



Université Abderrahmane Mira- Bejaia
Faculté des Sciences Humaines et Sociales
Département : STAPS

Mémoire de fin de cycle

En vue de l'obtention du diplôme de master en STAPS

Spécialité : Éducation Physique Et Sportive scolaire

Filière : Éducation Physique Et Sportive Éducative

THÈME :

*Évaluation de la vitesse cyclique des élèves de la classe
4ème année moyenne
(Cas de CEM :Nait Bouda Abdelmadjide)*

Présenté Par :
KEBBANE Sara

Encadré par :
M : A.ALIQUI

Année Universitaire 2017-2018

Remerciements

ALLAH le tout puissant qui par sa grâce, Je suis arrivés au terme de ce travail.

A ma famille pour tout le soutien qu'elle m'a apporté.

A mon professeur et directeur de mémoire : A. ALIOUI que j'ai dirigé avec rigueur et pragmatisme pour achever ce travail .C'est l'occasion de vouer votre simplicité, votre constante disponibilité et votre sens de relations humaines qui ma très tôt marquée sincères remerciements à vous. Et comme le disait l'adage : « Très grand sera le maitre quand l'élève sera grand »

Aux professeurs de STAPS : vos qualités émérites de performances, vos exigences du savoir, ma permis d'avoir une formation riche en qualité. L'occasion m'est enfin offerte pour vous exprimer ma profonde reconnaissance.

A L'administration STAPS.

A ma deuxième famille : le club Esperance Seddouk ; entraineurs et dirigeants.

Aux athlètes du club Esperance Seddouk

Aux élèves du C.E.M NAIT BOUDA ADB MADJIDE

Aux professeurs du C.E.M NAIT BOUDA ABD MADJIDE

A toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de ce travail en premier lieu mon cher ami Hakou

Merci Infiniment.

Abréviation

Eps : éducation physique et sportif.

ES : espérance seddouk

.

Cm: centimètre.

M: mètre.

Sec: second.

.

\bar{x} : moyenne

δ : écartype.

CV: coefficient de variation.

MIN: minimum.

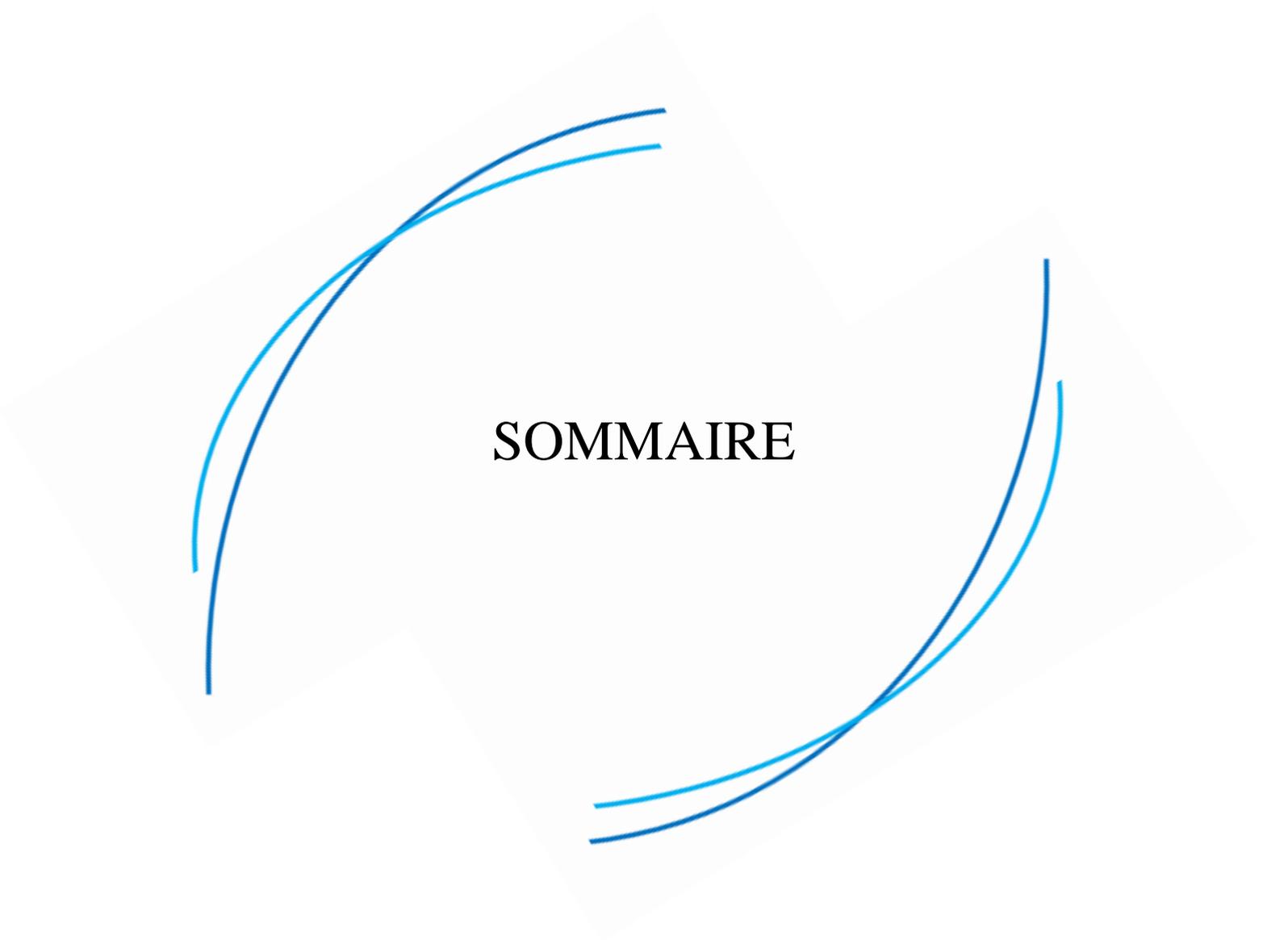
MAX: maximum.

TS: test Student.

PAA: processus anaérobie alactique.

ATP: adénosine tré phosphate.

CP: créatine phosphate.



SOMMAIRE

Introduction

Chapitre I : Revue bibliographique

| | |
|--|-----------|
| 1- Education Physique et Sportive (EPS) | 3 |
| 1.1. Définition | 3 |
| 1.2. Importance de l'éducation physique et sportive : | 3 |
| 1.3. Les finalités de l'EPS à travers les missions de l'enseignant..... | 3 |
| 1.4. L'objectif de l'éducation physique et sportive : | 6 |
| 1.5. Programmation de L'éducation physique et sportive en Algérie | 6 |
| 1.6. Nombre d'Heures et Déroulement d'une Séance d'EPS en Algérie | 7 |
| 2. L'évaluation en EPS | 8 |
| 2.1. Définition de l'évaluation : | 8 |
| 2.2. Fonction de l'évaluation : | 10 |
| 2.3. Importance de l'évaluation : | 10 |
| 2.4.-L'évaluation En Activité Physique Et Sportive Objectifs Et Méthodes | 11 |
| 2.5. Pourquoi évaluer?..... | 12 |
| 2.6. Qui évaluer ? | 13 |
| 2.7.-Les différentes évaluations existantes en EPS et leurs intérêts : | 13 |
| 2.7.1. L'évaluation diagnostique : | 13 |
| 2.7.2. L'évaluation formative : | 14 |
| 2.7.3. L'évaluation formatrice : | 14 |
| 2.7.4. L'évaluation sommative : | 15 |
| 3. Les qualités physiques | 15 |
| 3.1. Définition | 15 |

| | |
|--|----|
| 3.2. La vitesse comme une qualité physique :..... | 16 |
| 3.3. Importance de la vitesse :..... | 16 |
| 3.4. Les formes de la vitesse..... | 16 |
| 3.4.1. La vitesse maximale :..... | 16 |
| 3.4.2. Vitesse courte :..... | 16 |
| 3.4.3. Vivacité :..... | 17 |
| 3.4.4. Vitesse coordination :..... | 17 |
| 3.4.5. Vitesse force :..... | 17 |
| 3.4.6. Vitesse endurance :..... | 17 |
| 3.5. Les Facteurs Déterminants la Vitesse : | 17 |
| 3.5.1. La Vitesse de Réaction :..... | 17 |
| 3.5.2. La Faculté d'Accélération :..... | 17 |
| 3.5.3 Vitesse d'Action:..... | 18 |
| 3.5.4. Endurance-Vitesse :..... | 18 |
| 3.6. Période favorable au développement de la capacité physique de vitesse : | 18 |

Chapitre II : Organisation de la recherche

| | |
|--|----|
| 2.1. Rappel de la problématique :..... | 21 |
| 2.2. Hypothèses :..... | 21 |
| 2.3. Objectifs :..... | 21 |
| 2.4. Taches: | 21 |
| 2.5. Population d'étude: | 22 |
| 2.6. Moyens et Méthodes: | 22 |
| 2.6.1. Matériels | 22 |
| 2.6.2. Méthodes:..... | 22 |
| 2.6.2.1. Méthode bibliographique..... | 22 |

| | |
|---------------------------------------|----|
| 2.6.2.2. Méthode de tests:..... | 22 |
| 2.6.2.3. Méthodes statistiques..... | 24 |
| 2.7. Déroulement de la recherche..... | 25 |

Chapitre III: Présentation des résultats

| | |
|---|----|
| 3.1. Présentation des valeurs moyennes des résultats des tests 30 et 40m..... | 30 |
| 3.2. Présentation des valeurs moyennes des résultats des tests 18 m et 10 contacts..... | 35 |
| Discussion des résultats..... | 38 |
| Conclusion | 40 |

Index bibliographiques

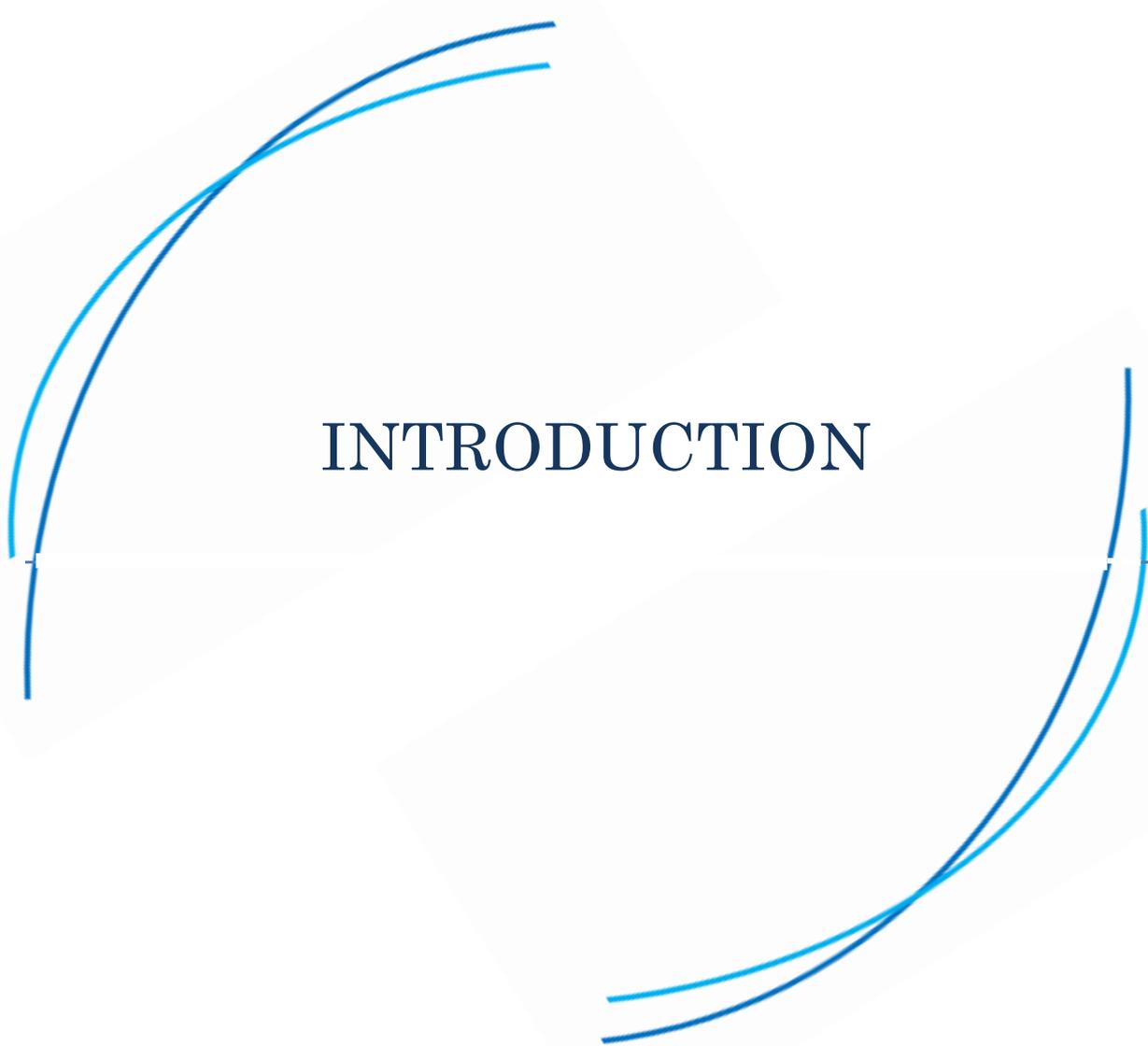
Annexes

Liste des tableaux

| | |
|---|-----------|
| Tableau n° 01: présentation des résultats des tests de vitesse sur 30(m), 18(m) et le 10 contacts ainsi la moyenne d'âge du Groupe expérimental (Filles). | 28 |
| Tableau n° 02: présentation des résultats des tests de vitesse sur 40(m), 18(m) et le 10 contacts ainsi la moyenne d'âge du Groupe expérimental (garçons). | 29 |
| Tableau n° 03: Présentation des valeurs descriptives de la qualité de vitesse sur 30(m) et 40 (m) de la classe expérimentale (mixte). | 30 |
| Tableau n°04 : Comparaison du test vitesse (30 m) entre début et fin de programme d'EPS (Filles). | 31 |
| Tableau n° 05: comparaison du test vitesse (40 m) entre début et fin de programme d'EPS (Garçons). | 32 |
| Tableau n° 06: Comparaison du test vitesse (40 m) entre début et fin de programme d'EPS (Garçons athlètes). | 33 |
| Tableau n°07: Comparaison du test vitesse (30 m) entre début et fin de programme d'EPS (Filles athlètes). | 34 |
| Tableau n°08: Résultats du test vitesse sur (18 m) et le (10 contact) groupe (Filles). | 35 |
| Tableau n°09: résultats du test vitesse (18 m) et le 10 contact groupe (Garçons). | 36 |

Liste des Figures

| | |
|--|-----------|
| Figure n°01 : Résultats de la vitesse sur (30m) lors des deux phases (groupe Filles) | 31 |
| Figure n°02 : Résultats de la vitesse sur (40m) des deux phases (groupe Garçons) | 32 |
| Figure n°03 : Résultats de la vitesse sur (40m) lors des deux phases (Garçons sportifs) | 33 |
| Figure n°04 : Résultats de la vitesse sur (30m) lors des deux phases (Filles Sportives) | 34 |
| Figure n°05: Résultats de la vitesse sur (18m) et le 10 contacts (Groupe Filles) | 35 |
| Figure n°06: Résultats de la vitesse sur (18m) et le 10 contacts (Groupe Garçons) | 36 |

The image features a central text element 'INTRODUCTION' set against a light blue, semi-transparent background. This background is composed of two overlapping, tilted rectangular shapes. Two decorative, curved blue lines are positioned on the left and right sides of the central text, mirroring the curve of the background shapes. The overall design is clean and modern.

