

***Evaluation de la reproductibilité d'un nouveau test d'argile
(t-test modifié) et sa relation avec le sprint en ligne droite et la
détente verticale***

Evaluer la reproductibilité d'une version modifiée du T-test (TM) et examiner sa validité logique et de critère. Dans cette nouvelle version, nous avons gardé la même nature des déplacements ainsi que le nombre de changements de direction que le T-test, mais nous avons modifié la distance totale parcourue (20m au lieu de 36.56m).

Méthode :

86 étudiants en éducation physique et sportive (34 filles : age = 22.6 ± 1.4 ans ; masse corporelle = 63.7 ± 10.2 kg ; taille = 1.65 ± 0.05 m ; BMI = 23.27 ± 3.26 kg, m⁻² Et 52 garçons : age = 22.4 ± 1.5 ans ; masse corporelle = 68.7 ± 8.0 kg ; taille = 1.77 ± 0.66 m ; BMI = 21.96 ± 1.98 kg, m⁻² ont participé à cette étude. Ils ont réalisé le TM, le T-test, la détente verticale (FCMJ) et le sprint de 10m en ligne droite (10mSL).

Résultats :

Aucune différence n'a été observée entre performances du TM au test et au retest. Les coefficients de corrélation intra classe entre les performances au test et restant du TM étaient tous supérieur à 0.90. La méthode de Bland et Altman (1986), relève une concordance acceptable entre les données du test et du retest. Le TM était faiblement corrèle avec ces deux tests chez les garçons.

Conclusion :

Ces résultats indiquent que le TM est reproductible pour la mesure de l'agilité. La faible corrélation du TM avec la puissance musculaire et le sprint en ligne suggère que l'agilité est déterminée par d'autres facteurs tels que la coordination. Pour les sports dont la performance repose sur les changements rapides de direction dans des espaces réduits, le TM semble être plus approprié pour l'évaluation de l'agilité que le T- test.

***Gandouzi Imed
2007-2008***

Contribution des facteurs psychologiques dans la réalisation de la performance en natation chez les adolescents

Etude visant d'approcher le degré de contribution des différents déterminants de la performance et surtout les déterminants psychologiques.

La population qui a fait l'objet de cette étude est constituée de 28 nageurs de niveau national.

Des tests morphologiques, physiques et psychologiques ont été administrés.

L'usage de la régression multiple pas à pas a permis de mettre en évidence le degré de contribution de divers facteurs dans la détermination de la performance.

Notre étude est faite sur des adolescents, donc il serait très prétentieux de généraliser les résultats.

Cette étude constituera un premier pas vers l'utilisation d'une méthodologie avenir, qui gagnerait à être appliquée plus largement à la recherche sur la contribution des facteurs psychologiques en général.

Mohamad Nacer Kort
2007-2008

Impact des facteurs psychologiques sur la perception de l'incertitude événementielle chez les pongistes d'élite tunisiens

L'objectif de notre étude faite sur 21 pongistes d'élite tunisiens des différentes catégories est de définir les relations qui existent entre l'état psychique de notre athlète d'élite et sa perception de l'incertitude événementielle issue de l'action adverse.

Les outils d'investigations utilisées sont :

- L'inventaire de la performance psychologique de James Loehr (1983).
- Le questionnaire de l'intolérance à l'incertitude (I-I) de M.H Freeston & Coll ; (1993).
- L'inventaire des symptômes de stress de Robert Béliveau (1994).
- Un test technique évaluant le comportement de nos pongistes en remise de service.
- 70 pongistes classés dans les 100 premiers mondiaux nous ont servi de référence.

Les résultats obtenus nous permettent d'émettre les déductions suivantes :

- Le degré de perception de l'incertitude événementielle définit hautement la performance
- Il existe des franges optimales des facteurs psychologiques qui sont nécessaires pour enregistrer des performances mais, au deçà ou au delà desquels la perception est défectueuse

***Mourad Sta
2007-2008***

L'exemple du Volley-ball

Le but de la présente étude est de définir le rôle de la pratique sportive à travers une tranche d'âge située entre 17 et 18 ans (garçons) avec une pratique précise : le volley ball et sa contribution pour la construction de l'Estime de Soi général et physique pour trois niveaux d'expertises.

Lotfi Ben Soltane
2007-2008

Le haut niveau de compétition en hand-ball met en évidence un engagement physique très important, un niveau de préparation technique et technico-tactique, en perpétuelle transformation, indiquant des tendances de plus en plus spectaculaires.

En effet, ces objectifs ont besoins d'un catalyseur, pour qu'ils soient mis à l'épreuve et ce catalyseur n'est autre que la MOTIVATION, qui joue un rôle « d'étincelles et de mobile, justifiant la décision du sportif d'appréhender et de réaliser un but.

Depuis que le monde du sport a subi des changements, tel que le passage de l'amateurisme au professionnalisme, on a constaté que le facteur motivationnel revêt une importance capitale, pour encourager l'athlète à persévérer dans la pratique de son activité sportive préférée, voire même dans l'excellence.

De nos jours, on admet que dans la motivation des sportifs interagissent des facteurs internes et externes, qui se combinent pour donner des mobiles.

La présente recherche se propose de savoir dans quelle mesure la qualification sportive modifie le comportement des sportifs et transforme la façon avec laquelle les gens raisonnent et prennent des décisions, en vue de comprendre comment les facteurs personnels interagissent avec les facteurs contextuels.

Le but est d'étudier l'influence de la motivation sur la compétition et par ailleurs sur le rendement technico-tactique en hand-ball, chez les joueurs des équipes tunisiennes, évoluant en Nationale A.

Bouagina Rachid
2007-2008

En crawl chez les jeunes nageurs

La présente étude analyse les effets des paramètres anthropométriques (poids, taille, envergure, BMI, envergure/ taille) sur les paramètres spatio-temporels (vitesse, amplitude, fréquence) du cycle de nage dans une épreuve de sprint en crawl. 40 nageurs dont 22 garçons et 18 filles âgés tous entre 12 et 13 ans et sur lesquels ont été pratiquées dans un premier temps des mesures anthropométriques ont parcouru un 25 m en crawl départ dans l'eau. La vitesse, la fréquence et l'amplitude ont été calculées par analyse vidéo.

Les résultats montrent qu'en général les paramètres anthropométriques et surtout la taille et l'envergure sont déterminants dans la performance en sprint et dans l'amplitude du cycle de nage et qu'ils n'ont de relation avec la fréquence de nage.

Tijani Mohamed Jed
2007-2008

L'influence de la pratique sportive sur l'image du corps

Des handicapés moteurs

Durant ces dernières années, la pratique du sport chez les personnes handicapées a connu une formidable expansion à l'échelle nationale et mondiale.

