, et comme nous venons de le constater dans la lecture de ce tableau, la pratique des activités physiques comme facteur de préservation de la santé selon leur conception n'est pas aussi importante puisqu'elle n'est pas placée parmi les premières fonctions et rôles dévolus à la pratique physique. (CF, tableau n° 03).

Tableau N° 04 : Perception sur la relation : Activité physique - études

	Hommes		Femmes		Total	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
Je pense que la pratique de l'EPS influe négativement sur les études	10	20,40	2	28,57	12	21,42
Je ne sais pas	10	20,40	2	28,57	12	21,42
Je pense que la pratique de l'EPS n'influe pas sur les études	22	44,89	2	28,57	24	42,85
Je pense que la pratique de l'EPS influe positivement sur les études	7	14,28	1	14,28	8	14,28

Résultats de Test d'indépendance (K2 deux)

K2 deux calculé 0,7619047619047619

Degrés de liberté 3

p-valeur 0,8585554947274009

Valeur critique 7,81472790325118

A travers les résultats de ce tableau, on remarque bien que K2 calculée (valeur critique) et plus grande que K2 tabulée (p. valeur) au degré de liberté 3, ce qui implique qu'il existe des différences significatives entre le nombre de réponses attribuées à l'ignorance de son influence négative sur

les études et le nombre de réponses attribuées a son influence positive sur les études.

A cet effet, les résultats obtenus nous montrent que les 2/3 l'ignorent et restent indécis, en notant aussi que le 1/4 de notre échantillon pense qu'elle influe négativement sur les études, (CF, tableau n°04).

Tableau N°05 : Conception sur la Limite d'âge pour la pratique d'activités physiques

	Masculin		Féminin		Total	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
Existe	12	24,48	2	28,57	14	25
Ne sait pas	24	48,97	3	42,85	27	48,21
N'existe pas	13	26,53	2	28,57	15	26,78

Résultats de Test d'indépendance (K2 deux)

K2 deux calculé 0,09795918367346938

Degrés de liberté 2

p-value 0,9522005621647477

Valeur critique 5,991464547107982

A travers les résultats de ce tableau, on remarque bien que K2 calculée (valeur critique) est plus grande que K2 tabulée (p. valeur) au degré de liberté 2, ce qui implique qu'il existe des différences significatives entre le nombre de réponses attribuées à l'ignorance de l'existence ou pas de limite d'âge pour la pratique physique et le nombre de réponses attribuées à ceux qui pensent qu'il n'existe pas de limite d'âge pour cette pratique. Il faut noter cependant que si la moitié de l'échantillon a la question « existe-t-il une limite d'âge pour la pratique de l'activité physique et sportive ? » reste partagé entre ces deux variables, il n'en demeure pas moins que presque la moitié de cet échantillon (49%) n'en savent pas grand-chose (indécis), ceci dénote une grande ignorance de la part des professeurs sur l'importance de l'éducation physique quant à la préservation de la santé, surtout à partir d'un certain âge, notamment après les dernières découvertes sur les effets thérapeutiques majeurs de la pratique régulière d'activités physiques sur l'organisme atteint de maladies cardiovasculaires, musculaires, osseuses, nerveuses etc.... (CF, tableau n°05).

Tableau*06 : Perception de la pratique physique chez les directeurs de lycées.

	Hommes		Femmes		Total	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
Obligatoire	25	51,02	1	14,28	26	46,42
Difficile à dire	9	18,36	3	42,85	12	21,42
Facultative.	15	30,61	3	42,85	18	32,14

Résultats de Test d'indépendance (K2 deux)

K2 deux calculé 3,78021978021978

Degrés de liberté 2

p-valeur 0,1510552084508223

Valeur critique 5,991464547107982

A travers les résultats de ce tableau, on remarque bien que K2 calculée (valeur critique) est plus grande que K2 tabulée (p. valeur) au degré de liberté 2, ce qui implique qu'il existe des différences significatives entre le nombre de réponses attribuées au fait qu'elle soit obligatoire et le nombre de réponses attribuées à ceux qui pensent le contraire (facultative et ignorance). Il en ressort cependant que près de la moitié l'ignorent ou lui attribue un statut facultatif. (CF, tableau n°06).

