



Université A/ Mira – BEJAIA

Faculté des sciences humaines et sociales

Département de sciences et techniques des activités

physiques et Sportives STAPS

**En vue de l'obtention du diplôme de master en sciences et
techniques des activités physiques et sportives**

Filière : entraînement sportif

Spécialité : entraînement sportif d'élite

Thème

**Moyens et méthodes du développement des
qualités physiques chez les jeunes
footballeuses (U13) (Cas C.F. Akbou)**

REALISE PAR :

- Bouarouri Billal
- Baouche Riad

ENCADREES PAR :

Dr Djennad Djamal

Année universitaire : 2021-2022

Remerciements

On remercie vivement DIEU le tout puissant de nous avoir donné la force, le moral et le courage pour mettre au point cette recherche, et aussi d'avoir été toujours là pour nous.

Il est agréable toute fois, d'exprimer nos vifs remerciements à tous ceux qui nous ont aidés à concrétiser ce mémoire de fin d'étude et plus particulièrement :

- Nos parents pour le soutien financier et moral qu'ils nous ont apportés.*
- Notre directeur de mémoire monsieur DJANNAD DJAMEL qui a su nous guider, nous conseiller et nous motiver tout au long de ce travail.*
- Tout le personnel ainsi que tous les enseignants du département des sciences et techniques des activités physiques et sportives STAPS.*
- Notre chère enseignant monsieur HADJI ABDERRAHMEN qui nous a guider, et orienter durant la partie pratique.*

Nos remerciements s'adressent aussi à toutes nos familles, nos amis(es), Le club sportif CFAKBOU ainsi que l'entraîneur MIRA ABDENOUR qui a mis à notre disposition les précieuses informations internes qui ont servi à la réalisation de nos tests et aux entraîneurs qui ont bien voulu répondre à notre questionnaire.

Par ailleurs, nous remercions du fond du cœur vous tous qui avez de près ou de loin contribué à la réalisation de ce travail de recherche.

Dédicaces

A Ma très chère mère qui est à la fois une maman, elle est à côté de moi pendant les moments gais et difficile, que dieu la protège.

A Mon très cher père, qui veille sur mon éducation et mon instruction et me souhaite de belles choses. Que le bon Dieu vous laisse encore le plus longtemps possible devant nous.

A mes frères qui sont toujours soutenu encouragé et sont venant en aide dans les situations difficiles.

A ma sœur qui a été une amie généreuse, tu as été adorable et gentille. Que Dieu te protège et t'accorde longue vie.

A mon encadreur M^{er} DJANNAD DJAMEL

A mes athlètes et club C.F.AKBOU

A tous et toutes qui m'êtes chers, je vous dédie ce travail avec tous mes vœux de bonheur, santé, joie et réussite.

BILLAL

Dédicaces

A Ma très chère mère qui est à la fois une maman, elle est à côté de moi pendant les moments gais et difficile, que dieu la protège.

A Mon très cher père, qui veille sur mon éducation et mon instruction et me souhaite de belles choses. Que le bon Dieu vous laisse encore le plus longtemps possible devant nous.

A mes frères qui sont toujours soutenu encouragé et sont venant en aide dans les situations difficiles.

A ma sœur qui a été une amie généreuse, tu as été adorable et gentille. Que Dieu te protège et t'accorde longue vie.

A mon encadreur M^{er} DJANNAD DJAMEL

A mes athlètes et club C.F.AKBOU

A tous et toutes qui m'êtes chers, je vous dédie ce travail avec tous mes vœux de bonheur, santé, joie et réussite.

Riad

Liste des tableaux

Numéro Des tableaux	Nom des tableaux	pages
01	L'entraînement de la souplesse chez les jeunes de 6-12 ans.	25
02	Classification des stades de développement d'après l'âge chronologique (Markosjan et al, 1965)	33
03	Donne un aperçu sur les mesures anthropométriques des joueuses (groupe expérimental).	39
04	Donne un aperçu sur les mesures anthropométriques des joueuses (groupe témoin).	40
05	Le nombre d'année d'expérience des l'entraîneur.	49
06	Les facteurs d'entraînements par ordre.	50
07	Les qualités physiques par ordre d'importance.	51
08	Les préparations que vous favorisez chez les jeunes.	52
09	Le nombre des séances d'entraînement par mois.	53
10	Le volume horaire par séance d'entraînement.	54
11	Les méthodes utilisées lors d'entraînement.	55
12	Les moyens utilisés lors d'entraînement.	56
13	résultats de vérification de l'homogénéité du test de 20 mètres vitesse sans ballon des deux groupes Expérimental et témoin.	57
14	résultats de vérification de l'homogénéité du test de 20 mètres vitesse avec ballon des deux groupes Expérimental et Témoin.	58
15	résultats de la comparaison du test 20 mètres SLALOM sans ballon des deux groupes Expérimental et Témoin.	59
16	résultats de vérification de l'homogénéité du test 20 mètres SLALOM avec ballon des deux groupes Expérimental et Témoin.	60
17	résultats de vérification de l'homogénéité du test de détente horizontale des deux groupes Expérimental et Témoin.	61

Liste des tableaux

18	résultats de vérification de l'homogénéité du test de détente verticale des deux groupes Expérimental et Témoin.	62
19	résultats de vérification de l'homogénéité du test de souplesse des deux groupes Expérimental et Témoin.	63
20	résultats de vérification de l'homogénéité du test AKRAMOV sans ballon des deux groupes Expérimental et Témoin.	64
21	résultats de vérification de l'homogénéité du test AKRAMOV avec ballon des deux groupes Expérimental et Témoin.	65
22	résultats de la marge de progression des deux groupes pour le test de 20 mètres vitesse sans ballon (20 M vitesse SB).	66
23	résultats de la marge de progression des deux groupes 20 mètres vitesse avec ballon (20 M vitesse AB).	67
24	résultats de la marge de progression des deux groupes 20 mètres vitesse SLALOM sans ballon (20 M vitesse SLALOM SB).	68
25	résultats de la marge de progression des deux groupes 20 mètres vitesse SLALOM avec ballon (20 M vitesse SLALOM AB).	69
26	résultats de la marge de progression des deux groupes détente horizontale.	70
27	résultats de la marge de progression des deux groupes détente verticale.	71
28	résultats de la marge de progression des deux groupes souplesse.	72
29	résultats de la marge de progression des deux groupes AKRAMOV sans ballon (AKRAMOV SB).	73
30	résultats de la marge de progression des deux groupes AKRAMOV avec ballon (AKRAMOV AB).	74

Liste des figures

Numéro Des Figures	Nom des figures	pages
01	Familles des qualités physiques (M.Pradet, 1989).	14
02	Course vitesse.	43
03	20 mètres Slalom (avec et sans ballon).	44
04	détente horizontale.	45
05	détente verticale (saut en hauteur sans élan).	46
06	flexion du tronc sur les jambes (souplesse).	46
07	Test AKRAMOV « le huit »	47
08	le nombre d'année d'expérience des entraîneurs.	49
09	les facteurs d'entraînements par ordre.	50
10	Histogramme représentant les qualités physiques par ordre d'importance.	51
11	les préparations que favorisez chez les jeunes.	52
12	le nombre des séances d'entraînements par mois.	53
13	le volume horaire par séance d'entraînement.	54
14	les méthodes utilisées lors des entraînements.	55
15	les moyens utilisés lors des entraînements.	56
16	résultats de vérification de l'homogénéité du test de 20 mètres vitesse sans ballon des deux groupes Expérimental et témoin.	57
17	résultats de vérification de l'homogénéité du test de 20 mètres vitesse avec ballon des deux groupes Expérimental et Témoin.	58
18	résultats de la comparaison du test 20 mètres SLALOM sans ballon des deux groupes Expérimental et Témoin.	59
19	résultats de vérification de l'homogénéité du test 20 mètres SLALOM avec ballon des deux groupes Expérimental et Témoin.	60
20	résultats de vérification de l'homogénéité du test de détente horizontale des deux groupes Expérimental et Témoin.	61