Le haut niveau de performance atteints par les sportifs paralympiques tunisiens ont présenté un véritable défi gagné avec brio par la faille du Handisport toute entière.

Ces succès engendrent un surcroît des bénéfices extraordinaires en terme d'épanouissement psychique, d'intégration socio familiale et d'insertion professionnelle.

Dans ce sens, quel est l'impact de la pratique sportive sur la représentation de l'image du corps des handicapés moteurs tunisiens.

En vu de savoir plus, nous nous sommes intéressés à dévoiler la différents de ce paramètres chez trois groupes d'handicapés moteurs : sédentaires, pratiquant les sports de loisir et sportifs de haut niveau.

***Ghali Med Marwen
2007-2008***

Etude des conduits agressifs chez les adolescents :

A.P.S et estime de soi chez les jeunes lycéens

A tendance agressive

Le but de notre recherche est d'étudier les effets d'une pratique physique et le cas échéant d'une pratique sportive, sur l'estime de soi et par conséquent sur les conduits agressives. Cette recherche requière une étude longitudinale avec groupe témoin compose de 3 sujets et un groupe expérimental composé de 5 sujets. Un pré-test et un post-test est donc indispensable.

Pour cela, l'outil de mesure utilisé est le questionnaire de Susan HARTER. Celui-ci est administré de la même manière en pre-test puis en post-test.

Les premiers résultats de permettrait de penser que les adolescents concernés par cette étude, qui sont des élèves présentant un comportement agressif, ont une estime de soi relativement faible. En effet, les moyennes des résultats obtenus dans chacun des deux groupes sont bien inférieures à la moyenne du test qui à été calculée précédemment (soit 90). Ainsi, dans le groupe témoin la moyenne des résultats du pre-test est de 85.3, tandis qu'elle est égale à 82.6 dans le groupe expérimental. Ainsi, notre première hypothèse semble se vérifier.

Pour autant, il n'en va pas de même concernant notre seconde hypothèse. Aussi, l'analyse des résultats n'a permis de montrer aucune variation significative dans le sens d'une amélioration de l'estime de soi grâce à la pratique régulière d'une activité physique.

***Rais Damergi Neira
2007-2008***

*Analyse de la conception de la
préparation mentale et sa place dans l'optimisation de la
Performance en sports collectifs
Population étudiée : les entraîneurs*

Ce travail a permis de mettre au clair l'ambiguïté qui règne au niveau de la perception, conception, conceptualisation et application de la préparation mentale par les entraîneurs qui sont d'accord sur la place éminente dans l'optimisation de la performance de l'équipe sportive.

Cette grande divergence d'idées et de pratiques est le résidu du manque de formation et d'information et de plusieurs autres facteurs limitants.

L'efficacité de l'entraînement mental est loin d'être acquise par les entraîneurs. Ceci exige la maîtrise d'un processus long mais passionnant qui aidera à identifier, ajuster et gérer les défaillances mentales des joueurs, afin qu'ils soient en meilleure possession de toutes leurs capacités nécessaires à l'optimisation de leur rendement.

*Belhadj Mohamed
2007-2008*

***Impact d'un programme d'entraînement à dominante
« Explosivité » sur l'amélioration des capacités physiques
Et fonctionnelles spécifiques des jeunes footballeurs pubères
(13-14 ans)***

Le but du présent travail consiste à étudier l'impact d'un programme d'entraînement à dominante « Explosivité » comme moyen favorisant un meilleur rendement et répondant aux exigences du football moderne -sur les performances physiques des jeunes footballeurs et de comparer leurs résultats avec leurs homologues adoptant le Programme conseillé par la direction technique nationale et prônant la polyvalence dans la formation des jeunes footballeurs tunisiens pubères (13-14 ans) pour une éventuelle optimisation des approches.

***Alaya Mohamed
2007-2008***

*Evaluation du rôle du service et du contre dans la réussite d'une
équipe de Volley-ball par le biais d'un logiciel statistique
« STATA VOLLEY »*

Le but de notre recherche consiste à évaluer les compartiments (service et contre...), afin de déceler le rapport de force qui peut se dégager entre ces deux compartiment et son impact sur la performance sportive d'une équipe de volley-ball.

Durant cette recherche on a exploité les matchs disputés entre les équipes de Championnat Tunisie, durant la phase du PLAY-OFF à l'aide du logiciel « STATA VOLLEY ».

D'après les résultats de notre recherche nous avons remarqué l'importance du compartiment service et contre dans la réussite d'une équipe.

De plus l'outil logistique est devenu indispensable aux entraîneurs pour assurer le suivie de leurs équipes.

*Gabsi Zied
2007-2008*

*La réalisation entraîneur- joueurs et ses rapports
avec la performance en handball*

Cette étude effectuée sur les équipes de la division nationale A en Tunisie et utilisant les questionnaires comme moyen d'investigation, vise l'exploration des rapports existants entre la nature et le degré des relations entraîneur-joueurs et ses rapports avec les différentes composantes de la performance en handball.

Les résultats ont permis de trouver des rapports très étroits entre les relations affectives et opérationnelles d'une part et les composantes de la performance.

Ces rapports varient d'un entraîneur à un autre....

*Fethi Cherif
2007-2008*

L'apport des activités du sport scolaire

Sur le sport civil

Le sport national et surtout les performances atteintes tant sur le plan continental qu'international est relié selon l'opinion des praticiens du demain sportif comme étant le fruit de la contribution du sport scolaire dans l'essor du sport civil.

De plus, le manque d'infrastructure adéquate et la complexité de l'emploi du temps entravant la bonne marche du sport scolaire.

Ceci dit, le sport scolaire semble perdre son attractivité et ne répond plus aux exigences de l'élève Tunisien.

Notre étude se situant dans un cadre managérial, concerne les problèmes que rencontre le sport scolaire dans le système éducatif Tunisien.

Kamilia Bellaj Achich
2007-2008

Attention & performance
Chez le gardien de but en football

Le but de notre recherche est, d'une part, la détermination de la différence du niveau d'attention des gardiens de but de la division nationale.

Et d'autre part, la mise en exergue de l'importance de l'attention chez le gardien de but et son influence sur la performance.

L'échantillon est composé de 20 gardiens de but seniors qui évoluent dans la ligue tunisienne de football professionnelle, repartis en deux groupes:

- 10 gardiens de but compétitifs.
- 10 gardiens de but non compétitifs.

Les résultats obtenus témoignent:

* d'une supériorité des gardiens de but compétitifs au niveau des capacités de l'attention soutenue et de l'attention partagée.

* le rôle du gardien de but

Azaiez Khaled
2007-2008

ion sélective très

développée.

* chaque qualité technique est influencée par une capacité attentionnelle particulière.