Tableau*07 : Conception sur l'Initiation des jeunes enfants à une pratique physique régulière.

	Hommes		Femmes		Total	
	nb	%	nb	%	nb	%
Tous les jours	8	16,32	00	00	8	14,28
souvent	9	18,36	2	28,57	11	19,64
Quelques fois	22	44,89	3	42,85	25	44,64
jamais	10	20,40	2	28,57	12	21,42

Résultats de Test d'indépendance (K2 deux)

K2 deux calculé 0,10711695219673956

Degrés de liberté 3

p-value 0,9909698948659417

Valeur critique 7,81472790325118

A travers les résultats de ce tableau, on remarque bien que K2 calculée (valeur critique) et plus grande que K2 tabulée (p. valeur) au degré de liberté 3, ce qui signifie qu'il existe des différences significatives entre le nombre de réponses attribuées à ceux qui sont pour l'initiation des jeunes et le nombre de réponses attribuées à ceux qui refusent cette initiation ou quelquefois seulement. On retrouve que près des 2/3 de l'échantillon soit ne voudraient pas les initier soit juste quelques fois dans leur vies. Et Ceci bien évidemment nous renseigne sur leur conception à l'initiation des jeunes enfants à une pratique physique régulière. (CF, tableau n°07).

Conclusion

Si au lendemain de l'indépendance, la culture physique et sportive n'a pas occupé une place importante dans le processus de développement de l'Algérie, il n'en demeure pas moins que petit à petit, notre pays se dotera de structures et de textes juridiques qui la prendront en charge.

Mais malgré une volonté politique certaine et des progrès tangibles dans ce domaine, la pratique physique et sportive dans le milieu scolaire (dans le secondaire en particulier) restera insuffisante.

Cette irrégularité dans la pratique reste aussi subordonnée à certains facteurs que nous pouvons résumer comme suit :

- l'ignorance et l'inconscience des proviseurs du rôle que joue l'activité physique et sportive dans le domaine éducatif a favorisé sa dégradation et son statut secondaire au sein des établissements scolaires et de la société d'une façon générale.

- Malgré un intérêt certain mais passif pour les activités sportives de compétition, la pratique physique éducative reste subordonnée à sa fonction de loisir et de défoulement exagérée. Ce qui, d'une certaine manière la relégua au second rang dans les préoccupations de notre population.

Cette étude a démontré la marginalisation et la dégradation de la place du rôle et du statut de l'éducation physique dans les programmes éducatifs, bien que son fondement légal et son enseignement soient reconnus dans les normes et évaluations pédagogiques, d'un part, et académiques officielles au même titre que les autres matières du système éducatif national d'autre part.

De façon non symétrique, le sport se développe, connaît un formidable essor populaire et médiatique, sans pour autant créer l'effet de levier pour l'éducation physique et sportive dans le système éducatif. Le corollaire de cette réalité repose essentiellement sur l'orientation

principalement politique des choix des structures gouvernementales en charge de l'éducation physique et sportive vers le sport de compétition en prétextant d'une politique de promotion du sport pour tous, bien qu'il s'agisse malheureusement d'une désaffection de l'intérêt des pouvoirs publics.

Comme nous venons de le voir, la pratique physique et sportive dans le secteur scolaire reste subordonnée à deux facteurs principaux : d'une part, des conditions objectives socio-économiques (finances, matériels, démographie...), et de l'autre, de la conscience profonde des individus de sa valeur en tant qu'élément indispensable d'éducation et d'intégration sociale. Dans ce contexte, l'article 10 de la charte de l'UNESCO 1978 sur l'éducation physique et le sport se concentre sur la coopération internationale comme une nécessité préalable pour la promotion universelle et équilibrée de l'éducation physique. L'état et les collectivités locales investis de responsabilités spéciales en matière d'éducation physique doivent en effet agir sans délais afin de préserver l'avenir de l'éducation physique au sein de nos établissements scolaires.

