

Relation entre la force iso cinétique concentrique et la force explosive des extenseurs du genou chez des taekwondoistes de l'élite tunisienne

La pratique du Taekwondo de compétition sollicite fréquemment le genou. En effet, la réalisation des différents coups de pieds au moment de la compétition avec force et vitesse s'associe au travail des extenseurs du genou, principal médiateur du geste.

Ce travail permet d'étudier la relation entre la force iso cinétique concentrique et la force explosive des extenseurs du genou chez des taekwondoistes de l'élite tunisienne.

Quinze taekwondoistes élités seniors, de sexe masculin, ont participé à cette étude. Les tests se sont réalisés sur un dynamomètre d'iso cinétisme pour le test de la force iso cinétique suivant deux vitesses angulaires lente (60°/s) et rapide (180°/s) avec des mouvements de flexion-extension de la jambe, et par le biais du five-jump test pour l'évaluation de la force explosive. Les paramètres iso cinétiques retenus sont le moment de force maximale, la puissance moyenne, la durée d'accélération et le temps du moment maximal. Les variables du 5JT sont les performances, absolue, relative à la taille des membres inférieurs et rapportée à la masse corporelle.

Notre étude nous a permis de constater que la performance dans la détente horizontale chez des taekwondoistes élités, est liée et corrélée aux paramètres de la force iso cinétique concentrique des quadriceps. Le moment de force maximal et la puissance moyenne sont corrélés à la performance du five-jump test rapporté à la masse corporelle du sportif, pour les deux vitesses

(60°/s et 180°/s) de notre test. De plus, de fortes corrélations ont été signalées entre ces deux paramètres iso cinétiques et le poids individuel du sujet qui se présente comme un facteur limitant la performance au saut. La durée d'accélération est corrélée à la longueur des membres inférieurs pour la vitesse rapide (180°/s).

La taille des membres inférieurs et la masse corporelle du sportif sont alors déterminantes dans la performance du 5JT ainsi que l'épreuve iso cinétique aux vitesses choisies.

Nadhir Hammami
2008 - 2009

**Le temps de Réaction chez
le Gardien de but :
Facteurs Influent et Impact sur le Rendement Défensif**

But : Déterminer l'influence des paramètres morphologies, physiques et psychologiques sur le temps de réaction chez le gardien de but, ainsi que l'impact de ce temps de réaction sur le rendement défensif. De même, réaliser un profil du gardien de but.

Méthode : 11 jeunes gardiens de but évoluant dans le centre national de formation des gardiens de but de Bor Cedria (age: 16.11 ± 1.34 ans ; taille: 180.64 ± 4.43 cm; masse corporelle: 74.25 ± 5.69 kg; BMI: 23.24 ± 1.34 ; masse grasse: 10.43 ± 1.11 kg; masse maigre: 64.9 ± 6.11 kg). les gardiens de but s'entraînent et disputent leurs matchs avec leurs clubs actuels durant 8 mois à raison de 6 séances par semaines d'entraînement technique spécifique englobant un travail de temps de réaction. Tous les sujets ont été évalués dans les mêmes conditions et ils ont passé les tests suivants: 1/souplesse de la colonne vertébrale. 2/ Squat Jump. 3/ Contre Mouvement Jump. 4/ Contre Mouvement Jump avec Bras. 5/ Vitesse sur 10m. 6/ Vitesse sur 20m. 7/Réaction lors des parades latérales. 8/PM38 de Raven (niveau intellectuel).

Résultats: Le temps de réaction du gardien de but est peu dépendant des variables étudiées et influence peu le rendement défensif.

Najjar Othmen
2008 - 2009

**Les tendances suicidaires chez
les étudiants Tunisiens (19-24 ans):
Comparaison entre l'ISSEP de Ksar Said
et d'autres facultés**

Le présent travail a été réalisé pour des fins scientifiques, il consiste une initiation dans le domaine de la recherche qui met en évidence l'évaluation des tendances suicidaires par une étude chez les étudiants Tunisiens âgés de (19-24 ans) suite à une comparaison entre les étudiants de l'ISSEP de Ksar Said et d'autres facultés.

L'analyse des données ainsi que l'interprétation nous a permis de retenir les résultats suivants:

- Les étudiantes de l'ISSEP ont des tendances suicidaires beaucoup moindre que les étudiants des autres facultés ceci est due à l'effet de la pratique sportive sur le plan psychologique.
- Les étudiants de l'ISSEP ont une qualité de vie et une santé mentale meilleures que celles des autres étudiants

Donc la pratique de l'activité physique et sportive joue un rôle très important dans la prévention de la santé mentale et l'amélioration de la qualité de vie des jeunes tunisiens.

Cherni Aymen
2007 - 2009

**L'impact psychologique et mental sur
la réussite du tir au lancer franc chez
les catégories Minime et Cadette**

L'objet de cette recherche est de montrer l'impact psychologique et mental sur la réussite du tir au lancer franc et ses répercussions sur les comportements des jeunes joueuses des catégories Minime et Cadette (région : Grand- Tunis).