INTRODUCTION

Introduction

L'éducation physique et sportive (EPS) occupe une place originale en sein de l'ensemble des disciplines d'enseignement. Elle contribue, par la pratique des activités physiques et sportives, au développement des capacités chez l'élève, ainsi l'acquisition des habilités motrices et des connaissances, en vue de lui inculquer d'agir dans l'environnement.

L'enfance est une période idéale pour l'acquisition des qualités physiques mais c'est aussi une période de construction de l'organisme, donc de fragilité, qui nécessite des précautions. Même si l'enfant présente plusieurs analogies avec l'adulte au plan physiologique, il diffère de celui-ci en de nombreux points qui font que ses ressources énergétiques sont différentes.

Il possède en effet des caractéristiques spécifiques liées à son stade de développement et qui lui impose ses propres modalités d'adaptation. On ne peut donc pas le considérer comme étant simplement un adulte en miniature (l'enfant n'est pas un adulte en miniature). Il faut au contraire tenir compte de ses particularités lorsqu'on lui oppose des activités, afin qu'il en tire le maximum de profit.

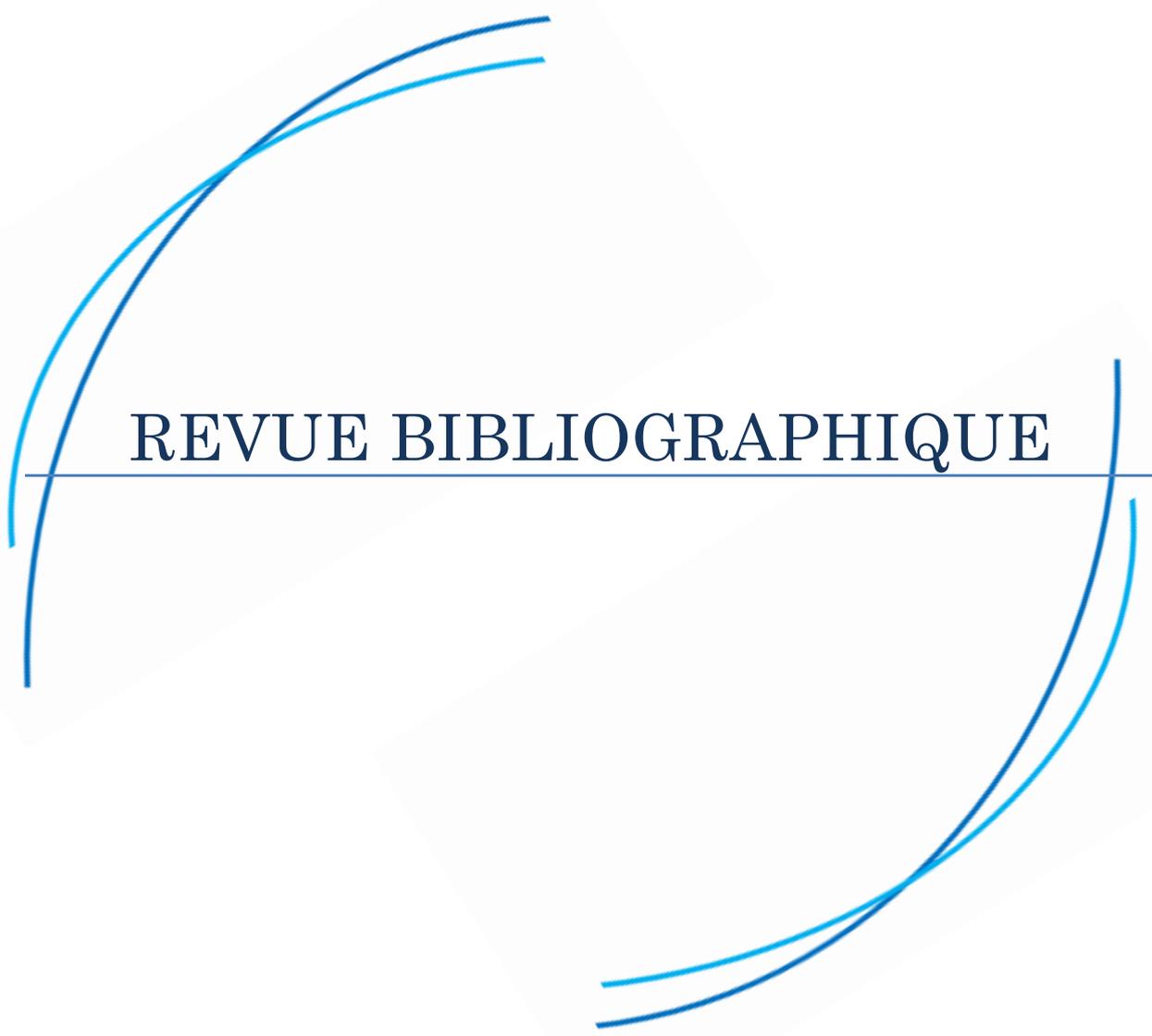
Etant considéré comme un volet très important ; l'âge joue un rôle primordial au développement de la qualité vitesse ; plusieurs chercheurs affirment que cette qualité se développe à l'âge précoce ; d'où la nécessité de procéder à une évaluation continue de l'état de développement de la vitesse chez les élèves de la classe moyenne.

Notre travail de recherche s'inscrit dans le cadre de l'évaluation de la vitesse cyclique des élèves de la classe 4^{ème} année moyenne. Je tente en tant que étudiants chercheurs d'apporter des éléments de réponses.

Plusieurs raisons nous poussent à poser les questions de recherche suivantes :

- Quel est le niveau de développement de la vitesse cyclique chez les élèves de la classe quatrième année moyenne?
- Les élèves de la classe quatrième année moyenne; bénéficiaient ils d'un volume horaire nécessaire au développement de la vitesse ?

CHAPITRE I



REVUE BIBLIOGRAPHIQUE

Chapitre I : Revue bibliographique

1- Éducation Physique et Sportive (EPS)

1.1. Définition

L'EPS est une discipline d'enseignement obligatoire qui s'adresse à tous les élèves scolarisés. Elle poursuit les finalités de l'école. L'EPS a pour fonction l'éducation des conduites motrices. L'apprentissage des connaissances, des savoirs et de modes d'actions fondamentaux, elle est recherchée dans le but d'atteindre des objectifs et des compétences inscrits dans les textes officiels. Une place importante est aussi accordée à l'accès à la santé. (Gean L Ramone, M Fabienne 2006)

1.2. Importance de l'éducation physique et sportive :

L'éducation physique et sportive à pour finalité de former un citoyen, cultivé, lucide, autonome physiquement et socialement.

L'éducation physique et sportive à pour le développement et la mobilisation des ressource individuelles favorisant l'enrichissement de répertoire moteur.

1.3. Les finalités de l'EPS à travers les missions de l'enseignant

- **Mission Educative**

Quelle que soit la discipline enseignée, chaque professeur doit par situer ses action par rapport à l'ensemble des acteurs du système éducatif : le milieu familial l'environnement social, l'école, l'équipe enseignant la, la classe ses action seront d'autant plus efficaces Qu'elles prendront en compte ces différents facteurs. La classe ne peut fonctionner en vase clos. Elle doit être ouverte sur l'extérieur, accepté de communiquer : il s'agit de donner et recevoir des informations dans le seul but de parfaire. En quoi consiste cette éducation ?

Elle se traduit par l'acquisition de connaissances, de savoir-faire et savoir-être «réinvestis sables » au quotidien; il s'agit de méthodes d'apprentissage, de réflexions et de capacités d'expression. Au-delà de la simple acquisition de savoirs scolaires, l'élève construit sa personnalité, développe ses capacités de gestion de projets personnels (phénomène

d'autonomisation et de psychologisation) la socialisation de l'élève fait également partie intégrante des objectifs de tout enseignant la communication, la politesse, la ponctualité, le respect, la coopération, la solidarité, la sécurité, la responsabilité, la santé sont des exemples d'objectifs généraux pouvant (et devant) être poursuivis par l'enseignant (à travers le projet de cycle),l'ensemble des enseignants de la classe (projet de classe), l'équipe EPS (projet EPS).

L'établissement (projet d'établissement) L'enseignant d'EPS doit intervenir sur la globalité de l'individu qui est confié (aspects psychologiques, sociologiques, affectifs, relationnels, moteurs).Pour cela, il doit savoir quel type d'individu il a pour mission de former en fonction de l'âge, des capacités de l'élève et des règles et valeurs de la société dans laquelle ce citoyen en devenir sera amené à s'insérer.

- **Mission psychomotrice**

La spécificité de l'EPS concerne la motricité de l'individu .Le cours d'EPS est un moment privilégié pour le développement de la psychomotricité. La notion de motricité doit être élargie aux différentes composantes de la personnalité de l'élève, c'est-à-dire les aspects psychologiques, sociaux, affectifs, énergétiques, mécaniques impliquées dans tout acte moteur. En effet, l'enseignant participe à la construction du « schéma corporel et moteur » de l'élève. Celui-ci apprend à se situer et à se mouvoir dans différents milieux (terrestre, aquatique, aérien), à traiter de l'information (percevoir, décider), à gérer son potentiel énergétique, à maîtriser ses gestes et émotions, à s'investir dans des projets moteurs individuels et collectifs.

L'élève doit être doté d'un maximum de programmes moteurs lui permettant de s'adapter de manière efficiente face aux différentes situations motrices qu'il pourra rencontrer, aussi bien dans sa vie sportive que non sportive.

Une réflexion sur la motricité de l'homme d'aujourd'hui ainsi que des connaissances précises sur le développement ontogénétique des enfants et adolescents s'avèrent indispensables pour optimiser l'ensemble des potentialités de chaque élève, en accord avec le type de locomotion d'aujourd'hui : attitudes et postures au travail, activités physiques pratiquées individuellement collectivement, occasionnellement (marche, footing.,marathon ,muscultation) Cette mission psychomotrice doit s'accompagner d'une réflexion sur l'utilité(le transfert) des contenus transmis.

- **Mission sportive**

Les pratiques sportives (institutionnalisées) ou non sportives (de loisir) sont de nos jours culturellement reconnues. En ESP, l'enseignant s'appuie sur des activités physiques sportives et artistiques « Traditionnelles ». (Football, gymnastique, athlétisme, natation, danse.) ou « nouvelles » (Escalade, badminton, VTT, course d'orientation.). Elles sont à la fois « objets » et « moyens » d'enseignement : « Objets » parce qu'enseignées pour elles-mêmes il s'agit de permettre à chaque apprenant d'être le plus efficient dans l'activité enseignée, sans négliger la connaissance culturelle de l'activité. « Moyens » car elles permettent de poursuivre des objectifs de types « éducatifs et psychomoteurs » .

L'enseignant doit donc réfléchir sur l'évolution des activités sportives (ce qui suppose des connaissances politiques, historiques et sociologiques), programmer et didactiser celles qui lui semblent les plus pertinentes par rapport à la population rencontrée, au contexte d'enseignement et aux orientations des textes officiels de la discipline.

Il s'agit finalement ici de transmettre des contenus pratiques (plonger, shooter, plaquer, sauter lober.) ainsi que des contenus théoriques (règlement, historique et évolution de l'activité.). L'élève doit s'enrichir « pratiquement et théoriquement » (culture, gestuelle et intellectuelle.)

Autour des dimensions purement sportives et motrices, l'enseignant doit doter l'élève de connaissances relatives à la pratique des activités motrices comme par exemple, savoir se préparer physiologiquement, savoir se vêtir pour pratiquer, savoir récupérer, gérer son alimentation et son hygiène après l'effort . Ces différentes dimensions autour de l'effort s'appuient sur des compétences que l'élève pourra et devra exploiter hors du cours d'éducation physique. Aux trois missions du professeur d'EPS correspondent des objectifs généraux ; chaque poursuit avec les élèves du groupe-classe, et ce pour chaque situation d'enseignements. La formalisation de ces objectifs doit permettre à chaque enseignant d'EPS d'acquiescer la conscience du bien-fondé de sa profession c'est plus particulièrement le cas pour le nouveau collègue, CAPETIENS ou PLC 2 (professeurs des lycées et collèges en formation initiale ENFM :(institut universitaire de formation des maîtres) s'interrogeant sur leur utilité dans les systèmes éducatif qu'ils se rassurent leur action est essentielle.

L'enseignant d'EPS instruit et forme l'individu, participe pleinement à son éducation. Il lui transmet des connaissances et lui apprend à les exploiter, aussi bien dans le domaine de la motricité que dans ses relations avec l'environnement (Sarhou J 1992).

1.4. L'objectif de l'éducation physique et sportive :

Les objectifs dépendent des milieux dans lesquels les outils d'évaluation sont utilisés. Ils permettent notamment :

- À l'enseignant de programmer efficacement une éducation physique plus conforme aux possibilités des élève et d'en contrôler les effets fondamentaux.
- Au sportif de mieux se connaître pour mieux s'orienter vers l'activité la plus adaptée à ses goûts et capacités.
- À l'entraîneur d'individualiser et de planifier la carrière, les cycles, les séances, et les exercices de chacun des jeunes sportifs dont il connaîtra les qualités principales .
- Aux fédérations sportives de sélectionner les candidats aux centres d'entraînement.
- À l'adulte non pratiquant de préciser le niveau de tolérance à l'effort dans la perspective d'une Prescription adéquate de la pratique d'une activité physique. En milieu sportif elle revêt une importance toute particulière puisqu'elle est indispensable :
 - A l'orientation vers l'activité la plus conforme aux goûts et aux capacités de chacun.
 - A la détection des talents.
 - A la sélection de l'athlète.
 - Au contrôle et à l'individualisation de l'entraînement.

1.5. Programmation de L'éducation physique et sportive en Algérie

L'éducation physique et sportive en Algérie, comme elle l'est dans les autres pays, est intégrée dans l'éducation globale. Celle-ci vise à former le futur citoyen cultivé, lucide et autonome, un individu intellectuellement, physiquement, et socialement éduqué.