Liste des figures

21	résultats de vérification de l'homogénéité du test de détente verticale des deux groupes Expérimental et Témoin.	62
22	résultats de vérification de l'homogénéité du test de souplesse des deux groupes Expérimental et Témoin.	63
23	résultats de vérification de l'homogénéité du test AKRAMOV sans ballon des deux groupes Expérimental et Témoin.	64
24	résultats de vérification de l'homogénéité du test AKRAMOV avec ballon des deux groupes Expérimental et Témoin.	65
25	résultats de la marge de progression des deux groupes pour le test de 20 mètres vitesse sans ballon (20 M vitesse SB).	66
26	résultats de la marge de progression des deux groupes 20 mètres vitesse avec ballon (20 M vitesse AB).	67
27	résultats de la marge de progression des deux groupes 20 mètres vitesse SLALOM sans ballon (20 M vitesse SLALOM SB).	68
28	résultats de la marge de progression des deux groupes 20 mètres vitesse SLALOM avec ballon (20 M vitesse SLALOM AB).	69
29	résultats de la marge de progression des deux groupes détente horizontale.	70
30	résultats de la marge de progression des deux groupes détente verticale.	71
31	résultats de la marge de progression des deux groupes souplesse.	72
32	résultats de la marge de progression des deux groupes AKRAMOV sans ballon (AKRAMOV SB).	73
33	résultats de la marge de progression des deux groupes AKRAMOV avec ballon (AKRAMOV AB).	74

Sommaire

LISTE DES TABLEAUX	I
LISTE DES FIGURES	II
INTRODUCTION	01
Problématique	03
PREMIERE PARTIE : CADRE THEORIQUE	
CHAPITRE I : Moyens et méthodes de l'entraînement sportif	
I . l'entraînement sportif	06
I .1. Définitions	06
I .2. Caractéristiques de l'entraînement sportif	06
II. Les méthodes de l'entraînement sportif.	07
II .1. Objectifs et taches.	07
II .1.1. Objectifs.	07
II .1.2. Taches.	07
II.2 .Différentes méthodes de développement des qualités physiques.	08
II.2.1. Méthode de jeux.	08
II.2.2. Méthode répétitive.	08
II.2.3. Méthode compétitive.	09
II.2.4. La méthode du circuit training.	10
II.2.5. Méthode de régulière.	11
II.2.6. Méthode d'intervalle-training.	11

II.2.7. Méthode variable.	12
CHAPITRE II : LES QUALITES PHYSIQUES	
II.1. Définitions des qualités physiques.	14
II.2. Les différentes familles des qualités physiques.	14
II.3. Classification des qualités physiques.	15
II.4. Etude sur les qualités physiques.	15
II.4.1. L'endurance	15
II.4.1.1. Définition	15
II.4.1.2. Modalité de l'endurance	16
II.4.1.3. Importance de l'endurance	16
II.4.1.4. L'entraînement de l'endurance chez les jeunes de 6-12 ans	17
II.4.2. la force	18
II.4.2.1. Définition	18
II.4.2.2. les différents Modalités de la force	19
II.4.2.3. Importance de la force	20
II.4.2.4. L'entraînement de la force chez les jeunes de 6-12 ans	20
II.4.3. la vitesse	21
II.4.3.1. Définition	21
II.4.3.2. modalité de la vitesse	21
II.4.3.3. Importance de la vitesse	23
II.4.3. L'entraînement de la vitesse chez les jeunes de 6-12 ans	23
II.4.4. la souplesse	24

II.4.4.1.Définition	24
II.4.4.2.modalité de la souplesse	24
II.4.4.3.Importance de la souplesse	25
II.4.4. L'entraînement de la souplesse chez les jeunes de 6-12 ans	25
II.4.5.la coordination	27
II.4.5.1.Définition	27
II.4.5.2.modalité de la coordination	27
II.4.5.3.Importance de la coordination	28
II.4.5.4. L'entraînement de la coordination chez les jeunes de 6-12 ans	29
CHAPITRE III : L'impacte de l'activité du sport sur le développement Physique de l'enfant	
III.1. L'importance du sport pour l'enfant	30
III.1.1. Les bienfaits physiques	30
III.1.2. Les bienfaits éducatifs	32
III.2. La croissance et le développement physique de l'enfant	32
III.3. Particularités morpho-fonctionnelles de l'organisme des enfants	33
III.4. Les stades de développement d'après l'âge chronologique	34
III.4.1. L'âge préscolaire	34
III.4.2. Le premier stade scolaire	34
III.4.3. Le second stade scolaire	34
III.5. La croissance et métabolisme	35

III.6. La croissance et appareil locomoteur passif	35
III.7. La croissance et l'appareil locomoteur actif	36
DEUXIEME PARITE : ORGANISATION DE LA RECHERCHE	
1. Introduction	38
2. Présentation de l'étude	38
3. présentation de l'échantillon	38
4. Moyens et méthodes de la recherche	41
4.1. Matériels utilisé	41
1.2. Méthodes utilisé	41
5. Organisation de la recherche	43
TROISIME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS	
I .1. Analyse et interprétation des résultats du questionnaire	49
I .2. Vérification de l'homogénéité des échantillons	57
I .3. Comparaison des marges de progression entre les deux tests de deux groupes	66
I .4. Discussion des résultats du questionnaire et du test	75
CONCLUSION	80
BIBLIOGRAPHIE	
ANNEXE	

Introduction

Le Football est le jeu le plus populaire au monde, il possède le Statut de numéro un dans la majorité des pays. Certains continents comme l'Europe, l'Amérique de sud et l'Afrique sont presque entièrement dominés par cette discipline qui connaît une évolution croissante sur les plans techniques, tactique, physique, psychologique et mental (**Vigne.G, 2011**) et (**Williams.A, 2000**).

Le football féminin apparaît en 1917, dans une société féminine de gymnastique parisienne, nommée Femina sport, créée en 1912 – et qui existe d'ailleurs encore aujourd'hui ! Les joueuses pratiquent d'abord entre elles Puis contre des équipes scolaires masculines, avant la naissance d'un championnat en 1918-1919. Entre ces débuts il y a un siècle et aujourd'hui, le football féminin suit une progression irrégulière, avec une première phase de croissance de 1917 jusqu'à la Seconde Guerre mondiale.

Le football féminin en Algérie fut son apparition dans les années 1990, avec une volonté des fédérations algériennes dont la Fédération algérienne de football (FAF) de favoriser le sport féminin.

Comme dans tout sport, il est important d'étudier les caractéristiques physiologiques des athlètes féminines, il existe une déférence corporelle et des niveaux de force et de puissance.

La puberté est le passage de l'enfance à l'adolescence et commence quand l'âge osseux arrive à 13 ans pour les garçons et 11 ans pour les filles (**Ecochard.M. A, 2013**).

(**Boulgakova.N, 1978**) Souligne que les données anthropométriques telles que la taille, la masse corporelle, les rapports segmentaires et la surface corporelle sont souvent des facteurs indispensables à la pratique de certains sports et constituent un outil essentiel pour l'entraîneur. (**Lacroix.M, 2014**), définit la maturation par « le processus d'atteindre une potentialité optimale pour un organe ou une fonction ». Bien que L'os, le muscle, la graisse et les viscères sont les principaux composants de la masse corporelle, (**Van Praagh. E, 2007**). Elle est déterminée par l'âge biologique de l'enfant qui peut être normal, retardé ou avancé par rapport à l'âge chronologique (**Rigal.M, 1985**).

(**Wilmore.H et Costill. L, 2006**) ; (**Poortmans.J et Boisseau.N, 2009**) Concluent qu'il n'existe pas de différence de poids, de taille et de masse maigre entre les sexes Jusqu'à l'âge de 12-14 ans. C'est à dire jusqu'à l'apparition de la puberté. Avant cette Période selon les mêmes auteurs, il y a une similarité frappante entre les garçons et les Filles pour toutes les mesures de taille et de maturité ».

Les qualités physiques c'est l'utilisation rationnelle qu'un individu fait de ses aptitudes motrices et des habiletés qu'il a développées lors de son apprentissage (**Michel PRADET ;**

Introduction

1990).

La préparation physique c'est l'ensemble organisé et hiérarchisé des processus d'entraînement qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif (**PRADET ; 1996**).

De nombreuses recherches ont permis de déterminer que la forme sportive (état général qui le potentiel physique about) est contrôlable, c'est-à-dire inductible.

Ce qui détermine au contraire la forme, ce sont les types d'entraînement suivis par l'athlète, à travers un système de moyens et de méthodes. Ces moyens d'entraînement sont constitués, par l'ensemble des exercices physiques qui se sont développés dans le sport par différentes disciplines sportives.

Pour la réalisation de notre projet d'étude, nous envisageons un plan qui comporte trois parties:

À la première partie, on a trois chapitres :

Le premier chapitre : on a parlé sur moyens et méthodes de l'entraînement sportif (sa définition, caractéristiques, et différents méthodes de développement des qualités physiques).

Le deuxième chapitre : portera une définition générale sur les qualités physiques, et leur classification, et aussi les différentes familles des qualités physiques d'une manière générale.

Au troisième chapitre : on a parlé sur l'impact de l'activité sportif sur le développement physique de l'enfant.

À la deuxième partie : organisation de la recherche.