Référence et Bibliographie

01- Brigitte Deydier (2009) : Directrice technique nationale, Fédération française de judo p46 adsp n° 67 juin.

02- Cury, F., & Sarrazin, P. (2001) : Théories de la motivation et pratiques sportives : état des recherches. Paris: PUF.

03- Dauzat Albert (s.d.), (1971) : Nouveau dictionnaire étymologique et historique, Paris.

04- Dechavanne. N, paris . B (1985) : « La conduite motrice des adultes » in éducation physique de l'adulte. Edition Vigot, paris.

05- Greendorfer S. L. (1992): Sport socialization in "Advances in sport psychology" (TS Horn)

06- Gund. R, D. Tepper, (1999): Contribution de l'EPS a un développement économique durable. Sommet mondial sur l'EPS. Berlin . 1999.

07-Hamdi. M. (1988) : « Histoire de la culture physique de l'antiquité a nos jours ». Document didactique IEPS , Alger.

08- Hebrard. A. (1989) : L'éducation physique et sportive. Réflexions et perspectives , France.

09- Hubscher Ronald (1992) : L'histoire en mouvements , Armand Colin, chapitre « le sport : un objet mal identifié, Paris.

10- Jean louis Chiasson (2010) : *endocrinologue, prof. Département de médecine de l'université de Montréal, Canada.*

64- Meher m'rayeh (2010) : *de l'ingénierie de la formation universitaire a l'appropriation des compétences professionnelles en matière d'enseignement de l'EPS, Université de Tunis.*

11- Mokhtar. M (1995): *De quelques techniques de recherche et d'écriture de rapport en méthodologie. office des publications universitaires, alger.*

12- Mustapha. H, (2000): *Statistiques et mesures du cerveau humain, Centre du livre pour la publication, Egypte.*

13- Nafi, R(1988): *Aperçu sur la formation en EPS, Evolution et développement dans le monde, et Algérie, Revue scientifique de l'EPS, université Alger.*

14- Pujad. R. (1981): *Quels sont le statut et la fonction de l'EPS dans l'économie du système scolaire ? in Questions et réponses sur l'EPS, Edition ESF, france.*

15- Thomas. R, Caja. J (1982) : *Manuel de l'éducateur sportif, Edition Vigot, France.*

16- Woolger C. & Power T. G. (1993): *Parent and sport socialization: views from the achievement literature Journal of sport behaviour , Vol 16(3),lodon.*

Documents officiels:

17- République Algérienne Démocratique et Populaire, Constitution 1976.

18- République Algérienne Démocratique et Populaire, Charte nationale 1986.

19- République Algérienne Démocratique et Populaire, Code de l'EPS 1976.

20- République Algérienne Démocratique et Populaire, journal officiel, Loi 89 / 03 (organisation du système de culture physique).

21- République Algérienne Démocratique et Populaire, journal officiel, Loi 04 / 10 (organisation du système de culture physique).

22- République Algérienne Démocratique et Populaire, journal officiel, Charte internationale sur l'EPS, Unesco 1978.

23- Organisation mondiale pour la santé (2009) : *activité physique et santé en Europe: information au service de l'action, suisse.*

Les effets physiologiques du stress sur la performance sportive des joueurs de basketball

Mr. Fatah Abdelatif,

Pr. Remaoun Mohamed

Résumé

Notre présente recherche intitulée « Les effets physiologiques du stress sur la performance sportive des joueurs de basketball » a été réalisée dans le but de connaître les réactions du stress et ses effets sur la fréquence cardiaque et la pression artérielle et de montrer la relation qui existe entre ces effets et la performance sportive.

Dans la première partie, nous avons essayé de définir le concept du stress à partir des théories proposées par des chercheurs dans le domaine, ensuite nous avons présenté les modèles physiologiques du stress et nous avons aussi abordé le stress dans le milieu sportif et sa relation avec la performance sportive.

Dans la deuxième partie, nous voulions montrer les effets physiologiques du stress sur la performance sportive, en mettant en place les tests suivants : le SCAT test, un test de shoot à mi-distance, la mesure de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle.

