



Université M'hamed Bougara-Boumerdes



Faculté des sciences

Département sciences et techniques des activités physiques et sportifs

## MÉMOIRE DE FIN D'ETUDES

En vue de l'obtention du diplôme master en Sciences et Techniques des  
Activités Physiques et Sportives

**Spécialité :**  
Entraînement d'illite .  
(L.M.D)

Thème

**Evaluation de quelques qualités physiques et  
techniques chez les basketteurs u19**

Cas de club de la JSK de TIZI OUZOU

**Présenter par :**

MEDJNOUN Lynda

HASSANI Samir

**Encadré par :**

DR : KRIDECHE MOHAMED  
LAMIN

Année universitaire : 2020/2021



**REMERCIEMENT**

# *Remerciement*

*Avant tout je tiens à remercier le bon Dieu tout puissant qui m'a donné force, courage et patience pour élaborer, préparer, et présenter ce modeste travail.*

*Ma connaissance éternelle et mon profond amour pour mes parents, pour leur soutien et leur patience, ainsi que mes frères, ma sœur.*

*Je tiens également à exprimer mes plus sincères remerciements à mon encadreur Mr **Krideche mohamed lamin** pour tous les précieux conseils, l'aide et malgré votre manque de temps, vous avez pu guider ce travail avec engagement et rigueur, pour votre simplicité, votre sens de relation humaine, je vous en remercie profondément de tout mon cœur.*

*Je voudrais aussi remercier **Tout les profs de STAPS boumerdes** pour vos conseils, vos orientations, vos encouragements, et pour avoir accepté de m'aider à faire ce modeste travail.*

*Je remercie également les membres de jury pour avoir accepté d'examiner mon travail.*

*Mes remerciements vont enfin à toute personne ayant contribué de près ou de loin à l'élaboration de ce travail notamment mes ami(e)s et mes proches.*

*Merci à tous et toutes.*

*LYNDA*

*SAMIR*



# **DEDICACES**

# *Dédicaces*

*J'ai la joie et le plaisir de dédier ce modeste travail :*

*Aux deux êtres les plus chers à mon cœur mon père et ma chère maman.  
Vous avez été des parents exemplaire, compréhensif qui ont beaucoup œuvré pour  
une bonne éducation et une bonne réussite de leurs enfants .vous vous êtes  
sacrifiés sur plusieurs fronts pour ma personne. Pour que je sois aujourd'hui ce  
que je suis-je ne trouve pas les mots pour vous dédier mais ce travail est le fruit  
de tout ces sacrifices que vous avez menés durant mon cursus scolaire. que le BON  
DIEU vous donne longue vie*

*A ma chère sœur et unique Dyhia et son mari Yacine.*

*A mes chers frères Faraxen et Amayas,*

*A ma tante kahina et ses enfants*

*Ames oncles et tantes paternels maternels*

*A mon meilleur ami MOHAMED que dieu l'accueille dans son vaste  
paradis*

*A tous mes ami(e)s, surtout, Dada, tita, samir celia,, katia*

*Mes ami(e)s de la résidence guedouari chrifa et mes coachs.*

*A tous mes amis(e) de staps*

**LYNDA**

# *Dédicaces*

*J'ai la joie et le plaisir de dédier ce modeste travail :*

*Aux deux êtres les plus chers à mon cœur mon père et ma chère maman.  
Vous avez été des parents exemplaire, compréhensif qui ont beaucoup œuvré pour  
une bonne éducation et une bonne réussite de leurs enfants. Vous vous êtes  
sacrifiés sur plusieurs fronts pour ma personne. Pour que je sois aujourd'hui ce  
que je suis-je ne trouve pas les mots pour vous dédier mais ce travail est le fruit  
de tous ces sacrifices que vous avez menés durant mon cursus scolaire. Que le  
BON DIEU vous donne longue vie*

*A mes chères sœurs.*

*A mes chers frères,*

*A tous mes ami(e)s,*

*Mes ami(e)s de la résidence zemmouri .*

*A tous mes amis(e) de staps*

*SAMIR*



# **SOMMAIRE**

## SOMMAIRE

- Remerciement
- Dédicaces
- Sommaire
- Liste des tableaux
- Liste des figures.
- Introduction.....1.

### CHAPITRE I-Recherche bibliographique :

I-1-définition de basket-ball.....	4
I-2-une revue sur le basket-ball.....	4
I-3- les tendances actuelles de basket-ball.....	5
I-4- basket-ball aux jeux olympiques.....	7
I-5-le basket-ball algerien.....	7
I-5-1 histoire.....	7
I-5-2 La Fédération algérienne de basket-ball (FABB).....	7
I-5-3 Le niveau de Basket-ball algérien.....	8
I-6- Les caractéristiques spécifiques de basket-ball (techniques).....	8
I-6-1 Les appuis.....	8
I-6-2-Le Rebond.....	9
I-6-3-Le tir.....	9
I-6-4- Le dribble.....	11
I-6-5- La passe.....	19
I-6-6 Le démarquage.....	22

## Sommaire

---

I-6-7 La défense.....	23.
I-8- Les qualités physiques des basketteurs.....	25.
I-8-1- Définition des qualités physiques.....	25
I-8-2-Notion de qualité physique.....	26
I-8-3-qualités physiques des basketteurs .....	26
A- L'endurance .....	26
B-La force.....	27.
C-La détente.....	30
D-la vitesse.....	31
E-La souplesse.....	31
I-8-4-évaluation des principales qualités des basketteurs.....	32
A-Evaluation de l'endurance.....	32
B-Evaluation de la vitesse.....	33
D-Evaluation de la détente.....	33
I-9-BASKETBALL; quel type d'activité physique.....	34

## **CHAPITRE II -Organisation de la recherche**

II -1-Déroulement de la recherche.....	35
II -2-problématique .....	35
II -3-hypothèses .....	35
II -4-Objectifs .....	36
II -5-Tache.....	36

## Sommaire

---

II -6-Echantillon d'étude.....	36.
II -7moyens et matériels.....	37
II -8-Tests physiques réalisés.....	37
II -8-1-Test lancer de médecine Ball (2kg).....	37
II -8-2-Test de vitesse 20 m.....	38
II -8-3-Test de détante.....	38
II -8-4-Test de souplesse.....	40
II -8-5-Test agilité Illinois.....	41
II -9-Tests techniques réalisés.....	42
II -9-1-Teste de tir (shoot).....	42
II -9-2-Teste de lancer franc.....	43
II -9-3-Teste de parcours dribbling.....	44
II -9-4-Test de passe sur le mur (1min30sec).....	45
II-10- Méthode de calcul statistique.....	46
II-10-1 Partie descriptive selon CHAMPELY (2004).....	46
II-10-2 Partie analytique selon CHAMPELY (2004).....	47
II-10-3-1- Le coefficient de corrélation de pearson.....	48
II-10-3-2- statistiques analytiques.....	48
A-Test de normalité : le test de Shapiro – Wilk.....	48
B- La loi de corrélation de Pearson.....	48

## **CHAPITRE III : Analyse et interprétation des résultats**

III Présentation des résultats.....	50.
III - 1-Résultats de l'étude comparative entre les postes de jeu (pivots, ailiers et meneurs) des tests physiques et techniques.....	51.
III-1-1-résultats de la comparaison de niveau des qualités techniques.....	51
A- résultats de la comparaison de test de shoot.....	51
B- résultats de la comparaison de test parcours dribbling.....	53
C- résultats de la comparaison de test Lancer franc.....	55
D- résultats de la comparaison de test passes au mur.....	56
III-1-2-résultats de la comparaison de niveau des qualités physiques.....	57
A- résultats de la comparaison de test détente (sarjent test).....	57
B- résultats de la comparaison de test de lancer de médecine bal (force explosive).....	58
C- résultats de la comparaison de test de souplesse(cm).....	59
D- résultats de la comparaison de test de l'agilité illinois (s).....	60
E- résultats de la comparaison de test de vitesse (s) (20m).....	61
III-2- Les résultats de corrélation entre les tests physiques et les tests techniques.....	62
➤ Discussion.....	63
Des tests physiques.....	63
Des tests techniques.....	66
Conclusion.....	69

## Liste des Tableaux

---

### Liste des Tableaux :

<b>Numéro du tableau</b>	<b>Titre du tableau</b>	<b>Page</b>
<b>Tableau N° II.1</b>	Caractéristiques anthropométriques des basketteurs	<b>36</b>
<b>Tableau N° II.2</b>	Le barème de test Sargent test	<b>40</b>
<b>Tableau N° II.3</b>	Les notes de test agilité Illinois	<b>42</b>
<b>Tableau N° II.4</b>	Le barème de lancer franc	<b>44</b>
<b>Tableau N° III.1</b>	Les valeurs moyennes de test de shoot par durée	<b>51</b>
<b>Tableau N° III.2</b>	Résultats de l'analyse de test de student pour le test de shoot par durée	<b>51</b>
<b>Tableau N° III.3</b>	Les valeurs moyennes de test de shoot par paniers	<b>52</b>
<b>Tableau N° III.4</b>	Résultats de l'analyse de test de student pour le test de shoot par paniers	<b>52</b>
<b>Tableau N° III.5</b>	Les valeurs moyennes de test de parcours dribbling par durée	<b>53</b>
<b>Tableau N° III.6</b>	Résultats de l'analyse de test de student pour le test de parcours dribbling par durée	<b>53</b>
<b>Tableau N° III.7</b>	Les valeurs moyennes de test de parcours dribbling par paniers	<b>54</b>
<b>Tableau N° III.8</b>	Résultats de l'analyse de test de student pour le test de parcours dribbling par paniers	<b>54</b>
<b>Tableau N° III.9</b>	Les valeurs moyennes de test de lancer franc	<b>55</b>
<b>Tableau N° III.10</b>	Résultats de l'analyse de test de student pour le test de lancer franc	<b>55</b>
<b>Tableau N° III.12</b>	Résultats de l'analyse de test de student pour le test de passes au mur	<b>56</b>
<b>Tableau N° III.11</b>	Les valeurs moyennes de test de passes au mur	<b>56</b>
<b>Tableau N° III.13</b>	Les valeurs moyennes de test de détente (cm)	<b>57</b>
<b>Tableau N° III.14</b>	Résultats de l'analyse de test de student pour le test de détente	<b>57</b>
<b>Tableau N° III.16</b>	Résultats de l'analyse de test de student pour le test de la force explosive	<b>58</b>
<b>Tableau N° III.15</b>	Les valeurs moyennes de test de la force explosive (cm)	<b>58</b>
<b>Tableau N° III.17</b>	Les valeurs moyennes de test de la souplesse (cm)	<b>59</b>
<b>Tableau N° III.18</b>	Résultats de l'analyse de test de student pour le test de souplesse	<b>59</b>

## Liste des Tableaux

---

<b>Tableau N° III.19</b>	Les valeurs moyennes de test de l'agilité illinois (s)	<b>60</b>
<b>Tableau N° III.20</b>	Résultats de l'analyse de test de student pour le test d'agilité illinois	<b>60</b>
<b>Tableau N° III.21</b>	Les valeurs moyennes de test de vitesse (s)	<b>61</b>
<b>Tableau N° III.22</b>	Résultats de l'analyse de test de student pour le test de vitesse	<b>61</b>
<b>Tableau N° III .23</b>	La matrice de corrélation entre les tests physiques et techniques	<b>62</b>

**Liste des figures :**

<b>Numéro de figure</b>	<b>Titre de figure</b>	<b>Page</b>
<b>Figure n°I-01</b>	La position de la main pour dribbler	<b>11</b>
<b>Figure n°I-02</b>	Dribble de protection	<b>14</b>
<b>Figure n°I-03</b>	Dribble de progression	<b>15</b>
<b>Figure n°I-04</b>	Dribble de pénétration	<b>16</b>
<b>Figure n°I-05</b>	Technique 1contre 1	<b>18</b>
<b>Figure n°I-06</b>	La passe la plus fondamentale et la plus utilisée	<b>20</b>
<b>Figure n°07</b>	La passe de base-ball	<b>21</b>
<b>Figure N°I.08</b>	Les modalités de la force (Comité 1988)	<b>30</b>
<b>Figure n°I.9</b>	Les différentes formes de la vitesse (Selon DELLAL)	<b>31</b>
<b>Figure n°II-1</b>	Test de lancer de médecine ball	<b>37</b>
<b>Figure n°II-2</b>	Test de vitesse	<b>38</b>
<b>Figure n°II-3</b>	Sargent test	<b>39</b>
<b>Figure n°II-4</b>	Test de souplesse	<b>41</b>
<b>Figure n°II- 5</b>	Test agilité Illinois	<b>42</b>
<b>Figure n°II-6</b>	Test de shoot	<b>43</b>
<b>Figure n°II-7</b>	Test de lancer	<b>44</b>
<b>Figure n°II-8</b>	Test de dribble	<b>45</b>
<b>Figure n°II-9</b>	Test passer sur le mur	<b>46</b>
<b>Figure n°III-1</b>	Les valeurs moyennes de test de shoot par durée	<b>51</b>
<b>Figure n°III-2</b>	Les valeurs moyennes de test de shoot par paniers	<b>52</b>
<b>Figure n°III-3</b>	Les valeurs moyennes de test de parcours dribbling par	<b>53</b>
<b>Figure n°III-4</b>	Les valeurs moyennes de test de parcours dribbling par	<b>54</b>
<b>Figure n°III-5</b>	Les valeurs moyennes de test de lancer franc	<b>55</b>
<b>Figure n°III-6</b>	Les valeurs moyennes de test de passe au mur	<b>56</b>
<b>Figure n°III-7</b>	Les valeurs moyennes de test de détente	<b>57</b>
<b>Figure n°III-8</b>	Les valeurs moyennes de test de la force explosive	<b>58</b>
<b>Figure n°III-9</b>	Les valeurs moyennes de test de la souplesse	<b>59</b>
<b>Figure n°III-10</b>	Les valeurs moyennes de test d'agilité illinois	<b>60</b>
<b>Figure n°III-11</b>	Les valeurs moyennes de test de vitesse	<b>61</b>
<b>Figure N°III-12</b>	Graphe de corrélation entre les tests physiques et les	<b>62</b>



# **INTRODUCTION**

### **Introduction :**

Le sport est devenu un phénomène social de grande ampleur. Les pratiquants deviennent de plus en plus nombreux. Certains d'entre eux exercent des activités sportives pour leur bien-être physique tandis que d'autres, plus nombreux, recherchent la performance en vue de gains financiers plus importants.

C'est la raison pour laquelle, dans toutes disciplines sportives, l'organisme est sollicité incessamment. L'obtention de résultats meilleurs devient alors un impératif et l'entraînement sportif est la voie la plus indiquée pour y accéder tout en respectant les règlements du sport. Il est fonction de la spécialité de l'individu. De ce fait tout concourt aujourd'hui à l'établissement de programmes d'entraînements adéquats. C'est ainsi que le sport et surtout celui de haut niveau ne peut se passer de l'apport des sciences biologiques telles que la physiologie, la biomécanique et les sciences sociales comme la psychologie et la sociologie.

Nous avons pris l'exemple du basket-ball qui occupe de nos jours une place appréciable tant au plan national, qu'à l'échelon mondiale

L'engouement que suscite le Basket-ball auprès du public en général et des jeunes en particulier n'est pas le fruit du hasard, en effet l'attraction vers cette discipline s'explique par le fait que le Basket-ball a connu ces dernières années l'émergence de grandes stars notamment aux Etats-Unis et en Europe qui ont réussi à vulgariser cette activité sportive, laquelle est devenue un sport spectacle quasiment au même titre que le football au point d'attirer l'attention des médias et des sponsors. **(MALFOIS, 2013).**

Il est indéniable que la promotion et le développement de cette discipline sportive sont rendus possibles par la conjugaison et la réunion de plusieurs facteurs liés à la construction d'installations appropriées à l'élargissement de la base des pratiquants et à leur morphologie, à l'enseignement et à l'encadrement de la discipline, ainsi qu'aux moyens de récupérations qui lui sont réservés, toutes ces considérations ont permis aux pratiquants de progresser et d'offrir un spectacle agréable, car le basketteur doit courir vite à différentes allures, agir vite, sans précipitation ou perte de contrôle, sauter haut, reproduire ces actes athlétiques des centaines de fois dans un espace restreint au milieu d'adversaires sans pouvoir se reposer beaucoup et respectant le code de jeu. **(MALFOIS, 2013).**

Le Basket-ball est un sport qui exige une excellente condition physique, c'est-à-dire une capacité à soutenir des efforts intenses et violents pendant un temps donné, même si le niveau de jeu et les capacités des joueurs leur niveau technique et physique peuvent influencer sur l'intensité des efforts. **(MALFOIS, 2013).**

L'adresse est bien sur nécessaire pour réussir un tir ou une passe, faire rebondir le ballon, dribbler tout en courant et maîtriser les changements de directions, la coordination des mouvements est tout aussi importante. **(BEAUMONT,2010)**

Le Basket est un sport rapide, la vitesse est essentielle pour les attaques, un autre avantage même pour les plus grand est d'avoir une bonne détente, c'est-à-dire d'être capable de sauter haut, les contacts trop rudes sont exclus, pas besoin donc d'être très costaud, le basketteur apprend d'autre techniques pour impressionner ou passer l'adversaire, il doit au contraire savoir se contrôler. **(BEAUMONT,2010)**

Aux qualités physique s'ajoutent l'observation et la concentration, indispensable pour pouvoir situer très vite coéquipières et adversaires sur le terrain et réagir rapidement en fonction de la situation. **(BEAUMONT,2010)**

Durant cette saison Le rythme de vie des sportifs a été fortement perturbé par le confinement imposé par la pandémie du covid-19; les occasion de faire des activités sportives ou des entraînements ont été restreint pendant plus de onze mois et l'entraînement des sportifs a perdu de son intensité et sa régularité ce qui a du fortement a un changement sur la condition physique chez les sport collectifs en générale et le basketball en particulier. De ce fait, nous nous sommes intéressées à l'évaluation des qualités physiques et techniques chez les garçons cadets de club de JSK de TIZI OUZOU et aussi de comparer les résultats obtenus après le confinement avec une autre équipe et essayer de voir si i y'a des différences significatives

Afin d'évaluer les qualités physiques et techniques chez les basketteurs de club JSK de TIZI OUZOU on a posé ces questions :

- Est-ce qu'il existe des différences significatives dans les performances techniques par poste de jeu ?
- Est-ce qu'il existe des différences significatives dans les performances physiques par poste de jeu ?
- 
- Est-ce qu'il existe des corrélations significatives entre les performances physiques et techniques ?

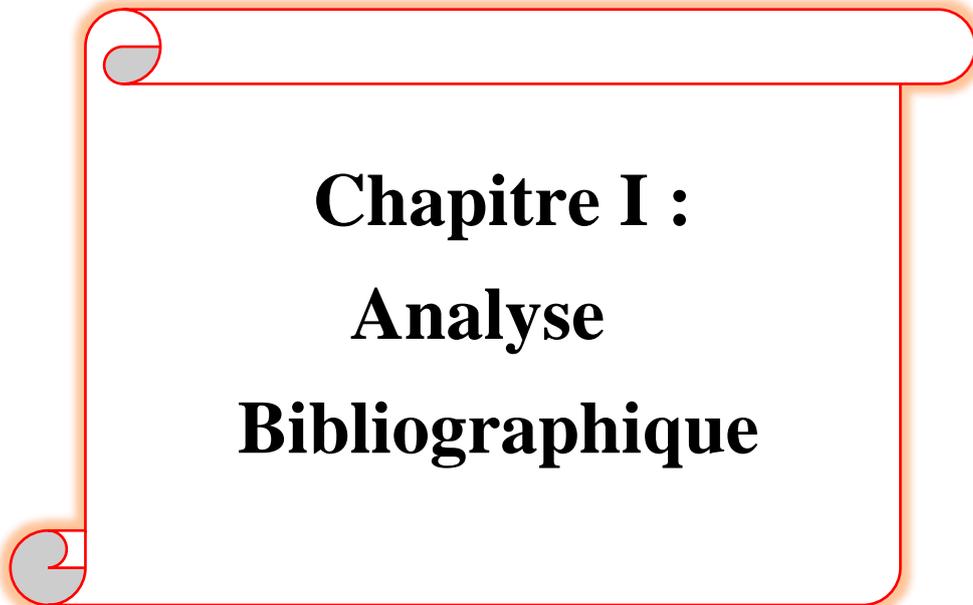
**Notre travail de recherche sera partagé en trois chapitres :**

Dans le premier chapitre nous allons passer en revue l'analyse bibliographique pour recueillir le maximum de donnée théorique relative à notre étude, nous commençons par

définir le basket-ball et l'histoire du basket-ball. De plus nous parlerons sur les qualités physiques et techniques.

Le deuxième chapitre de présent travail, concernera à l'organisation de la recherche on nous présentera la population composant notre échantillon expérimental ainsi que les moyens, méthodes et matériels utilisées pour notre étude.

Dans le troisième chapitre est réservé à l'analyse statique et interprétation des résultats et discussion des résultats concernant les qualités physiques et technique.



**Chapitre I :**  
**Analyse**  
**Bibliographique**

### I-1-définition de basket-ball :

Le basket-ball est un sport collectif, qui se joue à la main, dont le but de marquer plus de points que l'équipe adverse en marquant des paniers, c'est-à-dire en faisant passer le ballon à travers un anneau placé à plusieurs mètres du sol.

Le basket-ball est un sport qui exige une excellente condition physique, c'est-à-dire une capacité à soutenir des efforts intenses et violents pendant un temps donné, même si le niveau de jeu et les capacités des joueurs leurs niveau technique et physique peuvent influencer sur l'intensité des efforts. (MALFOIS, 2013).

Le basket est sport très rapide, la vitesse est essentielle pour les attaques, un autre avantage même pour les plus grands est d'avoir une bonne détente, c'est-à-dire d'être capable de sauter haut, les contacts trop rudes sont exclus, pas besoin donc d'être très costaud, le joueur apprend d'autre technique pour impressionner ou passer l'adversaire, il doit au contraire savoir se contrôler. (BEAUMONT,2010).