Les résultats ont vérifié les hypothèses évoquées et ils ont montré une absence de corrélation entre l'attention et les performances des lancers francs, et ils présentent d'autre part, des corrélations positives entre l'attention/ le Score-Z et les performances des lancers francs/ le Score-Z. Ceci permet d'ouvrir d'autres pistes d'interventions pour les entraîneurs des jeunes filles afin de mieux cerner les éventuels problèmes de l'équipe et la personnalité de chaque joueuse.

***Dakhlaoui Monia
2007- 2009***

**Analyse de l'impact de l'imagerie sur le rendement
Sportif des jeunes athlètes spécialistes en lancer de javelot en
Tant qu'épreuve technique acyclique**

L'imagerie mentale est un procédé d'entraînement mental utilisé par des entraîneurs pour la préparation des athlètes de haut niveau ou à en devenir. Pourtant certains restent encore réticents quant à son utilisation lors des entraînements. Certes il faut maîtriser la pratique de l'imagerie mentale par les entraîneurs et la transmettre aux sportifs. En outre, il faut-il au préalable se convaincre de son utilisation en cernant mieux ses effets positifs sur la concentration de l'athlète ainsi que sur son rendement sportif, surtout chez les sportifs pratiquants les épreuves acycliques, comme le lancer de javelot dans notre cas.

Le but de ce présent travail, consiste donc à étudier l'effet de l'imagerie mentale sur la performance sportive des lanceurs de javelot et à prouver son intégration quasi-indispensable dans la conception moderne de l'entraînement sportif.

Vu les effets positifs qu'apporte la pratique de l'imagerie mentale, il est conseillé aux entraîneurs d'introduire cette méthode dans leur programme d'entraînement quotidien.

Sonia Haouari
2008 - 2009

Corps et éducation physique chez Les lycéennes voilées à Beja

Une entrée au sein du milieu scolaire, spécifiquement dans l'enseignement secondaire et dans le but de cerner le statut de la fille scolarisée voilée dans sa relation avec la pratique sportive et de cerner la vision de la culture arabo-musulmane (tunisienne) concernant la représentation de son corps et le modèle d'organisation du rapport au corps en tant que reflet des relations sociales en général, en s'appuyant sur les avis et les opinions des filles, mettent le voile, dans la région de Beja, devrait refléter des pensées, dévoiler des jugements.

Aussi, au vu des résultats recueillis à travers notre modeste recherche, nous constatons que les filles voilées qui pratiquent le sport sentent une certaine contraction; ce qui fait que la pratique sportive est contradictoire avec les conceptions religieuses islamiques; aussi confuses les filles rurales que les filles citadines.

Dans notre étude nous avons voulu soulever la question du rapport entre les représentation religieuses et son influence sur les pratiques corporelles et le corps comme support du sacré et c'est pourquoi, il faut opter pour "une relecture plurielle du corps".

D'où il faut un homme pris de conscience des filles qui mettent le voile, que le sport n'a jamais été en contradiction avec les conceptions religieuses et par la suite une bonne conscience collective de ceux qui les entourent.

Sayari Nadia
2008 - 2009

Etude comparative de l'influence de la pratique Sportive sur la perception de soi et de l'espace chez les Handicaps moteurs

Notre modeste travail nous a montre que la pratique sportive présente un facteur très important pour le développement de la perception chez un handicapé moteur. Cette hypothèse émise des le départ a été confirmée à un travers notre travail de recherche.

Nous avons pu montrer par le biais de la méthode expérimentale que plus l'engin ou la logique interne de la discipline sollicite un département spatial important, plus l'individu est capable de développer ses capacités perceptives. Et en outre, plus la logique interne de jeu sollicite un nombre important de partenaires ou adversaires plus l'estime du soi du pratiquant est meilleure.

*Lagha Sofien
2008 - 2009*

Effet de l'entraînement pliometrique sur la vitesse de course, la détente Verticale et la puissance musculaire des jeunes enfants d'age pré pubère (faisant partie du centre de promotion d'athlétisme de Kairouan)

L'objectif de ce travail était d'étudier l'effet d'un entraînement pliometrique combiné à celui de sprint sur la performance de course de vitesse, de détente verticale et de la puissance charge vitesse chez des enfants pré pubères.

Vingt sept enfants ages de 12 ans (11 garçons et 6 fille) faisant partie du centre de promotion d'athlétisme de Kairouan, ont participé à l'étude. Ces étude ont été divisés en deux garçons, un groupe expérimental (pliométrie et sprint, n=14) et un groupe contrôle (sprint, n=13). Les groupes ont subi un entraînement pendant 10 semaines à raison de 3 séances hebdomadaires.