Les unités promotionnelles de volley-ball en Tunisie
Entre la volonté politique et la réalité de la pratique
A l'exemple des centres de promotion

Dans le but d'analyser la situation réelle de pratique sportive au sein des centres de promotion en tant que structure sportive scolaire, nous avons eu recours au recueil de données et de renseignement par le questionnaire.

Nous avons analysé trois hypothèses au cours de ce travail de recherche, et nous avons abouti aux résultats suivants:

- En premier lieu, les moyens mis en œuvre, sur le plan organisationnel, permettent aux unités promotionnelles de détecter des jeunes talents et mais vu la réalité du terrain ne leur permettent pas d'assurer leur formation fondamentale.
- En second lieu, la fédération n'assure pas assez l'assistance technique et le suivi des programmes des centres scolaires de promotion.
- Enfin, il n'existe pas de stratégie assurant la continuité de travail entre les centres de promotion et les clubs parrains.

Ikbel Ben Abdallah
2007-2008

Le monde du sport rassemble tous les sportifs ainsi que les différents métiers du sport. Ces derniers s'appliquent au sport et font appel à des compétences variées. Ils ne cessent de se développer malgré qu'un nombre d'entre eux ont des statuts mal définis et souffrent d'une reconnaissance sociale limitée.

Face à la diversification de la pratique et de la consommation sportive en Tunisie, on peut dire que le sport est devenu un secteur d'employabilité, d'insertion professionnelle de nos jeunes et de la création de leurs propres projets, notamment que le chômage reste pour une partie importante de la population l'une des préoccupations majeures.

Walid Jelassi
2007-2008

Tentative de rapprochement avec l'entreprise
(Cas de l'Espérance Sportive, Stade Tunisien, Monastir et l'Etoile
du Sahel)

Actuellement les clubs de football Tunisiens sont confrontés aux problèmes de la gestion financière. C'est pour cette raison qu'on s'est demandé si on peut gérer un club sportif comme on gère une entreprise ? Ainsi, le présent mémoire présente une étude de rapprochement entre le mode d'analyse financière d'une entreprise et celle d'un club de football. Afin de parvenir à répondre à cette question nous avons mené une série d'analyse sur quatre clubs de football Tunisiens (l'Espérance Sportive, Monastir, l'Etoile du Sahel et le Stade Tunisien). Notre travail porte sur trois axes de recherche à savoir:

- * Les aspects juridiques et le financement des clubs sportifs;
- * Le rapprochement entre une entreprise et un club sportif;
- * Le diagnostic financier d'un club sportif à partir des données financières

Les résultats de notre recherche ont montrés certains points communs entre le club et l'entreprise. Néanmoins, il existe un certain nombre de différences entre ces deux entités.

En perspective, on s'est fixé d'améliorer la manière de gérer les clubs sportifs en Tunisie

Maddeh Talel
2007-2008

Le test de marche de 6 minutes:
Outil d'évaluation de l'aptitude aérobie au cours du programme

Le but de cette étude est d'analyser l'apport du test de marche de 6 minutes (TM6) dans le suivi de l'aptitude physique de patient atteint de Broncho-pneumopathie Chronique Obstructive (BPCO) pendant le programme de réhabilitation.

Sept sujets ages de plus de 60 ans atteints de BPCO ont participé à l'étude. Une épreuve triangulaire à charge croissante a été réalisé avec mesure des échanges gazeux cycles par cycle afin d'individualiser l'intensité de l'entraînement. Un réentraînement de 8 semaines a été effectué, le TM6 est mesuré tous les 15 jours pendant les 2 mois du programme. La pression artérielle systolique et diastolique, la saturation en oxygène, la fréquence cardiaque et le score de la dyspnée sont mesures au début et à la fin test. La distance marchée est calculée à la fin du test. L'analyse de variance a relevé une amélioration significative de la distance de marche ($p < 0.001$) au cours des 5 répétitions du test. Le score de la dyspnée a baissé significativement ($p < 0.005$) par rapport au contrôle. L'amélioration de l'aptitude aérobie est nettement plus marquée au début du programme, une stabilisation est observée à 7 semaines, ce qui peut être expliqué par l'augmentation de la vascularisation musculaire, du nombre et de la taille des mitochondries et la stimulation de l'activité de nombreuses enzymes oxydatives.

Le TM6 apporte des informations utiles sur l'aptitude aérobie il présente un intérêt clinique et fonctionnel important permettant d'optimiser le patient en évaluant sa tolérance à l'effort.

Farhat Fayçal
2007-2008

La présente étude a pour but d'évaluer la perception de l'estime de soi dans le domaine corporel chez des adolescents scolarisés âgés de 11-18 ans. En effet nous avons pour ambition d'apprécier l'impact de la pratique physique et sportive sur la perception de l'estime de soi et la perception du niveau d'activité physique (NAP). Notre population d'étude est constituée d'adolescents de deux milieux variés, les uns sont placés dans un Centre Intègre de l'enfance et de la jeunesse, les autres vivent dans un milieu naturel.

Certaines études soulignent l'existence d'un lien probable entre l'estime de soi et les activités physiques, pour cela nous nous attendons suite aux hypothèses suivantes:

- A ce qu'il y ait des différences de représentation de l'estime de soi physique des adolescents placés et des adolescents vivant dans leurs familles.
- A ce que le niveau d'activité physique soit fortement lié à la perception de soi physique.

Comme outil de recherche nous avons fait appel à un questionnaire pour l'évaluation de la perception de l'estime de soi, et 2 d'autres pour évaluer la perception du (NAP) niveau d'activité physique.

Les principaux résultats montrent que les adolescents qui vivent avec leurs familles, ont une estime de soi plus élevée que ceux placés dans le Centre Intègre; en plus l'activité physique n'a pas d'effet déterminant sur la perception de l'estime de soi.

Les données et les résultats recueillis soulignent l'importance de la famille dans la prise en charge de ces enfants, et l'impact de la carence affective sur la valorisation de soi.

Ferchichi Aicha
2007-2008

L'activité physique est considérée comme un déterminant majeur dans l'acquisition et le développement tissu osseux. Il semble tout de même que les activités de port de charges ont un effet ostéogénique plus important que celles véloces. Notre objectif est par conséquent, d'examiner l'effet de la pratique du saut sur la masse et le contenu minéral osseux chez des sauteurs de haut niveau tunisiens.

Les mesures densitométriques de l'ensemble de nos sujets ont été réalisées par une absorptiométrie bi photonique (DEXA).

Les principes résultats de cette étude indiquent que les sauteurs de haut niveau avaient un CMO, une DMO et une surface osseuse augmentes au niveau de la majorité des sites analyses compares aux contrôles ($p < 0.01$). De même, cette adoption du tissu osseux était également site spécifique se traduisant par une masse osseuse augmentée au niveau des membres inférieurs ($p < 0.001$). Il apparat que le volume d'entraînement est un facteur prédictif de cette différence. Pour conclure, la pratique du saut de haut niveau commencé avant la puberté génère un accroissement et une acquisition de la masse et de l'architecture osseuse. Les forces de compression, de torsion et de traction rencontrées dans cette activité étaient assez importances pour produire une réponse positive générale et spécifique du tissu osseux. D'où l'intérêt de la perception de la pratique du saut dans la conservation du capital osseux et la prévention de l'ostéopenie.

