

République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur

Et de la Recherche Scientifique

Université Abderrahmane MIRA- Bejaia

Faculté de des sciences humaines et sociales

Département des sciences et techniques des activités physiques et sportives

Mémoire de fin d'études

***En Vue d'Obtention du Diplôme de Master en Sciences et Techniques des Activités
Physiques et Sportives***

Filière : Activités Physiques et Sportives Educatives

Spécialité : Activités Physiques et Sportives Scolaires

Thème

***Etude comparative des qualités physiques
des élèves scolaires du primaire avec
enseignant et sans enseignant d'EPS.***

Catégorie d'âge (9-11 ans)

Présenté par :

SMAHI Zakaria

Encadré par :

Dr. DJENNAD Djamel

***Année Universitaire
2021/2022***

REMERCIEMENTS

J'aimerais remercier dieu de nous avoir donné la volonté et la patience de pouvoir amener ce travail à terme.

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude et ma sincère reconnaissance à Mr DJENNAD DJAMEL pour la qualité de son encadrement exceptionnel, pour sa patience, sa rigueur, ses précieux conseils et remarque et sa disponibilité durant ma préparation de ce mémoire.
Merci, pour la confiance que tu ma accordé.

Je tiens ensuite à remercier nos parents pour le soutien inconditionnel dont ils ont fait preuve. Merci pour le soutien financier, moral, psychologique et matériel. Si nous sommes ici aujourd'hui, c'est grâce à vous !

Mes vifs remerciements s'adressent également à tous les enseignants du département des STAPS de l'université de Bejaia pour leurs générosités et la grande patience dont ils ont su faire preuve malgré leurs charges académiques et professionnelles.

Dédicaces

Je dédier ce modeste travail à

À mes parents, aucun hommage ne pourrait être à la hauteur de l'amour dont ils ne cessent de me combler. Que dieu leur procure bonne santé et longue vie.

À toute ma famille, bien sur mes frères et mes sœurs sans oublier les petits de la famille, Asma, Anas, Layane, Rassil, Ayoub, Ayline, et le nouveau bébé Adem que dieu leur procure bonne santé et longue vie.

À tous mes amis, de près et de loin.

À toutes les personnes qui, de près ou de loin, m'ont apporté leur aide lors de la réalisation de ce travail. Je vous dis merci.

SMAHI ZAKARIA

Sommaire

N°	Titre	P
Remerciement		
Dédicace		
Liste des tableaux		
Liste des figures		
Liste des abréviations		
Sommaire		
1	Introduction.....	01
I	Chapitre I : EPS au niveau des écoles primaires.....	05
I.1	Préambule.....	06
I.2	Histoire de l'EPS.....	06
I.3	Définition de l'EPS.....	07
I.4	Les finalités de l'EPS.....	09
I.5	L'importance de l'EPS.....	12
I.6	Objectifs de l'EPS.....	13
I.7	Les objectifs du programme scolaire.....	16
I.8	L'enseignement de l'EPS.....	16
I.9	L'enseignant de l'EPS.....	17
I.10	L'importance de l'enseignant de l'EPS.....	17
I.11	La séance de l'EPS.....	18
I.11.1	Définition.....	18
I.11.2	Structure d'une séance.....	18
II	Chapitre II : L'enfant et l'activité physique.....	22

II.1	Préambule.....	23
II.2	Définition des concepts.....	24
II.2.1	Définition de l'enfant.....	24
II.2.2	Définition de l'activité physique.....	24
II.3	L'importance de la pratique physique chez l'enfant.....	24
II.4	Les bienfaits de la pratique d'une activité physique et sportive.....	25
II.5	L'enfant et la pratique physique.....	26
II.5.1	L'activité physique et le développement physique.....	27
II.5.2	L'activité physique et le développement psychologique.....	28
II.5.3	L'activité sportive et le développement psychomoteur.....	29
II.6	Le sport chez l'enfant a des limites.....	29
II.6.1	La Croissance.....	29
II.6.2	Développement psychomoteur.....	30
II.6.3	Aspect psychologique.....	30
II.7	L'enfant de 6 à 10 ans.....	31
II.8	L'âge conseillé pour la pratique physique.....	31
II.9	Croissance et activité physique.....	32
II.9.1	Développement des capacités motrices.....	33
II.10	Le développement des qualités physiques chez les enfants.....	34
II.10.1	La vitesse.....	34
II.10.1.1	Définition.....	34
II.10.1.2	Importance de la vitesse.....	34
II.10.1.3	Modalités de la vitesse.....	35

II.10.1.4	Développement de la vitesse chez les enfants.....	36
II.10.2	La coordination.....	36
II.10.2.1	Définition.....	36
II.10.2.2	Importance de la coordination.....	37
II.10.2.3	Modalités de la coordination.....	37
II.10.2.4	Le développement de la capacité de coordination chez l'enfant.....	38
II.10.3	La souplesse.....	38
II.10.3.1	Définition.....	38
II.10.3.2	Importance de la souplesse.....	38
II.10.3.3	Modalités de la souplesse.....	39
II.10.3.4	Le développement de la souplesse chez l'enfant.....	39
II.11	Les méfaits de l'EPS.....	40
III	Chapitre III : Les démarches Méthodologiques	43
III.1	Objectifs de la recherche	45
III.2	Tache de la recherche	45
III.3	Déroulement de la recherche	45
III.4	Les variables de recherche.....	46
III.4.1	Variable indépendant.....	46
III.4.2	Variable dépendant.....	46
III.5	Moyens et méthodes de la recherche	46
III.5.1	Moyens de la recherche.....	46
III.5.1.1	L'échantillon.....	46
III.5.2	Technique de présentation des résultats de la recherche.....	46

III.6	Choix de la tranche d'âge.....	47
III.7	Matériels.....	47
III.8	Choix et composition des tests physique.....	48
III.8.1	Choix des tests.....	48
III.8.2	Composition des tests.....	48
III.8.2.1	Test de vitesse/agilité.....	48
III.8.2.1.1	Définition	48
III.8.2.1.2	But de l'épreuve.....	49
III.8.2.1.3	Déroulement.....	49
III.8.2.1.4	Evaluation.....	49
III.8.2.1.5	Matériel utilisé.....	49
III.8.2.2	Test de coordination.....	49
III.8.2.2.1	Définition.....	49
III.8.2.2.2	But de l'épreuve.....	50
III.8.2.2.3	Matériel utilisé.....	50
III.8.2.2.4	Déroulement.....	50
III.8.2.2.5	Évaluation.....	50
III.8.2.3	Test de souplesse.....	50
III.8.2.3.1	Définition.....	51
III.8.2.3.2	But de l'épreuve.....	51
III.8.2.3.3	Matériel utilisé.....	51
III.8.2.3.4	Déroulement.....	51
III.8.2.3.5	Evaluation.....	51
IV	Chapitre IV : Présentation, Analyse et interprétation des résultats.....	52

IV.1	Présentation des résultats.....	53
IV.2	Analyse et interprétation des résultats.....	57
IV.3	Discussion.....	61
V	Conclusion.....	63
V.1	La conclusion.....	64
VI	La Bibliographie.....	65
VI.1	La bibliographie.....	66
Annexes		
Résumé		

Liste des tableaux

Tableau	Titre	P
1	Résultats des tests pour les 4 ^{èmes} année avec enseignant	53
2	Résultats des tests pour les 4 ^{èmes} années sans enseignant	54
3	Résultats des tests pour les 5 ^{èmes} années sans enseignant	55
4	Résultats des tests pour les 5 ^{èmes} années sans enseignant	56
5	Comparaison des tests « vitesse, souplesse et coordination » entre le groupe avec et sans enseignant de l'EPS chez le niveau 4 ^{ème} année	57
6	Comparaison des tests « vitesse, souplesse et coordination » entre le groupe avec et sans enseignant de l'EPS chez le niveau 5 ^{ème} année	57

Liste des figures

Figure	Titre	P
1	Modalités de la vitesse selon (WEINECK J 1997)	35
2	Différentes formes de la souplesse (WEINECK J 1997)	39
3	Test de vitesse	48
4	Test de coordination	49
5	Test de souplesse	50
6	Moyennes du test de vitesse 30m pour les primaires de 4 ^{ème} année avec enseignant et sans enseignant	58
7	Moyennes du test de souplesse pour les primaires de 4 ^{ème} année avec enseignant et sans enseignant	58
8	Moyennes du test de coordination pour les primaires de 4 ^{ème} année avec enseignant et sans enseignant	59
9	Moyennes du test de vitesse pour les primaires de 5 ^{ème} année avec enseignant et sans enseignant	59
10	Moyennes du test de souplesse pour les primaires de 5 ^{ème} année avec enseignant et sans enseignant	60
11	Moyennes du test de coordination pour les primaires de 5 ^{ème} année avec enseignant et sans enseignant	60

Liste des abréviations

OMS : organisation mondiale de la santé

EPS : éducation physique et sportive

PAE : primaire avec enseignant

PSE : primaire sans enseignant

CNEPS : Centre National d'Education Physique et Sportive

CREPS : Centres Régionaux d'EPS

ITE : Instituts de Technologie de l'Education

PEF : Professeurs d'Enseignement Fondamental

PAE : primaire avec enseignant

PSE : primaire sans enseignant

AR : âge réel

AS : âge statural

AO : âge osseux

APSA : activité physique et sportive artistique

NS : non significative

Introduction

L'éducation physique et sportive est une matière d'enseignement dont notre société ne peut se passer ; l'équilibre de l'homme d'aujourd'hui et de demain passe par le développement et l'entretien de son enveloppe corporelle. Partie intégrante de l'éducation générale des individus, reflète l'état de développement d'un pays. Ce domaine disciplinaire, qui est obligatoire depuis 1880 (sous l'appellation gymnastique scolaire dans un premier temps), prend en compte la dimension corporelle, sociale et morale et également intellectuelle (Loison et al 2011), C'est aussi transmettre à la génération future un corpus de connaissances (savoir et savoir-faire) et de valeurs considérées comme faisant partie d'une culture commune. L'enseignement, c'est donc la transmission d'un savoir, d'un savoir-faire. Aujourd'hui, le mot « enseignement » désigne la transmission de savoirs dans un contexte scolaire, et recouvre donc d'une certaine manière l'éducation et l'instruction.

L'enfance est considérée comme l'étape la plus importante de la croissance dans la vie d'un homme. Tous les enfants connaissent plus ou moins les mêmes étapes au cours de leur croissance. Mais il existe des différences individuelles profondes quant aux rythmes de croissance. Ceci signifie que des enfants d'un même âge chronologique n'ont pas nécessairement le même âge physiologique (Tourette, 1990).

Dans un contexte plus spécifique, l'enseignement primaire ou élémentaire, c'est le moyen par lequel les enfants acquièrent les connaissances et les savoir-faire de base : lire, écrire, compter ainsi que tout autre apprentissage relatif à son niveau et à sa vie future telle que l'EPS.

Donc l'enseignement, c'est un processus de communication en vue de susciter l'apprentissage. C'est aussi l'ensemble des actes de communication et des prises de décisions mises en œuvre par une personne ou un groupe de personnes qui interagissent en tant qu'agent dans une situation pédagogique.

En outre, la pratique de l'enseignement de l'EPS, enseignement physique et sportif favorise chez l'enfant, la maîtrise de son propre corps ; ce qui conduit à un désir d'expression libre. Aussi, l'enseignement de l'EPS constituera-t-il un sujet de grande importance pour beaucoup de partenaires socio-éducatifs.

A l'école primaire, il faut souligner que l'enseignement de l'EPS est obligatoire, car il se propose d'être uniquement pratiqué durant les premières heures de la matinée et aux dernières heures de l'après-midi. Cette disposition est proportionnelle à la situation climatique de notre pays. Selon l'Article Premier de la Charte Internationale de l'EPS, UNESCO : « la pratique de cette discipline en milieu scolaire (primaire) est un droit fondamental pour tous ». Dans son Alinéa : « tout être humain a le droit fondamental d'accéder à l'éducation physique et au sport, qui sont indispensables à l'épanouissement de la personnalité. Le droit de développer ses aptitudes physiques, intellectuelles et morales, car l'EPS doit être garantie tant dans le cadre

du système éducatif que dans les autres aspects de la vie sociale ». Le jeu constitue la composante fondamentale des activités physiques et sportives.

Au second cycle du primaire, cet enseignement donne une spécificité et s'oriente vers des activités classiques telles que : les courses, les sauts et les lancers, les sports collectifs. En effet, l'absence d'inquiétude ou de sécurité des apprenants pendant la pratique de l'enseignement de l'EPS doit être mise et totalement réunie. De ce fait, il est important que les installations sportives réunissent toutes les conditions sécuritaires possibles pour la bonne pratique et en toute quiétude de cette discipline d'enseignement.

L'éducation physique et sportive (EPS) est une discipline d'enseignement qui s'adresse à tous les élèves quelles que soient leurs ressources. Elle permet de développer les conduites motrices et s'appuie, entre autres, sur la pratique d'activités physiques sportives et tout en permettant la construction de méthodes pour apprendre. Elle constitue donc un vecteur d'éducation efficace au même titre que les autres disciplines scolaires. Elle est pour certains élèves le seul lieu et le seul moment d'activité physique. L'EPS a pour finalité de former un citoyen, cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué.

En Algérie, au centre des préoccupations des gouvernants qui lui ont consacré des moyens humains et matériels considérables. Mais, bien qu'elle figure en bonne place dans la législation nationale. La réalité n'est pas à la mesure des ambitions affichées rendant d'autant plus impérieuse la nécessité de procéder à des évaluations et des études scientifiques. Elle est dans le monde, les préoccupations concernant la nourriture, l'habillement, les problèmes hygiéniques et la beauté du corps de l'enfant deviennent primordiales à cette époque : « le corps de l'enfant doit être beau, pétri, modelé, redressé, moulé afin qu'il offre des apparences honnêtes ».

C'est dans ce cadre que rentre notre recherche sur l'importance de l'éducation physique et sportive dans les établissements scolaires du primaire de ce fait on se pose la question y'a-t-il une différence significative des qualités physiques des élèves scolarisés au primaire entre ceux ayant un enseignant d'éducation physique et ceux qui ne pratiquent pas cette activité physique scolaire ?

Hypothèses

- Les élèves scolarisés pratiquant une activité physique et sportive au sein de leurs établissements ont des qualités physiques assez importantes par rapport aux élèves ne pratiquant pas une activité physique.
- Il n'existe pas une différence statistique significative dans les qualités physiques des élèves pratiquant une activité physique et sportive au sein de leurs établissements et les élèves ne pratiquant pas d'activité physique et sportive.

Partie théorique

Chapitre I

EPS au niveau des écoles primaires

1- Préambule

L'éducation physique et sportive est un élément efficace et important dans la vie d'un individu en raison des bénéfices qu'il retire de sa pratique, qu'ils soient psychologiques, mentaux ou sociaux, ce qui contribue à former une forte personnalité, s'adaptant et s'intégrant à la société. L'éducation physique et sportive travaille au développement de valeurs fondamentales qui profitent à la nation, telles que la liberté, l'esprit de responsabilité, la connaissance, la fraternité et la coopération. Elle ne travaille pas sur l'éducation physique seulement, mais contribue également au processus d'éducation générale. C'est pourquoi, dans ce chapitre, nous présenterons l'enseignement général et son importance, ainsi que l'éducation physique et sportive. Et en abordant ses objectifs et son importance, et c'est pour révéler la relation entre l'éducation publique et l'éducation physique et sportive.

2- Histoire De L'EPS

À l'époque coloniale, jusqu'après la deuxième guerre mondiale, l'enseignement de l'EPS au primaire était rudimentaire. C'était la matière la plus négligée. Cependant, la création de l'Union du Sport de l'Enseignement Primaire (USEP) Durant la fin des années trente aurait donné un autre élan à l'EPS (Rage J. et de la place J.M. 2004). Créée par Jean Zay en 1939, cette organisation était chargée d'apporter son soutien à l'organisation et à la pratique de l'éducation physique et du sport scolaire dans l'enseignement du premier degré. A partir de 1953 et sous l'impulsion d'André Rouet, l'USEP en Algérie devient le principal système de promotion et d'organisation de l'éducation physique du premier degré. Le rôle de l'USEP est, initialement, de contribuer aux programmes de l'éducation physique, en particulier ce qui touche l'organisation de la pratique sportive. L'USEP a largement influencé l'évolution de l'éducation physique en Algérie, en particulier dans le cycle primaire, grâce à l'organisation de stages de formation en faveur des instituteurs.

A partir de 1963, quelques-uns parmi les enseignants d'EPS algériens existants (14 d'après une liste du Ministère de la Jeunesse et des Sports de l'époque) sont employés à dynamiser des écoles populaires de sport (09 dénombrées, existant dans ou à proximité d'écoles primaires implantées dans différents départements). Ces pionniers de l'EPS à l'indépendance de l'Algérie, au grade de moniteur ou maître, sont rejoints par quelques moniteurs ayant reçu une formation de courte durée; mais les besoins deviennent rapidement impossibles à couvrir.

Dans un bilan daté du 13/02/1967, on remarquera déjà une certaine forme de régression de l'institution éducative dans la prise en charge de l'EPS.