On a présenté l'étude et l'échantillon et aussi les moyens et méthodes utilisées.

La troisième partie : on a l'analyse du résultat et la discussion.

Dans cette partie on a analysé les résultats d'un questionnaire relatif au travail des qualités physiques qui distribué aux entraîneurs de football, et aussi on a analysé les résultats du test de terrain. Pour faire une comparaisant entre groupe expérimental et groupe témoin afin de juger de l'efficacité du programme proposé. Enfin nous aurons une conclusion générale.

Problématique

Les sports collectifs comme le football sont forts complexes de par les paramètres qu'ils mettent en jeu, anthropométriques, physiologiques, psychologiques, perceptuelles et techniques ; et ce en plus des exigences liées à la connaissance du jeu pour développer n'importe quelle stratégie.

L'intérêt pour le football féminin se développe aussi bien du point de vue des joueuses que des spectateurs. Les audiences importantes lors de chaque coupe du monde et l'avènement du jeu professionnel démontrent cette popularité grandissante. Cependant, il existe des différences au niveau du jeu entre le football masculin et féminin du côté physiologique

La pratique du football pose en soi des exigences déjà très variées dans les catégories «courir, sauter» et «lancer, attraper»

Cependant, pour développer davantage la compétence de mouvement, et ainsi obtenir des liaisons plus nombreuses et plus fortes au niveau du cerveau, il faut expérimenter d'autres expériences touchant au mouvement, c'est la raison pour laquelle un bon entraînement en football doit comprendre des formes de mouvement complémentaires qui sont enseignées. Selon un principe communément admis: plus les expériences touchant au mouvement et aux

La notion de qualité physique regroupe plusieurs aspects de la motricité, qui s'expriment par les mêmes paramètres et se mesurent par un procédé analogue. D'autre part, ces aspects de la motricité possèdent des mécanismes physiologiques et biochimiques identiques, et demandent la manifestation de qualités psychiques communes (**Zatsiosky, 1966**).

Les enfants passent par différents stades. Ils n'ont pas les mêmes besoins, ni les mêmes comportements, et leur croissance n'est pas non plus toujours identique : c'est pourquoi il est important de connaître les caractéristiques spécifiques et les priorités de chacun des stades de l'enfance ou de l'adolescence, en s'attachant aux aspects physiques, physiologiques et psychologiques.

« Le cœur de la formation » (U13 à U16) : une période clé des apprentissages du jeune footballeur qui l'est aussi pour le développement physique. Le suivi des jeunes devient ici fondamental. La taille et le poids doivent être relevés tous les mois selon un protocole défini (**simmons, 2000**).

Problématique

L'entraîneur-éducateur doit bien réaliser que le jeune n'est pas un petit adulte et, pour avoir la meilleure approche possible, il doit donc prendre en considération ces étapes de la croissance et du développement.

Il est important de prendre en compte le développement physique de chaque jeune et donc de bien distinguer l'âge chronologique de l'âge physique.

Les moyens d'entraînement ce sont tous les moyens et toutes les mesures mises en œuvre dans le déroulement du processus d'entraînement.

Les méthodes d'entraînement correspondent le plus souvent à des démarches appliquées systématiquement dans la pratique sportive pour parvenir à certains objectifs. (**Weineck, j.1992**)

Le choix des moyens et méthodes relatifs à la tranche d'âge (U13) et au développement des qualités physiques s'avère nécessaire, dans la perspective d'une meilleure amélioration.

C'est dans ce cadre que rentre notre thématique de recherche en se posant la question suivante :

- Quels sont les moyens et méthodes utilisés pour développer les différentes qualités physiques ?
- En mettant à la disposition des joueuses de football (U13) un programme spécifique pour l'amélioration de certaines qualités physiques et auront nous une amélioration de ces qualités ?

Les hypothèses :

- Un programme d'entraînement basé sur l'amélioration des capacités physiques permettrait un meilleur développement des qualités physiques chez les jeunes footballeuses (U13).
- Certaines méthodes d'entraînement chez les joueuses footballeuses (U13) pourraient répondre positivement au développement de leurs qualités physiques.
- Certaines méthodes d'entraînement chez les joueuses footballeuses (U13) pourraient ne pas répondre positivement au développement de leurs qualités physiques vu qu'elles ne sont pas arrivées l'âge requis.

PREMIERE PARTIE :
CADRE THEORIQUE

CHAPITRE I : Moyens et méthodes de l'entraînement sportif

I - L'entraînement sportif:

I - 1 : Définitions :

Selon plusieurs auteurs, l'entraînement est défini comme étant une action complexe exerçant un effet systématique et spécifique sur le niveau de performance sportive et la capacité de performance optimale en situation d'épreuve et de compétition.

l'entraînement sportif comprend l'ensemble des tâches qui assurent une bonne santé, une éducation, un développement du physique harmonieux, une maîtrise technique et tactique et un haut niveau de l'amélioration des qualités spécifiques C'est le reflet d'une adaptation biologique générale de l'organisme. On distinguera l'entraînement général qui améliore les possibilités fonctionnelles générales de l'entraînement spécifique qui permet un perfectionnement dans un domaine spécifique.

PLATONOV, (1988).

Dans une optique fondée sur la pratique sportive, **Cari (1989)** propose de définir « l'entraînement sportif comme une action complexe exerçant un effet systématique et spécifique sur le niveau de performance sportive et la capacité de performance optimale en situation d'épreuve et de compétition».

I - 2 : Caractéristiques de l'entraînement sportif :

La construction de ce processus se structure autour d'étapes successives qui sont les suivantes :

- Elaboration et caractéristiques d'un modèle pour l'entraînement et l'activité de compétitions.
- Diagnostic des possibilités fonctionnelles individuelles de l'athlète.
- Comparaison entre les données individuelles et les modèles scientifiques connus sur l'entraînement.
- Définition des orientations de travail et dispositifs pour parvenir à l'effet recherché.
- Choix des moyens et des méthodes d'entraînement.
- Planification du processus d'entraînement.
- Comparaisons par étapes des résultats réels et des résultats escomptés.
- Planification des actions correctives.

En effet, l'entraîneur étudie, analyse et décortique les caractéristiques spécifiques de la compétition et celles inhérentes à l'athlète en évaluant ses points forts et ses points faibles. Il va déterminer les principaux déterminants de la performance à partir d'une analyse technique, tactique et scientifique de la discipline sportive.

CHAPITRE I : Moyens et méthodes de l'entraînement sportif

C'est l'élaboration d'un modèle par l'entraîneur pour structurer l'entraînement qui va permettre à l'athlète de s'entraîner en gérant au mieux les périodes d'entraînement, de compétition et de récupération.

II – Les méthodes de l'entraînement sportif :

Elles sont les différents procédés qui garantissent l'obtention de grands résultats sportifs.

Lors de l'apprentissage, les exercices utilisés sont :

- Méthode verbale.
- Méthode de démonstration.
- Méthode globale.
- Méthode analytique.
- Méthode didactique.
- Méthode de jeu.
- Méthode de compétition.

Lors du perfectionnement, il est nécessaire d'utiliser les méthodes de l'exercice strictement réglementé.

- Méthode de jeu.
- Méthode répétitive.
- Méthode de compétition.
- Méthode du circuit training.
- Méthode régulière.
- Méthode d'intervalle training.
- Méthode variable.

II .1. Objectifs et taches :

II .1.1. Objectifs :

- 1.1.1. Obtention des résultats les plus élevés dans le sport choisi.
- 1.1.2. Éducation de la personnalité
- 1.1.3. Raffermissement de la santé.
- 1.1.4. Préparation au travail.

II .1.2. Taches :

Pour atteindre les objectifs il faut résoudre les tâches qui sont le contenu de l'entraînement sportif (E.S).

- 1.2.1. Développement des qualités physiques.

CHAPITRE I : Moyens et méthodes de l'entraînement sportif

1.2.2. Développement des qualités techniques.

1.2.3. Développement des qualités tactiques.

1.2.4. Développement des qualités psychologiques.

1.2.5. Education théoriques.

1.2.6. Constitution d'un corps pouvant raffermir la santé.

II.2 : Différentes méthodes de développement des qualités physiques :

Ces méthodes dépendent :

- De la charge.
- De la durée.
- Du caractère de repos.
- Du moyen choisi et de l'équilibre entre le travail et le repos.

II.2.1 : Méthode de jeux :

Basée sur l'éducation des qualités, physique et psychique par le jeu qui n'est pas forcément tiré des sports collectifs mais peut utiliser différents exercices physiques de course, de saut, de lancer etc.