Après entraînement combinant pliométrie et sprint, nous avons trouvé une amélioration significative des performances lors de la détente verticale (SJ, CMJ et DJ), du 5 jump test et lors de l'épreuve de vitesse de course. Cependant, le pic de puissance charge vitesse et le volume musculaire n'ont pas augmenté significativement.

Ces données mettent en évident l'importance de la spécificité de l'entraînement sur l'amélioration des qualités de vitesse et d'explosivité.

Ouerfelli Latifa
2008 - 2009

Stratégie sportive et intervention de l'état a travers les discours politiques sportifs présidentiels en Tunisie

Depuis l'indépendance et au cours des cinquante-trois années passées, la pratique sportive en Tunisie s'est développée et son statut a pris diverses formes selon le développement de la société. Les responsables politiques ont compris très tôt le rôle important du sport comme facteur de contrôle et de développement de la société et ils ont essayé d'intégrer le sport dans la politique de l'Etat. Ce recours est devenu visible quand le discours politique a utilisé le sport comme objet.

Ce travail de Mastère consiste à appréhender les usages du sport comme mode de gestion et de mobilisation de la politique tunisienne à partir de l'analyse de discours des responsables politiques à l'aide du logiciel LEXIO 3. les variables de recherche ont été choisies selon la répartition établie par Castejonpaz. L'objet central de ce travail vise à mettre en lumière les fonctions du sport dans le développement d'une société et à déceler le poids des représentations politiques dans l'élaboration des configurations organisationnelles et des discours sur l'institution sportive.

Meriem Tissaoui
2008 - 2009

Etude du temps de réaction
chez les karatekas d'élite nationale tunisienne
catégorie seniore

Objectif :

Le but de cette recherche est d'étudier si le temps de réaction (TR) dépend du genre, de l'expertise et d'examiner s'il s'allonge durant les périodes préparatoires longues (PP).

Méthode:

Trente trois sujets appartenant à l'équipe nationale du Karaté, catégorie senior (âge: 21.45 ± 3.4 ans), ont participé à cette étude.

Chaque sujet a accomplis deux tests de temps de réaction au repos. L'un est le temps de réaction simple et l'autre est le test du temps de réaction de choix (sans et avec amorçage), précédés des périodes préparatoires variables et aléatoires. Chaque karatéka a eu droit à 40 essais pour chaque épreuve.

Résultats:

Les résultats montrent que:

- 1/ le genre n'a aucun effet sur le temps de réaction simple (TRS) et le temps de réaction de choix avec amorçage (TRCA); mais affecte le temps de réaction de choix sans amorçage (TRCS).
- 2/ l'expertise n'a aucun effet sur le TRS, TRCA600, TRCA1000, TRCA1400, mais a un effet sur le temps de réaction TRCS et le TRCA200.
- 3/ les performances du TR les plus moindres sont enregistrées pour les périodes préparatoires (PP) les plus longues.

**Stress et PNL: constat et essaie
d'intervention psychologique chez les
tennismen Tunisiens cadets et juniors**

La performance en Tennis nécessite souvent la mobilisation des habilités mentale et l'utilisation des processus cognitifs. Avant la compétition, le joueur subit une multitude d'émotions variées qui génère le stress et qui peut influencer son jeu. Les causes et les manifestations de ce stress varient selon la situation et la personne.

Notre recherche a été menée afin de gérer et minimiser le degré de stress des joueurs de tennis Tunisiens à travers une technique de préparation mentale qui est la PNL. Nos résultats ont confirmé l'effet de cette technique à travers la diminution du degré de stress de ces joueurs. Aussi, nous avons pu constater que la dimension cognitive était le plus affectée par ce programme d'entraînement mentale, alors que la dimension physique était moins affectée.

En plus, notre étude a prouvé qu'il n'existe pas d'effet du genre sur la diminution du degré de stress après la PNL, alors que l'effet de l'age (catégories) a été ressenti. Enfin, nous avons déduit que le programme d'entraînement mental qui a été proposé n'était pas assez suffisant pour que les joueurs puissent indiquer leur degré de stress.

Abir Chouk
2008 - 2009

Conduite du footballeur à personnalité déviante en compétition (cas de joueurs et joueuses de performance tunisiens)

Au cours de son enfance, l'individu sportif ou non intègre les actions permises et les actions interdites. Il assimile en même temps des marges de tolérances dans les comportements au sein de la famille, à l'école et dans le groupe ou la société où il vit. Au-delà de certaines limites, cet individu est catalogué comme déviant ou marginal.

Dans le domaine qui nous concerne et plus particulièrement en football, on se pose des questions sur les caractéristiques de la personnalité du joueur de haut niveau, les causes de ses conduites à "risques" et comment y faire face?

L'objectif de notre recherche est de savoir l'influence d'une personnalité déviante sur la conduite du footballeur en compétition.

Afin de résoudre notre problématique, nous avons fait recours à une étude expérimentale utilisant le M.M.P.I. adapté à la population tunisienne et l'observation à partir d'un questionnaire adressé à l'entraîneur comme moyen d'investigation dans le but d'avoir des informations concernant les conduites "limites" des joueurs et joueuses.