En 1968 commence cependant une formation d'envergure nationale dans les corps de maîtres, professeurs-adjoints et professeurs d'EPS, qui seront versés dans le milieu sportif, les collèges et lycées.

La formation de professeurs d'EPS, d'une durée de quatre années après le baccalauréat, effectuée au Centre National d'Education Physique et Sportive (CNEPS) à Alger, tente de répondre aux besoins de l'enseignement secondaire en formant des professeurs polyvalents et aux besoins du milieu sportif civil en préparant des entraîneurs spécialistes par activité sportive. Le ministère de la Jeunesse et des Sports tente de répondre également aux besoins des différents niveaux scolaires par la formation aux grades de moniteurs, maîtres, professeurs-adjoints dans les Centres Régionaux d'EPS (CREPS), à Alger-Centre, Oran, Annaba, Constantine, Alger-le Caroubier, Laghouat et Chleff. Un premier texte officiel relatif à l'EPS scolaire viendra en 1970 clarifier les objectifs et les contenus d'enseignement. Ces premières instructions insistent sur l'intégration de l'EPS au système éducatif pour tous les paliers de l'enseignement.

La reprise en main par l'Education nationale de la formation des enseignants d'EPS destinés au système éducatif se fera dans des conditions très difficiles au début des années 1980 (formation effectuée par le MJS jusqu'en 1979). Le secteur de l'éducation bénéficiera de deux CREPS, ceux d'Annaba et de Chleff. La formation est effectuée dans les deux CREPS puis étendue dans les Instituts de Technologie de l'Education (ITE) pour les Professeurs d'Enseignement Fondamental (PEF/EPS) destinés à l'école fondamentale du 3ème cycle.

Quant au Secrétariat d'Etat à l'enseignement secondaire, créé en 1980 et qui durera à peine trois ans, il lancera la formation de Professeurs-Adjoints ou PA/EPS dans des lycées parfois, à défaut de centres de formation adéquats. La formation de licenciés en EPS sera quant à elle reprise par l'enseignement supérieur d'abord dans un seul Institut à Alger avant de s'étendre à Constantine puis Oran en 1985 (transférée à Mostaganem en 1987/88). Le recrutement d'enseignants de niveau universitaire pour l'enseignement secondaire a donc été «gelé» pratiquement pendant une dizaine d'années, entre l'année 1978 (passation de la gestion de l'EPS à l'éducation nationale), et la sortie des premières promotions universitaires dans la deuxième moitié des années 1980 (yahiaoui, 2013).

3- Définition de l'EPS

L'éducation physique est une pratique d'intervention qui exerce une influence sur les conduites motrices des participants en fonction de normes éducatives implicites ou explicite (Vincent Lamotte « lexique de l'enseignement de l'EPS ». P 14).

L'EPS est une discipline d'enseignement obligatoire qui s'adresse à tous les élèves scolaires. Elle poursuit les finalités de l'école. L'EPS a pour fonction l'éducation des conduits motrices. L'apprentissage des connaissances, des savoirs et de modes d'actions fondamentaux est recherché 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 Ramon, M Fabienne 2006).

« Pratique d'intervention, qui recherche une influence sur les conduites motrices des participants en fonction de normes éducatives implicites ou explicites » (PARLEBAS 1981 Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice).

« Discipline incluse dans les programmes d'enseignement, grâce à laquelle l'élève développe et entretient particulièrement ses conduites motrices et corporelles » (MIALARET 1979 Le vocabulaire de l'éducation).

« Discipline d'enseignement, l'EPS, permet l'acquisition de connaissances et la construction et savoir permettant la gestion de la vie physique aux différents âges de son existence, ainsi que l'accès au domaine de la culture que constituent les pratiques sportives » (C.PINEAU 1990 Introduction à une didactique de l'EP Dossier EPS n°8).

L'EPS C'est un terme qui est essentiellement employé dans le milieu de l'enseignement comme l'exprime parfaitement le mot « éducation ». Nous pouvons le définir comme l'ensemble des exercices physiques et des sports propres à favoriser le développement harmonieux du corps et de l'esprit.

L'EPS est une discipline par laquelle on forme à travers l'activité physique et sportive. Elle a pour but d'entretenir et développer la santé de l'enfant, d'augmenter sa résistance physique, d'en faire un être fort. Elle rend à donner au corps toute la perfection souhaitable.

Le concept d'éducation physique et de sport a pris un champ plus large et reçoit beaucoup d'attention, car le grand public voit que l'éducation physique est juste amusante et ludique ou qu'elle est une sorte de remplissage dans le programme académique:

L'éducation physique et sportive est considérée chez l'enfant à la fois comme un moyen de lutte contre le surpoids et l'obésité, l'ennui, le désinvestissement scolaire et social. Elle permettrait, par ailleurs, de canaliser l'agressivité, de maîtriser l'attention, de développer des habilités cognitives et sociales, de s'adapter à des situations nouvelles et de gagner en estime de soi. Ces avantages existeraient qu'elle que soit la discipline pratiquée. (Sylvain Aquatias et al, 2017, p89).

Selon Millari 1979 la définissait comme « une matière interne au programme d'enseignement par laquelle l'élève exprime et développe ses capacités physiques ou motrices (Fouquie, 1971, p161).

Selon P Parlebas, 1981 : « Pratique d'intervention, qui recherche une influence sur les conduites motrices des participants en fonction de normes éducatives implicites ou explicites» (Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice).

Selon MIALARET (Le vocabulaire de l'éducation 1979), « Discipline incluse dans les programmes d'enseignement, grâce à laquelle l'élève développe et entretient particulièrement ses conduites motrices et corporelles ».

Selon Guy MALVEZIN, (Inspecteur Général, Education Nationale, groupe EPS), l'EPS est une discipline d'enseignement responsable d'enseigner les activités physiques et sportives. Par contre, le sport, c'est l'ensemble des activités sportives pratiquées dans un club ou à l'extérieur de l'établissement (exemples : EPS, français, mathématiques).

Pour Gilbert DE LANDSHEERE, (Professeur Titulaire de Chaire), le but de l'EPS n'est plus attaché aux performances sportives, mais l'EPS cherche à atteindre d'autres objectifs d'ordre à la fois éducatif, social et également psychomoteurs. Par contre, le sport cherche d'autres objectifs au gain.

Le processus d'éducation qui vise à Améliorer la performance humaine grâce à un médiateur est les activités physiques choisies pour atteindre cet objectif.

Et peu importe à quel point les spécialistes diffèrent dans la définition du concept d'éducation physique, son concept reste défini en Algérie selon des objectifs et des programmes proposés et liés, où la Charte ou la loi de l'éducation physique et des sports affirme que la jeunesse constitue le capital le plus précieux. De la nation, et lorsqu'une politique globale à son sujet est approuvée, l'éducation physique ne peut être ignorée. Et le sport comme facteur de renouvellement et de revitalisation de la jeunesse, mais la politique nationale du sport va bien au-delà de cette éducation en qu'elle s'adresse à tous les âges et à tous les Algériens.

4- Les finalités de l'EPS

L'EPS est une discipline d'enseignement. En effet, l'enseignement de l'EPS vise le développement des capacités et des ressources nécessaires aux conduites motrices. A l'école primaire, l'activité physique et les expériences corporelles contribuent au développement moteur, sensoriel, affectif et intellectuel de l'enfant ou l'apprenant. Ce dernier construit son répertoire moteur à travers les situations qui lui sont proposées : déplacements, équilibres, manipulations, projections et réceptions d'objets.

Au second cycle (4ème et 5ème années), l'EPS contribue à l'éducation à la santé, à la sécurité, à la responsabilité et à l'autonomie. L'idée d'enrichissement, de perfectionnement, d'affinement et de complexification doit transparaître dans la démarche et la mise en œuvre pédagogique. A ce stade, l'élève devient capable de mettre en place un projet d'action, il s'agit de l'effet projeté. L'EPS permet de concrétiser certaines connaissances plus abstraites, concept « espace/temps, appréciation d'une situation à risque ».

La pratique de l'enseignement de l'EPS, enseignement physique et sportif favorise chez l'enfant, la maîtrise de son propre corps ; ce qui conduit à un désir d'expression libre. Aussi, l'enseignement de l'EPS constituera-t-il un sujet de grande importance pour beaucoup de partenaires socio-éducatifs.

Selon les Instructions Officielles, République Algérienne, l'EPS vise l'amélioration des capacités physiques, motricité et organiques, l'accès au domaine de la culture que représentent les activités physiques, sportives et l'acquisition des compétences nécessaires à l'entretien de la vie physique et citoyenne. Elle contribue, de manière plus large, à la transformation des conduites motrices des élèves. Les programmes scolaires orientent la discipline vers la formation d'un citoyen cultivé, lucide et autonome. Elle favorise une éducation pour la santé, une éducation à la citoyenneté, la solidarité, la sécurité et la responsabilité.

Aujourd'hui, l'éducation physique et sportive scolaire, du moins ses Textes Officiels, s'appuyant sur son évolution depuis les années 80, utilise pleinement les activités sportives pour privilégier la réussite de tous les élèves dans les apprentissages, l'éducation n'oubliant bien sûr, la santé et l'équilibre de vie.

L'éducation physique et sportive a pour finalité de former, par la pratique scolaire des activités physiques sportives, un citoyen cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué.

Les textes officiels récents ont précisé le cadre des finalités de l'Éducation Physique et Sportive, autour de trois axes principaux :

Le développement des "capacités organiques, foncières et motrices", c'est-à-dire la préservation et l'enrichissement du potentiel de ressources de l'élève ;

L'appropriation active des activités physiques et sportives, dans le but de favoriser l'accès de chacun à un domaine important de la culture de nos sociétés ;

L'acquisition de connaissances permettant l'entretien de ses potentialités et l'organisation de sa vie physique aux différents âges de son existence.

Ces finalités constituent un cadre de référence essentiel lorsque l'on se pose la question de l'utilité de l'E.P.S. Entendons-nous bien: nous n'avons pas la naïveté de croire que la définition de finalités détermine de manière linéaire l'utilité réelle d'une discipline. Les travaux en analyse de l'enseignement ont notamment montré que les finalités n'étaient pas les organisateurs essentiels de l'enseignement (Durand, Cadopi et Riff, 1993). Néanmoins nous pensons que la définition institutionnelle des finalités constitue toujours un effort pour établir une correspondance entre le rôle dévolu à une discipline et les attentes de la société.

Dans ce sens, même s'il est nécessaire de les préciser, voire de les amender partiellement, les finalités représentent à un moment donné des axes privilégiés de réflexion.

Une analyse plus fine de ce système de finalités nous permettra d'argumenter cette idée.

L'examen des textes officiels régissant l'EPS montre que ces trois objectifs sont apparus de manière successive dans l'histoire de la discipline, et se sont en quelque sorte "sédimentés" en strates superposées.

Le premier est caractéristique de la période "eugénique" de l'EPS, des origines aux années soixante (Delignières et Duret, 1990). Les préoccupations des pédagogues sont alors centrées sur le corps : il s'agit de "régénérer la race", "d'améliorer les qualités physiques du peuple".

Le second objectif renvoie quant à lui à une période "sportive", notamment marquée par les Instructions Officielles de 1967. L'EPS n'entend plus servir au seul entretien et développement de la nature humaine, mais à l'instar des autres disciplines faire accéder les élèves à un versant spécifique de la culture. Les contenus vont alors s'organiser à partir des techniques sportives. - Enfin le dernier objectif est d'apparition extrêmement récente, sa première formulation explicite remontant à 1991 (Pineau, 1991). Cette apparition ne nous semble pas anodine, et reflète à notre sens une rupture profonde dans l'évolution de la discipline.

Nous faisons l'hypothèse que l'introduction d'un nouvel objectif correspond à une tentative de sauvegarde de la discipline à un moment où l'objectif précédent tend à perdre de sa pertinence, et entre en décalage avec les attentes de la société (Delignières et Garsault, 1993). Les Instructions Officielles de 1967 font une relation claire entre développement économique, sport de compétition et EPS : "notre époque est marquée par la croyance dans le progrès matériel et spirituel, et le sport moderne lui-même participe directement de cette idée.

L'élève doit créer et reconstruire ses savoirs avec le groupe. Au travers de cette reconstruction des savoirs, l'élève est aussi éduqué, travaillant en groupe, et confirmant son savoir-être et sa personnalité. Cette éducation globale au travers de l'EPS, le suivra dans toute sa vie future.

D'après Yves Vieillard dans son article intitulé « à quoi sert l'EPS aujourd'hui à l'école ? », l'enseignant insiste sur la notion de plaisir, qui met les élèves plus facilement en situation de réussite. L'EPS a une influence majeure dans le développement de l'estime de soi ; l'EPS s'intéresse à la personne d'une manière globale. Elle apprend à l'élève à résoudre des problèmes de la vie quotidienne et à adopter les comportements de responsabilité, de solidarité et de citoyenneté indispensables à la vie sociale.

5-L'importance de l'EPS

Depuis l'Antiquité, l'homme a pris soin de son corps, de sa santé, de sa forme. Il a également connu, à travers ses différentes cultures, les bienfaits et bénéfices qui lui reviennent en tant que un résultat de son exercice d'activités physiques et d'entraînements sportifs, et il s'est également rendu compte que les bénéfices résultant de sa pratique de ces formes Des activités non seulement à l'aspect santé physique, mais

aussi aux effets positifs et bénéfiques de celui-ci au niveau des aspects psychologiques, sociaux, mentaux et cognitifs, et les aspects esthétiques artistiques, qui sont des aspects dans leur ensemble qui constituent la personnalité de l'individu dans une formation globale, coordonnée et intégrée. Prise de conscience de l'importance de ces activités représentées en les organisant dans des cadres culturels et éducatifs qui expriment l'intérêt et l'appréciation de l'humanité L'éducation physique et sportive a été l'aboutissement contemporain des efforts d'organisation de ces activités, qui ont pris différentes formes et tendances historiques et culturelles dans leurs fins et fins.

Mais ils ont convenu que le bonheur humain devrait être un objectif, et peut-être que les textes les plus anciens faisant référence à l'importance de l'activité physique au niveau national sont ce qu'il a mentionné. Le philosophe « Socrate » : « Le citoyen exerce un exercice physique pour entretenir sa condition physique de bon citoyen qui sert son peuple et répond à l'appel de la nation si celui qui appelle » (Mahmoud Abdel Fattah Annan, 1961, p. 380) et le penseur « Shiller » dit qu'une personne est un humain quand elle joue.

Comme toute activité pédagogique, l'enseignement de l'EPS à l'école primaire revêt une importance capitale dans le processus de l'enseignement/apprentissage dans la mesure où elle engage tous les partenaires du système éducatif, chacun à son niveau. Cette implication se situe non seulement au niveau de la formation des enseignants, la présence des structures adéquates, mais aussi par la présence de matériels sportifs.

En effet, l'EPS, que d'aucuns tendent à négliger dans la formation de nos enfants, est une matière dont la richesse éducative est incontestable ; elle contribue à améliorer la santé et le bien-être des enfants, tout en les aidant aussi à développer l'endurance, le goût, la souplesse, la précision et la coordination. Aussi, l'EPS a un apport éducatif très important pour l'enfant.

Pour les enfants et les adolescents, l'éducation physique et sportive (EPS) est bénéfique pour de nombreuses raisons. Elle a un rôle préventif de l'obésité, des conduites à risque, des addictions... Elle apprend le respect de soi-même et des autres à travers les règles qu'elle impose. Elle influe positivement sur le développement psychomoteur, respiratoire, osseux.

À l'École, l'EPS doit permettre à tous les élèves dans le respect de leurs différences et quelles que soient leurs ressources, de développer des compétences motrices, méthodologiques et sociales, au plus haut niveau des potentialités de chacun. L'EPS s'appuie sur les APSA (Activités Physiques, Sportives et Artistiques) qui visent à favoriser l'enrichissement du pouvoir moteur, la gestion de la vie physique et sociale, l'accès au patrimoine culturel.

Les programmes en EPS retiennent quatre domaines de compétence pour l'ensemble des élèves:

- Produire une performance mesurée (courir vite, nager longtemps, sauter loin...)
- S'opposer et coopérer (combat, sports collectifs, raquettes, escrime...)
- Adapter son déplacement en environnement varié (escalade, VTT, ski, voile...)
- S'exprimer et produire une forme esthétique (danse, arts du cirque, acrosport...)

Un domaine s'ajoute pour les lycéens : gestion de sa vie physique et entretien de soi (marche En durée ou nordique, step, musculation, stretching...)

6- Objectifs de l'EPS

L'EPS, au premier degré, a aussi pour mission de former des hommes et des femmes de demain dans l'optique qu'ils soient capables de conduire leur destinée en parfaite harmonie corporelle, intellectuelle et morale en pleine responsabilité et capables d'adaptation, de créativité et de solidarité. C'est un véritable instrument d'éducation.

L'Éducation physique et sportive doit permettre à chaque élève de :

- Reconnaître la responsabilité et comprendre la valeur du bien-être sportif.
- Développer des niveaux personnels de fitness et assez de connaissances pour que les élèves puissent mener un style de vie sain et actif.
- Développer des capacités appropriées dans la continuité de l'éducation physique du primaire.
- Développer et mobiliser ses ressources pour enrichir sa motricité, la rendre efficace et favoriser la réussite.
- Savoir gérer sa vie physique et sociale.
- Accéder au patrimoine culturel.