Caractéristiques de cette méthode :

- Une motivation introduite par les jeux.
- Différentes possibilités pour atteindre l'objectif.
- Intégrité dans le développement des qualités physiques.
- Développement de l'esprit d'initiative.
- Interdépendance dans les actions.

La méthode de jeux est utilisée pour le développement de la vitesse, la force, la pensée tactique et l'assimilation et le perfectionnement des habitudes motrices et savoirs faire.

L'insuffisance de cette méthode se caractérise par une programmation aléatoire des actions et des possibilités limitées dans le dosage des efforts.

II .2.2 : Méthode répétitive :

Répétition d'exercices après ses intervalles de repos assez complets.

L'influence de l'entraînement sur l'organisme est obtenue par l'exécution de l'exercice et la fatigue accumulée par chaque répétition.

CHAPITRE I : Moyens et méthodes de l'entraînement sportif

II .2.2.1 : Tâches :

1. développement de la force, vitesse, Force-Vitesse et Endurance-Vitesse.
2. l'assimilation de la fréquence et du rythme compétitif.
3. stabilité de la technique a grande vitesse.
4. stabilité psychique.

La méthode répétitive représente 90% a 100% des possibilités de l'athlète dans les exercices cycliques et 90% (parfois 100%) dans les exercices acycliques.

Pour appliquer cette méthode il est nécessaire de tenir compte de l'étape et période d'entraînement ainsi que de l'état de l'athlète. La durée des exercices est très variée. En cours en natation et en aviron, les distances son courtes moyennes et longues, la vitesse est planifiée en fonction des meilleures performances de l'athlète sur un parcours.

02 à 06 séries par séance.

Le nombre de répétition n'est pas très élevé il est limité par la capacité de l'athlète à maintenir l'intensité programmée.

Le repos dépend de la durée et de l'intensité des charges.

Dans les exercices cycliques courts distances orientées vers le développement de la vitesse (travail anaérobie), moyens et longues distances développement de l'Esp (EV) travail mixte (aéro-anaérobie) qui domine.

Dans les sports acycliques, haltérophilie, sauts, lancers, cette méthode est surtout utilisée pour le perfectionnement technique et le développement de la force et force vitesse.

Le travail selon cette méthode provoque des tensions importantes et parfois maximales au niveau de certains organes et systèmes, notamment aux systèmes cardio-vasculaire, respiratoire, musculaire et endocrinien.

Dans la pratique on utilise plusieurs variantes de la méthode répétitive : longueur constante des parcours, progression de la longueur des parcours, diminution progressive de la longueur des parcours.

II .2.3 : Méthode compétitive :

Développement des qualités physiques et intellectuelles, volitives, perfectionne et développe les habitudes et savoir faire et aussi pour leur utilisation rationnelle.

Cette méthode se caractérise par la réalisation du travail dans des conditions qui se rapprochent de celle de la compétition. Une telle ambiance favorise l'influence des exercices sur l'organisme et contribue à la manifestation maximale des possibilités de l'organisme du sportif.

CHAPITRE I : Moyens et méthodes de l'entraînement sportif

Cette méthode est utilisée pour le développement des qualités physiques, intellectuelles, volitivo-morales de l'athlète, pour le développement et le perfectionnement des habitudes motrices et des savoirs faire, mais aussi pour contribuer à leur utilisation rationnelle dans certaines conditions.

La méthode de compétition peut être utilisée dans des formes élémentaires, par exemple : la compétition sur la meilleure réalisation de certaines parties techniques durant l'entraînement, mais aussi en forme de compétitions d'entraînement et officielles en vue de la préparation des sportifs pour les compétitions.

L'efficacité de la méthode dépend du travail du pédagogue. Les moyens d'un dosage strict sont limités, ainsi que les possibilités d'orienter l'activité de l'élève.

Cette méthode c'est :

Les conditions qui se rapprochent de la compétition, une telle ambiance favorisent l'influence :

- Des exercices sur l'organisme.
- Contribue à la manifestation max des possibilités fonctionnelles de l'organisme.

II.2.4 : La méthode du circuit training :

Développement de l'ensemble des qualités physiques. Possibilité de travailler sur des actions assimilées.

Dosage précis du :

- Nombre d'exercices.
- Temps de réalisation des exercices.
- Repos.
- Séries.

Le circuit training est du type intervalle training.

Selon la méthode à laquelle il est associé il développe les qualités physiques correspondantes.

Utilise des combinaisons d'exercices orientés au PPG et PPS.

Utilisé par des athlètes de différents niveaux.

C'est un système méthodique de travail basé sur différentes variétés de méthodes. Il représente une exécution de succession d'exercices spécifiques choisis avec indication précise :

- Nombre d'exercices.
- Temps de leur réalisation.
- Intervalle de repos entre différents types d'exercices.
- Nombre de séries.

CHAPITRE I : Moyens et méthodes de l'entraînement sportif

La charge peut être modifiée par le changement d'un élément précité. L'athlète passe d'un atelier à un autre, d'un travail à un autre, d'un degré à un autre d'où l'appellation entraînement circulaire (circuit training).

Caractéristiques de cette méthode :

- Développement de l'ensemble des qualités physiques.
- Strict dosage de la charge et du repos.
- Strict évaluation du travail effectué.
- Possibilité de travailler sur les exercices bien assimilés.

Le circuit training peut être assimilé à l'ensemble des méthodes, en effet le circuit training peut être du type méthode répétitive, d'intervalle training, etc. selon la méthode à laquelle il est associé il développe les qualités correspondantes.

Les exercices généraux et spéciaux servent de moyens pour le circuit training. Ces exercices peuvent être cyclique et acyclique. La combinaison des exercices orientés au développement général ou spécial est travaillée au niveau des ateliers du circuit training.

II .2.5 : Méthode de régulière :

Caractérisée par la continuité de l'exécution des exercices. Intensité constante, avoisine les 25 à 75% du max. Invariabilité du rythme, de la cadence, des efforts et de l'amplitude du mouvement.

Cette méthode se caractérise par de grands volumes de travail, et une intensité pratiquement basse. Elle permet l'adaptation particulière au métabolisme des graisses, moins dans celui des hydrates de carbone. (Lorenz R., 1973, cité par Weineck J., 1983). Toutefois, étant donné le niveau actuel des performances, on observe une tendance vers l'augmentation de l'intensité parallèlement au volume. L'entraînement exclusif ou excessif de la sorte, souvent ne permet pas au sportif de supporter longtemps de hautes intensités de travail- soit par un changement de cadence (sprints intermédiaires, démarrages et accélérations, etc.), soit dans le sprint final-, qui exigent une consommation accrue de glycogène.

II.2. 6 : Méthode d'intervalle-training :

Même principe que pour la méthode répétitive sauf qu'ici l'influence de l'entraînement est exercée durant les pauses de repos.

L'entraînement est dosé de telle façon à ce qu'à la fin de l'exercice la fréquence cardiaque ne doit pas dépasser 160-180 pulsations/minute. Puisque la durée de l'effort n'est pas prolongée la consommation d'oxygène n'atteint pas son maximum.

CHAPITRE I : Moyens et méthodes de l'entraînement sportif

Durant la récupération, malgré la diminution de la fréquence cardiaque, la VO₂ max durant les 30 premières secondes de la récupération atteint son maximum, ainsi l'influence de l'entraînement se fait durant les pauses de repos, d'où le nom de cette méthode.

Au début de la reprise de l'exercice, la FHz cardiaque est de 120-140pul/min, un autre effort est réalisé sans qu'il y ait récupération complète.

Le repos peut être actif ou passif, les exercices sont répétés par séries, on n'entame pas la seconde série tant que la FHz ne revient pas à 120-140pull/min.

Le nombre de répétition varie entre 10 et 20. Le travail effectué par cette méthode contribue à l'augmentation du volume du cœur et l'amélioration des possibilités aérobies de l'organisme. Cette méthode est principalement utilisée pour l'éducation de l'endurance (générale et spéciale).

L'intervalle training à plusieurs variétés dans les régimes aérobie anaérobie alactique et lactique.

II .2.7 : Méthode variable :

Le fart lek est l'exercice type qui utilise la méthode variable. Il consiste en une course prolongée à différentes allures. De 30 minutes à 02 heures. La vitesse et la durée de l'exercice ainsi que les variations de l'allure peuvent ne pas être programmées.

Caractérisée par une exécution continue d'actions motrices qui se caractérisent par des changements orientés de vitesse, de cadence, de durée, de rythme, des efforts, d'amplitude et de technique des mouvements.

Le travail selon cette méthode, implique des changements de vitesse dans un parcours, et des changements de rythme dans les sports collectifs.

