

Université M'Hamed Bougara Boumerdes

Faculté des sciences

Département des sciences et techniques des activités physiques et sportives.



Mémoire de fin d'étude en vue de l'obtention du diplôme de master en sciences et techniques des activités physiques et sportives.

Spécialité :

Activité Physique Et Sportive Scolaire

Thème :

L'amélioration de quelques qualités physiques (coordination, endurance, vitesse) par le biais des jeux près-sportif en séance d'éducation physique et sportive (Étude comparatives entre deux classes au lycée d'abizar wilaya de tizi-ouzou)

Réalise par :

Almouboudi Noureddine

Koucha Koceila

Sous la direction de :

Dr :Messahel Ramdane

Année universitaire : 2019/2020

REMERCIEMENTS

Quelques mots en préambule de cette modeste étude qui met un point d'orgue à une année riche et intense et surtout exceptionnelle.

La première personne qui nous tenons à remercier est notre encadreur DR. Messahel Ramdane pour l'orientation ficelée, sa confiance, sa patience durant toute la période du travail, qui ont apporté considérable sans le quelle ce travail n'aurait pas mené au bon chemin.

Qu'il trouve dans ce travail un hommage vivant à sa haute personnalité.

Nous tenons aussi à saisir cette occasion et adresser nos profonds remerciements et nos reconnaissances à nos familles et nos amis que par leurs encouragements, on a pu franchir tous les obstacles.

On remercie notre ami Djouadi Aghiles pour son énorme aide logistique afin de réaliser ce travail.

Enfin nous remercions également tous les gens qui ont participé de près comme de loin à la réalisation de ce travail.

Koceila & Noureddine

Dédicace

*Grâce à Dieu que j'ai pu faire ce petit
travail*

*Je tiens à dédier ce modeste travail avant
tout:*

*à la mémoire de mon père, symbole de bonté,
de droiture et d'honnêteté, il aurait tant aimé
vivre ce jour, qu'il repose en paix.*

*À ma très chère maman qui m'a toujours
soutenu et encouragé, et sans elle je ne serai
jamais ce que je suis aujourd'hui.*

*À mes frères un par un et à toute la
famille Almouboudi,*

*Sans oublier tous mes amis qui m'ont
tellement aidé.*

*houreddine
houreddine*

Dédicace

*Je dédie ce modeste travail, premièrement et
avant tout :*

*A ma très chère mère qui est à la fois une
maman, une amie, voir même une complice, que
dieu la protège.*

*A mon très cher père, mon ange gardien, mon
idole et héros de tous les jours, qui m'a tellement
supporter durent tous ses années.*

*Que le bon Dieu vous laisse encore le plus
longtemps possible.*

*Sans oublie ma grande sœur et mon oncle et
toute ma petite famille.*

koceila
koceila

Sommaire

Sommaire

Liste des tableaux :	11
Liste des figures :	12
Introduction :	14
Les études présente :	17

Première Partie : Approche Théorique

Chapitre n°1 : Jeux Pré-Sportifs En Education Physique Et Sportif

1. EPS :	27
1.1.Définition de L'EPS :	27
1.2.L'évolution de l'EPS et sa place aujourd'hui :	27
2. La séance d'EPS :	28
2.1.Définition :	28
2.2.La structure de la séance d'EPS :	29
3. L'impact de l'EPS à l'école :	31
3.1.L'organisation de l'EPS dans les établissements scolaires :	31
4. Objectifs de l'EPS au lycée :	32
5. Le rôle de l'enseignant d'EPS :	33
6. Définition des jeux :	34
6.1.Définition de jeu :	34
6.2.Définition du jeu sportif :	34
6.3.Définition des jeux pré-sportifs :	34
7. Les différents types de jeux :	34
7.1.Jeux d'exploration :	35

7.2.Jeux symboliques :	35
7.3.Jeux de construction :	36
7.4.Jeux à règles :	36
8. Nature des jeux pré-sportifs:	37
8.1.Les avantages du jeu dans l'enseignement :	38
9. Jeu est objectifs pédagogiques :	38
9.1.Objectifs physiques :	38
9.2.Objectifs techniques tactiques :	38
9.3.Objectifs cognitifs :	38
9.4.Objectif affectifs :	38
10. Rôles des jeux :	39
10.1. Aspect pédagogique :	39
10.2. Aspect physique :	39
10.3. Aspect psychologique :	40
10.4. Aspect socio culturel :	40
11. Les principes opérationnels des jeux sportifs collectifs :	41
11.1. Plan espace/temps :	41
11.2. Plan de l'information :	41
11.3. Plan de l'organisation :	41
12. La place du jeu selon le code d'EPS au lycée :	41
13. Concevoir des jeux en EPS :	42

Chapitre N°2 : Qualités Physique

1. L'endurance :	45
1.1. Définition :	45
1.2. Modalités de l'endurance :	45
1.3. Importance de l'endurance :	47
1.4. Méthode et contenus de l'entraînement de l'endurance :	49
1.5. Evaluation de l'endurance :	50
2. La Vitesse :	51
2.1. Définition :	51
2.2. Modalités de la vitesse :	52
2.3. Méthodes d'amélioration de la vitesse :	53
2.4. Evaluation de la vitesse:	54
3. La capacité de coordination :	55
3.1. Définition :	55
3.2. Modalités de la capacité de coordination :	55
3.3. Importance de la capacité de coordination :	55
3.4. Evaluation de la capacité de coordination :	56
4. La souplesse :	57
4.1. Définition :	57
4.2. Modalité de la mobilité :	57
4.3. Importance de la souplesse :	58
4.4. Evaluation de la mobilité :	59
5. La force :	61
5.1. Définition :	61
5.2. Modalités de la force :	62

5.3. Les méthodes de développement et d'amélioration de la force :	63
---	-----------

Deuxième Partie : Approche Méthodologique

Chapitre 03 : Organisation De La Recherche.

1. Tâches de la recherche :	66
2. Moyens de la recherche:	66
2.1. Matériels et outils :	66
2.2. Population d'étude :	66
3. Méthode de la recherche :	67
3.1. Analyse bibliographique :	67
3.2. Méthode expérimentale :	67
3.3. Déroulement de l'évaluation :	67
4. Les tests de terrain :	68
4.1. Test 01 : Un test d'endurance :	68
4.2. Test n°2 : test vitesse (60 mètres pour les filles et les garçons) :	70
4.3. Test n°3 : test de capacité de coordination (T test) :	70
5. moyen statistique :	72
5.1. statistique expérimentale:	72

Chapitre 04 : Discussion Des Résultats

1. conclusion :	74
2. références bibliographiques :	75

Liste des tableaux

Tableau 1 : Planification générale de la séquence	17
Tableau 2 : Résultats de la séquence classés par degré de progression	18
Tableau 3 : Résultats des 3 élèves de référence	19
Tableau 4 : Résultats de la séquence classés par degré de progression	19
Tableau n° 05 : Les tests reconnus scientifiquement	50
Tableau n° 06 : les avantages et les inconvénients de l'entraînement de la force	63

Liste des figures

Figure n°01 : le parcours de coordination viennois de Warwitz, 1976	56
Figure n°02 : flexion latérale du tronc	59
Figure n°03 : rotation latérale du tronc	59
Figure n°04 : mobilité de l'articulation de l'épaule	60
Figure n°05 : la piste de réalisation du test demi-Cooper	69
Figure n°06: schéma de cours de sprint	70
Figure n°07 : schéma d'un T-test	71

Introduction

Introduction :

Le sport est un ensemble d'exercices le plus souvent physiques, se pratiquant sous forme des jeux individuels ou collectifs. Il joue un rôle important pour le développement n'est pas seulement un but en soi, c'est aussi un outil qui aide à améliorer la vie des familles et des communautés entières. Le sport peut ainsi être considéré comme une « école de vie » et un outil efficace pour atteindre divers buts dans les domaines de la santé, de l'égalité des sexes, de la protection et du développement de l'enfant, et de l'éducation. (Mercier, 2004)

L'EPS représente un moyen d'exercer l'activité physique pour tous les élèves (filles et garçons), c'est une discipline scolaire d'enseignement obligatoire dans les écoles, ce qui n'empêche pas pour autant le fait qu'elle reste une discipline un peu dévalorisée au sein du système éducatif. De très nombreux travaux sur ce sujet montrent qu'elle demeure une disciplines relativement marginalisée se situant à mi-chemin entre les activités de loisir et les disciplines communément qualifiées d'académiques (Mercier, 2004). Ces finalités (EPS) gravitent autour de valeur éducatives et sportives, elle a aussi pour ambition de transmettre des valeurs comme la solidarité, humanité,...aussi l'acquisition des connaissances et des savoirs dans le domaine du sport. Mais pour pratiquer une activité physique on doit être motivé pour mieux engager et persévérer, et surpasser les difficultés proposées par l'enseignant ou l'entraîneur. (Parlebas, 1999)

Et pour développer certain besoin chez l'élève les éducateurs proposent les situations des jeux pour améliorer quelques qualités physiques et même psychologiques.

Le jeu est une activité indispensable au développement psychique et physique d'un élève. En ce sens, c'est une activité qui doit être prise très au sérieux pour les parents et les éducateurs qui souhaitent le développement harmonieux des personnalités de leurs enfants.

On peut appeler « jeu » toute activité dont le seul objectif est le plaisir. Le jeu va aider le tout petit à accéder au « jeu ». L'enfant va utiliser le jeu pour faire comme il était indépendant et il va devenir ainsi peu à peu indépendant. Le jeu va lui permettre de s'affirmer en tant qu'individu, il va jouer à son autonomie et il va apprendre ainsi à devenir autonome.

De ce fait, on a cherché à connaître le rôle des jeux pratiquée dans les activités physiques et sportives en contexte scolaire, en essayant de mettre en évidence la nature de cette relation et de vérifier le rôle des jeux prés sportifs sur les qualités physiques dans les séances d'EPS.

Selon (Guerrien, 2010) « le jeu est comme un ensemble contraintes assorties d'un enjeu, et non au sens premier d'activité symbolique ayant pour fin le plaisir. Chaque joueur, on devrait dire partenaire y recherche l'optimisation de son gain, ce qui lui octroie le qualificatif de rationnel. » D'après (Dugas & Collard, 2008) « la théorie des jeux appelée aussi la théorie de la décision permet d'explorer les comportements rationnels des individus face à des situations dans lesquelles des choix stratégiques s'imposent ».

Problématique :

L'éducation physique est une pratique d'intervention, qui recherche une influence sur les conduites motrices des participants en fonction des normes éducatives (Parlebas, 1981). Il contribue donc au développement de l'individu sur les différents aspects pour une meilleure intégration physique et sportive qui vise de fait le développement des qualités physiques.

Les jeux pré-sportifs font partie du quotidien des enseignants d'EPS, dans la préparation de leurs séances ces derniers usent de divers stratagèmes pour donner une forme ludique aux exercices qu'ils proposent, ils recherchent des dispositifs à la fois agréable et efficaces pour arriver à une amélioration d'aspect physique de l'apprentissage et la réalisation de la séance (Attali & Saint-Martin, 2014).

Selon Roger (2003) les jeux pré-sportifs sont ceux qui exigent une adresse et une habileté propre des sports (déplacements, lancements, manchettes, etc., leur pratique est largement recommandée en tant que préparation pour les élèves qui commencent à pratiquer un sport quelconque étant donné qu'ils apportent divers ressources physiques et techniques, en ce sens, les jeux pré-sportifs caractérisés par des contenus favorisant l'acquisition de certains mouvements, actions et habiletés primaires qui servent de base à l'assimilation progressive d'habiletés sportives.

Notre recherche consiste à définir les avantages et les rôles que les jeux pré-sportifs amènent dans les séances d'EPS au lycée. De ce fait nous avons posé la question suivante :

Quel est le rôle des jeux pré-sportifs dans l'amélioration des qualités physiques (coordination, endurance, vitesse) en séance d'éducation physique et sportive ?

Autrement dit, pour le questionnement de ce travail de recherche, il s'agira pour nous de poser la question suivante :

- Existe-il des différences statistiquement significatives entre le groupe expérimental et témoin en ce qui concerne la contribution des jeux pré-sportifs dans le développement de quelques qualités physiques (endurance, coordination, vitesse) en séance d'EPS.

Pour l'hypothèse générale,

- Nous avons supposé qu'il existe des différences statistiquement significatives entre le groupe expérimental et témoin en ce qui concerne la contribution des jeux pré-sportifs dans le développement de quelques qualités physiques (endurance, coordination, vitesse) en séance d'EPS.

De cette hypothèse générale découlent les hypothèses opérationnelles de notre étude, à savoir :

- Il existe des différences statistiquement significatives entre les valeurs obtenues dans le test et le re-test pour le groupe expérimental et témoin en ce qui concerne la contribution des jeux pré-sportifs dans le développement de la qualité physique endurance en séance d'EPS.
- Il existe des différences statistiquement significatives entre les valeurs obtenues dans le test et le re-test pour le groupe expérimental et témoin en ce qui concerne la contribution des jeux pré-sportifs dans le développement de la qualité physique coordination en séance d'EPS.
- Il existe des différences statistiquement significatives entre les valeurs obtenues dans le test et le re-test pour le groupe expérimental et témoin en ce qui concerne la contribution des jeux pré-sportifs dans le développement de la qualité physique vitesse en séance d'EPS.

Pour l'objectif de la recherche :

- Acquérir des nouvelles connaissances et informations dans le domaine du sport en général sur le rôle des jeux prés sportifs dans des séances d'EPS
- Admettre que les jeux prés sportifs et le moyen le plus efficace pour améliorer la qualité d'apprentissage dans une séance d'EPS.
- Recenser les biens qui peuvent être apportés par les jeux prés sportif pendant les séances d'EPS
- Comprendre les stratégies éducatives des enseignants sur le terrain par rapport aux jeux prés sportif.

Afin d'atteindre l'objectif fixé nous sommes assignés les tâches suivantes :

- Acquérir des connaissances dans le domaine de l'éducation physique et sportive et son apport avec les qualités physiques.
- Sortir avec une maîtrise des aspects scientifiques et pratiques en éducation physique et sportive.
- Définition de la place et de l'importance des jeux sportifs par des enseignants d'EPS.

Les études précédentes :

Etude N°01 :

- **Etude internationale**
- **Master 2 MEEF premier degré**
- **Thème :**

Le jeu en éducation physique et sportive analyse d'une séquence didactique basée sur la vitesse d'action

- **Étude réalisée Par :** Lara Delvecchio

Claire Jeanne Guillemin

- **Université :** PARIS EST CRETEIL.
- **Année universitaire :** 2013 /2014
- **L'objectif de la recherche :**

L'objet d'étude qui est traité dans cette recherche est la performance physique en vitesse dans le cadre de l'éducation physique et sportive, avec une classe de deuxième cycle. L'étude est consacrée aux performances mais principalement aux éventuels progrès en vitesse d'exécution, qui sont stimulés par une séquence basée sur des activités ludiques, souvent collectives et impliquant une certaine compétition qui favorise l'apprentissage et la motivation dans ce cas.