6.1- Sur le plan physique

L'EPS permet à l'élève d'assurer sa sécurité et celle des autres, d'entretenir sa santé, 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. La pratique de l'enseignement de l'EPS permet de prévenir certaines maladies à savoir : l'obésité, le diabète, en expulsant par la sueur les excès alimentaires introduites dans le sang. Notamment, dans « le Guide de la Pratique de l'Éducation Physique et Sportive à l'École Primaire », nous

pouvons retenir que l'EPS contribue beaucoup à l'amélioration de l'état de santé et du bien-être des apprenants, en développant leur endurance, leur souplesse et leur force. Ainsi les capacités spécifiques qu'elle développe sont les capacités physiques, mais parce qu'elle ne saurait concerner le corps indépendamment des autres déterminants de la conduite, elle contribue aussi largement au développement des capacités cognitives, affectives et relationnelles.

6.2- Sur le plan physiologique

L'EPS a pour objectif l'éducation des conduites motrices. Parce qu'elle met en jeu le corps. Il est couramment admis par tous que l'équilibre physique est un élément qui conditionne la santé d'un être humain. Car la pratique de l'enseignement de l'EPS développe et redresse le corps des hommes en général et celui des apprenants en particulier. Autrement dit, l'amélioration de la santé d'un individu se caractérise par l'entretien, la surveillance du développement du corps de l'enfant durant sa scolarité, par l'entremise de l'EPS. Le développement de l'endurance se caractérise aussi par une pratique rigoureuse d'activités (les courses de fond et les sports collectifs). Les exercices d'équilibre (la gymnastique) participent à l'assouplissement du corps de l'élève. Les activités comme les courses de vitesse favorisent l'agilité ou la précision. Elle favorise la prise de conscience de son corps, qui n'est rien d'autres que la dimension de l'activité physique de l'élève.

6.3- Sur le plan intellectuel

La pratique de l'enseignement de l'EPS rafraîchit la mémoire, détend et permet d'échapper à l'ennui et au surmenage. Elle permet également à l'apprenant de vaincre ses faiblesses en éveillant en lui toutes les capacités de rétention. Elle lui procure la motivation par des jeux d'équipe, aide l'élève à s'affirmer au sein du groupe, à avoir une bonne réflexion, un sens critique des tâches qu'il aura à exécuter. La pratique de l'EPS se révèle être une science, car elle trouve sa justification dans le fait qu'elle intègre une méthode, c'est-à-dire la soumission à un certain mode d'organisation, notamment les règles. Au terme de la scolarité à l'école primaire, l'élève aura des acquis intellectuels en EPS relatifs au sens de l'organisation qui contribuera à faire de lui un adulte responsable dans la société dans laquelle il vivra.

6.4- Sur le plan social

L'EPS permet à l'élève de développer l'image et l'estime de soi pour construire sa relation aux autres, 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.

L'enseignement de l'éducation physique et sportive contribue largement à la socialisation de l'apprenant. Ainsi donc, l'EPS inculque implicitement les notions de solidarité et responsabilité. Le rôle de spectateur se forme tout au long des activités durant lesquelles le silence et l'observation constituent la première règle d'attention, de respect de l'autre et de tolérance. L'obligation du respect des règles, du coéquipier ou de l'adversaire, de l'arbitrage ainsi l'impératif de sécurité, en passant par la gestion des situations de victoire et de défaite à l'issue des confrontations ou des compétitions organisées sans tricher envers soi-même ou envers autrui, sont des véritables vertus qu'incarne cette discipline scolaire. Autrement dit, l'EPS a une valeur sociale qui se passe de commentaires.

L'EPS est un moyen d'expression, de communication et l'interaction langagières :

Mettre des mots, mettre en mots en amont en aval, en classe pour :

- Parler de son activités, nommer ses actions, exprimer, communiquer ses émotions, ses sensations, échanger des impressions, communiquer avec les autres, donner son avis, dire ce qu'on a envie de faire.
- Agir avec les autres, tenir différents rôles, comprendre intérêt et contraintes des situations collectifs comprendre les consignes les règles.
- Education à la responsabilité, à l'autonomie et participer à la mise en place et au travail en atelier.

L'Education Physique suppose toujours des relations sociales, des sentiments et des connaissances. De cette manière, l'enseignement du sport devrait avoir une influence positive sur le style de vie et encourager l'intégration sociale. L'éducation physique devrait permettre des ponts dans le domaine du sport et de la culture dans le milieu local.

La tâche principale de l'enseignement du sport est de faire la promotion du potentiel du développement à travers l'exercice, le jeu, la performance et la santé, dans un environnement sécurisé, structuré et propice au travail. Tout cela est mis en œuvre et garanti via les expériences obtenues dans les différents sports.

7- Les objectifs du programme scolaire

- Développer une attitude positive par rapport à des activités sportives, dans le but d'encourager ces activités tout au long de la vie.
- Développer des capacités appropriées dans la continuité de l'éducation physique du primaire.

- Développer des niveaux personnels de fitness et assez de connaissances pour que les élèves puissent mener un style de vie sain et actif.
- Mettre en relief l'assurance personnelle, des initiatives personnelles et la confiance en soi.
- Reconnaître la responsabilité et comprendre la valeur du bien-être sportif.
- Reconnaître la valeur, les capacités et les limites personnelles et des autres.

Grâce à l'aide de cette structure, des attitudes positives sont possibles ; ainsi que des actions pratiques à propos des activités sportives et du sport en général. Cet objectif devrait très mis en pratique via une dextérité motrice fondamentale, des compétences de socialisation, de l'aisance aux jeux, des performances et des compétences salubres, basant sur les principes acquis.

8- L'enseignement de l'EPS

L'enseignement de l'EPS est un élément fondamental de l'éducation, de la culture et la vie sociale. En effet, il constitue un facteur important d'équilibre, de santé et d'épanouissement. L'équilibre physique est un élément qui conditionne la santé de l'homme car la pratique des activités physiques et sportives développent et forment le corps de l'homme en général et celui de l'enfant en particulier.

Aussi, sur le plan intellectuel, les activités physiques rafraichissent la mémoire et permettent d'échapper à l'ennui. Elles permettent à l'enfant de vaincre ses faiblesses, elles lui donnent l'occasion de s'affirmer au sein du groupe (socialisation de l'enfant). Mais l'absence de la pratique de l'EPS à l'école primaire constitue un handicap pour l'épanouissement des élèves.

L'enseignement implique l'interaction de trois éléments : le professeur ou enseignant ; l'élève ou étudiant ; et l'objet de connaissance. D'après la tradition encyclopédiste, le professeur est la source du savoir et l'élève est tout simplement le récepteur illimité de celui-là. Le processus de l'enseignement renferme donc la transmission de connaissances de l'enseignant à l'étudiant à l'aide de plusieurs moyens et techniques (à savoir, les signes).

Selon le courant socioconstructiviste, l'enseignement c'est l'organisation des situations d'apprentissage propices au dialogue en vue de provoquer et de résoudre des conflits sociocognitifs. Le rôle du formateur n'est plus ici de déverser du contenu dans la mémoire de l'apprenant, mais de mettre en place des situations de construction de l'apprentissage à plusieurs, qui présentent l'avantage d'amener l'apprenant à verbaliser, c'est-à-dire à expliciter la façon dont il s'y est pris pour faire et à la comparer aux stratégies des autres.

9- L'enseignant de l'EPS

Le professeur d'éducation physique et sportive (EPS) est un enseignant très qualifié, même s'il n'est pas tout à fait un prof comme les autres. Il est chargé d'enseigner le sport dans les établissements scolaires en fonction d'un programme bien défini, selon les différentes classes. Sur les terrains de sport ou dans les salles de gym, c'est lui qui choisit les activités qui serviront de support à son enseignement suivant l'équipement dont il dispose et le niveau des élèves. Les activités proposées vont des sports d'équipe (basket, volley, football...) aux sports individuels comme l'athlétisme ou la gymnastique en salle.

Dans sa fonction, l'enseignant de l'activité physique et sportive est au centre d'un faisceau d'attentes plus au moins compatibles: il lui faut assumer les programmes. Tout en s'ajustant aux normes, ce qui signifie qu'il doit tenir compte des injonctions de l'ordonnateur, de l'institution: il doit s'intéresser à ses élèves et tenir compte des différences individuelles (Carlier G 2006).

La mission de l'enseignant consiste à éveiller les capacités des élèves, à leur faire acquérir des connaissances et des savoir-faire; il les guide dans leur travail, leurs apprend l'autonomie et les évalués, en générale il est sociable, entreprenant et investigateur (LE guide P, CHESNEL S 2007).

Donc son rôle est fondamental, parce que son emprise est importante, par sa personnalité il exerce des influences très variées sur ses élèves (Chevelon S 1995).

10- L'importance de l'enseignant de l'EPS

- L'enseignant de l'EPS possède une bonne connaissance de la psychologie de l'enfant, de l'adolescent.
- Il possède une bonne connaissance de la physiologie de l'enfant et de l'adolescent (étapes du développement moteur, physiologie du sport).
- Il possède une bonne connaissance des techniques spécifiques des différentes disciplines sportives.
- Il possède une bonne connaissance des principes méthodologiques, des critères d'efficacité pédagogique.
- Il possède une bonne connaissance des programmes.
- Il parvient à gérer rapidement et efficacement les problèmes de discipline.
- Il fait preuve d'excellentes qualités d'animateur.

- Il responsabilise ses élèves.
- Il choisit des activités dans lesquelles un grand nombre d'élèves sont actifs.

11- La séance de l'EPS

11.1- Définition

En EPS, M.Delaunay et C.Pineau (1989) rappellent que la séance s'insère dans un cycle et repose sur deux caractéristiques : la construction d'une série logique, cohérente et ordonnée d'actes d'enseignement et d'apprentissage, et l'orientation vers un but global, clairement défini, qui le finalise. Le cycle doit ainsi être une unité d'apprentissage avant d'être une unité de temps (idem pour la logique de la leçon).

La séance se définit par rapport au temps, à une durée : 1 heure ou deux successives. On aura plusieurs étapes à l'intérieur de cette séance dont le ou les objectifs doivent être clairement fixés. Chaque séance est envisagée dans une progression; l'ensemble des séances est articulé dans un ensemble plus vaste : la séquence. La séance fait sens pour l'élève si elle lui a permis de s'investir et d'avancer dans une compétence.

La leçon désigne « la phase d'interaction de l'enseignant avec ses élèves, phase constituée d'un ensemble de tâches instrumentales didactiquement et pédagogiquement organisées en vue de poser des contraintes à l'activité adaptative des élèves » (Léca & Billard).

11.2- Structure d'une séance

Il existe une certaine permanence dans la structure d'une leçon, elle s'organise historiquement et classiquement en trois temps :

-mise en train, partie principale, retour au calme.

11.2.1- La mise en train

Ce terme de « mise en train » apparaît par contre au tout début de la leçon d'EPS c'est une particularité, due à la spécificité de la discipline, qui jamais ne sera exactement comme les autres. Cette appellation exprime une entrée progressive dans la leçon impliquée par les motifs suivants :

- Elle dure 10 à 20% du temps de la leçon.

- S'assurer de la disponibilité mentale des élèves (prise en main).
- La leçon d'EPS s'exerce dans un lieu différent de celui utilisé par les autres disciplines.
- L'élève doit revêtir une tenue vestimentaire particulière qui le conduit à changer d'apparence.

La mise en train a un rôle qui précède et dépasse le simple échauffement. Elle début quand l'élève entre dans le lieu de pratique, dans le lieu de pratique, dans le vestiaire. Le temps qui lui est accordé pour se changer et utilisé pour communiquer avec ses camarades.

11.2.2- La partie principale

Elle est la continuité de la phase précédente .par les contenus qu'elle propose au travers des différentes situations, c'est elle qui permet de provoquer des apprentissages et d'atteindre les objectifs poursuivis. R.Lopez (1992) la considère comme le « corpus de la séance » et la qualifie de la « plats de jour », métaphore que nous pouvons inclure aisément à notre idée de « menus » évoquer lors de la mise en train. M.Piérno(1992) la définit comme la « partie fondamentale ».

Les situations édifiées par l'enseignant en forment les composants. Le nombre de ces situations, dans une même leçon, ne doit pas être exagéré. A chaque situation, il est essentiel que les élèves puissent effectuer un certain nombre de répétitions afin qu'il y ait apprentissage réel, puis renforcement de cet apprentissage. Trois ou quatre répétition d'une même situation son largement insuffisantes à cette fin. Ces résultats sont insuffisants pour pouvoirs en dégage une véritable règle, cependant ils illustrent la nécessites d'un nombre relativement important de tentatives. Pour ces raisons, il est préférable d'envisager un nombre restreint de situation dans une leçon, de l'ordre de trois à quatre. Il est en effet indispensable, comme cela a été souligné, que l'élève puisse au coure de chaque leçon se « tester », se « confronter » à la situation de référence. Si cette situation si situe en fin de la leçon, comme cela est parfois le cas lors des sports collectifs, il est fréquent que l'enseignant propose alors une situation de « jeu global ». Il faut veiller à ce que le temps ne devienne pas exclusivement un moment de délassement, défoulement, ou l'élèves oublie tout ce qu'il a préalablement appris, et se contente de jouer, ils y sont toujours placés en position d'apprendre et doivent sans cesse se concentrer. C'est le cas lorsqu'elles correspondent exactement au niveau des élèves, et qu'ils peuvent, de ce fait, y réussir.

C'est ce plaisir de maitrise qui est important à l'école et plus tard dans la vie, C'est du travail correctement effectué, et de la réussite qui en résulte que l'élève, futur adulte, doit éprouver une profonde satisfaction. L'élève doit pouvoir constater qu'il apprend et devient de ce fait plus compétent. Ainsi le cours

d'EPS n'est pas ennuyeux. Par contre, le plaisir éprouvé lors d'un jeu de fin de leçon est très superficiel et ne dépasse pas le temps présent. (P. Seners, 2002, p187).

11.2.3- Le retour au calme, le bilan

Trop souvent, prisonnier de l'horaire, l'enseignant arrête sa leçon quand le temps imparti est pratiquement écoulés. Le matériel est rapidement rangé et les élèves se précipitent au vestiaire pour se changer avant le cours suivant. La leçon se termine dans ce cas comme une dissertation qui ne comporterait pas de conclusion. L'objectif de cette phase finale est double : le retour au calme, le bilan.

11.2.3.1- Le retour au calme

Un retour progressif au calme. Elle ne se limite pas nécessairement à quelque exercice respiratoire comme on l'a longtemps proposé. Des exercices de relâchement et d'étirement s'imposent après une séance particulièrement intense. « Le retour au calme » ainsi envisagés correspond au retour à un état physiologique normal, l'organisme retourne au repos après l'effort produit. Les effets attendus sont avant tout une élimination plus rapide des déchets produit par l'organisme lors de l'effort et un retour à la normale des rythmes cardiaque et respiratoire. C'est une « récupération » meilleure et plus rapide qui est recherchée. Le retour au calme est nécessaire et ne doit pas être négligé. Il apaise l'organisme et remet l'enfant en état de disponibilité pour la reprise éventuelle du travail scolaire. (P. Seners, 2002, p189).

11.2.3.2- Le bilan

C'est le second objectif de la phase terminale, le professeur peut consacrer un très courte période à tirer les enseignements des activités effectuées, à rechercher les insuffisances et à préparer les activités de la séance suivante. Cette conclusion de la séance comporte des composantes effectives et cognitives. Le bilan a des effets positifs, il ne doit pas être seulement formel. L'enseignant ne doit pas le réduire à quelque parole rapide, un temps minimum est nécessaire. Son contenu peut être assez fourni, l'analyse de B.Beliveau(1983), s'adressant à l'élève, en témoigne : Ton professeur rassemblera les élèves pour :

- Faire un bilan de la séance (positif et négatif) ;
- Vous demandez ce que vous avez observés ;
- Vous précisez un point technique ou de règlement ;
- Présenter la séance qui suivra » (P. Seners, 2002, p190).

Chapitre II :

L'enfant et l'activité physique

1-Préambule

Le sport, c'est bon pour le corps mais aussi pour l'esprit. Une activité sportive est donc indispensable pour le bien-être de l'enfant.

Omar Ibn Al-Khattab, que dieu soit satisfait de lui, a dit : Apprenez à vos enfants à la natation, le tir à l'arc et l'équitation.

Il est clair que le système éducatif moderne a commencé à priver de nombreux enfants de la possibilité de jouer en raison des tâches éducatives qui leur sont confiées. Beaucoup des parents concèdent que le jeu à ce stade est une perte de temps. Mais des études scientifiques confirment que le jeu a des fonctions importantes pour l'enfant, car c'est un moyen d'exprimer des émotions et de dépenser son excès d'énergie dans des activités acceptables, et que le jeu s'entraîne à des compétences, activités et des relations sociales, le jeu donne aux enfants la possibilité de tester leurs capacités lors de l'interaction avec l'environnement.