L'influence de l'entraînement sur l'organisme est exercée durant le travail et particulièrement durant les pauses de repos.

a- Exercices cycliques :

Les charges sont réglées par des changements de vitesse de déplacement. Le sportif effectue plusieurs accélérations, différentes selon l'intensité et la durée. La vitesse peut être varier, de moyenne à max (de compétition). La nature des processus physiologiques de l'organisme dépend des changements de vitesse et de la durée des exercices, ce qui à son tour contribue au développement des possibilités en aérobie et anaérobie.

b- Exercices acycliques :

Changements continus de l'intensité et de l'exécution motrice des mouvements. Ces changements peuvent s'effectuer selon plusieurs modalités :

CHAPITRE I : Moyens et méthodes de l'entraînement sportif

1. Selon les propres sensations.
2. Selon la tactique.
3. Selon les qualifications du sportif et ces possibilités de résister, de maintenir, de varier, d'accélérer la vitesse de déplacement.
4. Selon les directives de l'entraîneur etc.

CHAPITRE II : Les qualités physiques

II .1: Définitions des qualités physiques:

Les qualités physiques sont l'expression des facteurs constitutionnels qui supportent la performance physique humaine. Les qualités physiques contribuent à la genèse de la performance sportive. Le dictionnaire des Activités Physiques et Sportives (A.P.S) définit les qualités physiques comme étant des « caractères, propriétés individuelles, sur lesquelles repose la performance physique ». De son côté **J.Weineck(1992)**, dans son ouvrage intitulé la biologie du sport, propose une autre définition des qualités en considérant qu'elle « représentent le matériau de base des coordinations ».

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

L'endurance, la force, la vitesse, la coordination et la souplesse.

II.2: Les différentes familles des qualités physiques :

Les principales qualités physiques se divisent en deux groupes généraux :

Les facteurs dépendant principalement de la condition physique (force, vitesse, endurance), et les facteurs dépendant principalement de la coordination (habilité, souplesse...).

La figure ci-dessous illustre bien cette idée.

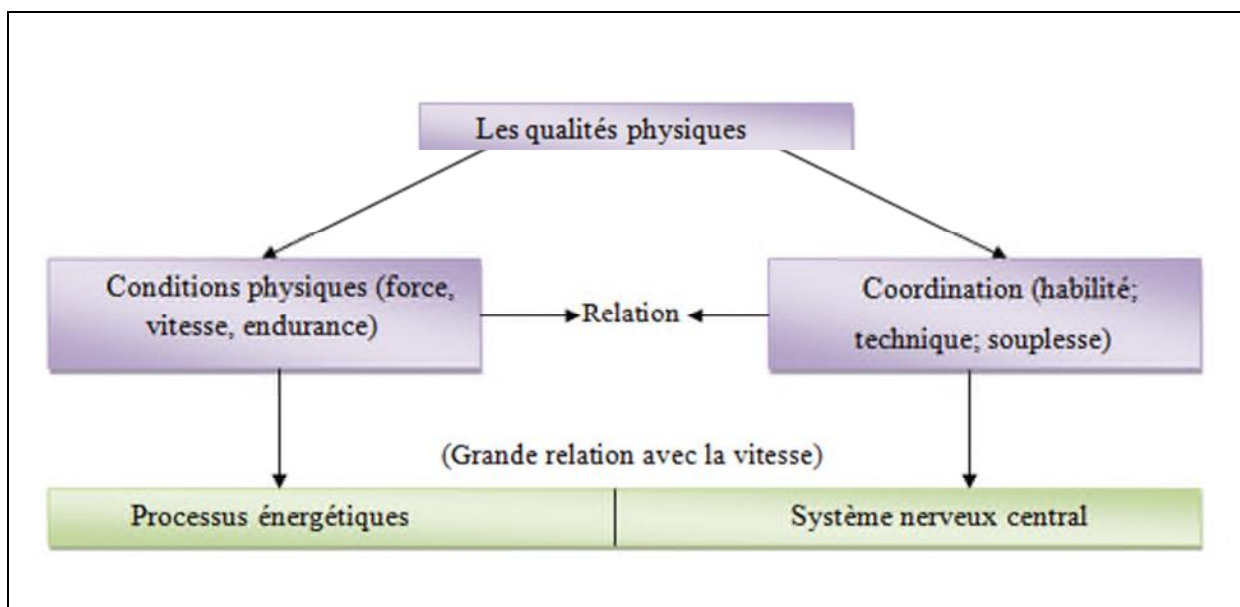


Figure 01: Familles des qualités physiques (M.Pradet, 1989).

CHAPITRE II : Les qualités physiques

II.3 : Classification des qualités physiques :

R.Manno (1992) distingue trois grands types de capacités motrices :

Les capacités conditionnelles : se fondent sur l'efficacité métabolique des muscles et des appareils : la force, la résistance et la vitesse.

Les capacités de coordination : sont déterminées par l'aptitude à organiser et à régler le mouvement.

Les capacités intermédiaires: la souplesse, la vitesse de réaction simple.

Mais selon **J.Weineck (1992)** distingue deux grands types de qualités physiques :

Les facteurs dépendant principalement de la condition physique (et des processus énergétiques) : l'endurance, la force et la vitesse.

Les facteurs dépendant principalement de la coordination (et des processus de contrôle du système nerveux) : la souplesse et l'habileté.

II.4 : Etude sur les qualités physiques :

II.4.1: L'endurance :

II.4.1.1 : Définition:

L'endurance constitue une qualité indispensable afin d'optimiser le travail effectué au sein des autres facteurs de la performance du footballeur tels que la force ou la vitesse avec pour objectif final l'expression optimale des qualités techniques, physiques et tactiques durant son match et ce quel que soit le niveau de jeu. La notion d'endurance est très délicate à définir clairement. De manière large, elle consiste en toute action qui se prolonge dans le temps (**Billat, 1994**). Nous dénotons une multitude de définitions selon la pratique et les objectifs de travail.

Dans une définition spécifique à la pratique sportive, **Weineck (1997)** considère l'endurance en général comme étant la capacité psychophysiologie du sportif de résister à la fatigue. De son côté **Frey (1977)** considère l'endurance psychique comme étant la capacité de l'athlète à prolonger le plus longtemps possible un effort qui contraint à l'arrêt de l'exercice.

A partir des définitions précédentes on peut considérer l'endurance psychique est la capacité de tout organisme ou d'une de ses parties de résister à la fatigue. Certains auteurs tels que **Claude Bayer et Georges Lambert (1987)** la définissent comme la qualité physiologique. Qui permet à l'organisme d'effectuer un effort pendant un temps très long.

CHAPITRE II : Les qualités physiques

II .4.1.2 : Modalité de l'endurance :

Plusieurs modalités de l'endurance ont été proposées par différents auteurs, selon **Weineck (1990)**, l'endurance peut être classée selon plusieurs aspects :

- Sous l'aspect de la musculature mise en jeu : On parle ici de l'endurance générale, ou l'athlète met à contribution plus de (1/7-1/6) de l'ensemble de la masse musculaire. Mais aussi de l'endurance musculaire locale qui implique une participation inférieure à (1/7 - 1/6) de la masse musculaire totale.
- Selon la spécificité de la discipline sportive pratiquée : dans cette forme de classification l'endurance générale est un type d'endurance qui ne tient pas compte du sport pratique (endurance de base). Alors qu'au contraire l'endurance spécifique se veut limitée à la forme spécifique d'une activité sportive bien déterminée.
- Selon le métabolisme énergétique : on distingue deux formes principales : l'endurance anaérobie qui est conditionnée par un effort insuffisant d'oxygène aux muscles, et l'endurance aérobie ou on constate que l'oxygène disponible suffit à la combustion des substrats énergétiques nécessaires à la contraction musculaire.
- Selon la durée de l'effort physique: on trouve en premier lieu l'endurance de courte durée (E C D) qui regroupe les efforts maximaux compris entre 45 secondes et 2 minutes et dont les besoins énergétiques sont couverts par le processus anaérobie. Ensuite l'endurance de longue durée (E L D).

Un entraînement sportif orienté vers l'endurance amène à un plus haut niveau de performance à long terme. Selon **Weineck(1997)**, l'objectif du sport des adolescents devrait être en priorité le développement de l'endurance générale et non l'endurance spéciale et cela par le biais des jeux. Il est très important aussi de souligner que l'entraînement de l'endurance chez les adolescents doit absolument tenir compte de la faiblesse de leur capacité anaérobie, de ce fait le choix des méthodes et des contenus d'entraînement ainsi que le dosage des charges doivent être adaptés à leur état de développement physiologique.

II .4.1.3 : Importance de l'endurance :

En général, on entend par endurance la capacité psychologique du sportif de résister à la fatigue selon **Frey(1997)**, alors que l'endurance physique, est la capacité de tout l'organisme ou d'une partie seulement, à résister à la fatigue.