Les tests ont été réalisés sur 60 joueurs séniors garçons de la division régionale ouest de Basketball, ils ont été répartis en trois (03) groupes : peu stressés, moyennement stressés et fortement stressés dans le but de savoir quel est le groupe qui réalisera les meilleures performances.

En analysant les résultats des tests nous avons confirmé que lorsque le niveau de stress est faible la fréquence cardiaque et la pression artérielle sont optimales pour la compétition : le joueur réalise de bonnes performances.

Mots clés : Stress - Situation stressantes - Fréquence cardiaque - Pression artérielle - Performance sportive - Basketball.

Abstract

Our present research entitled "Physiological effects of stress on sports performance of basketball players" was conducted in order to know the reactions of stress and its effects on heart rate and blood pressure and show the relationship between these effects and sports performance.

In the first part, we tried to define the concept of stress from the theories proposed by researchers, then we presented the physiological models of stress and we also discussed the stress in sport and its relationship with sports performance.

In the second part, we wanted to show the physiological effects of stress on sports performance, by implementing the following tests: the SCAT test, a shoot test, measuring heart rate and blood pressure.

The research was conducted on 60 senior male players of the west regional division of Basketball; they were divided into three (03) groups: bit stressed, moderately stressed and highly stressed to know the group who will realize the best performance.

By analyzing the test results, we confirmed that when stress level is decreased the heart rate and blood pressure will be optimal for the competition, in result the player will achieve good performances.

Keywords: Stress - Stressful Situation - Heart rate - Blood Pressure - Sports Performance - Basketball.

Les effets physiologiques du stress sur la performance sportive des joueurs de basketball

Introduction :

Lorsqu'on pratique un sport, le mental va déterminer les résultats, l'entraînement, la respiration, l'alimentation et l'hygiène de vie vont aussi avoir un impact sur la pratique de l'activité sportive. Le mental et surtout sa gestion reste un levier de la réussite d'un sportif.

Le stress représente un aspect important de la performance sportive, pendant les moments de tensions d'un match de championnat ou d'une sélection de l'équipe. Il affecte la performance par des changements dans le corps, qui sont identifiables par certains indicateurs.

Le stress de la compétition peut être négatif pour un joueur, ou positif pour un autre. Dans le cas du basketball plusieurs situations stressantes en fonction de l'espace et du temps se développent : le contact fréquent avec l'adversaire ; la concentration et l'adresse au tir ; la vitesse de réaction dans la précision des gestes.

Ces situations vont entraîner des effets de stress sur la performance sportive et vont agir sur le plan physiologique et sur le plan psychologique. Tous ces effets vont déterminer le résultat.

En face d'une situation stressante le signal d'alarme arrive au thalamus par le nerf optique, puis le thalamus envoie le signal à l'amygdale. À son tour elle stimule les glandes surrénales afin de sécréter (du cortex) l'adrénaline et la noradrénaline. Ces deux hormones sont transportées par le sang et distribuées à tous les tissus de l'organisme. En même temps le Cortisol est sécrété du médulla des glandes surrénales. La respiration augmente et le rythme cardiaque s'accélère afin de transporter le sang riche en glucose (énergie) pour préparer le corps à combattre ou fuir cette situation c'est ce qu'on appelle (la réaction de lutte ou de fuite).

Chaque athlète vit avec un niveau de stress : il y a ceux qui sont peu stressés, d'autres qui ont un stress moyen, et aussi des athlètes qui ont un niveau élevé du stress (Singh, 2003). La comparaison entre ces trois types de stressés dans le cadre des performances réalisées face à une situation stressante et aussi les répercussions physiologiques pour chacun, nous conduit à poser la **problématique** suivante :

- **Dans une situation stressante y a-t-il des différences significatives entre les joueurs peu stressés, moyennement stressés et fortement stressés sur le plan physiologique et donc sur la performance ?**

Pour répondre à notre problématique nous proposons les **hypothèses** suivantes :

- Dans le shoot à mi-distance c'est le groupe des joueurs peu stressés qui réalise les meilleures performances. Leur fréquence cardiaque durant l'effort est optimale ainsi que leur pression artérielle.
- Dans le shoot à mi-distance les joueurs moyennement stressés réalisent des performances moyennes. Leur fréquence cardiaque et leur pression artérielle sont peu élevées par rapport à l'effort consenti.
- Dans le shoot à mi-distance les joueurs fortement stressés réalisent les moins bonnes performances. Leur fréquence cardiaque et leur pression artérielle par rapport aux deux autres groupes sont plus élevées.