L'enfance est l'une des étapes les plus importantes de la vie d'une personne. À ce stade, les capacités de l'enfant grandissent et ses talents mûrissent, et il est capable d'influence, de direction et de formation. Par conséquent, prendre soin de l'enfance et prêter attention à ses activités sont parmi les influences les plus importantes qui contribuent à l'avancement des sociétés. Wirnes 1994 affirme que les enfants des sociétés développées sont caractérisés par le développement physique et mental. Ils sont plus éduqués et plus cultivés par rapport aux autres sociétés, de sorte que ceux qui sont en charge du processus éducatif pour le primaire les écoliers doivent prendre soin de planifier et de concevoir des programmes éducatifs qui incluent différents types d'expériences visant à une croissance intégrée à tous égards.

Le développement psychomoteur des enfants d'âge préscolaire et primaire aura occupé, et occupe toujours, une place importante dans les préoccupations des instances locales. Le développement moteur est l'un des domaines abordés par l'effort de promotion du mode de vie physiquement actif. L'importance d'intervenir en bas âge pour favoriser la pratique d'activité physique régulièrement tout au long de la vie constitue le fondement de l'intérêt porté à ce domaine d'intervention.

Le développement de l'enfant est un processus global et intégré aux dimensions affective, physique et motrice, sociale et morale, cognitive et langagière, lesquelles sont dans le cadre de ses apprentissages. De ce fait, la petite enfance et l'enfance sont des périodes charnières d'apprentissage. Outre leur impact indiscutable sur le développement physique et moteur, les activités motrices peuvent avoir des effets bénéfiques sur les dimensions affectives, sociales et morales, cognitives et langagières du développement de l'enfant. Donc l'activité motrice de l'enfant reste l'instrument fondamental pour conquérir son univers qui ne peut être vu uniquement d'un point de vue physiologique. Il doit être rattaché à sa vie psychique.

2- Définition des concepts

2.1- L'enfant

Dans la grande diversité des pratiques et représentations, une définition de l'enfant n'est pas toujours lisible. L'enfant peut se définir comme la personne qui appartient à cette strate sociale, ce qui évite aussi de déterminer des âges qui limitent le statut d'enfant, ceux-ci étant relatifs à la société et l'époque donnée (Morrow 2013).

Les termes enfant ou enfance peuvent également être employés au sens plus large, en référence à la période de la naissance à l'âge adulte. L'enfant est une personne mineure ou un mineur, terme législatif qui signifie que l'individu n'a pas atteint la majorité civile. Ce terme n'est pas employé en psychologie pour désigner un enfant : il s'emploie uniquement dans un contexte juridique ou législatif.

2.2- Activité physique

Mouvements corporels entraînant une augmentation de la dépense énergétique. L'activité physique inclut l'ensemble des mouvements de la vie quotidienne, effectués lors des activités de travail, de déplacement domestiques ou de loisirs (dont le sport). C'est la dénomination la plus large. Elle peut être d'intensité variable (avec trois modalités, faible, modérée ou élevée). Le niveau d'activité physique d'une personne se définit en fonction de l'intensité des activités physiques pratiquées, de leur fréquence et de leur durée.

L'OMS (Organisation mondiale de la santé) définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. L'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre. Une activité physique d'intensité modérée ou soutenue a des effets bénéfiques sur la santé.

La marche, le vélo, le cabre (wheeling), le sport en général, la détente active et le jeu sont autant de façons courantes de pratiquer une activité physique pouvant être appréciée de tous, quel que soit le niveau de chacun.

3- L'importance de la pratique physique chez l'enfant

Le sport a un rôle dans le développement psychomoteur de l'enfant, « le sport l'accompagne bien au-delà des frontières du terrain, c'est l'école de la vie », explique le Dr Michel Binder, pédiatre, médecin du sport de l'enfant et de l'adolescent à la Clinique générale du Sport, à Paris. L'enfant développe ainsi le culte de l'effort, la volonté, le désir de réussir pour être meilleur que l'autre, mais aussi que soi-

même... Rencontrer des adversaires ou jouer avec des coéquipiers permet, en outre, de développer la sociabilité, l'esprit d'équipe, mais aussi le respect de l'autre.

L'activité sportive développe la coordination, l'équilibre, la vitesse, la souplesse. Elle fortifie le cœur, les poumons et renforce le squelette. L'inactivité est, a contrario, source de décalcification. Autre vertu du sport : il prévient le surpoids et participe à sa régulation.

Ainsi elle est nécessaire parce qu'un enfant a besoin de bouger. Il suffit de regarder comment les jeunes courent pendant la récréation dans une crèche ou dans la rue ! Ils ont de l'énergie à revendre et l'avantage du sport est de permettre un développement harmonieux du corps. Sans compter qu'avec la progression de l'obésité, il est toujours bienvenu de se dépenser plutôt que de rester devant la télévision à manger des cacahuètes... (Eric Jouselin : La médecine du sport sur le terrain, éditions Masson, 2005).

Le sport est également un excellent moyen de socialisation: il y a des règles, on doit se respecter les uns les autres, c'est une excellente façon d'inculquer à l'enfant des repères qui lui seront utiles pour l'avenir. En grandissant, l'enfant prend également possession de son corps, développe sa motricité et sa mobilité dans l'espace par la pratique de jeux d'exploration et d'exercice.

A l'école, le premier cycle est concomitant de cette nécessité de pratiquer quotidiennement ces jeux d'exploration, Le jeu est souvent un appui pédagogiquement efficace et pertinent pour poser les fondations sur lesquelles s'appuieront ultérieurement des apprentissages disciplinaires. Chez un enfant timide, l'activité physique peut l'aider à davantage s'extérioriser et, à l'inverse, chez un enfant énervé ou stressé de se calmer et de se détendre. De même, un enfant agressif qui pratique un sport va apprendre à mieux se maîtriser. L'activité physique/sportive a un rôle de socialisation : quel que soit l'âge de l'enfant, le sport encourage l'esprit d'équipe, lui apprend à respecter des règles et aussi ses adversaires. (Amrouni F: l'Impact de l'apprentissage de l'activité physique et le jeu sur le développement psychomoteur de l'enfant, séminaire Staps univ Ouargla 2015).

4- Les bienfaits de la pratique d'une activité physique et sportive

Le sport est également un merveilleux outil de sociabilisations, porteur de valeurs éducatives (patience, concentration, discipline...), Le sport reste un moment de plaisir bien encadré et ludique. Tous les enfants ont besoin de courir, de sauter et de grimper, de pratiquer une discipline sportive pour un développement sain de la croissance ; faire du sport c'est renforcer le squelette, améliorer la condition physique en fortifiant le cœur et les poumons, aide l'enfant à bien mouvoir son corps, prévient les risques de surpoids, une activité sportive peut contribuer à influencer favorablement le caractère de l'enfant.

Selon les générations, la définition de la santé n'est pas identique pour tout le monde. En effet, au 18^{ème} siècle, toute personne ne présentant aucune maladie était dite en bonne santé. La santé se

caractérisait alors par l'absence de maladie (Perrin, 1993). Il a fallu attendre 1946 pour que, suite à la Seconde Guerre mondiale, l'Organisation Mondiale de la Santé définisse la santé comme un « état complet de bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité ». Cette définition insiste sur le fait que la santé n'est pas seulement physique mais également sociale et psychique. Dans ce sens, comme le souligne Didier Delignières (Delignières, 1994), l'EPS participe au bien-être physique mais aussi au bien-être social et psychique en permettant aux élèves de se surpasser en réalisant des performances remarquables, de s'épanouir au sein d'une équipe, d'un groupe lors de sports collectifs par exemple.

Les parents peuvent encourager un enfant à faire du sport, mais pas le contraindre. Chez les enfants, la douleur n'a pas droit d'être citée dans le sport ; l'entraînement doit être adapté aux possibilités physiques de l'enfant. Enfin, la pratique du sport, d'une activité physique ou d'un jeu doivent se faire en toute sécurité, entourée de personnes compétentes.

Le sport, c'est bien!

L'activité physique, sportive ou non, fait partie de la vie et du développement psychomoteur de l'enfant et réciproquement.

Le sport est bénéfique pour la santé : contrôle du poids, de la dépense énergétique, du développement musculaire, du renforcement du squelette, de l'amélioration du souffle et du fonctionnement cardiaque, entre autres ; ainsi participe-t-il au bien-être physique et à la prévention des maladies de l'adulte.

Le respect des règles, de l'arbitrage des sanctions éventuelles qu'il faut savoir accepter, le respect de l'adversaire sans mépris, ce qui n'est pas contradictoire avec la volonté et la ténacité dans la recherche de la victoire, mais aussi le respect du public (en évitant les démonstrations agressives) et de l'environnement

L'affirmation de la personnalité et le besoin de s'extérioriser, de communiquer, de fédérer, de participer, de se socialiser indépendamment de toute hiérarchie sociale. (Anne Claire N. 18 06 2018).

5- L'enfant et la pratique physique

Ce n'est pas aux parents de décider. Il faut laisser l'enfant faire ses propres choix car la motivation est essentielle dans le sport. Quand l'enfant pratique un sport, il faut d'abord surveiller sa fatigue. Le meilleur moyen de récupérer après le sport, c'est de dormir, et plus on fait de sport, plus on a besoin de dormir. Donc il faut faire attention à ce que l'enfant ne se couche pas trop tard. Ensuite, il faut être vigilant sur les changements de comportement: si l'enfant se désintéresse de la chose scolaire, s'il est grognon, s'il dort à table ou qu'il se jette sur la nourriture, c'est mauvais signe: ça veut dire qu'il en fait trop. Pareil s'il a le teint

changeant ou des difficultés de croissance. Pour les filles, les problèmes de poids, surtout si elles pratiquent des sports comme la gym ou la danse, doivent également alerter les parents (jousselin E (2005):opsit).

D'ailleurs, côté alimentation, les repas doivent rester au nombre de quatre par jour. Il convient toutefois de privilégier les sucres lents comme les céréales, pain, pâtes, et le riz dès le petit-déjeuner. Tous les produits de goût sucré sont un « jerrycan de secours » à utiliser pour maintenir l'effort, lorsque le réservoir principal des sucres lents est à sec. Mais gare à ne pas en abuser : ils favorisent la fabrication des graisses et la prise de poids. L'activité physique participe, de manière essentielle, au développement de l'enfant, que ce soit dans le cadre de l'éducation physique et sportive (EPS), d'une pratique sportive ou d'activités physiques quotidiennes. L'enfant, comme l'adolescent, a besoin de mouvements pour se construire. Elle va lui permettre les premières conquêtes psychomotrices, intégrées à l'ensemble du développement cérébral et cognitif, avec pour buts l'acquisition de l'autonomie et de la socialisation du futur adulte qu'il deviendra. Ce développement progressif fait appel à un ensemble de phénomènes physiques, psychiques, moteurs et énergétiques. L'activité physique est associée à une meilleure santé physiologique et psychologique de l'enfant. Les chercheurs ont signalé des effets positifs de l'activité physique sur la santé des jeunes tels que la capacité aérobie et anaérobie, le système cardio-pulmonaire, le système respiratoire, la composition corporelle, la santé et la force musculo-squelettiques. Par conséquent, il est très important d'être physiquement actif depuis l'enfance comme point de vue préventif. Le sport est également un « excellent passe-temps ». Il évite de rester affaler de longues heures devant la télé ou l'ordinateur tout en grignotant des friandises, comme elle favorise souvent une meilleure hygiène alimentaire. Toutes ces deux font équipe pour réduire le risque d'obésité.

Malgré les avantages pour la santé, on constate un déclin significatif de l'activité physique au cours de l'enfance et de l'adolescence. Malheureusement, ces dernières décennies, les loisirs des enfants et des adolescents ont changé et ils sont devenus plus sédentarisés en raison d'une augmentation du temps passé à utiliser des appareils électroniques comme les tablettes, les téléphones mobiles, les jeux informatiques et regarder la télévision. Le manque d'activité physique entraîne un excès de poids, favorisant ainsi le début de l'obésité et des maladies chroniques qui affectent la santé des enfants dès les premières années (Hills et al. 2014 ; Dacica, 2015).

5.1- L'activité physique et le développement physique

Une activité physique pratiquée de façon modérée est bénéfique pour tous les enfants tant sur le plan physique, qu'intellectuel ou psychologique et Elle assure un développement harmonieux des muscles, permet une bonne statique vertébrale ou de l'améliorer si besoin. Elle contribue également à lutter contre la sédentarité qui, dans nos sociétés modernes, touche de plus en plus les enfants, que ce soit devant la

télévision, l'ordinateur ou la console de jeux, à partir de 6 ans, la pratique d'activités physiques contribue aussi au bon développement et au renforcement du squelette, des muscles et des articulations. Par les tensions musculaires exercées sur l'os, l'exercice raisonnablement pratiqué accroît l'épaisseur, la densité et la résistance des os sans aucun effet sur leur croissance en longueur.

Cependant, les charges excessives sur un système osseux, cartilagineux, ligamentaire et tendineux encore insuffisamment adapté aux tractions et pressions intenses, peuvent être préjudiciables à la santé de l'enfant. Enfin, la pratique d'un sport permet à l'enfant d'acquérir très tôt une certaine hygiène de vie. La masse musculaire représente 25 % du poids total à la naissance et près de 40 % à l'âge adulte. La majorité de ce gain survient à la puberté, et est favorisé par la pratique physique.

5.2- L'activité physique et le développement psychologique

Les bienfaits de l'activité physique et sportive sont bien connus de tous. Surtout ceux reliés au bien-être physique et à la santé. Voici quelques-uns des bénéfices que peuvent procurer les activités physiques et sportives, autant récréatives que compétitives, sur les jeunes qui présentent diverses limitations fonctionnelles. Les résultats présentés sont issus de diverses études menées par l'équipe de chercheurs de l'Université du Québec à Trois-Rivières, via notamment des entretiens avec des jeunes présentant une limitation fonctionnelle, leurs parents ainsi que les intervenants et enseignants qui gravitent autour d'eux.

5.2.1- Sur le plan psychologique

Le fait de pratiquer des activités physiques et sportives permet notamment :

- D'augmenter l'estime de soi.
- De s'épanouir et de trouver un sens à la vie.
- D'améliorer sa gestion de la colère, de l'agressivité et son impulsivité.
- De se dépasser et d'être fier de soi-même.

5.2.2- Sur le plan social

Les activités physiques et sportives permettent aux jeunes qui les pratiquent de développer diverses aptitudes telles que :

- D'acquérir des aptitudes sociales.
- De développer ses aptitudes communicationnelles.
- De briser l'isolement et d'élargir son réseau social.
- De faire de nouvelles rencontres.
- De développer une meilleure relation avec ses proches et les intervenants/enseignants.

5.2.3- Sur le plan cognitif

les jeunes ayant une limitation fonctionnelle qui pratiquent une activité physique peuvent également en tirer des bénéfices. On parle entre-autre de:

- Une meilleure concentration dans sa vie de tous les jours, et particulièrement à l'école.
- Développement des aptitudes à élaborer des stratégies de jeux.
- Développement de leur sens des responsabilités ainsi que de leur autonomie.

5.3- L'activité sportive et le développement psychomoteur

A Six ans, l'âge d'entrée au cours est aussi l'âge préparatoire au développement moteur futur : l'enfant devient de plus en plus capable de conceptualiser, de mémoriser, d'anticiper et de contrôler rétroactivement ses mouvements. Dès qu'est constitué le "programme moteur de base", la formation uniquement psychomotrice doit progressivement laisser place aux apprentissages multiples. Si l'enfant ne réussit pas dans un apprentissage, il est probable que ses structures nerveuses et/ou musculaires n'ont pas atteint le degré de maturation nécessaire. Dans ce cas, il est inutile de le faire commencer trop tôt. À l'opposé, la période favorable passée, il lui sera de plus en plus difficile d'apprendre.

Les apprentissages multiples et la pratique de nombreuses activités physiques entre 6 et 11 ans assurent à l'enfant un développement harmonieux et lui offrent le choix de sa future activité. À ce niveau, l'adulte devrait pouvoir l'aider à être le plus pertinent possible. Même en vue de pratiquer une seule activité physique ou sportive, il convient d'ouvrir, le plus largement possible, l'éventail des apprentissages. Car, comme l'ont montré plusieurs études, un enfant motivé pour pratiquer une activité physique ou un sport aura probablement plus de chance d'éviter la sédentarité et toutes ses conséquences délétères à l'âge adulte.

6- Le sport chez l'enfant a des limites

Le sport est utile et indispensable, mais les enfants ne sont pas des adultes, il y a donc des limites à respecter afin d'éviter des incidents moteurs, voire psychologiques.

6.1- Croissance

L'âge réel, la taille, la vitesse de croissance, la maturité physique (âge osseux), la puberté, sont autant de facteurs à considérer dans la pratique du sport chez l'enfant. L'enfant est un organisme en développement et tous les enfants ne le font pas au même rythme. Il faut cependant savoir et informer les parents et l'enfant que le sport ne rend pas petit : certes un sport (danse, gymnastique ou patinage artistique féminins) avec un

entraînement intensif (> 12 h par semaine) chez des sujets parfois génétiquement sélectionnés sur leur morphologie, des apports nutritionnels inadaptés, peuvent retarder la puberté, mais si la taille définitive est différée, elle sera conforme à la taille cible.