### I-2-une revue sur le basket-ball

Le basket-ball est inventé en décembre 1891 par James Naismith, professeur d'éducation physique canado-américain au *Springfield College*, dans l'État du Massachusetts (États-Unis). Lors d'une journée de pluie, Naismith tente d'assurer malgré tout son cours de sport, et essaie de développer un sport d'intérieur pour maintenir la condition physique de ses élèves entre les saisons de football américain et de baseball, pendant les longs hivers de la Nouvelle-Angleterre. Il souhaite leur trouver une activité où les contacts physiques sont restreints, afin d'éviter les risques de blessure. (FIBA,2009).

Après avoir écarté certains jeux trop violents ou peu appropriés à une pratique en salle, il reprend l'idée d'un ancien jeu de balle maya (le *pok ta pok*) et place deux caisses de pêches sur les rampes du gymnase, à 3,05 mètres de hauteur (dix pieds). Le but du jeu est de faire pénétrer un ballon dans ces caisses en bois pour marquer un « panier ». Contrairement aux paniers actuels, la caisse de pêches dispose d'un fond : la balle devait donc être récupérée manuellement après chaque « panier » inscrit. Afin d'éviter d'avoir à rechercher systématiquement la balle, le fond du panier est évidé pour pouvoir l'extraire avec une longue perche. Naismith établit rapidement treize règles principales (les Treize règles originelles) pour rendre le jeu praticable ; la majorité sont encore en vigueur. Ces règles comportent notamment l'interdiction de courir en

tenant la balle (marcher) et de « donner des coups d'épaule, de tenir, de pousser ou de faire tomber de quelconque manière » l'adversaire. Elles définissent en outre la durée d'une partie : quatre quarts-temps de quinze minutes, avec une pause de cinq minutes entre elles. **(BEAUMONT, 2010).**

Ce sport est baptisé basket-ball, ce qui signifie littéralement en anglais « ballon panier ». Il est d'abord pratiqué avec un ballon de football, puis avec des balles de couleur brune<sup>7</sup>. Le tout premier match public de basket-ball est joué le 11 mars 1892 entre des élèves d'une classe d'étudiants de la *Springfield Christian Training Association* et leurs enseignants. Les étudiants gagnent 5-1 ; le seul panier marqué par les enseignants est celui du célèbre entraîneur de football américain Amos Alonzo Stagg . **(BEAUMONT, 2010).**

### **1-3- les tendances actuelles de basket-ball :**

A l'heure actuelle nous relevons une augmentation importante de nations, qui d'une manière indiscutable, prétendent aux meilleures places lors des championnats mondiaux, continentaux ou lors des jeux olympiques. **(BELBEKRI, 2002).**

Le basket-ball ne cesse de progresser et d'évoluer, en présentant un jeu spectaculaire attirant de plus en plus les foules particulièrement depuis les jeux olympiques de Barcelone en 1992, ou tout le monde a pu apprécier la qualité du jeu et les capacités individuelles et collectives des joueurs de la « Dream Team » des USA. Ceci confirme l'afflux des pratiquants qui arrivé environ (65 millions) à travers le monde, des supporters partout dans le monde ainsi que des masses médias et des sponsors. Outre cela, il y a eu l'apparition du Street basket ou basket de rue, qui a poussé l'engouement des jeunes envers cette discipline, ce phénomène s'est propagé partout dans le monde y compris en Algérie rassemblant tout âge confondu. **(KERROUM, 2007).**

L'époque des américains et les russes est révolue, cette domination historique s'effrite de plus en plus. Il y a l'apparition d'autres pays tel que la Nouvelle Zélande qui a devancé les américains au championnat du monde (2002) en USA, et la Turquie qui ne cesse de progresser, et classer neuvième au championnat du monde (2006) aux japons. Les Etats-Unis et l'ex Union Soviétique se voient aujourd'hui contester cette suprématie par la Yougoslavie ; l'Espagne, l'Italie et par la montée rapide des pays tels que le Canada, l'Uruguay, l'Argentine, le Brésil et la France. En Afrique, le Sénégal qui dominait le Basket africain, est lui-même en butte a de sérieuses difficultés, des contestations très nettes se sont produites avec les arrivées successives

de la cote d'Ivoire et de l'Égypte, et la progression et la domination de l'Angola démonte bien que ce pays ne cherche pas à faire des figurations, mais occuper des places honorables, classé onzième au championnat du monde (2002) aux USA a pu se classer huitième au dernier championnat du monde (2006) au Japon. Même l'Algérie n'est pas restée à l'écart de cette progression puisque pour la première fois de son histoire, elle décroche la deuxième place africaine en (2005) au Maroc et se qualifie au championnat du monde d'Indianapolis (2002) aux USA. **(HAFFARESSAS.M et DILMIS.S, 2006).**

Pour ceux qui ont observé des compétitions internationales de haut niveau, ils ont pu relever le niveau rapproché des indices techniques et tactiques de l'état de l'activité, de l'efficacité et de la stabilité des actions d'attaque et de défense de ces équipes, de même qu'un renforcement brusque de la concurrence. L'analyse des observations réalisées par des experts en Basket-ball (Petra Theodorescu, Preobragenskey et Henry) a permis de déterminer et de caractériser les tendances actuelles de Basket-ball mondial. **(BELBEKRI, 2002)**

A chaque compétition internationale, une nouvelle approche du jeu apparaît elle se fait parallèlement avec l'apparition de nouvelles règles des 8 secondes et 24 secondes, impose aux joueurs de se déplacer très vite sur le terrain, d'avoir une grande richesse de variabilité dans les actions techniques et tactiques individuelles et collectives. **(KERROUM, 2007).**

L'accroissement de gabarit des joueurs et leur détente caractérise le jeu aérien, cette importance se manifeste plus essentiellement en différents tirs entre autres le dunk (smash) qui déclenche l'enthousiasme du spectateur. Le rythme du jeu, la mobilité croissante des joueurs de grandes tailles et grandes qualités athlétiques permettent aux joueurs une maîtrise dans l'exécution de procédés et des feintes dans des conditions de compétition, ces indices vont contribuer à une nouvelle répartition des rôles au sein de l'équipe, c'est l'émergence du type de joueur dit universel ou d'extra classe capable de remplir deux fonctions à la fois :

- Arrière-ailier, le meneur de jeu.
- Arrière-pivot, ailier universel.
- Pivot-ailier, pivot universel.

Ceci dit, les tendances modernes du Basket-ball uniformisent tous les postes de jeu manière à ce que les joueurs deviennent polyvalents. **(KERROUM, 2007).**

### I-4- basket-ball aux jeux olympiques

En 1936 le basket fait son entrée aux jeux olympiques à Berlin en Allemagne, James Naismith remet la médaille d'or à l'équipe des Etats-Unis, victorieuse des Canadiens. Les 21 équipes concurrentes dont les équipes françaises et chinoises sont masculines, les basketteuses devront attendre 1976 pour participer aux jeux olympiques. (BEAUMONT ,2010)

### I-5-le basket-ball algerien

#### I-5-1 histoire :

Le basket-ball a commencé avant l'indépendance de l'Algérie, il y avait une ligue régionale menée par la Fédération française. Après l'indépendance de l'Algérie en (1962) le championnat de basket-ball algérien a débuté la même année. **Https : // www.fabb.com.**

En 1938, **Mohamed Taleb** décida de créer une section de cette discipline au sien du prestigieux club de l'union sportive musulmane algérienne, il fit alors appel à **Mohamed Abdoun** pour venir créer une section au sien du Mouloudia club d'Alger, doyens des clubs. (CHACHOUA, 1993).

**Mohamed Taleb** n'a aucune connaissance sur cette discipline, ni formation spécifique dans le domaine, il observe les équipes françaises lors de leurs entrainements et compétitions pour appliqués les mêmes mouvements et exercices sur le terrain avec ses joueurs, en quelques années l'USMA réussissait déjà à talonner les meilleures équipes de l'époque. (CHACHOUA, 1993).

Cet amour et cette passion qu'il avait pour le basket-ball, il a communiqué à tous ce qui l'approchaient ou qui tentaient la balle ai panier, autant il savait compréhensif et persuasif avec les tout jeunes. Mohamed Taleb reste toujours un homme esprit sportif exemplaire. (CHACHOUA, 1993).

#### I-5-2 La Fédération algérienne de basket-ball (FABB) :

Est une association regroupement les clubs de basket-ball d'Algérie et organisant les compétitions nationales et les matchs internationaux de la sélection d'Algérie. La Fédération algérienne est affiliée à la FIBA depuis 1963. En 2017, **Ali Slimani** devient le président de FAB **http://www.fabbalgerie.org.**

### I-5-3 Le niveau de Basket-ball algérien :

Le président de la fédération Algérienne de basketball (FABB), **Rabah Bouarifi**, a reconnu que le basket Algérien n'est plus en mesure de concurrence les équipes Africaines après avoir délaissé la formation des jeunes talents pouvant assurer la relève. A l'image des autres disciplines, les clubs ont abandonné la formation pour des raisons financières et matérielles, causant la régression du basket Algérien tant au niveau des sélections que des clubs, a expliqué **Bouarif** dans un entretien à l'APS [https : //FABB.com](https://FABB.com).

Le basketball Algérien n'a plus le niveau d'antan, la génération qui avait permis un bond à la discipline en se qualifiant pour Mondial en 2002 a disparu, malheureusement nous avons oublié la formation pour nous occuper des seniors seulement. Les clubs Algériens se débattent dans des difficultés financières et matérielles. Il y a même des équipes qui ne trouvent pas ou s'entraînent alors que les clubs de haut niveau s'entraînent 5 à 6 heures par jour a-t-il souligné. Pour relancer et développer la discipline, **Rabah Bouarifi** a exhorté les clubs Algériens à investir davantage dans la formation des jeunes joueurs appelés à l'avenir renforcé les rangs des différentes sélections nationales. Si les clubs n'investissent pas dans la formation nous n'irons pas loin. La fédération est en train de faire le travail des clubs en organisant des regroupements au profit des différents catégories de jeunes (U12, U14, U16, et U18), alors que ce travail est logiquement dévolu aux clubs et d'ajouter que ce sont les clubs qui ont la charge de la formation des jeunes, alors la fédération est censée cette limite [https : // www.fabb.com](https://www.fabb.com).

### I-6- Les caractéristiques spécifiques de basket-ball (techniques) :

#### I-6-1 Les appuis :

La maîtrise des appuis (indispensable aux tirs) et des différents arrêts/départs en dribble : Arrêts simultané, alternatif, pré appel, engagé, effacé, enchainement simple, décalés, inversés....

##### ➤ La position des appuis :

- Corps légèrement fléchi, équilibré et stable.
- Les jambes écartées à peu près au niveau des épaules.
- L'appui de la main de tire est légèrement avancé.
- Après le tir, le joueur doit retomber là où il avant prit l'impulsion **JEFF (2010)**

### I-6-2-Le Rebond :

Le rebond est un élément déterminant pour le gain du ballon. A première vue on est tenté de croire qu'il s'agit un concours de saut hauteur. Celui qui saute le plus haut et qui est placé du bon côté a plus de chance de conquérir le ballon. En effet si les qualités physiques sont nécessaires, c'est la combativité et la hargne qui sont essentielles, sinon comment expliquer que des joueurs de petite taille puissent prendre le rebond face à des joueurs de grande taille. Il y'a un autre aspect non négligeable : c'est la position et la technique. **JEFF (2010)**.

#### ➤ Le Rebond offensif :

Après un tir manqué avant de passer au repli défensif, l'équipe qui attaque doit d'abord jouer le rebond offensif. Le rebond offensif est plus difficile à prendre que le rebond défensif parce qu'au départ l'attaquant est, derrière le défenseur. Le rebond offensif permet d'avoir plusieurs possibilités dans le jeu : il permet d'avoir d'autres possessions de balle mais également d'autres possibilités de tir qui peuvent permettre de marquer (**JEFF, 2010**).

#### ➤ Le Rebond défensif :

Le rebond défensif est un élément très technique composé du blocage, du saut et de la passe de dégagement. Après un tir manqué par l'adversaire, l'équipe qui défend essaie de prendre le rebond défensif. Il est essentiel pour prendre le rebond défensif d'essayer de mettre en place dans les systèmes de jeu ce qu'on appelle un triangle de rebond c'est-à-dire avoir deux (2) a trois (3) joueurs près de la zone réservée.

Le rebond défensif est essentiel pour la conquête du ballon. Il permet à l'équipe qui le prend d'avoir une nouvelle possession de balle ce qui va lui permettre de jouer la contre-attaque ou la transition. Une équipe qui prend beaucoup de rebonds défensifs peut amoindrir le nombre de possession de balle de l'équipe adverse (**JEFF, 2010**).

### I-6-3-Le tir :

Le tir constitue l'aboutissement, le but implicite de chaque mouvement. Le tir de loin, le lancer franc, le tir en course ou le « le smash » sont les différentes formes de tir qui permettent de marquer des points. Les joueurs exécuter leurs tirs au mépris des règles les plus élémentaires, mais certains obtiennent des pourcentages de réussite moyenne. Chaque joueur à son style de tirer, mais l'objectif reste le même : marquer des paniers. Le tir est un mouvement de précision, pour cette raison l'équilibre et le contrôle du corps dans la phase d'exécution sont très important

pour marquer un panier. Les styles de tir diffèrent parce qu'il y'a des joueurs qui tirent avec deux mains et d'autres avec une seule main. Le ballon doit tenir en équilibre dans la main, il ne doit pas adhérer à la paume de la main il doit s'appuyer sur le bout des doigts. Les tirs en course, les lancers francs, les tirs à deux points, les tirs à trois points sont respectivement les secteurs ou les joueurs marquent le plus de panier. Un bon tir et une bonne adresse permettent aux joueurs de marquer de nombreux de paniers et ainsi permettre une bonne performance offensive et/ou gagner des rencontres. **JEFF(2010).**

### ➤ **Le tir en suspension :**

Il s'effectue à l'arrêt ou à la sortie d'un dribble, les mains se positionnent pour tirer quand le ballon est ramené au niveau des hanches, puis les pieds posés au sol, le tireur s'accroupit pour se propulser vers le haut, les bras ne se tendent qu'après la poussée des jambes, le joueur lâcher le ballon seulement lorsqu'il atteint la hauteur maximale de son saut **(BEAUMONT ,2010).**

C'est le tir le plus fréquent et le plus important dans le jeu moderne, alors que pour le Lancer-Franc, l'extension des jambes et des bras est simultanée, pour le tir en suspension, il existe une première phase d'impulsion vers le haut, et ce n'est que lorsque le corps a atteint le point culminant de celle-ci que se déploient l'extension des bras et le poussée poignet-mains doigts.

La force utile à la montée au lâcher de balle provient essentiellement des jambes, les bras jouent un rôle de régulation de celle-ci et d'orientation de la trajectoire. Il permet de tirer de près de loin avec ou sans la planche, avec ou sans opposition. **(JEFF, 2010)**

### ➤ **Le Tir en Extension :**

C'est un tir dont les caractéristiques gestuelles se situent proche de celle du tir en suspension, son originalité réside dans l'extension des bras et le déclenchement du tir avant d'atteindre le sommet du saut. **(JEFF, 2010).**

### ➤ **Le tir en course :**

Pour tirer en course, en fin de dribble ou après avoir réceptionné une passe le joueur enchaîne un double pas, le pied posé le dernier devient le pied d'appel pour le saut vers le panier, le genou opposé montre haut (ci-dessous), la main qui tire est celle opposée au pied d'appel, si le tireur n'arrive pas au niveau de l'anneau il doit viser le coin supérieur du rectangle cible tracé sur le panneau. **(BEAUMONT, 2010).**

### ➤ Le lancer francs :

Le lancer franc est un tir qui donne aux joueurs l'opportunité de tirer sans opposition. Les lancers francs sont obtenus après une faute personnelle sur un joueur s'apprêtant à tirer en suspension, en course et/ou sur une faute technique ou intentionnelle sur un joueur. Dans tous les cas le tireur de lancer franc sera celui contre lequel la faute a été commise. Cependant en cas de faute technique d'un joueur, le lancer franc sera tiré par un joueur au choix. **(BEAUMONT, 2010).**

### I-6-4- Le dribble :

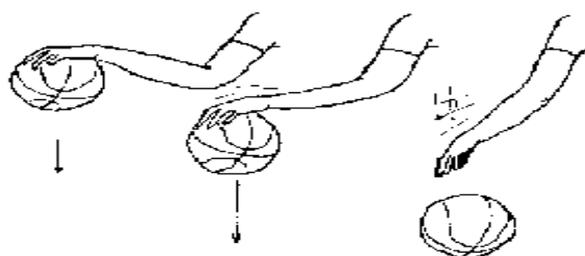
Le bon dribble et la bonne passe comme étant un critère d'habileté qui différencie les bons des supers joueurs.

Savoir dribbler, c'est à la fois le geste maîtrisé le joueur peut varier la hauteur de dribble pour protéger le ballon ou changer de direction pour mieux progresser vers le panier. Un bon dribbleur utilise ce talent au service de son équipe en jonglant avec le ballon, il peut lancer une contre-attaque rapide, se démarquer d'un défenseur pour aller tirer ou permettre à ses coéquipiers de se placer pour recevoir le ballon. **(BEAUMONT, 2010).**

C'est une action de jeu fondamentale qui permet au joueur porteur de balle de se déplacer, il peut constituer un moyen redoutable pour celui qui sait en user, en revanche il peut devenir une arme fatale pour celui qui tenterait d'en abuser, il faudra alors non seulement maîtriser le geste, mais également savoir à quel moment s'en servir ou ne pas s'en servir **(JEFF, 2010).**

### ➤ Position de la main :

Le poignet est souple, les doigts sont écartés sur le haut du ballon, la position de la main peut se modifier lors d'un changement de direction, mais elle ne doit jamais passer sous le ballon, le contrôle se fait du bout des doigts et non avec la paume. **(BEAUMONT, 2010), (figure n°I-01).**



**Figure n°I-01 : la position de la main**

### ➤ **Comment dribbler :**

Jambes fléchies, corps en équilibre, tête relevée on dribble sans regarder le ballon mais en contrôlant toujours la position des autres joueurs, le ballon doit rester le plus près de soi possible, le bras libre protège le ballon est récupérer au rebond, l'arrêt est net (**BEAUMONT, 2010**).

### • **Caractéristiques générales :**

- le joueur qui dribble doit sentir le ballon et éviter de le regarder (proprioception).

-le ballon doit être le prolongement de son bras afin de permettre à son regard de prendre des informations externes (placement des adversaires et des partenaires).

- La main ne frappe pas la balle, elle l'accompagne et donc l'impulsion se fait avec la flexion du poignet et le fouetté de la face palmaire des doigts, de même c'est l'extension du poignet et des doigts qui doit amortir le ballon lors de la remontée.

-La main du dribble est celle qui est la plus éloignée de l'adversaire.

-Le dribble doit être ferme afin de réduire la durée de sa phase aérienne et donc la durée de perte de contrôle direct.

- Plus le contrôle du dribble sera menacé plus celui-ci sera fort et bas, et plus l'attaquant aura tendance à s'interposer entre le défenseur et le ballon.

- La trajectoire du dribble doit être coordonnée avec la trajectoire et la vitesse du dribbleur. (**JEFF, 2010**)

### • **Utilité du dribble :**

➤ L'utilisation du dribble doit rester sommaire et efficace, un joueur pourra solliciter le dribble :

➤ **Pour éviter une situation dangereuse :**

Lorsqu'il y a pression simple ou lorsqu'il y a de prise à deux, l'attaquant doit dribbler (ou passer) afin d'éviter de se faire prendre la balle ou de la perdre par violation des règles des 5 secondes. (**JEFF, 2010**)

### ➤ **Pour améliorer un angle de passe :**

Lorsque la ligne de passe qui unit le passeur et le récepteur n'est pas libre et que le récepteur ne peut se déplacer pour la libérer, il appartient au passeur de le faire par le biais du dribble. De même le dribble de fixation destinée à déplacer un ou plusieurs défenseurs peut s'avérer très utile pour améliorer les angles de passe. **(JEFF, 2010)**

### ➤ **Pour avancer vers le panier :**

Il existe des situations où le joueur qui est en possession du ballon ne peut faire une passe à un partenaire, il doit alors dribbler pour porter le danger dans la zone avant. **(JEFF, 2010)**

### ➤ **Pour attaquer puis passer le défenseur :**

Il s'agit là d'une situation de 1 contre 1 où l'attaquant use nécessairement du dribble pour aller marquer de près. Sans le, il est en mesure de le passer à l'aide de feintes et de pivotés mais pour enchaîner ce dépassement avec un déplacement, il a encore besoin d'un dribble avant de lever le pied de pivot. **(JEFF, 2010)**

### ➤ **L'arrêt après dribble :**

Il s'agit d'interrompre le dribble afin de pouvoir exécuter une action de passe ou tir.

S'arrêter pour ne rien faire est aberration qu'il ne convient même pas d'envisager !

Le dribbleur peut s'arrêter avec les deux appuis en même temps : arrêt simultané et le joueur peut ainsi choisir son pied de pivot. **(JEFF, 2010)**

Le dribbleur peut aussi s'arrêter en posant un appui après l'autre : arrêt alternatif, le premier pied posé au sol après réception de la balle est alors le pied de pivot, et il donne beaucoup moins d'actions possibles mais il confère équilibre. **(JEFF, 2010)**

### ➤ **Les changements de rythme et de direction :**

Pour tromper l'adversaire rien de tel que de simuler un mouvement puis d'en faire un autre, le temps qu'il réagisse suffit à le dépasser. Le dribbleur peut par exemple porter le poids de son corps sur un pied, celui qui le marque est attiré dans cette direction, mais aussitôt le dribbleur prenant appui fortement sur le pied au sol, part dans la direction opposée, le défenseur ainsi feinté peut aisément être contourné. **(JEFF, 2010)**

Aussi, le dribbleur peut éviter de franchir l'opposition défensive avec une simple accélération qui lui permet de laisser son vis à vis derrière soi ; dans tous les cas la protection de la balle, la vitesse de déplacement et le champ visuel ne doivent pas en souffrir. (JEFF, 2010)

➤ **La conduite des différents dribble :**

• **Dribble de protection (pour éviter le danger) ou dribble d'attente, (figure n°02) :**

- c'est le plus fréquent lorsque le défenseur devient dangereux.