Vue l'immense importance qu'a cette discipline, de nombreuses études et recherches ont été réalisées sur l'importance et les effets de l'éducation physique et sportive sur l'élève, que se soit physiquement, physiologiquement, psychologiquement, ou socialement; de même, plusieurs

pays ont pris en considération les résultats de ces études et recherches pour arriver au et atteindre le but visé par cette discipline. Mais, malheureusement, les responsables de l'éducation nationale, d'un côté, et ceux de la jeunesse et le sport, de l'autre, dans le gouvernement algérien semblent non intéressés ; et pourtant ils n'arrêtent pas de réclamer à chaque fois les bons résultats et de critiquer l'échec de nos athlètes et nos joueurs dans les compétitions internationales.

Ce qu'il ne faut pas oublier est que la formation est la base des bons résultats et que cette formation ne peut être procurée, en grande partie, que dans l'école, là où l'individu passe une grande partie de sa jeunesse. Prenant l'exemple des Etats Unis plusieurs de ses athlètes (Michel Phelps) internationaux sont à la base émergente et sont formés dans leurs écoles, lycées, et universités. Ça c'est parce que ils y travaillent là-dessus, ils donnent de l'importance à l'éducation physique et sportive, ainsi qu'ils développent des programmes importants et convenables pour atteindre les objectifs de cette discipline contrairement à notre pays.

D'après ce qu'on observe dans nos écoles et à partir de notre propre expérience, on peut dire que la séance d'EPS est considérée par nos élèves comme une séance de jeu, de loisirs et de divertissement c'est comme si c'est le moment pour les élèves de s'amuser, de décharger leurs pressions et leurs angoisses causées par les autres sujets qui sont considérés toujours plus importants. Si c'est le cas, où sont ils, alors, les objectifs et finalités pour lesquelles l'EPS a été créée ?

1.6. Nombre d'Heures et Déroulement d'une Séance d'EPS en Algérie

Chez nous en Algérie, les cours de l'éducation physique et sportive se pratiquent une fois par semaine au CEM et au secondaire alors qu'au primaire ses cours sont totalement absents. Ce qu'on appelle EPS n'existe pas du tout à ce niveau les élèves ont droit seulement à une heure ou une heure et demie de sport partagées en deux séances par semaine. Durant cette heure, les élèves pratiquent de très simple exercices qui parfois ne peuvent rien avoir avec une éducation physique et sportive sous la tutelle de leur enseignant de toute les matières qui n'est pas du tout un spécialiste dans le domaine de l'EPS il n'a jamais fait aucune formation en relation avec l'EPS. Alors que les enfants ont besoin de six heures d'EPS par semaine selon une étude menée par **K. Hardmann** et **J. Marshall** menée en **2004 en France**, a montré que 72% des écoles primaires française délivrent moins de deux heures d'EPS par semaine et que réglementairement, on doit atteindre six heures hebdomadaires au minimum.

Au CEM comme au lycée, l'EPS est là; les élèves ne pratiquent qu'une seule séance d'éducation physique et sportive par semaine et celle-ci ne dure que deux heures. Alors que des études ont été réalisées en Suisse indiquent qu'à l'âge de 13ans, la pratique d'une activité physique diminue considérablement, chez les garçons comme chez les filles. Plus les jeunes avancent en âge, plus il est important qu'ils aient trois séances d'éducation physique et sportive hebdomadaires au programme donc la diminution naturelle de l'activité physique chez les adolescents doit être compensé par une pratique un peut intense de l'EPS. La séance de l'EPS au CEM et au lycée se partage en deux, la première heure doit être consacrée à une discipline individuelle et la deuxième à une autre qui est collective selon les exigences du programme national d'EPS. De ces deux heures le temps consacres à la pratique diminue jusqu'à soixante dix minutes après le gaspillage des cinquante autre minutes entre le regroupement des élèves, le changement des tenus, l'inscription des absent, la présentation d'objectif de la séance par l'enseignant et la partie préparatoire.

2. L'évaluation en EPS

2.1. Définition de l'évaluation :

C'est un terme polysémique « appréciation, estimation, mesure, calcul, inventaire, jugement, détermination de la valeur ou l'importance d'une chose »La consultation du « **petit robert** » laisse découvrir une définition insuffisante pour permettre d'identifier le terme d'évaluation avec toute la rigueur scientifique souhaitable. L'évaluation s'y rapproche des termes de comparaison, approximation, estimation. Les synonymes du verbe évaluer reprennent cette signification : expertiser, estimer, arbitrer, coter, juger. On retiendra ici que l' « évaluation » indique rarement une possibilité de mesure exacte, mais plutôt une approximation quantitative ou qualitative. Dès lors, à ce premier niveau, évaluer consiste à attribuer une valeur, un jugement sur quelqu'un en fonction d'un projet explicite ou implicite. L'évaluation est un processus de comparaison entre un référent et un référé (**Barbier, 1985**), un système de normes plus ou moins explicite. Evaluer consiste à construire et négocier des représentations : valeurs, normes, jugements (**Perrenoud, 1989**).

L'évaluation est une démarche qui vise à donner de la valeur, prendre du recul, émettre un constat sur une situation, et prendre des décisions, au regard des objectifs de départ et des finalités de l'action.

Evaluer c'est mesurer le chemin parcouru pour progresser, réajuster, mettre en cohérence. L'évaluation est un outil au service de la démarche de progrès qui s'inscrit dans le souci de l'amélioration continue de nos actions. C'est aussi un outil de clarification et de valorisation auprès des partenaires. Selon le dictionnaire « **LAROUSSE** » l'évaluation est la détermination de la valeur, du prix. C'est aussi la détermination d'une échelle de notation où chaque valeur correspond à un niveau déterminé.

Selon **Noizet et Caverni (1978) [10]** « dans son acception la plus large, le terme évaluation désigne l'acte par lequel, à propos d'un événement, d'un individu ou d'un objet, on émet un Jugement en se référant à un ou plusieurs critères quels que soient par ailleurs ces critères et l'objet du jugement. »

D'après **Macario (1982)**, « l'acte d'évaluation est un acte de portée générale et puisque la mesure et l'observation représentent essentiellement des moyens de description de la réalité, elles constituent le support instrumental de l'évaluation et correspondent à la phase de recueil des données, effectuée à l'aide d'instruments appropriés et selon des critères implicitement ou explicitement retenus.

A ce titre, les instruments utilisés doivent tendre vers le respect d'exigence méthodologique parmi lesquels la validité, la fidélité et l'objectivité sont le plus souvent mentionnées.

- **la pertinence** – relation avec l'activité sportive.
- **la validité** – que mesure-t-on ? mesure directe ou indirecte.
- **la reproductibilité ou fidélité** – fiabilité interne/externe – consignes – standardisation.
- **l'accessibilité** – facilité de mise en œuvre.
- **La fonctionnalité**– intégration dans le processus d'entraînement _ tests de laboratoire ou de terrain.
- **la non-redondance** – au sein d'une batterie corrélation avec d'autres tests.

Selon **E.THILL et al.(1993)**, « l'évaluation est définie comme étant l'acte à émettre un jugement de valeur à partir d'un recueil d'informations sur le résultat d'un élève en vue de prendre une décision ». Cité par **G. Delandsheere en 1979** et repris par **B. Macario (1986)**. Donne au terme « évaluation », une acception beaucoup plus large que celui de « mesure ». Pour lui cette dernière est une description quantitative de comportement, alors que l'évaluation comprend à la fois la description qualitative et la description quantitative, et comporte en outre,

des jugements de valeurs. **D'après Macario (1986)** : « l'évaluation permet d'élaborer une planification d'entraînement à partir des forces et faiblesses du sportif, et ainsi mettre en place les objectifs et des contenus réalistes et réalisables ». L'évaluation consiste au début et au cours de chaque saison sportive :

De mieux connaître les capacités sportives.

De définir des objectifs d'entraînement réalistes.

De contrôler les effets de l'entraînement.

Le but essentiel d'une évaluation consiste à comparer des résultats obtenus, ce qui nous donne le choix entre deux genres d'approche d'évaluation, soit par approche normative ou par approche critère.

- **L'évaluation par approche critère** : cette approche consiste à comparer des résultats réalisés par un sujet aux résultats du même sujet réalisés avant, dans les mêmes épreuves ou encore par rapport à un critère fixé à l'avance.

- **L'évaluation par approche normative** : c'est la comparaison de l'athlète par un groupe dont il en fait partie. Dans cette forme, les critères apparaissent externes puisqu'on fait appel à une échelle dont les performances de l'athlète sont étrangères, c'est à-dire, que ces résultats sont comparés à d'autres résultats atteints par d'autres athlètes.

2.2. Fonction de l'évaluation :

Les fonctions remplies par l'évaluation sont les suivantes :

- Attribuer une place dans un groupe ;
- Certifier un niveau atteint par rapport à une population de référence ;
- Prédire les résultats futures;(il en est ainsi avec les tests de valeur physique)

2.3. Importance de l'évaluation :

L'évaluation revêt une importance toute particulière en milieu sportif

- Elle indique les points forts et les insuffisances du sportif
- Les tests d'évaluation fournissent des informations qui serviront à orienter ou à réaliser des programmes d'entraînements appropriés centrés sur le développement d'éléments pertinents pour la discipline, et de prendre les mesures correctrices nécessaires au moment opportun

- L'évaluation peut contribuer à l'orientation des jeunes talents sportifs, c'est un système qui assure un suivi régulier de ces enfants qui présentent une supériorité certaine et constante des résultats

- Selon **Cazorla (1984)**, l'évaluation contribue à aider l'orientation des jeunes vers la mieux adaptée à leurs capacités et leurs goûts. Alors à l'aide de l'évaluation qu'on peut guider le jeune à l'âge qui convient vers l'activité sportive la plus adéquate, car le danger pour le jeune n'est pas d'être orienter mais d'être mal orienter.

2.4.-L'évaluation En Activité Physique Et Sportive Objectifs Et Méthodes

Concernant le rôle de l'évaluation dans tout acte éducatif, **P. Dominic (1979)** écrit : « les pratiques pédagogiques sont aujourd'hui obligées de tenir compte des exigences de l'évaluation. Celle-ci ne se limite plus en effet à l'appréciation du travail scolaire des élèves, elle est devenue une activité multiforme. Elle couvre un champ très large de préoccupation et concerne l'ensemble des responsables des systèmes de formation ». Son caractère éducatif incontestable à la pratique sportive en générale et à l'entraînement de haut niveau se trouvent donc astreint à une évaluation systématique. Pour **G. Cazorla (1984)**, et **H.A. Wegner (1988)** les épreuves d'évaluation dans le domaine des activités physiques en générale permettent :

A l'enseignant de programmer efficacement une éducation physique plus conforme aux possibilités des élèves et d'en contrôler ensuite ses effets

Au sportif de mieux se connaître pour mieux s'orienter vers l'activité dans laquelle, en fonction de sa motivation et des possibilités, il pourra satisfaire ses ambitions sportives

A l'entraîneur, d'individualiser et de planifier : carrière, saison, cycle, séances et exercices de chacun des jeunes sportifs dont il en a la charge.

Aux fédérations sportives, de sélectionner les candidats aux centres d'entraînement.

Pour **G. Cazorla (1984)**, la finalité de l'évaluation sportive est de déboucher sur la mise en évidence et sur la sélection de quelques caractéristiques essentielles à évaluer, de la présentation des protocoles des épreuves ou des mesures qui lui sont inhérentes et des normes et barèmes qui faciliteront l'utilisation future.

2.5. Pourquoi évaluer?

Les épreuves d'évaluation ont des buts d'information et de recherche d'une part et des buts opérationnels d'autre part. D'un premier point de vue, le développement des tests a entraîné l'amélioration des connaissances relatives à certains phénomènes observés au cours de l'effort et de récupération et a suscité des hypothèses de recherche fructueuses. C'est ainsi par exemple que la consommation maximale d'oxygène s'est révélée être un excellent indicateur de l'endurance. Mais elle ne permet pas d'expliquer à elle seule la performance au sein d'une équipe de coureur de fond. Concernant les objectifs opérationnels, l'évaluation doit être bénéfique à l'athlète, en fonction des qualités exigées par la discipline sportive, des tests indiquent les points forts et les insuffisances du sportif, qui serviront de base à la réalisation du programme d'entraînement. Celui-ci visera à entretenir ou développer les aspects positifs et à combler les insuffisances. Comme la performance est la résultante de plusieurs composantes, la composante physiologique est elle-même le produit de plusieurs facteurs dans la majorité des disciplines sportives. Tous ces tests fournissent des informations qui serviront à orienter ou à réaliser des programmes d'entraînement appropriés, concentrés sur le développement d'éléments pertinents pour la discipline.

S'ils sont judicieusement placés dans le programme d'entraînement, ils permettront d'évaluer l'efficacité d'un cycle de préparation pour un individu ou une équipe et de prendre les mesures correctrices nécessaires au moment opportun. La réalisation et l'interprétation des épreuves participent à la formation des entraîneurs de plus en plus sensibles aux informations scientifiques, notamment lorsqu'elles correspondent à leur attente. Elle est également une action éducative pour l'athlète qui apprend à mieux connaître les réactions de son organisme aux exigences de l'entraînement.

Enfin, du point de vue médical, les exercices utilisés et notamment ceux testant la capacité aérobie sont souvent employés en clinique pour apprécier les réactions cardiovasculaires à l'effort d'un athlète.

2.6. Qui évaluer ?

Bien que nous ayons axé notre attention essentiellement sur le sport d'élite, l'évaluation n'est pas un domaine réservé. Moyennement certaines précautions et mesures de sécurité, parfois une adaptation des appareils ou des accessoires, souvent de la fréquence et de la charge, ces tests peuvent être utiles pour des catégories de populations autres que les athlètes. Le contenu de l'évaluation variera alors les objectifs fixés. Cependant l'extension des tests de laboratoire à des populations importantes n'est pas réalisable en raison notamment du prix de revient.

Aux âges précoces, les tests peuvent contribuer avec d'autres facteurs notamment anthropométriques, à la détection et à l'orientation des jeunes talents sportifs.

L'analyse des différents systèmes sportifs dans le monde montre que les pays qui ont mis au point et appliqué un système de détection active et un suivi régulier de ces enfants présentent une supériorité certaine et constante des résultats. Plus tard, ils peuvent aider à la sélection des sportifs de différents niveaux de pratique et participer au pronostic de la performance. Aux âges plus avancés, ils permettent d'identifier les points faibles qu'il convient de compenser pour mener une vie active aussi longue que possible.

Enfin, l'évaluation n'est pas l'exclusivité des sports, elle devrait être régulièrement effectuée au niveau de l'enseignant d'éducation physique scolaire. Elle permettrait à l'enseignant la réalisation d'un programme plus adapté aux capacités des élèves et d'en estimer l'efficacité.