- **Échantillon de la recherche :**

Afin de mener cette étude, ils ont sélectionné les élèves d'une classe. Intéresser aux mêmes élèves pendant toute la durée de la rédaction de la recherche, car cela facilite le travail et a plus de logique en fonction de ce que l'étude demande. Ainsi, l'échantillon est composé de 14 élèves de 5ème Harmos. Ces enfants ont entre 8 et 9 ans et la classe est constituée de 5 filles et 9 garçons. Pour assurer leur anonymat, ils nommeront les élèves « E », numérotés de 1 à 14. La plupart des élèves viennent à l'école en bus, car ils viennent de villages environnants.

Seuls deux d'entre eux, E7 et E13, habitent à une dizaine de minutes à pied du collège. Ces deux élèves viennent donc parfois à pied, en vélo ou en trottinette, mais rarement en transport public ou en voiture. Ils ont pu remarquer que durant plusieurs mois que la coordination motrice n'est pas un problème pour ces élèves et ils semblent à l'aise avec leur corps. Aucun élève ne semble se signaler à ce niveau et la difficulté des activités sportives effectuées tout au long de l'année semble convenir à chacun.

- **Méthode :**

Afin de récolter des données, ils ont eu recours à un chronométré les élèves à l'aide d'un chronomètre standard à bouton. Cela s'est fait manuellement dès les départs en course de l'élève, et l'enseignante stoppait le chronomètre lorsque le tronc de l'élève passait la ligne d'arrivée définie par un piquet. Ces résultats ont ensuite été notés sur une feuille sur laquelle se trouve la liste des élèves (*Annexe 1*), puis retranscrits à l'ordinateur à l'aide du logiciel « Word » pour créer des tableaux montrant les résultats des élèves. Enfin, ils ont traité ces résultats avec le logiciel « Excel », pour effectuer des calculs tels le pourcentage de progression.

Voici, en premier lieu, un tableau récapitulatif de la séquence d'enseignement sur laquelle se base l'étude et qui se présente ci-dessous.

Tableau 1 : Planification générale de la séquence.

	Pré-test	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Post-test 1	Post-test 2
Dates	jeudi 26 janvier 2017	jeudi 2 février 2017	lundi 6 février 2017	jeudi 9 février 2017	lundi 13 février 2017	jeudi 16 février 2017	lundi 20 mars 2017
Activités	Courir une longueur de salle : sprint de 18 mètres. Trois passages par élève.	Jeux d'estafettes sur 18 mètres. Deux équipes.	La chasse aux ballons : ramasser un maximum de ballons disposés dans la salle. Deux équipes.	Variante balle brûlée-estafettes. Deux équipes.	Le mot secret : variante d'estafette. Reconstituer un mot en allant chercher des lettres à un point donné. Deux équipes.	Courir une longueur de salle : sprint de 18 mètres. Trois passages par élève.	Identique au post-test 1.
Mesures	→ Mesurer tous les élèves	→ Mesurer E3, E5, E13 en fin de séance	→ Mesurer E3, E5, E13 en fin de séance	→ Mesurer E3, E5, E13 en fin de séance	(pas de mesures)	→ Mesurer tous les élèves	→ Mesurer tous les élèves

Cette séquence s'est déroulée sur un mois. À partir de la prise de données du pré-test. En premier lieu, ils ont récolté des données basées sur un test en début de séquence. Ce test consistait à chronométrer le temps que met un élève pour courir en sprint une longueur d'un terrain de volley, soit une distance de 18 mètres, délimitée par des piquets.

Tableau 2 : Résultats de la séquence classés par degré de progression

Élèves	Meilleur pré-test	Meilleur post-test 1	Progression en %
E 4	4.35	4.38	0.7
E 6	4.21	4.28	1.7
E 2	4.13	4.26	3.1
E 1	3.75	4.03	7.5
E 7	3.81	4.11	7.9
E 14	3.68	4.03	9.5
E 12	4.15	4.61	11.1
E 9	3.94	4.51	14.5
E 10	4.08	4.70	15.2
E 11	3.93	4.53	15.3
E 13	3.52	4.10	16.5
E 8	4.07	4.91	20.6
E 3	4.03	3.01	24.3
E 5	4.37	5.71	30.7

Grâce à ce Tableau 2, ils ont pu tout d'abord d'observer si il y'a une amélioration entre le pré-test et le post-test 1 a eu lieu. Avec ces nombres, ils ont calculer également un pourcentage de progression ou de régression dans les résultats. Pour cela, il ont diviser le meilleur temps du post-test 1 par le meilleur temps du pré-test. À ce résultat ils ont soustrait 100%, ce qui aura donnée cette formule:

$$(\text{post-test 1} : \text{pré-test}) - 100\% = \text{régression ou progression en \%}$$

Un chiffre positif correspondra à une régression de X%, alors qu'un chiffre négatif nous montrera une progression de X%.

Tableau 3 : Résultats des 3 élèves de référence

Élèves	Meilleur pré-test	Meilleur séance 1	Progression en % après s. 1	Meilleur séance 2	Progression en % après s. 2	Meilleur séance 3	Progression en % après s. 3	Meilleur post-test 1	Meilleur post-test 2	Progression totale en %
E 13	3.52	3.53	0.3	3.50	-0.5	3.77	7.1	4'10	3'52	0
E 3	4.03	4.50	11.6	4.75	17.9	4.76	18.1	5'01	4'45	10.4
E 5	4.37	4.33	-0.9	5.01	14.6	4.89	11.9	5'71	malade	malade

Les résultats des 3 élèves de référence, c'est-à-dire les élèves mesurés aux pré-test, post-test 1, post-test 2 ainsi que durant les 3 premières séances sont traités dans le Tableau 3. Afin de se rendre compte des évolutions apparues en cours de séquence, par la même formule expliquée plus haut mais en remplaçant le post-test 1 par le résultat après chaque séance, obtenu le pourcentage de progression ou de régression de ces 3 élèves. Ainsi, pour la séance 1, faisons:

(meilleur résultat séance 1 : meilleur résultat pré-test) - 100% = régression ou progression en %

Et ainsi de suite pour les séances 2 et 3.

Ces 3 élèves sont classés par degré de progression totale obtenue. Nous pouvons également constater que E13 a des résultats qui varient très peu d'un test à l'autre, contrairement à E3 et E5 qui montrent de gros écarts dans leurs résultats et une régression.

Tableau 4 : Résultats de la séquence classés par degré de progression

Elèves	Meilleur pré-test	Meilleur post-test 1	Meilleur post-test 2	Progression en %
E 6	4'21	4'28	3'83	-9.0
E 1	3'75	4'03	3'57	-4.8
E 14	3'68	4'03	3'58	-2.7
E 4	4'35	4'38	4'28	-1.6
E 13	3'52	4'10	3'52	0
E 2	4'13	4'26	4'16	0.7
E 7	3'81	4'11	3'98	4.5
E 8	4'07	4'91	4'30	5.7
E 12	4'15	4'61	4'49	8.2
E 3	4'03	5'01	4'45	10.4
E 11	3'93	4'53	4'35	10.7
E 10	4'08	4'70	4'52	10.8
E 9	3'94	4'51	4'52	14.7
E 5	4'37	5'71	malade	-

Enfin, après avoir effectué un post-test 2, ils ont procédé de la même façon que pour le traitement des données précédentes. Ils ont pu calculer les progressions et régressions des élèves, toujours avec le même calcul en basant sur les meilleurs temps du pré-test, post-test 1 et post-test 2. Les résultats des élèves sont classés par degré de progression (E6 étant l'élève qui a obtenu les meilleures performances et E9 étant celui qui a le plus régressé). Nous constatons ici qu'après le post-test 2, cinq élèves sont en progression, ce qui n'est pas le cas après le post-test 1.

- **Résultats :**

Dans le Tableau 2: les Résultats de la séquence classés par degré de progression, dans il voyons que 100% des élèves présentent de meilleurs résultats au pré-test qu'au post-test 1. Une régression de 0,7% (E4) allant jusqu'à 30,7% (E5) est donc présente. Parmi les résultats, seulement 6 élèves obtiennent une régression inférieure à 10% (résultats jaunes). Cela signifie donc que plus de 50% de l'échantillon (résultats oranges et rouges) montre une régression supérieure à 10%. Cela montre donc bien qu'il n'y a pas eu de progression sur les performances en vitesse des élèves entre le pré-test et le post-test 1.

Dans le Tableau 3: Résultats des 3 élèves de référence, ils constate des résultats variables. E13 obtient des résultats assez stables, en comparaison avec E3 et E5. Il n'y a donc ici pas de réelle amélioration ou régression, comme c'est le cas pour d'autres élèves.

Dans le cas de l'élève E3, ils ont observer une régression comprise entre 11,6% et 18,1%, mais elle reste stable (résultats oranges du début à la fin de la séquence).

E5 présente des résultats variables. Malheureusement, l'élève étant absent lors du post-test 2, ils on pas pue faire de comparaison avec le début de l'étude. ces différences visibles entre ces trois élèves s'expliquent peut-être par le fait que E13 a l'habitude de courir. En effet, il a, à plusieurs reprises durant l'année, effectué des courses publiques (20km de Lausanne). Au contraire, E5 et E3 sont des élèves peu sportifs et en général, en cours d'EPS, montrent des résultats moyens.

Dans le Tableau 4: Résultats de la séquence classés par degré de progression, ils ont eu une vision d'ensemble sur les résultats de l'étude, allant du pré-test au post-test 2. Ils intéressons plus particulièrement aux progressions visibles entre le pré-test et le post-test 2. contrairement aux résultats obtenus après le post-test 1, 5 élèves présentent une progression allant de -9% à 0% (résultats verts), tandis que les autres sont en régression. S'il compare ces résultats avec ceux du Tableau 2: Résultats de la séquence classés par degré de progression, ils ont constaté plus de progression, même si celle-ci reste très faible, et une régression moins importante, ce qui est plutôt positif.

Etude n°02:

- **Etude local**
- **Master 2**
- **Thème :**

Rôles et finalités des jeux prés sportifs pendant les séances d'éducation physique et sportive dans l'enseignement secondaire

- **Réalisée par :** BOUCHOUCHA Nariman
HAMDAD Mohamed Amine

- **Université :** Bejaia
- **Anne universitaire :** (2017-2018)
- **L'objectif de la recherche :**

-Recenser les biens qui peuvent être apportés par les jeux pendant les séances d'EPS
-Comprendre les stratégies éducatives des enseignants sur le terrain par rapport aux jeux.

- **Echantillon de la recherche :**

Pour la réalisation des tâches de ce travail jugé représentatif, est constitué de 40 enseignants d'EPS exerçants aux établissements secondaires de défèrent lycée de BEJAIA.

- **Méthode :**

Sur le plan méthodologique, la méthode de ce travail nécessite l'utilisation d'un questionnaire qui est une technique d'investigation scientifique utilisée auprès d'individus, qui permet de les interroger de façon directive et de faire un prélèvement qualitatif en vue de trouver des relations mathématiques et de faire des comparaisons chiffrées . Le questionnaire permet de joindre un nombre de personne en peu temps et avec peu de moyen, donc il permet à la fois l'économie de temps et de moyens pour le

traitement et l'analyse des données recueillis par le biais d'enquête, deux méthodes s'offrent : la méthode quantitative et la méthode qualitative.

La méthode statique : Afin d'arriver aux résultats recueillis et de leur donner une signification Logique à cette interprétation ils ont opté pour le calcul des fréquences et pourcentages Pour faciliter l'analyse statistique des résultats obtenus, ils ont utilisé l'EXCEL notamment Pour la représentation des diagrammes Pour ce qu'est de statistiques descriptives et inductives, ils ont utilisé le SPSS qui est un Logiciel statistique qui permet de résumes toutes les résultats descriptifs (fréquences, Pourcentages, ...) et notamment les tests statistiques Pour ce cas ont eu recours au Test khi-deux pour vérifier si les différences obtenues en Faveur de la valeur la plus fréquente sont significatives ou pas.

- **Résultats :**

Dans le cadre de cette étude elle a évalué et traité Les jeux pré sportif dans un souci d'avantage ou empêchement pour la séance d'EPS été le fil conducteur de cette recherche dans le but de détermine l'utilité des jeux pré sportif dans la séance d'EPS Le problème concerne l'intégrité des jeux sportif dans les phases de la séance d'EPS et ce quel apporte de bien pour le déroulement de la séance et le rendement des élèves pendant la séance et même pour l'enseignant.

L'analyse bibliographique de l'EPS montre la nature ludique de la discipline qui vise essentiellement des finalités éducatives et qui doit répondre aux besoins de l'élève (enfant ou adolescent), à savoir découvrir et s'exprimer par le jeu.

Concernant les caractéristiques de cette tranche d'âge à savoir l'adolescence, les plus importants éléments soulignés sont les changements physiologiques et psychologiques et qui nécessitent une intervention pédagogique appropriée, et c'est la ou les études soulignent le défi majeure de l'enseignant par rapport à la motivation des élèves qui doit être principalement intrinsèque ce qu'explique l'introduction des jeux dans la conception des différentes situations de jeu.

D'après les résultats obtenus à partir des réponses des enseignants d'EPS au lycée il constate que les jeux sont un outil très efficace pour la séance d'EPS qui influe positivement sur rendement des élèves et crée un climat motivationnel durant les séances et même facilite la tâche pour l'enseignant et l'aider à bien, gérer sa classe

Etude n°3:

- **Etude local**
- **Master 2**
- **Thème :** le rôle des jeux pré sportifs dans la motivation des élèves pour la séance de sport don les enseignements.

- **Réalisée par :** Rachedi Abdelmoumene

- **Université :** Université de M'sila

- **Anne universitaire :** (2016-2017)

- **L'objectif de la recherche :**

- monter le rôle des jeux pré-sportifs dans la motivation des élèves pour la séance de sport

- monter le rôle des jeux pré-sportifs dans l'amélioration des performance des élèves pendant la séance du sport et attirer l'attention des enseignements sur l'importances e ces jeux

- **Echantillon de la recherche :**

- Echantillonnage sur 30 enseignements moyens dans tous les 15 établissements de la daïera de Bougaa wilaya de M'sila

- **Méthode :**

- Sur le plan méthodologique, la méthode de ce travail a nécessite l'utilisation d'un questionnaire qui est une technique d'investigation scientifique utilisée auprès d'individus, qui permet de les interroger de façon directive et de faire un prélèvement qualitatif.

- Le questionnaire permet de joindre un nombre de personne en peu temps et avec peu de moyen, donc il permet à la fois l'économie de temps et de moyens pour le traitement et l'analyse des données recueillis par le biais d'enquête

- Echantillonnage l'étude est faire sur un nombre de 30 enseignements moyens dans tous les 15 CEM de la daïera de bougaa.

- L'étude était a pris en considération les différentes unîtes de la population divisée sur les CEM ce qui rend l'échantillon de l'étude méthodique et permettait d'obtenir des résultats crédibles et objectif.

- La période entre début de mois de février jusqu'à la fin du mois d'avril.

- **Résultats :**

- ✓ -les jeux pré-sportif ont un rôle important dans la motivation des élèves pour la séance de sport
- ✓ les jeux pré-sportifs on a un effet positif sur l'interaction on des élèves entre eux et améliorent leurs communication
- ✓ les jeux pré-sportifs aident les élèves a accepter et appliquer les directions de l'enseignant et les remarques des leurs camarades de classe

Première partie :

Approche Théorique

Chapitre (01) :
Jeux pré-sportifs en
éducation physique et
sportive.