- ❖ D'après (**Weinnek.J, 1983**). L'endurance est considérée comme étant « la capacité psychique et physique que possède l'athlète pour résister à la fatigue ».

CHAPITRE II : Les qualités physiques

Une bonne endurance assure des performances optimales pour toute la saison et permet de bien récupérer entre les efforts. Objectif de l'entraînement d'endurance chez les jeunes c'est de construire un bon «réservoir» d'oxygène d'endurance de base et d'endurance spécifique. (Georges.G, 2014) Montre l'importance du développement du système aérobie en Football :

- Augmentation de la de VO₂max (en fonction du niveau de base du joueur).
- Augmentation importante de la vitesse équivalente à 85% de PMA, vitesse de fond de jeu ou dépenser moins d'énergie pour une vitesse donnée.
- Amélioration de la coordination inter et intramusculaire.
- Amélioration de l'efficacité des appuis et diminution du coût énergétique.
- Augmentation du rayonnement sur le terrain et des implications dans le jeu (replis défensifs rapides, nombre de sprints, du volume des différentes intensités clés dans un match).

II .4.1.4 : L'entraînement de l'endurance chez les jeunes de 6-12 ans :

1) Principes de base : L'endurance physique est la qualité de base de tout sportif. Sans endurance, le joueur ne pourra pas réaliser d'apprentissages ni de performances intéressants, car la fatigue l'empêchera de se concentrer et de réaliser adéquatement ce qui lui est demandé. Les enfants ont un grand potentiel d'amélioration de l'endurance cardio-vasculaire et musculaire. Ce qui est acquis à ce moment servira de fondation à tout le reste de la carrière sportive et aussi de la vie du jeune. Les deux mots importants à retenir sont dosé et amusant.

2) Premier et second âge scolaire (6-12 ans) : À cet âge, il est important de faire attention à la maturité biologique de l'enfant (WEINECK, 1999). En effet, un enfant plus „mature“ aura une plus grande amélioration de sa capacité qu'un autre de croissance moins rapide, mais il garde les mêmes contraintes biologiques. Un jeune de 6 à 12 ans ne peut pas exécuter un exercice intense pendant une période trop prolongée sans un repos adéquat. Par exemple, il est inutile et dangereux de faire courir un 800m à un enfant de cet âge (cela prendrait plus de 3 minutes à pleine vitesse), car il produirait de l'acide lactique, substance qu'il n'est pas en mesure de dégrader et qui cause des douleurs musculaires très désagréables. Il vaut mieux les faire courir longtemps à vitesse réduite avant de commencer à augmenter l'intensité des efforts (WASMUND et NOVACKI 1978). L'autre aspect à contrôler est la variété des exercices. Le soccer se prête bien à des jeux de poursuite et des courses en circuit qui garderont l'intérêt des jeunes. Pour ces exercices, assurez-vous de donner deux fois plus de temps de repos que de temps d'effort, sinon vous ne développerez pas l'endurance de base. Dans le doute, arrêtez l'effort avant de voir des signes de fatigue, vous garderez ainsi le caractère plaisant de l'entraînement.

CHAPITRE II : Les qualités physiques

Méthode par intervalles : 1-3 min de course / 1 min de marche (pause) : durant ces courses, il faut savoir distraire les enfants exemple : tenir un ballon à la main, conduite de balle avec le pied, Comme aussi lors des phases de repos (exercices de gym) jusqu'à arriver à atteindre par la petite course par intervalles la durée de l'objectif.

Voici maintenant des exemples d'exercices que vous pouvez utiliser dans vos séances pour améliorer l'endurance des jeunes d'âge scolaire :

- Course à relais
- Ballon chasseur
- Course suivie de compétition de jonglage
- Course en forêt ou sur un sentier avec sections variées
- Biathlon (course sur parcours et séquence de tirs au but)
- Traçage de figures (un meneur trace une ligne ou pose des cônes, les autres suivent le parcours, faire en 2 groupes).

II .4.2 : la force :

II .4.2.1 : Définition :

« La force de l'homme peut se définir comme la faculté de vaincre une résistance extérieure ou d'y résister grâce à des efforts musculaires » **ZATSIORSKI 1966.**

Selon **Weineck(1983), Keller (1989).** « La force musculaire se définit comme la tension qu'un muscle ou un groupe de muscles peut opposer à une résistance en un seul effort maximal ».

Elle est caractérisée du point de vue physiologique par la tension développée par le muscle suite à l'excitation.

Ainsi on peut dire que la force musculaire est la tension exercée par le muscle pour mobiliser ou immobiliser une action.

Dans le premier cas, elle peut entraîner un déplacement ou un mouvement .On parle alors de force dynamique ou concentrique musculaire.

Dans le deuxième cas, elle peut s'exercer sans qu'il y ait déplacement. On dit alors qu'elle est isométrique. C'est à dire statique.

Dans la plupart des mouvements les deux types de force interviennent en même temps de manière coordonnée.

La résistance peut être variable :

- un engin (poids, disque, javelot ...)
- le corps lui-même (saut, course ...)
- la friction (aviron, cyclisme ...)

CHAPITRE II : Les qualités physiques

- un adversaire (sports de combat)

II .4.2.2 : Les différentes modalités de la force :

Nombreux sont les auteurs qui sont d'accord pour la classification des modalités de la force en deux principales catégories, et qui sont :

D'après la spécificité de la discipline :

-La force générale : C'est la force absolue : il y'a un développement de tous les groupes musculaires indépendamment de la spécificité ; elle sert de base à la force spécifique.

-La force spécifique : elle implique un ou plusieurs groupes musculaires qui sont directement actifs dans le déroulement d'un geste sportif spécifique. (Elle implique un ou plusieurs groupes musculaires qui sont directement dans la discipline sportive concernée).

D'après le travail musculaire :

-La force dynamique : représente la forme de travail qui fait varier la longueur d'un muscle, soit par une contraction ou étirement (**Weineck 1992**).

- La force statique : représente la tension engendrée par une contraction musculaire contre une résistance fixe dans une position donnée, ne modifiant pas la longueur du muscle sans raccourcissement ou étirement (**Weineck 2005**).

Du point de vue de la forme principale d'expression motrice, on distingue :

a. Force maximale :

C'est la force la plus élevée qu'un joueur est capable de développer sous forme dynamique ou statique pour vaincre la résistance.

Selon (**Hahn1983**) « c'est la force la plus élevée que la musculature puisse développer ».

C'est le maximum de force que peut déployer le système neuromusculaire maximale pour une contraction maximale volontaire (**weineck, 1968**).

b. Force- vitesse (puissance-explosivité) :

C'est la force qui caractérise le système neuromusculaire pour surmonter une résistance avec la plus grande vitesse de contraction possible (**Harre in weineck, 1986**).

Selon (**Hahn1983**) « c'est la capacité de vaincre une résistance par une vitesse de contraction musculaire aussi rapide que possible.

Capacité de mobiliser le corps, ses parties ou des objets, avec la plus grande rapidité possible.

CHAPITRE II : Les qualités physiques

c. Endurance de force :

Selon (**Haarre 1976 cité dans Weineck 2005**) « c'est la capacité de la musculature à résister à la fatigue dans des efforts de longues durées ».

C'est la capacité de sujet à pouvoir maintenir un certain pourcentage de force maximale (exercice isométrique) ou à pouvoir répéter un pourcentage donné de sa force maximale (exercice dynamique) pendant un temps déterminé.

II .4.2.3 : Importance de la force :

L'entraînement en force joue un rôle important dans le développement de la force dans l'entraînement physique polyvalent d'un enfant, cependant, les particularités du corps en croissance doivent être prises en compte.

En effet, la force que les deux sexes acquièrent naturellement grâce à la croissance peut être augmentée avec un entraînement approprié.

Alors que l'activité musculaire déclenche des stimuli formateurs qui déclenchent des adaptations dans le système musculo-squelettique, il semble que la partie qui souffre est la partie passive.

II .4.2.4 : L'entraînement de la force chez les jeunes de 6-12 ans :

1) Principes de base : Les jeunes passent près de la moitié de la journée sur les bancs d'école ou assis à la maison. Lors des premières années scolaires, les défauts de la posture augmentent de 70% chez les enfants (**GERISCH et BEYER1990**). Pour contrer cela, il est important d'initier les jeunes à l'entraînement de la force en bas âge. Entraînement de la force ne veut pas dire entraînement en salle de musculation nécessairement : il est possible d'employer une foule de moyens et de jeux pour améliorer la force des enfants. De plus, un jeune qui ne pratique qu'un sport développe sa masse musculaire de façon déséquilibrée, ce qui peut causer des blessures de sur usage et des défauts techniques à un certain moment dans sa carrière sportive. L'important est de travailler globalement le corps et non de spécialiser l'entraînement trop tôt.