Trabelsi Hela
2007-2008

La station debout constitue une tâche sensorimotrice d'une extrême difficulté dans la mesure où les mouvements du corps sont de très faibles amplitudes. En effet, elle suppose d'une part des mécanismes d'intégration impliquant plusieurs sources d'informations neurosensorielles (visuelle, somesthésique et vestibulaire) et d'autre part une aptitude à générer précisément les commandes motrices adéquates.

Notre étude porte sur 22 sujets répartis en : un groupe expérimental (11 non-voyants) et un groupe témoin (11 sains).

Pour la réalisation de cette étude nous avons utilisé le système Neurocom version 8.0.2 : balance Master® composé d'une plate-forme de force plus un coussin en mousse permettant de mesurer la vitesse d'oscillation du centre de pression (CP) suivant 3 procédures:

- charge genoux fléchis
- en appui bipodal (CTSIB): sans et avec stimulus auditif sol ferme / sol souple
- en appui monopodal: sans et avec stimulus auditif

Les résultats de cette étude montrent que les sujets déficients visuels ont de meilleures performances que les sujets normaux pour se localiser dans un environnement à partir de la perception de signaux acoustiques. Les performances accrues des sujets non-voyants peuvent s'expliquer par l'augmentation de la résolution spatiale auditive consécutive à une déficience visuelle.

Les facteurs influençant la distance de marche de 6 minutes

Des tunisiens sains ages de 6 à 16ans

Déterminer, chez les enfants tunisiens sains âgés de 6 à 16 ans, les facteurs influençant la distance de marche de 6 minutes. **Population et méthodes.** Un questionnaire médical et un examen clinique sont réalisés. Les variantes anthropométriques [age, taille, poids, indice de masse corporelle (IMC)] et spirometriques sont déterminés. Deux niveaux socioéconomiques (défavorable, favorable) et 2 groupes de pratique sportive (actif, non actif) sont définis. Le statut pubertaire est évalué. Deux tests de marche de six minutes (TM6) sont réalisés selon les recommandations internationales. La saturation de l'hémoglobine en oxygène (sat, %), la fréquence cardiaque (Fc, bt/min), et les pressions artérielles systolique et diastolique (PAS, PAD, mmHg) sont mesurées au repos (1) et a la fin (2) du TM6. La Dm est notée. Les résultats du TM6 ayant la meilleure Dm sont retenus pour analyse statistique. Des régressions linéaires simple et multiple sont faites. **Résultats.** Sur les 231 volontaires, seulement 200 (100 filles) enfants sont inclus dans l'étude (11 ± 3 ans, 1.44 ± 0.17 m, 40 ± 14 kg, 18 ± 3 kg m⁻²). Dans l'échantillon total, les facteurs suivants influencent significativement et par ordre décroissement la Dm: taille($r=0.74$), poids($r=0.59$), débit expiratoire de pointe ($r=0.66$), IMC($r=0.21$), capacité vitale expiratoire forcée ($r=0.70$), PAD1($r=0.37$), PAS1 ($r=0.47$), pratique sportive ($r=0.28$), Fc2 ($r=0.39$), débit expiratoire maximal médian ($r=0.64$) et age ($r=0.70$). La genre et le statut pubertaire n'influencent pas la Dm. **Conclusion.** Dans l'avenir et afin d'interpréter les résultats du TM6 avec plus d'exactitude, la Dm obtenue chez les patients tunisiens ages de 6 à 16 ans devrait être reliée aux données anthropométriques, spirometriques, cardiovasculaires et à la pratique sportive.

Mohamed Habib Bayoudhi
2007-2008

Impact de deux programmes d'entraînement à caractère de renforcement musculaire sur la forme des jeunes coureurs de demi-fond (16-18 ans)

La musculation est un procédé d'entraînement utilisé par beaucoup d'entraîneurs ayant à préparer des athlètes de haut niveau ou à en devenir. Pourtant certains restent encore réticents quant à son utilisation dans l'entraînement des athlètes du demi-fond. Certes, il faut apprendre à maîtriser la pratique de la musculation, mais au préalable, il faut se convaincre de son utilisation en cernant mieux les intérêts et les limites du renforcement musculaire surtout chez le jeune coureur du demi-fond. Il s'agit donc, de mieux comprendre les apports du renforcement musculaire et les contraintes de programme qu'elles induisent.

Le but de ce présent travail, consiste à étudier l'impact de deux programmes d'entraînement à base de renforcement musculaire "naturelle" comme moyen favorisant un meilleur rendement dans la course de demi-fond en général et précisément avec les jeunes adolescents (16-18 ans) pour une meilleure optimisation de la performance.

Vu l'intérêt d'une bonne estime de soi par l'amélioration de la condition physique des ces jeunes adolescents, il devient impératif de recueillir davantage d'informations quant à l'entraînement des qualités physiques de ces derniers, surtout la qualité de force qui se relève pertinente pour la plus part des sports comme l'athlétisme et de définir le pourcentage de son application dans la totalité du programme d'entraînement de course.....

Racil Ghazi
2007-2008

Analyse des valeurs véhiculées dans le programme d'études d'éducation physique au collège: a l'exemple du volley-ball

Les instructions officielles d'éducation physique et les textes de loi sont conçus pour tracer les grandes lignes de la politique éducative. Ils représentent les fondements de base de l'action pédagogique.

Les actes d'interventions des enseignants d'éducation physique traduisent bien les valeurs que préconisent les finalités de la version récente des instructions officielles datant de 1990.

En effet, la " Maîtrise des savoirs disciplinaires", "l'Intégration sociale", et "l'Hygiène et santé" visent le développement complet de l'élève sur le plan cognitif, social et physique. Dans ce sens, l'appropriation d'un ensemble de valeurs n'est en fait que le reflet de la culture Tunisienne, et l'éducation physique un moyen pour les transmettre.

Cependant, ces valeurs sont fortement influencées par les orientations de valeurs prioritaires et non prioritaires des enseignants et se manifestent explicitement ou implicitement dans leurs actes d'interventions, au cours de leur enseignement de l'activité Volleyball.

Cette discipline collective est le support de notre recherche. Elle véhicule un ensemble de valeurs que les enseignants d'éducation physique s'acharnent à enseigner d'une façon plus ou moins consciente. La pratique de cette activité, repose sur la maîtrise des habiletés techniques d'une part, et l'appropriation des règles du jeu d'autre part. elle permet aux élèves de s'inscrire dans une mutuelle de l'effort et du travail.