-Il sacrifie la vitesse au profit de la sécurité.

-La hauteur du dribble est peu importante (entre les genoux et la hanche).

-La protection réelle du dribble doit être assurée par le corps.

-La trajectoire est verticale ou presque, car les déplacements du porteur de balle sont lents et courts.

-Le dribble est latéral, pas très loin de l'appui arrière.

-Le dribbleur doit regarder par-dessus son épaule afin de garder un contact avec l'environnement. (JEFF, 2010)



**Figure n°I-02 : dribble de protection.**

• **Dribble de progression (pour avancer vers le panier) ou dribble long, figure n°03 :**

- C'est le dribble qui permet d'aller vite avec le ballon.

-Généralement il se réalise lorsqu'il n'y a pas d'opposition.

-La hauteur du dribble se situe entre la hanche et l'épaule

- La trajectoire du dribble forme un angle par rapport à la verticale qui augmente avec la vitesse du dribbleur.

-Le dribble se fait d'avant le corps. (JEFF, 2010)



Figure n°I-03 : dribble de progression

- **Dribble de percée (premier pas) :**

-C'est le dribble du départ en un (1) contre un (1).

-Ce dribble n'est pas très fréquent, mais cette absence quantitative est compensée par la qualité de ses prestations.

-C'est le premier pas, c'est-à-dire l'action qui va permettre de passer le plus efficacement possible son vis-à-vis.

-La hauteur du dribble se situe au niveau de la hanche.

-La trajectoire du dribble est proche de celle du dribble de protection si ce n'est que la balle est désaxée par rapport au corps du dribbleur et poussée derrière le défenseur.

- Ce dribble exige de grandes qualités physiques, de puissance et de vitesse d'exécution.

- Il peut s'effectuer à partir d'un départ direct ou d'un départ croisé. (JEFF, 2010)

- **Dribble de pénétration (aller au panier malgré l'opposition), figure n°I-04 :**

-C'est l'association du dribble de protection et de dribble de progression.

-Le corps est passé entre le défenseur et la balle, la trajectoire du dribble gagne en horizontalité car le déplacement du joueur est rapide.

-Ce dribble est utilisable lorsque l'attaquant a besoin de plusieurs dribbles pour passer son avis à vis ou lorsqu'il y a plusieurs défenseurs.

-le dribbleur a beaucoup de mal en modifier sa trajectoire. (JEFF, 2010)



**Figure n°I-04 : dribble de pénétration.**

- **Dribble croiser :**

Autre technique pour surprendre l'adversaire, c'est le dribble croisé qui exige de savoir contrôler le ballon de l'une et l'autre main. Le buste légèrement penché vers l'avant, la première main à hauteur de la hanche, pousse le ballon vers le sol en direction du pied opposé que la trajectoire forme un angle de 45° environ. La deuxième main récupère le ballon ; le secret c'est de ne jamais regarder le ballon, mais de fixer l'adversaire qui lui, surveille la balle. **(BEAUMONT, 2010)**

- **Dribble dans le dos :**

Au moment où un adversaire tente de dérober le ballon au dribbleur, celui-ci avance le corps pour dépasser le ballon en changeant de pied d'appui. Le ballon se trouve dans son dos, le poignet décrit une courbe pour alors le récupérer. **(BEAUMONT, 2010)**

- **La reverse :**

Face à un défenseur, le dribbleur pivote sur son pied avant tout en emmenant le ballon vers le côté opposé à la main qui dribblait, il s'enroule ainsi autour du défenseur gênant pour le dépasser et continuer son dribble. Il faut renvoyer le ballon au sol avant que le pied de pivot ne décolle, il peut ensuite reprendre sa progression. **(BEAUMONT, 2010)**

- **Le un (1) contre un (1) :**

Le 1 contre 1 est le rapport de force entre un attaquant et un défenseur qui se définit en termes de :

- **Domination physique :** un joueur prend l'ascendant parce qu'il est plus grand, plus rapide.

- Domination technique : plus adroit, plus habile avec le ballon.
- Domination tactique : le joueur sait choisir le moment opportun, le meilleur placement.

(JEFF, 2010)

- **Caractéristiques générales :**

Avant tout, l'attaquant doit recevoir le ballon dans de bonnes conditions, ceci sera possible par une bonne technique de démarquage. L'attaquant doit avoir intégré tous les fondamentaux (passe-tir-dribble) de façon à bien les exécuter mais aussi à les solliciter au moment opportun en fonction de la situation de jeu. Tout au long du duel, attaquant-défenseur, l'un tentera de prendre le dessus sur l'autre. (JEFF, 2010)

- L'attaquant devra résoudre des situations où son vis-à-vis est en déséquilibre ou en retard et dans des situations où il est bien présent équilibré et dans de bonnes conditions d'opposition.
- Dans le premier cas, l'attaquant possède un temps d'avant dont il doit profiter.
- Dans le deuxième cas, l'attaquant est en possession de la balle et tout le travail reste à faire. Il doit prendre des informations concernant son placement par rapport à ses partenaires, son vis-à-vis direct et le reste de la défense. (JEFF, 2010)

Chacun essaye d'anticiper les réactions de l'autre. Le défenseur suit les actions de l'attaquant pour le contrer. Ce dernier sera alors amené à donner de faux indices sur ses intentions afin de leurrer le défenseur et l'engager dans un déséquilibre, pour prendre le dessus. La notion de feinte sera fondamentale en situation de 1 contre 1, elle ne doit pas être un automatisme mécanique isolé du contexte, mais un processus intelligent résultant d'une prise d'informations. Elle doit avoir l'air vrai, nette et clairement perçue par le défenseur. (JEFF, 2010)

- **Technique d'un (1) contre un (1) :**

- **Attitude :**

C'est la position fondamentale du joueur avec le ballon.

Cette position de danger immédiat ou de triple menace constitue le premier indice pour le défenseur sur les intentions de l'attaquant.

Cette position doit tout lui permettre :

- Tirer
- Passer.

- Dribbler

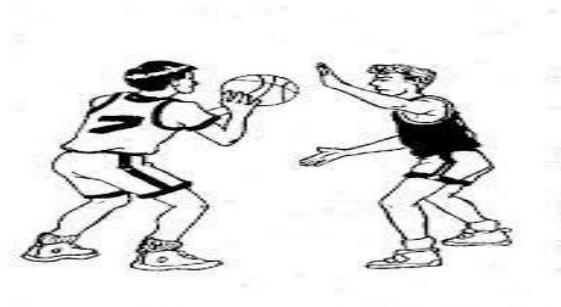


Figure n°I-05 : technique 1contre 1

- **Orientation vers la cible :**

Après démarquage, il existe 3 techniques pour pivoter et s'orienter dans le jeu direct :

- **Pivot engagé ou extérieur :**

- Le pied intérieur sert de pied de pivot.
- L'appui libre se place à côté du pied de pivot.
- Les deux sont orientés face à la cible.
- Ce mouvement permet de se rapprocher de la cible. (JEFF, 2010)

- **Pivot Effacer ou intérieur :**

- Le pied extérieur sert de pied de pivot.
- L'appui libre se place à côté du pied de pivot.
- Les deux sont orientés face à la cible.
- Ce mouvement permet de s'éloigner du défenseur.

- **Pivot de renversement ou enrouler ou \*drop step\* :**

- ❖ **Direct :**

- Le plus agressif.
- Manque de protection de balle.
- Attention au marcher !!!
- L'appui de progression se trouve du même côté que la main du premier dribble et doit se faire le plus loin possible vers le panier. (JEFF, 2010)

- ❖ **Croisé :**

- Grande protection de balle.
- La main du premier dribble se trouve du côté opposé à l'appui de progression, qui doit se faire le plus loin possible vers le panier.

- La vitesse d'exécution est peu importante car le parcours de l'appui libre est plus long que dans le départ direct. (JEFF, 2010)

❖ **Renversement :**

- Le joueur est dos au défenseur afin de pivoter sur un appui et enrôler en passant son vis-à-vis avec l'appui libre. (JEFF, 2010)

❖ **Quelques points importants :**

- Protéger la balle durant les mouvements de 1 contre 1.
- Rester fléchi durant les pivots afin de pouvoir enchaîner avec un tir le plus rapidement possible.
- Les départs croisés et directs doivent être orientés de façon à aller vers le panier le plus directement possible sans se confronter physiquement avec le défenseur.
- Le nombre de dribbles doit être le strict nécessaire. (JEFF, 2010)

### **I-6-5- La passe :**

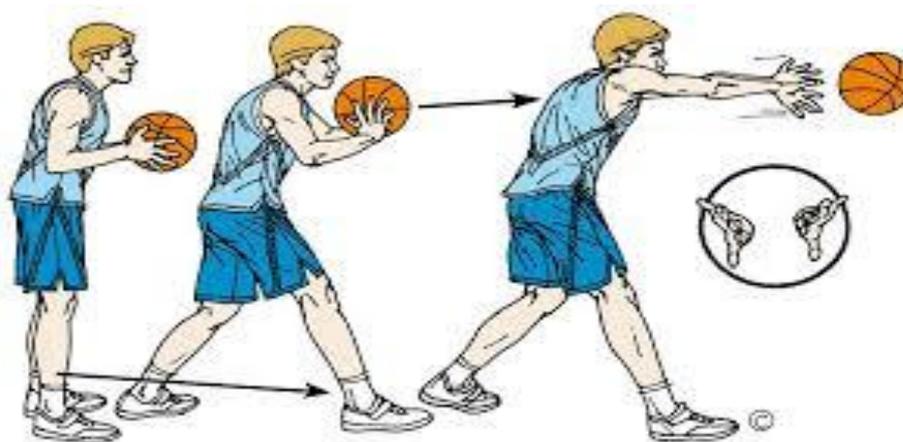
La passe désigne la transmission de la balle d'un joueur à un autre joueur de la même équipe. La passe décisive désigne la meilleure réalisation de la passe mettant le joueur dans les meilleures conditions de tir ou de marquer un panier sans difficulté. Elles sont importantes dans le jeu et dans les statistiques et permettent de marquer des paniers faciles, et parfois sans opposition. Ainsi le joueur a diverses possibilités de faire une passe par rapport à la situation de jeux présents. Voici différentes formes de passe qui peuvent faire l'objet de passe décisive : la passe à deux mains, la passe à une main, la passe au-dessus de la tête, la passe de dos, la passe à rebond.

➤ **Les différents types de passe :**

Le choix d'un type de passe dépend du positionnement du récepteur et des adversaires, en plus de la distance qui le sépare. (JEFF, 2010)

**a) Les passes à deux mains :**

Cette passe s'effectue quand aucun adversaire ne fait obstacle entre le passeur et le destinataire du ballon, le ballon est vigoureusement poussé des deux mains à hauteur de la poitrine. (BEAUMON, 2010).



**Figure n°I-06 :la passe la plus fondamentale et la plus utilisée.**

Le ballon est d'abord près du corps pour éviter d'être subtiliser par le défenseur et les jambes sont fléchies, à l'extension des bras suit une flexion des poignets qui constitue la fin de l'impulsion, les bras restent tendus, les poignets fléchis le plus longtemps possible, et si la distance est grande le passeur peut avancer un pied pour mieux s'équilibrer, elles sont applicables entre les joueurs extérieurs lors de la contre-attaque et lorsque les distances sont entre 3 et 10 mètres, et il faut éviter de trop écarter les coudes et faire attention à la poussée complète des bras et des poignets. (JEFF, 2010).

### **b) La passe à terre :**

Face à un adversaire plus grand ou qui lève les bras pour contrer la passe, l'astuce peut être de faire rebondir le ballon, le passeur doit viser au sol le milieu de la ligne qui sépare de son coéquipier, il peut passer à deux mains, mais si le destinataire est marqué, le passeur exécute sa passe à une main, en avançant le pied du même côté, la trajectoire du ballon est ainsi décalée et son partenaire peut la recevoir sans trop de danger en allongeant le bras. (BEAUMONT, 2010).

Elle garde les mêmes caractéristiques que la passe directe si ce n'est que le ballon doit rebondir par terre (cible intermédiaire) avant d'arriver au récepteur (cible finale), la distance de la cible intermédiaire diffère selon l'angle et l'effet mis au ballon, cependant elle demande une plus grande précision et reste plus lente que les autres passes. Il faut prendre garde à l'effet donné au ballon et à la distance du rebond. (JEFF, 2010).

### c) La passe à une main :

Bien que le nombre de passe à deux mains soit supérieur à celui des passes à la main, elles peuvent être préférables au moment les plus importants du match car elles permettent d'améliorer l'angle de passe ou à parcourir de grandes distances rapidement. (JEFF, 2010).

### d) La passe de base-ball :

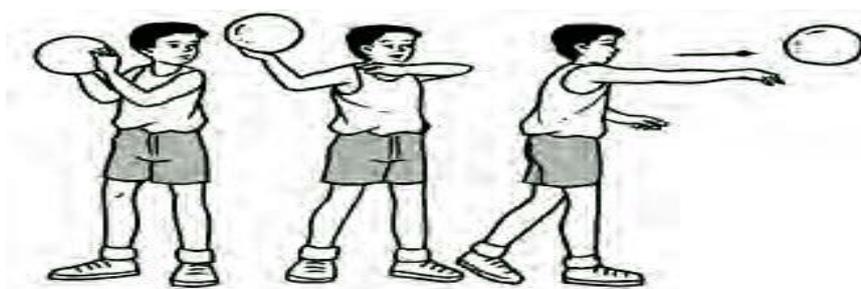


Figure n°07 : la passe de base-ball.

Ce type de passe couvre des longues distances à une vitesse maximale, il faut tout d'abord porter la balle en arrière, à droite ou à gauche de la tête, au-dessus de l'épaule et placer simultanément le corps latéralement avec les épaules orientées vers le récepteur, le poids du corps se trouve alors sur la jambe arrière. Le déplacement du ballon vers l'avant transfère le poids du corps sur la jambe avant et les appuis qui étaient orientés latéralement pivotent pour être face à la cible. On les applique pour une passe longue de contre-attaque et pour trajectoires obliques ou parallèles à l'axe du panier. Il faut éviter de placer le ballon en arrière avec une seule main car la passe sera moins précise (JEFF, 2010).

### e) La passe dans le dribble :

Elle exige une grande coordination car le fait d'éviter l'étape de contrôle de la balle diminue la précision mais l'on gagne en vitesse d'exécution. Le passeur profite de l'impulsion du dribble pour pousser le ballon avec les doigts et la partie supérieur de la paume de la main.

Le contrôle de la balle à une main lors de l'impulsion ne doit pas être un arrêt afin de ne pas perdre le bénéfice de l'impulsion du dribble (JEFF, 2010).

### f) La passe lobée :

Quand le passeur est marqué de près par un adversaire, la solution peut être pour lui de faire prendre de la hauteur au ballon, la passe s'effectue à une ou deux mains, le regard est fixé sur

le destinataire. Le ballon est propulsé par un puissant mouvement des poignets et de doigts (un fouetté) en direction de celui qui va le réceptionner. **(BEAUMONT, 2010)**.

### **g) La passe dans le dos :**

Quand le risque est trop grand de voir une passe vers l'avant contrée pas défenseurs, la passe dans le dos peut être un choix judicieux, l'action exige une bonne communication entre coéquipiers. **(BEAUMONT, 2010)**

### **I-6-6 Le démarquage :**

Se démarquer, c'est donc se libérer d'un adversaire de façon à pouvoir recevoir une passe, selon le poste de jeu, il sera statique ou dynamique. **(JEFF, 2010)**

#### **• Principes de base :**

Vouloir améliorer la ligne de passe pas rapport au porteur de balle.

Avoir des changements de rythme, de direction, d'amplitude et de bons appuis. **(JEFF, 2010)**

#### **• Techniques de démarquages :**

##### **❖ Statique :**

- Souvent réservé aux joueurs intérieurs.
- Trouver une position préférentielle.
- Contrôler le défenseur d'un bras et demander la balle de l'autre.
- Garder le contact avec le défenseur le plus longtemps possible. **(JEFF, 2010)**

##### **❖ Dynamique :**

- Toujours respecter les principes de base. **(JEFF, 2010)**

##### **❖ Les démarquages collectifs (Ecrans) :**

- Un joueur peut permettre à l'un de ses coéquipières de se débarrasser de son défenseur en allant faire un écran sur celui-ci
- Il permet à l'attaquant qui en bénéficie de prendre de l'avance sur son vis-à-vis.
- Il peut ainsi prendre une bonne position de tir, ou recevoir le ballon dans les meilleures conditions. **(JEFF, 2010)**

❖ **L'écran peut être :**

- A) **Direct** : s'il est posé vers le défenseur du porteur de balle, et l'attaquant peut ainsi aller plus facilement vers le panier ou tirer. **(JEFF, 2010)**
- B) **Indirect** : s'il est posé vers le défenseur du porteur de balle, ce qui permet de se démarquer plus efficacement pour recevoir le ballon. **(JEFF, 2010)**

### I-6-7 La défense

➤ **La défense sur porteur de balle :**

- **La position fondamentale :**

C'est la position qui permet au défenseur de réagir efficacement aux assauts de ses adversaires, et la position doit être équilibrée, la tête dans l'axe du corps et le centre de gravité bas, car le temps de réaction est étroitement lié à la position basse du centre de gravité. Le poids du corps repose sur la pointe des pieds, le tronc doit être légèrement penché en avant, les bras en angle droit et les mains ouvertes, paumes vers le haut et à l'extérieur des genoux ; et l'utilisation des bras doit permettre au défenseur d'intercepter les passes, de contester le dribble, et de contrer les tirs, les jambes restent fléchies permettant au défenseur de garder une position aisée, les appuis restent parallèles et écartés au niveau des épaules, les talons ne restent pas au sol pour garder un temps de réaction important. **(JEFF, 2010)**

- **Défense sur l'attaquant qui peut encore dribbler :**

La position défensive tiendra compte du placement du vis-à-vis de sa proximité au panier, et de la proximité des partenaires et des adversaires. Le défenseur doit cadrer ses appuis sur ceux de l'attaquant. Cet ajustement défensif se fait en fonction de différents critères :

- Plus mon vis-à-vis est près du panier, plus mon cadrage sera serré.
- Plus mon vis-à-vis sera adroit, plus je réduirai la distance qui me sépare de lui.
- Plus mon à vis-à-vis sera fort en pénétration, plus j'augmenterai la distance de sécurité. **(JEFF, 2010)**

Le passage de la position de triple menace à celle de double menace provoquera la réduction de la distance. Dans tous les cas, les déplacements seront courts et rapides et l'on évitera de croiser les appuis pour éviter d'être leurré par les feintes de l'attaquant, le défenseur concentrera son regard sur la taille de son vis-à-vis, et pourra ainsi optimiser son temps de réaction. **(JEFF, 2010)**

Tout ceci peut être influencé par des choix tactiques, le défenseur pourra essayer de l'orienter vers l'intérieur de la raquette pour profiter de l'aide défensive (peu idéale car trop dangereux pour la défense) des autres joueurs ou vers la ligne de fond pour le bloquer dans le coin du terrain ou derrière le panier. Le défenseur peut également l'obliger à dribbler sur une mauvaise position afin de rendre l'attaquant moins à l'aise. (JEFF, 2010)

- **Défense sur l'attaquant qui dribble :**

Le défenseur doit être à même de réagir aux différents départs de l'attaquant. (JEFF, 2010)

- **Différents principes sont à respecter :**

- Le déplacement s'initie toujours avec l'appui le plus proche de la direction à suivre.
- Le défenseur doit éviter de croiser ses appuis lors du déplacement.
- Les appuis doivent raser le sol afin d'exécuter rapidement des changements de direction ; ainsi, pour se déplacer vers la droite, le défenseur transfère le poids du corps sur la jambe gauche pour prendre une impulsion, tandis que la jambe droite est envoyée latéralement. (JEFF, 2010)
- Lorsque l'appui droit revient au sol, le poids du corps est principalement sur cet appui.
- Le défenseur se servira de ses bras pour s'équilibrer tout en sachant que ce sont les appuis et la mobilité au niveau des jambes qui sont les plus importants. (JEFF, 2010)

A partir de ce moment, l'objectif principal du défenseur sera d'harcéler son a vis-à-vis pour qu'il arrête son dribble ou pour qu'il prenne une position de dribble défensive peu dangereuse et il tentera également de réduire l'action de l'attaquant. (JEFF, 2010)

- **Défense sur l'attaquant qui a arrêté son dribble :**

Lorsque l'attaquant arrête son dribble (double menace), le défenseur réduit la distance et le colle en se redressant, il lève les bras et suit le ballon pour le prendre et pour gêner l'adversaire et provoquer d'autres erreurs. Aussi il faut toutefois éviter de le déséquilibrer et de sauter pour empêcher les passes ; il faut pousser l'attaquant à tourner le dos au panier. (JEFF, 2010)

Lorsque l'attaquant effectue une passe, le défenseur qui a gardé son équilibre fait un pas sur le côté dans le sens de la passe, il se trouve ainsi placé entre le panier et son adversaire et entre le ballon et son vis-à-vis, il pourra ainsi éviter les "passe et va " et les "Back Door ". (JEFF, 2010)

### **I-8- Les qualités physiques des basketteurs :**

La performance sportive dépend de plusieurs qualités en interaction : mentales, relationnelles, techniques, tactique et physique :

#### **I-8-1- Définition des qualités physiques :**

Le basketteur moderne doit être capable de courir à des rythmes souvent variables pour parcourir des distances de longueurs différentes avec des changements continus de direction. Ses réactions doivent être très rapides toujours sans précipitation, avec une évaluation instantanée de la distance qui le sépare de l'anneau, de ses propres coéquipiers mais aussi des défenseurs. Le joueur de basket-ball doit être physiquement capable de répéter ces efforts un grand nombre de fois sous la pression d'un ou plusieurs adversaires, dans un espace de jeu limité, sous le contrôle d'arbitres soucieux du respect d'un règlement contraignant, avec des temps de repos courts, peu nombreux, et enfin en évitant de devoir céder sa place en allant s'asseoir sur le banc des remplaçants. Il faut donc que le basketteur ait une condition physique irréprochable. (CREVECOEUR, 2012)

Selon **R.Manno (1992)**, « Les capacités motrices ou qualités physiques constituent le présupposé ou pré requis moteur de base, sur lequel l'homme et l'athlète construisent leurs propres habilités techniques ». **Les bases de l'entraînement sportif, Ed. Revue EPS, Paris, 1992.**

**J.Weineck (1992)**, affirme-lui que les qualités physiques représentent le matériau de base des coordinations. Biologie du sport.