Méthodologie :

Notre recherche a été réalisée dans le but de connaître les réactions du stress et ses effets sur la fréquence cardiaque et la pression artérielle et de montrer la relation qui existe entre ces effets et la performance sportive.

Nous avons utilisé la méthode Descriptive et nous avons mis en place les tests suivants : le SCAT test (Sport Competition Anxiety Test), un test de shoot à mi-distance, la mesure de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle.

Le test de shoot est un test adapté à celui utilisé par Remaoun Mohamed (1995). Il consiste à lancer au panier dix ballons de basket-ball placés au milieu du terrain, avec deux endroits pour le lancer à mi-distance, sans adversaire en comptant le temps réalisé.



Figure 1 : Test de Shoot

Nous avons introduit dans la deuxième phase une situation stressante avec un adversaire statique aux deux endroits du lancer : nous avons compté le nombre de lancers réussis par rapport à la première phase ainsi que le temps réalisé.

La mesure de la fréquence cardiaque (FC) est réalisée en comptant le nombre de battements durant 10 seconde en mettant l'index et le majeur sur la carotide. En multipliant le résultat par 6 nous trouvons le nombre de battements par minute.



Figure 2 : Mesure de la FC

La pression artérielle (PA) est mesurée à l'aide d'un tensiomètre du type «ALPK2» et d'un stéthoscope de marque « SPENGLER ».



Figure 3 : Mesure de la PA

Les tests ont été réalisés sur 60 joueurs seniors garçons de la division régionale ouest de Basketball, ils ont été répartis en trois (03) groupes : peu stressés, moyennement stressés et fortement stressés dans le but de savoir quel est le groupe qui réalisera les meilleures performances.

Analyse statistique : À l'aide du logiciel de statistique « SPSS », nous calculons les indices suivants :

- La moyenne arithmétique : elle nous permet d'obtenir la valeur moyenne des performances réalisées, de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle.
- L'écart type : pour voir la différence de la performance, de la FC et de la PA de chaque joueur avec la moyenne de son groupe.
- L'analyse de variances (ANOVA) : pour vérifier s'il existe une différence entre les trois groupes peu stressés, moyennement stressés et fortement stressés, ou encore si cette différence se retrouve à l'intérieur de ces groupes.

- Le «F» de Fisher : Pour savoir si les résultats sont significatifs.
- Le LSD test de Fisher « Least Significant Différence »: pour tester l’hypothèse nulle que toutes les moyennes des trois groupes sont égales.

Résultats et Discussion :
1/ Analyse du SCAT test :

Equipe / Groupe	AFFAK Mostaganem	AFFANE Sidi BBa	ASPTT Oran	MC Saïda	USBB Ghazaonat	Total
Peu stressés	3	3	4	2	4	16
Moyennement stressés	6	6	6	7	4	29
Fortement stressés	3	3	2	3	4	15

Tableau 1 : Résultats du SCAT test



Figure 4 : Répartition des trois groupes

Nous avons remarqué une différence entre les résultats du Scat test aussi bien intergroupes qu’aux niveaux intragroupes. Les joueurs moyennement stressés sont les plus nombreux avec vingt-neuf (29) joueurs, seize (16) joueurs représentent les peu stressés et quinze (15) joueurs représentent le groupe des fortement stressés.