Après analyse statistique, il s'est avéré que la déviance du joueur en football n'est pas automatiquement la cause principale d'une mauvaise conduite sur le terrain. D'autres facteurs entrent en jeu et ceci s'explique par le fait que le joueur de performance est en général très narcissique, il a besoin sans cesse de savoir ce que l'entraîneur pense de lui, de connaître l'avis de ses partenaires et même du public. Ceci constitue un premier frein pour tout comportement déviant pendant la compétition sans oublier bien sûr le véritable frein que constituent les obligations du professionnalisme en football.

Selmi Walid

Personnalité et performances en Tennis de Table Investigation sur des jeunes pongistes tunisiens à l'aide du questionnaire de personnalité pour sportifs d'E.THILL

Notre recherche porte sur l'évaluation psychologique à l'aide du questionnaire de personnalité pour sportif d'E.THILL (Q.P.S). elle a pour objective d'établir d'une part s'il existe une différence au niveau des traits de personnalité entre les pongistes experts et les pongistes non experts, et d'autre part si la différence de niveau entre les deux groupes est expliquée par la contribution d'un certains traits de personnalité.

Pour réaliser notre objectif nous avons sollicité une population composée de vingt-quatre jeunes pongistes garçons tunisiens de différent niveau d'expertise ages de 14 à17 ans: douze pongistes experts et douze pongistes non experts. Les résultats de cette étude ont montré certaines différences et similitudes au niveau des traits de personnalité entre les deux groupes de pongiste, cette différence touche essentiellement le désir de réussite (DR), l'estime de soi(ES), la résistance psychologique (RP), l'endurance psychologique(EP) la compétitivité(CP), et la vivacité(VI).

Entre autre, nous avons pu montrer que les traits de personnalité qui expliquent en grande partie la performance, sont la sociabilité (SO), la prise risque (PR), l'agressivité (AG), l'extraversion introversion (EI), la vivacité (VI).

L'étude et l'évaluation psychologique des traits de personnalité nous a permis également d'établir des bilans descriptifs et diagnostics de la personnalité des jeunes pongistes, et de mieux prédire les conduites en fonctions des circonstances futures.

Malgré ses limites, cette étude présente un certain nombre de perspectives pou l'intervenant en Tennis de Table. Elle porte à la connaissance des entraîneurs les variables psychologiques requises dans l'entraînement du pongiste tunisien et les sensibilise à l'enjeu de leur développement des la période d'initiation.

Enfin, les résultats de cette recherche invitent à concevoir une étude psychologique plus élaborée mettent ainsi l'accent sur l'importance de l'aspect psychologique pour la compétition du pongiste.

Akrem Fliss
2007 - 2009

Etude du temps de réaction chez des footballeurs experts (espérance sportive de Tunis)

Vu l'importance des processus attentionnels dans l'optimisation de la performance sportive, nous nous sommes intéressés dans ce travail en premier lieu à l'évaluation de la performance cognitive en TRS et en TRS-4 chez des footballeurs experts et des footballeurs non experts afin de déterminer si un effet d'expertise existe, en second lieu nous avons surtout voulu évaluer l'impact de la durée de la période préparatoire sur l'évolution du temps de réaction et d'étudier l'effet de la configuration spatiale sur le TRS-4.

Notre recherche a été réalisée sur une population composée de treize joueurs experts de football appartenant à la catégorie senior de l'Espérance Sportive de Tunis et treize étudiants spécialisés en football évoluant à l'ISSEP Ksar Said.

Suite à l'analyse récapitulative de l'ensemble des résultats nous avons déduit que:

le niveau d'expertise joue un rôle crucial dans l'amélioration de la performance cognitive lors des tâches simples et complexes, ce sont les footballeurs experts qui se distinguent de leurs homologues non experts en enregistrant de meilleure performance cognitive.

La durée de la période préparatoire joue un rôle très important dans l'amélioration de la performance cognitive, les joueurs experts ont tendance à allonger la durée de la période préparatoire afin de réaliser un temps de réaction meilleur aussi bien dans les tâches cognitives simples que complexes.

La configuration spatiale a un effet sur la performance cognitive: les temps de réaction les plus courts étaient pour les signaux impératifs ayant une configuration spatiale contralatérale à la main dominante.

Socialisation du corps et pratique sportive féminine (étude de cas: les femmes sportives de la région du Kef)

Notre recherche a pour objectif la socialisation de la femme par l'activité physique et sportive. Le corps féminin est un analyseur de son intégration sociale. Le sport interpelle la corporéité de la femme dans le nord ouest. Il lui impose une attitude et un paraître qui pourrait nous renseigner sur sa parfaite socialisation.