Neila Ghannouchi Ben Salem
2007-2008

Effet de la perte de poids, sur la composition corporelle, la force manuelle, la fréquence cardiaque et la sensation de la fatigue chez les boxeurs de haut niveau

Objectif:

L'objectif de notre étude est de vérifier s'il existe une relation d'une part entre la perte de poids au cours de la période précompétitive, et d'autre part, la composition corporelle, la fréquence cardiaque, la force manuelle et la sensation de la fatigue chez les boxeurs tunisiens.

Matériel et méthodes :

La population de notre étude se compose de 14 boxeurs faisant partie de l'élite nationale, l'étude a eu lieu au cours de la dernière semaine de la période précompétitive. Les sujets que nous avons sélectionnés ont été appelés à réaliser des mesures de la composition corporelle et de la fréquence cardiaque et à effectuer deux tests (test de mesure de la force manuelle et test de répulsion des bras: pompe). La prise de ces mesures a été faite à deux reprises: la première avant la perte de poids et la seconde après la perte de poids.

Résultats et conclusion:

D'après les résultats obtenus, nous remarquons qu'il y a une différence significative avant et après la perte de poids ($p < 0.001$) dans les paramètres évalués: la composition corporelle, la force manuelle, la fréquence cardiaque et la sensation de la fatigue. Cependant, la perte de poids faite par les boxeurs au cours de la période précompétitive n'est pas accompagnée d'une perte hydrique importante ($p < 0.084$). La perte de poids engendre par conséquent une réduction au niveau de la composition corporelle ainsi que la force manuelle, une augmentation de la fréquence cardiaque et une sensation de fatigue musculaire plus intense au cours de la période précompétitive.

*Sabri Ben Nassib
2007-2008*

*Prévalence de l'asthme post-exercice
Chez les joueurs âgés de 14-18 ans*

Notre population d'étude est composée de 90 sportifs pratiquants deux sports collectifs répartie en 78 garçons et 12 filles âgées de 15 ans.

Le but de cette recherche est d'estimer la prévalence des joueurs ages de 14-18 ans ayant un APE et son influence sur la performance sportive.

Les sujets d'étude ont été soumis à deux épreuves:

- 1- une épreuve d'effort de course libre pendant 7mn sans arrêt. Les 2 premières minutes, la vitesse est progressive jusqu'à l'atteinte d'une fréquence cardiaque de 170b/mn qu'ils doivent la maintenir jusqu'à la fin de l'épreuve.
- 2- Epreuve fonctionnelle respiratoire (mesures spiromètres) effectuée aux temps suivants (exprimés en minute): T0, T3, T5, T15, T20, T30.

Le critère de positive dans notre étude pour établir le diagnostic d'APE est la chute maximale du VEMS de basse, cette chute doit être de 15% ou plus.

Notre étude nous a permis de relever les résultats suivants:

- 11 sportifs ayant un APE (représentant 12%)
- Le délai d'apparition significatif se situe entre la 3^{eme} et la 10^{eme} minute après l'effort pour 55% des cas
- Chez le groupe des sujets atteints il y a des corrélations entre la vitesse, le VO2 max/ kg

Najet Zidi ép Jerbi
2007-2008

*L'approche par compétences: de la conceptualisation à
l'implantation pour l'enseignement de l'éducation physique aux
lycées (cas de la Gymnastique Artistique)*

Le but de la présente recherche consiste à :

- mettre en relief et d'analyser les différentes conceptions des enseignants d'EPS vis-à-vis de l'approche par compétences
- mettre en relief les failles dans les conceptions des enseignants tunisiens vis -à vis l'approche par compétences dans ses fondements théoriques et ses implications pratiques.
- Identifier les obstacles à l'implantation de l'approche par compétences dans l'enseignant aux établissements secondaires.

Deux types d'analyse ont été utilisés pour réaliser cette recherche:

Une analyse unie variée consiste à étudier les effets généraux simples des variables indépendantes chacune prise à part sur l'ensemble des onze variables dépendantes.

Une analyse multi variée consiste à étudier les effets généraux d'interaction qui peuvent exister entre les variables indépendantes sur l'ensemble des variables dépendants.

Ces deux types d'analyses nous permettent de déduire les résultats suivants:

- il existe une dépendance entre les conceptions cognitives que se font les enseignants de l'approche par compétences, leurs attitudes vis – à vis à l'ancrage de cette approche dans l'enseignement d'EPS au second cycle et leurs déterminants personnels (niveaux d'études, formation reçue sur le modèle des compétences et leurs spécialités).
- L'inter action de la spécialité versus formation a un effet sur les conceptions cognitives que se font les enseignants de l'approche par compétences et leurs attitudes envers l'adoption de l'approche par compétences en EP aux lycées en général et en gymnastique en particulier.
- L'inter action de la formation versus ancienneté a un effet sur les conceptions cognitives que se font les enseignants de l'approche par compétences et leurs attitudes envers l'adoption l'approche par compétences en EPS aux lycées en général et en gymnastiques en particulier.
- Les difficultés lies a la mise en œuvre de l'approche par compétences en EP en général et en gymnastiques en particulier dépendant d'un analphabétisme fonctionnel ou plutôt d'une mauvaise compréhension de l'approche par compétences par les enseignants dans ses fondements théoriques et ses implications pratiques.

Darderi Amri Asma
2007-2008

Effet du jeûne du Ramadan et de la masse musculaire active sur la performance anaérobie alactique

Objectif: l'objectif de la présente étude d'évaluer du jeûne de Ramadan et de la masse musculaire active sur la performance anaérobie. **Matériels et méthodes:** l'étude a porté sur quinze jeunes sportifs de sexe masculin repartis en deux groupes: un groupe jeûneur : composé de neuf étudiants de l'Institut Supérieur

du Sport et de l'Education Physique de Gafsa. Un groupe témoin: compose de six athlètes de l'équipe régionale d'athlétisme de Gafsa. Les sujets ont réalisé deux tests anaérobies alactiques: un test de détente verticale et un test de serrage manuel. Les tests ont été réalisés sur trois périodes: avant (contrôle (C)); fin de la première semaine (R1) et dernière semaine du mois Ramadan (R2). **Résultats:** nous avons trouvé une diminution de la masse corporelle ($p < 0.001$), de l'indice de masse corporelle ($p < 0.05$), des volumes musculaires des membres inférieurs ($p < 0.05$) et supérieurs ($p < 0.005$) par rapport aux valeurs observés avant le mois du ramadan(C). Nous avons trouvé aussi une régression significative des performances réalisées lors de la détente verticale et du serrage manuel ($p < 0.05$) en début du Ramadan. Pour le serrage manuel, les valeurs de fin -R étaient quasi-similaires à celles trouvées pendant le période contrôle. Des corrélations positives ont été trouvées entre le volume musculaire des membres supérieurs et le test de serrage manuel à la fin de la première semaine de Ramadan($r=0.748$; ($p < 0.05$) et au cours des trois sessions d'étude ($r=0.67$; ($p < 0.001$). le cortisol et l'hormone GH augmentent à la fin de la première semaine de Ramadan en comparaison avec la période contrôle($p < 0.05$). **conclusion:** le jeune du ramadan induit une altération de la performance musculaire. Cette altération est plus prononcée pour le test de détente verticale impliquant une masse musculaire importance que pour le test de serrage manuel.