- **Classification des différentes capacités motrices :**

**Manno.R(1992) distingue trois grands types de qualités physiques :**

-les qualités conditionnelles (muscle et appareils) : force, résistance et vitesse.

-les qualités de coordination : aptitude à organiser, à régler un mouvement.

-les qualités intermédiaires : souplesse et vitesse de réaction simple.

**Weineck.J distingue deux grands types seulement :**

-Les facteurs dépendant principalement de la condition physique (processus énergétique) : endurance, force et vitesse.

- Les facteurs dépendant principalement des processus de contrôle du système nerveux : la souplesse et la capacité de coordination.

### **I-8-2-Notion de qualité physique**

Selon CARZOLA et DUDAL 1986 les qualités physiques constituent l'ensemble des facteurs morphologiques, biomécaniques et psychologiques dont l'interaction réciproque avec le milieu détermine l'action motrice. Réclamant de ses pratiquants une somme de qualités athlétiques telles que la détente, la vitesse et l'endurance, le basket comme tous les sports collectifs est constitué par une série d'efforts : une alternance de sprints courts, de sauts et de repos actifs ou passifs. Le basketteur doit donc être capable de courir à des rythmes souvent variables pour parcourir des distances de longueurs différentes avec de continus changements de direction. " doit être physiquement capable de répéter ces efforts un grand nombre de fois, sous la pression d'un ou de plusieurs adversaires dans un espace de jeu limité, sous le contrôle d'arbitres avec des temps de repos courts, peu nombreux et enfin en évitant de devoir céder sa place en allant s'asseoir sous le banc des remplaçants. Il faut donc que le basketteur ait une condition physique irréprochable. Pour cela il doit développer plusieurs qualités physiques entre autres l'endurance, la vitesse et la détente (CREVCOEUR et IECHIEN 1994)

### **I-8-3-qualités physiques des basketteurs :**

#### **A- L'endurance :**

L'endurance est la faculté d'effectuer pendant longtemps une activité quelconque sans qu'il y ait une baisse de son efficacité.

D'après Frey (1992), l'endurance physique se définit comme étant la capacité de l'athlète à prolonger le plus longtemps possible un effort qui contraint à l'arrêt de l'exercice alors que l'endurance physique est la capacité de tout l'organisme ou d'une de ses capacités de résister à la fatigue.

L'endurance considérée comme la faculté d'exprimer une motricité d'intensité quelconque pendant la plus longue durée possible ». (Pradet.M, 2001).

Du point de vue énergétique, l'endurance met en évidence la filière aérobie. Quel que soit l'âge de l'individu, ce type d'activité est le plus favorable pour les systèmes cardio-vasculaires et respiratoires. L'endurance est la plus couramment utilisée pour les sportifs dans le cadre de leur préparation physique générale. (Duchateau, 1998).

- **Capacités et puissance aérobie (endurance) :**

L'endurance aérobie peut se définir comme la capacité d'utiliser un pourcentage le plus élevé possible de sa consommation maximale d'oxygène sur la durée la plus longue possible. **(WEINEICK, 1992)**

Elle est nécessaire pour pouvoir tenir la durée d'un match, pour supporter une charge d'entraînement plus ou moins longues sur toute une année et pour faciliter la récupération, cependant celle-ci se manifeste en plusieurs formes, **(CREVCOEUR, 2012)**

- **Endurance force :**

Durant le démarrage, les changements de directions, les sauts, les tirs et les rebonds se répètent dans le temps.

- **Endurance vitesse :**

Durant les entraînements, le basketteur doit faire des sprints, des contre-attaques et des différentes actions rapides afin de garder une intensité maximale relative (proportionnelle).

- **Endurance et puissance maximale aérobie :**

Il est sollicité au plus haut pourcentage de F.C et de sa VO<sub>2</sub>max, le plus longtemps possible durant un match.

C'est la base de la condition physique, car un match de basket-ball peut durer entre 60 et 80 minutes. La dépense d'énergie est très importante, la fréquence cardiaque est souvent proche du maximum à environ 90%, accompagnée d'une consommation maximale d'oxygène (VO<sub>2</sub> max). Donc il faut développer l'endurance du joueur de basket-ball. **(CREVCOEUR, 2012)**.

### **B- La force :**

La force est considérée comme la « faculté de vaincre des résistances extérieures ou de s'y opposer grâce à des efforts musculaires »

**Letzelter (1990)** définit la force musculaire comme étant « la tension qu'un muscle ou plus exactement qu'un groupe musculaire peut opposer à une résistance en un seul effort maximal ».

**G.Cometti (1990)** retient plusieurs dimensions et considère que la force est une « aptitude propre à développer un effort contre une résistance ce terme en une seule contraction d'une durée non limitée ».

Toute contraction musculaire est productrice de force peut être employée pour maîtriser ou compenser des résistances.

Pour réaliser une action motrice, il s'avère nécessaire de déplacer au moins un segment du corps ayant un petit ou un grand poids. Le mouvement implique la modification de l'inertie du segment respectif, ce qui ne peut pas se réaliser qu'à travers une force déterminée par la contraction ou l'extension d'un plusieurs muscles. **(Lassoued, 1984).**

Du point de vue biomécanique, la force est la source de toutes les modifications ou déformation des mouvements et elle se définit comme le produit d'une masse par sa vitesse  $F=m.V$ .

La force permet de produire du mouvement ou un travail dépendant de la grandeur du déplacement ou encore des tensions et des pressions.

Avant d'énumérer plus spécifiquement les modalités de la force, il faut noter les deux majeurs aspects qui sont : la force générale et la force spécifique.

La force générale : c'est la manifestation de tous les groupes musculaires indépendamment de la discipline sportive.

La force spécifique : c'est la manifestation des groupes musculaires qui sont directement concernés dans la discipline sportive.

La force n'apparaît jamais, dans les divers sports, sous une « forme pure » abstraite, mais constamment comme une combinaison, ou plus ou moins comme un mélange des facteurs physiques conditionnels de la performance. **(Weineck1992).**

➤ **En se référant à l'aspect musculaire on peut parler distinctement de :**

- La force statique : lorsqu'il s'agit de la force que peuvent exercer les muscles sans qu'il y ait modification de leurs longueurs.
- La force dynamique : lorsqu'il s'agit de la force que les muscles exercent au moment où la longueur de ceux-ci est modifiée.

➤ **Les différents types de force :**

On distingue trois types de forces selon l'importance et la durée de l'intervention :

- **La force maximale :**

Est la force la plus élevée l'or d'une contraction musculaire volontaire. **(WEINEECK, 1992)**.

**La force maximale dépend des facteurs suivants :**

- Section physiologique transversale du muscle.
- Coordination intermusculaire (entre les muscles qui coopèrent à un mouvement donné).
- Coordination intramusculaire (au sien du muscle).

- **La force vitesse :**

Est la force nécessaire de déplacer le corps, des parties du corps ou des objets à la vitesse la plus grande possible. Elle est surtout fonction de la coordination intramusculaire.

**Verkhochansky** la définit comme « la force maximale pouvant être développée pendant une limite de temps ».

La force vitesse est caractérisée par la capacité qu'au système neuromusculaire de surmonter des résistances avec la plus grande vitesse de contraction possible. **(Helgo et Letzelter, 1990)**.

La force vitesse recouvre la capacité qu'au système neuromusculaire de surmonter des résistances avec la plus grande vitesse de contraction possible.

- **La force endurance :**

L'endurance-force est selon **Harre (1976)** la capacité de résistance à la fatigue de l'organisme en cas de performance de force de longue durée. (Les critères de l'endurance-force sont l'intensité du stimulus « en % de la force maximale de contraction » et l'amplitude du stimulus « somme de répétitions ». La modalité de la mobilisation d'énergie résulte alors de l'intensité de la force, de l'amplitude de stimulus, ou de la durée du stimulus).

Pour **(Cometti et Coll 1989)** c'est la capacité de résistance de la musculature à la fatigue lors d'un effort prolongé ou répétitif (statique et dynamique).

➤ **A la force maximale, à la détente et à l'endurance-force, Frey (1977) s'ajoute les formes spéciales suivantes :**

- Force absolue : elle représente la force produite indépendamment du poids corporel.
- Force lente : utilisée pour vaincre des résistances élevées à une vitesse constante.
- Force relative : la force produite rapportée au poids corporel.
- Force explosive : représente l'accélération maximale.

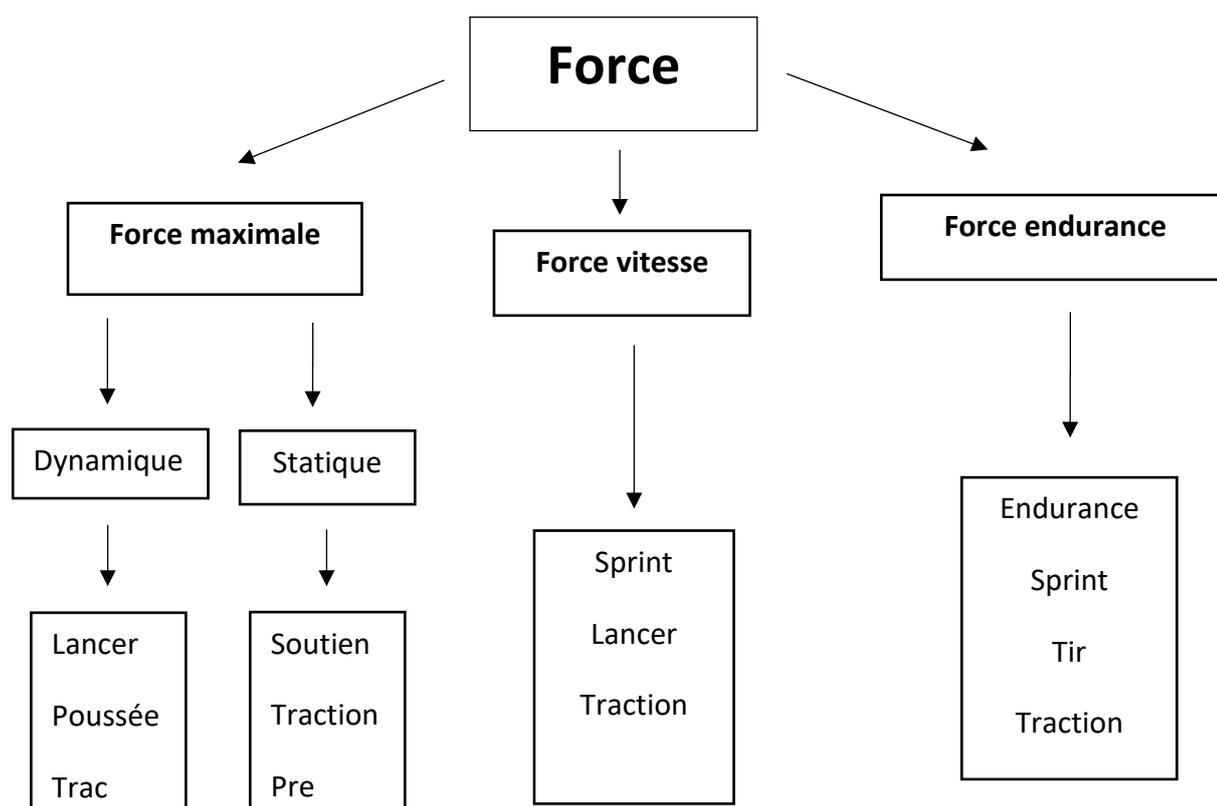


Figure N°I.08- : les modalités de la force (Comité 1988)

### C-La détente :

C'est la capacité à déplacer (verticalement et horizontalement) sons corps ou sons centre de gravité à l'aides de ses seuls muscles, depuis une position mobile (élan et sans élan). (VAUCELLE, 2011).

#### La détente horizontale :

Correspond à la distance parcourue par le sportif depuis la position initiale jusqu'à la position d'arrivé en fin de teste. (VAUCELLE, 2011).

- La détente verticale :

Correspond à la différence entre les hauteurs atteintes sans sauter (envergure) et les hauteurs atteint lors du saut. (VAUCELLE ,2011).

D'après HAKKINEN (1991) la moyenne de détente verticale chez les étudiants en éducation physique est de  $(41,50 \pm 3,0)$ , et chez **BABAULY ET COMETTI (2004)** ont trouvé la moyenne de  $(32.1 \pm 6.3)$ .

### D- Vitesse :

La vitesse est la « faculté d'effectuer des actions motrices dans un laps de temps minimal ».

C'est aussi la faculté d'effectuer des actions motrices provoquant un déplacement du corps ou d'une de ces parties avec la plus grande rapidité possible et pendant de courte période de temps. (Pradet, 1989).

La vitesse du sportif est une capacité très diverse, elle implique non seulement la capacité d'action et de réaction rapide, la rapidité du départ et de course, celle du maniement de la balle, du sprint et de l'arrêt, mais aussi la rapidité d'analyse et d'exploitation de la situation du moment. (Weineck, 1997 in Dellal, 2008).

C'est ce qu'ajoute HAHN, 1991 en disant que c'est la résultante de l'action de force sur la masse, elle permet d'exécuter une action motrice dans le temps le plus court possible.

#### ➤ Il est possible de distinguer :

- La vitesse acyclique ou vitesse gestuelle (vitesse d'un mouvement simple)
- La vitesse de réaction (réagir à un stimulus externe dans un laps de temps minimum)
- La vitesse cyclique ou fréquence gestuelle (répétition rythmique d'une suite d'action, comme le locomoteur), (Weineck, 1992).

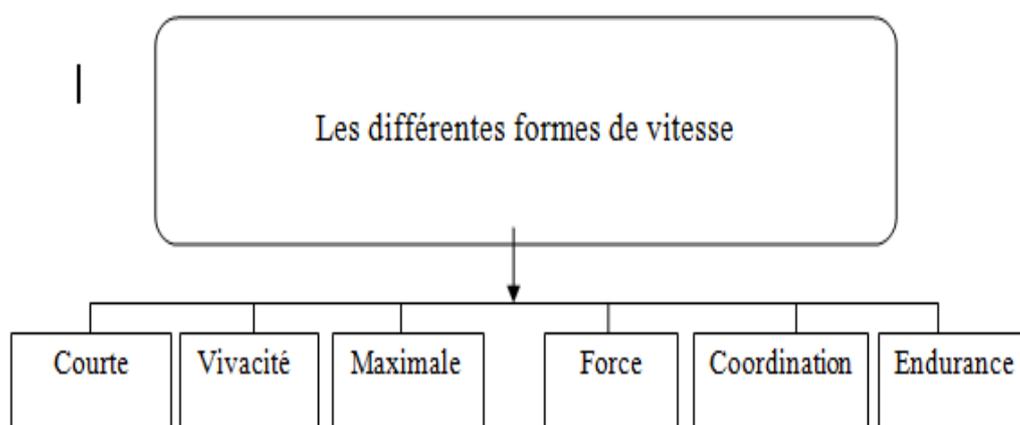


Figure n°I.9 :les différentes formes de la vitesse (Selon DELLAL 2008)

### E-La souplesse :

Selon R.Manno, (1992) c'est le synonyme de la mobilité articulaire, la souplesse est considéré comme la capacité d'accomplir des gestes avec amplitude que ce soit de façon active

ou passive, et une capacité intermédiaire car ses facteurs limitant sont à la fois de nature anatomique et de nature neurophysiologique.

La mobilité est l'une des conditions de base pour pouvoir exécuter des mouvements corrects. Son perfectionnement adapté au sport produit une action positive sur le développement des facteurs de condition physique qui déterminent la performance ainsi que l'habileté motrice c'est ce qu'ajoute **Bayer (1993)**.

On distingue deux sous catégories de la souplesse :

- La capacité d'étirement : qui concerne les muscles, les tendons, les ligaments et les structures capsulaires (**Weineck, 1992**).
- La souplesse articulaire : qui concerne la structure des articulations appelées souvent laxité (**Weineck, 1992**).

### **I-8-4-évaluation des principales qualités des basketteurs :**

#### **A-Evaluation de l'endurance**

Elle se fait généralement par la mesure de la vo-rnax. Cette mesure de vo-max peut se faire soit directement au laboratoire, soit indirectement au laboratoire ou sur le terrain

##### **\*Au laboratoire**

**Mesure directe** : test le SAC DOUGLAS

On utilise une bicyclette ou un tapis roulant, le sujet pédale ou court, un masque posé sur le visage ce qui permet de mesurer par comparaison la quantité d'oxygène absorbée et la quantité de (coz) gaz carbonique rejetée. Cette méthode est fiable et nécessite un appareillage lourd en milieu hospitalier. (**ARICHAUX et MEDELLI,1990**)

**Mesure indirect**: test d'ASTRAND - RYTHMING

Cette épreuve consiste donc à faire pédaler le sujet pendant six minutes à une puissance constante (pour des sujets moyens, 150w pour les hommes et 100w pour les femmes), la fréquence cardiaque est mesurée pendant la dernière minute quand l'état est considéré comme stable. Elle doit être au minimum de 130 battements par minute. Un monogramme d'Astrand dispense l'utilisateur des calculs de dépense énergétique et de pourcentage de vo-rnax et donne rapidement le VO2-rnax prédite ( **ASTRAND et RYHMING,1954**)

##### **\*Sur le terrain**

Les tests du vo-max sur le terrain est possible grâce à la proportionnalité qui existe entre la fréquence cardiaque et le vo-max. Les tests de vo-rnax sur le terrain sont toujours maximum.

Le test de Luc Leger que nous avons utilisé est maximal. Il sera décrit dans le protocole. Un autre exemple de test sur le terrain est celui de COOPER décrit par ARICHAUX et MEDELLI (ARICHAUX et MEDELLI,1990)

Ce test de COOPER (ARICHAUX et MEDELLI,1990) consiste à parcourir, la distance la plus longue en 12 minutes. Les sujets peuvent courir ou marcher pendant l'épreuve, seul compte la distance maximale parcourue. La valeur du  $\dot{V}O_{2max}$  (en  $ml\ kg^{-1}\ mn^{-1}$ ) prédite à partir de la distance (en mètre) est donnée par l'équation suivante :  $\dot{V}O_{2max} = 0,022\ distance - 10,39$ .

### **B-Evaluation de la vitesse**

Le mot vitesse désigne des actions diverses : temps de réaction, vitesse de mouvement, fréquence gestuelle. Nous ne retenons ici que la vitesse maximale de déplacement du sujet qui donne lieu à de nombreux tests spécifiques. Le test de 20 mètres lancé est considéré comme une bonne appréciation de la vitesse de course de nombreux sportifs. Il sera présenté dans le protocole. Le principe général de ces tests de terrain est de mesurer une performance qui occasionne une dépense énergétique maximale 6 secondes ou plus. En effet pour l'évaluation de la vitesse de réaction chez les basketteurs on a toujours utilisé une surface dure sur 10, 20 et 30 mètres. Le sujet court la distance le plus rapidement possible. Départ debout, arrêté, au coup de sifflet. Le signal est visuel et donné par le chronométrateur. (COMMETTI,1988)

### **D-Evaluation de la détente**

Les tests d'évaluation de la détente sont :

Le Sargent test,

Le Squat jump,

Le Contremouvement jump,

Le Drop jump,

Le Squat jump : il s'agit de sauter et de toucher le plus haut possible en partant d'une position semi-fléchie, (flexion du genou à  $90^\circ$ ) sans mouvement vers les bras. Le mouvement doit être exécuté les mains sur les hanches et le tronc droit (COMMETTI,1988)

Le Contremouvement jump : la seule différence avec le Squat jump réside dans le fait que l'athlète commence en position debout et exécute une flexion des jambes

Immédiatement suivie du saut vertical.

Le Drop jump : il s'agit d'un test standardisé sur 5 hauteurs de chute :

- 20cm,

- 40cm,

- 60cm,

- 80cm,

- 100cm,

Le sujet se laisse tomber sur le sol, pour y rebondir en effectuant une extension complète et maximale vers le haut, on effectue 3 essais à chaque hauteur et on note la meilleure performance (Best drop jump =BDJ) et la meilleure hauteur de chute.

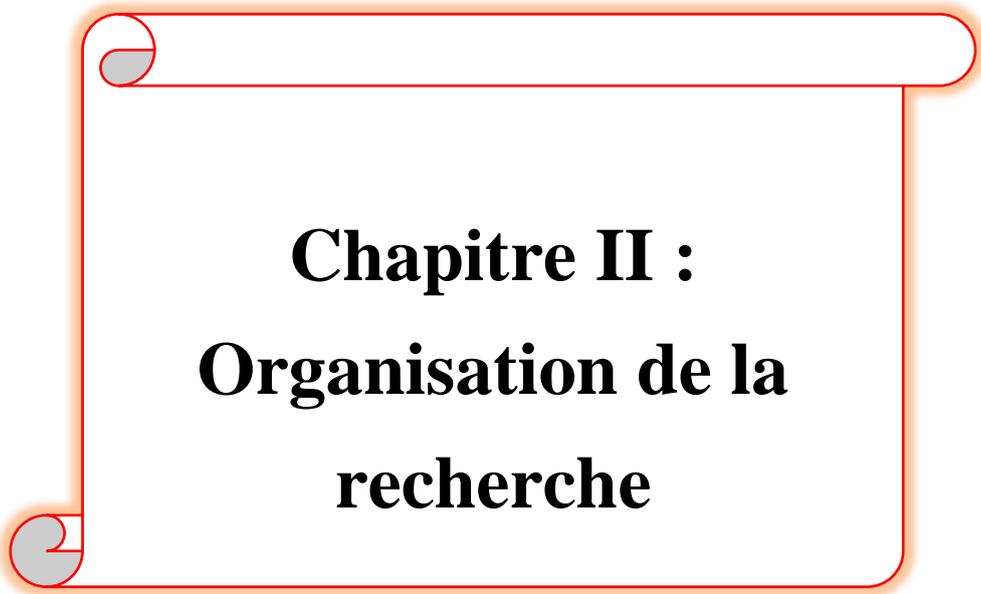
L'Ergojump un test mis au point par BOSCO qui permet de mesurer la détente en prenant comme repère le temps de suspension à partir duquel on tire l'élévation du centre de gravité. Il consiste en un chronomètre au millième relié à un tapis qui déclenche et qui arrête le chronomètre. Cet appareil est également capable, dans le cas de sauts répétitifs de mesurer les temps de contacts. Pour être fiables les résultats demandent un protocole très rigoureux. Par exemple au cours des réceptions sur le tapis on demande d'enchaîner de rebonds pour normaliser la réception.