Dans ce cadre, nous avons opté pour une étude descriptive de la région du Kef pour répondre aux questions suivantes:

*Est ce que la femme, tunisienne appartenant à la région du Kef, qui opte pour la pratique sportive cherche à acquérir son droit et libérer son corps ou un simple épanouissement physique? De plus, les variables niveau scolaire du père et période du temps de la pratique sportive, agissent-elles sur cet objectif?

* Quelle est le rapport que la femme sportive Kéfoise se fait entre son corps sportif et le corps beau? De plus les variables niveau scolaire du père et période du temps de la pratique sportive, agissent-elles sur ce rapport?

* Quelle est le rapport que la sportive Kéfoise se fait entre son corps sportif et le corps dénudé? De plus les variables niveau scolaire du père et période du temps de la pratique sportive influencent-elles cette relation?

Suite aux résultats obtenus, nous avons constaté que:

les filles Kéfoise rencontre des obstacles en choisissant de pratiquer le sport, qui lui représente un moyen pour libérer son corps, présenter et acquérir sa beauté physique. Donc un moyen de socialisation de son corps.

Plus le niveau scolaire du père est supérieur plus la fille sportive rencontre des obstacles.

La nouvelle génération des femmes sportives de la région du Kef est celle qui rencontre le plus de difficultés en pratiquant le sport.

Adolescentes Tunisiennes et gestion du corps

Cas: des adolescentes de la région de Manouba

La prise en conscience, de l'impact de la pratique régulière d'une activité physique et sportive au cours de l'adolescence chez les filles est important, en favorisant le bien être physique et psychologique.

Avec cette stratégie l'adolescente aura alors une meilleure confiance et estime de soi, qui lui permet d'être efficace que se soit au niveau familiale ou sociale et détourner toutes les comportements et les conduites qui peuvent altérer son corps comme le tabagisme, l'alcoolisme, la prise de médicaments ou les idées suicidaires.

L'objectif de notre recherche est de démontrer le rapport qu'a l'adolescente tunisienne aux activités physiques et la bonne gestion corporelle, aussi bien son rapport à la consommation des produits qui nuisent à la santé et les comportements à risques tels que les tentatives de suicides.

Notre population d'étude contient 327 adolescentes (lycéennes) repartis en deux groupes, 145 adolescentes pratiquantes une activité physique régulière hors du lycée et 182 adolescentes dispensées et sédentaires.

L'ensemble des adolescentes a répondu au même questionnaire qui comporte sept items en rapport avec la santé physique, la santé mentale, la consommation de produit nuisant à la santé, les idées suicidaires et la pratique des activités physiques et sportives.

Les résultats obtenus, montrent qu'une bonne gestion corporelle varie avec la pratique d'une activité physique et sportive.

A travers notre recherche, on a constaté que la consommation des produits nuisibles ainsi que les tentatives de suicides existe parmi nos adolescentes, mais elle varie avec la pratique sportive.

Le but de notre recherche et de mettre en évidence l'importance de la pratique sportive dans la préservation de la vie et de la santé.

Dans ce contexte, intégrer une activité physique dans la vie quotidienne d'une adolescente est primordiale.

Afin de prévenir l'appariation de conduite suicidaire, de briser l'isolement que vit l'adolescente pour permettre d'exprimer librement leur souffrance et leur protéger de ce qu'elles ne sont pas capable de ménager et de gérer.

D'exprimer autrement, les excès d'excitation, de frustration, d'angoisse et parcourir le monde externe avec plus de croyance, plus de confiance en soi par la pratique régulier d'une activité physique et sportive qui est la vraie recommandation destinée aux adolescentes et à leurs parents.

Dridi Chaima
2007 - 2009

Effet de l'entraînement pliométrique sur la puissance des membres inférieurs, la course de vitesse et la détente verticale des footballeurs post-adolescents

Face à la diversité d'opinions constaté lors du dépouillement de la littérature traitant l'influence de l'entraînement pliométrique sur les performances physiques des personnes en bonne santé, nous avons proposé d'étudier l'effet d'un programme d'entraînement pliométrique bien déterminé sur un échantillon ciblé, pour le faire, nous avons évoqué les hypothèses suivantes:

- l'entraînement pliométrique devrait améliorer la puissance musculaire explosive
- l'entraînement pliométrique devrait améliorer la performance en sprint
- l'entraînement pliométrique devrait améliorer la performance de la détente verticale

Echantillon et méthodes:

Notre étude a concerné 23 footballeurs post-adolescents, l'expérience a duré deux mois, au cours des quels nous avons appliqué une batterie de tests pour l'évaluation de la puissance explosive des membres inférieurs, la course de vitesse et la détente verticale à deux reprises. Entre ces deux séries, les joueurs ont subi deux différents programmes d'entraînement. Gex (entraînement pliométrique à raison de 2 séances par semaines).GC (entraînement technico-tactique de football).