2/ Analyse du test de shoot:

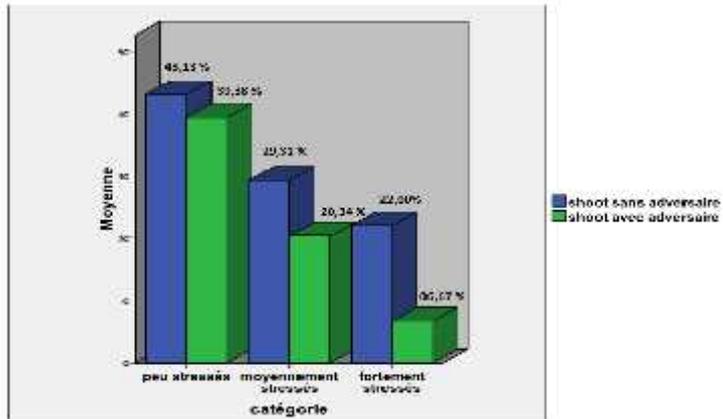


Figure 5 : Résultats du test de shoot

Nous avons remarqué qu’il y a des différences remarquables pour la plupart des joueurs fortement stressés entre les résultats du shoot sans adversaire et avec adversaire par rapport aux autres joueurs peu stressés et moyennement stressés.

3/ Analyse des mesures de la FC :

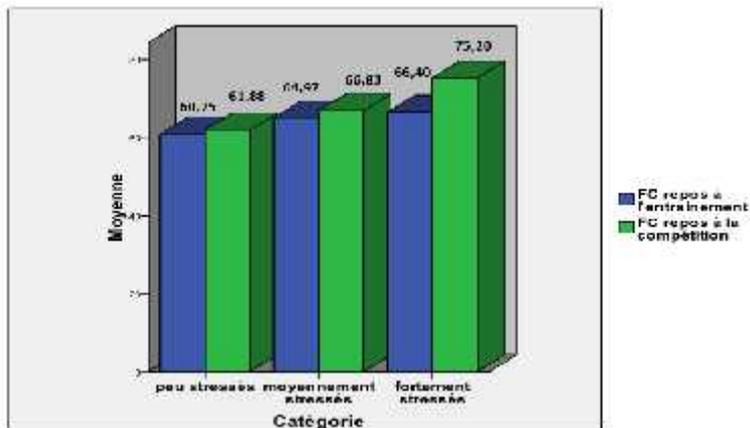


Figure 6 : Résultats de mesure de la FC repos à l’entraînement et à la compétition

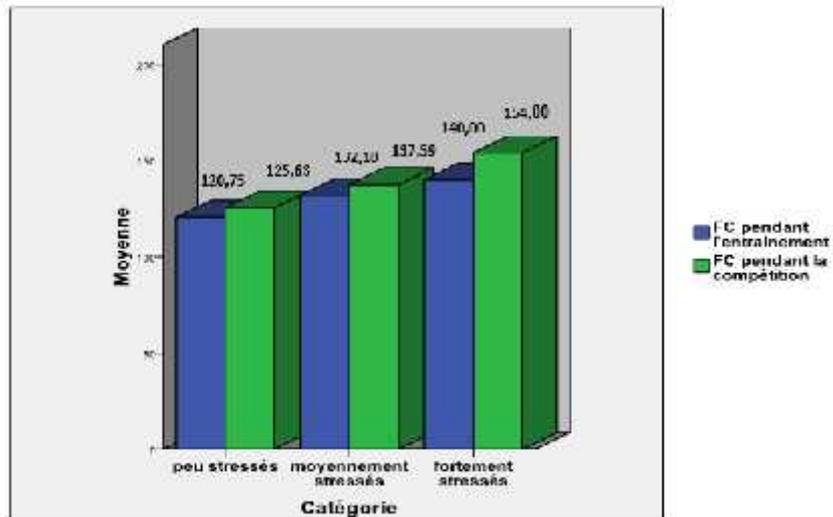


Figure 7 : Résultats de mesure de la FC pendant l'entraînement et pendant la compétition

Nous avons constaté qu'il y a des différences importantes entre la fréquence cardiaque pendant l'entraînement et la compétition au repos et pendant le travail pour les joueurs fortement stressés.