Malheureusement, ces outils ne sont pas à la portée de tous. Nous ne pouvons les utiliser en routine. C'est la raison pour laquelle, nous avons utilisé un test fiable, peu cher. Le Sargent-test, décrit dans le protocole.

### **I-9-BASKETBALL; quel type d'activité physique?**

Le basket est un sport rapide, Intense, explosif

La préparation physique du basketteur doit donc favoriser le travail de la vitesse, de la force et de la détente. Pour développer ces qualités il faut évidemment s'inspirer des techniques utilisées en athlétisme. On trouvera donc Id des enchaînements d'exercices qui se terminent par des situations de basket. Le basketteur aujourd'hui doit par ailleurs posséder une connaissance pointue de la musculation. Enfin le match de basket exige une grande répétition d'actions rapides, il faut donc proposer une logique d'entraînement adaptée. 5Kader Arona Ciss Mais Il faut} pour bien faire, tenir compte de deux éléments : primo l'analyse des efforts du basketteur au cours de la semaine montre que la plupart des efforts produits à l'occasion des entraînements techniques ou tactiques sont aérobies, et secundo les actions rapides ne constituent que 10% du basket. " ne faut pas verser dans un excès de travail d'endurance avec de longues distances et de nombreuses répétitions. Chez les jeunes il faut poser en priorité le travail des fibres rapides et des qualités neuromusculaires ; les exigences de l'entraînement du basket imposent de nombreux efforts qui finissent par émousser les jeunes joueurs ; de ce fait la qualité de la vitesse diminue principalement chez les juniors, il est donc fondamentalement à cette période de veiller à développer les qualités neuromusculaires (détente, vitesse, endurance, force).(MBA YE,2007/2008)



**Chapitre II :**  
**Organisation de la**  
**recherche**

## **II -1-Déroulement de la recherche**

Pour avoir des réponses à des questions qui préoccupent de nos recherches, consistant à résoudre actuellement au sujet des qualités physiques et techniques des joueurs de basket catégorie juniors u19

Afin de déterminer les qualités physiques et techniques sur les basketteurs juniors de TIZI OUZOU JSK, nous avons réalisé des tests physiques et techniques sur cette catégorie

## **II -2--Problématique :**

Durant cette saison Le rythme de vie des sportifs a été fortement perturbé par le confinement imposé par la pandémie du covid-19 ; les occasions de faire des activités sportives ou des entraînements ont été restreint pendant plus de onze mois et l'entraînement des sportifs a perdu de son intensité et sa régularité ce qui a du fortement a un changement sur la condition physique chez les sports collectifs en générale et le basketball en particulier. De ce fait, nous nous sommes intéressées à l'évaluation des qualités physiques et techniques chez les garçons cadets de club de JSK de TIZI OUZOU et aussi de comparer les résultats obtenus après le confinement avec une autre équipe et essayer de voir si i y'a des différences significatives

Afin d'évaluer les qualités physiques et techniques chez les basketteurs de club JSK de TIZI OUZOU on a posé ces questions :

- Est-ce qu'il existe des différences significatives dans les performances techniques par poste de jeu ?
- - Est-ce qu'il existe des différences significatives dans les performances physiques par poste de jeu ?
- Est-ce qu'il existe des corrélations significatives entre les performances physiques et techniques ?

## **II -3-hypothèses :**

- Nous supposons qu'il n'existe des différences significatives dans les performances techniques par poste de jeu.
- Nous supposons qu'il n'existe des différences significatives dans les performances physiques par poste de jeu.

- Nous supposons qu'il existe des corrélations significatives entre les performances physiques et techniques.

#### II -4-Objectifs :

- Déterminer quelques qualités physiques.
- Déterminer quelques qualités techniques.
- Vérifier la corrélation entre les performances physiques et techniques.
- Faire la comparaison par post de jeu sur quelques performances physiques.
- Faire la comparaison par post de jeu sur quelques qualités techniques.
- Comparer les résultats réalisés après le confinement avec des résultats réalisés sur une autre équipe avant le confinement

#### II -5-Taches

Pour l'accomplissement des objectifs citent ci-dessus, nous nous sommes fixés les principales tâches qui sont montre ci-dessus :

- Passer en revue le champ bibliographique pour recueillir le maximum de données théoriques relatives à notre étude, cette revue bibliographique nous servira pour la discussion de nos résultats expérimentaux.
- Réalisation des tests physique.
- Réalisation des tests technique.

#### II -6-Echantillon d'étude :

Notre étude est portée sur les athlètes de basket-ball du club JSK de TIZI OUZOU, ce groupe se compose de 15 basketteurs (5 pivots,5 ailiers,5 meneurs), catégorie juniors U19, s'entraîne trois séances par semaine d'une durée de six heures (6h).

**Tableau N° II.1:** Caractéristiques anthropométriques des basketteurs

Joueurs	Taille(cm)	Poids(kg)	Age
Pivots	183,20 ± 2.28	82 ± 6.52	18.40 ± 0.89
Ailiers	106.12 ± 95.25	66 ± 9.59	17.60 ± 0.89
Meneurs	168.60 ± 8.08	67.40 ± 12.97	17 ± -
Tout	176.33 ± 7.80	71.80 ± 11.94	17.80 ± 0.94

## II -7-moyens et matériels :

Ces moyens nous permettent la réalisation des tests d'évaluation des qualités physiques et technique, durant la réalisation de nos tests nous avons utilisés ces tests suivants :

## II -8-Tests physiques réalisés :

### II -8-1-Test lancer de médecine Ball (2kg) :

**Objectif du test** : Evaluation la force explosive des membres supérieurs.

**Référence** : site internet de la fédération international de basket-ball association [www.fiba.com](http://www.fiba.com).

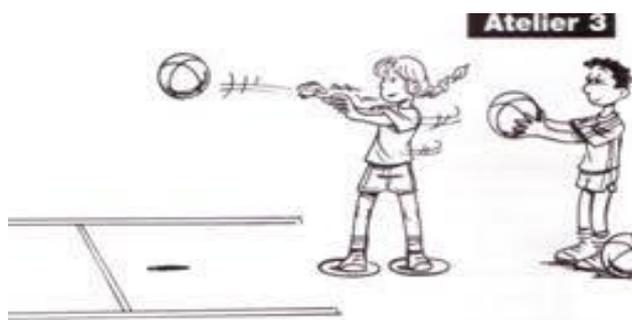
#### **Déroulement** :

Le sujet doit être en position debout et bien droit, les pieds sont légèrement écartés en tenant le medecine-ball (2kg) avec les deux mains au niveau de sa poitrine, lors de lancer le sujet doit tendre les bras en avant légèrement au-dessus des épaules sans faire bouger le tronc ni en avant et ni faire une flexion des genoux et sans déplacer les pieds

#### **Matériels** :

- Un médecine-ball de 2kg.
- Un décamètre.

#### **Schéma** :



**Figure n°II-1** : test de lancer de médecine ball

### II -8-2-Test de vitesse 20 m :

**Objectif du test :** Evaluation le niveau de vitesse.

**Référence :** site internet de la fédération international de basket-ball association [www.fiba.com](http://www.fiba.com).

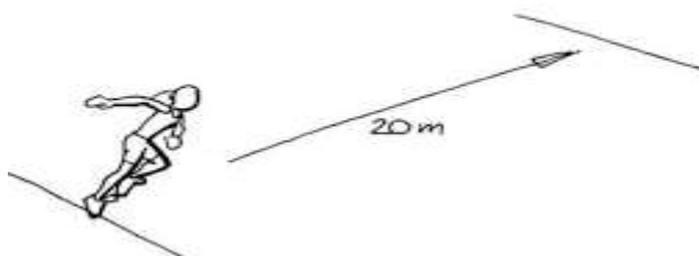
**Déroulement :**

Le joueur se tient debout près de premier cône, penché vers l'avant, les jambes en décalé derrière la ligne de départ, au signal de départ le chronomètre est déclenché et arrête quand il arrive à la fin de la ligne.

**Matériels :**

- Plots.
- Chronomètre.

**Schéma :**



**Figure n°II-2 :** test de vitesse

### II -8-3-le sargent test :

**Objectif :** Evaluation de la détente.

**Référence :** Antoine Locutatolo (2010), Evaluation des qualités physiques.

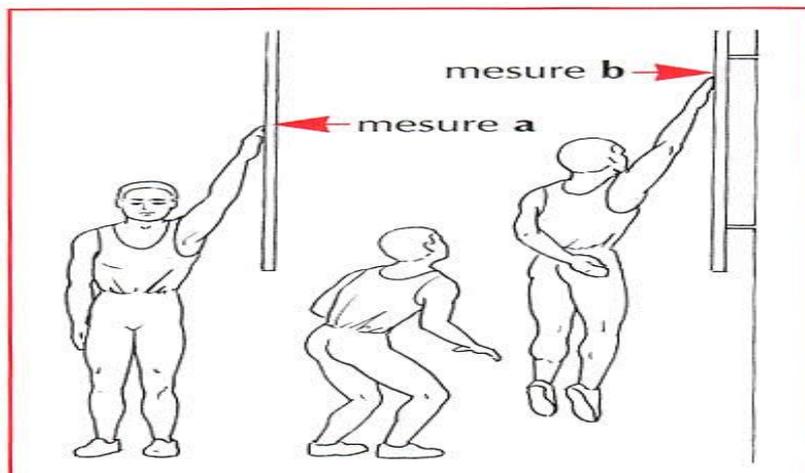
**Déroulement :**

Etape 1 : on place le sujet près du mur de profil (épaule droite conte le mur pour un droitiers). Le sujet lève la main droite le plus haut possible, tout en gardant les talons au sol -on note M1 la hauteur mesurée

Etape 2 : on demande au sujet debout de se mettre en flexion sur les jambes, et sans prendre d'élan, de sauter le plus haut possible. On note M2 la hauteur maximale atteinte lors des essais

Etape 3 : on effectue la soustraction entre M2 et M1 et on note M le résultat obtenu.

**Schéma :**



**Figure n°II-3 : Sargent test.**

**Matériel :**

- Un morceau de craie
- Un décamètre
- Chaise, craie ou eau

**Consigne :** sauter le plus haut possible

Résultat (cm)= la hauteur de la marque – hauteur bras levé

**Tableau N° II.2:** Le barème de test Sargent test :

Garçons		Filles	
Hauteur atteinte	La note	Hauteur atteinte	La note
h >80cm	<b>20</b>	h >70cm	<b>20</b>
75< h <70	<b>18</b>	55< h <60	<b>18</b>
70< h <65	<b>17</b>	50< h <55	<b>16</b>
65< h <60	<b>16</b>	45< h <50	<b>14</b>
60< h <55	<b>15</b>	40< h <45	<b>12</b>
55< h <50	<b>14</b>	35< h <40	<b>10</b>
50< h <45	<b>12</b>	30< h <35	<b>08</b>
45< h <40	<b>10</b>	25< h <30	<b>06</b>
40< h <35	<b>08</b>		
35< h <30	<b>06</b>		

#### II -8-4-Test de souplesse :

**Objet du test :** Evaluation le niveau de souplesse.

**Référence :** Bos K et Tittlbach, Qualité de l'éducation physique et sportive (2002)

#### **Déroulement :**

Debout (sans chaussures) sur un banc suédois, le joueur penche le tronc vers l'avant et tend les bras aussi loin que possible vers le bas, le long du mètre, et l'enseignant s'assure que les jambes soient bien tendues et note le point atteint sur l'échelle, et le bord supérieur du banc suédois représente le point zéro, sous le banc la valeur est positive, au-dessus elle est négative, et une échelle en centimètres est fixée verticalement au banc suédois.

#### **Matériel :**

- Un banc suédois.
- Un mètre ruban adhésif.

## Schéma

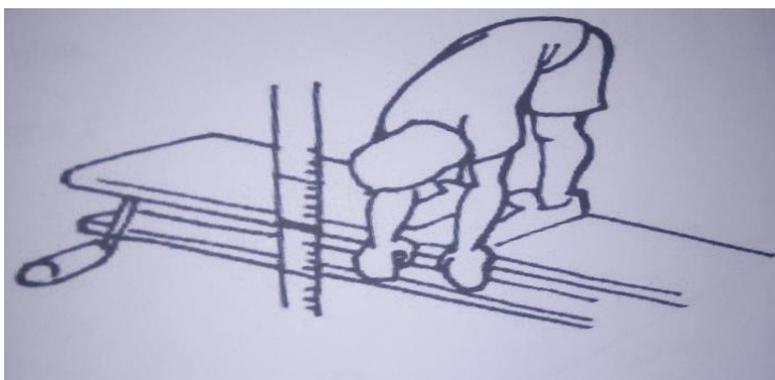


Figure n°II-4 : test de souplesse

## II -8-5-Test agilité Illinois

**Objectif :** mesure de la vitesse, de l'agilité et de la capacité de changer les mouvements du corps dans différentes directions et de contrôler rapidement la position du corps, et aussi la description des performances.

**Référence :** trainer Edition, 2012.

### Déroulement

La longueur du parcours est de 10 mètres et la largeur (distance entre les points de départ et d'arrivée) est de 5 mètres. 4 cônes sont utilisés pour marquer le départ, l'arrivée et deux tournants. Quatre autres cônes sont placés au centre à égale distance une part. Chaque cône au centre est espacé de 3,3 mètres.

Les sujets doivent être allongés sur le devant (tête vers la ligne de départ) et les mains épaules. Sur la commande « Go », le chronomètre démarre et l'athlète se lève le plus rapidement possible et parcourt le parcours dans la direction indiquée, sans renverser les cônes, jusqu'à la ligne d'arrivée, à laquelle le chronométrage est arrêté. Le plus rapide de deux (2) essais sont utilisés pour la notation.

### Matériel :

Surface plane antidérapante,

Cônes,

Chronomètre,

Ruban à mesurer.

Schéma :

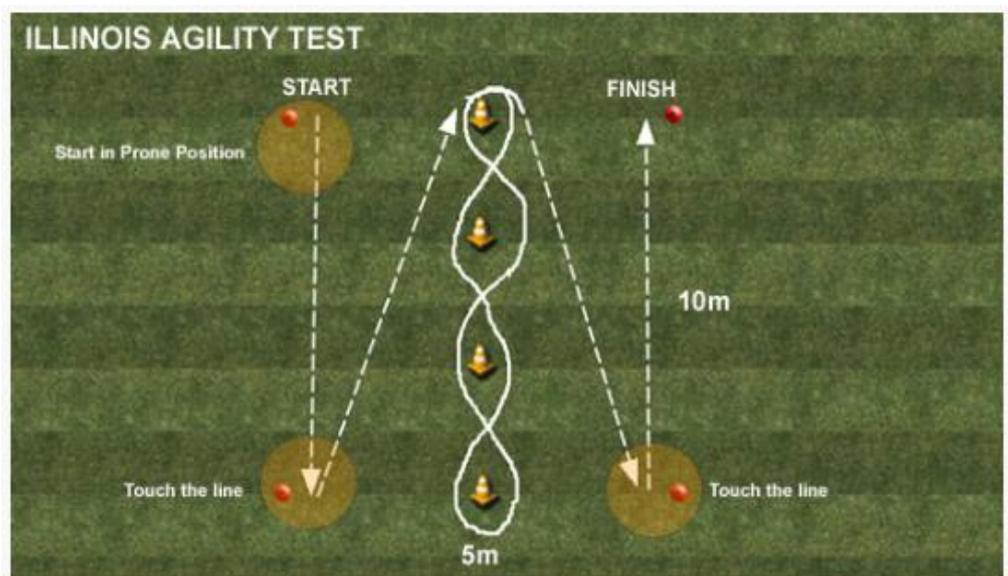


Figure n°II- 5: test agilité Illinois.

Tableau N° II.3: Les notes de test agilité Illinois :

Résultats	Hommes (s)	Femmes (s)
Excellent	15.2	17.0
Bon	15.3_16.1	17.0_17.9
Moyen	16.2_18.1	18.0_21.7
Médiocre	18.2_18.3	21.8_23.0
Insuffisant	18.3	23.0

## II -9-Tests techniques réalisés

### II -9-1-Teste de tir (shoot) :

Objectif : évaluation endurance tirs.

Référence : site internet de la fédération international de basket-ball association

[www.fiba.com](http://www.fiba.com)

**Déroulement :**

- Chaque joueur doit effectuer 2 fois le circuit de tirs (en passant de la position 1 jusqu'à la position 10), en essayant de marquer le plus possible.
- C'est le joueur lui-même qui shoot, récupéré le ballon, va dribble à la position suivante pour effectuer le tir suivant.
- Temps maximum=2'30''
- Les distances : 1, 3, 5, 7,9 sont de 4 m 50
- Les distances : 2, 4, 6, 8,10 sont de 6 m 25

**Matériels utilisés**

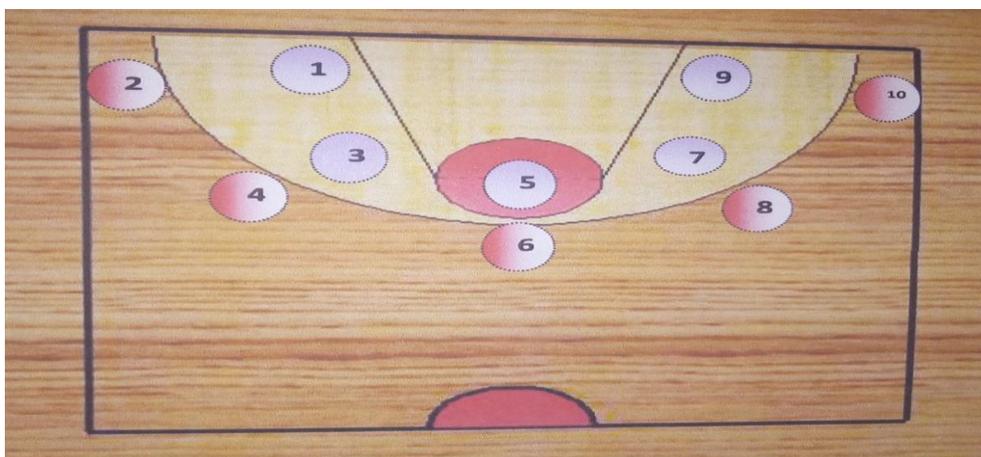
-10 plots

-ballon de basket-ball

-panier de basket-ball

-chronomètre

**Schéma :**



**Figure n°II-6 : test de shoot**

**II -9-2-Teste de lancer franc :**

**Objectif :** évaluation de niveau de lancer franc

**Référence :** G-Cometti (2012) –préparation physique et technique en basket-ball, faculté des sciences du sport UFR STAPS Dijon.

**Déroulement :**

- Chaque joueur à droit à 2 séries de dix l.f. A la fin des deux séries, en fait le total des lancer francs marquer
- On ne commence à compter qu'à partir du 1<sup>er</sup> l.f inscrit.

**Matérielles :**

-ballon de basket-ball

-panier de basket-ball

**Tableau N° II.4:** Le barème de lancer franc :

<b>L.F</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
<b>Réussi</b>																					
<b>Note</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	

**Schéma :**



**Figure n°II-7:** test de lancer

**II -9-3-Teste de parcours dribbling :**

**Objectif :** maitrise de technique de dribble.

**Référence :** site internet de la fédération international de basket-ball association

[www.fiba.com](http://www.fiba.com)

**Déroulement :**

Placer derrière la ligne de fond, au signal le joueur part en dribble, contourne la raquette fait un tir en course de la main gauche. Après avoir récupéré la balle, il traverse le terrain en slaloment entre les plots et refait la même chose sur le deuxième panier.

- Le chronomètre est déclencher au premier dribble du sujet, et il est arrêté après avoir effectué le dernier tir
- Le tir doit impérativement marquer.
- On calcule le temps de chaque joueur.

**Matérielles :**

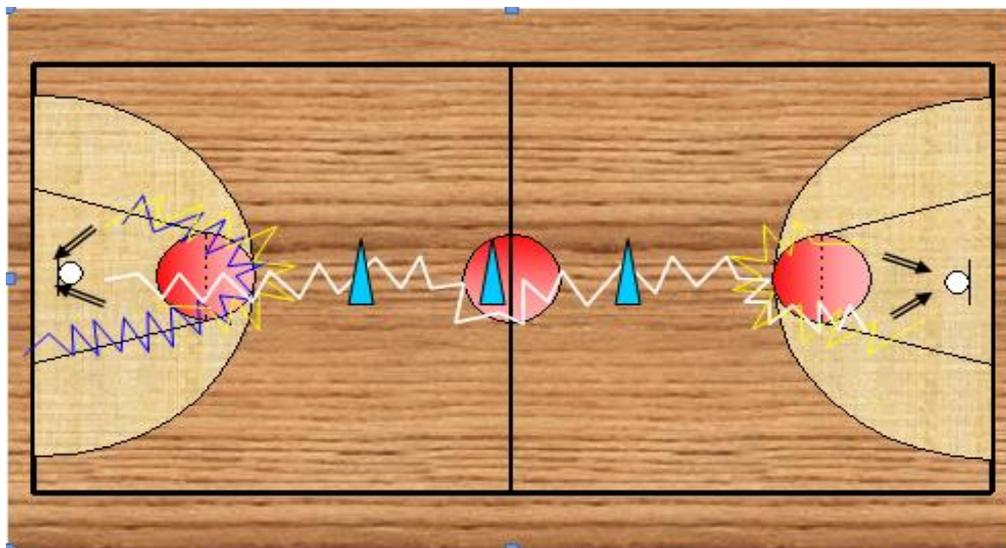
-plots

-ballon de basket-ball

-2 paniers de basket-ball

-chronomètre

**Schéma :**



**Figure n°II-8:** Test de dribble.

**II -9-4-Test de passe sur le mur (1min30sec) :**

**Objectif :** mesurer l'habileté du laboratoire à passer et à recevoir une balle.

**Référence :** site internet de la fédération international de basket-ball association [www.fiba.com](http://www.fiba.com)

**Déroulement :**

Le laboratoire se tient derrière une ligne tracée au sol, à 2,70 m du mur. Lorsque le signal de départ est entendu, le laboratoire passe la balle au mur le plus rapidement possible, puis la reçoit après avoir rebondi du mur pour répéter le travail jusqu'à ce qu'il sélectionne le zinc spécifié.