Résultats:

Nous avons enregistré les gains suivants pour le Gex:

- 32 watts au niveau de la puissance maximale explosive
- 06 rpm au niveau de la vitesse maximale de pédalage
- 2,5cm pour le SJ (7,1%)
- 1,6 pour le CMJ. (4,2%)
- 0,4m/s pour le départ vitesse-1 pas-(17,3%)
- 0,4m/s pour le départ vitesse-5pas-(10,9%)
- 0,8m/s pour la vitesse maximale de course sur 40m (8,9%)

Conclusion:

L'entraînement en "pliométrie" induit à la fois une augmentation de la puissance explosive, de la qualité de vitesse et de la détente verticale, suite à l'optimisation du cycle étirement-raccourcissement, puisque les meilleurs résultats s'obtiennent en combinant les exercices techniques avec des exercices de sauts et de bondissements sollicitant le poids du corps.

Ghenem Med Ali
2008 - 2009

Impact d'un entraînement pliométrique combiné à un entraînement intermittent court sur la performance chez les coureurs de 400m

But: Examiner les effets d'un programme d'entraînement pliométrique combiné à un entraînement intermittent de type court, sur la performance, les paramètres de force, de puissance, d'explosivité et cinématique chez les coureurs de 400m.

Méthode: 17 athlètes de la filière sport appartenant au lycée ALI BALUHWENNE NABEUL faisant partie de la sélection régionale ou nationale et du club athlétique de Koras, de sexe masculin et féminin (age: 18.52 ± 1.72 ans; taille 174.2 ± 9 cm; masse corporelle: 65.11 ± 9.22 kg et % de graisse: $11.42 \pm 2.44\%$) ont été repartis en deux groupes. Les deux groupes ont été soumis à différents programmes d'entraînement pendant 8 semaines à raison de 2 séances par semaine. Le groupe EXP (n=12); entraînement Pliométrique+intermittent. Le groupe TEM (n=7): groupe témoin. Tous les sujets ont été évalués avant et après la période d'entraînement. 1/ une épreuve de course sur 400m all out avec mesure de la lactatémie en fin de course; 2/ une épreuve progressive sur piste pour l'estimation de la vitesse maximale aérobie (v_{vO_2max}); 3/ une épreuve de sprint 40m (avec temps intermédiaires à 5.10 et 30m); 4/ une épreuve d'effort pour l'évaluation du Vo_2MAX . 4/ squat jument (SJ) counter mouvement jump (CMJ) exécuté sur une plate forme de force 30 secondes continuous jump Bent legs (30 jumping); 5/ un quintuple saut (5J); 6/ un $\frac{1}{2}$ squat sur les 2 jambes (1RM) et 7/ 3 foulées bondissantes 8/ saut sans élan avec les deux jambes, jambe gauche et jambe droite.

Résultats: l'entraînement pliométrique combiné à un entraînement intermittent de type court a engendré une amélioration significative des différents paramètres étudiés. En force et en puissance, les améliorations sont significativement plus importantes pour le groupe (EXP) comparé au groupe (TEM).

Conclusion: l'entraînement pliométrique combiné à un entraînement intermittent de type court a induit des améliorations significatives au niveau de la performance en 400m la force, de la puissance et de l'endurance.

Weslati Mohamed Refki
2007 - 2009

Caractéristiques physiologiques, biologiques et biomécaniques des épreuves de nage libre en compétition

Introduction: la performance résulte de l'interaction de facteurs complémentaires et indissociables provenant de différents champs scientifiques (physiologie, biomécanique de nage, hydrodynamique appliquée à la natation, anthropométrie). De ce fait, on ne pourra appréhender cette complexité qu'en étudiant l'ensemble de ces interactions.

Méthode : 30 nageurs: 15 garçons (16.4 ± 3 ans) et 15 filles (15.33 ± 3 ans) ont participé à cette étude. Tous les nageurs ont passé le test "VAM-EVAL" de Cazorla 1991 pour déterminer leurs VAM (vitesse aérobie maximale). Ensuite ils étaient suivis au cours de deux compétitions officielles Nationales en bassin olympique. Au cours de ces deux évaluations (maximales et de compétition) les paramètres physiologiques (FC), biologiques (lactatémie) et biomécaniques (vitesse+ indice de nage) ont été évalués et comparés dans le but de déterminer les caractéristiques des épreuves de nage libre.

Résultats: chez les garçons: le 100m se nage à 123%, le 200m à 106%, le 400m à 105% et le 1500m à 97% de la VAM. Et chez les filles le 100m à 117%, le 200m à 108%, le 400m à 103% et le 800m à 96% de la VAM aussi. Des corrélations significatives ont été enregistrées entre: (a) la vitesse aérobie maximale et les vitesses sur 100, 200 et 400 mètres ($p < 0.01$) et ($p < 0.05$); (b) l'indice de la VAM et l'indice du 100m et du 400m ($p < 0.01$); (c) la lactatémie de la VAM et celle de compétition sur 200 et 400 mètres ($p < 0.05$) pour les deux sexes.