1. EPS

1.1. Définition de L'EPS :

L'éducation physique et sportive apporte une connaissance pratique de soi et des autres, des effets de ses propres actions sur le monde et sur soi, et de leurs limites à travers des types d'apprentissages dans des activités physiques et culturelles variées, sources d'émotions et de partage. (collège, 2003)

Elle est aussi « L'EPS est faite d'un ensemble d'enseignement d'activités physiques sportives et artistiques qui visent la transmission d'une culture et le développement des conduites motrices que les valeurs admises conduisent à considérer comme souhaitables et susceptibles de procurer le bien être. » (Hébrad, 2005)

Et aussi « discipline d'enseignement, elle propose, en favorisant le développement et l'entretien organique et foncier l'acquisition de connaissance et la construction de savoirs permettant l'organisation et la gestion de la vie physique a tous les âges ainsi que l'accès au domaine de la culture que constituent les pratiques sportives. »

1.2. L'évolution de l'EPS et sa place aujourd'hui :

C'est à la fin du XIXème siècle, avec la loi Falloux de 1850, que l'on commence à parler de gymnastique scolaire mais celle-ci ne présente pas, à ce moment-là, de réels contenus scolaires puisque sous influence militaire. Durant le XXème siècle, le contenu de l'EPS n'aura de cesse d'évoluer en liaison le plus souvent avec l'évolution politique et le développement de la société.

C'est en 1969 que l'EPS est enfin reconnue comme un des éléments principaux de L'éducation globale de l'enfant puisqu'il est dit dans une circulaire que : « les buts de L'enseignement de l'EPS ne sont pas fondamentalement distincts de ceux des autres disciplines. » (Hébrad, 2005)

De 1969 à 1981, l'enseignement de l'EPS avance a grands pas avec l'instauration du tiers temps pédagogique (six heures hebdomadaires d'EPS). Les nouvelles instructions relatives à l'EPS à l'école datées du 22/07/1977 confirment que l'EPS est partie intégrante du cadre général de l'éducation. Le grand tournant de l'enseignement de l'EPS n'apparaîtra qu'avec les Instructions Officielles de 1980 dans lesquelles on identifie les premiers objectifs concrets :

CHAPITRE (1) : Jeux Pré-Sportifs En Education Physique Et Sportive

- Amélioration et entretien de la sante.
- Le développement de la disponibilité motrice.
- La contribution a l'éducation morale.

Dans les années 1980/1990, on parle d'élève au centre des apprentissages. La lutte contre l'échec scolaire devient une préoccupation majeure pour le gouvernement qui voit alors dans l'EPS une possibilité d'y remédier. (Pineau. 1991)

Depuis quelques années il est admis que l'EPS joue un rôle capital à l'école primaire. L'EPS est devenue une discipline à part entière et, au même titre que les autres disciplines suivent les transformations du système éducatif dont la préoccupation majeure est la réussite de tous. L'EPS devient une discipline fondamentale qui se définit par des critères pédagogiques et didactiques, qui permet d'une part la construction de savoirs et de connaissances scolaires et d'autre part le développement de compétences spécifiques et transversales. (Sara, 2002)

L'EPS apparait alors comme une discipline particulièrement adaptée pour développer la transversalité puisque permettant de travailler à la fois les dimensions affectives, relationnelles, cognitives, physiques et morales.

Mais l'EPS reste une discipline a part pour beaucoup d'enseignants car elle n'est pas purement scolaire (absence de l'écrit et difficulté d'évaluation) comme le sont les autres. Pourtant elle n'a plus besoin de prouver son efficacité : (Lopez, 1991) fait remarquer que « les Disciplines sportives interviennent efficacement dans la lutte contre l'échec scolaire, peuvent aider a l'insertion sociale et professionnelle des jeunes et contribuent de façon déterminante a leur épanouissement. » (Hébrad, 2005)

2. La séance d'EPS :

2.1. Définition :

La séance d'EPS est la charnière entre la programmation (parfois très théorique) et la réalité de la classe. Avant d'entrer en classe, l'enseignant aura pris toutes une série de discision quant aux choix des activités, à la quantité d'activités à proposer, à leur durée, au niveau qualitatif qui sera exiger des élèves, aux styles d'enseignement à adapter. (Pierron, 2005-2006)

2.2.La structure de la séance d'EPS :

Le schéma de la séance a longtemps préoccupé les didacticiens de l'éducation physique. Ceux-ci justifient le plus souvent l'ordonnance des exercices dans la séance sur la base d'une courbe d'intensité ou sur des critères rationnels, ou encore sur les classifications ou les systématiques d'exercice dans les « méthodes » préconisées. Il faut noter le parallélisme existant entre les schémas de séances et les systématiques adoptés pour le classement des exercices, fondées sur des critères anatomiques, sur la distinction entre l'exercice construit et l'exercice d'application, sur des critères psychomoteurs, sur les gestes naturels ou sur les qualités athlétiques.

Le plan de séance s'est simplifié et surtout s'est complété de principes réglant le choix des activités, leur succession, leur présentation. En observant les déférents schémas mentionnés plus haut et les plans des séances de sport, on peut se limiter à trois grandes parties dans la séance :

- une partie préparatoire que l'on a appelée aussi mise en train ou échauffement : nous lui donnons une signification qui dépasse très largement ce simple objectif.
- la partie principale de la séance : certains utilisent l'expression « corps de la séance ».
- un retour au calme.

Cette structure simple constituait même l'essentiel des instructions officielles du Ministère de l'Éducation Nationale en France 1945, à l'usage des professeurs et maîtres d'éducation physique et du sport.

❖ La partie préparatoire :

Dans une séance, l'action éducative commence bien avant l'entrée en salle. Nous distinguerons deux phases dans cette partie de la séance.

Ce qui procède l'entrée dans la salle de sport ou sur le terrain. Nous y incluons l'accueil des élèves au vestiaire et le temps qu'ils y passent pour la mise en équipement. Cette période passée dans le vestiaire peut faciliter la relation entre le professeur et ses élèves. C'est pendant ce temps que l'enseignant :

- S'occupe de la routine administrative : relevé des absences, contrôle des disponibilités....
- Etablit certains rapports affectifs avec les élèves.
- Rappelle des règles de comportement collectif ou individuel en classe .
- Distribue déjà quelques tâches pour placer le matériel.

CHAPITRE (1) : Jeux Pré-Sportifs En Education Physique Et Sportive

Une seconde phase commence à l'entrée dans la salle. Elle peut elle-même comporter deux parties, l'une verbale, consistant à présenter le cours et l'autre faite d'actions motrices.

La présentation de cours, suivant l'expression utilisée par (Brunelle, 1975), pendant celle-ci, le professeur :

- Faire l'entrée en matière.
- Enonce les objectifs spécifiques.
- Enonce le ou les objectifs généraux de la séance.
- Présenter le contenu de la séance.

La partie active de la période préparatoire. On n'assimile donc pas la partie préparatoire de la séance à un simple échauffement, même si l'objectif principal reste la préparation physiologique à l'activité. On choisira des séries d'exercices légers, déjà connus, n'exigeant que peu d'explications et réalisés avec une interruption minimale entre chaque exercice.

La partie préparatoire doit présenter un lien avec la suite de la séance. Le choix de plusieurs exercices de cette phase de la séance doit correspondre aux mécanismes de coordination et aux caractères des efforts imposés par suite.

❖ La partie fondamentale :

On l'établit en fonction du thème central de la séance. Elle peut être subdivisée selon les objectifs opérationnels poursuivis. Elle reprend les divers moyens choisis pour atteindre ces objectifs.

La capacité de travail, comme l'attention volontaire des élèves ne se maintient que pendant un laps de temps relativement court. Il faut tenir compte lorsque l'on propose des activités complexes ou l'acquisition de nouvelles techniques ou formes de mouvement. Les exercices visant le développement des qualités physiques sont souvent proposés dans l'ordre : vitesse, force, endurance, (Matveev & Novikov, 1967) notons que cet ordre n'est pas immuable.

On peut considérer que, très souvent, le match constitue l'aboutissement de la partie fondamentale de la séance, dans les sports collectifs.

❖ La partie finale

Elle doit permettre un retour progressif au calme. Elle ne se limite pas nécessairement à quelques exercices respiratoires comme on la longtemps proposé. Des exercices de relâchement et d'étirement s'imposent après une séance

CHAPITRE (1) : Jeux Pré-Sportifs En Education Physique Et Sportive

particulièrement intense. Cette conclusion de séance doit nécessairement resté de courte durée. Des remarques ou encouragements individuels trouveront encore place pendant le dernier passage au vestiaire.

Une séance fait partie d'un ensemble qui doit être cohérent, l'unité ou le cycle d'enseignement. Elle n'atteindra pas un résultat optimum sans une préparation minutieuse du contenu de l'enseignement comme de son organisation. La qualité de la programmation ne garantit pas automatiquement le succès de l'action en classe. Son absence entraîne, à coup sûr, de nombreuses faiblesses et des improvisations peu favorables aux apprentissages et à l'éducation des élèves. (Pieron, 2005)

3. L'impact de l'EPS à l'école :

Dans sa réalité quotidienne, l'EPS est occultée dans ses dimensions éducatives, culturelles et sociales. Elle se caractérise par un taux élève de dispensée des cours. Ce qui motive les élèves avant tout de se rencontre pour jouer entre camarades de classe. Pour la majorité, il n'existe pas de programme d'EPS et les cours sont improvisés, ils se déroulent dans des conditions mauvaise ...en définitive, une représentation et une erronée de cette discipline se dégage et l'EPS en est ainsi déviée de sa vocation fondamentale, car les problèmes de l'EPS restent nombreux et multiformes.

Des enseignants, des chercheurs et des intervenants à différents colloques ont mis en exergue le caractère d'urgence à réagir pour sortir l'EPS de sa léthargie. Notamment, lors d'un colloque sur l'EPS et le sport scolaire en 2001, des inspecteurs d'enseignement secondaire ont mis l'accent sur la rareté des ressources financières et la faiblesse de participation au sport scolaire (Bourg et Goguet, 2001).

3.1.L'organisation de l'EPS dans les établissements scolaires :

A l'intérieur de ces cycles, l'organisation de l'éducation physique et sportive dans les établissements scolaires se fonde sur un projet dont la fonction est de planifier les apprentissages sur la base de compétences et de connaissances tissées sur les supports que constituent les APSA. Ces supports sont considérés comme des unités dont chacune est constituée par un système clos de contraintes adapté à une population caractérisée par son développement physique, cognitif, affectif, etc.

Calquée sur le besoin de l'école d'évaluer trimestriellement les élèves, on peut alors concevoir que l'organisation des apprentissages est davantage soumise à la logique (dictature) du temps institutionnel qu'aux exigences de l'adaptation réelle des élèves aux systèmes de contraintes que sont les APSA. Autrement dit, il ne semble pas

CHAPITRE (1) : Jeux Pré-Sportifs En Education Physique Et Sportive

inutile de s'interroger sur la tension qui s'exerce entre les trois unités que constituent : la durée institutionnellement consacrée à l'APSA (unité de temps), l'activité physique support elle-même (unité d'action), et les paliers adaptatifs (unité d'appropriation) dans la problématique de l'élaboration d'un « cycle » en EPS.

Ainsi, la temporalité constituée par l'articulation entre le projet éducatif de la nation (socle commun de compétences et de connaissances) et le développement des enfants et des Adolescents (durée de la scolarité), la temporalité articulée par l'identification d'étapes ou de paliers pour réguler les parcours des élèves (cycles), la temporalité scandée par les nécessaires évaluations (bulletins trimestriels) sont donc autant de données qui, liées à une approche culturelle de l'EPS, discipline fondée sur l'adaptabilité des conduites et l'appropriation de faits culturels légitiment une réflexion sur les contenus enseignés avec le prisme du temps (Leontiev, 1976)

- le cycle scolaire comme unité de développement.
- le cycle d'apprentissages considéré comme unité d'appropriation.
- la leçon comme unité d'intervention.

4. Objectifs de l'EPS au lycée :

- ❖ Développer et mobiliser ses ressources pour enrichir sa motricité, la rendre efficace et favoriser la réussite:

L'EPS conduit chaque élève à s'engager pleinement dans les apprentissages, quels que soient son niveau de pratique, sa condition physique et son degré d'inaptitude ou de handicap. Le développement des ressources, l'enrichissement de la motricité, la capacité à en disposer à bon escient dans le cadre d'une pratique raisonnée, constituent des conditions nécessaires pour accroître la réussite de l'élève dans des contextes de pratiques diversifiées. Ils contribuent à l'équilibre personnel et à la réalisation de soi. (MERCIER, 2004)

- ❖ Savoir gérer sa vie physique et sociale:

L'EPS permet à l'élève d'assurer sa sécurité et celle des autres, d'entretenir sa santé, de développer l'image et l'estime de soi pour construire sa relation aux autres. Elle vise à la recherche du bien-être, de la santé et de la forme physique. Elle doit amener l'élève à bâtir une image positive de son corps. Grâce au plaisir éprouvé, aux efforts consentis, aux progrès réalisés, les élèves comprennent les effets bénéfiques d'une activité physique régulière de plus en plus autonome tout au long de la vie. Par l'analyse réflexive sur les pratiques elles-mêmes et les conditions de la pratique, le

CHAPITRE (1) : Jeux Pré-Sportifs En Education Physique Et Sportive

lycéen évite d'être un consommateur naïf d'activités physiques et devient un pratiquant lucide et responsable, capable de réinvestir les effets de sa formation en dehors de l'école. A partir de la pratique physique et de la tenue des rôles sociaux (arbitre, juge, aide, etc.)

L'EPS s'attache également à faire construire les attitudes et comportements permettant de vivre en société : connaître les règles et en comprendre le sens, les respecter, les construire ensemble, pour agir en responsabilité. (MERCIER, 2004)

❖ Accéder au patrimoine culturel:

La pratique d'une forme scolaire des activités physiques, sportives et artistiques, favorise l'accès à une culture raisonnée, critique et réfléchie des pratiques sociales et des valeurs qu'elle véhicule. L'EPS permet au lycéen de disposer de connaissances nécessaires et d'un niveau de pratique suffisant pour l'aider à se situer au sein d'une culture contemporaine pour l'accès à des pratiques physiques qui complètent l'offre de formation proposée au collégien. (MERCIER, 2004)

5. Le rôle de l'enseignant d'EPS :

L'enseignant d'EPS fait son choix et forme son objectif opérationnel et intermédiaire, selon les moyens qu'il a et la durée des exercices sans oublier le choix d'un procédé de contrôle de l'efficacité de la séance et il a un rôle d'organisation générale du groupe de classe et il organise les déplacements des élèves sur le bon choix des installations (terrains polyvalents ou spécialisée) en instant sur le choix du matériel nécessaire (appareil pédagogique). L'enseignant d'EPS présente l'objectif de sa justification dans l'ensemble éducatif. (Lopez, 1991)

Il s'agit en fait d'une triple mission : « éduquer, instruire, former », et la transmission des connaissances par le maître et leur acquisition par les élèves. Plusieurs finalités sont énoncées : « construire leur autonomie, élaborer un projet personnel, les préparer au plein exercice de la citoyenneté » (DOMBROWSKI, 2013)

La mission du professeur est d'instruire les jeunes qui lui sont confiés, de contribuer à leur éducation et de leur assurer une formation en vue de leur insertion professionnelle.