-enregistrez le nombre de fois que le laboratoire a fait un bon reçu.

**Schéma :**



**Figure n°II-8 : test passer sur le mur.**

**II-10- Méthode de calcul statistique :**

**II-10-1 Partie descriptive selon CHAMPELY (2004) :**

Pour le traitement des données recueillies, nous calculerons la moyenne arithmétique, l'écart type, la variance et le coefficient de variation.

- La moyenne arithmétique : somme des valeurs mesurées divisées par leur nombre, elle détermine la valeur moyenne d'une série de calculs

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$$

n : Nombre de sujets

X<sub>i</sub> : valeur mesurée

- L'écart type : Nous renseigne sur la dispersion des valeurs autour de la moyenne.

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n-1}}$$

n : Nombre de sujets

x : valeur mesurée

$\bar{x}$  : Valeur moyenne du groupe

- Variance : En rapport direct avec l'écart type, elle nous renseigne sur la fluctuation des valeurs autour de la moyenne

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (x - \bar{x})^2$$

- Coefficient de variation : sans dimensions et indépendant des unités choisies, il permet de comparer des séries statistiques exprimées dans des unités différentes.

Exprimée en pourcentage, l'évaluation se fait comme suit :

$$CV = \frac{\sigma}{x} 100$$

- CV ≤ 10 % ; grande homogénéité
- CV compris entre 10 % et 20 % ; moyenne homogénéité
- CV ≥ 20 % grande hétérogénéité.

### II-10-2 Partie analytique selon CHAMPELY (2004)

- Comparaison entre deux moyennes :

La question peut se poser si le résultat des moyennes est différent. Cette différence peut-être le fait du hasard comme elle peut être un fait significatif. Pour évaluer la signification de la différence existante entre deux moyennes arithmétiques, on utilise le test de Student pour le calcul des moyennes de deux échantillons appariés (lorsqu'un groupe est testé deux fois).

Calculé selon la formule suivante :

$$T_c = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}} \quad \text{Pour } n < 30$$

$T_c$  = t calculé

$\bar{x}_1$  et  $\bar{x}_2$  = Moyennes arithmétiques des échantillons comparés.

$\sigma_1$  et  $\sigma_2$  = Ecart type des échantillons comparés.

n = Nombre d'échantillon.

Le critère de Student calculé ( $T_c$ ) est comparé au critère de Student tabulé ( $T_t$ ) qui est indiqué sur plusieurs niveaux de significations.

Nous pouvons tirer des déductions suivantes :

Si  $T_c > T_t$   $\longrightarrow$  la différence est significative

Si  $T_c < T_t$   $\longrightarrow$  la différence est non significative

### II-10-3-1- Le coefficient de corrélation de Pearson

Permet de mesurer l'intensité de la liaison entre deux caractères. C'est donc un paramètre important dans l'analyse des régressions linéaires (simple ou multiples).

- Une valeur proche de 1 montre une forte liaison (positive) entre les deux caractères.
- Une valeur proche de -1 montre une forte liaison (négative) entre les deux caractères.
- Une valeur proche de 0 montre l'absence de liaison entre les deux caractères.

### II-10-3-2- statistiques analytiques :

#### A-Test de normalité : le test de Shapiro – Wilk :

En statistique, le test de Shapiro–Wilk teste l'hypothèse nulle selon laquelle un échantillon est issu d'une population normalement distribuée. Il a été publié en 1965 par Samuel Sanford Shapiro et Martin Wilk. Très populaire, le test de Shapiro- Wilk est basé sur la statistique W.

En comparaison des autres tests, il est particulièrement puissant pour les petits effectifs ( $n \leq 50$ ).

La statistique du test s'écrit :

$$W = \frac{\left[ \sum_{i=1}^{\lfloor \frac{n}{2} \rfloor} ai(n-i+1) - x(i) \right]^2}{\sum i(x - \bar{x})^2}$$

$x(i)$ : correspond à la série des données triées

$\lfloor \frac{n}{2} \rfloor$  est partie entière du rapport  $\frac{n}{2}$

$ai$  : sont des constantes générées à partir de la moyenne et de la matrice de variance covariance des quantiles d'un échantillon de taille  $n$  suivant la loi normale. Ces constantes sont fournies dans des tables spécifiques.

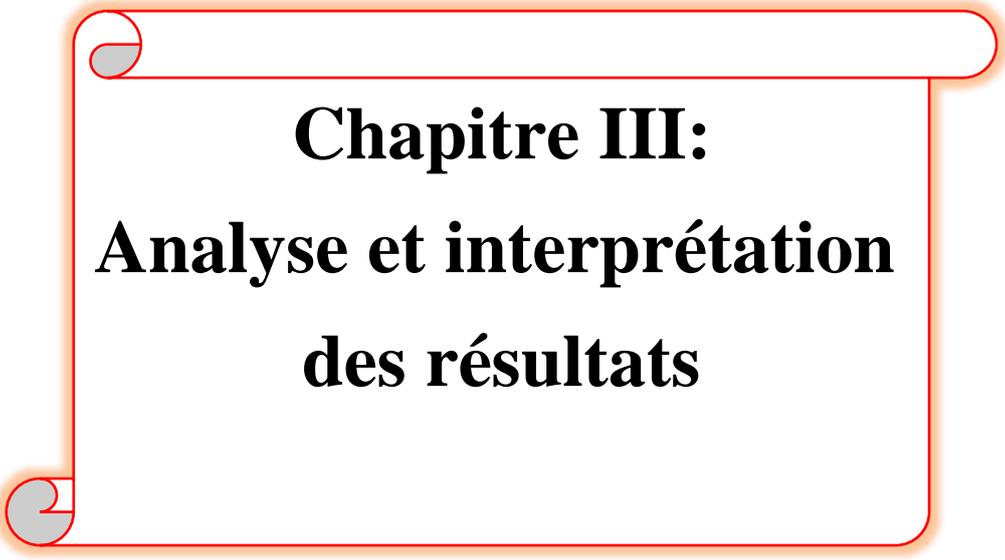
**B- La loi de corrélation de Pearson:**

$$R = \frac{(\sum(a - \bar{x}_1)^2 * \sum(b - \bar{x}_2)^2)}{\sqrt{(\sum(a - \bar{x}_1)^2 * \sum(b - \bar{x}_2)^2)}}$$

$a$  et  $b$  : la variable de 1 et 2

$\bar{x}_1, \bar{x}_2$  : la moyenne arithmétique de 1 et de 2.

$R$  : le coefficient de corrélation



**Chapitre III:**  
**Analyse et interprétation**  
**des résultats**

### III - Présentation des résultats :

Dans le chapitre III, nous présenterons en première partie, les résultats de comparaison entre les postes de jeu (pivots, ailiers et meneurs) des tests physiques et techniques, illustrés par des tableaux et graphes. En deuxième partie, nous présenterons Les résultats de corrélation entre les tests physiques et les tests techniques.

Nous tenons à signaler que dans les résultats suivants, les différences statistiques ne seront présentées que dans la mesure où il existerait une signification.

### III - 1-Résultats de l'étude comparative entre les postes de jeu (pivots, ailiers et meneurs) des tests physiques et techniques

#### III-1-1-résultats de la comparaison de niveau des qualités techniques :

##### A- résultats de la comparaison de test de shoot :

###### ➤ Par durée

Tableau N° III.1 : les valeurs moyennes de test de shoot par durée

	Pivots	ailiers	meneurs
Moyenne	57.68	59.53	57.20
écart type	3.01	1.20	3.07
cv	5.22	2.02	5.38

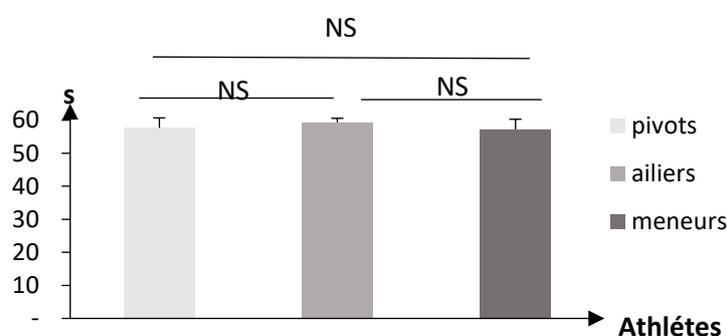


Figure n°III-1: les valeurs moyennes de test de shoot par durée

Les résultats enregistrés au test de shoot (durée) démontrent que les meneurs enregistrent la valeur la plus petite qui est estimée à 57.20 (s)  $\pm$ 3.07. De plus les ailiers enregistrent la plus grande valeur de 59.53(s)  $\pm$ 1.20. Aussi les pivots enregistrent une valeur intermédiaire qui est calculée de 57.68(s)  $\pm$ 3.01. Pour le coefficient de variation les valeurs enregistrées démontrent que les trois postes de jeu ont une grande homogénéité ( $CV_{\text{pivots}}=5.22$ ,  $CV_{\text{ailiers}}=2.02$ ,  $CV_{\text{meneurs}}=5.38$ )

Les résultats de test de student démontrent qu'il n'y a pas de différences significatives entre les trois groupes pivots ailier meneurs (tableau n°III-1)

Tableau N° III.2: résultats de l'analyse de test de student pour le test de shoot par durée

analyse de teste de student				
	T calculé	T tabulé	p	signification
pivots/ ailiers	-1.14	2.57	0.30	NS
ailiers/meneurs	1.45	2.57	0.20	NS
pivots/meneurs	0.24	2.30	0.81	NS

NS : une différence non significative

### ➤ Par paniers

Tableau N° III.3 : les valeurs moyennes de test de shoot par paniers

	Pivots	ailiers	meneurs
Moyenne	4	3.40	3.20
écart type	1	1.14	0.45
cv	25	33.53	13.98

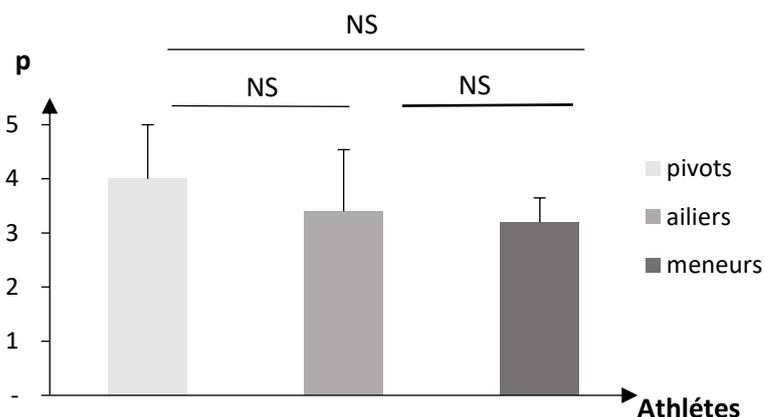


Figure n°III-2: les valeurs moyennes de test de shoot par paniers

Les résultats enregistrés au test de shoot (paniers) démontrent que les meneurs enregistrent la valeur la plus petite qui est estimée à  $3.20 \pm 0.45$ . De plus les pivots enregistrent la plus grande valeur de  $4.00 \pm 1.00$ . Aussi les ailiers enregistrent une valeur intermédiaire qui est calculée de  $3.40 \pm 1.14$ .

Pour le coefficient de variation les valeurs enregistrées démontrent que les pivots et les ailiers ont une moyenne hétérogénéité ( $CV_{\text{pivots}}=25$ ,  $CV_{\text{ailiers}}=33.53$ ) et les meneurs une homogénéité moyenne ( $CV_{\text{meneurs}}=13.98$ ).

Les résultats de test de student démontrent qu'il n'y a pas de différences significatives entre les trois groupes pivots ailier meneurs (tableau n°III-4)

Tableau N° III.4: résultats de l'analyse de test de student pour le test de shoot par paniers

analyse de teste de student				
poste de jeux	T calculé	T tabulé	p	signification
pivots/ ailiers	0.88	2.30	0.40	NS
ailiers/meneurs	0.36	2.57	0.72	NS
pivots/meneurs	1.63	2.44	0.15	NS

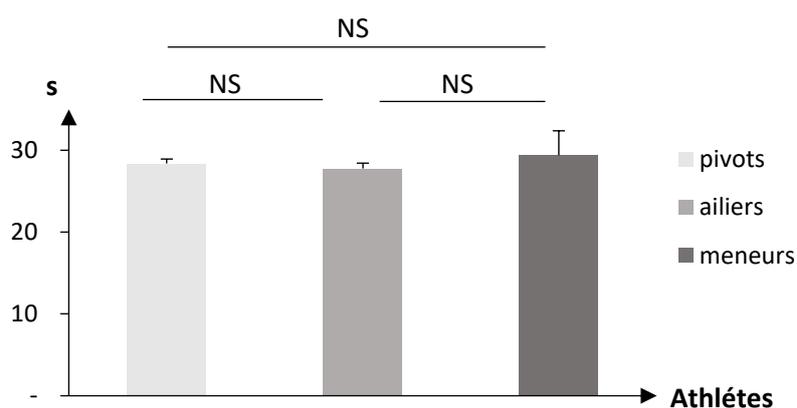
NS : une différence non significative

**B- résultats de la comparaison de test parcours dribbling**

➤ **Par durée**

**Tableau N° III.5 : les valeurs moyennes de test de parcours dribbling par durée**

	<b>Pivots</b>	<b>ailiers</b>	<b>meneurs</b>
<b>Moyenne</b>	<b>28.39</b>	<b>27.78</b>	<b>29.39</b>
<b>écart type</b>	0.45	0.65	2.99
<b>cv</b>	1.89	2.34	10.18



**Figure n°III-3: les valeurs moyennes de test de parcours dribbling par durée**

Les résultats enregistrés au test de parcours dribbling (durée) démontrent que les meneurs enregistrent la valeur la plus grande qui est estimée à  $29.39 \pm 2.99$ . De plus les ailiers enregistrent la plus petite valeur de  $27.78 \pm 0.65$ . Aussi les pivots enregistrent une valeur intermédiaire qui est calculée de  $28.39 \pm 0.45$ . Pour le coefficient de variation les valeurs enregistrées démontrent que les pivots et les ailiers ont une grande homogénéité ( $CV_{\text{pivots}}=1.89$ ,  $CV_{\text{ailiers}}=2.34$ ) et les meneurs une homogénéité moyenne ( $CV_{\text{meneurs}}=10.18$ ).

Les résultats de test de student démontrent qu'il n'y a pas de différences significatives entre les trois groupes pivots ailier meneurs (**tableau n°III-6**)

**Tableau N° III.6: résultats de l'analyse de test de student pour le test de parcours dribbling par durée**

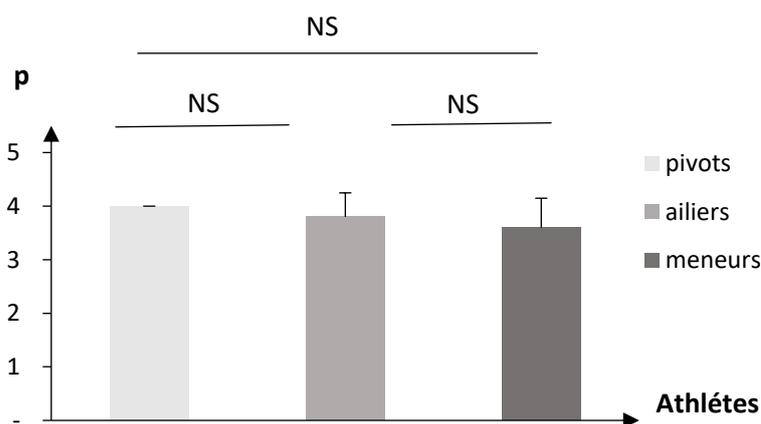
<b>analyse de teste de student</b>					
<b>poste de jeux</b>	<b>T calculé</b>	<b>T tabulé</b>	<b>p</b>	<b>signification</b>	
<b>pivots/ ailiers</b>	1.63	2.30	0.14	NS	
<b>ailiers/meneurs</b>	1.17	2.77	0.30	NS	
<b>pivots/meneurs</b>	-0.72	2.77	0.50	NS	

NS : une différence non significative

### ➤ Par paniers

**Tableau N° III.7 : les valeurs moyennes de test de parcours dribbling par paniers**

	Pivots	ailiers	meneurs
Moyenne	4	3.80	3.60
écart type	-	0.45	0.05
cv	-	11.77	15.21



**Figure n°III-4: les valeurs moyennes de test de parcours dribbling par paniers**

Les résultats enregistrés au test de parcours dribbling (paniers) démontrent que les ailiers enregistrent la valeur la plus grande qui est estimée à  $3.80 \pm 0.45$ . De plus les meneurs enregistrent la plus petite valeur de  $3.60 \pm 0.05$ . Aussi les pivots enregistrent une valeur intermédiaire qui est calculée de 4.

Pour le coefficient de variation les valeurs enregistrées démontrent que les meneurs et les ailiers ont une moyenne homogénéité ( $CV_{meneurs}=1.89$ ,  $CV_{ailiers}=2.34$ ) et les pivots n'ont pas enregistré de valeurs.

Les résultats de test de student démontrent qu'il n'y a pas de différences significatives entre les trois groupes pivots ailier meneurs (**tableau n°III-8**)

**Tableau N° III.8: résultats de l'analyse de test de student pour le test de parcours dribbling par paniers**

analyse de teste de student					
poste de jeux	T calculé	T tabulé	p	signification	
pivots/ ailiers	1	2.77	0.37	NS	
ailiers/meneurs	0.63	2.30	0.54	NS	
pivots/meneurs	1.63	2.77	0.17	NS	

NS : une différence non significative

### C- résultats de la comparaison de test Lancer franc

Tableau N° III.9 : les valeurs moyennes de test de lancer franc

	Pivots	ailiers	meneurs
Moyenne	9.90	6.60	8.00
écart type	1.52	2.19	2.12
cv	16.13	33.20	26.52

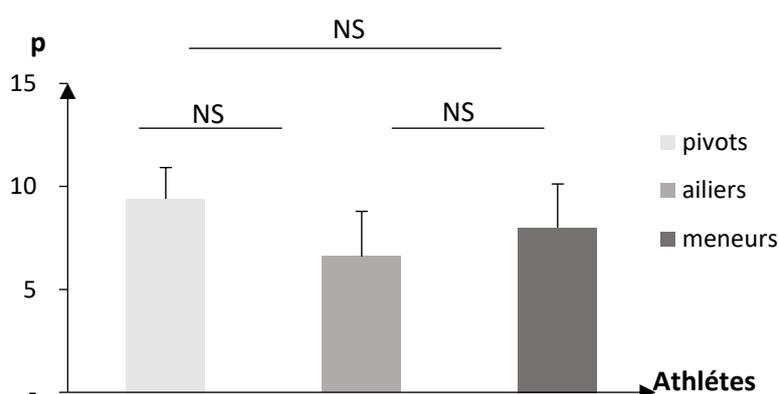


Figure n°III-5: les valeurs moyennes de test de lancer franc

Les résultats enregistrés au test de lancer franc démontrent que les pivots enregistrent la valeur la plus grande qui est estimée à  $9.90 \pm 1.52$ . De plus les ailiers enregistrent la plus petite valeur de  $6.60 \pm 2.19$ . Aussi les meneurs enregistrent une valeur intermédiaire qui est calculée de  $8.00 \pm 2.12$ .

Pour le coefficient de variation les valeurs enregistrées démontrent que les meneurs et les ailiers ont une moyenne hétérogénéité ( $CV_{meneurs} = 26.52$ ,  $CV_{ailiers} = 33.20$ ) et les pivots une homogénéité moyenne ( $CV_{pivots} = 16.13$ ).

Les résultats de test de student démontrent qu'il n'y a pas de différences significatives entre les trois groupes pivots ailier meneurs (tableau n°III-10)

Tableau N° III.10: résultats de l'analyse de test de student pour le test de lancer franc

analyse de teste de student					
poste de jeux	T calculé	T tabulé	p	signification	
pivots/ ailiers	2.34	2.36	0.05	NS	
ailiers/meneurs	-1.02	2.30	0.33	NS	
pivots/meneurs	1.2	2.30	0.26	NS	

NS : une différence non significative

D- résultats de la comparaison de test passes au mur

Tableau N° III.11 : les valeurs moyennes de test de passes au mur

	Pivots	ailiers	meneurs
Moyenne	60.80	54.80	59.80
écart type	9.96	8.79	4.82
cv	16.38	16.03	8.05

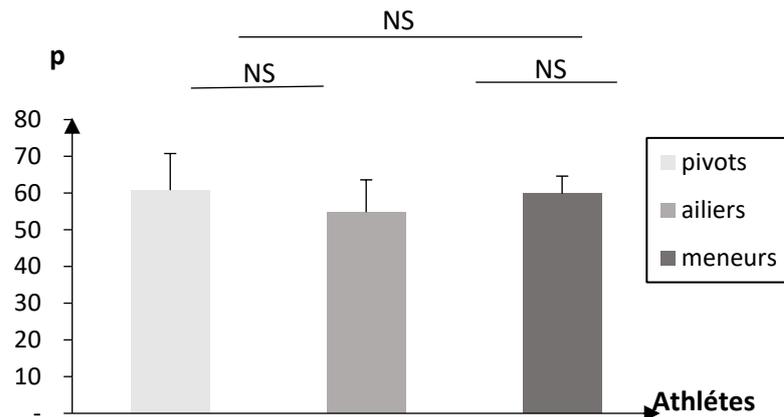


Figure n°III-6: les valeurs moyennes de test de passe au mur

Les résultats enregistrés au test de passes au mur démontrent que les pivots enregistrent la valeur la plus grande qui est estimée à  $60.80 \pm 9.96$ . De plus les ailiers enregistrent la plus petite valeur de  $54.80 \pm 8.79$ . Aussi les meneurs enregistrent une valeur intermédiaire qui est calculée de  $59.80 \pm 4.82$ .