4/ Analyse des mesures de la PA :

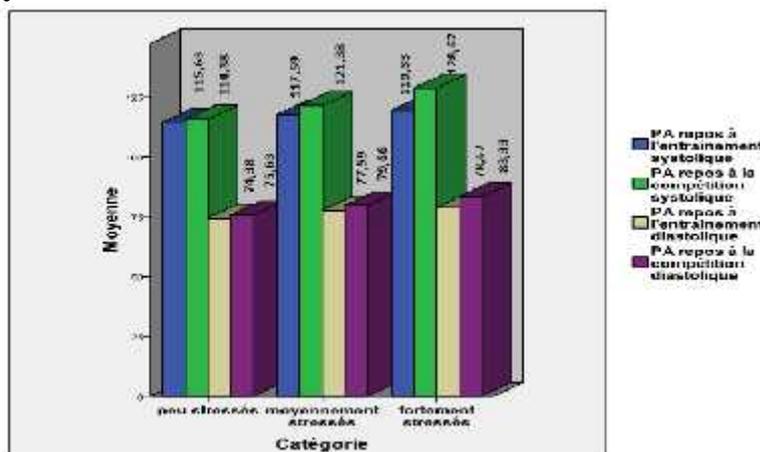


Figure 8 : Résultats de mesure de la PA repos à l'entraînement et à la compétition

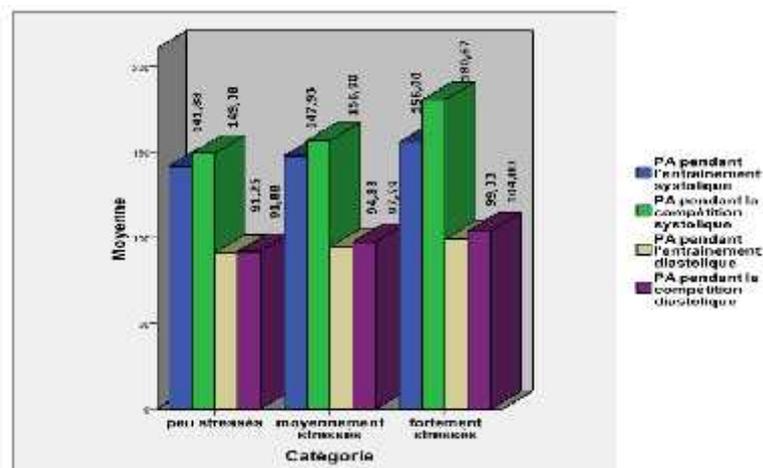


Figure 9 : Résultats de mesure de la PA pendant l'entraînement et pendant la compétition

Pour les joueurs peu stressés nous avons constaté qu'il n'y a pas de différence de la PA entre l'entraînement et la compétition. Pour les joueurs moyennement stressés il y avait de petites différences entre la Pa systolique pendant l'entraînement et la compétition. Pour les joueurs fortement stressés nous avons remarqué qu'il n'y a pas de différence entre la pression artérielle au repos à l'entraînement et à la compétition. La pression artérielle systolique est plus élevée pendant la compétition que celle à l'entraînement.

À partir de la comparaison des résultats avec les hypothèses nous confirmons qu'il n'y a pas un effet important des situations stressantes sur les joueurs peu stressés (joueurs ayant obtenu les meilleurs résultats). Les joueurs moyennement stressés ont été influencés ce qui a perturbé leurs performances. L'effet des situations stressantes a été remarquable chez les joueurs fortement stressés (ils ont réalisé les moins bonnes performances).

Conclusion :

Nous avons étudié dans cette recherche l'influence du stress sur la fréquence cardiaque et la pression artérielle et par conséquent sur la performance sportive des joueurs seniors garçons de la division régionale ouest de basket-ball.

Le stress est très fréquent dans le milieu sportif, il est lié à plusieurs paramètres. Nous évoquons **la pression**, qui est une **perception**

individuelle liée aux attentes, expériences, humeur et évaluation de l'événement. Parmi ces pressions, nous pouvons évoquer l'exigence de la compétition, les nombreuses pressions financières (football), les pressions de l'entourage (parents, entraîneurs, dirigeants), et les pressions en fonction des compétitions importantes (JO, championnat du monde).