L'évaluation des acquis des élèves et compétences énoncées dans les programmes, exercer sa responsabilité au sein du système éducatif, dans la classe, dans l'établissement.

CHAPITRE (1) : Jeux Pré-Sportifs En Education Physique Et Sportive

L'élève au centre de la réflexion, équité envers les élèves (Respect de leur diversité) Travailler en liaison avec d'autres (équipes variées) Poursuivre sa formation. Instruire des élèves dans un face à face pédagogique qui met le professeur en relation avec une classe, un groupe d'élèves, développer l'esprit critique des élèves, construire leur autonomie, élaborer leur projet professionnel (LAMOTTE., 2007)

6. Définition des jeux

6.1.Définition de jeu :

« Le jeu est une activité physique ou mentale dont le but essentiel est le plaisir qu'elle procure ». (Robert, 2000)

« Le jeu peut également modifier la vision de la matière enseignée, parfois perçue comme astreignante, instaurer des relations plus authentiques dans les interactions, dynamiser les échanges verbaux entre les participants, déployer des relations maître-élève». (Cuq & Gruca, 2002)

6.2.Définition du jeu sportif :

Le jeu sportif est une «situation motrice d'affrontement codifiée, dénommée jeu ou Sport par les instances sociales. Un jeu sportif est défini par son système de règles qui On détermine la logique interne» (Parlebas, 1987)

6.3.Définition des jeux pré-sportifs :

Les jeux pré sportifs permettent aux jeunes de construire des bases solides dans les domaines moteurs, affectifs et cognitifs. C'est une étape nécessaire pour l'initiation aux sports collectifs. (Lopez, 1991)

Le jeu pré-sportif, sous toutes ses formes, est reconnu comme participant à la construction de l'enfant. Pour celui-ci, l'activité ludique est le mode privilégié d'expression de ses besoins fondamentaux, le lieu de ses premiers apprentissages. Par le jeu, le « jeune » apprend la vie et pratique toutes les activités physiques et sportives. (Mercier, 2004)

7. Les différents types de jeux :

PIAGET distingue quatre sortes de jeux, les jeux d'exercices (au début du stade sensori-moteur entre (0 et 2 ans), les jeux symboliques (2 à 7 ans), les jeux à règles (à partir de 4 ans) et les jeux de construction. (Minet, 2004)

7.1. Jeux d'exploration :

Ils caractérisent principalement deux grandes catégories de jeux :

- ✓ les jeux d'exploration, dans les situations de découvertes.
- ✓ les jeux d'exercice, par la répétition d'une action pour en tester les effets.

Les jeux d'exploration sont des jeux libres. Ils sont effectués hors de tout guidage direct de l'adulte et ne répondent à aucune règle particulière, à aucune fonction utilitaire. L'enfant joue pour le simple plaisir de jouer. Il construit son propre cheminement de découverte pour interagir avec son environnement matériel et social. Il « apprend » cet environnement, notamment les objets et leurs propriétés, au travers de l'ensemble de ses perceptions sensorielles. Il découvre et entraîne son pouvoir d'agir sur les choses et sur ses proches en se confrontant aux réactions qu'il suscite. Il développe ainsi ses capacités motrices et ses capacités à agir sur le monde. (Minet, 2004)

7.2. Jeux symboliques :

Appelé aussi jeu d'imitation, de « faire semblant », « de fiction », de « faire comme si », la fonction symbolique traduit la capacité d'évoquer des objets, des comportements ou des situations non visibles (cachées, hors de portée visuelle, vécues auparavant), au moyen de symboles ou de signes. Le jeu symbolique est une manifestation de la fonction symbolique. Il apparaît entre 18 mois et 2 ans, lorsque l'enfant commence à faire semblant d'exécuter une action de sa vie, en dehors de son contexte (semblant de dormir, de manger, etc.). L'imitation différée lui permet ensuite d'évoquer un modèle absent (action, mère, père, personnage, animal...). Il s'accommode ainsi de la réalité en l'imitant telle qu'il la perçoit. Le processus se poursuit par des jeux de « faire semblant », au cours desquels l'enfant attribue lui-même des rôles aux objets et aux personnages qu'il s'invente ou qu'il manipule. Il assimile ainsi la réalité. Apparaissent ensuite des scénarisations de plus en plus complexes, ce processus permet à l'enfant de résoudre ses conflits internes pour une adaptation harmonieuse au monde dans lequel il évolue. Il y développe une « conscience de l'autre » soutenue par le recours au langage. (Minet, 2004)

7.3. Jeux de construction :

Ils sont appelés jeux d'assemblages, de fabrication, de manipulation, suivant les auteurs. Le jeu de construction consiste à organiser, réunir ou assembler différents éléments afin de réaliser un nouvel ensemble à plat ou en volume. Les différents éléments peuvent être juxtaposés, empilés, emboîtés... mais aussi assemblés par des dispositifs de liaison fixes ou autorisant des mouvements d'une pièce par rapport à une autre. L'enfant utilise du matériel pour construire ou créer des objets – pâte à modeler, briques, planchettes, blocs à assembler sans ou avec emboîtement ou dispositif de liaison, puzzles, dessins, productions... Il réalise selon ses propres choix ou selon des directives, au moyen de matériel diversifié tant dans la forme que la matière ou les propriétés. L'expérience concrète de ses capacités créatrices contribue à construire son identité individuelle et au sein du groupe. L'enfant se confronte au monde physique et aux lois qui le gouvernent pour y acquérir de premiers savoirs. Il développe des habiletés et des stratégies pour mettre en adéquation son environnement avec ses projets. (Minet, 2004)

7.4. Jeux à règles :

Les jeux à règles sont divers et regroupent les jeux de coopération, de hasard, d'adresse et de compétition. Ils activent chez les joueurs des habiletés sensorimotrices (jeux sportifs, courses, billes, ...) ou cognitives (cartes, jeux de société divers...).

On peut définir deux catégories de jeux à règles : les jeux à règles spontanées, c'est-à-dire s'établissant au fur et à mesure du jeu et les jeux à règles transmises (institutionnelles, de générations en générations) comme les jeux de billes, le jeu de l'oie, les échecs ...

Les règles des jeux peuvent être plus ou moins complexes et plus ou moins indépendantes de l'action et peuvent porter sur des raisonnements, des combinaisons logiques, des hypothèses, des stratégies et des déductions intériorisés. L'enfant joue avec ses pairs en se conformant à un cadre commun qui peut être fixe ou négocié. Il apprend à adapter ses conduites sociales et à mettre en œuvre des stratégies au service de projets ou d'objectifs. Il y développe ses capacités réflexives dans l'analyse de ce qu'il a fait et dans l'anticipation de ce qu'il envisage de faire. Il se construit une culture des jeux, notamment par transmissions intergénérationnelles et entre pairs.

CHAPITRE (1) : Jeux Pré-Sportifs En Education Physique Et Sportive

Ces quatre formes de jeux cohabitent (à 6 ans, par exemple, un enfant peut jouer des quatre façons). Les jeux à règles sont les seuls à subsister à l'âge adulte (sport, cartes, échecs, ...), c'est ce dernier type de jeux qui nous intéresse étant donné qu'on retrouve les jeux de coopération ou de compétition (d'oppositions) qui sont des données fondamentales des jeux sportifs. (Minet, 2004)

8. Nature des jeux pré-sportifs:

Se fait où est utilisé dans la partie préparatoire de la séance, il est donc un moyen d'échauffement collectif et individuel, mais suivant le thème et l'objectif de la séance, aboutissant à une motivation des élèves ainsi qu'à l'orientation concernant les objectifs des séances. Selon DOBLER (1966), il est comme étant une série d'actions gaies amusantes qui développent les capacités physiques et intellectuelles, et cela partant d'une idée où d'une tâche de jeu et cela encore d'une manière animatrice et amusante.

Souvent les jeux pré-sportifs ont un caractère compétitif sans avoir des règles difficiles dans les quelles exaltent des intensités du jeu qui sont définitivement fixées comme dans la case des jeux collectifs.

Le jeu pré-sportif a deux conceptions, préparation et motivation

- ✓ La préparation : Du fait qu'un jeu P.P.S est une activité physique donc, un moyen d'échauffement qui développe la capacité physique, procure des connaissances sur le plan technico-tactique et prépare l'organisme à un prochain effort physique et psychique.
- ✓ La motivation : c'est d'abord la tension qui met en mouvement l'organisme jusqu'à ce qu'il l'ait assoupli et regroupé où recouvre son intégrité. A cet effet le jeu pré-sportif sert d'excitant extérieur, il sollicite les réflexes, à la concentration et l'attention. (Pieron, 2005)

8.1. Les avantages du jeu dans l'enseignement :

Les avantages du jeu pour l'éducation varient selon le jeu choisi et son contexte d'utilisation. Il n'existe pas de réponse simple ou absolue à cette question. Cependant, de nombreuses études de cas ont été menées par les chercheurs du domaine, et pour cela on a essayé de sélectionner quelques avantages importants citant :

CHAPITRE (1) : Jeux Pré-Sportifs En Education Physique Et Sportive

- ✓ Le jeu permet d'établir plusieurs situations motivantes.
- ✓ Le jeu permet d'apprendre par l'essai et l'erreur.
- ✓ Le jeu permet de briser la glace entre l'enseignant et ses élèves.
- ✓ Le jeu permet aux élèves de communiquer entre eux ainsi qu'avec leurs enseignants.
- ✓ Le jeu permet de faire participer les élèves timides ou anxieux.
- ✓ Le jeu permet de développer l'esprit créatif de l'élève.
- ✓ Le jeu permet à l'élève de dépasser ses obstacles de langages.

Le jeu permet à l'enfant de se préparer à la vie d'adulte car pour lui un jeu c'est le monde réel en miniature.

(www.univtebessa.dz/fichiers/Theses_dissertations/docs/.../FR/FR2017DID07.pdf)

9. Jeu est objectifs pédagogiques :

Chaque jeu comporte plusieurs rôles et objectifs dans tous les aspects, que ces soit physiques psychiques, techniques, tactiques, affectifs, cognitifs.

9.1.Objectifs physiques :

Le fait que le jeu est une activité physique donc fournit un certain effort qui joue le rôle de préparation de l'organisme « échauffement », et aussi développe la capacité et le rendement du joueur (force – vitesse – endurance).

9.2.Objectifs techniques tactiques :

Tous les jeux sportifs sont tirés d'une réalité sur le terrain, et les élèves essayent de s'adapter avec le jeu donne. C'est cela qui le rend très efficace surtout chez les enfants, du fait qu'ils apprennent sans se rendre compte.

9.3. Objectifs cognitifs :

Le jeu est une sorte d'introduction dans une discipline sportive donc c'est une acquisition ou bien une prise de conscience du déroulement d'une discipline (connaissance des règles, des spécificités et toutes les caractéristiques du jeu et de la discipline concernée).

9.4. Objectif affectifs :

Par le jeu on a tendance à développer l'esprit de compétition, l'esprit de groupe et d'entre aide, la force de vaincre et la volonté dans le travail, ainsi que la confiance en soi, et la sensation de la responsabilité dans le groupe. (Pieron, 2005)

10. Rôles des jeux :

Comme on l'a signalé dans les généralités sur les jeux, on a démontré l'utilité et l'importance de jeu aussi bien sur le plan éducatif et social que sur le plan physique et mental.

10.1. Aspect pédagogique :

L'enseignant se sent par le jeu libéré des contraintes du règlement mais il contribue même à l'élaboration d'un code du jeu, donc il conduit l'enfant à s'auto-découvrir, en cela il faut bien prendre conscience du fait que la fonction du jeu est auto-éducative.

Cependant le jeu offre aux pédagogues à la fois le moyen d'une meilleure connaissance de l'enfant et celui d'un renouvellement de méthodes pédagogiques, car comme a dit Mr SCHWEBEL (1973) « Etablir un échange avec les enfants, et les amener à exprimer leurs propres hypothèses sur les objectifs et les êtres humains, est un art ». (Cuq & Gruca, 2002)

Et ce par l'étendue qu'il confère à la communication entre élèves et entre maîtres et élèves qui s'en trouve parfois plus large par le jeu que par le langage verbal ; le jeu comme facteur qui développe l'intelligence peut se traduire par le plaisir que procure le jeu, incite l'enfant à solliciter sa faculté, en vue de s'adapter à cet environnement et de choisir des moyens nouveaux pour la réalisation de son plaisir, quand le joueur se trouve dans une situation de jeu, il cherche après une solution motrice qui soit la plus juste et ça influe sur ses sensations tactiles, donc le jeu est un moyen pour s'auto-évaluer et de tester ses aptitudes. (Pierron, 2005-2006)

10.2. Aspect physique :

Un jeu sportif n'est tout autre qu'une activité physique, et de ce fait il influence sur le développement de cette capacité à travers bien sûr les exercices et les mouvements rapides, les changements de directions et de position. Il vise à l'amélioration des capacités physiques (endurance, vitesse, force, souplesse ...) et les capacités psychomotrices (coordination neuromusculaires) ; l'enfant peut acquérir et maîtriser les techniques sportives suivant et l'objectif de chaque jeu et améliorer sa coordination entre les gestes, et la tactique du jeu, par les répétitions des mouvements, et la correction par l'enseignant ou par soi (une autocorrection). (Parlebas, 1999)

10.3. Aspect psychologique :

Le jeu joue un grand rôle sur cet aspect, surtout chez l'adolescent qui a subi des transformations organiques profondes qui ont modifié sa morphologie et sa sensibilité par le jeu, il trouve le moyen d'être plus attentif, plus volontaire, et ça développe en lui sérieux et la motivation.

PARLEBAS (1999) (intervient dans ce cadre en disant que le jeu prélude au sport est une école de la personnalité pour les enfants. La paresse là l'oisiveté et tous les vices si naturels aux enfants disparaissent dans leurs jeux où on les retrouve vifs amoureux des règles et de la symétrie. (Parlebas, 1999)

Selon la psychanalyse, le jeu réalise les désirs de l'enfant, il est un moyen d'ouverture de sa personnalité ; PETRSEN (1993) insiste sur cette dernière phrase citée ci dessus en disant que les enfants qui petits n'ayant pas la possibilité de jouer pour une raison ou pour une autre tente par la suite à développer divers troubles du comportement tels que stéréotypie-phobies (refus d'apprendre) ...(Petersen ,1993)

10.4. Aspect socio culturel :

Le jeu est le processus pour l'intégration de l'individu dans la société d'une part, il permet à la personne de prendre des rôles dans l'activité et de s'intégrer dans le groupe sur tout pour les jeunes enfants. Sur cette idée on dit que dans un deuxième temps, il succède au jeu organisé. (Parlebas, 1999)

D'une autre part le jeu nous informe sur les caractéristiques de chaque société. Après une analyse des jeux d'une certaine région, on pourra lire et décrire cette société, sur sa culture, ses traditions et même sur son histoire et son passé.