2.7.-Les différentes évaluations existantes en EPS et leurs intérêts :

Les théories de l'évaluation en général et en EPS insistent également sur les différentes formes d'évaluations existantes qui apportent différemment à l'élève et à l'enseignant des informations importantes.

2.7.1. L'évaluation diagnostique :

« Elle intervient lorsqu'on pose la question de savoir si un sujet possède la capacité nécessaire pour entreprendre un certain apprentissage. »

L'évaluation diagnostique intervenant en premier lors d'une séquence d'EPS. Elle consiste à repérer, déceler les capacités, les difficultés des élèves dans différents domaines (habiletés motrices, autonomie, respect des règles) afin que l'enseignant puisse présenter des situations d'apprentissages adaptées. On y détermine aussi, le plus souvent, les objectifs que l'on pourra viser. Cependant, ceux-ci pourront être affinés lors des séances futures.

2.7.2. L'évaluation formative :

« Elle répond à une intention d'aider celui qui apprend ; elle constat et diagnostique ; repérer les difficultés de l'apprenant, en dégage, les causes pour y remédier »

L'évaluation formative intervenant au cœur de l'action de formation. Elle consiste, compte tenu d'un objet pédagogique préalablement choisi et d'un programme d'apprentissage précis, à vérifier si l'élève progresse et s'approche des objectifs visés et par conséquent de réguler l'apprentissage des élèves en fonction des observations. L'enseignant pourra alors ajuster son dispositif pédagogique en fonction de l'analyse qu'il fait des effets de son action et d'autre part, de réguler l'activité de l'apprenant.

En effet, elle informe l'élève ainsi que l'enseignant du degré de réussite atteint en faisant émerger des difficultés éventuelles ainsi que des stratégies permettant de réussir. Le rôle de l'enseignant est d'éclairer le travail de l'élève, de proposer des activités nécessaires pour remédier aux difficultés de chacun.

2.7.3. L'évaluation formatrice :

« Elle met l'accent sur l'intérêt d'associer l'élève au processus de régulation de l'apprentissage »

L'évaluation formatrice se rapproche de l'évaluation formative. En effet, elle cherche plus précisément à mieux positionner les rôles respectifs de l'enseignant et de l'élève au niveau de la régulation des apprentissages et de la construction des critères d'évaluation.

NUNZIATI stipule que « le sujet doit participer plus activement à la régulation de ses propres actions ». Quand l'élève réalise une tâche, il fait un certains nombres de bilans intermédiaires (travail réflexif de l'élève qui doit analyser ses stratégies quand il est confronté à une tâche) qui l'amènent à corriger et à remodeler ses stratégies initiales en fonction des résultats obtenus.

En conclusion, l'objectif de cette évaluation ressemble précisément à celui de l'évaluation formative. En effet, toutes les deux visent à privilégier l'évolution de l'activité du sujet et cela, par l'analyse de la tâche, de ses erreurs.

L'évaluation formatrice implique cependant plus l'élève dans l'analyse de ses actions.

2.7.4. L'évaluation sommative :

« Établi un bilan fiable en terme d'apprentissage pour une période donnée »

La dernière évaluation mise en place lors des dernières séances est l'évaluation certificative ou sommative. Elle revêt le caractère de bilan et cherche à valider l'ensemble des acquisitions des élèves faites pendant le cycle.

Essentiellement centrée sur le résultat de l'apprentissage, cette évaluation a une fonction de contrôle. Les enseignants doivent évaluer leurs élèves, rendre compte de leur progression, de leur niveau grâce à la création d'un outil d'évaluation lisible. Celui-ci sera composé de critères d'évaluations (objectifs d'apprentissages). Il y a également possibilité d'associer un nombre de points à chacun des critères et niveaux d'acquisitions.

3. Les qualités physiques

3.1. Définition

Les qualités physiques sont l'expression des facteurs constitutionnels qui supportent la performance physique humaine.

Les qualités physiques contribuent à la genèse de la performance sportive.

Le dictionnaire des activités physiques et sportives (A.P.S) définit les qualités physiques comme étant des « caractères, propriétés individuelles, sur lesquelles repose la performance physique ».

De son côté **J. Weineck, (1992)**, dans son ouvrage intitulé la biologie du sport, propose une autre définition des qualités en considérant qu'elles « représente le matériau de base des coordinations ». Selon **R.Manno** (Les bases de l'entraînement sportif, Ed. Revue EPS, Paris, 1992), « les capacités motrices ou qualités physiques constituent le présupposé ou pré-requis moteur de base, sur lequel l'homme et l'athlète construisent leurs propres habiletés techniques ».

Traditionnellement, les qualités physiques sont définies selon cinq termes qui sont :

La vitesse, l'endurance, la force, la coordination, la souplesse.

3.2. La vitesse comme une qualité physique :

La faculté d'effectuer des actions motrices provoquant un déplacement du corps ou d'une de ces parties avec la plus grande rapidité possible et pendant de courte période de temps. **(Pradet1989)**

la vitesse sportive est la capacité sur la base des processus cognitif, de la volonté maximale et du fonctionnement du système neuromusculaire, d'atteindre dans certaines condition la plus grande rapidité de réaction et du mouvement **(Grosser1991in Weineck1997)**.

la vitesse du sportif est une capacité très diverse, elle implique non seulement la capacité d'action et de réaction rapide, la rapidité du départ et de course, elle du maniement de la balle, du sprint et de l'arrêt, mais aussi la rapidité d'analyse et d'exploitation de la situation du moment. **(Weineck1997 in Dellal2008)**

3.3. Importance de la vitesse :

La vitesse est un facteur élémentaire de la performance .elle n'est pas seulement la capacité de courir vite, elle joue aussi un rôle important dans les mouvements acycliques (sauts, lancers) et dans d'autres types de mouvement cycliques **(VOL 1993, WEINECK J 1997)**.

La vitesse est l'une des principales formes de sollicitation motrice, comme la mobilité, elle fait partie à la fois des capacités physiques .endurance et force. Et des capacités de coordination **(SHANABLE et THIEB 1993, WEINECK J 1997)**.

3.4. Les formes de la vitesse

3.4.1.La vitesse maximale :

C'est la vitesse maximale que peut atteindre un athlète. Elle varie en fonction des individus et peut être atteinte à des distances qui varient selon les disciplines. **(Dellal,2008)**.

3.4.2. Vitesse courte :

Elle englobe des distances courtes directement influencées par la capacité de réaction, d'anticipation et d'action. La qualité des appuis est essentielle au même titre que la fréquence gestuelle. **(Keller,2004 ; in Dallel2008.)**

3.4.3. Vivacité :

Elle représente la capacité d'un sportif à effectuer des actions rapides de quelques mètres tout en changeant de direction de manière tout aussi rapide (Dellal, 2008).

3.4.4. Vitesse coordination :

Elle consiste à maîtriser des actions dans des situations prévisibles (automatisme) ou imprévisibles (adaptation), de les exécuter de façon économique et d'apprendre rapidement les mouvements, avec une certaine vitesse. (Dellal, 2008).

3.4.5. Vitesse force :

La vitesse est directement influencée par la qualité de force du train inférieur. La poussée lors des premiers mètres d'un démarrage est très importante et dépend directement de la force de l'athlète. (Kotzamanidis, 2005 ; in Dellal, 2008).

3.4.6. Vitesse endurance :

C'est la capacité de l'athlète à effectuer des répétitions de sprints courts ou longs sans perte de vitesse (retour à un meilleur état de fraîcheur entre chaque sprint). (Dellal, 2008)

3.5. Les Facteurs Déterminants la Vitesse :

3.5.1. La Vitesse de Réaction :

Elle s'exprime par l'enregistrement de la courbe des forces dans un départ de sprint de puis le coup de pistolet jusqu'à l'instant où le coureur quitte les blocs. Toutefois elle met en évidence la qualité de transmission entre les organes récepteurs (système nerveux) et les organes effecteurs (les muscles), il s'agit d'une latence nerveuse qui comporte; l'excitation dans le récepteur quand l'oreille entend le coup de feu, l'influx venant de l'oreille est transmis au SNC (système nerveux), traitement de l'information et envoi de l'ordre, l'influx qui circule vers les muscles, et enfin l'excitation du muscle.

Selon cette explication il est évident que l'athlète trouve énormément de difficultés à réduire le temps et il reste lié à des facteurs innés.

3.5.2. La Faculté d'Accélération :

La faculté d'accélération est la capacité motrice la plus importante du sprinter. À ce propos elle consiste à effectuer des contractions musculaires d'intensité maximale, car la force et la vitesse sont deux aspects indispensables à ce facteur. L'allongement ou l'augmentation de longueur des foulées est l'indicateur de la phase d'accélération.

Dans les courses de courte durée, la vitesse maximale est atteinte après 4 à 5 secondes de course pour qu'elle reste ensuite constante jusqu'à la ligne d'arrivée avec l'intervention de facteur d'endurance-vitesse.

3.5.3 Vitesse d'Action:

C'est la faculté de pouvoir augmenter rapidement la cadence de course et de se déplacer en avant à vitesse élevée. La vitesse d'action appelée aussi coordination-vitesse dépend dans une large mesure d'une programmation en vitesse cyclique qui est la capacité d'exécuter avec une rapidité maximale des mouvements à répétition rythmique d'une suite d'actions contre une faible résistance. Parlant de l'entraînement de ce facteur, la méthode par répétition est la plus efficace, cela pour bien assurer une récupération optimale entre les efforts.

3.5.4. Endurance-Vitesse :

L'endurance de sprint est la capacité d'effectuer au cours d'une partie entière un nombre maximal de sprints sans qu'il y ait pour autant de réduction sensible de la capacité d'accélération et s'explique aussi par la capacité de résister pendant une période prolongée à une vitesse maximale d'exécution de mouvements acycliques.

3.6. Période favorable au développement de la capacité physique de vitesse :

Les rares études menées sur bicyclette ergométrique ont révélé une possibilité de développement de la puissance du processus anaérobie alactique par l'entraînement. Parmi ces études, la recherche de **Ratchev et Stoev (1979)[73]** rapporte que des garçons de 11 à 14 ans pratiquant régulièrement des entraînements de sprint, présentent un niveau de performance supérieur au groupe de contrôle lors d'une course de 20 m. Pour ces tranches d'âge, les gains en vitesse sont compris entre 1 et 1,6 m/sec et sont les plus élevés à 14 ans, âge auquel la force, qualité intervenant également dans la vitesse de course, se développe le plus. Une autre étude de la même équipe (**Ratchev 1970**) [73] a analysé la possibilité d'entraîner la vitesse gestuelle sans charge chez les enfants de 12 ans et des adultes de 21-24 ans, et a observé une augmentation de la fréquence gestuelle maximale de 0,63 cycles/sec chez l'enfant, alors que les progrès n'étaient que de 0,04 cycle/sec chez l'adulte. Il convient de souligner que des méthodes utilisant des charges additionnelles sont moins efficaces que la méthode sans charge, pour le développement de la vitesse gestuelle maximale à charge nulle chez le jeune pré-pubère (**Kaneko et al. 1983 [47]** ; **Ratchev 1970 [74]**). Aussi, la comparaison à des sujets sédentaires

de filles et de garçons pratiquant régulièrement des activités sportives montre clairement que les seconds développent une puissance maximale anaérobie supérieure de 14% à 23% aux mêmes âges (**Criclaard et Pinnay 1985**) [13]. Dans le même sens, une étude longitudinale menée sur un groupe de garçons âgés de 11 à 13 ans, a montré un gain significatif de puissance maximale anaérobie alactique d'environ 5 % après un entraînement de sprint (course ou vélo) de 6 semaines. Pendant la même période, les sujets du groupe de contrôle n'ont pas modifié leur performance (**Grodijnovsky et al. 1980**) [31]. De même, chez des garçons de 10 à 12 ans, un programme intensif de course sur des distances allant de 150 m à 600 m s'est traduit par un gain de puissance anaérobie alactique de 14% après 9 semaines d'entraînement à raison de trois entraînements hebdomadaires (**Rotstein et al. 1986**) [78].

Il est donc parfaitement justifié de commencer très tôt le travail de la vitesse. Il semble en effet que les bases biologiques déterminant la capacité de vitesse s'établissent très tôt dans l'enfance, dès l'âge de 6 ans. A cet âge, la vitesse dépend étroitement de la coordination nerveuse et du développement de Programmes moteurs adéquats. C'est dans le premier âge scolaire que se manifeste la plus forte croissance de la fréquence et la vitesse de mouvement (**Kohler et al. 1978** [50] ; **Stemmler 1977** [88]).

CHAPITRE II

ORGANISATION DE LA RECHERCHE

Rappel de la problématique :

Nous avons posé la problématique suivante :

- Quel est le niveau de développement de la vitesse cyclique chez les élèves de la classe quatrième année moyenne?
- Les élèves de la classe quatrième année moyenne; bénéficiaient ils d'un volume horaire nécessaire au développement de la vitesse ?

Hypothèses :

Tenant compte des exigences qu'impose le processus de formation des qualités physiques des élèves, nous pensons que l'élaboration d'une batterie de tests au niveau de la qualité vitesse des élèves peut être un élément fondamental pour déterminer le niveau de développement de cette qualité physique (vitesse) et améliorer le processus d'enseignement d'APS.

Nous suggérons que le travail réservé au développement de la qualité vitesse est peu considérable

Nous supposons que les élèves de la classe quatrième année moyenne bénéficiaient d'un volume horaire nécessaire au développement de la vitesse.

Objectifs :

-L'objectif avoué de la présente recherche est d'évaluer et porter un regard sur la détermination du niveau de la qualité (vitesse) des élèves d'une classe de 4ème année classe moyenne.

- Situer le niveau des groupes composants notre échantillon en termes de vitesse cyclique au début et à la fin du cycle d'enseignement d'EPS.

Taches:

Pour atteindre notre objectif, nous nous sommes assigné les taches suivantes:

- Une Etude bibliographique afin de cerner les différentes notions se rapportant à notre thème.
- Analyser les champs théoriques relatifs au thème de la recherche.
- Elaborer et réaliser une batterie de tests physiques dans l'objectif d'évaluer la qualité physique (Vitesse) des élèves.
- Analyser et interpréter les résultats de l'évaluation.

Population d'étude:

Notre échantillon d'étude se compose de douze (12) garçons et douze (12) filles, de la classe expérimentale (4ème année moyenne), dont cinq (5) filles et quatre (4) garçon évoluant dans un club sportif de **Hand Ball** du club ESeddouk.

Moyens et Méthodes:

Matériels

- ❖ Chronomètre.
- ❖ Un sifflet.
- ❖ Un décamètre.
- ❖ Fiche de recueil des résultats.
- ❖ un terrain de volleyball.
- ❖ un terrain de handball.