6.2- Développement psychomoteur

Il ne faut pas inscrire trop tôt un jeune enfant à des activités sportives et généralement la pratique du sport débute vers 7 ans.

De 2 à 6 ans, on peut proposer cependant une activité physique comme en témoignent la mode des « bébés nageurs » et des cours de « baby sports », essentiellement axés sur l'éveil corporel et la gymnastique douce dès 4 ans : c'est alors par le plaisir et le jeu que dans un espace protégé, l'enfant peut être initié à l'éducation motrice, corporelle artistique, voire sportive, véritable stimulation psychomotrice.

De 6 à 7 ans, c'est l'âge du CP et en même temps que l'enfant apprend l'écriture et la lecture, qu'il découvre le schéma corporel, il commence à comprendre les bases de la condition physique : le contrôle postural, l'équilibre, la latéralité, la coordination des mouvements, l'orientation temporo-spatiale mais aussi sa force, son habileté et sa vitesse ; il est alors prêt à s'initier au sport.

De 7 à 12 ans, c'est l'âge de l'apprentissage, du perfectionnement dans le sport choisi et s'il le désire et qu'il a de réelles aptitudes, l'ouverture à la compétition.

De 13 à 15 ans, c'est souvent la période des abandons car c'est l'âge de la contradiction, de la rébellion, du refus de l'autorité (entraîneur), des contraintes (entraînements et exigence de performance) ; la morphologie change (geste moins précis) ; et en même temps la motivation baisse.

6.3- Aspect psychologique

La valeur éducative du sport a été largement énoncée mais il ne faut pas oublier qu'indépendamment de son âge et de ses capacités physiques, chaque enfant a son profil psychologique : il peut être volontaire, motivé ambitieux, altruiste, etc..., mais aussi timide, angoissé, mal dans sa peau, peu sûr de lui, ou opposant, agressif, voire indécis, vulnérable et influençable selon l'« air ambiant », sans réelle motivation personnelle. Sans parler de la pression exercée par des parents excessifs ou champions par délégation. D'autres, très exhibitionnistes, ne voient dans le sport que la recherche de gloire, d'honneur quel qu'en soit le prix. La pratique sportive doit donc tenir compte des limites liées à la personnalité de l'enfant (et de ses parents). (Anne Claire N. 18 06 2018).

7- L'enfant de 6 à 10 ans

Les liaisons synaptiques dépendent fortement de la quantité et de la qualité des sollicitations neuromotrices rencontrées par l'enfant, qui est donc très tôt équipé pour développer sa neuromotricité fine. La motricité exigeant les mouvements les plus rapides, les plus précis et les plus spécialisés ne peut atteindre sa pleine efficacité que lorsque la maturation synaptique, la myélinisation des fibres nerveuses, les liaisons et les coordinations neuromusculaires auront atteint leur plein état de maturité, vers l'âge de 6 ou 7 ans.

A Six ans, l'âge d'entrée au cours est aussi l'âge préparatoire au développement moteur futur : l'enfant devient de plus en plus capable de conceptualiser, de mémoriser, d'anticiper et de contrôler rétroactivement ses mouvements. Dès qu'est constitué le "programme moteur de base", la formation uniquement psychomotrice doit progressivement laisser place aux apprentissages multiples.

Entre 6 et 10 ans, jusqu'à 12 ans l'enfant vit une période particulièrement propice à l'apprentissage de techniques reliées aux différentes activités. Ayant acquis une certaine maîtrise corporelle, découvre son identité propre et développe un sentiment d'appartenance à un groupe, il peut communiquer de façon autonome, dans son milieu de vie, avec les autres enfants ; il manifeste le désir de participer à maintes activités pour apprendre des nouvelles choses.

A l'âge scolaire, les enfants manifestent un intérêt réel pour le développement de leurs capacités motrices à travers les activités ludiques, particulièrement avec le corps ; ils aiment se rendre compte qu'ils sont compétents dans une activité et qu'ils sont les meilleurs.

La pensée devient plus abstraites et le mouvement illustre le plein emploi du guidage visuel ; Les procédures de guidages ne se concurrencent plus dans le control du geste mais coopèrent améliorant l'adresse manuelle.

Prenant en mieux la forme de ses mouvements, l'enfant à désormais accès à des modèles, ses gestes se perfectionnent avec une gamme variés de techniques provenant de son entourage. (Suzanne Young, 2013, p II 1).

8- L'âge conseillé pour la pratique physique

A partir du moment où il sait jouer, un enfant peut pratiquer un sport. D'ailleurs, dès la maternelle, les enseignants mettent deux équipes face à face, c'est le début de la compétition. Ce qui est important, c'est de s'essayer à tout, jeux de ballon, de raquette ou activités nautiques (Jousselin E, (2005).

Avant l'âge de 5 ans, l'enfant peut, grâce à certaines activités physiques, découvrir un autre milieu et favoriser son développement psychomoteur, les bébés nageurs en sont un brillant exemple. Découvrir différentes pratiques sportives. Entre sports collectifs, arts martiaux, sports de raquettes ou sports d'endurance, il finira par trouver son équilibre au sein du sport idéal. Et s'il s'avère que c'est finalement

parmi plusieurs pratiques que votre enfant est épanoui, sachez que c'est une belle occasion pour lui/elle de faire des rencontres et de découvrir d'autres horizons...

A partir de 6 ou 7 ans, les capacités physiques de l'enfant lui permettent de véritablement pratiquer, le schéma corporel est en place, l'enfant peut alors s'orienter vers un sport de son choix. Vers 8 ans, on passe de l'initiation sportive au perfectionnement et à la compétition.

Entre 7 et 13 ans les capacités d'apprentissage du jeune sont excellentes : sa mémoire fonctionne très bien, souplesse, adresse, sens de l'équilibre ne demandent qu'à progresser. Les capacités d'endurance (aérobie) ne sont pas moins élevées que chez les adultes. Après la découverte et l'initiation, certains enfants peuvent envisager de se perfectionner. C'est souvent l'âge où ils veulent se tester et se dépasser. Quel que soit l'âge de l'enfant, il faudra aussi penser à l'emmener régulièrement chez l'ostéopathe afin de réaliser un bilan et vérifier si son développement, sa posture, suivent la bonne voie. Un bon moyen de préserver sa capitale santé et de limiter ses éventuels pépins physiques une fois à l'âge adulte... (Charkaoui M: L'enfant et le sport, édition médiation- santé au féminin France 2007).

En revanche, si des observations faites auprès des enfants ont démontré que les jeunes entre 7 et 11 ans ont de grandes capacités en coordinations motrices, vers 9 ou 10 ans, l'enfant manifeste un intérêt grandissant pour les résultats de ses activités physiques. Il découvre combien le sport le valorise. C'est aussi une période où il canalise ses émotions telles que la domination, l'opposition, l'agressivité...

Mais que ce n'est qu'à partir de l'âge de 11 ans qu'il se montre capable de projeter dans l'avenir des objectifs à atteindre. Il faut attendre la période de l'adolescence pour que le processus de maturation s'accélère durablement. L'équilibre psychique s'instaure, la personnalité se façonne, l'intégration sociale s'établit. Le travail en force devient efficace. C'est, dans certaines catégories de sport, l'âge de la performance maximale.

9- Croissance et activité physique

La croissance physique est évidemment importante pour la performance. Nous commencerons en examinant comment le corps se modifier pendant le développement. Il y a des changements importants dans la taille du corps et dans ses proportions. Ces changements ont une répercussion sur la façon dont les enfants peuvent exécuter différents habiletés et activités.

La taille des parents, -l'âge réel de l'enfant (AR), - son âge statural (AS), c'est-à-dire de l'âge correspondant à sa taille, - la vitesse de croissance, - et son stade de maturation osseuse défini par l'âge osseux (AO).

On définit ainsi une relation entre AR, AS, AO. L'enfant de plus de 2 ans prend 6 cm par an avant la puberté et 12 cm par an en période pubertaire. La vitesse de croissance tend ensuite à disparaître rapidement.

La taille adulte est atteinte à 19 ans chez le garçon et à 15/16 ans chez la fille. La croissance staturale prédomine aux membres inférieurs avant la puberté et au rachis au cours la puberté. L'âge osseux est un repère essentiel: - chez le garçon, la puberté se déclenche à un âge osseux de 13 ans, - chez la fille, elle se déclenche à 10 ans 1/2 - 11 ans d'âge osseux, les règles surviennent entre 12 ans 1/2 et 13 ans d'âge osseux.

Ainsi, un enfant présentant un $AS=AO>AR$ aura un développement musculaire supérieur et une taille définitive inférieure à celui qui aura un $AS>AR=AO$. C'est l'âge osseux qui détermine l'âge physiologique de l'enfant et c'est donc lui qui doit être pris en compte pour déterminer la classe d'âge de pratique sportive.

À partir de 6 ans, la pratique d'activités physiques contribue au bon développement et au renforcement du squelette, des muscles et des articulations. Par les tensions musculaires exercées sur l'os, l'exercice raisonnablement pratiqué accroît l'épaisseur, la densité et la résistance des os, sans aucun effet sur leur croissance en longueur.

9.1- Développement des capacités motrices

L'activité motrice de l'enfant est un instrument fondamental pour conquérir son univers qui nécessite la coordination de grands groupes musculaires, comme le fait de courir, de sauter, de grimper, d'attraper et de lancer des objets. Cet instrument ne peut pas être étudié seulement d'un point de vue physiologique. Il doit être rattaché à la vie psychique de l'enfant.

Capacité conditionnelle efficacité métabolique des muscles et des appareils. Elles sont fondées (conditionnées) sur l'efficacité des mécanismes énergétiques. De ce fait elles sont sans doute plus facilement objectivables.

Capacité de coordination Aptitude à organiser et régler le mouvement. « Elles sont conditionnées par la capacité d'acheminer et de traiter les informations en provenance des analyseurs impliqués dans le mouvement (Tactiles, kinesthésiques, vestibulaires, optiques, acoustiques...) et dans l'élaboration des habiletés motrices ». La phase de développement se situe principalement dans la période Pré pubertaire (6 et 11-12 ans). Après cet âge l'amélioration exigera une stimulation hautement spécifique.

10- Le développement des qualités physiques chez les enfants

10.1- La vitesse

10.1.1- Définition

La vitesse est la faculté d'effectuer des actions motrices provoquant un déplacement du corps ou d'une de ses parties avec la plus grande rapidité possible et pendant de courtes périodes de temps ne faisant pas intervenir les notions de fatigue (PRADET M 1996).

10.1.2- 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).

10.1.3- Modalités de la vitesse

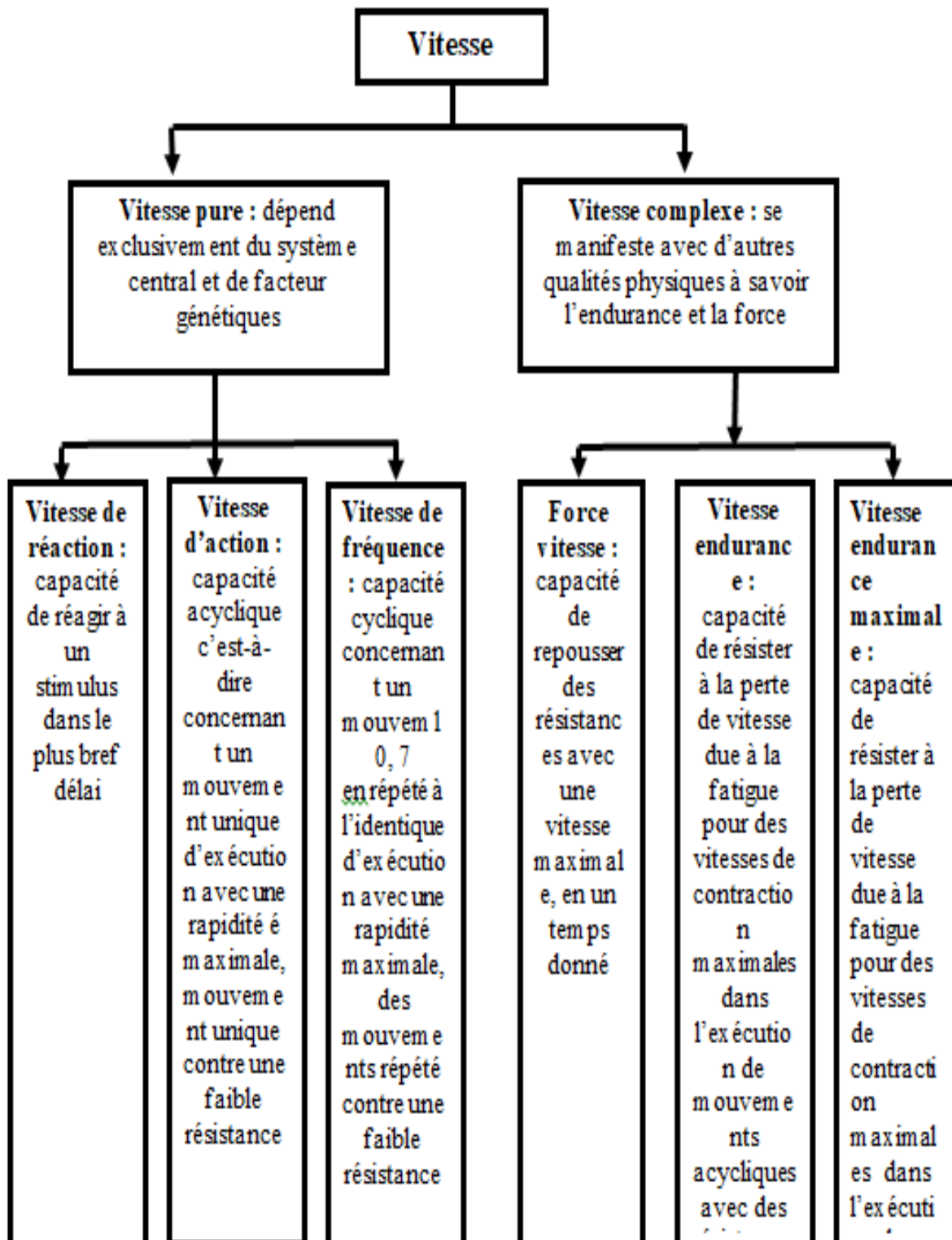


Figure N°01- schéma structurel simplifié des modalités de la vitesse selon (WEINECK J 1997).

10.1.4- Développement de la vitesse chez les enfants

Le développement de la rapidité (vitesse) est influencé par la croissance physiologique de l'individu. Comme pour les autres capacités, le stimulus d'entraînement n'est réellement efficace que s'il intervient à l'âge approprié, qu'on situe généralement entre 7 et 12 ans, la rapidité se caractérise par un taux d'entraînabilité assez bas. La marge d'amélioration possible ne dépasse pas 20% (MANNO R 1989).

Entre 3 et 4 ans, les fibres musculaires achèvent leur processus de différenciation et il est fort probable que durant cette période, un grand nombre de fibres dites « rapides » se développent, ceci donne une nouvelle « impulsion » à l'organisme. Les jeunes enfants ont encore une motricité « lente ». Cependant, au début de la période scolaire, la vitesse générale s'améliore et vers 10 ans, elle atteint dans son apogée. Une première étape, par la suite. C'est la vitesse de réaction qui s'améliore.

Entre 7 et 9 ans, on peut observer également une forte amélioration de la vitesse d'action. Alors que dans les années précédentes. Les mouvements acycliques ont été perfectionnés sous différentes formes, maintenant, il s'agit d'améliorer la fréquence des mouvements.

Vers la fin de la période de l'enfance, c'est-à-dire vers 11 à 14 ans, on peut observer à nouveau une amélioration de la vitesse et une intégration des facteurs qui la déterminent.

Durant l'âge scolaire, les améliorations les plus marquées se font dès la force d'impulsion et la capacité de sprinter. A ce stade, on peut observer que les foulées de course sont encore courtes. Les divers exercices portant sur la vitesse de réaction peuvent être incorporés à la psychomotricité de base. Sous forme de jeux (HAHN E 1991).

10.2- La coordination

10.2.1- Définition

La coordination se fait par l'action simultanée du système nerveux central et des muscles squelettiques, afin d'exécuter un mouvement volontaire de telle sorte qu'il y ait un enchaînement harmonieux entre les différentes composantes de ce mouvement (HAHN E 1991).

Selon CHRISTIAN (1984) considère que la coordination peut être définie comme l'action conjuguée du système nerveux central et de la musculature squelettique en vue d'un geste sportif bien défini et précis, il coiffe les concepts d'habileté d'adresse et de technique.

La coordination est un terme essentiel lorsqu'on s'intéresse à la croissance de l'enfant. « C'est un synonyme d'adresse, elle est déterminée avant tout par les processus de contrôle et de régulation du mouvement » (Hitz, 1981). Elle permet à l'être humain de maîtriser des actions dans des situations

prévisibles ou non, de les exécuter de façon économique et d'apprendre facilement de nouveaux gestes moteurs.

La coordination se divise généralement en cinq facteurs : le rythme, la réaction, l'orientation, la différenciation et l'équilibre (Alain Mermoud 23 juin 2011).