Abidi Ncir Tarek
2007-2008

Analyse mécanique de la gestion de la rotation lors de La phase aérienne du saut en longueur: étude de cas

A l'évidence, la maîtrise des principaux concepts de la mécanique constitue un enjeu fondamental pour notre entraînement. En effet, le suivi des gestes sportifs est de plus en plus basé sur des données scientifiques afin de mieux gérer la coordination gestuelle et d'optimiser les performances. Cette étude consiste à offrir aux éducateurs, entraîneurs et athlètes un support scientifique pour une meilleure conduite envers l'entraînement sportif en général et l'activité sportive en particulier.

Le but de ce travail est, d'une part, d'analyser la contribution des différents segments corporels dans la gestion de la rotation créée lors de la phase aérienne du saut en longueur; et d'autre part, d'effectuer le suivi de la variation du moment cinétique de la totalité du corps et sa régulation.

L'objet général de ce travail est donc d'analyser, sur le plan mécanique, la gestion de la rotation par le sauteur pendant l'envol. L'acquisition du mouvement est effectuée à l'aide d'une analyse cinématographique 2D. Les recours à l'utilisation d'un modèle anthropométrique à 14 segments, afin de modéliser le corps de l'athlète, s'avèrent indispensables.

Les résultats de cette étude indiquent que tous les mouvements des segments, dans l'espace, se coordonnent et s'influencent pour conserver l'équilibre gestuel. En effet, nous constatons que le sauteur, par le jeu de ses forces internes, change la géométrie de son corps. Il tient compte intuitivement dans ses évolutions corporelles de la qualité du moment cinétique acquis à la fin de la phase d'impulsion au sol. Il gère ce moment cinétique pour se retrouver dans une position favorable pour son atterrissage. Son degré d'expertise peut donc être traduit en fonction du moment cinétique acquis et de la pertinence de sa gestion. Tout l'art du sauteur consiste alors à utiliser au mieux les rotations qu'il a créées lui-même, en les accentuant ou les ralentissant lors d'une performance de saut en longueur.

Un contrôle des rotations s'avère indispensable en suspension qui s'effectue par l'ajustement relatif des différents segments libres autour de l'axe de rotations. Notre étude nous confirme que ce contrôle se fait essentiellement par l'intervention prépondérante de l'ensemble tet-tronc dans la gestion des quantités de rotations produites, ensuite par les membres inférieurs et enfin par les membres supérieurs.

Effet de l'heure de la journée et du jeune du Ramadan
Sur la performance anaérobie

Objectif: l'objectif de cette étude était d'examiner l'effet de l'heure de la journée et du jeune du Ramadan sur la performance anaérobie. **Matériels et méthodes:** l'étude a porté sur 15 sujets sportifs de sexes masculin, repartis en deux groupes: un groupe jeûneur: composé de 9 étudiants de l'Institut Supérieur du Sport et de l'Education Physique de Gafsa, ayant jeune tout le mois du Ramadan. Un groupe témoin: compose de 6 athlètes de l'équipe régionale d'athlétisme, n'ayant pas jeuné le mois du Ramadan. Les sujets ont réalisé 3 tests anaérobies Test charge-vitesse avec les bras, test de détente verticale et le 5-jump test lors de 3 sessions: avant Ramadan (contrôle), fin de la première semaine (R1), et fin du Ramadan (R2). **Résultats:** Nous avons trouvé une diminution de la masse corporelle ($p < 0.01$) et de l'indice de masse corporelle ($p < 0.05$) en comparaison avec les valeurs observées avant le mois du ramadan (C). Nous avons trouvé aussi une diminution significative des performances réalisées lors de l'épreuve charge-vitesse, la détente verticale, et le 5-jump test ($p < 0.05$) au cours du jeune, surtout

au cours de la première semaine. Ces altérations ont été accompagnées par une augmentation du cortisol. La sécrétion de testostérone a diminué mais d'une façon non significative. Le pic de puissance charge-vitesse, les performances mesurées lors du Five-Jump test et de la détente verticale n'ont pas varié significativement sous l'effet de l'heure de journée chez les deux groupes.

Conclusion: le jeûne du ramadan induit une altération de l'aptitude anaérobie. Cependant, l'heure de la journée n'a pas d'effet sur la performance mesurée lors de l'épreuve charge-vitesse, la détente verticale ou le 5-jump test.

*Marzougui Hamza
2007-2008*

Les facteurs émotionnels et leurs impacts sur l'optimisation De la performance des nageurs de l'équipe nationale de Tunisie

Nous avons effectué sur 41 nageurs et nageuses de l'équipe nationale de natation de différentes catégories d'âges (cadets, juniors et seniors) dans le but d'expérimenter la relation entre les facteurs émotionnels et l'optimisation de la performance.

Nous avons choisi deux instruments expérimentaux qui nous paraissent complémentaires: le test de Q.E " quotient émotionnel" de T.M. Carabin De Vecchi Paris 2003 qui comporte 5 variables de l'intelligence émotionnelle "I.E": le réalisme, l'empathie, l'optimisme, la maîtrise et la sérénité, le second instrument s'intéresse à la mesure de la fréquence cardiaque "F.C" des nageurs juste avant quelques minutes de leurs épreuves ciblées.

Nous avons émis les hypothèses suivantes:

- 1- les nageurs de l'équipe nationale obtenant un score élevé u Q.E ainsi qu'aux 5 composants de l'intelligence émotionnelle et une basse F.C réalisent de meilleures performances.
- 2- Les nageurs obtenant un score faible au Q.E ainsi qu'aux 5 composantes de l'I.E et une F.C élevée réalisent de mauvaises performances.

Nous avons eu recours à une analyse descriptive et comparative, consistant à évaluer et comparer les résultats des 5 variables de l'I.E. ensuite nous avons étudié la relation intelligence émotionnelle, F.C et l'indice de progression de la performance à travers l'épreuve de corrélation.