NEUMANN (1984) affirme sur ce point, que les pratiques et les objectifs ludiques sont infiniment variés et profondément marqués par les spécificités ethniques et sociales, car à travers les jeux se lit non seulement le présent de la société mais le passé même des peuples, et une partie importante du capital culturel de chaque groupe ethnique résidant dans son patrimoine ludique. (Neumann, 1984)

11. Les principes opérationnels des jeux sportifs collectifs :

Pour pouvoir gérer son activité au cours d'une rencontre, un joueur est appelé à agir en soulevant plusieurs problèmes. Considère que ces problèmes sont liés au :

11.1. Plan espace/temps

En attaque, les joueurs doivent dépasser individuellement ou collectivement et à tour de rôle les obstacles posés par l'équipe adverse. Les défenseurs doivent créer des problèmes et des obstacles aux attaquants pour arrêter leur progression et/ou récupérer la balle. Les attaquants doivent franchir ces obstacles en créant un déséquilibre favorable dans une partie du terrain.

11.2. Plan de l'information

Le joueur est appelé à recueillir instantanément les informations disponibles pour traiter les problèmes spécifiques à chaque situation et à agir en ajustant ses réponses motrices aux données de la situation dans le but de créer l'incertitude chez les adversaires et la certitude chez les partenaires.

11.3. Plan de l'organisation

Le joueur doit passer le plus rapide possible d'une stratégie individuelle à une stratégie collective en donnant de son mieux au groupe. C'est que ce passage est indispensable pour s'adapter et gérer les situations imprévues causées par l'opposition. (Gréhaigne, 1991)

12. La place du jeu selon le code d'EPS au lycée :

Le code de l'EPS, affirme que l'utilisation du jeu est nécessaire que dans la partie préparatoire. Vue la période d'âge qui caractérise les élèves du secondaire, et aussi leurs niveaux d'études, car selon les pédagogues l'utilisation de jeu est primordiale chez les jeunes enfants c'est un moyen de travail d'apprentissage, il est comme étant un outil d'enseignement indirecte (ludique).

Dans ce fait on considère l'activité ludique comme étant un canal permettant de faciliter l'approche technique du mouvement et aussi la préparation et la motivation de l'élève. (Programme d'EPS ,1983)

Les jeux donnent l'occasion aux élèves de construire des connaissances qui durent longtemps lorsque l'objectif du cycle n'est plus seulement d'être évalué, mais de participer à un jeu qui s'est construit au fil des leçons.

CHAPITRE (1) : Jeux Pré-Sportifs En Education Physique Et Sportive

En effet une étude menée auprès des lycéens au cours d'un cycle montre que ces derniers ont tendance à vivre les tâches de manière relativement juxtaposée lorsque leur préoccupation principale est de respecter les consignes de l'enseignant, et à les vivre de façon plus connectée quand ils les englobent dans des histoires personnelles liées à des voies particulières ou des relations avec d'autres élèves. dit autrement, à chaque fois que la perception de l'autorité de l'enseignant est l'élément majeur de l'engagement de l'élève dans une tâche, le risque est grand de voir l'élève construire des connaissances dont la portée ne dépassera pas la tâche en question. C'est en ce sens que la perspective de pouvoir participer à un jeu de plus en plus riche au fil des leçons peut constituer un fil rouge pour connecter les expériences des élèves entre les tâches et les leçons. <https://www.revue-eps.com>

13. Concevoir des jeux en EPS :

- ✓ **la liberté** : permettre aux élèves de découvrir librement les solutions sans que celles-ci soient directement prescrites par le jeu.
- ✓ **La séparation** : circonscrire les limites d'espace et de temps dans lesquelles se déroulent le jeu avec un début et une fin clairement identifiable.
- ✓ **L'incertitude** : maintenir une intrigue pour que le déroulement et l'issue du jeu ne soient pas déterminés préalablement.
- ✓ **La gratuité** : détacher au maximum le but du jeu d'un but supérieur (obtenir une bonne note) en proposant, par exemple, de conclure le cycle par le jeu, et non par une évaluation.
- ✓ **La réglementation** : retenir les règles minimales et suffisantes permettant au jeu de se dérouler.
- ✓ **La fiction** : faire en sorte la participation des élèves s'accompagne d'une conscience de participer à une pratique quasi-authentique mais différente de la pratique réglementée.
- ✓ **L'amplification** : amplifier des événements auxquels les élèves ne sont pas suffisamment sensibles dans la pratique non aménagée afin qu'ils apprennent non seulement à agir efficacement, mais aussi à reconnaître les situations dans lesquelles ce type d'action peut être efficace.

CHAPITRE (1) : Jeux Pré-Sportifs En Education Physique Et Sportive

- ✓ **La délimitation** : empêcher les élèves, autant que possible, de réussir autrement qu'en construisant et mobilisant des connaissances en correspondance avec les objectifs de l'enseignant.
- ✓ **L'accessibilité** : proposer des règles simples, avec des titres évocateurs, pour faciliter la compréhension du jeu.
- ✓ **La continuité** : présenter la finalité de jeu avec suffisamment de détails pour que les élèves se projettent, mais avec suffisamment de zones d'ombre pour autoriser les rebondissements. (Pieron, 2005)

Chapitre (02) :

Qualités physique

CHAPITRE (02): Qualités Physique

1. L'endurance :

1.1. Définition :

On entend d'une façon générale par endurance la capacité sportive à résister à la fatigue. On distingue selon (Frey, 1986) l'endurance psychique désignant la capacité du sportif à résister le plus longtemps possible à un stimulus qui exigerait l'interruption de la charge, et l'endurance physique qui est la capacité de résistance de l'organisme dans son ensemble ou de son différent système.

1.2. Modalités de l'endurance :

Selon l'optique dans lesquelles on se place, l'endurance se subdivise de différentes façons. Sous l'angle de la participation de la musculature, on distingue endurance générale et endurance locale; sous l'angle de la discipline endurance générale et endurance spécifique; sous l'angle de la production d'énergie musculaire, endurance aérobie et anaérobie, sous l'angle de la durée, endurance de courte moyenne et longue durée. Enfin, en fonction des différentes formes de sollicitation motrice, on distingue l'endurance-forcé, l'endurance force- vitesse et l'endurance-vitesse. (Weineck, 1986)

L'endurance musculaire générale met à contribution plus de 1/7 à 1/6 de l'ensemble des muscles du squelette (sachant que la musculature d'une jambe représente environ 1/6 de la masse musculaire totale). Elle est surtout limitée par le système cardio-respiratoire (qui se reflète surtout dans l'absorption maximale d'oxygène) et par la consommation périphérique d'oxygène (Gilles, 2006)

L'endurance musculaire locale correspond donc à une participation musculaire inférieure à 1/7 ou 1/6 de la masse musculaire totale. Elle est déterminée non seulement par l'endurance générale, aussi par la force spécifique, la capacité anaérobie et les variantes de la force qui en dépendent : endurance-vitesse endurance-force et endurance-explosive et par la qualité des capacités neuromusculaires de coordination (technique) spécifiques de la discipline en question. (Helga & LETZELTER, 1990)

Alors que l'endurance générale qui se caractérise par une capacité renforcée du système cardio-vasculaire influe à de multiples niveaux sur la performance d'endurance locale cela vaut en particulier pour la rapidité de récupération à la suite d'une charge cette dernière n'a généralement aucune influence sur la performance d'endurance

CHAPITRE (02): Qualités Physique

générale (par ex. dans le sens d'une augmentation de volume de muscle cardiaque, etc.). Outre une endurance générale et une endurance locale, la pratique sportive distingue une endurance nominale spécifique, Dans cette formule anti thèque, l'endurance générale distingue une forme d'endurance indépendante du sport également appelée endurance de base et l'endurance spécifique, sa manifestation dans une discipline spécifique. Endurance locale et endurance spécifique se recourent sur bien des points et sont même parfois synonymes. (Weineck, 1986)

Dans l'endurance de courte durée (ECD), on classe les charges d'endurance maximale d'une durée de 45 secondes à 2 minutes, assurés essentiellement par une production d'énergie anaérobie.

L'endurance de moyenne durée (EMD) correspond à une participation plus importante d'énergie aérobie avec des charges de 2 à 8 minutes et l'endurance de longue durée (ELD) couvre toutes les charges dépassent huit minutes assurées presque exclusivement par une production d'énergie aérobie (Keul, 1975). En fonction des différentes formes de sollicitation du métabolisme, l'endurance de longue durée se subdivise encore en ELD I, II, III (Harre, 1976). L'ELD I couvre les temps d'effort ne dépassant pas 30 min elle est caractérisée par une prédominance du métabolisme glycolytique glucose et glycogène. L'ELD II couvre des durées de 30 à 90 min dans lesquelles le métabolisme du glucose et des graisse intervient au premier plan dans un charges dépassant 90 min dans lesquelles le métabolise des graisses est le principal support énergétique.

On établit une dernière distinction en fonction de la manifestation de l'endurance : elle peut être dynamique ou statique. L'endurance dynamique se rapport au travail moteur. Selon l'énergie employée dans le travail de soutien cette catégorie d'endurance est aérobie, mixte ou anaérobie. Lorsque l'effort est inférieur à 15 % de la (FIM), la mobilisation d'énergie se fait par la voix aérobie. Lorsqu'il se situe entre 15 % et 50 % de la FIM, l'écrasement des vaisseaux résultant de la contraction entraîne une diminution de l'irrigation sanguine des muscles concernés et nécessite un approvisionnement énergétique mixte (aérobie/anaérobie). Lorsque l'effort dépasse les 50 % de la FIM, l'approvisionnement énergétique se fait exclusivement par la voix anaérobie, la vasoconstriction ne permettant pas de transport supplémentaire d'oxygène par le sang (MACCARIO, 2001)

CHAPITRE (02): Qualités Physique

1.3. Importance de l'endurance :

La capacité de performance d'endurance joue un rôle important dans la plupart des sports sous ses manifestations les plus diverses. Ainsi que le montrent les recherches de (Kouhanen & Komi, 1987) même les haltérophiles ont besoin d'une endurance de base assez développée pour pouvoir suivre un entraînement volumineux et intensif.

Un bon niveau ou niveau suffisant d'endurance de base condition sine qua non de l'amélioration de la capacité de performance sportive dans toutes les disciplines sportives entraîne :

- L'amélioration de la capacité de performance physique : Une bonne endurance de base exerce un effet bénéfique à la fois sur la performance de compétition elle-même, endurance générale : la fatigue prématurée réduit la durée d'exercice possible, rend impossible la réalisation d'un programme d'entraînement intensif et limiter le choix des contenus et des méthodes d'entraînement.
- Le développement optimal de la capacité de récupération : l'organisme du sportif entraîné à l'endurance élimine plus rapidement les éléments toxiques résultant de la fatigue et compense plus efficacement les pénuries de réserves énergétiques, ce qui permet un programme d'entraînement plus intensif et dans les grands jeux sportifs, une participation plus active. En outre, le sportif récupère plus vite après l'entraînement et la compétition. Son système végétatif lui permet de passer plus rapidement d'un fonctionnement métabolique sympathicotonique (orienté vers la performance) à un fonctionnement vagotonique qui aide les processus de récupération, favorisant ainsi l'intensité et la vitesse de récupération à la suite d'une charge sportive.
- La réduction des risques de lésions : les sportifs bien entraînés se blessent plus rarement que ceux qui se fatiguent prématurément. Chez le sportif bien entraîné, l'élasticité des tendons et des muscles commandée par le système réflexe, n'est pas compromise, ce qui constitue une protection très efficace contre les risques de lésions. (Kouhanen & Komi, 1987)

CHAPITRE (02): Qualités Physique

- L'amélioration de la tolérance de charge physique : le sportif entraîné à l'endurance à une plus forte résistance à la tension nerveuse et une plus grande stabilité physique. Il surmonte mieux les échecs, sans se heurter aux problèmes de démotivation et de malaise psychologique (attitude dépressive qui nuit au niveau de performance) qui interviennent fréquemment par ailleurs.
- Une vitesse constante d'action et de réaction : grâce aux capacités supérieures de récupération et l'accumulation plus restreinte de « produits de la fatigue », le système nerveux central est moins influencé dans sa capacité de performance. Les vitesses de perception, d'anticipation, de décision et de réaction, conditions premières de vitesse d'intervention optimale demeurent constante tout au long de l'entraînement et/ou de la compétition. Le sportif reste vigilant, concentré et attentif jusqu'à la dernière minute.
- La réduction des défaillances techniques : le sportif entraîné à l'endurance demeure aussi concentré, attentif et rapide jusqu'au bout, son taux de fautes techniques reste donc faible ce qui est particulièrement important dans les disciplines de jeu.
- L'élimination des erreurs tactiques pour cause de fatigue : chez le sportif entraîné à l'endurance, il n'y a pas d'accumulation des produits de la fatigue, il n'y a donc pas d'irritation, et la discipline tactique est respectée. Dans un jeu, il applique systématiquement la « marche » choisie, ne prend pas de risque inutiles, sait se contenir devant une décision de l'arbitre et ne passe pas son temps à « râler ». Ainsi que le montrent les recherches de (Liesen, 1983-1985) les carences sur le plan de la condition physique entraînent une accumulation prématurée d'acide lactique et, à partir d'un taux de 6-8 mol/l, des défaillances techniques et tactiques.
- cadre du sport pour la santé, en raison de son effet préventif contre les troubles cardiovasculaires et les affections résultant de la sédentarité. (Kouhanen & Komi, 1987)

CHAPITRE (02): Qualités Physique

1.4.Méthode et contenus de l'entraînement de l'endurance :

Les méthodes d'entraînement de l'endurance se divisent d'un point de vue physiologique en quatre groupes principaux : méthode contenue, méthode par intervalles, méthode des répétitions et méthode de compétition. (Liesen, 1983-1985)

➤ **La méthode contenue :**

A pour objectif primordial l'amélioration de la capacité aérobie. On distingue deux types de méthode contenue : méthode contenue extensive et la méthode contenu intensive.

➤ **La méthode par intervalle :**

On distingue deux types d'entraînement par intervalle : extensif et intensif, qui se subdivise à leur tour en inter valeur courts (EIC), moyens (EIM), en longs (EIL).

L'entraînement extensif par intervalles se caractérise par un volume important et une intensité relativement faible, l'entraînement intensif par intervalles par un volume relativement faible et une forte intensité.

➤ **La méthode par répétitions :**

Cette méthode consiste en la répétition d'une distance choisie qui, après récupération complète à chaque fois et courue à la vitesse maximale. Cela vaut aussi bien pour l'entraînement de l'endurance-vitesse, que de l'endurance de courte, moyenne ou longue durée. Compte tenu de l'intensité élevée, le nombre de répétitions sera faible.

➤ **La méthode de compétition :**

L'emploi de la méthode de compétition ne se justifie que lorsque et prévue une série de compétitions à intervalles rapproché --- bloc --- intégrée systématiquement a la programmation de l'entraînement.

CHAPITRE (02): Qualités Physique

1.5.Evaluation de l'endurance :

❖ Les tests de terrain :

➤ Test endurance (demi-Cooper) :

L'objectif de ce test semi-Cooper, est de déterminer la capacité aérobie, il nous permet de détecter la capacité VO₂ max durant une course de 6 minutes.

On compte le nombre de tours parcourus durant 6 minutes.

➤ Test endurance Cooper :

Le test Cooper consiste à parcourir la plus grande distance possible sur terrain plat en 12 mn. L'allure de déplacement est libre. La marche est autorisée. Il n'y a aucune contrainte de régularité ni de progressivité

Tableau n° 05 : Les tests reconnus scientifiquement.