2) Premier âge scolaire : 6-10 ans : Chez le jeune de 6 à 10 ans, l'entraînement de la force, tout comme celui de l'endurance, doit avant tout être amusant et varié. Un entraînement par semaine suffit à voir des améliorations marquées (**STEINMANN 1990**). Comme les jeunes ont un champ d'attention restreint et court, le type d'entraînement le plus intéressant est l'entraînement en circuit effectué avec des bancs, cordes, et ballons lestés. Les possibilités sont pratiquement infinies, l'important est de garder un temps de travail court (environ 20 secondes) et de donner deux fois plus de temps de repos.

3) Deuxième âge scolaire 10-12 ans : Entre 10 et 12 ans, on peut utiliser les mêmes méthodes d'entraînement que précédemment, tout en ajoutant de nouveaux exercices ciblant les muscles abdominaux et dorsaux, les extenseurs des bras et des jambes. Les jeunes sont à un âge où ils se

CHAPITRE II : Les qualités physiques

comparent beaucoup entre eux, alors il peut être intéressant d'intégrer des exercices d'affrontement à l'entraînement. Soyez toutefois prudents, car les jeunes ne sont souvent pas conscients de leur force; assurez-vous de grouper les jeunes avec d'autres de force équivalente pour réduire les risques de blessure.

Voici des exercices qui peuvent être intéressants à utiliser :

- Match de football en position « crabe ».
- Un contre un, en position accroupie, chacun essaie de faire tomber l'autre en utilisant seulement les mains.
- Même principe, cette fois assis, poussée pieds contre pieds.
- Course en sautillant avec un ballon entre les chevilles.
- divers jeux de lutte et affrontement pour l'amélioration de la condition physique.
- Sauts en montant des escaliers.
- Sauts de haie (uniques ou successifs, pas plus de 5 de suite). (Inspiré de **WEINECK 1999**)

Encore une fois, laissez toujours un temps de repos suffisant aux jeunes, entre 1 et 3 minutes entre les exécutions, selon la durée d'effort.

II .4.3: La vitesse :

II .4.3.1 : Définition :

Selon **JURGEN WEINECK (1997)** « la vitesse est la capacité qui permet d'effectuer dans un laps de temps minimum, compte tenu des conditions extérieures, grâce à la mobilité des processus du système neuromusculaire et à la capacité de la musculature à développer de la force ».

Elle est aussi l'aptitude à effectuer des actions dans le plus court espace de temps.

La vitesse permet d'exécuter un mouvement très rapidement, ou de répéter un grand nombre de mouvements dans un temps donné (**J. Le Guyader, 2000**).

Grosser (1991) part d'une compréhension plus complète de la vitesse dans sa définition de L'endurance comprend non seulement des éléments de forme physique, mais aussi composante psychologique, il définit donc la vitesse comme « la capacité, sur la base des processus cognitifs, de la volonté maximale et du fonctionnement du système neuromusculaire, d'atteindre dans certaines conditions la plus grande rapidité de réaction et de mouvement ».

II .4.3.2 : Modalités de la vitesse :

La vitesse de réaction : c'est l'aptitude de se déplacer ou d'agir le plus rapidement possible en réponse à un stimulus (signal) externe (**Weineck, 2005**).

CHAPITRE II : Les qualités physiques

- **La vitesse d'action (mouvement acyclique)** : c'est la capacité d'exécuter un mouvement acyclique, dans le temps le plus court possible. Elle implique une action motrice simple ou un mouvement simple dans le temps le plus court possible exemple : lancer de javelot.

- **La vitesse de déplacement (mouvement cyclique)** : c'est la capacité d'exécuter des mouvements cycliques, dans le temps le plus court possible (**Weineck, 2005**). (Elle est caractérisée par la répétition rythmique d'une suite d'action dans un temps le plus court et de le terminer sans fatigue).

La vitesse est l'une des principales formes de sollicitation motrice, elle est définie par aptitude d'un sujet d'accomplir des actions motrices dans un laps de temps dans des conditions données, d'où il existe plusieurs modalités.

Autres formes simples de la vitesse :

La vitesse de réaction : c'est la capacité de réagir à un stimulus dans le plus bref délai. On distingue selon (**Weineck 2005**) :

- **La vitesse de réaction simple** : c'est une réponse immédiate à un signal dans une situation prévue.

- **La vitesse de réaction complexe** : elle est exigée dans les sports caractérisés par des variations fréquentes et soudaines des situations rencontrées au cours des actions (jeux sportifs).

- **La fréquence gestuelle** : c'est la capacité d'augmenter le nombre d'appuis pendant chaque unité de temps.

Autres formes complexes de la vitesse : On distingue, en matière de vitesse complexe, les catégories suivantes :

- **La force vitesse** : c'est la capacité de repousser des résistances avec une vitesse maximale, ou dans un temps donné (**Weineck 2005**).

- **Vitesse endurance** : c'est la capacité de résister à la perte de vitesse due à la fatigue pour des vitesses de contraction maximales dans l'exécution des mouvements acycliques avec des résistances renforcées.

- **Vitesse endurance maximale** : c'est la capacité de résister à la perte de vitesse due à la fatigue pour des vitesses de contraction maximales dans l'exécution de mouvement cyclique.

II .4.3.3 : Importance de la vitesse :

La vitesse est la capacité à agir le plus rapidement et le plus efficacement possible dans un jeu en faisant intervenir ses compétences cognitives, techniques, tactiques et conditionnelles, la vitesse d'interception.

CHAPITRE II : Les qualités physiques

Selon **Frey (1977)**, la vitesse est la capacité d'effectuer une action motrice dans le plus court laps de temps en fonction de l'activité des processus du système neuromusculaire et des propriétés du muscle qui doit générer la force. Conditions données. Le facteur physique de la vitesse, selon le concept général, ne peut être amélioré que légèrement par l'entraînement, par rapport à la force ou à l'endurance, un adulte non entraîné peut espérer améliorer son temps optimal, au-delà de 100 mètres, d'un maximum de 15% à 20%, avec une formation appropriée, sauf indication contraire (**Hallmann et Hehinger 1998**).

II .4.3.4 : L'entraînement de la vitesse chez les jeunes de 6-12 ans :

1) Principes de base : La vitesse d'exécution d'un geste est régie par le système nerveux. Si un athlète est fatigué, il sera moins rapide dans ses mouvements. Le cerveau et le système nerveux sont encore en développement et l'apprentissage est à son niveau idéal. C'est pourquoi un entraînement de la vitesse introduit en bas âge produira des résultats étonnants. Les jeunes peuvent apprendre une foule de nouveaux gestes. Une introduction à l'athlétisme permettra de développer la qualité de la course, des sauts et des lancers des joueurs. Encore une fois, pour améliorer la vitesse, il est important d'insister sur la qualité de l'exécution pour ne pas développer de défauts qui nuiront à la progression quelques années plus tard.

2) Premier âge scolaire 6-10 ans : C'est à cet âge que la fréquence et la vitesse des gestes augmente le plus (**KOHLER et AL 1977**). C'est pourquoi il faut privilégier l'entraînement de vitesse à l'intérieur du développement global des enfants. Comme la majorité des enfants de cet âge adorent bouger, il sera possible, par des jeux relativement simples, d'améliorer leur vitesse. N'oubliez pas l'aspect ludique que doit avoir l'entraînement à cet âge. Le soccer se prête merveilleusement bien à l'intégration du jeu dans la pratique. Les exercices peuvent porter sur deux qualités : la vitesse de réaction et l'accélération.

En voici quelques exemples :

Accélération : - Course sur 15 à 20m avec bornes, accélération à chacune.

- Poursuite à 2 joueurs.

- Course sur parcours de cerceaux de plus en plus éloignés.

Réaction : - Course à 2 vers un ballon avec signal de départ de l'entraîneur.

- Départ avec signal visuel (entraîneur laisse un ballon tomber ou lance le ballon vers l'avant.

- Course sur parcours en zigzag.

- Course en équipes, les joueurs ont un numéro et lorsque l'entraîneur appelle un numéro, le joueur court vers le ballon pour marquer.