Les résultats statistiques nous montrent qu'une seule corrélation négative du Q.E et de la F.C qui confirme notre hypothèse chez les filles puisque cette corrélation est significative par rapport au seuil théorique. Par contre chez les

nageurs, nous constatons des corrélations positives des variables maîtrise U et sérénité S et de l'indice de progression de la performance qui confirment également notre hypothèse puisqu'elles sont significatives. Les analyses statistiques des autres variables de l'intelligence émotionnelle chez les deux groupes ne nous ont pas permis de confirmer nos présupposés théoriques, cela peut être dû à trois facteurs:

- la petite taille de notre population expérimentée
- la complexité de la relation entre les facteurs émotionnels et la performance sportive

l'absence, à nos jours et à nos connaissances, des recherches scientifiques menées en sport qui traitent la relation intelligence émotionnelle / performance

Zouaoui Mohamed
2007-2008

Evaluation isocinetique rachis *chez les haltérophiles*

Objectif : Ce travail se propose d'élaborer une évaluation isocinetique du rachis et faire un bilan de force musculaire du tronc chez des haltérophiles de l'équipe de la Garde Nationale et membres de l'équipes nationale.

Méthode : 20 haltérophiles de niveau international (age : 21 ± 3.75 ans ; masse corporelle : 73.8 ± 10.9 kg; taille: 172 ± 7 cm) ont participé volontairement à cette étude. Pour chacun des 20 sujets, le test a été effectué par le même examinateur et dans des conditions similaires d'installation du sujet et de réalisation du test.

Résultats : Le moment de force maximal relatif en flexion à 60 à 120 d.s⁻¹ sont respectivement égales à 312.1 et 262.4 N.m⁻¹. Ces valeurs sont supérieures à celles évaluées chez des rugbyman (224.6 et 234.7 N.m⁻¹) mais elles sont similaires à celles trouvées chez des lutteurs élités (333.8 et 262.6 N.m⁻¹) [23].

Le moment de force maximal relatif en extension à 60 et 120 d.s⁻¹ sont respectivement égales à 508.1 et 485.6 N.m⁻¹. Ces valeurs sont largement supérieures à celles évaluées chez des rugbyman (241.2 et 279.6 N.m⁻¹) mais elles sont inférieures comparativement avec les performances trouvées chez des lutteurs de haut niveau (538.9 et 531.7 N.m⁻¹) [24].

La comparaison intragroupe des moments de force maximale montre que les muscles extenseurs du rachis sont plus forts que les muscles fléchisseurs quelque soient la vitesse d'exécution avec une différence toujours significative.

Conclusion: Les muscles extenseurs du rachis sont plus forts que les fléchisseurs; les valeurs des ratios fléchisseurs/ extenseur chez les haltérophiles sont un peu inférieures à la population normale ceci prouve l'effet directe de la pratique intensive d'haltérophile à haut niveau sur la balance agoniste/ antagoniste au niveau du rachis lombaire en flexion-extension.

Khedhir Hamdi
2007-2008

*Effets, à cours terme, de la séquence et de l'intensité du Stretching
Statique Combiné au Stretching Dynamique sur les Performances
de vitesse, de Puissance et d'Agilité*

Objectif: Le but de cette recherche était (1) d'examiner l'effet à court terme d'un protocole d'échauffement à base d'étirements combinés statiques (à 90% et 100% du POD) et dynamiques sur la production de la force explosive des membres inférieurs, la vitesse et l'agilité. Et (2) d'étudier l'effet de l'alternance (la séquence) des étirements statiques (à 90% et 100% du POD) suivis d'étirements dynamiques et /ou des étirements dynamiques suivis d'étirements statiques (toujours à 90% et 100% du POD) quant à leurs effets sur la production de force explosive des membres inférieurs, de vitesse et d'agilité.

Méthodes: Dix neuf étudiants de l'INSEP de Ksar- Said 5AGE = 20.6±1.2 ans, masse corporelle=61.98 ±8.12, taille= 179.38±5.71 et % de masse grasse=10.6±22.94) ont participé à cette étude. Chaque sujet a effectué huit mises en train en huit journées non consécutives et qui différent uniquement au niveau de la pratique consacrée au stretching. Les stretchings utilisés sont : étirements statiques à intensité maximale (SS_{max}), étirements statiques à intensité sous maximale (SS_{sous max}), étirements dynamiques (SD), étirements statiques suivis d'étirements dynamiques (SS_{max}/ SD), étirements dynamiques

puis statiques maximaux (SD/SS_{max}), étirements dynamiques puis dynamiques statiques sous maximaux (SD/SS_{max}), étirements statiques sous maximaux puis ($SS_{sous\ max}/SD$). Le groupe contrôle n'a pas effectué d'étirements.

Résultats: Les étirements statiques à intensités maximale et sous maximale n'ont aucun effet, à court terme, sur la vitesse, la puissance musculaire des membres inférieurs et sur l'agilité. La combinaison de stretching statiques et dynamiques n'a pas effet, à court terme, sur les performances de sprint, de puissance musculaire des membres inférieurs, la vitesse et l'agilité. Il n'y a aucun effet de la séquence des étirements statiques combinés avec les étirements dynamiques sur les performances de sprint, de détente verticale et d'agilité.

Conclusion: Il n'y a aucun effet ni de la séquence ni de celui de l'intensité du stretching statique combiné au stretching dynamiques sur les performances de détente, de vitesse et d'agilité.



Olfa Turki
2007-2008

*Profil isocinetique et comportement postural du sport étudiant de
l'ISSEP
suite à une entorse de la cheville*

L'homme est un être bipédique. L'extrémité distale de son membre inférieur joue un rôle incontournable dans le maintien postural.

Toute pathologie affectant cette partie du corps, des troubles posturo logiques peuvent avoir lieu. L'entorse grave de la cheville externe (entorse du Ligament Latéral Externe), vu sa fréquence de toutes les autres pathologies traumatiques dans le domaine sportif, fait le centre d'intérêt de la plupart des chercheurs.

En se basant sur les revues de littératures; des évaluations complémentaires sont établies pour affirmer ou infirmer ce qui était prédit: " l'entorse de la cheville

entraîne dans 20% des cas soit une instabilité, soit des douleurs chroniques" (Dr Ivan PROTHOY), l'entorse de la cheville, Polyclinique des Alpes du Sud).

L'expérimentation est menée sur des jeunes sportifs victimes d'une entorse grave de la cheville externe comparés à d'autres sains dont les paramètres anthropométriques sont statiquement comparables. Une gamme de tests stabilométriques statiques et dynamiques, ont eu lieu (Test CTSIB) modifié, Test Appui Unipodal, Test pad+demi-tour et test de la fente avant), complétée par une évaluation isocinétique dans les deux plans frontal et sagittal.

Les résultats obtenus, affirme en une partie les conséquences de l'entorse de la cheville et en contre partie ils l'infirmement (en cas d'absence de différence significative) pour certains raisons déterminées par la réalité des conditions journalières de ces sujets.

Ainsi " L'entorse de la cheville est un mot qui cache bien des maux".