Méthodes:

Les formes essentielles utilisées dans le cadre de notre travail de recherche ont été les suivantes:

Méthode bibliographique:

Cette méthode nous offre la possibilité et l'avantage de réaliser une synthèse d'un ensemble de sources bibliographique Tout ce qui concerne la catégorie d'âge des élèves U15 une études pour apporter un riche complément d'information théorique dans tout le travail de recherche.

Méthode de tests:

Nous avons réalisé une batterie de tests sur le terrain, leurs plus en moins grande validité dépend surtout de la rigueur dans l'élaboration et le respect de leur protocole.

Les tests que nous allons utiliser sur le terrain en vue d'évaluer le niveau de la qualité physique, (vitesse) sont comme suit:

Test de vitesse 30 m

Objectif :

Ce test permet d'évaluer la vitesse dans une distance de 30 mètres pour les filles

Description :

C'est une course de (30) mètres sur une ligne droite, avec un départ arrêté et debout. Le sujet se place juste avant la ligne de départ qui est repérée avec des plots en position de fente avant, le pied de leur choix sur la ligne de départ, le sujet court plus vite que possible jusqu'à la ligne d'arrivée, en s'assurant de ne pas ralentir avant de franchir la ligne d'arrivée. Il peut commencer lorsqu'il est prêt, éliminant ainsi le temps de réaction à un signal visuel ou sonore, le juge de l'arrivée à son tour déclenche son chronomètre lorsque la jambe arrière quitte le sol et ne l'arrête quand le buste

franchit la ligne d'arrivée. Chaque sujet peut répéter le test deux (2) fois après un temps de récupération, on donne les résultats du test aux athlètes après chaque sprint.

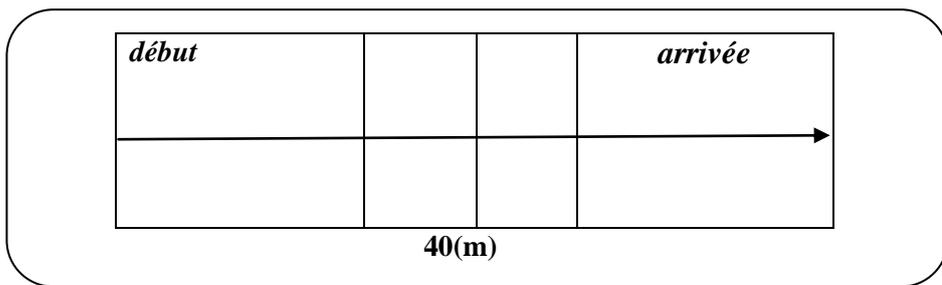
Test de vitesse 40m

Objectif :

Ce test permet d'évaluer la vitesse dans une distance de 40 mètres pour les garçons.

Description :

Le même principe que le test précédent, vitesse sur vingt mètres, et les mêmes procédures c'est seulement la distance qui est différente.

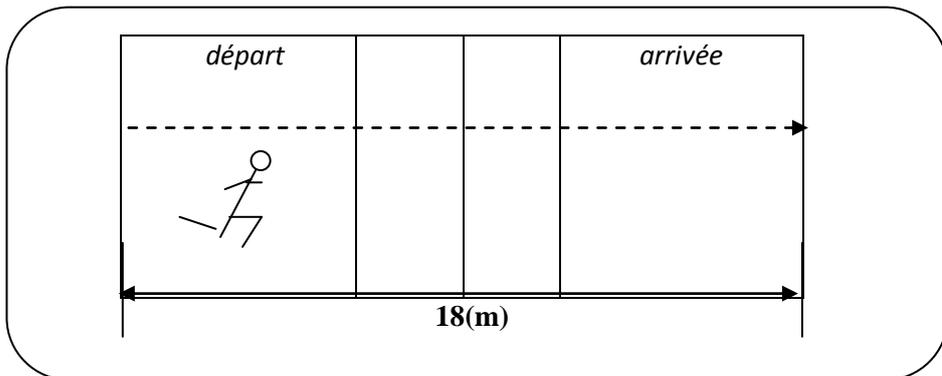


Test de vitesse 18 :

Test de 18 (m)

Le sujet se met sur la ligne de fond d'un terrain (ligne de départ), debout en position de départ, au sifflet l'élève court le plus vite possible jusqu'à franchir la ligne de fond opposée (ligne arrivée). Le chronométrage débute au moment où le pied arrière quitte le sol, et il s'arrête lors du passage des épaules au-dessus de la ligne d'arrivée. Le temps est donné en secondes.

- ❖ On prend le meilleur temps sur deux essais



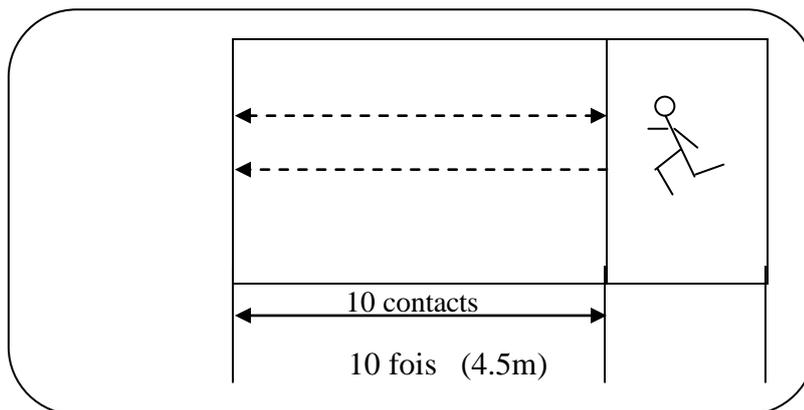
*** Le test de 10 contacts :**

Sur un terrain, tracer une ligne de 4.5m, placer de chaque extrémité un médecine Ball. L'élève doit effectuer la distance de 4.5m en aller et retour 10 fois. Le départ s'effectue debout et en début du linge.

L'élève doit à chaque retour toucher le médecine Ball. Le chronomètre est déclenché au moment où le pied quitte le sol (sifflet), on l'arrête quand le sujet finis ses 10 contacts.

- Inscrire le temps mis pour effectuer le parcours.
- Prendre le meilleur temps de deux essais.

Matériels: chronomètre, siffle.



Méthodes statistiques

Cette technique consiste à un traitement et une analyse des résultats de la recherche, pour cela nous avons eu recours à un différent type de calcul.

➤ **Calcul de la moyenne arithmétique:**

C'est l'opération très précise de la tendance centrale dans certains cas de séries de mesures.

La moyenne arithmétique est désignée par \bar{X} et sera égale au rapport entre la somme des résultats sur le nombre des tests, elle est représentée par la formule suivante:

X: moyenne arithmétique

N: Effectif de l'échantillon

$$\bar{X} = \sum Xi / N$$

Xi: valeur d'ordre i (i=1 à n)

➤ **Calcul de l'écart type:**

Il permet la quantification de l'écart type des mesures par rapport à la moyenne.

σ : Ecart type

$$\sigma = \sqrt{\sigma^2} = \sqrt{\sum(Xi - X)^2 / n - 1}$$

n: Fréquence varie de 1 à n

\bar{X} : Moyenne arithmétique

Test de Student:

L'étude statistique des données recueillies a porté sur le calcul du Test de Student. Les comparaisons entre les résultats des deux groupes expérimentaux et le groupe témoin a été effectué à l'aide de la formule commune du Test de Student:

$$T = \frac{|X1 - X2|}{\sqrt{\frac{\sigma1^2}{N1} + \frac{\sigma2^2}{N2}}}$$

➤ **Le coefficient de variation (CV)**

C'est un nombre sans dimensions indépendant des unités choisies permet de comparer des séries statistiques exprimées des unités différentes (indice de dispersion).

➤ **Formule mathématique**

Règle de trois.

Déroulement de la recherche

Le déroulement de notre travail de recherche s'est étalé sur une période de deux (4) mois, du mois de février jusqu'au mois de mai année 2017 / 2018, au cours de laquelle nous avons adopté la démarche suivante:

Une fois le thème choisi, nous nous sommes attelés à organiser notre travail dès le mois de février de la manière la plus rationnelle, en procédant par étapes.

La première étape consiste à rassembler toute la documentation possible en rapport avec notre thème.

Au début nous avons réalisé des tests pour tous les élèves le 12 février 2018, dans le but de connaître leur niveau initial de leur vitesse maximum

En deuxième étape et après avoir réalisé des tests finaux, le 14 mai pour les élèves de quatrième année moyenne.

Nous avons enfin finalisé notre travail par une étude comparative du début et fin de cycle des élèves de classe quatrième année et de tirer les conclusions qui s'imposent.

Limite de l'étude :

Cette étude comme toute autre étude présente des limites. On peut citer à titre d'exemple la limite de l'échantillon, le nombre d'absents hors inapte , la durée du cycle qui se résume à 14 semaines seulement, en comptant les 2 semaine de vacance et le nombre de séances qui n'a pas été atteint à cause des intempéries, si nous avions eu un peu plus de temps tel que les séances que nous avons raté, les sujets auraient pu améliorer plus leurs performances, les tests utilisés et les moyens mis à notre disposition ne sont pas sans failles...etc. des études longitudinales, sur des échantillons plus importants en utilisant des tests de laboratoire au coté des tests de terrain dans le but de recueillir des données plus précises et généralisables.

CHAPITRE III



PRÉSENTATION DES RESULTATS

Présentation des résultats

Tableau n° 01: présentation des résultats des tests de vitesse sur 30(m), 18(m) et le 10 contacts ainsi la moyenne d'âge du Groupe expérimental (Filles).

| | Age | Vitesse 30 (m) | | Vitesse 18 (m) | 10 contacts |
|-----------------|-------|--|------|----------------|-------------|
| | | Début | Fin | | |
| Moyenne | 14.66 | 6.75 | 6.23 | 4.28 | 36.41 |
| Ecartype | 0.49 | 0.83 | 0.94 | 0.49 | 2.31 |
| Min | 14 | 5.73 | 5.12 | 3.56 | 30.7 |
| Max | 15 | 8.1 | 7.58 | 4.94 | 38.62 |
| T.test | | T cal \geq T tab 7.79 \geq 2.20 | | S | |

Dans le tableau N° 01 qui nous montre les valeurs moyennes des résultats des tests 18(m) et 10 contacts de vitesse, ainsi le 30 (m) lors des deux prises chez le groupe de fille de la classe expérimental présenté dans le tableau, nous remarquons, qu'il y a une forte amélioration des résultats entre la première et la deuxième prise dans le test de 30 (m) dont la différence est significative ($T_{cal} 7.79 \geq T_{tab} 2.20$), et ceci peut s'expliquer par le contenu du programme d'enseignement orienté vers le travail de vitesse.

- La valeur moyenne du test vitesse 30 (m) est de 6.75 sec avec valeur maximale de 8.1 sec et une minimale de 5.73 sec au début (phase 01), est de 6.23 sec à la fin (phase 02), avec valeur maximale de 7.58 et minimale de 5.12 sec.
- La valeur moyenne du test vitesse 18 (m) dans notre groupe expérimental (fille) est respectivement de 4.28 sec avec valeur maximale de 4.94 sec et minimale de 3.56 sec lors de la deuxième (phase 02).
- Dans le test vitesse (10contacts), la valeur moyenne est enregistrée de 36.41 sec, la maximale de 38.62 sec et la minimale de 30.7 sec (phase 02)

Tableau n° 02: présentation des résultats des tests de vitesse sur 40(m), 18(m) et le 10 contacts ainsi la moyenne d'âge du Groupe expérimental (garçons).

| | Age | Vitesse 40(m) | | Vitesse 18 (m) | 10 contacts |
|-----------------|-------|--|------|-------------------|-------------|
| | | Début | Fin | | |
| Moyenne | 14.66 | 6.81 | 6.30 | 3.84 | 33.58 |
| Ecartype | 0.49 | 0.71 | 0.79 | 0.19 | 1.66 |
| Min | 14 | 5.98 | 5.22 | 3.54 | 30.51 |
| Max | 15 | 8.22 | 7.83 | 4.12 | 35.67 |
| T.test | | T cal \geq T tab 6.71 \geq 2.20 | | S | |

Ainsi le tableau N°02 qui donne les valeurs moyennes des résultats des tests 18(m) et 10 contacts de vitesse, ainsi le 40 (m) lors des deux prises chez le groupe de garçons de la classe expérimental, nous remarquons, qu'il y aussi une amélioration des résultats entre la première et la deuxième prise dans le test de 30 (m) dont la différence est significative (**T cal 6.71 \geq T tab 2.20**).

La valeur moyenne du test vitesse 40 (m) est de 6.81 sec avec valeur maximale de 8.22 sec et une minimale de 5.98 sec au début (phase 01), est de 6.30 sec à la fin (phase 02), avec valeur maximale de 7.83 et minimale de 5.22 sec.

- La valeur moyenne du test vitesse 18 (m) dans notre groupe expérimental (garçon) est de 3.84 sec avec valeur maximale de 4.12 sec et minimale de 3.54 sec lors de la deuxième (phase 02).
- Dans le test vitesse (10contacts), la valeur moyenne est enregistrée de 33.58 sec, la maximale de 35.67 sec et la minimale de 30.51 sec (phase 02)

Tableau n° 03: Présentation des valeurs descriptives de la qualité de vitesse sur 30(m) et 40 (m) de la classe expérimentale (mixte).

| Groupe | Classe Expérimentale | | | |
|--------|----------------------|------------------|---------------------|------------------|
| | Filles 30 m | | Garçons 40 m | |
| Test | Test phase 01 | Test phase 02 | Test phase 01 | Test phase 02 |
| | Moyenne | 6.752 | 6.237 | 6,812 |
| E-type | 0,832 | 0.942 | 0,712 | 0,798 |
| T.test | T cal = 7.79 | | T cal = 6.71 | |
| | T tab = 2.20 | | T tab = 2.20 | |

D'après les valeurs moyennes des résultats des tests 30(m) 40(m) de vitesse, lors des deux prises chez la classe expérimental garçons et filles) présenté dans le tableau n°03, nous remarquons, qu'il y a une forte amélioration des résultats entre la première et la deuxième prise dont la différence est significative ($T.cal \geq T.tab$), et ceci peut s'expliquer par le contenu du programme orienté vers le travail de vitesse.

La valeur moyenne du test vitesse 30 (m) chez les filles est de 6,752 sec avec valeur au début (phase 01), est de 6.237 sec à la fin (phase 02).

- La valeur moyenne du test vitesse 40 (m) chez les garçons est respectivement de 6,812 sec dans la première (phase 01), à la fin (phase 02), la valeur moyenne est enregistrée de 6,307 sec.
- Le T.Test nous montre que la classe expérimentale (filles et garçons) a eu une grande signification statistique dans les deux tests 30 (m), 40 (m). ($T.cal \geq T.tab$).