<i>TES T</i>	<i>DISPOSITIF</i>	<i>RÉSULTAT</i>	<i>CRITIQUE</i>
Test Demi Cooper	Parcourir la plus grande distance en 6 Minutes	VAM=d /100	-Adaptation du test de 12 minutes. -commencer plutôt par le VAM eval de 6 minutes nécessite de se connaître. -test contenue=échauffement préalable
Le test de 12 Minutes (Cooper 1968)	Parcourir la plus grande distance en 6 Minuts	VO ₂ max=22 ,351d – 11,288 (d=distance en km ; vo ₂ max en ml/min/kg)	-allure au choix du coureur donc marche/course possible. -12 minutes durée moyenne soutenable a VO ₂ max/VAM en test aussi la capacité à maintenir un haut % de VO ₂ max (=endurance) -faire présider le test d'un échauffement

2. La Vitesse :

2.1. Définition :

La vitesse est un ensemble de capacité extraordinairement divers et complexe au se présente dans les différentes disciplines de façon tout à fait différente. La vitesse est l'une des principes formes de sollicitation motrice ; comme la mobilité elle fait partie à la fois de la capacité de la condition physique endurance et force et des capacités de coordination . (Martin, Carl, & Lehnertz, 1991)

(Schnabl et Theis, 1993) définissent la vitesse comme une capacité de la condition physique qui conditionne la performance et permettant d'exécuter dans des conditions données des actions motrices avec une intensité forte voire maximale, dans le temps le plus bref.

(Martin, Carl, & Lehnertz, 1991) au contraire ne considèrent pas que la vitesse fasse absolument partie de capacité de la condition physique dans la mesure où elle ne repose que partiellement sur des mécanismes énergétiques et dépend dans une très large mesure des processus de commande du système nerveux central.

La complexité de la vitesse, relevant à la fois des capacités de la condition physique et des capacités de coordination ressort également de la définition de (Frey, 1986):

La vitesse est la capacité qui permet, sur la base de la mobilité des processus du système neuromusculaire et de la propriété qu'a le muscle de développer de la force, d'accomplir dans ses conditions données des actions motrices en un temps minimal (Frey, 1986)

La définition la plus complète de la vitesse nous est donnée par (Gréhaigne, 1991) qui fait intervenir non seulement les éléments de la condition physique et de la coordination, mais aussi les composantes psychiques. Il définit la vitesse comme suit : « ...La vitesse sportive est la capacité, sur la base des processus cognitifs, de la volonté maximale et du fonctionnement du système neuromusculaire, d'atteindre dans certains conditions la plus grande rapidité de réaction et de mouvement ».

CHAPITRE (02): Qualités Physique

2.2. Modalités de la vitesse :

Ainsi que la montre la définition qui précède, la vitesse sportive présente les manifestations les plus divers. En ce qui concerne la vitesse motrice ; Schiffer distingue les formes de vitesse « pures » et « complexe » définit comme suit es différentes manifestations et sous-catégories de la vitesse :

On distingue, en matière de vitesse pure, les différentes catégories suivantes :

- **Vitesse de réaction** = capacité de réagir à un stimulus dans le plus bref délai.
- **Vitesse d'action** = capacité, acyclique c'est-à-dire concernant un mouvement unique d'exécuter avec une rapidité maximale un mouvement unique contre une faible résistance.
- **Vitesse de fréquence** = capacité, cyclique concernant un mouvement répété à l'identique d'exécuter avec une rapidité maximale des mouvements répétés contre une faible résistance.

Ces différentes formes de vitesse pure dépendent exclusivement du système nerveux central et de facteur génétique.

- On distingue, en matière de vitesse complexe, les catégories suivantes :
 - **Force-vitesse** = capacité de repousser des résistances avec une vitesse maximale, en un temps donné.
 - **Vitesse-endurance** = capacité de résistance à la perte de vitesse due à la fatigue pour des vitesses de contraction maximales dans l'exécution de mouvements acycliques avec des résistances renforcées.
 - **Vitesse-endurance maximale** = capacité de résister à la perte de vitesse due à la fatigue pour des vitesses de contraction maximales dans l'exécution de mouvements cycliques.

CHAPITRE (02): Qualités Physique

2.3. Méthodes d'amélioration de la vitesse :

Plusieurs facteurs intervenant dans la manifestation de la qualité de vitesse, au niveau du système nerveux, la rapidité des phénomènes d'inhibition et de stimulation qui interviennent dans la coordination, l'élasticité et la force musculaire, ainsi que l'aptitude du muscle à libérer de l'énergie rapide, la souplesse articulaire, la perfection de la technique sportive et enfin l'aptitude à se concentrer au maximum.

Les formes élémentaires (temps de latence de réaction motrices simples ou complexes, la vitesse d'exécution d'un mouvement contre une résistance nulle, la fréquence du mouvement répétitif) sont très spécifiques ainsi les temps de réactions sont indépendants de la vitesse de mouvement acyclique complexe.

Les formes élémentaires de la vitesse sont peu susceptibles d'être perfectionnées, ainsi le temps de réaction simple qui est de 0,20 S à 0,30 S chez les sujets non entraînés, est de 0,10 S à 0,20 S pour les athlètes entraînés. L'entraînement n'apporte pas donc d'amélioration supérieures à 0,10 S c'est dans l'application de ces qualités élémentaires à des mouvements complexes que les progrès les plus importants trouvent leur accomplissement.

Pour choisir les exercices technico-moteurs et conditionnels appliqués à l'entraînement, il est important d'analyser et d'évaluer le niveau de l'influence exercée par les composantes qui déterminent la performance et sont indépendantes les unes des autres sur le rendement complexe de la motricité sportive (Kihlow, 1977).

- « Entraînement d'innervation » appui soudain du talon ou élévation du genou en trotinant en guise de préparation aux fréquences gestuelles les plus rapides.
- « Skipping » (course en levant les genoux) : la vitesse de foulée est augmentée autant que le permet une exécution décontractée d'un geste à coordination fine.

Toutes les courses à « départ lancé »

- Course avec changement de cadence maximale, 50m en « roue libre », (Sour 200m à 300m).

CHAPITRE (02): Qualités Physique

- Course dans les conditions facilitées au moyen d'appareils spéciaux (suppression de la pesanteur (Ratow, 1977) : dans cette forme d'entraînement qui s'emploie exclusivement dans le domaine du sport de pointe, et encore avec mesure, il est possible pour le coureur de découvrir ses capacités potentielles et de pénétrer à des niveaux de coordination irréalisables dans des conditions normales.

Pour l'amélioration de la vitesse de course, la méthode par répétitions avec charge variables dite également méthode variable s'est avérée particulièrement efficace, selon (Kuznetsow, 2001) cité par (Tschiene ,1973), la charge variable a de nets avantages par rapport à l'effet synthétiques, c'est-à-dire à l'emploi exclusif de la charge standard avec intensité maximale.

Dans la méthode variable on exploite l'effet dit retarder qui se produit dans le système neuromusculaire qui préside au mécanisme de la mémoire à court terme.

2.4. Evaluation de la vitesse:

❖ Les tests de terrains :

➤ Tests de vitesse de réaction :

– Test de réaction à un signal sonore en position de départ en starting-blocks.

➤ Tests d'accélération :

– Test de sprint, départ arrêté 10m, 15m, 20m, 30m .Évaluation des capacités d'accélération Évaluation des vitesses par tranches de distances.

➤ Tests de vitesse maximale :

– Test de sprint avec un départ lancé 20m lancé, 30m lancé... avec 20 à 30m d'élan libre

– Test de sprint avec la prise de temps intermédiaire par tranche de distances.

➤ Tests d'endurance vitesse :

– Test de 100m avec prise de temps intermédiaire sur les 10, 20, 30 derniers mètres.

3. La capacité de coordination :

3.1. Définition :

La capacité de coordination synonyme : adresse est déterminée avant tout par les processus de contrôle et de régulation de mouvement (**Hirtz, 1981**). Elle permet au sportif de maîtriser des actions dans des situations prévisible (stéréotypes) ou imprévisible (adaptation), de les exécuter de façon économique et d'apprendre assez rapidement les mouvements sportifs (Frey, 1986).

Il ne faut pas confondre capacité de coordination et habileté : alors que l'habileté se rapport à des actes moteurs concrets, consolidée et partiellement automatisée, la capacité de coordination représente la condition générale fondamentale à la base de toute action gestuelle (Hirtz, 1981).

3.2. Modalités de la capacité de coordination :

On distingue la capacité de coordination générale et la capacité de coordination spécifique.

La capacité de coordination générale est le résultat d'un apprentissage moteur polyvalent, c'est-à-dire que l'on retrouve dans différentes disciplines sportive. Elle se manifeste aussi dans divers domaines de la vie quotidienne et du sport et permet d'accomplir de façon rationnelle et inventive des tâches motrices de tous ordres (Harre, Deltow, Ritter, cités par Raeder, 1970)

La capacité de coordination spécifique, en revanche, se développe davantage dans le cadre de la discipline sportive considérée ; elle est caractérisée, comme le note Osolin(1952) par faculté de varier les combinaisons gestuelles des techniques de la discipline pratiquée. Selon les disciplines sportives, diverses combinaison infrastructurelles sont privilégiées et occupent une place prépondérante dans le mouvement.

3.3. Importance de la capacité de coordination :

En termes très généraux, la capacité de coordination est une condition préalable de la maîtrise de situation motrice nécessitant une action rapide et ciblés. L'adresse est une qualité de grande importance pour la prévention des accidents (collisions, chutes, etc.).

CHAPITRE (02): Qualités Physique

La capacité de coordination est à la base des facultés d'apprentissage sensori-moteur. Plus son niveau est élevé, plus l'apprentissage de mouvement nouveau, ou difficile, sera rapide et précis. Korobkov, cité par (Reader, 1970), décrit l'entraînement de l'adresse comme l'entraînement de la « capacité d'entraînement » par excellence (entraînabilité).

L'économie réalisée par la coordination motrice est inhérente à la grande précision du contrôle moteur et se traduit par la possibilité de répéter des mouvements identiques avec une moindre dépense de force et d'énergie. Ainsi l'adresse détermine-t-elle le degré d'exploitation maximale des capacités de la condition physique qui déterminent à leur tour la performance.

Un bon développement des capacités de coordination assure la poursuite de l'amélioration de la performance dans les années d'entraînement suivantes.

Lorsque les capacités de coordination atteignent un niveau élevé, elles permettent de mieux assimiler les techniques sportives, en particulier dans le cadre de l'entraînement général de la condition physique ou de la pratique d'un sport complémentaire (collectif d'auteurs 1982).

3.4. Evaluation de la capacité de coordination :

❖ Les tests de terrain :

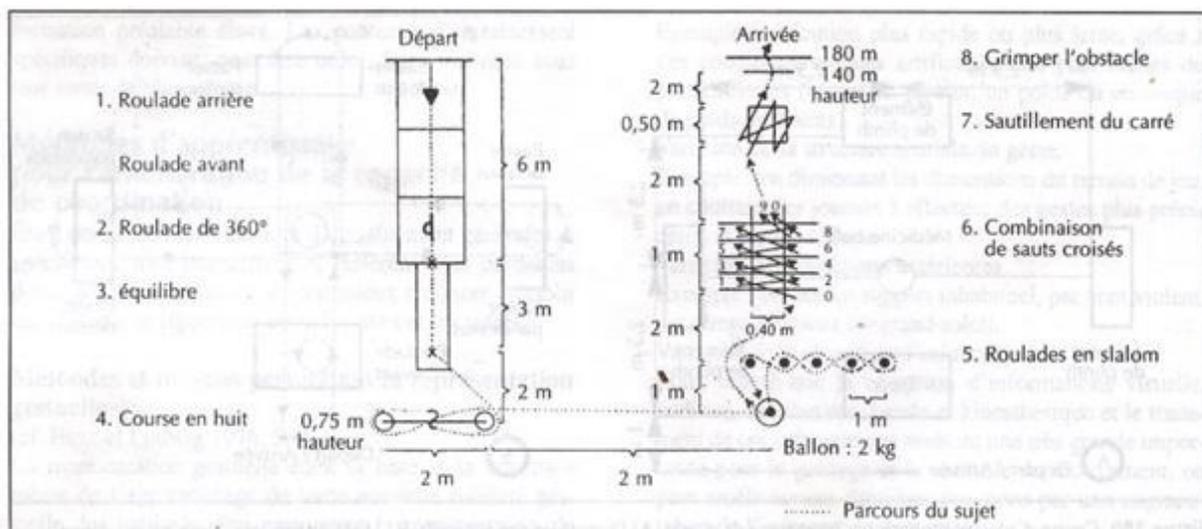


Figure n°01 : le parcours de coordination viennois de (Warwitz, 1976).

4. La souplesse :

La souplesse est un facteur relativement autonome de la capacité de performance sportive, qui occupe parmi les principales formes de sollicitation motrice une position intermédiaire entre facteurs de la condition physique et facteurs de coordination.

4.1. Définition :

➤ **La mobilité, selon Weineck 1986 :**

La mobilité est la capacité et la propriété qu'a le sportif d'exécuter, par lui-même ou avec l'aide de forces extérieures, des mouvements de grande amplitude faisant jouer une ou plusieurs articulations.

On donne comme synonyme : la flexibilité, la souplesse. La mobilité articulaire concerne le fonctionnement des articulations, et la capacité d'étirement concerne le système musculo-tendineux ainsi que les cartilages articulaires.

(Weineck, 1986) Cité par (Frey, 1986), considère que la mobilité articulaire et la capacité d'étirement sont des sous catégories de la mobilité. (Frey, 1986)

➤ **La souplesse, selon Mathieu Fourré :**

La souplesse est une qualité rencontrée sous le nom de mobilité ou flexibilité, qui « s'exprime par la capacité de réaliser un mouvement requérant une amplitude élevée d'une ou plusieurs articulations ».

Elle est la résultante de la longueur des muscles, de la résistance à l'étirement du système musculo-tendineux, et de la force disponible pour mobiliser l'articulation. (Fourré, 2003).

4.2. Modalité de la mobilité :

On établit la distinction entre mobilité générale et spécifique, active et passive.

➤ **La souplesse générale :**

On parle de la souplesse générale lorsque la mobilité des principaux systèmes articulaires est suffisamment développée (articulation scapulaire, coxo-fémorale, colonne vertébrale). Il s'agit dans ce cas d'une référence de mesure relative, puisque la mobilité générale peut atteindre différentes degrés de développement, selon les niveaux sportifs (sport amateur ou sport de haut niveau) et la spécialité. (Martin, 1977)

CHAPITRE (02): Qualités Physique

➤ **La souplesse spécifique :**

On entend par mobilité qui se rapporte à une articulation bien déterminée. Ainsi par exemple, la course de haie exige une mobilité très développée de l'articulation coxo-fémorale ; le Crawl une mobilité très développée des articulations des épaules, etc.

➤ **la souplesse active :**

On entend par mobilité active l'amplitude d'une articulation prouvent être obtenue par la contraction des muscles agonistes et étirement des muscles antagonistes.

➤ **la souplesse passive :**

On appelle mobilité passive l'amplitude segmentaire maximale que le sportif peut obtenir par l'effet de forces externes (partenaire, poids additionnel), grâce à la capacité d'étirement ou de relâchement des muscles antagonistes. (Harre, 1976).

La mobilité passive est toujours plus grande que la mobilité active.