Romane Imen
2007-2008

*Etude de la relation entre les performances aux sprints
Répètes avec et sans changements de direction*

Objectif:

Etudier la relation entre les performances de deux protocoles de sprints répètes avec et sans changements de direction.

Méthodes:

Neuf étudiants en éducation physique et sportive (**age** : 21.2 ± 1.5 ans, **masse corporelle**: 72.6 ± 5.2 kg, **taille**: 1.80 ± 0.050 m; **%MG**: $8.81 \pm 3.30\%$; **BMI**: 22.4 ± 2.0 kg m⁻²) ont participé volontairement à cette étude.

Tous les sujets ont réalisé, dans un ordre aléatoire, deux tests de sprints répètes séparés d'une semaine: 6×30 m en ligne et $6 \times (15+15)$ m avec un seul changement de direction.

Le temps pic (**Tpic**), le temps total (**TT**) ont été mesurés par des cellules photoélectriques.

L'indice de fatigue (**IF**) exprimé en pourcentage a été calculé par la formule de Fittsimons et al. (1993).

Des prélèvements de sang ont été réalisés 3 minutes après la fin de chaque épreuve pour doser les concentrations de lactate [La3'] à l'aide d'un Lactate-Pro.

Résultats:

Les TT et Tpic mesures lors des deux épreuves étaient significativement différents. Cependant, les IF étaient similaires lors des deux épreuves.

Aucune différence significative des concentrations de lactate [La3'] prélevées après chaque épreuve n'a été observée.

Aucune corrélation n'a été observée entre les différents paramètres mesures lors des deux protocoles.

Conclusion:

Les sprints répétés avec changements de direction et les sprints répétés en ligne représentent deux qualités distinctes.

Les déterminants de la performance à ces deux épreuves sont spécifiques et de nature différente.

Les mécanismes de fatigue dans les deux épreuves sont différents.



Jerbi Chedly
2007-2008

Etude des facteurs déterminants de l'habileté à changer de direction en sport collectif à l'exemple du football

Objectif:

L'objectif de ce travail était d'étudier dans un premier temps la relation entre les changements de direction et les différentes qualités physiques tel que la force, la puissance, la vitesse et l'agilité. Dans un second lieu, la détermination des paramètres les plus indicateurs de la performances dans les changements de direction.

Méthodes:

22 footballeurs appartenant à une équipe de première division ages de 19.4 ± 1.1 ans, (taille= 181.2 ± 5.7 cm; masse corporelle= 73.1 ± 4.0 kg) ont participé à l'étude. Le groupe possède une VO2 max de 57.26 ± 2.95 ml.kg-1.m-1 et un % MG de $10.9 \pm 2.1\%$.

Notre expérimentation s'est établie sur 4 jours dans les quelles les joueurs ont réalise les tests physiques suivants: sprint (5,10'30m), détente vertical (SJ et CMJ), saut horizontal (5 JT, Saut longueur sans élan), agilité (T-TEST), changement de direction (45°,90°,180°), force isocinetique (Cybex) et le Yo-Yo test. Tous les tests ont été réalises dans les mêmes conditions au Centre National de la Médecine et des Sciences du sport (CNMSS).

Résultats:

1/ la performance en changement de direction ne présente aucune corrélation avec les paramètres anthropométriques tels que la taille, la masse corporelle et le %MG.

2/ l'étude de la relation entre sprint avec changement de direction et sprint en ligne a montre que ces deux habiletés physiques ne sont pas reliées l'une a l'autre et que seuls les sprints sur des courtes distances (5 et 10 mètres) présentent une corrélation avec les changements de direction (le coefficient de corrélation varie $r=0.43$ et $r=0.53$).

3/ la composante des différents tests de changements de direction (180°,90°45°) présente une corrélation significative ($r=0.491$ et $r=0.495$) respectivement avec la force et la puissance en CMJ.

Conclusion:

Bien que l'habileté à changer de direction soit un mouvement complexe, la force en CMJ et l'agilité évaluée par le T-test représentent les paramètres les plus indicateurs de performance en changement de direction.

Chaalali Anis
2007-2008

Effet de l'entraînement par l'approche du temps limite sur l'amélioration de la performance en course de fond

Malgré l'apparition du t_{lim} a VO_{2max} voila maintenant quatre vingt ans néanmoins son utilisation entant que critère de calibrage de l'entraînement des coureurs de fond ne remonte qu'a quelques années en arrière.

Billat et al (1985) qui sont considères comme les précurseurs d'une nouvelle approche de l'entraînement des coureurs de fond par temps a 100% v VO_{2max} considérant que les notions de VO_{2max} et VAM adoptées par plusieurs entraîneurs sont trop large et ne permettent pas les prédiction des performances en course de fond.

La performance en course de fond est très complexe a atteindre du fait qu'on est obligé de courir a des intensités importantes dépassant le seuil aérobie en développant une lactate mie importante. Ainsi, la VO_{2max} ne représente plus

qu'un critère parmi autre et ne peut être valorisé que dans les intensités sous maximales puisqu'il plafonne à 90% VO_{2max} (Hill et al 1999).

Le présent travail consiste à utiliser le t_{lim} à VO_{2max} comme dominante et comme a été propose par Billat et al (1985) dans le calibrage de l'entraînement des coureurs de fond ($5 \times \frac{1}{2} t_{lim} v VO_{2max}$) à récupération active(60% VAM) moitié temps de travail, 3 fois par semaine. Cette approche a été alternée par des charges variant entre 80 à 90% de la VO_{2max} durant les restant des jours de la semaine.

Les résultats obtenus ont été comparés a ceux réalisées par un autre groupe témoin de coureurs de fond a valeurs identiques s'entraînant par un programme prenant des intensités variables à VAM (80,90,100% VAM) comme critère de calibrage de la charge d'entraînement.

Principaux résultats: le VO_{2max} chez le groupe expérimental s'est amélioré passant de 64.68 ± 5.43 ml/mn/kg a 67.88 ± 5.23 ml/mn/kg accusant un indice de progression de l'ordre de 5.01%, leur homologue du groupe témoin passant de 59.45 ± 6.28 ml/mn/kg a 62.02 ± 6.9 ml/mn/kg, l'approche par temps limite améliore substantiellement le VO_{2max} conformément aux travaux de Billat et al (1995) et Heubert et al (2003).

La différence entre les résultats et enregistrés (VAM, t_{lim} , d_{lim} , performance sur 5000 et 10000m) par les athlètes des deux groupes est significative au profil du groupe expérimental ($p < 0.05$).

Aucune corrélation significative entre l'indice de VO_{2max} et les performances sur 5000 et 10000m. Ceci se trouve confirmé par Billat et al (2002) en disant que la VO_{2max} est indicateur trop large, ne permettant de prédire la performance.



Lotfi Bouguerra
2007-2008