Tableau n°:04 Comparaison du test vitesse (30 m) entre début et fin de programme d’EPS (Filles).

| GROUPE FILLES | |
|---|---|
| Pré Test | Post Test |
| $\bar{x} \pm \delta$ 6.7525 ± 0.8329 | $\pm \delta \bar{x}$ 6,2375 ± 0,9423 |
| t cal = 7.79 | |
| t tab =2.20 | |
| S | |

D’après le tableau n°03 qui représente les résultats comparatifs du test vitesse 30 (m) lors de la première et la deuxième phase (groupe filles) par une moyenne de 6.75 au début du test et 6.23 à la fin. Le calcul de T.test montre l’évolution de la qualité vitesse le **T cal=7.79** est supérieur au **T tab=2.20** ce qui donne une signification des résultats du test.

(Seuil =0.05)

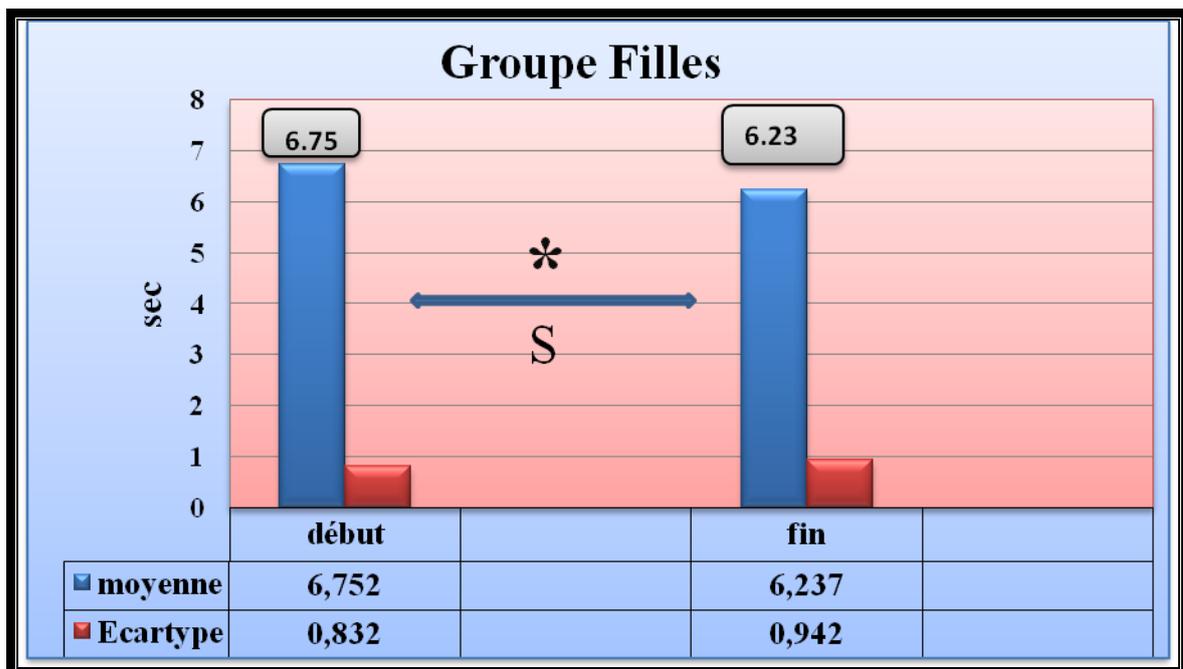


Figure n°01 : Résultats de la vitesse sur (30m) lors des deux phases (groupe Filles)

(Seuil =0.05) * pour (p<0,05),

Tableau n° 05: comparaison du test vitesse (40 m) entre début et fin de programme d'EPS (Garçons).

| GROUPE Garçons | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Pré Test | Post Test |
| $\pm \delta \bar{x}$ 6.812 ± 0.712 | $\pm \delta \bar{x}$ 6.306 ± 0.798 |
| t cal = 6.71 | |
| t tab = 2.20 | |
| S | |

En ce qui concerne le groupe garçons de la classe expérimentale représenté dans le tableau n° 04, les résultats comparatifs du test vitesse 40 (m) de la première et la deuxième phase, ont une moyenne de 6.81 au début du test et 6.30 à la fin. Le calcul de T.test montre une légère amélioration de la qualité vitesse dont le **T cal=6.71** est supérieur au **T tab=2.20** ce qui nous donne une signification des résultats du test.

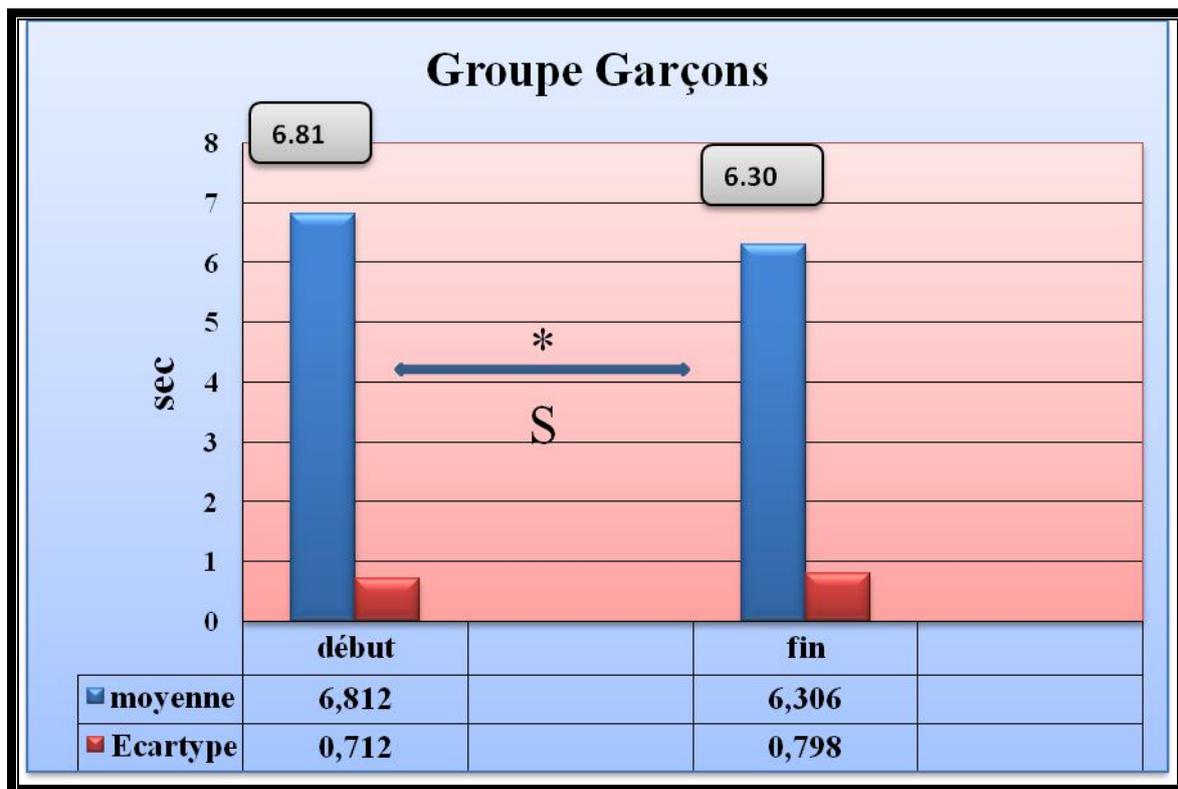


Figure n°02 : Résultats de la vitesse sur (40m) des deux phases (groupe Garçons)
(Seuil =0.05) *pour (p<0,05),

Tableau n° 06: Comparaison du test vitesse (40 m) entre début et fin de programme d'EPS (Garçons athlètes).

| GROUPE garçon (athlète) | |
|-------------------------|----------------------|
| Pré Test | Post Test |
| $\pm \delta \bar{x}$ | $\pm \delta \bar{x}$ |
| 6.312 ±0.213 | 5.746 ± 0.282 |
| t cal = 10.68 | |
| t tab =2.77 | |
| S | |

Les résultats enregistrés pour les **garçons sportifs**, montrent que le **t cal=10.68** est inférieure au **t tab=2.77**, ce qui signifie que la différence est significative entre la première (01) phase et la deuxième (02) phase dans l'épreuve de vitesse sur 40 m.

(Seuil) = 0.05

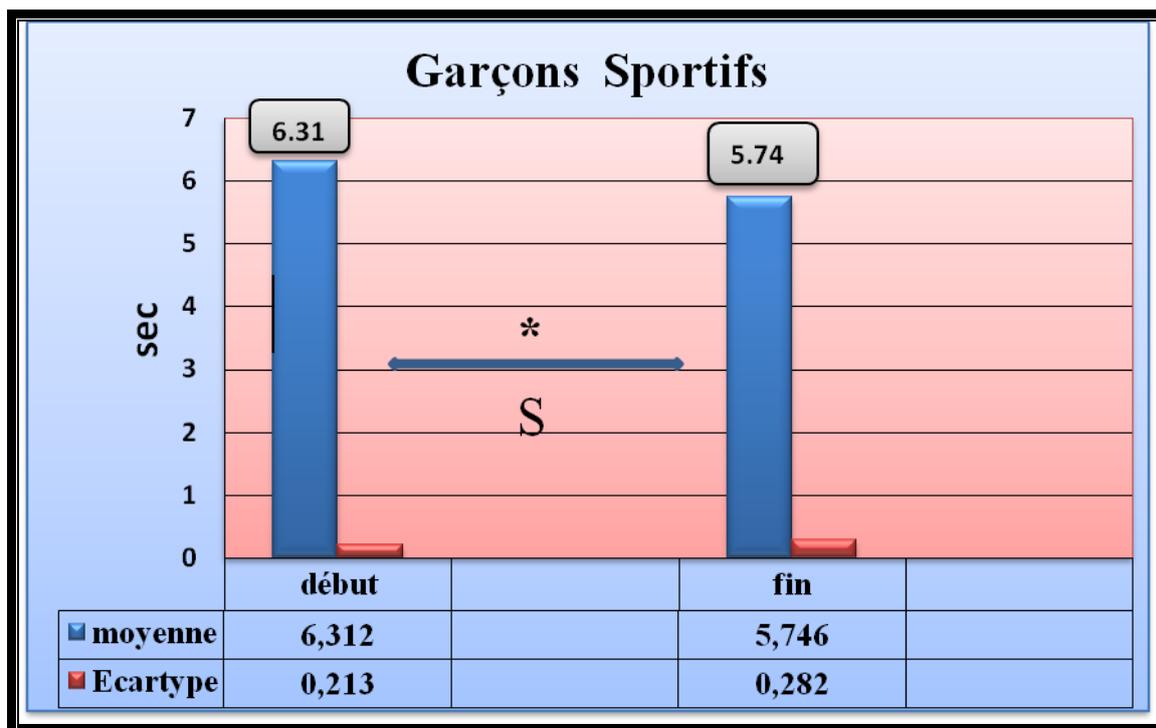


Figure n°03 : Résultats de la vitesse sur (40m) lors des deux phases (Garçons sportifs)

(Seuil =0.05) *pour (p<0,05),

Tableau n°07: Comparaison du test vitesse (30 m) entre début et fin de programme d'EPS (Filles athlètes).

| GROUPE Filles (athlètes) | |
|--------------------------|----------------------|
| Pré Test | Post Test |
| $\pm \delta \bar{x}$ | $\pm \delta \bar{x}$ |
| 6.002 ± 0.249 | 5.308 ± 0.235 |
| t cal = 11.62 | |
| t tab = 2.77 | |
| S | |

Les résultats enregistrés sur le tableau ci-dessus pour les **filles sportives**, montrent aussi que le **t cal=11.62** est inférieure au **t tab=2.77**, ce qui signifie que la différence est significative entre la première (01) phase et la deuxième (02) phase dans l'épreuve de vitesse sur 30 (m).

(Seuil) = 0.05

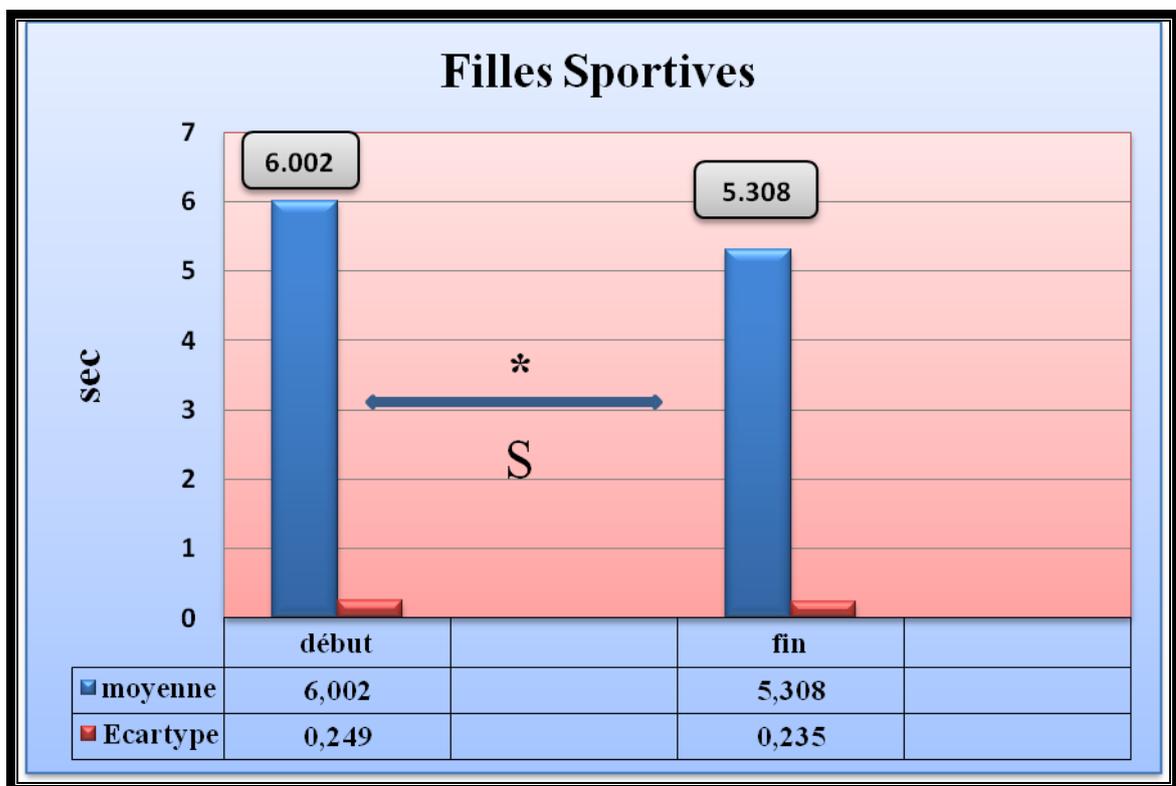


Figure n°04 : Résultats de la vitesse sur (30m) lors des deux phases (Filles Sportives)

Tableau n°08: Résultats du test vitesse sur (18 m) et le (10 contact) groupe (Filles).

| GROUPE Filles | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| Test 18(m) | Test 10 contact |
| $\pm \delta \bar{x}$ 4.28 ± 0.49 | $\pm \delta \bar{x}$ 36.41 ± 2.31 |

D’après le tableau ci-dessus, contenant les résultats de l’épreuve vitesse 18 (m) et le 10 contacts, on note que les filles enregistrées la valeur moyenne du test 18 m est **4.28** et **36.41** pour le test 10 contacts.