Conclusion: l'étude détaillée et l'analyse des données a montré une forte corrélation entre l'épreuve maximale étudiée et la performance de différentes épreuves de compétition. L'entraîneur de natation qui prendrait en compte ces résultats pourrait les utiliser pour ajuster ces charges d'entraînement.

Ben Naceur Anouar
2008 - 2009

**Effet d'un entraînement intermittent (30sec-30sec) avec
récupération passive sur les paramètres de la
performance en endurance
(exemple des étudiants de l'ISSEP)**

Le but de cette recherche était d'évaluer l'effet d'un entraînement intermittent 30s-30s avec récupération passive sur les paramètres de la performance en endurance. 20 sujets (moyenne d'âge 21) ont été divisés en deux groupes: un groupe de contrôle (GC, n=10) et un groupe d'entraînement intermittent avec récupération passive (GE, n=10). Le groupe GE a participé à un programme d'entraînement intermittent pendant 6 semaines à raison de 3 séances par semaine, la séance d'entraînement se composait de 2 séries de 12 à 15 répétitions d'exercices intermittent avec récupération passive. L'intensité de l'effort pendant la période d'entraînement était comprise entre 100% et 110% de VAM. Les paramètres de la performance en endurance étudiés étaient la consommation maximale d'oxygène (VO₂max), le temps limite (t_{lim}), le temps passé à un haut pourcentage de VO₂max (t₉₀ et t₉₅ VO₂max) et la vitesse maximale aérobie (VMA). Les sujets ont été évalués au cours d'un exercice intermittent 30s-30s avec récupération passive et mené jusqu'au épuisement et par le test "léger- Boucher". Les échanges gazeux étaient mesurés tout au long de chaque test en cycle à cycle (COSMED K4b2). Les résultats de cette étude permettent de distinguer des améliorations du t_{lim} (de 1988.57s à 3222.85s à p<0.001 après entraînement) et du t₉₅ VO₂max (107.9s±150.5 à 232.1s±336.3 à p<0.05) chez le groupe entraîné(GE). Toutefois, cette méthode d'entraînement n'a permis aucune amélioration de la VO₂max du VAM et du t₉₀ VO₂max. L'entraînement intermittent 30s-30s avec récupération passive serait donc un bon compromis dans le développement de la performance en endurance en termes du temps limite et du temps de maintien de 95% de VO₂max.

Effets de la méthode d'entraînement de sprint avec résistance sur les performances en sprint court chez des footballeurs Tunisiens

Objectifs: le but de cette étude était d'étudier l'impact d'un programme d'entraînement de sprint avec résistance (gilets de sprint) sur les performances en sprint (0-30m): l'explosivité (CMJ, SJ, 5-Jump test) et de la cinématique de la course (fréquence et amplitude des foulées, angles d'inclinaison du: tronc, cuisse et genou) chez des footballeurs tunisiens et de comparer ce programme avec un programme d'entraînement de sprint sans résistance. 16 footballeurs Tunisiens (âges 16.98 ± 0.16 , taille 175.6 ± 5.68 cm, et poids 67.6 ± 8.18 kg) ont été divisés en deux groupes, un groupe RS a participé à un programme d'entraînement de sprint avec résistance (gilet de sprint: consiste à tracer un partenaire). Le groupe NRS a participé à un programme d'entraînement similaire en durées de sprints mais sans aucune résistance. Le programme d'entraînement consiste en des séries de sprint à vitesse maximale allant de 10 à 30m progressivement. Ce programme a été appliqué deux fois par semaine pendant 6 semaines.

Résultats: i/ l'entraînement de sprint avec résistance a amélioré significativement les paramètres: temps sur 10m, vitesse et accélération sur l'intervalle 0-10m, la force explosive des jambes; et la fréquence des foulées et l'angle d'inclinaison du tronc au niveau des 15m ($p < 0.05$); ii/ l'entraînement en sprint simple a amélioré significativement les paramètres: temps sur 30m, vitesse et accélération sur l'intervalle 0-30m et l'amplitude des foulées ($p < 0.05$); iii/ les améliorations observées sont plus importantes chez le groupe entraîné avec la méthode de sprint avec résistance par comparaison au groupe entraîné avec la méthode de sprint simple.

Conclusion: l'entraînement de sprint avec résistance est un moyen efficace pour améliorer les performances du sprint lors de la phase d'accélération ainsi que l'explosivité.

Effets de deux programmes d'entraînement en sprint répété avec et sans changement de direction sur le pic de puissance, la puissance moyenne et sur l'indice de fatigue chez des jeunes footballeurs

Objectifs: était d'étudier l'effet de l'entraînement au sprint répété sur la performance au sprint et répété et sur les paramètres mécaniques du Wingate test.