10.2.2- Importance de la coordination

D'après WEINECK J (1997) la capacité de coordination est une condition préalable de la maîtrise de situations motrices nécessitant une action rapide et ciblée, l'adresse est une quantité de grande importance pour prévention des accidents.

La capacité de coordination est à la base des facultés d'apprentissages sensori-moteurs. Plus son niveau est élevé, plus l'apprentissage de mouvements nouveaux, ou difficiles, sera rapide et précis.

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

Enfin, la capacité de coordination n'existe pas sans les facteurs physiques qui déterminent la performance à savoir : la force, la vitesse, l'endurance et les liens d'interaction complexe entre ces composantes qui produisent le mouvement, la capacité de coordination ne joue un rôle efficace qu'en relation avec ces déterminants de la condition physique (HIRTZ 1976, WEINECK J 1997).

10.2.3- Modalités de la coordination

On distingue deux capacités de coordination :

10.2.3.1- La capacité de coordination générale

Est le résultat d'un apprentissage moteur polyvalent, c'est-à-dire que l'on retrouve dans différentes disciplines sportives. 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 tout ordre (READER 1970, WEINECK J 1997).

10.2.3.2- La capacité de coordination spécifique

En revanche, se développe davantage dans le cadre de la discipline sportive considérée, elle est caractérisée par la faculté de varier les combinaisons gestuelles des techniques de la discipline pratiquée, selon les disciplines sportives, diverses combinaisons infrastructurelles sont privilégiées et occupent une place prépondérante dans le mouvement (WEINECK J 1997).

10.2.4- Le développement de la capacité de coordination chez l'enfant

L'entraînement de la capacité de la coordination permet l'apprentissage des nouveaux mouvements d'une manière rapide et précise, de réaliser des actions motrices avec une grande capacité physique, avec économie d'énergie, d'élargir son répertoire moteur qui permettra de choisir les éléments gestuels nécessaires à la technique de sa discipline.

D'après (HIRTZ 1979 ? HAHN E 1991) la qualité de performance des coordinations est la base principale du développement de la performance sportive à long terme, la qualité des fonctions de coordination influence la rapidité et la qualité de l'apprentissage des techniques sportives.

A cet effet, nous pouvons affirmer que le développement des différentes capacités de coordination est très important dans l'entraînement des jeunes athlètes et s'inscrit en effet à la base de toutes les capacités d'apprentissage moteur dans la suite de l'évolution sportive de l'enfant (WEINECK J 1997).

MANNO R (1989) affirme que les capacités de coordination connaissent leur développement le plus marqué entre 6 et 13 ans. C'est pourquoi, il faut les travailler dès le jeune âge.

10.3- La souplesse

10.3.1- Définition

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 (WEINECK J 1997).

La souplesse qui est le synonyme de mobilité articulaire, est la capacité d'accomplir des gestes avec la plus grande amplitude possible que ce soit de façon active ou passive (MANNO R 1989).

Selon Donna Ricketts, une professionnelle expérimentée dans la conception de programmes de santé et de bien-être « la souplesse est définie comme l'amplitude de mouvement de vos articulations ou la capacité de vos articulations à se déplacer librement ». Cela se réfère également à la mobilité de vos muscles, ce qui permet plus de mouvement autour des articulations. L'amplitude de mouvement est la distance et la direction que vos articulations peuvent suivre, tandis que ma mobilité est la capacité de se déplacer sans restriction.

10.3.2- Importance de la souplesse

La mobilité est une des conditions élémentaires qui permet l'exécution de mouvement qualitativement et quantitativement correct. Son perfectionnement optimal. C'est-à-dire adapté aux exigences du sport considéré, produit une action positive sur le développement des facteurs physique qui

déterminent la performance (par exemple la force, la force de vitesse...etc.) et sur les habiletés sportives (technique) (WEINECK J 1997).

L'amélioration des capacités de mobilité permet d'exécuter les exercices avec plus d'amplitude, de force, de vitesse, de légèreté, le travail est plus harmonieux et plus expressif (BULL 1980 ? WEINECK J 1997).

10.3.3- Modalités de la souplesse

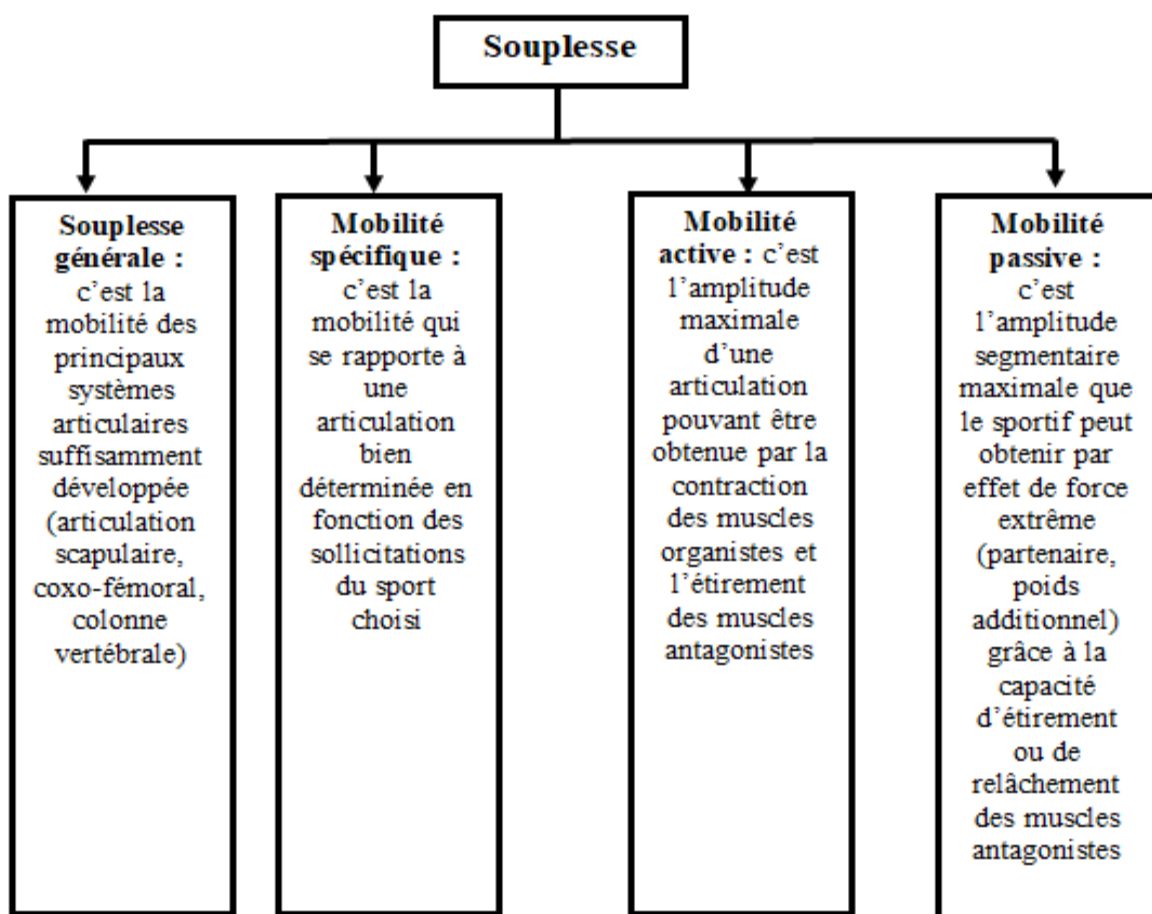


Figure N°02 schéma structurel simplifié des différentes formes de la souplesse (WEINECK J 1997)

10.3.4- Le développement de la souplesse chez l'enfant

D'après HAHN E (1991) les jeunes enfants possèdent un très haut degré de souplesse articulo-musculaire, en raison du fait que les articulations et les ligaments ne sont pas encore à maturité, la mobilité

de la colonne vertébrale est à son plus haut niveau vers 8 – 9, par la suite, elle diminue progressivement. L'écartement des jambes est la mobilité des épaules atteignent aussi leur apogée durant cette période.

D'après WEINECK J (1997) l'entraînement de la mobilité fait partie intégrante de tout entraînement, il assure une protection importante contre les risques de lésion. Mais vu que la mobilité est la seule forme de la sollicitation motrice, qui atteint son sommet dès l'enfance et se détériore par la suite si elle n'est pas spécifiquement entraînée, son entraînement doit être quotidien et s'effectue de façon continue, sans interruption prolongée.

Pour le développement de la souplesse on utilise les méthodes suivantes :

- La méthode par répétition WEINECK J (1997) considère que, la méthode la plus efficace pour l'entraînement de la mobilité est la méthode par répétition.
- Aussi il y a la méthode d'étirement actif qui consiste en exercice de gymnastique.
- La méthode d'étirement passif comporte des exercices d'étirement où la force externe joue un rôle important.
- La méthode d'étirement statique (stretching) : (stretch=étirer) consiste à produire lentement un étirement des muscles (jusqu'à environ 5s) et à maintenir la position (partie statique) au moins 10 à 60s.
- Au début de l'entraînement de la souplesse, il faut placer des mouvements simples par exemple (flexion-extension) puis des mouvements avec temps de ressort suffisant.

11- Les méfaits de l'EPS

Bien que la pratique sportive soit bénéfique pour la santé et le bien-être de l'enfant, toute activité physique comporte des risques. L'organisme de l'enfant évolue de façon permanente, notamment au niveau de la stature, du poids, des os et des cartilages. Ces modifications, qui rendent l'enfant vulnérable, nécessitent une surveillance.

A l'école primaire, l'enseignant est responsable de toutes les disciplines inscrites au programme. Il les enseigne lui-même directement, sans pour autant avoir les compétences disciplinaires nécessaires. Dans ce cas-là, durant la séance d'EPS l'élève peut ne pas être protégé contre les méfaits d'un sport trop précoce et trop intense qui est non adapté à son âge, à ses goûts, à son stade de croissance et à son état de fatigue. En outre, il a été signalé qu'un seuil doit être respecté et maintenu à l'intensité, la fréquence et la durée de l'activité physique afin de produire des effets positifs sur la santé (Melekoglu, 2015).

L'élève peut se blesser en faisant un faux mouvement, en chutant (entorse, claquage, fracture osseuse, traumatisme crânien, etc.), ou en recevant un coup. Il peut être victime d'un accident cardio-vasculaire. En effet, l'activité sportive intense est source de blessures graves qui peuvent contraindre, l'apprenant (l'élève)

à s'arrêter et qui peuvent laisser des séquelles. La meilleure prévention contre les accidents consiste à pratiquer l'EPS dans les règles de l'art qui lui sont applicable : apprentissage des gestes techniques, mouvements, apprentissage des règles de la bonne pratique et de sécurité, échauffement préalable aux exercices, etc. On doit aussi signaler que la séance d'EPS est un lieu où l'on peut ressentir l'humiliation, la domination, la discrimination, parce que l'on est une fille ou parce que l'on est en surpoids (Delignières, 2016).

Partie Pratique

Chapitre III :
Partie méthodologique

1- Objectifs de la recherche

Cette étude a pour buts de :

- Réaliser une batterie des tests fiables, adaptables et capables de mesurer les qualités physiques des élèves scolaires au primaire pratiquant l'activité physique et sportive.
- Réaliser une batterie des tests fiables, adaptables et capables de mesurer les qualités physiques des élèves scolaires au primaire ne pratiquant pas l'activité physique et sportive.
- Evaluer de manière systématique et généralisée les deux échantillons.
- Comparaison selon la pratique sportive des deux échantillons.

2- Tache de la recherche

Afin d'atteindre mon objectif, je me suis assigné les taches suivantes :

- L'analyse bibliographique relative à mon thème qui me permettra d'étudier le développement des qualités physiques des enfants scolarisés et les notions relatives au développement de différentes caractéristiques de connaissance de la tranche d'âge (9-11 ans) ainsi que les objectifs et l'importance de l'éducation physique et sportive pour l'enfant en milieu scolaire, aussi que l'importance de l'enseignant de l'EPS dans le développement des qualités physiques des enfants scolaire du primaire.
- Présentation, analyse et interprétation des résultats des tests physiques du groupe des élèves ayant un enseignant de l'EPS et le groupe des élèves n'ayant pas un enseignant de l'EPS.

3- Déroulement de la recherche

Une fois le thème choisi, je me suis attelé à organiser ma recherche de la manière suivante :

3.1- 1ère étape : rassemblement de toute la documentation possible en rapport avec le thème étudié.

Ainsi que l'élaboration d'un protocole de teste physique convenables à la tranche d'âge étudiée.

3.2- 2ème étape : Mon travail est basé sur :

a- Le choix des protocoles des tests convenables à une tranche d'âge puis faire appliquer ces tests sur les enfants de notre échantillon.

b- Contacter les différents primaires, qui ont un enseignant de l'EPS durant les séances de l'éducation physique et sportive (Primaire Elchahid Hmmar Slimane 200 Logs Kherrata, Primaire Ziani Messaoud Ait Mbarek Bordj Mira), et ceux qui n'ont pas un enseignant de l'EPS au milieu scolaire (Primaire Elchahid Hay Slimane Tazaarourt Kherrata, Primaire des frères Salamani Tiaouinine Kherrata).

3.3- 3ème étape : recueil, analyse et interprétation des résultats des tests physique afin de pouvoir finaliser mon travail de recherche et vérifier et répondre à mes hypothèses.

4- Les variables de recherche

Afin d'obtenir des résultats fiables il est nécessaire pour chaque recherche d'ajuster des variables afin d'isoler ce qu'il y a dans les variables de recherche, les choses qui peuvent être modifiées ou mesurées et son aspect observable du phénomène, c'est-à-dire les indices qui expriment les concepts, représentés par :

4.1- Variable indépendante

C'est le changement de sa valeur qui effectue les valeurs des autres variables qui lui sont liées, et dans ma recherche, il est représenté dans les élèves scolarisés.

4.2- Variable dépendante

Dont la valeur dépend d'autres variables, c'est-à-dire que lorsque le chercheur effectue des ajustements sur les valeurs de la variable indépendante, les résultats apparaissent sur les valeurs de la variable dépendante, qui est représentée dans mes recherches en qualités physiques.

5- Moyens et méthodes de la recherche

Pour vérifier mes hypothèses et résoudre les tâches citées ci-dessus, j'ai eu recours aux moyens et méthodes de la recherche suivants :

5.1- Moyens de la recherche

5.1.1- L'échantillon

Afin de réaliser mes objectifs, j'ai choisi un échantillon composé d'élèves du primaire, quatre classes pratiquent le sport avec un enseignant de l'EPS et quatre pratiquent le sport sans enseignant (âgés de 9 à 11 ans) aux niveaux des primaires.

- Quatre groupes de 15 élèves (âgés de 9 à 11 ans) avec enseignant de l'EPS.
- Quatre groupes de 15 élèves (âgés de 9 à 11 ans) sans enseignant de l'EPS.

5.2- Technique de présentation des résultats de la recherche

Pour réaliser l'ensemble des calculs de mon travail (moyenne, écart-type, comparaison) j'ai eu recours aux méthodes statistiques pour une analyse mathématique des données.

J'ai utilisé pour le traitement statistique des résultats obtenus de l'enquête les logiciels :

- **Le logiciel statistique EXCEL** : pour calculer la moyenne et l'écart-type.
- **Le test statistique ANCOVA (analyse de covariance)** : pour comparer entre les groupes avec et sans enseignant.

6- Choix de la tranche d'âge

Cette tranche d'âge se caractérise par un comportement fougueux, un besoin passionné de mouvement, aptitude à une plus grande différenciation dans la motricité fine et une capacité d'assimilation et d'interprétation plus précise de l'information, c'est le meilleur âge pour apprendre (WEINECK J 1997).

Cette période de transformation physique, physiologique et psychique est idéale pour accompagner et développer les qualités fondamentales, les acquisitions seront durables (PEDROLETTI M 1996).

Vers l'âge de 9- 11 ans, l'appareil vestibulaire (organe de l'équilibre) et les autres facteurs d'analyse atteignent une maturité morphologique et fonctionnelle proche de celle des adultes. C'est pourquoi on peut dès ce second âge scolaire, par un travail de préparation adéquat, acquérir et maîtriser des mouvements relativement complexes demandant un important effort d'orientation spatio-temporelle (WEINECK J 1997).

Selon WEINECK J 1997 toujours, étant donné que le besoin d'activité est toujours très grand à cet âge, que la disposition à s'engager, le « le vouloir pouvoir », l'audace et le goût du risque exercent une influence favorable sur le développement des capacités motrices ultérieures ; ce que l'on manque à ce moment-là ne s'attrape qu'au prix d'un effort incomparablement plus élevé par la suite.

7- Matériels

Pour la réalisation de ma recherche, j'ai eu recours aux moyens suivant : ouvrages, revues, sites internet, articles scientifiques et cela dans la recherche bibliographique et l'interprétation des résultats des tests physiques.

Pour la réalisation des tests physiques j'ai utilisé le matériel suivant :

- Chronomètre.
- La cour de l'école primaire.
- Décamètre.
- Craies.
- Sifflet.
- Plots.