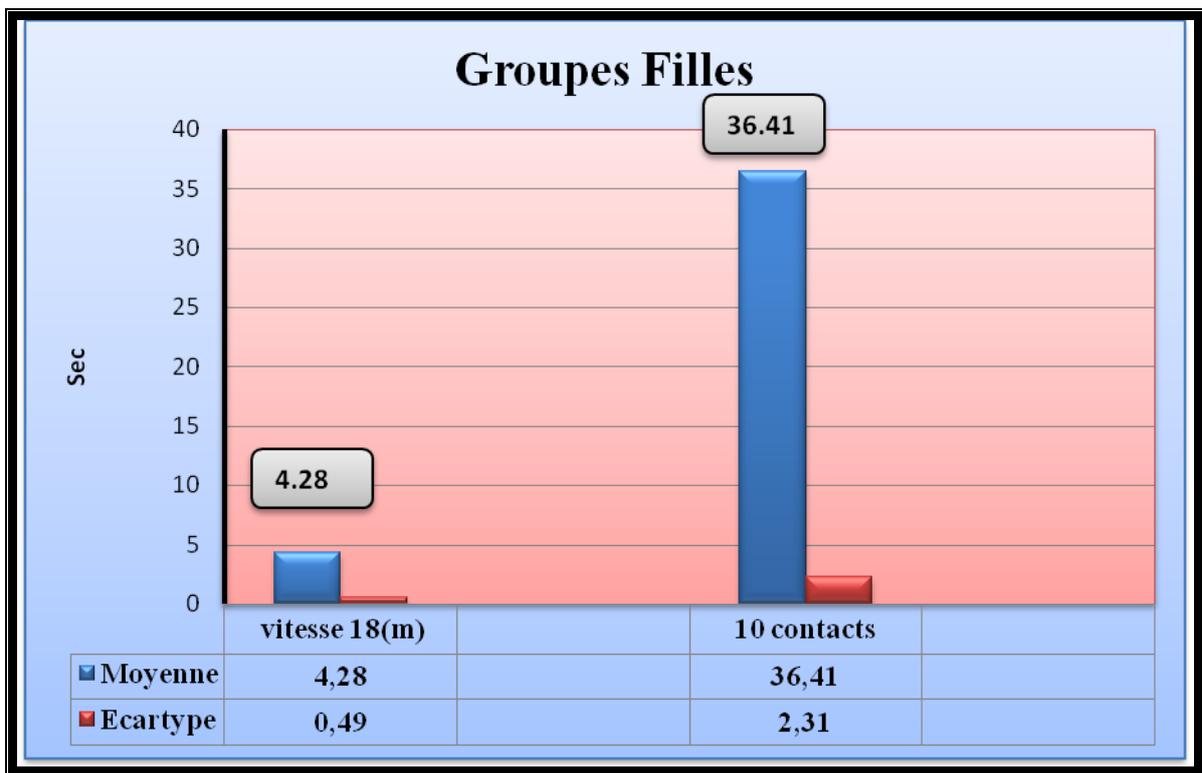


Figure n°05: Résultats de la vitesse sur (18m) et le 10 contacts (Groupe Filles)

Tableau n°09: résultats du test vitesse (18 m) et le 10 contact groupe (Garçons).

| GROUPE Garçons | |
|--|---|
| Test 18(m) | Test 10 contact |
| $\pm \delta \bar{x}$ 3.84 ± 0.19 | $\pm \delta \bar{x}$ 33.58 ± 1.66 |

D'après le tableau ci-dessus, contenant les résultats de l'épreuve vitesse 18 (m) et le 10 contacts, on note que les garçons ont enregistrées la valeur moyenne du test 18 m de **3.84** et **33.58** pour le test 10 contacts.

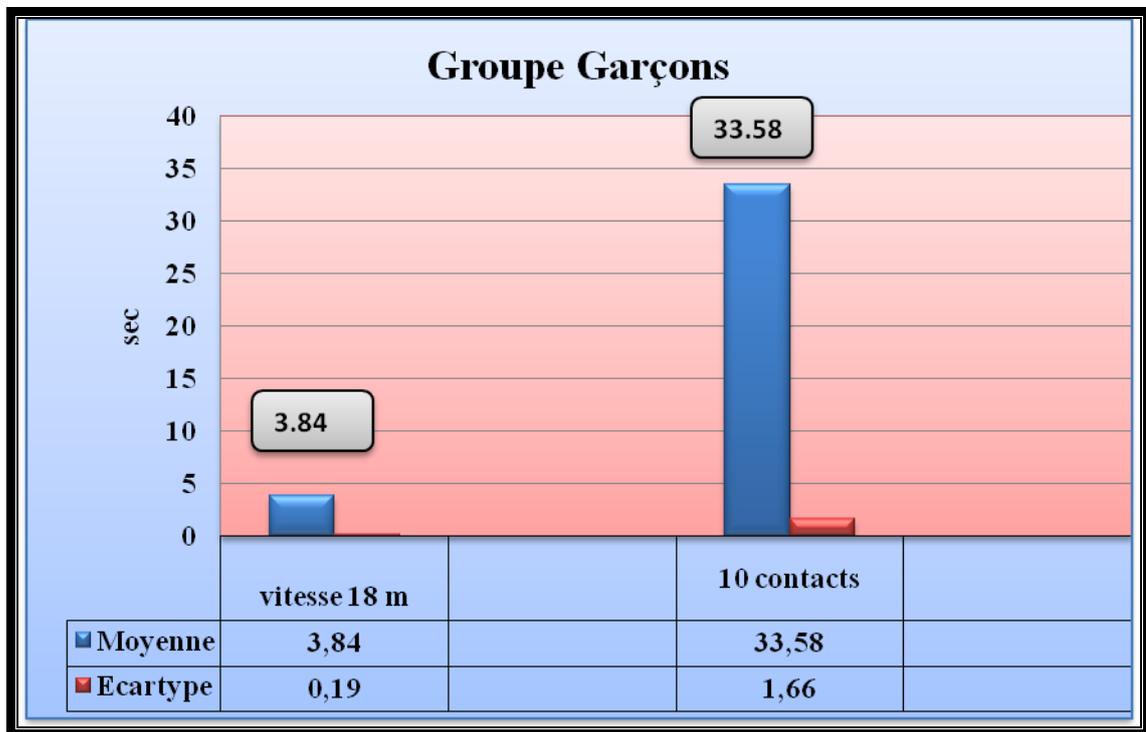


Figure n°06: Résultats de la vitesse sur (18m) et le 10 contacts (Groupe Garçons)

Discussion :

Les résultats que nous avons élaboré dans le premier et le deuxième tableau n° 01 et 02 pour la classe expérimentale divisée en deux groupe Filles et Garçons comportant les moyennes d'âge et tests physique vitesse sur 30 m pour filles et 40 m pour les garçon lors des deux phases initiale et finale ainsi le 18 m et le 10 contacts juste pour but de faire une évaluation pour les deux sexes ainsi que de comparer les résultats obtenus par élèves évoluant dans le club sportif et ceux qui se contentent des séances d'EPS programmées dans le cadre de leurs scolarité, les tableaux démontrent que la moyenne d'âge pour les deux sexes est de 14.66 ans dont la valeur maximale est de 15 ans et la minimale de 14ans ; donc l'échantillon répond au exigence de notre travail de recherche en matière de l'âge. Les entraîneurs privilégient la vitesse à cet âge. D'après HAHN (1991) cité par J.Wieneck (1997), Le travail de la vitesse vers la fin de l'enfance (11-14ans) peut aussi avoir une amélioration une intégration des facteurs qui la déterminent.

Évaluation initiale et évaluation finale :Épreuve de vitesse 30m pour (filles) et 40m pour (garçons):

On a observé de différence significative ($p \geq 0.05$) des performances de vitesse des filles et des garçons sportifs et nos-sportifs lors des deux évaluations à savoir initiale et finale. Cela peut être du à un travail accentué sur cette qualité par les enseignants de l'EPS.

Épreuve de vitesse 30m (Filles sportive) et 40m (garçon sportifs) :

On a observé une nette progression des sportives dans les deux épreuves de vitesse 30 et 40m lors de l'évaluation finale, La différence est significative des performances des sportifs et sportives. Cette amélioration peut être expliquée par le travail régulier effectué à l'entraînement au club et qui a augmenté le pourcentage de l'évolution pour toute la classe expérimentale.

Épreuve de vitesse 18 m et le 10 contact pour les deux sexes :

Les résultats de l'épreuve vitesse 18 (m) et le 10 contacts, nous montrent une différence de performance entre les élèves évoluant dans le club et ceux de la scolarité : chose qui peut être justifiée par le volume horaire d'entraînement réalisé par les adhérents du club sportif.

La planification des séances d'entraînement sportif ou d'éducation physique et sportive constitue un facteur essentiel pour le développement physique des enfants (type de l'entraînement, nature de la séance, variété...), alors qu'en EPS l'enseignant ne dispose pas de temps nécessaire au développement des différentes qualités physique.

3.3. Discussion des résultats :

Les résultats que nous avons élaboré dans le premier et le deuxième tableau n° 01 et 02 pour la classe expérimentale divisée en deux groupe Filles et Garçons comportant les moyennes d'âge et tests physique vitesse sur 30 m pour filles et 40 m pour les garçon lors des deux phases initiale et finale ainsi le 18 m et le 10 contacts juste pour but de faire une évaluation pour les deux sexes ainsi que de comparer les résultats obtenus par élèves évoluant dans le club sportif et ceux qui se contentent des séances d'EPS programmées dans le cadre de leurs scolarité, les tableaux démontrent que la moyenne d'âge pour les deux sexes est de 14.66 ans dont la valeur maximale est de 15 ans et la minimale de 14ans ; donc l'échantillon répond au exigence de notre travail de recherche en matière de l'âge. Les entraîneurs privilégient la vitesse à cet âge. D'après HAHN (1991) cité par J.Wieneck (1997), Le travail de la vitesse vers la fin de l'enfance (11-14ans) peut aussi avoir une amélioration une intégration des facteurs qui la déterminent.

Évaluation initiale et évaluation finale :

Épreuve de vitesse 30m pour (filles) et 40m pour (garçons):

On a observé de différence significative ($p \geq 0.05$) des performances de vitesse des filles et des garçons sportifs et nos-sportifs lors des deux évaluations à savoir initiale et finale. Cela peut être du à un travail accentué sur cette qualité par les enseignants de l'EPS.

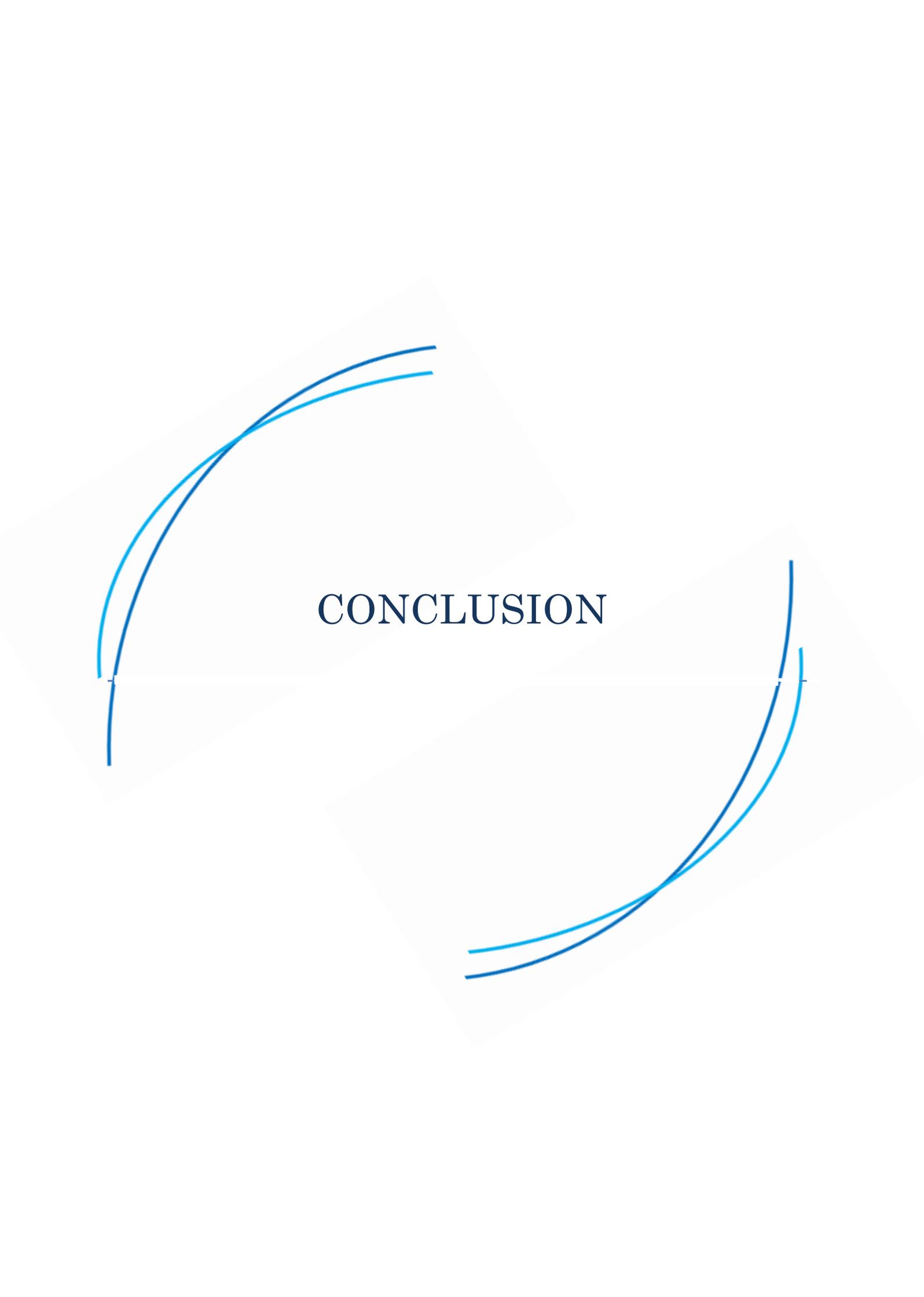
Épreuve de vitesse 30m (Filles sportive) et 40m (garçon sportifs) :

On a observé une nette progression des sportives dans les deux épreuves de vitesse 30 et 40m lors de l'évaluation finale, La différence est significative des performances des sportifs et sportives. Cette amélioration peut être expliquée par le travail régulier effectué à l'entraînement au club et qui a augmenté le pourcentage de l'évolution pour toute la classe expérimentale.