Le milieu sportif exige ainsi de nombreuses adaptations à des situations. **Les périodes de stress sont parfois liées à un événement particulier, comme le fait de changer d'entraîneur, d'apprendre une nouvelle technique.** Nous pouvons également voire généralement un stress lors d'un premier échec dans une épreuve importante ou d'un changement de niveau de compétition (passage à la catégorie supérieure). **Nous pouvons également distinguer le stress qui est lié à une blessure,** et qui est spécifique, car le sportif perd son identité (passe d'athlète à patient), traverse une période de solitude et a peur de ne jamais revenir au même niveau.

Nous avons essayé de rassembler le maximum de données concernant le stress et sa physiologie, la performance sportive, les facteurs stressants en basket-ball, les effets du stress sur la fréquence cardiaque et la pression artérielle.

Les résultats spécifiques ont démontré que les joueurs peu stressés ont tendance à obtenir les meilleurs résultats face à une situation stressante par rapport aux autres joueurs moyennement stressés qui ont obtenu de bonnes performances, tandis que les joueurs fortement stressés ont réalisé les moins bonnes performances.

La fréquence cardiaque et la pression artérielle en compétition des joueurs peu stressés ont été optimales au niveau de la compétition, alors que celles des joueurs moyennement stressés ont été plus élevées. Pour les joueurs fortement stressés les mesures ont mis en évidence la fréquence cardiaque et la pression artérielle plus élevées par rapport aux besoins de la compétition ce qui s'est répercuté sur leurs performances.

Dès lors, tant que le niveau de stress est faible la fréquence cardiaque et la pression artérielle sont optimales pour la compétition : La performance reste la meilleure.

Recommandations :

Nous recommandons aux entraîneurs de :

- Engager les joueurs peu stressés dans les situations fortement stressantes pendant la compétition.
- Engager les joueurs moyennement stressés dans les compétitions où le niveau du stress est moyen.
- Engager les joueurs fortement stressés dans des situations peu stressantes pendant la compétition.
- Essayer d'introduire des situations stressantes pendant l'entraînement (similaire à celles de la compétition) pour les joueurs moyennement et fortement stressés dans le but de s'adapter à faire face à ces situations.

Références Bibliographiques :

Livres :

1. BILLAT, V. (2003). *Physiologie et méthodologie de l'entraînement : de la théorie à la pratique* (2e édition). Ed De Boeck Bruxelles, Belgique.
2. BLANCHARD, A. (2009). *Gestion du stress*. Ed RCS Mont de Marsan, France.
3. GREBOT, E. (2009). *Le stress*. Ed Le Cavalier Bleu, Paris, France.
4. PERREAUT-PIERRE, E. (2000). *La gestion mentale du stress pour la performance sportive*. Ed Amphora, Paris, France.
5. RAIMBAULT, N., & PION, J. (2004). *La préparation mentale en sports collectives*. Ed Chiron, Paris, France.
6. RIPOLL, H. (2008). *Le mental des champions*. Ed Payot & Rivages, Paris, France.

Thèses :

7. CARTON-CARON, A.(2004).*Stratégies de coping chez le sportif*. Thèse pour l'obtention du titre de Docteur en Psychologie. Université Charles de Gaulle, Lille, France.

Sites internet :

8. BARREAU, A. (2012). *Stress et performance sportive*.http://www.allocoach.com/stress_et_performance_sportive_018.htm

9. DEMETS, J.-p. (2012). *Comment peut-on contrôler le stress?*
http://www.masantenaturelle.com/chroniques/question/question_comment-controler-stress.php
10. ERGOTONIC. (2011). *Mécanismes physiologiques du stress.*
<http://www.ergotonic.net/gestion-du-stress/mecanismes-physiologiques-du-stress.html>
11. GIROD, A. (2012). *Tennis: Stress et compétition.*
<http://www.agperf.com/fr/page/tennis-stress-et-competition-589>
12. SINGH, A. (2003). *Stress, Sports and Performance.*
<http://serendip.brynmawr.edu/bb/neuro/neuro03/web1/asingh.html>