Méthodes: cette étude a porté sur 37 joueurs de football repartit comme suit: 11 joueurs (n=11) ont subit un entraînement à base de sprints répétés avec changement de direction durant 7 semaines (6*(20+20)m; 14 joueurs (n=14) ont subit un entraînement à base de sprints répétés en ligne durant 7 semaines+ un entraînement habituel (6*40) m; 12 joueurs (n=12): groupe s'entraînent au football (GC). Une évaluation pré et post-entraînement a été réalisé (volume musculaire, paramètres mécaniques au Wingate test, la capacité à répéter des sprints, la vitesse sur 10 et 30m, et le 5-jump test.

Résultats: nous avons trouvé une amélioration des paramètres du RSA (temps pic, temps total et capacité à répéter des sprints) chez les deux groupes sprint en ligne et sprint avec changement de direction. Par ailleurs, nous avons trouvé une augmentation de la performance au sprint sur 10m et 30m se chez les deux groupes expérimentaux. Pour le Wingate test, l'entraînement au sprint répété implique une diminution de l'indice de fatigue et une augmentation des vitesses maximales et optimales de pédalage surtout chez le groupe entraîné au sprint avec changement de direction. Un gain de performance était noté aussi lors du 5-jump test suite à l'entraînement.

Zouhaier Farhani
2008 - 2009

Aptitude aérobie sous-maximale des fumeurs exclusifs de narguilé

Introduction: la consommation du narguilé, devenue un phénomène de mode, a pris ces dernières années, une ampleur inquiétante. A notre connaissance, les études portant sur l'aptitude aérobie des fumeurs exclusifs du narguilé sont inexistantes. Ignorer les effets néfastes de la fumée du narguilé sur l'aptitude aérobie, nous amènera donc à un problème de santé publique que nous pouvons d'ores et déjà prévenir.

Objectifs: i. évaluer, à travers les données du test de marche de six minutes (TM6), l'aptitude aérobie sous-maximale des fumeurs exclusifs de narguilé.

ii. comparer leurs ages chronologiques et estimés de la chaîne cardiorespiratoire et musculaire. iii. déterminer les facteurs influençant la distance de marche de six minute (Dm6). iv. comparer leurs données avec celles d'un groupe témoin sain non fumeur de narguilé ou de cigarettes.

Population et méthodes: 70 hommes fumeurs actuels exclusifs de narguilé ages entre 20 et 60 ans, n'ayant pas de contre-indications à la pratique du TM6 sont inclus. Les données anthropométriques, cliniques, spirométriques et du TM6 ainsi que la consommation du narguilé (narguilé/année (NA)) sont recueillis. Des analyses uni variées et multi variées sont réalisées pour déterminer les facteurs influençant la Dm6. les données des fumeurs âgés de 40 à 60 ans (n=25) sont comparées avec celles d'un groupe de sujets sains non fumeurs de narguilé ou de cigarettes (n=53) ayant la même tranche d'age.

Résultats: les médianes (1^{er}-3^{ème} quartile) de l'age et de la consommation de narguilé sont, respectivement, de 32ans (26-43) et de 17 NA (8-32). Les moyennes±ecarts-types de l'indice de masse corporelle (IMC) et du volume expiré maximal à la 1^{ère} seconde (VEMS) sont, respectivement, de 27±5 kg.m⁻² et de 4.02±0.71 I (92±12%). 21% des fumeurs sont obèses. i. le profil des fumeurs exclusifs de narguilé réalisant le TM6, se présente ainsi: 34% ont

une basse fréquence cardiaque (<60% de la fréquence cardiaque maximale théorique) en fin du test, 20% ont une baisse cliniquement significative de la Dm6 (<limite inférieure de la normale des normes locales), 9% mentionnent une dyspnée cliniquement anormale en fin du test (>5/10 sur une échelle visuelle analogique), 3% ont une désaturation cliniquement significative (chute de la saturation >5 points). **ii.** L'âge estimé de la chaîne cardiorespiratoire et musculaire (65±12 années) est significativement plus élevé que celui chronologique (47±6 années). **iii.** Les facteurs influençant significativement la Dm6, et expliquant 38% de sa variabilité, sont inclus dans l'équation de régression suivant : $Dm6 (m) = 742.63 - 5.20 * IMC (kg.m^{-2}) + 25.23 * VEMS (l) - 0.44 * \text{Quantité de narguilé consommée (NA)}$. **iv.** Comparativement aux sujets sains non fumeurs de narguilé ou de cigarettes, ceux fumeurs exclusifs de narguilé ont une Dm6 significativement plus basse (87±9% contre 98±7%, p<0.05, respectivement).

Conclusion: la consommation du narguilé accélère le déclin de l'aptitude aérobie. Notre étude, suggérant qu'un programme de réentraînement à l'effort et d'éducation thérapeutique (lutte contre la sédentarité, réduction du poids, arrêt du narguilé) sont d'excellents axes à suivre, fournit aux autorités sanitaires des arguments valides pour lutter contre ce fléau qui touche de plus en plus les enfants et les femmes enceintes.

Rafik Boukamcha
2008 - 2009