La différence entre souplesse passive et active est appelée réserve motrice (Frey, 1986). Cette dernière fournit une indication sur les possibilités d'amélioration de la mobilité active par le renforcement systématique des muscles agonistes ou l'augmentation de la capacité d'étirement des muscles antagonistes.

➤ **souplesse statique :**

On appelle souplesse statique la tenue d'une position d'étirement pendant une durée déterminée. Cette faculté joue un rôle capital dans le stretching.

4.3. Importance de la souplesse :

La souplesse est une des conditions élémentaires qui permet l'exécution de mouvements qualitativement et quantitativement corrects (Harre, Deltow, & Ritter, 1970).

Son perfectionnement optimal, c'est-à-dire adapté aux exigences du sport considéré, produit qui déterminent la performance (par exemple, la force, la force-vitesse, etc.) et sur les habilités sportive . (Hamrouni, 2014)

CHAPITRE (02): Qualités Physique

4.4. Evaluation de la mobilité :

Quelques tests d'évaluation :

- Evaluation de la mobilité latérale du tronc.

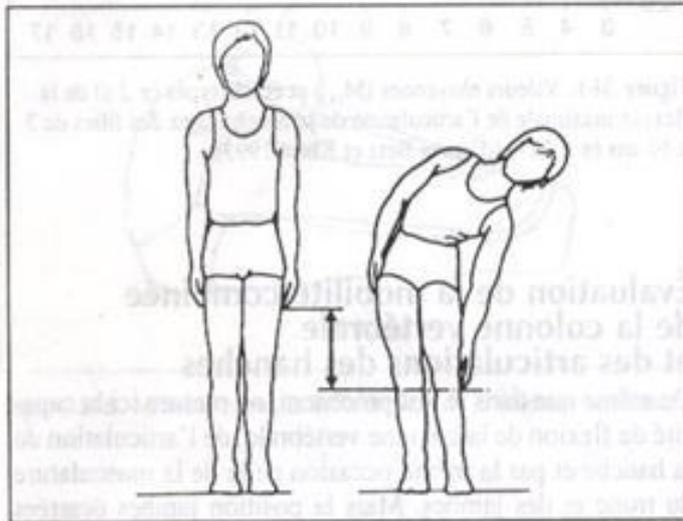


Figure n°02 : flexion latérale du tronc

- Evaluation de la capacité de torsion de la colonne vertébrale

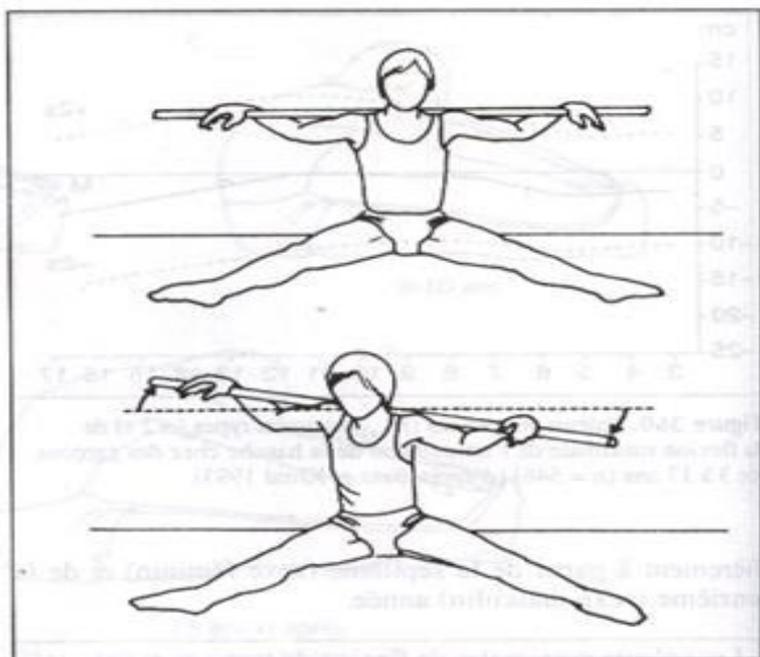


Figure n°03 : rotation latérale du tronc

CHAPITRE (02): Qualités Physique

- Evaluation de la mobilité de l'articulation de l'épaule

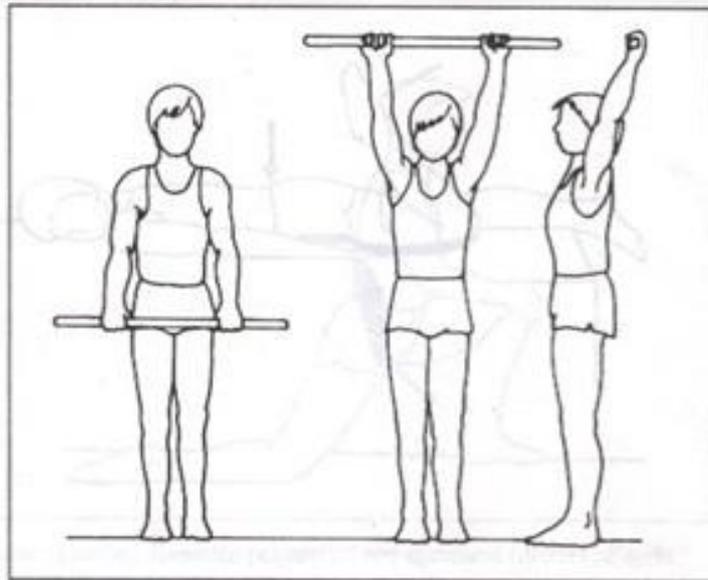


Figure n°04 : mobilité de l'articulation de l'épaule.

5. La force :

5.1. Définition :

Une définition claire et précise de la notion de force n'est possible qu'en relation avec les différents modalités d'expression de la force, telles que proposées ci-dessous.

La force est considérée comme la faculté de vaincre des résistances extérieures ou de s'y opposer grâce à des efforts musculaires. (SZCEZESNY.S, 1984)

Pour (Fox et Mathews, 1981): « la force est la capacité qu'a un groupe de muscles de forcer au maximum contre une résistance. » Ces deux auteurs préciseront plus tard : « la force musculaire se définit comme étant la tension qu'un muscle ou plus exactement un groupe de muscles, peut opposer à une résistance en un seul effort maximal.

Avant de procéder à une subdivision plus spécifique des modalités de la force, il faut noter qu'en principe, la force et ses différentes formes de manifestations peuvent être considérées sous l'aspect général et spécifique. (SZCEZESNY.S, 1984)

- **la force générale** : niveau de force de l'ensemble des groupes musculaires.
- **la force spécifique** : niveau de force des muscles sollicités dans un sport donné.
- **la force dynamique** : développée pendant un mouvement avec déplacement.
- **la force statique** : la force les plus élevés possibles qu'un muscle peut développer contre une résistance inamovible.
- **la force absolue** : capacité d'exercer une force maximale sans tenir compte du poids du corps.
- **la force relative** : au rapport entre la force absolue et le poids corporel.

Selon (Weineck, 1986) , Formuler avec précision une définition de la force qui englobe à la fois ses aspects physiques et psychiques, à l'inverse de la définition des physiiciens, présente de difficultés considérables, car les modalités de la force, du travail musculaire, de la contraction musculaire, etc..., sont très complexes et dépendent d'une multitude de facteurs. (WEINECK, 1983.1993.1997.)

5.2. Modalités de la force :

➤ Force maximale (Weineck, 1986) :

A travers cette appellation il faut distinguer la force maximale statique et la force maximale dynamique.

- La force maximale statique est selon (Weineck, 1986): la force la plus grande que le système neuromusculaire peut exercer par une contraction volontaire contre une résistance insurmontable, c'est à dire que l'on ne peut déplacer.
- La force maximale dynamique: est la force la plus grande que le système neuromusculaire peut développer par une contraction volontaire dans la réalisation d'un mouvement gestuel. (Weineck, 1986).

La force maximale statique est toujours plus grande que la force maximale dynamique car une force maximale ne peut être réalisée que si la charge limite et la force de contraction s'équilibrent. (BRICKIA, DEKKAR.N, & HANIFL.R, 1998) (Bertrand, 2006)

La force maximale dépend des facteurs suivants :

- Section transversale du muscle, donnée physiologique ;
- Coordination intermusculaire (entre les muscles qui collaborent pour l'exécution d'un mouvement donnée) ;
- Coordination intramusculaire (à l'intérieur du muscle).

Chacun des trois composantes permet d'obtenir une amélioration de la force maximale. (Bertrand, 2006)

➤ Force vitesse (Frey, 1986)

Elle est caractérisée par la capacité qu'a le système neuromusculaire de surmonter des résistances avec plus grande vitesse de contraction possible.

Chez un sujet, la force vitesse peut être de niveau différent selon les segments corporels considérés (bras ou jambes). Un sportif peut avoir des bras rapides (le boxeur par exemple) mais aussi des jambes lentes (Hollmann et Hettinger, 1980).

Les mouvements de force vitesse sont programmés, c'est-à-dire qu'ils se déroulent un programme inscrit dans le système nerveux central. (Frey, 1986).

CHAPITRE (02): Qualités Physique

➤ Force endurance :

C'est la capacité que possède l'organisme de résister à la fatigue lors d'efforts de longue durée. (Harre, Deltow, & Ritter, 1970)

D'après (Neumann, 1984) les capacités de force endurance devraient viser avant tout une adaptation du potentiel de force des fibres musculaires à secousse lente ou rapide fonctionnant sur le mode oxydatif. Cela recouvre, selon lui aussi bien des restructurations des programmes de commande que celle des éléments contractiles du muscle innervées simultanément est important, de telle sorte que même celles qui ont une vitesse de contraction différente (fibres lentes et fibres rapides) atteignent au même moment la force maximale de leurs actions. (Neumann, 1984)

5.3. Les méthodes de développement et d'amélioration de la force :

Pour développer la force il faut créer dans le muscle des tensions maximales.

Ceci peut s'obtenir de 2 manières :

-Avec charge maximum.

-Sans charges maximum mais jusqu'à la fatigue ou à vitesse maximum

Ces différentes méthodes présentent des avantages et des inconvénients qui sont décrits sur le tableau ci-dessus :

Tableau n° 06 : les avantages et les inconvénients de l'entraînement de la force.

Méthodes	Répétitions	Séries	Récupération	Avantages	Inconvénients
Efforts Maximums	1 à 3	4 à 7	7 Mn	Action sur les facteurs nerves Synchronisation sur organisme frais	Charges lourdes récupération longue entre les séances
Efforts Répétés	5 à 7	6 à 16	5 Mn	Action sur les facteurs nerves Et sur la masse musculaire	Répétition efficace sur organisme fatigué
Efforts Dynamiques	6 à 15	10 à 30	3 Mn	Action sur les facteurs nerves Action sur la montée en force	Peu d'action sur la force

Deuxième partie :
Approche
méthodologique

Chapitre (03) :
Organisation de la
recherche.

1. Tâches de la recherche :

Etude de la thématique par le biais d'une analyse bibliographique relative au thème de la recherche , avec la réalisation d'une batterie de tests avant et après leur faire une amplitude de jeux collectifs permettant une évaluation des qualités physiques cibler ainsi la détermination de rôle des jeux pré-sportifs dans l'amélioration de certains caractéristiques physique des élèves d'un profil moyen et comparaison de des données.

2. Moyens de la recherche:

2.1. Matériels et outils :

- Chronomètre.
- Un sifflé.
- Un décamètre.
- Plots.
- Piste plate.
- Assistant.
- Chasubles.
- Feuilles d'enregistrements des performances.
- Une chaise.

2.2. Population d'étude :

Afin de réaliser notre recherche nous avons choisi un échantillon entre deux classes en deuxième année, au lycée Abizar

Dans le cas de cette étude nous avons aimé utiliser une multitude de jeux pré-sportifs sur le groupe expérimental, à travers des séances riche en jeux, par contre le groupe témoin nous aurions aimé leur faire passer des séances classiques sans jeux .

• Critère d'inclusion :

Sont inclus, dans notre étude, les élèves âgés de quinze (15) ans à dix-huit (18) ans et qui ont régulièrement suivi les cours d'éducation physique et sportive.

• Critère d'exclusion

Sont exclus, dans nos échantillons tous les élèves âgés de moins de quinze (15) ans ou de plus dix-huit (18) ans. Les élèves absentéistes, les élèves malades et ceux qui n'étaient pas motivés lors des tests sont aussi exclus dans notre étude.

3. Méthode de la recherche :

3.1. Analyse bibliographique :

Elle est indispensable dans chaque recherche scientifique. Nous avons consulté différents ouvrages, sites internet, travaux de mémoire, revues, articles scientifiques qui nous ont aidés dans la réalisation de notre travail.

3.2. Méthode expérimentale :

La méthode expérimentale est une démarche scientifique qui consiste à contrôler la validité d'une hypothèse au moyen d'épreuves répétées, au cours desquelles on modifie un à un les paramètres de situation afin d'observer les effets induits par ces changements. Elle se caractérise par une suite de vérifications dont les conditions sont fixées par un protocole qui peut être repris à l'identique par tout nouvel expérimentateur et se distingue ainsi –et c'est la raison première du succès qu'elle a rencontré auprès des scientifiques à la fois de l'observation directe et de l'empirisme, largement fondés sur le seul couple (observation –description) sans que soit formulée d'hypothèse qui ait une valeur explicative au moins potentielle. (Pierre, 2012)

La question que soulève la méthode expérimentale est essentielle dans l'histoire générale des sciences. Elle porte en effet sur le rôle respectif et sur l'importance relative dans la démarche scientifique de l'hypothèse, c'est-à-dire du constat objectif de l'existence d'une relation entre deux phénomènes dont l'un, souvent pour des raisons d'antériorité de son apparition, est considéré comme la cause de l'autre. (Pierre, 2012)

3.3. Déroulement de l'évaluation :

- **Phase 1 :**

Préparation et sélection de l'échantillon composé de deux classes prêtes à être séparées en deux groupes (groupe témoin -groupe expérimental).

- **Phase 2 :**

Tests de terrain pour les deux groupes (groupe témoin -groupe expérimental) à être évalués par des tests physiques qui travaillent : l'endurance ; la vitesse et la coordination.

CHAPITRE (03): Organisation De La Recherche.

- **Phase 3 :**

Travaille sur terrain avec des séances riches en jeux prés-sportifs sur le groupe expérimental, qui on but de travailler les qualités physiques cibler par notre recherche.

De l'autre côté des séances pauvres en jeux (classique) sur le groupe témoin .

- **Phase 4 :**

Rê-teste avec les mêmes tests physiques en phase (2).

4. Les tests de terrain :

Les tests pédagogiques sont les moyens qu'utilisent les enseignants d'EPS pour évaluer le niveau et le degré d'apprentissage des élèves ; le choix des tests a été choisi en tenant compte de plusieurs facteurs :

- Facilité de réalisation sur le terrain.
- Simplicité de leur exécution.
- Des tests qui travaillent notre objectif.
- Des tests qui s'adaptent à notre échantillon de travail

Pour notre recherche nous avons choisi trois (3) tests qui vont nous permettre de déterminer les qualités physiques retenues à savoir : l'endurance, la vitesse, et la coordination.