8- Choix et composition des tests physique

8.1- Choix des tests

J'ai opté pour les tests ci-dessous en tenant compte de plusieurs facteurs :

- Facilité de réalisation sur le terrain (matériels et infrastructures disponibles).
- Simplicité de leur exécution.
- Tests appropriés à la catégorie d'âge 9-11 ans.

8.2- Composition des tests

Pour mon étude, j'ai choisi les tests suivants afin de pouvoir réaliser ma recherche :

8.2.1- Test de vitesse/agilité



Figure N°03 : représente test de vitesse

8.2.1.1-Définition

La vitesse/agilité a été évaluée par « le test navette 3 x 10 m » (Council of Europe, 1983). C'est une course de vitesse dans laquelle le sujet parcourt une distance de 30 mètres (3 x 10 m), avec une vitesse maximale.

8.2.1.2- But de l'épreuve

Le test consiste à évaluer la vitesse d'action de l'enfant.

8.2.1.3- Déroulement

L'adolescent devait accomplir le plus rapidement possible les 3 allers-retours de 10 mètres chacun, soit 10 longueurs de 3 mètres. Le changement de direction au bout de chaque course de 3 mètres s'effectuait en bloquant un pied au-delà de la ligne d'extrémité. Le test était considéré comme terminé lorsque l'adolescent avait franchi la ligne d'arrivée avec son premier pied.

8.2.1.4- Evaluation

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

8.2.1.5- Matériel utilisé

Sifflet, chronomètre.

8.2.2- Test de coordination



Figure N°04 : représente test de coordination

8.2.2.1- Définition

Ce test permet d'évaluer la capacité de coordination des élèves. Ils doivent effectuer un parcours le plus rapidement possible.

8.2.2.2- But de l'épreuve

Évaluer la capacité à rester coordonné, pendant un temps assez long.

8.2.2.3- Matériel utilisé

Une croix qui peut être :

- Soit un tapis spécifique à ce test (nous consulter).
- Soit tracée directement au sol avec du scotch ou du craie.

8.2.2.4- Déroulement

Départ: +pieds joints sur le 0. Démarrage au signal du chronomètreur.

Principe : Passer à 2 pieds sur chaque branche de la croix, dans l'ordre des numéros, en passant à chaque fois par le point central. Les pieds doivent dépasser les lignes de séparation des carrés. Chaque passage sur une branche rapporte 1 point, à condition que l'ordre soit bien respecté; autrement dit, chaque cycle réussi (1, 2,3 et 4) rapporte 4 points. En cas d'erreur le participant redémarre un cycle (0, 1, 0, 2, etc.) et le comptage des points continue; seules les erreurs ne sont pas comptabilisées. Le test dure 30 secondes.

8.2.2.5- Évaluation

L'évaluation de la performance se fait un total des points pendant 30 secondes.

8.2.3- Test de souplesse



Figure N°05 : représente test de souplesse

8.2.3.1- Définition

C'est un test de flexion du tronc vers l'avant.

8.2.3.2- But de l'épreuve

Mesurer la souplesse du tronc et de la chaîne postérieure.

8.2.3.3- Matériel utilisé

Aucun

8.2.3.4- Déroulement

- Debout, jambes tendues, fléchir le tronc en amenant ses mains le plus bas possible (sans plier les jambes) avec un mouvement de bascule du buste vers l'avant progressif et sans secousses.
- Bien arrondir le dos pour descendre.
- Plier les jambes avant de se redresser.

8.2.3.5- Evaluation

Estimation visuelle des limites (voir grille d'évaluation).

Chapitre IV :
Présentation, Analyse et interprétation des
résultats

1. Présentation des résultats

Tableau N°01 : représente les résultats des tests des élèves de 4^{ème} année avec enseignant de l'EPS

Nom et prénom	Vitesse	Souplesse	Coordination
Moyenne	11	3	13,73
Ecart-type	0,82	1,29	5

Tableau N°02 : représente les résultats des tests des élèves de 4^{ème} année sans enseignant de l'EPS

Nom et prénom	Vitesse	Souplesse	Coordination
Moyenne	11,01	3,2	11,73
Ecart-type	0,90	1,45	3,78

Tableau N°03 : représente les résultats des tests des élèves de 5^{ème} année avec enseignant de l'EPS

Nom et prénom	Vitesse	Souplesse	Coordination
Moyenne	15,37	3,03	15,6
Ecart-type	1,70	1,25	6,59

Tableau N°04 : représente les résultats des tests des élèves de 5^{ème} année sans enseignant de l'EPS

Nom et prénom	Vitesse	Souplesse	Coordination
Moyenne	14,81	3,2	14,53
Ecart-type	1,45	1,21	5,20

2. Analyse et interprétation des résultats

Tableau N°05 : représente Comparaison des tests « vitesse, souplesse et coordination » entre le groupe avec et sans enseignant de l'EPS chez le niveau 4^{ème} année

Test	Groupe	Moyenne ± écart-type	P-value	Signification
Vitesse	Avec	11±0.82	0,955	NS
	Sans	11.01±0.9		
Souplesse	Avec	3±1,29	0,574	NS
	Sans	3,20±1,45		
Coordination	Avec	13,73±5	0,086	NS
	Sans	11,73±3,78		

Les résultats démontrant l'inexistence de différence significative entre les groupe avec et sans enseignant de l'EPS chez le niveau 4^{ème} année.

Tableau N°06 : représente Comparaison des tests « vitesse, souplesse et coordination » entre le groupe avec et sans enseignant de l'EPS chez le niveau 5^{ème} année

Test	Groupe	Moyenne ± écart-type	P-value	Signification
Vitesse	Avec	15,37±1,70	0,147	NS
	Sans	14,81±1,45		
Souplesse	Avec	3,03±1,25	0,602	NS
	Sans	3,20±1,21		
Coordination	Avec	15,60±6,59	0,489	NS
	Sans	14,53±5,20		

Les résultats démontrant l'inexistence de différence significative entre les groupe avec et sans enseignant de l'EPS chez le niveau 4^{ème} année.

NS : non significative.

J'ai opté pour les abréviations suivantes :

PAE : primaire avec enseignant.

PSE : primaire sans enseignant.

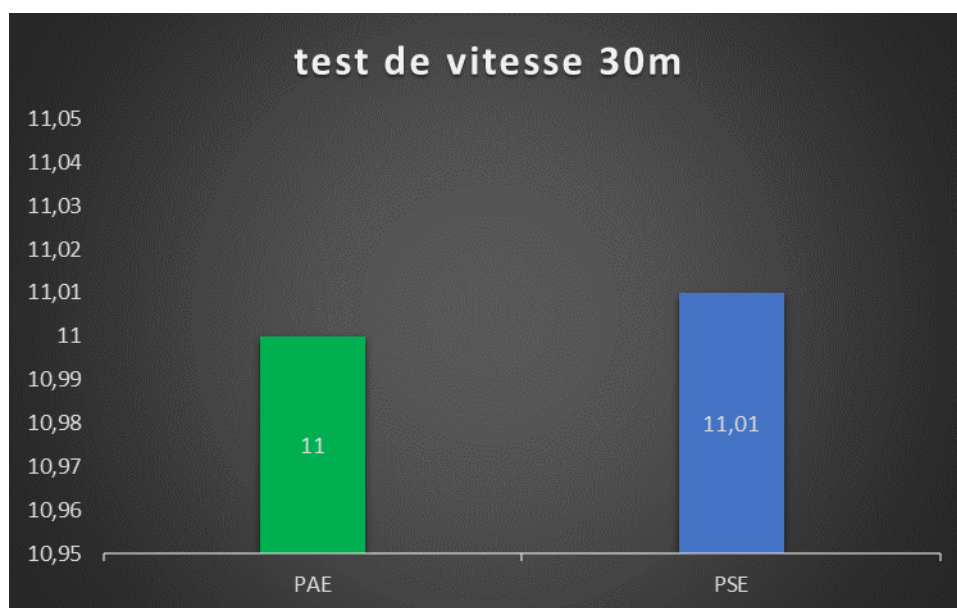


Figure n°06 : Histogrammes représentant les moyennes du test de vitesse 30m pour les primaires de 4^{ème} année avec enseignant et sans enseignant.

D'après la figure N°06 représentant la comparaison des moyennes du test de vitesse, j'ai observé qu'il existe de différence significative entre la moyenne du groupe PAE et la moyenne du groupe PSE.

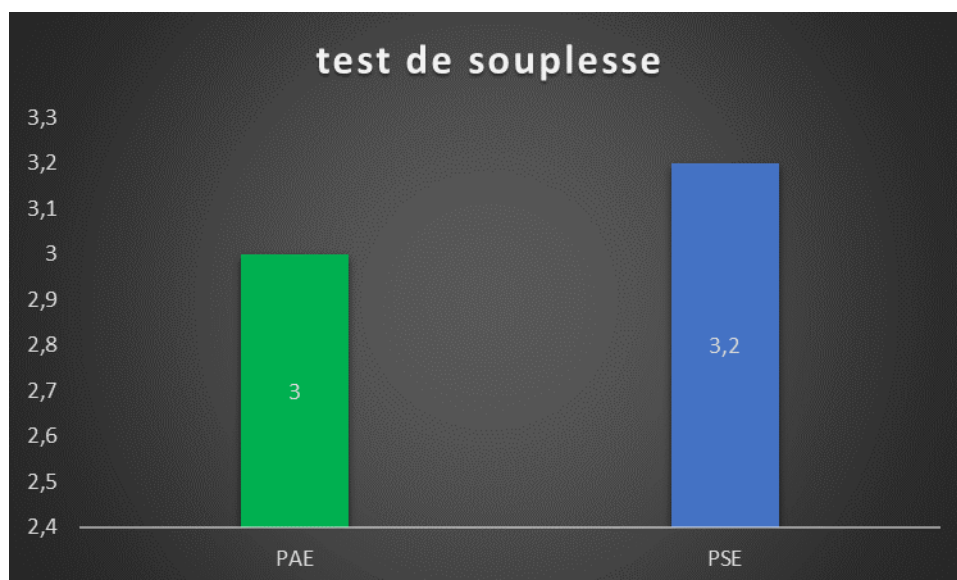


Figure N°07 : Histogrammes représentant les moyennes du test de souplesse pour les primaires de 4^{ème} année avec enseignant et sans enseignant.

D'après la figure N°07 représentant la comparaison des moyennes du test de souplesse, j'ai observé qu'il existe de différence significative entre la moyenne du groupe PAE et la moyenne du groupe PSE.

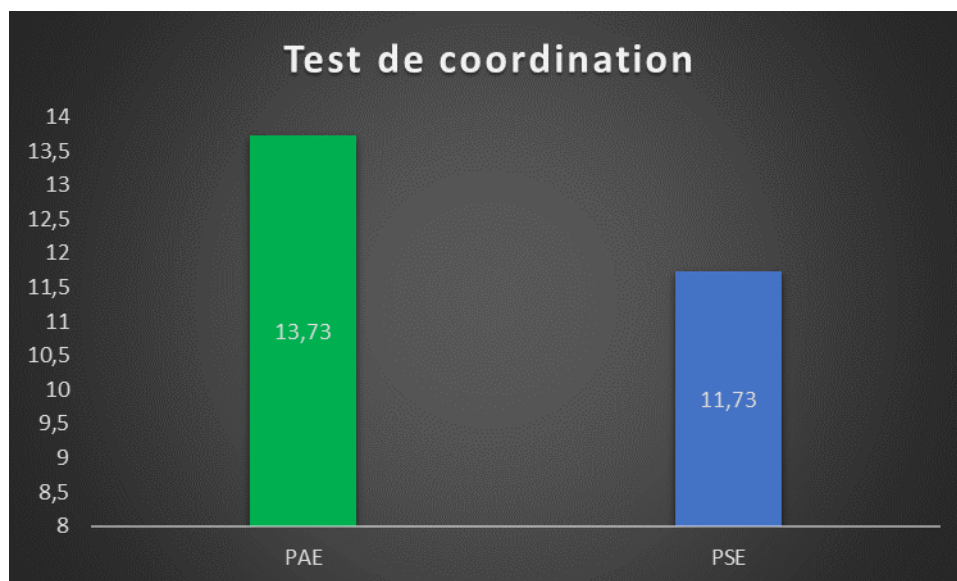


Figure N°08 : Histogrammes représentant les moyennes du test de coordination pour les primaires de 4^{ème} année avec enseignant et sans enseignant.

D'après la figure N°08 représentant la comparaison des moyennes du test de coordination, j'ai observé qu'il existe de différence significative entre la moyenne du groupe PAE et la moyenne du groupe PSE.

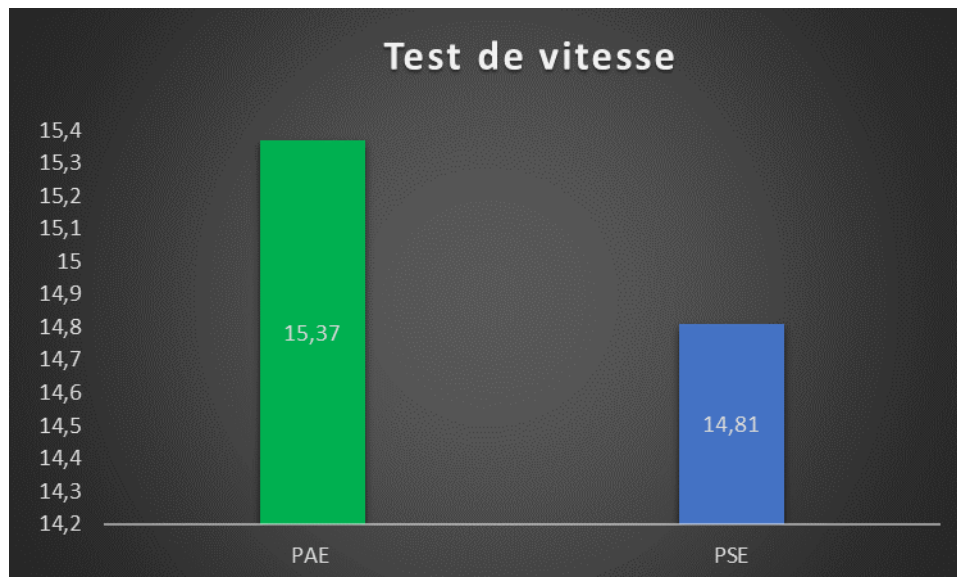


Figure N°09 : Histogrammes représentant les moyennes du test de vitesse pour les primaires de 5^{ème} année avec enseignant et sans enseignant.

D'après la figure N°09 représentant la comparaison des moyennes du test de vitesse, j'ai observé qu'il existe de différence significative entre la moyenne du groupe PAE et la moyenne du groupe PSE.

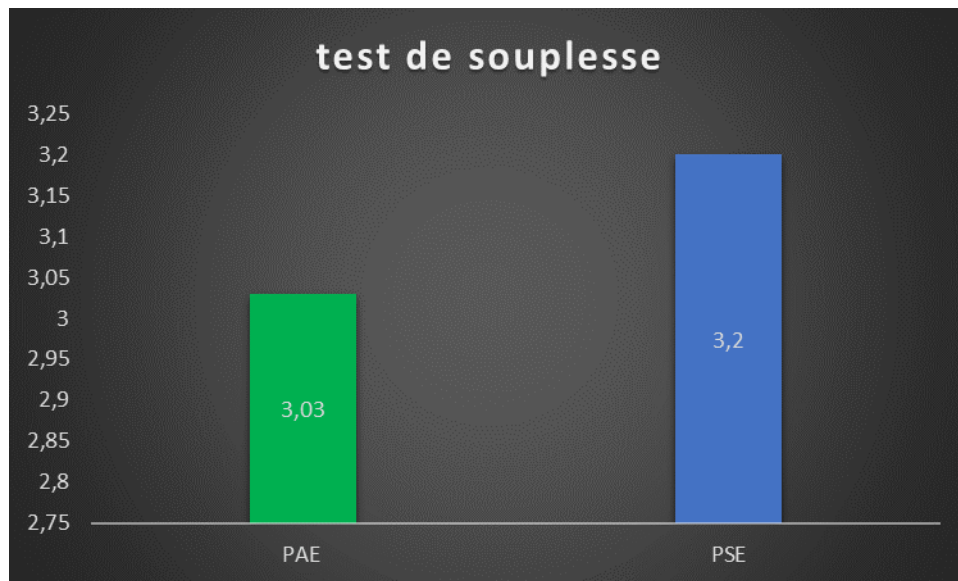


Figure N°10 : Histogrammes représentant les moyennes du test de souplesse pour les primaires de 5^{ème} année avec enseignant et sans enseignant.

D'après la figure N°10 représentant la comparaison des moyennes du test de souplesse, j'ai observé qu'il existe de différence significative entre la moyenne du groupe PAE et la moyenne du groupe PSE.