Épreuve de vitesse 18 m et le 10 contact pour les deux sexes :

Les résultats de l'épreuve vitesse 18 (m) et le 10 contacts, nous montrent une différence de performance entre les élèves évoluant dans le club et ceux de la scolarité : chose qui peut être justifiée par le volume horaire d'entraînement réalisé par les adhérents du club sportif.

La planification des séances d'entraînement sportif ou d'éducation physique et sportive constitue un facteur essentiel pour le développement physique des enfants (type de l'entraînement, nature de la séance, variété...), alors qu'en EPS l'enseignant ne dispose pas de temps nécessaire au développement des différentes qualités physique.

The image features a central text element surrounded by decorative elements. Two light gray, semi-transparent shapes, resembling stylized triangles or chevrons, are positioned on the left and right sides. Each of these shapes contains two parallel, curved blue lines that sweep across the shape. The word "CONCLUSION" is centered in the middle of the page, rendered in a dark blue, serif, all-caps font.

CONCLUSION

Conclusion :

Au terme de notre modeste étude, qui peut être perçue comme une simple recherche, mais peut prétendre à une réflexion plus approfondie au profit des élèves d'une classe quatrième (4) année moyenne, CEM NAIT BOUDA ABD MADJIDE de SEDDOUK.

L'analyse des résultats de notre évaluation pédagogique de la qualité physique vitesse de ces élèves de la classe expérimentale U15 nous a permis de situer le niveau de développement de la vitesse de notre échantillon ; dont on trouve une différence significative entre les résultats obtenus par les élèves évoluant dans le club sportif et ceux qui se contentent du programme d'EPS relatif à leur scolarité ; chose qui nous permet de concrétiser les objectifs tracés et de confirmer nos hypothèses que nous avons fixé à savoir le développement de la qualité vitesse en outre, nous sommes arrivés aux conclusions suivantes :

- Concernant la vitesse des filles sur 30m, nos résultats montrent des différences significatives ($T_{cal} = 7.79$ est supérieur de $T_{tab} = 2.20$) lors des la première (01) et la deuxième (02) phase du test.

- Aussi pour les garçons sur 40 m les résultats sont significatives ($T_{cal} = 6.71$ est supérieur de $T_{tab} = 2.20$) lors des la première (01) et la deuxième (02) phase du test.

Les résultats des tests obtenus chez les deux sexes, nous ont permis d'enregistrer une l'évolution qui reste peu considérables ; chose qui nous permet d'annoncer que le volume horaire réservé aux séances d'EPS en générale et plus particulièrement au développement de la qualité vitesse est insuffisant.

Le cours d'EPS peut constituer un précieux moyen de compensation de motricité pour les élèves non-inscrits dans les clubs sportifs, il permet une prise en charge physique et une hygiène corporelle. Cette idée nous pousse à souligner la nécessité d'une généralisation de l'EPS aux différents stades d'enseignement et pourquoi pas l'augmentation du volume horaire qui lui est accordé.



INDEX
BIBLIOGRAPHIQUE

CAZORLA.G, De l'évaluation en activité physique et sportive. (Insep 1984 n°7 INSEP 1984).

CAZORLA.G, Epistémologie des épreuves d'efforts. In : travaux de recherche en E.P.S. n°7.
DOMINIC.P, la formation en jeu de l'évaluation, 1979.

Duncan.J, Mac Dougall Howard, Wenger Howard. A, Green. J, Evaluation physiologique De l'athlète de haut niveau.

MACCARIO.B Théorie et pratique de l'évaluation dans la pédagogie des A.P.S. Vigot 1986.

Weineck.J, Biologie du sport, Vigot 1992.

WEINECK.J. «Biologie du sport», 3^{ème} éditions, Paris, VIGOT, 1992.

Weineck.J, manuel d'entraînement « physiologie de la performance sportive et de Son développement dans l'entraînement de l'adolescent »**Vigot.1997. R.Manno** (Les bases de l'entraînement sportif, Ed. Revue EPS, Paris, 1992),

WEINECK.J. « Manuel d'entraînement », 4^{ème} éditions, Paris, VIGOT, 1997.

Journal of Strength and Conditioning Research, 2006, 20(2), 246–251 q 2006 National

Le nouveau CAP, l'enseignement de l'éducation physique et sportive dans la voie professionnelle, Projet proposé par le groupe d'experts dans la ministère de l'éducation française, p, 1

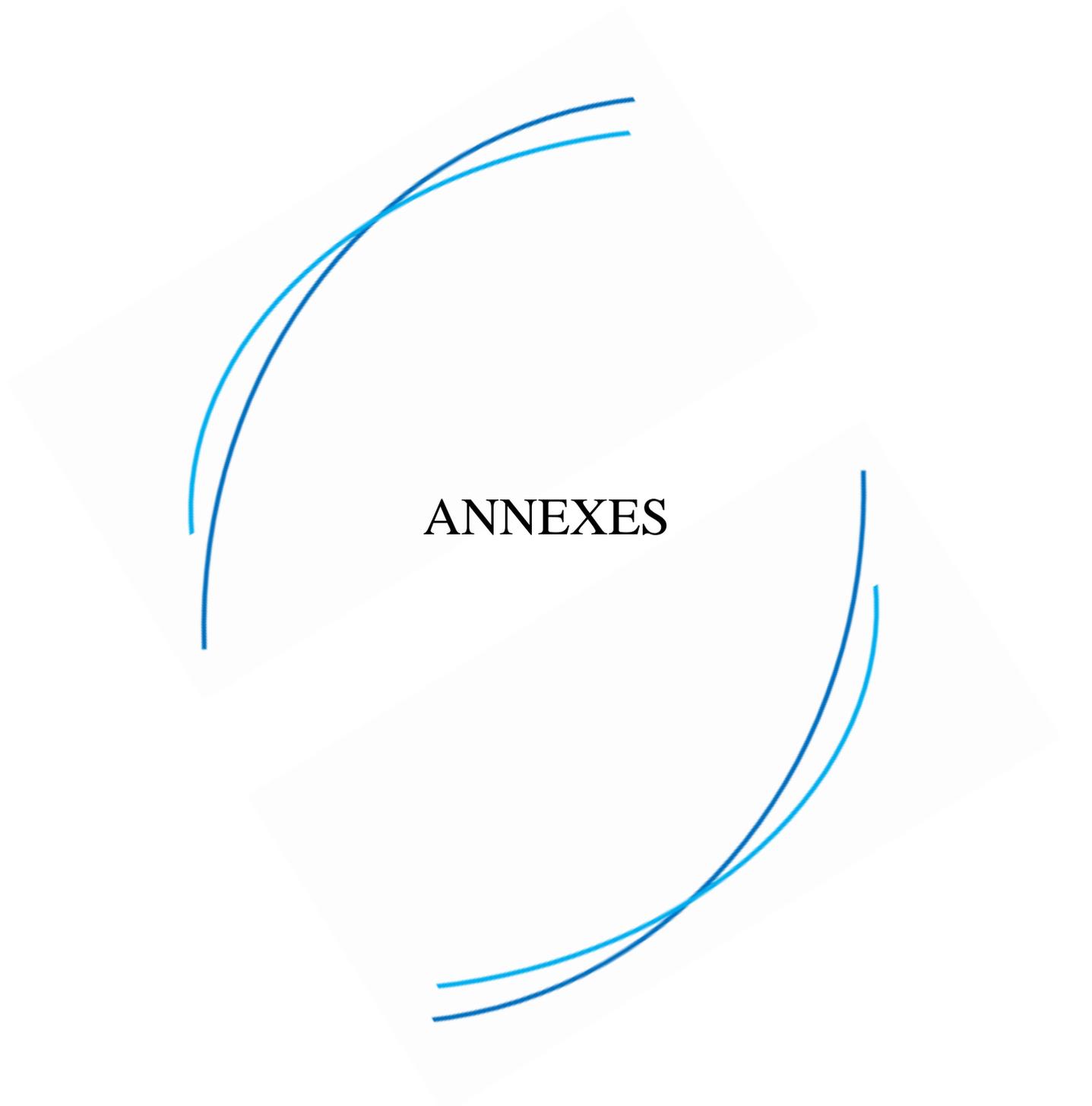
B, romain, université de Claude Bernard Lyon1, développement des qualités physiques vitesse.

Autres :

Dictionnaire :

- Larousse
- Le robert

Site internet



ANNEXES

Test de vitesse 30 m pour les filles et 40 pour garçon phase (02)

| Sujet | Age | Exercice n°1 |
|------------------|-----|--------------|
| Sujet/G 1 | 15 | 5,31 |
| Sujet/G 2 | 14 | 5,69 |
| Sujet/G 3 | 15 | 6,02 |
| Sujet/G 4 | 15 | 5,74 |
| Sujet/G 5 | 15 | 5,97 |
| Sujet/G 6 | 15 | 5,22 |
| Sujet/G 7 | 14 | 6,51 |
| Sujet/G 8 | 14 | 6,44 |
| Sujet/G 9 | 15 | 6,76 |
| Sujet/G 10 | 15 | 7,83 |
| Sujet/G 11 | 14 | 7,32 |
| Sujet/G 12 | 15 | 6,88 |
| Sujet/F13 | 14 | 5,72 |
| Sujet/F14 | 14 | 5,29 |
| Sujet/F15 | 15 | 5,23 |
| Sujet/F16 | 15 | 5,16 |
| Sujet/F17 | 14 | 6,01 |
| Sujet/F18 | 15 | 7,14 |
| Sujet/F19 | 15 | 6,31 |
| Sujet/F20 | 15 | 7,25 |
| Sujet/F21 | 14 | 7,19 |
| Sujet/F22 | 15 | 7,89 |
| Sujet/F23 | 15 | 6,97 |
| Sujet/F24 | 15 | 6 |

Test de vitesse 30 m pour les filles et 40 pour garçon phase (01)

| Sujet | Age | Exercice n°1 |
|-------------------|-----|--------------|
| S /garçon1 | 15 | 5,98 |
| S /garçon2 | 14 | 6,29 |
| S /garçon3 | 15 | 6,57 |
| S /garçon4 | 15 | 6,38 |
| S /garçon5 | 15 | 6,34 |
| S /garçon6 | 15 | 6,2 |
| S /garçon7 | 14 | 6,53 |
| S /garçon8 | 14 | 6,62 |
| S /garçon9 | 15 | 7,55 |
| S /garçon10 | 15 | 8,22 |
| S /garçon11 | 14 | 7,74 |
| S /garçon12 | 15 | 7,33 |
| S/fille 13 | 14 | 5,82 |
| S/fille 14 | 14 | 6,16 |
| S/fille 15 | 15 | 5,73 |
| S/fille 16 | 15 | 5,96 |
| S/fille 17 | 14 | 6,34 |
| S/fille 18 | 15 | 7,22 |
| S/fille 19 | 15 | 6,42 |
| S/fille 20 | 15 | 7,25 |
| S/fille 21 | 14 | 7,84 |
| S/fille 22 | 15 | 8,1 |
| S/fille 23 | 15 | 7,2 |
| S/fille 24 | 15 | 6,12 |

Test 10 contacte et le 18 m

Groupe filles

| Sujet | Age | Premier Exercice(18m) | Deuxieme Exercice |
|---------|-----|-----------------------|-------------------|
| sujet01 | 15 | 3,54 | 31,74 |
| Sujet02 | 14 | 3,66 | 31,76 |
| sujet03 | 15 | 3,6 | 30,51 |
| Sujet04 | 15 | 3,64 | 32,14 |
| Sujet05 | 14 | 3,86 | 33,21 |
| Sujet06 | 14 | 3,79 | 34,64 |
| Sujet07 | 14 | 4,01 | 35,02 |
| Sujet08 | 14 | 3,98 | 34,44 |
| Sujet09 | 14 | 3,89 | 35,09 |
| Sujet10 | 15 | 4,12 | 34,69 |
| Sujet11 | 15 | 3,89 | 35,67 |
| Sujet12 | 15 | 4,1 | 34,06 |

Test 10 contacte et le 18 m

Groupe Garçon

| Sujet | Age | Premier Exercice (18m) | Deuxieme Exercice |
|----------|-----|------------------------|-------------------|
| sujet 01 | 14 | 3,56 | 35,48 |
| SUjet 02 | 14 | 3,68 | 30,7 |
| sujet 03 | 15 | 3,6 | 33,72 |
| sujet 04 | 15 | 4,08 | 35,42 |
| sujet 05 | 14 | 4 | 36,92 |
| sujet 06 | 15 | 4,65 | 37,57 |
| sujet 07 | 15 | 4,78 | 38,43 |
| sujet 08 | 15 | 4,97 | 38,62 |
| sujet 09 | 14 | 4,77 | 37,97 |
| sujet 10 | 15 | 4,39 | 38,27 |
| sujet 11 | 15 | 4,42 | 36,62 |
| Sujet12 | 15 | 4,51 | 37,28 |

Nom : KEBBANE

Prénom : SARA

Thème : évaluation de la vitesse cyclique des élèves de la classe

4ème Année Moyenne

Nature : Mémoire de fin d'étude

Spécialité : Éducation Physique et Sportif

RESUME :

La présente étude démarre par l'idée d'adapter une problématique spécifique à l'évaluation de la qualité physique vitesse, afin de déterminer l'effet de l'entraînement d'EPS sur le développement de la qualité physique de vitesse chez les élèves de la classe quatrième année moyenne.

Il s'agissait d'une recherche expérimentale portant sur 24 adolescents scolarisés, à savoir 12 sujets filles et 12 sujets garçon dont 05 filles et 05 garçons évoluant dans un club sportifs, âgés entre 14 et 15ans, pour ce faire, on a proposé les tests suivant : vitesse sur 30m pour les filles et 40m pour les garçon lors des deux phases (1) et (2), 18m et 10 contacts. lors de la deuxième phase (2).

Les deux groupes ont suivi une programmation tout au long de cette étude, un programme d'EPS à raison d'une séance de 2h par semaines.

L'analyse statistique a permis de comparer respectivement à l'aide du test t de student ($p < 0.05$), les Deux groupes (filles et garçons).

D'une manière générale les résultats de pré test et le post test 30 et 40 m révèlent que les deux groupes ont évolués lors de la deuxième phase du test. On a observé aussi pour le groupe des sportifs garçons et filles une forte amélioration par apport aux non-sportifs qui a influencés positivement sur toute la classe expérimentale. Ces résultats confirment encore le volume horaire insuffisant accordé au développement physique notamment la qualité de vitesse. Il serait souhaitable que des recherches soient menées sur un échantillon encore plus large et une durée plus longue afin d'établir des données plus précises et généralisées.

Mots clés : Évaluation, qualités physiques, vitesse cyclique, entraînement, EPS

Directeur de Mémoire M : ALIOUI Azeddine