4.1. Test 01 : Un test d'endurance :

- **Objectif de l'épreuve:** Evaluer l'endurance cardio-respiratoire.
- **Protocole :** Le test du demi-Cooper est un test physique, s'adressant plutôt aux sportifs pratiquant la course à pied et souhaitant connaître leurs limites. Le test de demi-Cooper se déroule sur une piste, pendant six minutes (6mn) après échauffement.

CHAPITRE (03): Organisation De La Recherche.

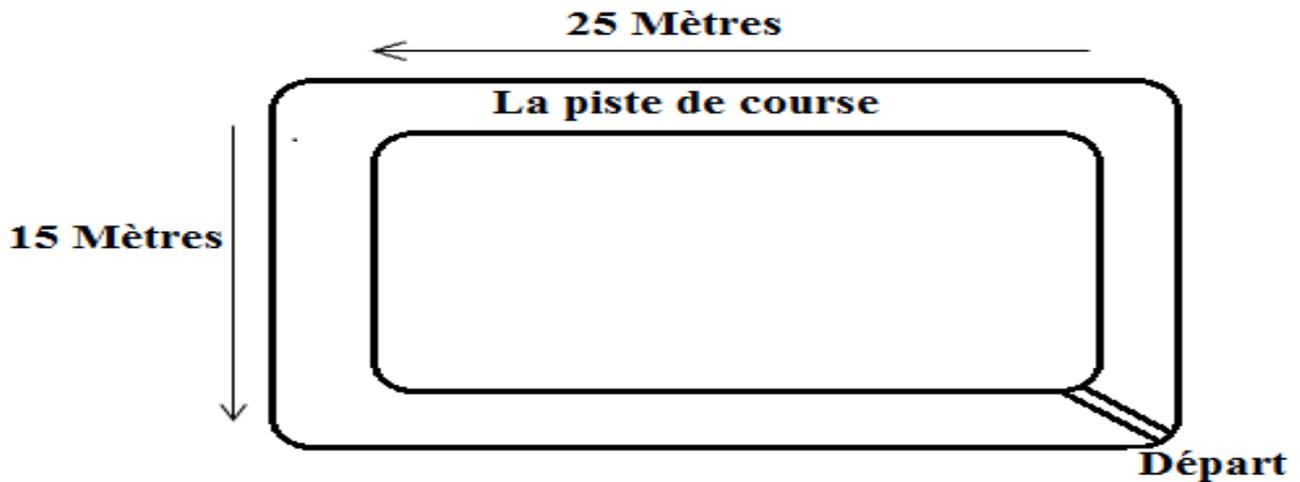


Figure n°05 : la piste de réalisation du test demi-Cooper.

- **Déroulement de l'épreuve :**

- Les élèves serrans divisés en 2 groupes, un groupe fait l'épreuve et l'autre compte le nombre de tours réalisés.
- Le test se réalise dans le terrain de l'établissement dans un parquer de 80 mètres, c'est un test de terrain qui consiste à courir la plus grande distance pendant une durée de 6 minutes.
- L'élève se chauffe pendant 10 minutes.
- L'assistant donne la commande "GO", lance le chronomètre et l'élève commence l'épreuve.
- L'assistant informe l'élève de temps resté à chaque fois.
- L'assistant siffle quand les 6 minutes se sont écoulées.

- **Evaluation :**

On compte la distance parcourus durant 6 minutes, par le nombre de tours effectués, un seul tour est égale à 80 mètres.

Ce test a l'avantage d'être très précis car il correspond au temps moyen du soutien de la VMA. Il a toutefois un inconvénient : l'individu ne doit pas partir trop vite pour ne pas tomber en plein dans la filière anaérobie lactique (ce qui le forcerait à abandonner le test par accumulation d'acide lactique au niveau musculaire) et ne doit pas partir trop lentement pour éviter de fausser les résultats du test.

CHAPITRE (03): Organisation De La Recherche.

4.2. Test n°2 : test vitesse (60 mètres pour les filles et les garçons) :

- **Objectif de l'épreuve** : L'objectif de ce test consiste à déterminer la qualité de vitesse de l'élève, dans une piste de 60 mètres pour filles et une piste de 60 mètres pour garçons.

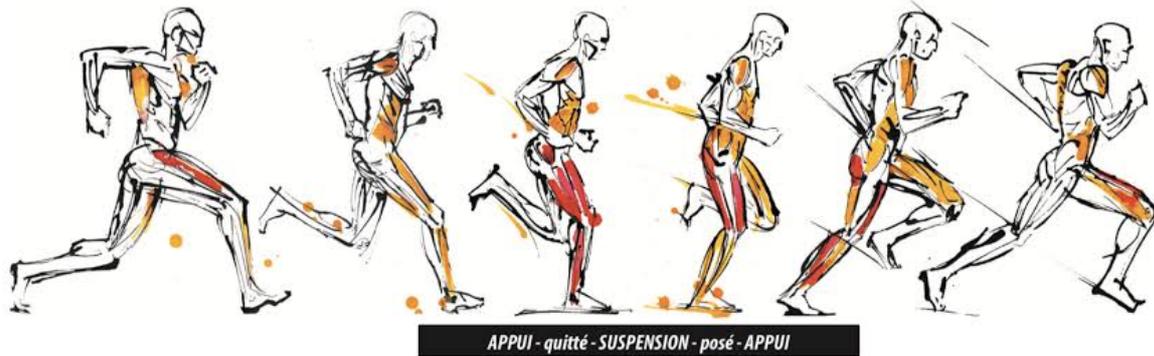


Figure n°06: schéma de cours de sprint

- **Déroulement de l'épreuve** :

Le départ s'effectue avec deux élèves à la fois qui se placent en position accroupie derrière la ligne de départ, puis à vos marques et au signal ils démarrent, le chronomètre est déclenché simultanément et ne sera arrêté que lorsque les deux élèves auront franchi la ligne d'arrivée. On enregistre les performances de chaque élève ; deux essais ont accordés.

- **Evaluation** :

L'évaluation se fait à l'aide d'un chronomètre, le meilleur des deux temps enregistrés sera pris en considération.

4.3. Test n°3 : test de capacité de coordination (test d'agilité ou le T test) :

L'objectif de ce test consiste à déterminer la capacité de changer rapidement de directions sans perte de vitesse, d'équilibre, ou de contrôle. La capacité de combiner force musculaire, force de démarrage, force explosive, équilibre, accélération et décélération détermine l'agilité.

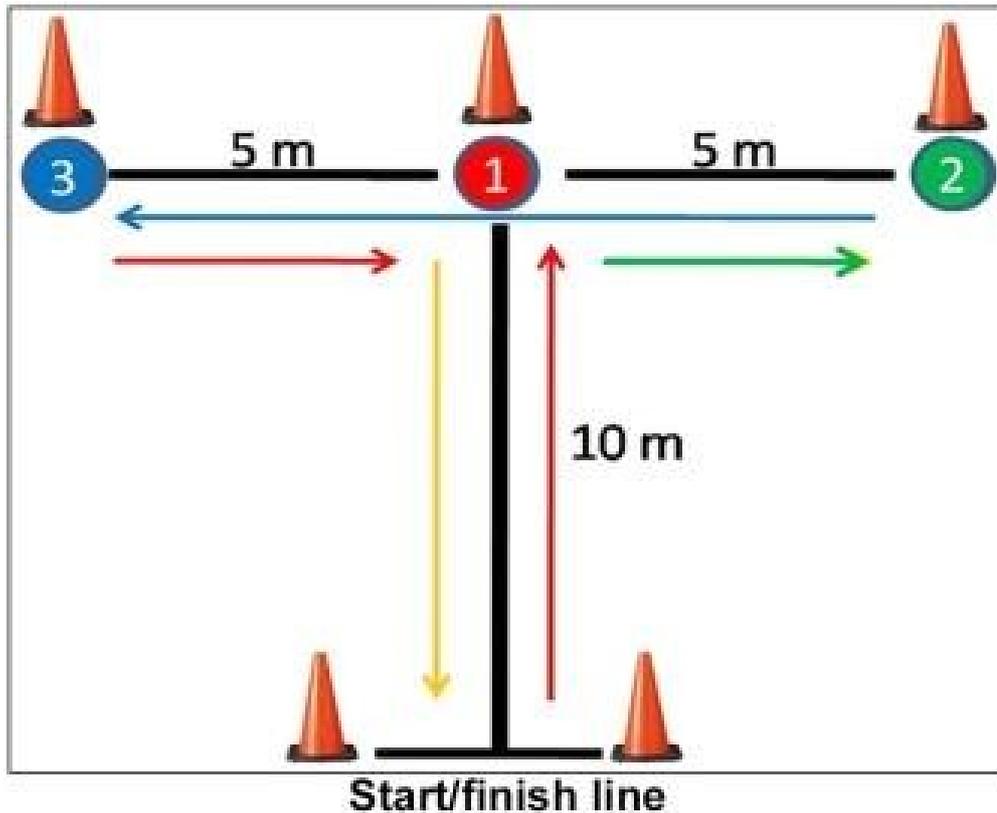


Figure n°07 : schéma d'un T-test

- **Déroulement de l'épreuve :**

Le départ s'effectue avec un seul élève, qui se place en position accroupie derrière la ligne de départ, puis à vos marques et au signal d'un sifflet il démarre, le chronomètre est déclenché simultanément et ne sera arrêté lorsque l'élève termine le parcours qui est de 40 mètres.

- **Evaluation :**

L'évaluation se fait à l'aide d'un chronomètre, et on registre le temps effectué.

5. Moyen statistique :

5.1. statistique expérimentale:

Les données statistiques paramétriques permettent de caractériser et de découper la population et plus exactement la série de valeur d'une variable qu'elle comporte en utilisant comme paramètres : la moyenne et l'écart-type.

- **La moyenne** : indique le point de concentration des différentes mesures de la variable.
- **L'écart-type** : connaître la valeur moyenne d'un groupe ne suffit pas ; il est très important de savoir comment il est disposé autour de la moyenne : il est regroupé autour d'elle ou au contraire dispersé.
- **Le T de Student** : c'est l'un des tests statistiques le plus utilisé pour comparer les moyennes de deux groupe indépendant ou apparié .

Troisième partie :
Présentation et
discussion des résultats

CHAPITRE (04): Discussion Des Résultats

Conclusion :

Les jeux pré-sportif dans un souci d'avantage ou empêchement pour la séance d'EPS été le fil conducteur de notre recherche dans le but de détermine l'utilité des jeux pré-sportif dans la séance d'EPS. Le problème concerne l'intégrité des jeux pré-sportif dans les phases de la séance d'EPS et ce quel apporte de bien pour le déroulement de la séance et le rendement des élèves pendant la séance et même pour l'enseignant.

L'analyse bibliographique de l'EPS montre la nature ludique de la discipline qui vise essentiellement des finalités éducatives et qui doit répondre aux besoins de l'élève (enfant ou adolescent), à savoir découvrir et s'exprimer et surtout amélioré leur qualités physiques par le jeu.

Et d'âpre les études précédentes ; nous avons donc vu que théoriquement le jeu est un atout précieux dans les apprentissages scolaires et que le jeu et l'école avait une relation de longue date. Mais que cette relation s'intensifiait depuis une bonne décennie, grâce aux travaux de recherches des pédagogues, psychologues, psychiatres, psychanalystes et professeurs.

Nous avons pu constater qu'il y avait différent types de jeux (ludique, éducatif, et pédagogique) et que chacun d'entre eux avait une fonction et une utilité particulière.

Nous avons pu noter que le jeu n'avait pas un rôle mais des rôles dans les apprentissages et amélioration des qualités physiques de l'adolescent. et nous nous sommes rendu compte que certains pays étaient plus avancés dans la relation qu'entretiennent le jeu et l'école. Ainsi, en France démontrer dans la troisième étude et nous différente recherches, les jeux on prêt une place pendirent dans leur système éducatif.

Concernant les caractéristiques de cette tranche d'âge à savoir l'adolescence, les plus importants éléments soulignés sont les changements physiologiques et psychologiques et qui nécessitent une intervention pédagogique appropriée, et c'est la ou les études soulignent le défi majeure de l'enseignant par rapport aux qualités physiques des élèves qui doit être principalement intrinsèque ce qu'explique l'introduction des jeux dans la conception des différentes situations de jeu.

Malheureusement, soit dans notre vie quotidienne ou dans notre étude l'épendyme covid-19 à impacter le déroulement surtout le côté pratique de notre étude.

CHAPITRE (04): Discussion Des Résultats

Bibliographie :

1. BRICKI.A, DEKKAR.N, & HANIFI.R. (1998). *technique d'évaluation physiologique*. paris: vigot.
2. collège, G. d. (2003). *programmes du pôle des sciences au collège*. lille: le monde.
3. Cuq, J., & Gruca, I. (2002). *cours de didactiques*. paris: lamar.
4. DOMBROWSKI, N. (2013). *agrégé EPS*. prague: aventeur.
5. Dugas, & Collard. (2008). *science de l'action motrice*. paris: nantre.
6. Gilles, C. (2006). *L'entraînement de la vitesse*. france: CHIRON .
7. Gréhaigne, J. (1991). *Du bon usage des règles d'action, échange et controverse*. paris: apecc.
8. Guerrien. (2010). *la theorie des jeux*. univ de paris: economica.
9. Hamrouni, S. (2014). *cours de psychologie*. tunis.
10. Harre, Deltow, & Ritter. (1970). *Bases générales de la théorie de l'entraînement*.
11. Hébrad, A. (2005). *EPS interrogées*. paris: lamar.
12. Helga, & LETZELTER, M. (1990). *Entraînement de la force*. paris: vigot.
13. Kouhanen, & Komi. (1987). *Manuel des bases générales de la théorie*. prague.
14. Liesen. (1983-1985). *Manuel des bases générales de la théorie*. berlin: oukhtilz.
15. Lopez, R. (1991). *l'action pédagogique en EPS*. paris: dossier E.P.S.
16. MACCARIO, B. (2001). *Théorie et pratique de l'évaluation dans la pédagogie des A.P.S*. Paris.
17. Martin, Carl, & Lehnertz. (1991). *Psychologie de l'évaluation scolaire*. berlin.
18. Matveev, & Novikov. (1967). *integration of nonlinearequation*. prague: lavender.
19. Mercier, V. (2004). *L'EPS SCOLAIRE : enseigner et apprendre*. france: vigot.

CHAPITRE (04): Discussion Des Résultats

20. Minet, A. (2004). *eps et jeux eudcatifs*. paris3: asjp.
21. Neumann. (1984). *la pratique de sport educatif*. chicago: times.
22. parlebas. (1987). *contribution à un lexique commenté en sience de l'action motrice*. paris: INSEP.
23. Parlebas, P. (1999). *24 jeux sans frontières*. paris: CEMEA.
24. Pieron, M. (2005). *Pédagogie des activités physiques et du sport*. lyons: REVUE EPS.
25. Pierre, G. (2012). *information social*. vigot.
26. Pierron, P. (2005-2006). *E.P.S. et Géographie CE2*. Auxerre: Ecole des Piedalloues.
27. Robert, L. p. (2000). *dictionnaire de français*. paris: EDIF.
28. Sara, B. (2002). *manuel scolaire resumer*. boji: layone.
29. SZCEZESNY.S. (1984). *La détection des talents en course*. berlin.
30. WEINECK. (1983.1993.1997.). *Manuel d'entrainement*. paris: vigot.