Pour le coefficient de variation les valeurs enregistrées démontrent que les pivots et les ailiers ont une moyenne homogénéité ( $CV_{\text{pivots}}=16.38$ ,  $CV_{\text{ailiers}}=16.03$ ) et les meneurs une grande homogénéité ( $CV_{\text{meneurs}}=8.05$ ).

Les résultats de test de student démontrent qu'il n'y a pas de différences significatives entre les trois groupes pivots ailier meneurs (tableau n°III-12)

Tableau N° III.12: résultats de l'analyse de test de student pour le test de passes au mur

analyse de teste de student					
poste de jeux	T calculé	T tabulé	p	signification	
pivots/ ailiers	1.63	2.30	0.34	NS	
ailiers/meneurs	1.17	2.77	0.30	NS	
pivots/meneurs	-0.72	2.77	0.84	NS	

NS : une différence non significative

### III-1-2-résultats de la comparaison de niveau des qualités physiques

#### A- résultats de la comparaison de test détente (sarjent test)

Tableau N° III.13 : les valeurs moyennes de test de détente (cm)

	Pivots	ailiers	meneurs
Moyenne	49.40	44.80	42.00
écart type	4.72	13.18	3.18
cv	9.56	29.42	9.07

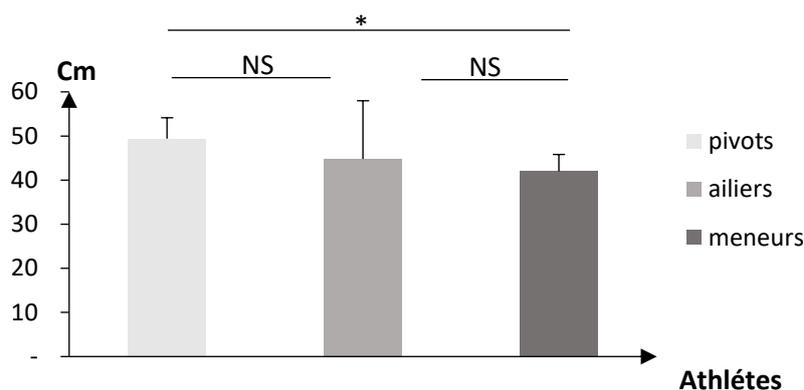


Figure n°III-7: les valeurs moyennes de test de détente

Les résultats enregistrés au test de détente démontrent que les pivots enregistrent la valeur la plus grande qui est estimée à  $49.40 \pm 4.72$ . De plus les meneurs enregistrent la plus petite valeur de  $42.00 \pm 3.18$ . Aussi les ailiers enregistrent une valeur intermédiaire qui est calculée de  $44.80 \pm 13.18$ . Pour le coefficient de variation les valeurs enregistrées démontrent que les pivots et les ailiers ont une grande homogénéité ( $CV_{\text{pivots}}=9.56$ ,  $CV_{\text{meneurs}}=9.07$ ) et les pivots ont une moyenne hétérogénéité ( $CV_{\text{meneurs}}=29.42$ ). Les résultats de test de student démontrent qu'il n'y a pas de différences significatives entre les pivots/ailier et ailiers/meneurs et une différence significative d'une \* pour les pivots/meneurs (tableau n°III-14)

Tableau N° III.14: résultats de l'analyse de test de student pour le test de détente

analyse de teste de student				
poste de jeux	T calculé	T tabulé	p	signification
pivots/ ailiers	0.73	2.57	0.49	NS
ailiers/meneurs	0.45	2.57	0.66	NS
pivots/meneurs	2.72	2.30	0.02	S

NS : une différence non significative

S : une différence significative avec \* parce que  $p < 0.05$

B- résultats de la comparaison de test de lancer de médecine bal (force explosive)

Tableau N° III.15 : les valeurs moyennes de test de la force explosive (cm)

	Pivots	ailiers	meneurs
Moyenne	664	727.40	695.20
écart type	27.93	79.10	67.55
cv	4.21	10.87	9.72

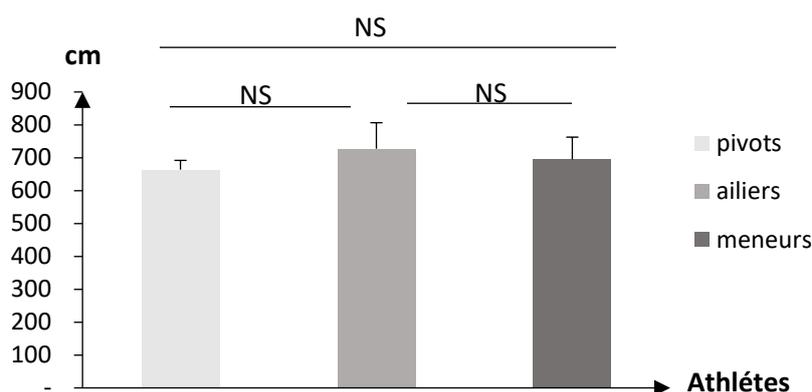


Figure n°III-8: les valeurs moyennes de test de la force explosive

Les résultats enregistrés au test de la force explosive démontrent que les ailiers enregistrent la valeur la plus grande qui est estimée à 727.40(cm)  $\pm$ 79.10. De plus les pivots enregistrent la plus petite valeur de 664(cm) $\pm$ 27.93. Aussi les meneurs enregistrent une valeur intermédiaire qui est calculée de 695.20(cm) $\pm$ 9.72. Pour le coefficient de variation les valeurs enregistrées démontrent que les pivots et les meneurs ont une grande homogénéité ( $cv_{\text{pivots}}=4.21$ ,  $cv_{\text{meneurs}}=9.72$ ) et les ailiers une homogénéité moyenne ( $cv_{\text{ailiers}}=10.87$ ).

Les résultats de test de student démontrent qu'il n'y a pas de différences significatives entre les trois groupes pivots ailier meneurs (tableau n°III-16)

Tableau N° III.16: résultats de l'analyse de test de student pour le test de la force explosive

analyse de teste de student				
poste de jeux	T calculé	T tabulé	p	signification
pivots/ ailiers	1.68	2.57	0.15	NS
ailiers/meneurs	0.69	2.30	0.50	NS
pivots/meneurs	-0.95	2.57	0.38	NS

NS : une différence non significative

#### C- résultats de la comparaison de test de souplesse(cm)

Tableau N° III.17 : les valeurs moyennes de test de la souplesse (cm)

	Pivots	ailiers	meneurs
Moyenne	8	5.70	3.70
écart type	4.08	5.76	5.30
cv	50.97	101.09	143.20

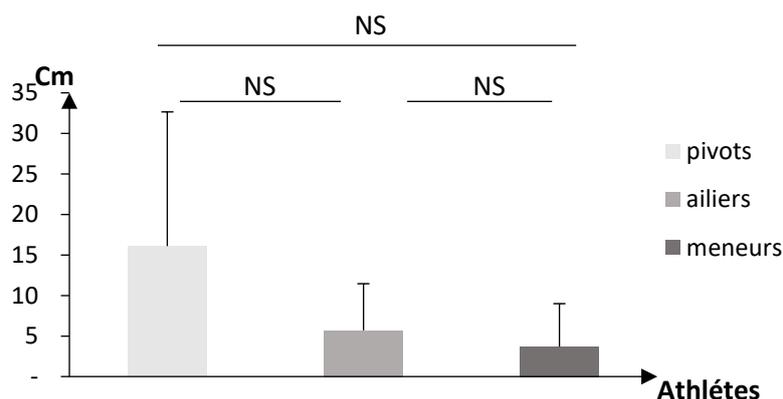


Figure n°III-9: les valeurs moyennes de test de la souplesse

Les résultats enregistrés au test de la force explosive démontrent que les pivots enregistrent la valeur la plus grande qui est estimée à 16.10(cm) ±16.55. De plus les meneurs enregistrent la plus petite valeur de 3.70(cm)±5.30. Aussi les ailiers enregistrent une valeur intermédiaire qui est calculée de 5.70(cm)±5.76.

Pour le coefficient de variation les valeurs enregistrées démontrent que les trois postes de jeu sont hétérogènes ( $cv_{\text{pivots}}=102.78$ ,  $cv_{\text{ailiers}}=101.09$ ,  $cv_{\text{meneurs}}=143.20$ )

Les résultats de test de student démontrent qu'il n'y a pas de différences significatives entre les trois groupes pivots ailier meneurs (**tableau n°III-18**)

Tableau N° III.18: résultats de l'analyse de test de student pour le test de souplesse

analyse de teste de student				
poste de jeux	T calculé	T tabulé	P	signification
pivots/ ailiers	0.57	2.30	0.58	NS
ailiers/meneurs	0.72	2.36	0.48	NS
pivots/meneurs	1.59	2.57	0.17	NS

NS : une différence non significative

### D- résultats de la comparaison de test de l'agilité Illinois (s)

Tableau N° III.19 : les valeurs moyennes de test de l'agilité Illinois (s)

	Pivots	ailiers	meneurs
Moyenne	18.60	19.06	17.54
écart type	0.34	0.67	1.38
cv	1.85	3.51	7.89

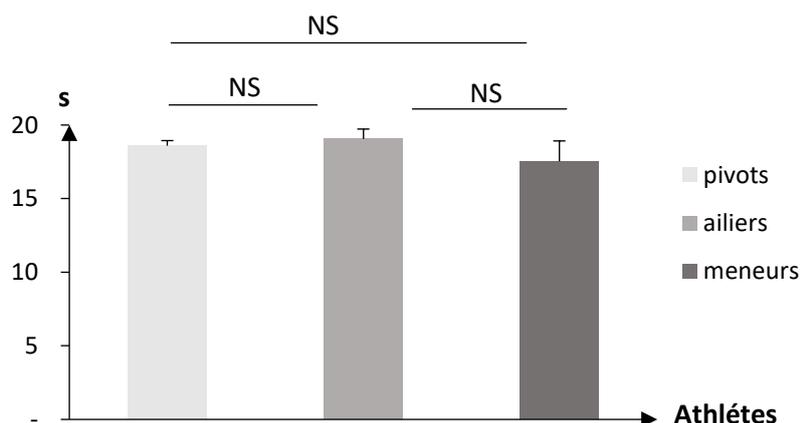


Figure n°III-10: les valeurs moyennes de test d'agilité illinois

Les résultats enregistrés au test d'agilité démontrent que les ailiers enregistrent la valeur la plus grande qui est estimée à 19.06(s)  $\pm$ 0.67. De plus les meneurs enregistrent la plus petite valeur de 17.54(s) $\pm$ 1.38. Aussi les pivots enregistrent une valeur intermédiaire qui est calculée de 18.60(s) $\pm$ 0.34.

Pour le coefficient de variation les valeurs enregistrées démontrent que les trois postes de jeu ont une grande homogénéité ( $CV_{\text{pivots}}=1.85$ ,  $CV_{\text{ailiers}}=3.51$ ,  $CV_{\text{meneurs}}=7.89$ )

Les résultats de test de student démontrent qu'il n'y a pas de différences significatives entre les trois groupes pivots ailier meneurs (tableau n°III-20)

Tableau N° III.20: résultats de l'analyse de test de student pour le test d'agilité illinois

analyse de teste de student				
poste de jeux	T calculé	T tabulé	P	signification
pivots/ ailiers	-1.63	2.44	0.22	NS
ailiers/meneurs	2.21	2.44	0.68	NS
pivots/meneurs	1.66	2.77	0.17	NS

NS : une différence non significative

### E- résultats de la comparaison de test de vitesse (s) (20m)

Tableau N° III.21 : les valeurs moyennes de test de vitesse (s)

	Pivots	ailiers	meneurs
Moyenne	3.44	3.22	3.38
écart type	0.13	0.23	0.17
cv	3.76	7.10	5

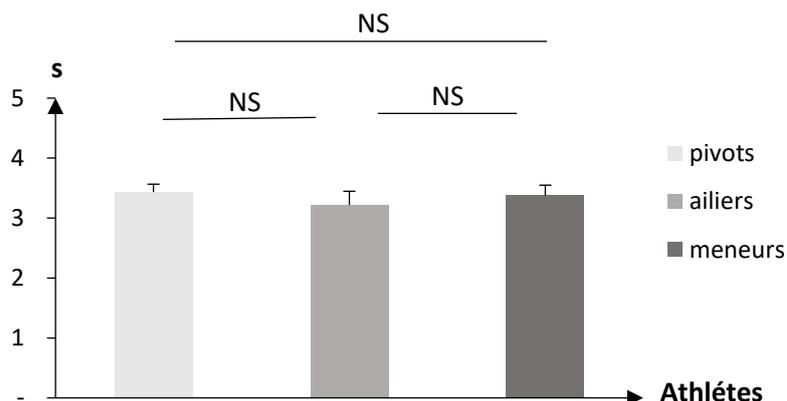


Figure n°III-11: les valeurs moyennes de test de vitesse

Les résultats enregistrés au test de vitesse démontrent que les pivots enregistrent la valeur la plus grande qui est estimée à  $3.44(s) \pm 0.13$ . De plus les ailiers enregistrent la plus petite valeur de  $3.22(s) \pm 0.23$ . Aussi les meneurs enregistrent une valeur intermédiaire qui est calculée de  $3.38(s) \pm 0.17$ .

Pour le coefficient de variation les valeurs enregistrées démontrent que les trois postes de jeu ont une grande homogénéité ( $CV_{\text{pivots}}=3.37$ ,  $CV_{\text{ailiers}}=7.10$ ,  $CV_{\text{meneurs}}=5$ )

Les résultats de test de student démontrent qu'il n'y a pas de différences significatives entre les trois groupes pivots ailier meneurs (**tableau n°III-22**)

Tableau N° III.22: résultats de l'analyse de test de student pour le test de vitesse

analyse de teste de student				
poste de jeux	T calculé	T tabulé	P	signification
pivots/ ailiers	1.85	2.44	0.11	NS
ailiers/meneurs	-1.27	2.30	0.24	NS
pivots/meneurs	0.58	2.36	0.57	NS

NS : une différence non significative

III-2- Les résultats de corrélation entre les tests physiques et les tests techniques

Matrice de corrélation

Tableau N° III .23 :la matrice de corrélation entre les tests physiques et techniques

	passé mur	lancer franc	durée	paniers/10	durée	panier/20
detente	-0,01	-0,07	0,09	0,02	-0,08	0,40
vitesse	<b>0,53</b>	-0,01	-0,05	0,20	-0,11	0,06
souplesse	-0,23	0,28	0,08	0,38	0,00	0,08
force	-0,18	0,09	0,43	-0,31	-0,40	0,31
explsv						
agilité	-0,39	-0,27	-0,08	0,01	-0,14	0,32

Selon les résultats enregistrés dans la matrice de corrélation nous constatons une corrélation positive entre la performance en vitesse et les passes au mur

Les corrélations positives : Sont les corrélations qui présentent des variations de même sens.

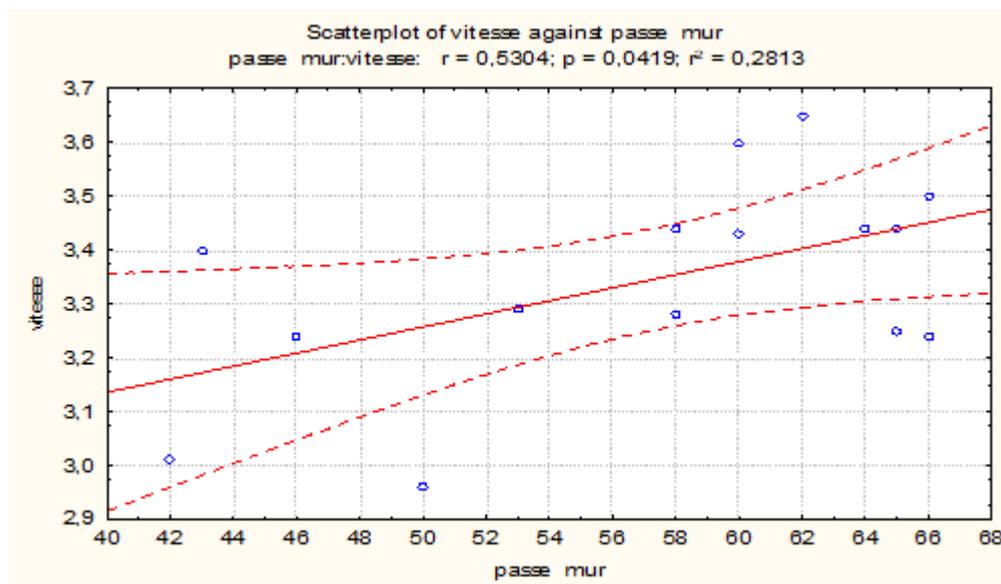


Figure N°III-12: graphe de corrélation entre les tests physiques et les tests techniques

Le temps en vitesse est positivement corrélé à  $p < 0.05$  avec le temps en parcours dribbling (figure N°III-12). Cela signifie que plus le temps en vitesse augmente plus la performance en parcours dribbling enregistré augmente aussi.



# **DISCUSSION**

### Discussion des résultats

#### Résultats des tests physiques

##### \*Détente verticale

Au test de détente verticale (sargent test) les résultats enregistrer par notre échantillon sont ( $44.8\text{cm}\pm 8.03$ ) ou les pivots enregistre une moyenne de (49.40 cm), les ailiers (44.80 cm) et les meneurs (42.02 cm). si nous comparant ses résultats au barème proposé dans le livre **d'Antoine Locutatolo (2010)**, Evaluation des qualités physiques, notre échantillon se position dans la fourchette entre 45-40 d'une valeur de 10/20, de ce fait nous pensent que ses résultats sont très moyenne par rapport au barème cité par avant.

D'après le test de student nous remarquant qu'il n y a pas de différences significatifs entre les trois groupe, nous pensons que dans cette âge il n y a pas une spécification de poste de jeu les joueurs ne travaillent pas des exercices de détente spécifique par rapport a leurs postes de jeux.

En peut dire que nos résultats de détente sont un peu mieux par rapport à les résultats de **Apoltolidis 2004** sur les joueurs Greek juniors ou il a trouvé la moyenne de (40.10 cm).

Et qu'ils sont un peu loin des résultats d'étude de **Hoare 2000** sur les joueurs australiens (australien stat), ou il a trouvé les résultats suivants {point guard(meneurs) (63.6 cm), off guard(63cm), smal forword (59cm) ,power forwords(58.5 cm), center(57.9 cm) }; Et de **S.Zaki et al 2013** ou elle a trouvé la moyenne suivante ( $59.52\text{cm}\pm 9.25$ )

Et un peu proche des résultats de **M.L.Krideche et A.Haddi 2016** ou ils ont trouvé les résultats suivants (pour les joueurs du centres (35.13 cm), ceux du sud(34.60 cm),l'ouest(37.07 cm) et l'est (31.12 cm).

A notre avis les résultats enregistrer par notre échantillon (joueurs de la JSK de TIZI OUZOU) sont bas et sont pas conforme aux athlètes de basketball de leurs catégories et qu'ils sont loin des résultats espérés.

-nous pensons que les joueurs de la JSK ne font pas d'activité physique pendant la période du confinement

-nous pensons que ces résultats des athlètes de JSK n'ont pas de surpoids car la détente demande le muscle d'abdomen, et aussi les muscles de fessier, quadriceps et les mollets.

## Discussion

---

-il y a aussi le transfert positif des autres disciplines, peut-être les athlètes de la JSK ne pratiquent pas du sport individuel comme l'athlétisme, et ce sport aide à élever le niveau de la détente.

### \*agilité

Au test d'agilité les résultats enregistrés par notre échantillon sont (18.40s±1.07) ou les pivots enregistrent une moyenne de (18.60s±0.34), les ailiers (19.06s±0.67) et les meneurs (17.54±1.38). Si nous comparons ces résultats au barème proposé dans *trainer* édition 2012 notre échantillon se situe dans la fourchette 18.30 et plus et ces résultats sont moyens par rapport à ce barème. Mais les meneurs sont positionnés dans la fourchette 16.20-18.10 et ses résultats sont moyens par rapport au barème cité avant.

D'après le test de Student nous remarquons qu'il n'y a pas de différences significatives entre les trois groupes, nous pensons que dans cet âge il n'y a pas une spécification de poste de jeu les joueurs ne travaillent pas des exercices de détente spécifiques par rapport à leurs postes de jeu.

Nos résultats sont loin des résultats de **Brinkwater et al 2008** portés sur les basketballeurs australiens où il a trouvé PG (11.66s), SG (11.34s), SF (11.37s), PF (11.73s) et C (12.17s).

À notre avis ces résultats ont probablement dû au manque d'entraînement par rapport au confinement et aussi le manque d'exercices concernant le travail physique durant l'entraînement d'agilité et les entraînements sont presque basés sur les fondamentaux.

### \*Vitesse

Au test de vitesse (20m) les résultats enregistrent par notre échantillon (3.34s±0.19) ; les pivots (3.34s±0.13), les ailiers (3.22s± 0.23) et les meneurs (3.38±0.17).

D'après le test de Student nous remarquons qu'il n'y a pas de différences significatives entre les trois groupes, nous pensons que dans cet âge il n'y a pas une spécification de poste de jeu les joueurs ne travaillent pas des exercices de vitesse spécifiques par rapport à leurs postes de jeu.