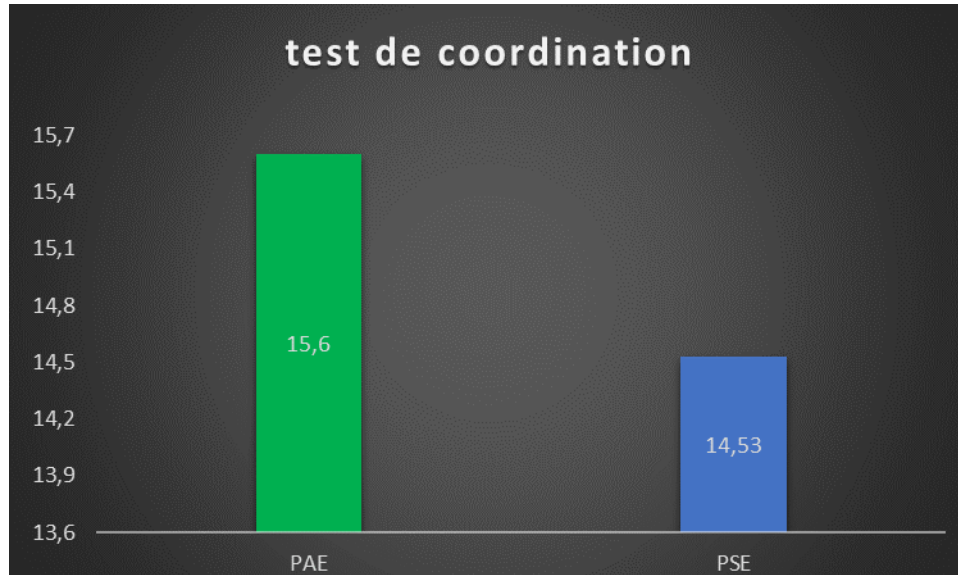


Figure N°11 : Histogrammes représentant les moyennes du test de coordination pour les primaires de 5^{ème} année avec enseignant et sans enseignant.

D'après la figure N°11 représentant la comparaison des moyennes du test de coordination, j'ai observé qu'il existe de différence significative entre la moyenne du groupe PAE et la moyenne du groupe PSE.

3- Discussions

D'après l'analyse des résultats obtenus des différents primaires concernant la tranche d'âge entre 9 et 11 ans à propos des qualités physiques des élèves ayant un enseignant de l'EPS et ceux qui n'ont pas, j'ai constaté que y'a pas de différences majeure sauf dans l'ordre de la discipline ou les élèves ayant un enseignant de EPS sont beaucoup plus disciplinés que les autres, pour se faire j'ai évalué la vitesse, la souplesse et la coordinations.

Pour l'indice de la vitesse j'ai choisi une course navette d'une distance de 30 m, j'ai remarqué que la majorité des élèves n'ont aucune notion de base comment procéder a une course de vitesse et comment gérer leur puissance de départ afin de garder le rythme et l'endurance l'adolescent devait accomplir le plus rapidement possible les 3 allers-retours de 10 mètres chacun, soit 10 longueurs de 3 mètres. Le changement de direction au bout de chaque course de 3 mètres s'effectuait en bloquant un pied au-delà de la ligne d'extrémité. Le test était considéré comme terminé lorsque l'adolescent avait franchi la ligne d'arrivée avec son premier pied.

Concernant la souplesse je leur ai fait un petit teste en leur demandant de se pencher un peu en avant et faire la position du tronc et de la chaîne postérieure et ils étaient trop rigides au point où certains élèves arrivent seulement à atteindre leurs tibias et ils n'étaient pas à l'aise avec cette position.

Le test de la coordination permet d'évaluer la capacité de coordination des élèves. Ils doivent effectuer un parcours le plus rapidement possible pour évaluer la capacité à rester coordonné, pendant un temps assez long. Et pour cela j'ai dessiné un petit schéma contenant 5 cases de 40cm de large de chaque côté sur le sol avec une craie et le teste consiste à tester l'apprenant à sauter avec les pieds joints sur le 0 au signal du chronométreur et le principe était de passer avec les 2 pieds sur chaque branche de la croix, dans l'ordre des numéros, en passant à chaque fois par le point central et j'ai remarqué que :

- les pieds ne restent jamais joints.
- le point central est toujours oublié.
- le saut n'est pas dans l'ordre des numéros.
- manque de concentration.
- Manque de coordination entre le mouvement du corps et l'action voulu par le cerveau.

Tant que les résultats sont identiques dans les deux types de primaires j'ai déduit que le problème réside dans d'autres facteurs comme la durée de la séance car 45 minutes hebdomadaire restent insuffisantes pour développer les qualités physiques d'un enfant de 11 ans car généralement on a besoin de 5 minutes de

Chapitre IV : Présentation, Analyse et interprétation des résultats

préparation verbale et leurs expliquer l'objectif de la séance du jour et de 15 à 20 minutes uniquement pour l'échauffement donc il nous reste au minimum 25 minutes et c'est insuffisant pour mettre en œuvre notre séance au complet, sans oublier le manque de matériels adéquat pour une bonne séance d'EPS et surtout les terrains inappropriés pour la bonne pratique du sport comme une sale de gymnase ou un petit stade spéciale pour la pratique de ce dernier.

Rappelons aussi que les enseignants des autres matières à savoir l'arabe et le français ne possède pas les compétences nécessaires pour animé une séance d'éducation physique et sportive au sein de l'école. Le développement des qualités physiques des élèves scolarisés nécessite un professionnel et un expert enseignant de l'éducation physique et sportive.

L'enseignement de l'EPS est un élément fondamental de l'éducation, de la culture et la vie sociale. En effet, il constitue un facteur important d'équilibre, de santé et d'épanouissement. L'équilibre physique est un élément qui conditionne la santé de l'homme car la pratique des activités physiques et sportives développent et forment le corps de l'homme en général et celui de l'enfant en particulier. s'intéresse à toutes les dimensions de la personne : motrice, affective, sociale et intellectuelle aussi bien que morale, spirituelle ou religieuse. Chacune des disciplines scolaires contribue à sa façon au développement de l'une ou plusieurs de ces dimensions, qui se manifestent dans toutes les sphères de l'activité humaine.

Aussi, sur le plan intellectuel, les activités physiques rafraichissent la mémoire et permettent d'échapper à l'ennui. Elles permettent à l'enfant de vaincre ses faiblesses, elles lui donnent l'occasion de s'affirmer au sein du groupe (socialisation de l'enfant). Mais l'absence de la pratique de l'EPS à l'école primaire constitue un handicap pour l'épanouissement des élèves.

Conclusion

Conclusion

Tout au long de mon étude et sur la base d'une recherche bibliographique et un travail de terrain, j'ai essayé d'étudier et d'évaluer les qualités physiques chez des enfants scolarisés à l'âge de 9 à 11 ans et cela en comparant des groupes d'élèves primaire de 4ème et 5ème année qui font des séances d'EPS par semaine d'une durée de 45 min avec des enseignants diplômés en sport. Cette comparaison s'est fait avec d'autres groupes d'élèves primaire de 4ème et 5ème année sans enseignants d'EPS.

Sachant que les élèves à l'âge scolaire se caractérisent par un comportement fougueux, un besoin passionné de mouvement, aptitude à une plus grande différenciation dans la motricité. C'est le meilleur âge pour apprendre et augmenter le répertoire moteur de l'enfant et ainsi son épanouissement.

A cet effet, et concernant ma recherche, j'ai voulu savoir si la pratique sportive au sein de primaire influence positivement sur le développement et l'amélioration des qualités physiques d'un groupe d'enfants scolarisés et si l'enseignant de l'EPS joue un rôle important dans cette amélioration.

De manière générale, selon ma recherche, j'ai pu affirmer mes hypothèses concernant mon échantillon sur l'importance et l'influence de la pratique sportive sur l'amélioration et le développement des qualités physiques chez les élèves pratiquant le sport à l'école avec et sans enseignant de l'EPS et de dire qu'il n'existe pas différences statistiques significatives entre les deux derniers.

Quant aux résultats d'analyse statistique que j'ai effectuée, il n'y a pas de différences significatives entre les primaires ayant un enseignant de l'EPS et ceux qui n'ont pas, partir de là et selon certaine enseignants de l'EPS des primaires, j'ai déduit qu'une seul séance d'une durée de 45 min hebdomadaire reste insuffisante pour un meilleure apprentissage et augmentation du répertoire moteur des élèves scolaire ainsi que le manque ou l'absence de matériel pédagogique et le manque d'espace adéquat dans les écoles pour la bonne pratique du sport.

La Bibliographie

La bibliographie

I- Ouvrage :

Amrouni, F. (2017). L'activité physique et l'enfant.

Brunet, I. (2017). les bienfaits psychologiques, sociaux et cognitifs des activités physiques et sportives auprès des jeunes ayant une limitation fonctionnelle UQTR .Quebec Canada.

Carlier, G. (2006). intervenir en éducation physique et en sport, Presse, universitaire de Louvain.

Cazorla, G. (2005). Enfant et activité physique: quelle réalité ? Compte rendu des XIVème rencontres scientifiques de nutrition. Institut Danone France.

Charkaoui, M. (2007). l'enfant et le sport, édition médiation- santé au féminin France.

Delignieres D. et Duret P. (1995). « Lexique thématique en sciences et techniques des activités physiques et sportive », Paris, Vigot (Sport et enseignement).

Durand, C., et Riff, J. (2002). représentations sociales de la gymnastique chez des enseignants stagiaires d'éducation physique et sportive et choix d'enseignement.

Hahn, E. (1991). l'entraînement sportif des enfants, Vigot, Paris.

Jousselin, E. (2005). la médecine du sport sur le terrain, éditions Masson.

Manno, R. (1989). les bases de l'entraînement sportif, Revue EPS, Paris.

MIALARET, G. (1979). Le vocabulaire de l'éducation.

PARLEBAS, P. (1981), Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice.

PARLEBAS, P. (1981). Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice.

PINEAU, C. (1990). Introduction à une didactique de l'EP Dossier EPS n°8.

Pradet, M. (1996). La préparation physique, Insep, Paris.

Seners, P. (2002). la leçon d'EPS. Gravitation autour de l'élève, 2ème édition, p187, 189, 190.

Viginie, V., Francesca, Z. (2013). Enfants acteurs, enfants agis.

Vincent, L. (2005). lexique de l'enseignement de l'EPS.

Weineck, J. (1997). manuel d'entraînement, 4ème édition, Vigot, Paris.

II- Articles :

Amrouni F, 2015, l'Impact de l'apprentissage de l'activité physique et le jeu sur le développement psychomoteur de l'enfant, séminaire Staps univ Ouargla.

Essone B, (2014). L'importance de l'EPS à l'école primaire.

Sylvain, A. et al, (2017). Activité physique : contextes et effets sur la santé – synthèse et recommandations.

Yahiaoui, B. (2013), l'éducation physique et sportive en Algérie.

III- Mémoires :

Chikhi, M. et Radji, R. (2016). Evaluation des composantes de l'agilité chez les lyciens selon l'âge et les qualités morphologiques. Mémoire de master, Université de Bejaia.

Kameli, M. et Touati, S. (2013). La réalité de l'enseignement de l'éducation physique et sportive aux primaires dans les établissements d'enseignement. Mémoire de master, Université de Mostaganem.

IV- Sites internet :

<http://www.dokamo.nc/matieres/eps/finalite-objectifs-et-competences-en-eps/>
(consulté le 21 février 2020 à 20 :30).

<http://www.parents.fr/enfant/culture-et-loisirs/sport/les-bienfaits-du-sport-chez-lenfant-6900>.

Annexes

Tableau N°01 : représente les résultats des tests des élèves de 4^{ème} année avec enseignant de l'EPS

Nom et prénom	Vitesse	Souplesse	Coordination
O I	10,99	6	20
B C	12,68	1	08
B W	10,18	2	20
B R	12,16	3	08
B H	09,73	4	28
B M	10,15	4	12
B A	10,60	4	24
B S	10,53	3	16
T A	11,26	3	12
D R	11,14	1	16
Z R	10,70	2	08
Z S	11	3	16
S A	10,38	5	12
A D	11,17	4	12
A A/R	10,84	2	12
K B	12,10	2	08
K J	10,78	3	12
K C	11,52	2	08
O A	10,48	1	16
O Ay	10,02	6	16
S M	11,52	2	20
B Ma	11,83	2	16
M H	11,36	3	12
K A	11,26	2	12
O L	10,33	3	16
O K	11,03	3	12
M N	11,77	4	08
N S	09,57	3	12
N I	10,09	4	08
I C	12,89	3	12
Moyenne	11	3	13,73
Ecart-type	0,82	1,29	5

Tableau N°02 : représente les résultats des tests des élèves de 4^{ème} année sans enseignant de l'EPS

Nom et prénom	Vitesse	Souplesse	Coordination
F L	11,89	3	08
E S	10,23	3	16
O R	11,36	3	08
BA/E	11,23	5	12
B R	10,50	4	12
B A/R	10,39	3	16
B M	11,98	2	16
B S	11,61	4	12
B C	10,04	5	08
B G	10,83	2	12
B M	13,55	0	08
H A/R	09,84	5	16
Z S	10,97	2	20
S Aya	13,04	1	12
S Ay	09,88	5	08
S A/E	11,69	2	08
S H	10,70	2	08
S N	10,73	5	16
S A	11,20	4	20
B A	09,95	5	12
B Y	10,04	3	08
B A/R	10,47	4	12
O Y	11,42	4	12
A I	09,67	6	16
A Ay	11,36	2	12
S S	11,07	3	08
A A	11,50	2	08
D M	11,55	3	12
D S	10,58	3	08
B N	11,17	1	08
Moyenne	11,01	3,2	11,73
Ecart-type	0,90	1,45	3,78

Tableau N°03 : représente les résultats des tests des élèves de 5^{ème} année avec enseignant de l'EPS

Nom et prénom	Vitesse	Souplesse	Coordination
I I	17,37	1	16
I S	17,06	2	12
B C	17,46	1	08
H A/H	16,26	4	32
H S	15,18	3	16
H O	18,11	2	16
H A	17,11	3	20
H A/M	17,09	4	20
K H	16,46	1	12
D M	16,42	4	12
C N	16,10	5	28
A L	16,98	3	24
A S	16,12	3	08
A A/A	15,26	5	12
A W	17,13	4	32
O M	13,80	4	12
K I	13,60	4	12
K I	13,70	1	12
N O	13,29	2	12
C I	13,50	2	12
O A	12,50	5	16
O A	12,80	4	20
O M	14,30	3	12
B Y	15,13	2	08
L Y	13,29	2	16
M O	13,41	4	08
M S	12,91	4	08
M K	16,11	3	16
K A	15,96	2	20
K L	16,63	4	16
Moyenne	15,37	3,03	15,6
Ecart-type	1,70	1,25	6,59

Tableau N°04 : représente les résultats des tests des élèves de 5^{ème} année sans enseignant de l'EPS

Nom et prénom	Vitesse	Souplesse	Coordination
S M	13 ,60	4	24
H M	15,39	3	20
S H	15,02	3	16
H R	17,23	1	12
B R	14,86	4	20
H A	15,07	3	16
M A	15,38	4	16
K R	15,64	3	28
A A/E	12,92	4	12
O R	15,26	1	08
H A	15,35	3	08
A L	16,06	2	08
M A/E	13,94	3	12
A Z	15,32	4	12
O C	15,31	3	16
B C	14,17	4	12
B A	16,89	2	08
B K	13,82	5	20
B M	15,53	4	12
B A	14,61	3	20
B N	13,95	3	16
B L	14,39	1	16
H T	15,07	2	20
S S	14,25	3	08
S H	13,70	5	16
S D	16,20	5	08
S Y	17	1	08
A A	12,76	4	16
B A/R	09,84	5	12
H K	14,59	4	16
Moyenne	14,81	3,2	14,53
Ecart-type	1,45	1,21	5,20

Résumé

Ma recherche vise à connaître des qualités physiques des élèves scolaires du primaire avec enseignant et sans enseignant d'EPS. Catégorie d'âge (9-11 ans).

J'ai discuté dans ma recherche de deux variables, dont le premier est indépendant « les élèves scolarisés », et la variable dépendant « l'effet des qualités physiques ».

Dans mon étude, j'ai utilisé la méthode comparative qui est proportionnée à la nature et aux exigences de ma recherche, car il est possible de répondre au problème posé et de nier la validité des hypothèses de ma recherche en observant la comparaison des qualités physiques des élèves scolaires du primaire avec enseignant et sans enseignant d'EPS.

Afin d'étudier certaines de mes recherches et d'en savoir plus sur leur nature et d'assurer des résultats précis, je me suis réuni pour utiliser les outils suivants, qui sont les tests réalisés sur le terrain. Et l'échantillon de ma recherche comprend quatre groupes de 15 élèves (âgés de 9 à 10 ans) avec enseignant, quatre groupes de 15 élèves (âgés de 10 à 11 ans) sans enseignant de l'EPS.

A travers ma recherche sur le sujet de la comparaison des qualités physiques des élèves scolaires du primaire avec enseignant et sans enseignant d'EPS, en partant de son aspect théorique et en terminant par les résultats de la pratique, en les analysant et en les discutant, selon ma recherche, j'ai pu affirmer mes hypothèses concernant mon échantillon sur l'importance et l'influence de la pratique sportive sur l'amélioration et le développement des qualités physiques chez les élèves pratiquant le sport à l'école avec et sans enseignant de l'EPS et de dire qu'il n'existe pas différences statistiques significatives entre les deux derniers.