Nos résultats sont proches de l'étude de **DRIMKWATER 2007** portant sur des basketballeurs australiens (australien state et australien national) qui détermine une moyenne de (3.15s) pour australien state et (3.08s) pour australien national. Et celle de **HOAR 2000** aussi portant sur les australiens state où il a trouvé des résultats suivants PG (3.12s), OG (3.15s), SF (3.21s), PF (2.24s) et C (3.21s).

## Discussion

---

- **Serigne Cheikh Ousmane Mbacké MBAYE 2008** a trouvé dans son étude porté sur les basketteurs de première division de Sénégal les résultats suivants pour les pivots( $3.17s \pm 0.14$ ), les ailiers ( $3.05s \pm 0.31$ ) et les meneurs( $3.17s \pm 0.24$ ).

A notre avis les résultats enregistrés par notre échantillon sont moyens par rapport aux athlètes de basketball de leur catégorie

nous pensons que les joueurs de la JSK ne font pas d'activité physique pendant la période du confinement

nous pensons que ces résultats chez les athlètes JSK et du probablement au manque d'entraînement et aussi le manque d'exercices ou le travail concernant la vitesse.

-les séances d'entraînement sont basés sur les fondamentaux et elles ne sont pas trop fondé sur le développement des qualités physiques.

### **\*souplesse**

Pour ce qui concerne la souplesse les résultats enregistrer par notre échantillon( $5.90cm \pm 5.05$ ) ; les pivots ( $8cm \pm 4.08$ ), les ailiers ( $5.70cm \pm 5.75$ ) et les meneurs ( $3.30cm \pm 5.30$ ).

D'après le test de student nous remarquait qu'il n'y a pas de différences significatives entre les trois groupes, nous pensons que dans cet âge il n'y a pas une spécification de poste de jeu les joueurs ne travaillent pas des exercices de souplesse spécifique par rapport à leurs postes de jeux.

Si nous comparant nos résultats au résultats ou barème propose au en voit que les mains des athlètes de JSK ont dépassés la marche de plus de 5 cm d'après le barème cité par avant les athlètes sont experts sauf les meneurs leurs mains dépasses la marche de plus de 3 cm ce qui dit que sont avancé.

A notre avis les résultats enregistrera par notre échantillon sont bon par rapport aux joueurs de leurs catégories

Nous pensons que le confinement n'a pas influencer sur la souplesse des athlètes ;peut-être les joueurs de la JSK exercice des mouvement qui développent la souplesse et le travail qui sollicite les membres supérieurs

### Résultats des tests techniques

#### \*lancer franc

Au test de lancer les résultats enregistrer par notre échantillon sont ( $7.73 \pm 2.15$ ) ou les pivots enregistre une moyenne de ( $9.40 \pm 1.52$ ), les ailiers ( $6.60 \pm 2.19$ ) et les meneurs ( $8 \pm 2.12$ ). si nous comparant ces résultats au barème proposé dans par **G.cometi (2012)** dans préparation physique et technique en basket-ball notre échantillon et dans la moyenne de 9/20 ; pour les pivots ont une moyenne de 9/20, les meneurs 6/20 et les meneurs 8/20. Ces résultats sont insuffisant si nous les comparant par le membre de lancer franc marquée par les joueurs dans un seul carton dans les matches de leurs catégorie

D'après le test de student nous remarquant qu'il n'y a pas de différences significatives entre les trois groupes, nous pensons que dans cet âge il n'y a pas une spécification de poste de jeu les joueurs ne travaillent pas des exercices le lancer franc spécifique par rapport a leurs postes de jeux.

Si nous comparons nos résultats par rapport au résultats trouve par **W.marion et al 2018** nous remarquant que nos résultats sont faible par rapport a ce dernier

Nous pensons que le manque et en peut dire la suspension des entrainement causé par le confinement a une influence sur capacité de lancer des joueurs

Nous pensons que les joueurs de la JSK ont pas fait suffisamment d'entrainement et d'exercices consternant le lancer franc avant le confinement

Nous pensons que la plupart des joueurs ne maitrisent pas la technique de shoot.

#### \*parcours dribbling

Au test de lancer les résultats enregistrer par notre échantillon sont ( $28.68s \pm 1.58$ ) ou les pivots enregistre une moyenne de ( $28.39s \pm 0.45$ ), les ailiers ( $27.78s \pm 0.56$ ) et les meneurs ( $29.39s \pm 2.99$ ).

D'après le test de student nous remarquant qu'il n'y a pas de différences significatives entre les trois groupes, nous pensons que dans cet âge il n'y a pas une spécification de poste de jeu les joueurs ne travaillent pas des exercices le dribble spécifique par rapport a leurs postes de jeux.

Si nous comparons nos résultats par rapport au résultats trouver dans **le journal du sport science et medecine 2005** ou ils ont trouvé ces résultats PE( $48.7s$ ), GE( $47.2s$ ) et CG( $48.4s$ )

## Discussion

---

Nous remarquons que les résultats enregistrés par notre échantillon sont meilleurs que les résultats de ce dernier nous pensons que les joueurs de JSK s'entraînent et qu'ils font des exercices qui travaillent le dribble mieux que l'échantillon sur lequel le journal a parlé. Mais ça ne veut pas dire que notre échantillon est au top car ces résultats sont loin des résultats espérés ils peuvent faire mieux ; nous pensons que ça est dû au confinement.

### **\*test de shoot**

Au test de shoot les résultats enregistrés par notre échantillon sont ( $3.53 \pm 0.42$ ) ou les pivots enregistrent une moyenne de ( $4.01 \pm 1.14$ ), les ailiers ( $3.40 \pm 1.14$ ) et les meneurs ( $3.20 \pm 0.25$ ).

D'après le test de student nous remarquons qu'il n'y a pas de différences significatives entre les trois groupes, nous pensons que dans cet âge il n'y a pas une spécification de poste de jeu les joueurs ne travaillent pas des exercices de shoot spécifique par rapport à leurs postes de jeu.

nos résultats sont proches aux résultats **du journal du sport science et médecine 2005** où ils ont trouvé ces résultats PE(2.6), GE(3.10) et CG(3.10).

Nous pensons que ces résultats sont faibles par rapport aux joueurs de leurs catégories si on les compare aux membres de shoot marqués dans les matchs.

Nous pensons que le manque et on peut dire la suspension des entraînements causés par le confinement a une influence sur la capacité de lancer des joueurs

Nous pensons que les joueurs de la JSK ont pas fait suffisamment d'entraînement et d'exercice concernant le shoot avant le confinement

Nous pensons que la plupart des joueurs ne maîtrisent pas la technique de shoot.

### **\*passe au mur**

Au test de passes les résultats enregistrés par notre échantillon sont ( $57.50 \pm 8.64$ ) ou les pivots enregistrent une moyenne de ( $60.80 \pm 9.96$ ), les ailiers ( $54.80 \pm 7.9$ ) et les meneurs ( $59.80 \pm 4.82$ ).

D'après le test de student nous remarquons qu'il n'y a pas de différences significatives entre les trois groupes, nous pensons que dans cet âge il n'y a pas une spécification de poste de jeu les joueurs ne travaillent pas des exercices de passes spécifique par rapport à leurs postes de jeu.

nos résultats sont proches aux résultats trouvés par **R.mejadi et al 2014**

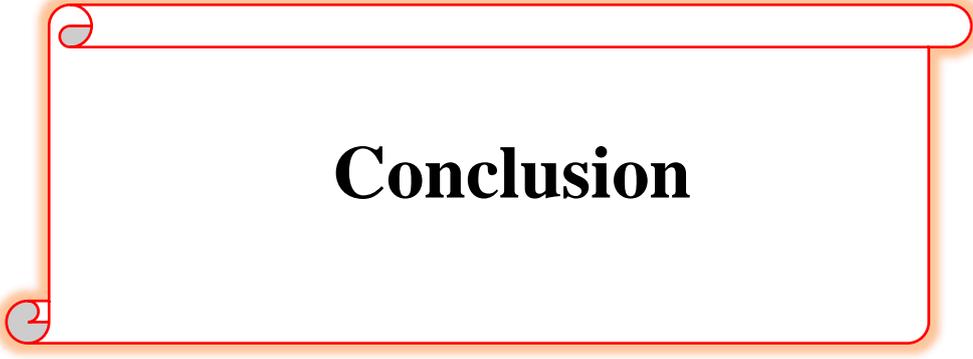
## **Discussion**

---

Nous pensons que le manque et en peut dire la suspension des entrainements causé par le confinement a une influence sur les membres supérieurs et la capacité de passé chez joueurs

Nous pensons que les joueurs de la JSK ont pas fait suffisamment d'entrainement et d'exercices consternant la passe avant le confinement

Nous pensons que la plupart des joueurs ne maitrisent pas la technique de passe.



# **Conclusion**

### Conclusion

Cette étude a été menée suivant deux parties initiales partie théorique qui présente l'analyse bibliographique et partie avec deux chapitres : le premier présente l'étude et son déroulement, le deuxième consacré à la présentation et discussion des résultats. Ces deux parties nous à permis de faire une corrélation entre les qualités physiques et techniques chez les athlètes de club de JSK de TIZI OUZOU et la comparaison par poste de jeux de ces athlètes.

A travers notre travail de recherche le passage en revue des différentes études sur le sujet, nous pensons avoir mis en exergue l'importance des qualités physiques (force explosive, souplesse, vitesse, détente) et technique (tir, lancer franc et dribble) chez les athlètes du club de JSK de TIZI OUZOU

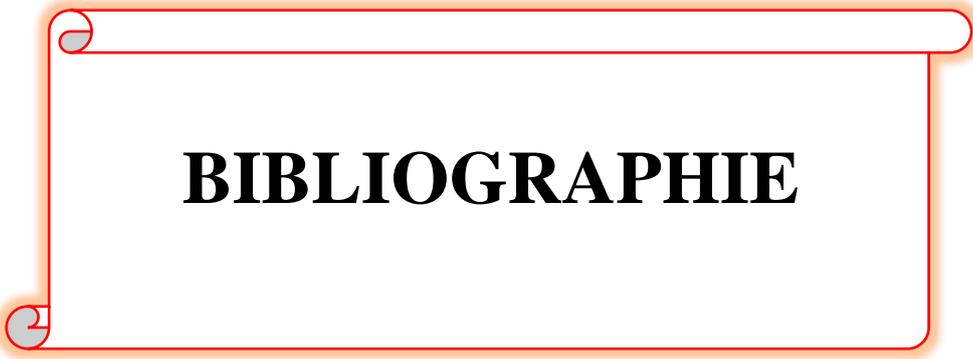
Notre étude, ayant comme sujet d'évaluation les qualités physiques et technique chez un échantillon composé de 15 joueurs (5 pivots, 5 ailiers, 5 meneurs).

Concernant la première hypothèse « il existe des différences significatives dans les performances techniques par poste de jeu », nous n'avons pas confirmé cette hypothèse, d'après le test de student on n'a pas trouvé aucune différence significative entre les trois postes de jeux dans tous les tests.

La deuxième hypothèse « il existe des différences significatives dans les performances techniques par poste de jeu », nous n'avons pas confirmé cette hypothèse sauf pour le test de détente ou on a trouvé une différence significative à  $p < 0,05$  entre les pivots et les meneurs.

La troisième hypothèse « il existe des corrélations significatives entre les performances physiques et techniques ». Les résultats de notre recherche ne confirment pas cette hypothèse sauf entre la vitesse et les passes au mur, la vitesse est positivement corrélée avec le temps des passes au mur

Les informations présentées dans notre étude peuvent donner aux étudiants une porte ouverte pour d'autre recherche. Pour le futur est serai intéressant de comparer si la pandémie continue dans le temps essayer de faire le même travail avec plusieurs catégories d'âge(U15,U17,U19,U21)



# **BIBLIOGRAPHIE**

### Références bibliographiques :

#### **Ouvrage :**

- Antoine Locutatolo (2010), Evaluation des qualités physiques.
- ARICHAUX et MEDELLI J. V02max et performance : aptitude physique, tests d'efforts, tests de terrain. Paris, Chiron, 1990, chap9, pp. 75-101.
- Bayet : Dictionnaire des sciences du sport, schondof, Carl Hofman,1992.
- Beamont : Basket-ball. ED. Fleurus Paris 2010.
- Bos K et Tittlbach, Qualité de l'éducation physique et sportive (2002)
- CHAMPELY.S : statistique appliquée au sport-cours et exercices-Ed science et pratique du sport de Book 1er Edition. Paris 2004
- COMMETTI G. La pliomètre : Compte rendu du colloque de février 1988. UFR STAPS, Dijon.
- CREVCOEUR G., IECHIEN M., REDOUTE P. Basketball. Paris, Amphora S.A, 1994.
- Fiba 2009 :EDERATION INTERNAYIONAIE DE BASKET AMATEUR (FIBA) Règlement officiel de basketball. Paris, France, Juin 2009.
- FREY : l'entraînement raisonné du sportif de Boeck. Université. Paris 1992
- G-COMETTI : préparation physique et technique en basket-ball, faculté des sciences du sport UFR STAPS Dijon 2012
- HAHN: physiologie et méthodologie de l'entraînement. De Boeck. Paris. Bruxelles 1998
- Malfois : Entraînement des jeunes basketteurs. ED. Amphora Strasbourg 2013.
- Manno .R : Les bases de l'entraînement sportif .ED. EPS. Paris 1992
- Pradet : La préparation physique. INSEP. Paris. 2001.
- trainer Edition, 2012
- Weineck.J. : Biologie du sport. Vigot. Paris. 1992.
- Weineck.J. : Manuel d'entraînement. Vigot. 3ème ED. Paris 1990.

#### **Mémoires et thèses :**

- Serigne Cheikh Ousmane Mbacké MBAYE : COMPARAISON DE QUELQUES QUALITES PHYSIQUES DE TROIS EQUIPES DE BASKET BALL DE PREMIERE DIVISION DU SENEGAL,2007/2008

### Sites internet

- Site officiel de la fédération Algérienne de basket-ball. <http://fabb.dz>
- Site officiel de la fédération international de basket-ball. <http://fiba.com>
- [www.fabb.algerie.org](http://www.fabb.algerie.org)

### Revues

- Chachoua.B. : Bulletin d'information de le fédération Algérienne de Basket-ball.
- JEFF : Rappel de différents points de technique individuelle. 2010



# **ANNEXES**

## Tests réalisés

Nom

Prénom

Poste de jeux

Age

Taille

Poids

## Tests physiques

### Test 1 :

\*Lancer de médecine Ball

essai 1  essai 2 

### Test 2 :

\*Test de vitesse 20 m

Essai 1  essai 2 

### Test 5 :

\*détente sargent test

Avant  après   

### Test 3 :

\*souplesse

### Test 4 :

\*agilité Illinois

essai 1  essai 2 

## Tests techniques

### Test 1:

\*test de tire(shoot)

Paniers  durée 

### Test 2 :

\*lancer franc

Série 1  série 2 

### Test 3:

\*parcours dribbling

Paniers  durée 

### Test 4:

\*passes sur le mur

## les résultats des tests physique

Sujets	Détente (cm)	Vitesse(s)	Souplesse (cm)	Force explosive(cm)	Agilité(s)
1	45	3.29	1.5	650	18.2
2	47	3,24	10	720	16.00
3	40	3,65	-4	676	19.05
4	54	3,24	13	715	18.20
5	58	3,44	-2	740	19.50
6	45	2.96	4	766	18.68
7	24	3,44	4	602	19.00
8	43	3,01	9.5	814	19.90
9	55	3.60	9	710	19.03
10	46	3,50	3	670	18.23
11	38	3.44	4.5	800	16.13
12	45	3,43	11.5	650	18.89
13	47	3.25	12	640	18.40
14	45	3,40	6	650	18.44
15	40	3,28	6.5	630	18.30
<b>Moyenne</b>	44.80	3,34	5.90	695.53	18.40
<b>Écart type</b>	8.03	0,19	5.04	63.50	1.07
<b>C v</b>	17.92	5.75	85.48	9.13	5.81
<b>Max</b>	58	3.665	13	814	19.9
<b>Min</b>	24	2.96	-4	602	16

## Les résultats des tests techniques

Sujets	Test de shoot		Parcours dribbling		Lancer franc/20	Passe au mur
	Durée(s)	Panier/10	Durée	Paniers /4		
1	52.44	3	31.44	3	5	53
2	58.66	3	30.2	3	7	66
3	58.44	3	27.85	4	6	62
4	60.02	5	27.3	4	6	46
5	60.24	2	27.88	4	4	64
6	60.4	3	27.02	4	10	50
7	58.04	4	28	3	6	58
8	58.04	3	28.69	4	7	42
9	56.55	5	28.3	4	9	60
10	60.24	4	28.36	4	12	66
11	60.40	3	27	4	10	65
12	60.11	3	27.91	4	9	60
13	58.50	3	28.1	4	9	65
14	53.01	5	29.3	4	8	43
15	56.08	4	32.44	4	8	58
<b>Moyenne</b>						
	58.08	3.53	28.68	3.80	7.73	57.50
<b>Encart type</b>						
	2.57	0.92	1.58	0.41	2.15	8.64
<b>C v</b>						
	4.43	25.91	5.51	10.90	27.85	15.03
<b>Max</b>						
	60.4	5	32.44	4	12	66
<b>Min</b>						
	52.44	2	27	3	4	42

## Les résultats des tests physiques et techniques par postes de jeu

### Test de détente verticale (sargent test)

Sujets	Pivots	Ailiers	Meneurs
1	55	54	45
2	46	58	47
3	54	45	40
4	47	24	38
5	45	43	40
<b>Moyenne (cm)</b>	49.40	44.80	42
<b>Écart type</b>	4.72	13.18	3.81
<b>Cv %</b>	9.56	29.42	9.07

### Test de vitesse(20m)

Sujets	Pivots	Ailiers	Meneurs
1	3.6	3.24	3.26
2	3.5	3.44	3.24
3	3.43	2.96	3.65
4	3.25	3.44	3.44
5	3.40	3.01	3.28
<b>Moyenne (s)</b>	3.44	3.22	3.38
<b>Encart type</b>	0.13	0.23	0.17
<b>C v%</b>	3.76	7.10	5

### Test de souplesse

Sujets	Pivots	Ailiers	Meneurs
1	9	13	1.5
2	3	-2	10
3	11.5	4	-4
4	12	4	4.5
5	4.5	9.5	6.5
<b>Moyenne (cm)</b>	8	5.70	3.70
<b>Ecart type</b>	4.08	5.76	5.30
<b>C v</b>	50.97	101.09	143.20

**Test d'agilité**

Sujets	Pivots	Ailiers	Meneurs
1	19.03	18.2	18.2
2	18.23	19.5	16
3	18.89	18.68	19.05
4	18.4	19	16.13
5	18.44	19.9	18.3
<b>Moyenne</b>	18.60	19.06	17.54
<b>Écart type</b>	0.34	0.67	1.38
<b>Cv</b>	1.85	3.51	7.89

**Test de force explosive (lancer du médecine ball)**

Sujets	Pivots	Ailiers	Meneurs
1	19.03	18.2	18.20
2	18.23	19.5	166
3	18.89	18.68	19.05
4	18.40	19	16.13
5	18.44	19.9	18.3
<b>Moyenne</b>	18.60	19.06	17.54
<b>Écart type</b>	0.34	0.67	1.38
<b>C v</b>	1.85	3.51	7.89

**Test de lancer franc**

Sujets	Pivots	Ailiers	Meneurs
1	9	6	5
2	12	4	7
3	9	10	10
4	9	6	10
5	8	7	8
<b>Moyenne</b>	9.40	6.60	8
<b>Écart type</b>	1.52	2.19	2.12
<b>Cv</b>	16.13	33.20	26.52

### Test de passes au mur

Sujets	Pivots	Ailiers	Meneurs
1	66	64	53
2	65	50	66
3	65	58	62
4	65	42	60
5	43	60	58
<b>Moyenne</b>	60.80	54.80	59.80
<b>Écart type</b>	9.96	8.79	4.82
<b>C v</b>	16.38	16.03	8.05

### Test de parcours dribbling

Sujets	Pivots		Ailiers		Meneurs	
	Durée	Paniers	Durée	Paniers	Durée	Paniers
1	28.03	4	27.3	4	31.44	3
2	28.36	4	27.88	4	30.2	3
3	27.91	4	27.02	4	27.85	4
4	28.1	4	28	3	25	4
5	29.3	4	28.69	4	32.44	4
<b>Moyenne</b>	28.39	4	27.78	3.80	29.39	3.60
<b>Écart type</b>	0.54	-	0.65	0.45	2.99	0.55
<b>C v</b>	1.89	-	2.34	11.77	10.18	15.21

### Test de shoot

Sujets	Pivots		Ailiers		Meneurs	
	Durée	Paniers	Durée	Paniers	Durée	Paniers
1	56.55	5	60.02	5	52.44	3
2	60.24	4	60.24	2	58.66	3
3	60.11	3	60.4	3	58.44	3
4	58.5	3	58.04	4	60.4	3
5	53.01	5	58.04	3	56.08	4
<b>Moyenne</b>	57.68	4	59.35	3.40	57.20	3.20
<b>Écart type</b>	3.01	1	1.20	1.14	3.07	0.25
<b>C v</b>	5.22	25	2.02	33.53	5.38	13.98

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique

Université M'Hamed BOUGARA- Boumerdes



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس

Faculté des Sciences

Département S.T.A.P.S

كلية العلوم

قسم علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي

بومرداس في : 2021/01/26

الى السيد(ة) : رئيس نادي نسبه القبائل لكرة السلة

تسهيل مهمة

يشرفنا أن نتقدم الى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة

الطالب (ة) : هجولون لبيدة

مسجل (ة) في السنة : الثانية ما دس

رقم التسجيل : 16 2347

في اطار انجاز بحث ميداني تحضيراً لشهادة الماجستير... خلال الموسم الجامعي  
2021/2020 في قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

إدارة القسم  
رئيس قسم علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية  
السيد، بوبكر الصادق