Technique de course : - Course en tape-fesse et genoux hauts

CHAPITRE II : Les qualités physiques

- Insistez pour que les joueurs gardent le tronc droit
- Dites-leur de „courir grand“ (tête haute, articulations en extension)
- Limitez les mouvements de torsion du tronc
- Insistez pour que les joueurs « griffent » le sol avec la plante du pied (le talon ne devrait pas toucher le sol)

3) Deuxième âge scolaire 10-12 ans : Les principes d'entraînement restent les mêmes pour les jeunes de cet âge que pour le premier âge scolaire. Le plus important est d'insister sur les points techniques de la course, car il sera difficile après 12-13 ans de corriger les défauts. Vous pouvez utiliser les mêmes exercices à pour vos joueurs, il vous suffit de complexifier graduellement les paramètres des éducatifs (plus de joueurs, obstacles plus rapprochés...).

II .4.4 : Souplesse :

II .4.4.1 : Définition :

On entend par souplesse les facultés morfo fonctionnelles de l'appareil locomoteur déterminant le degré de mobilité de ces maillons et leurs rapports mutuels.

la souplesse comme «la capacité du joueur ou sportif à exécuter des mouvements de grande amplitude dans une ou plusieurs articulations » (**Weineck.J, 1992**).

la souplesse « est la capacité qui détermine le maximum d'amplitude pour une articulation donnée sans que de la douleur ou de la raideur soit ressentie » (**Smith et al, 1994**).

La mobilité est un facteur autonome de la capacité de la performance sportive, elle occupe parmi les formes de sollicitations motrices, une position intermédiaire entre facteurs de la condition physique et facteurs de coordination.

Le terme souplesse est utilisé dans le but de caractériser la mobilité totale d'une chaîne d'articulations ou du corps entier.

II .4.4.2 : Modalité de la souplesse :

On distingue, selon (**Weineck1997**) deux formes de mobilité :

a- La mobilité générale :

On parle de mobilité générale lorsque la mobilité des principaux systèmes articulaires est suffisamment développée (articulation scapulaire, coxo-fémorale, colonne vertébrale).

b- La mobilité spécifique :

On entend par mobilité spécifique, la mobilité qui se rapporte à une articulation bien déterminée ; comme la course des haies qui exige une mobilité très développée de l'articulation coxo-fémorale.

CHAPITRE II : Les qualités physiques

La souplesse dans sa diversité joue un rôle très important durant l'éducation physique de l'enfant pré-pubère :

- Amélioration de la capacité de performance technique et de coordination et de processus d'apprentissage moteur.
- Amélioration des principales formes de sollicitations des facteurs de condition physique (ex : vitesse ; une exécution plus énergique et plus rapide).
- Endurance : une plus grande économie de mouvement réduirait par conséquence, la consommation d'énergie.

II .4.4.3 : Importance de la souplesse :

Selon **Dekkar et all**: « la souplesse ou flexibilité est définie comme : l'aptitude à réaliser des mouvements avec une grande amplitude ».

La mobilité articulaire (en ce qui concerne le fonctionnement des articulations) et la capacité d'étirement (en ce qui concerne les muscles, les tendons, ligaments et cartilages articulaire) devraient en revanche être considérées comme des composantes de le et par conséquent des sous-catégories de la mobilité (**Frey 1977**).

Son perfectionnement adapté au sport produit une action positive sur le développement des facteurs de condition physique qui déterminent la performance, ainsi que sur les habiletés motrices (par ex : technique) **C.Bayer (1993)**.

II .4.4.4 : L'entraînement de la souplesse chez les jeunes de 6-12 ans :

AGES	6Ans	7An s	8An s	9An s	10An s	11An s	12Ans
Entraînement de la souplesse	Peu pratiqué, implique directement dans le geste sportif.	Développement de la souplesse générale en priorité			Développement de la souplesse spécifique		Entraînement polyvalent et général de la souplesse.

Tableau n° 01 : L'entraînement de la souplesse chez les jeunes de 6-12 ans.

Le tableau ci-dessus montre les périodes clés de l'entraînement de la souplesse chez les enfants de 6-12 ans en effet , sachant que le souplesse ne cesse de diminuer dans le temps et plus particulièrement entre 7 et 11 ans , des exercices d'assouplissements s'avèrent d'une grande utilité durant ces périodes afin de maintenir ou tout de moins ralentir la réduction de la souplesse , au

CHAPITRE II : Les qualités physiques

final , on peut dire que l'argument de l'âge ne semble pas pouvoir avancé pour contester des étirements lors des entraînements pendant l'enfance . Dès l'âge de 7 ans la pratique des étirements lors des entraînements doit être effectuée toutefois cette pratique devra suivre certaines règles afin d'avoir les effets escomptés.

Comment s'étirer :

Un léger échauffement est indispensable avant la réalisation des étirements afin que les muscles soient chauds d'après (**BRUNS et MAFFULLI 2000**).

-la position à adopter doit être correcte et stable, d'après **KRIVIKAS 1997** lors de ces recherches, a montré qu'un étirement mal effectué (mauvais placement dans la posture d'étirement) était une cause possible de blessures sur le sportif notamment durant l'enfance.

-tous les étirements se feront en douceur et sans à coup d'après (**CHRISTOPHE GEOFFROY 2002**), tout phénomène douloureux doit être évité, il est important de respecter ce signal d'alarme traduisant la limite d'étirement que la personne peut supporter.

-la respiration doit accompagner les exercices d'étirement, l'expiration sera placée lors de la progression en allongement de la musculature, il ne faut pas bloquer la respiration en posture d'étirement.

Le stretching :

Premier âge scolaire 6-10 ans : C'est la période des contradictions de souplesse : La flexion continue de croître et simultanément on aura une réduction de la capacité d'écart au niveau des hanches, réduction de la mobilité dorsale et scapulaire. On adoptera le principe d'un entraînement visant à maintenir des capacités positives et réduire les négatives. On conservera le principe d'une souplesse généralisée.

Deuxième âge scolaire 10-12 ans : Entraînement spécialisé à la barre et à l'espalier.

Pour le développement de la souplesse on à recours aux exercices d'amplitude accrue : exercices d'extensions se divisent en dynamiques, statiques et combinés.

- Position debout bras horizontaux balancés avant arrière.
- Debout bras à l'horizontale, rotation du poignet.
- Debout jambes écartées, bras tendues latéralement, flexion avant du tronc, toucher avec les mains les pieds chacun alternativement.
- Debout jambes légèrement écartées, flexion latérale du tronc.
- Roulade avant et arrière.
- Roulade plongée.
- Exercice de relais sur le tapis.

CHAPITRE II : Les qualités physiques

II .4.5 : Coordination :

II .4.5.1 : Définition :

La capacité de coordination (synonyme adresse) « permet de maîtriser des actions motrices avec précision et économie et d'apprendre relativement plus rapidement les gestes sportifs» (Weineck.J, 1992).

C'est la réalisation d'un mouvement complexe et adapté avec la plus grande vitesse possible. Elle est à la base des techniques, des différents mouvements (Mar, 2006).

(Weineck.J, 1983) indique que « Les qualités de coordination sont déterminées, avant tout, par les processus de contrôle et de régulation du mouvement.

(Comas. A et al, 1992) soutiennent que la coordination est un paramètre important pour la performance en football.

Elle est la capacité de réaliser un mouvement en combinant l'action de plusieurs groupes musculaires avec un maximum d'efficacité et d'économie. Cette qualité physique est une condition de base pour l'expression de toutes les autres qualités physiques. Elle est la possibilité d'exploiter le maximum des capacités fondamentales, force, endurance et vitesse. (Thierry GAULT, 2008)

II .4.5.2 : Modalité de la coordination :

- **La capacité de coordination générale** : C'est le résultat d'un apprentissage moteur polyvalent, c'est-à-dire que l'on retrouve dans différentes disciplines sportives et dans divers domaines de vie et du sport permettant d'accomplir des tâches motrices de manière inventive. (Haarre et all, cité par Raeder(1970) in Weineck 2005).

- **La capacité de coordination spécifique** : Développée dans le cadre de la discipline sportive considérée et permettant de varier les combinaisons gestuelles des techniques propres à cette pratique. (Osolin 1952 cité par Weineck 2005).

En plus des composantes de la coordination, on distingue les trois capacités générales de base :

a- La capacité de contrôle : fondée sur les informations venant de l'appareil kinesthésique (capacités et qualités proprioceptives), l'orientation, l'équilibre.

b- La capacité d'apprentissage moteur : apprendre un mouvement, enregistrer l'acquis Et s'y référer en fonction de la situation. C'est la réception de l'information et son stockage.

c- La capacité d'adaptation et de réadaptation motrice : dépend des deux capacités précédentes, elle ne s'exécute pleinement que si un bagage suffisant d'expériences motrices est disponible.

CHAPITRE II : Les qualités physiques

II .4.5.3 : Importance de la coordination :

La coordination dans sa diversité joue un rôle très important durant l'éducation physique de l'enfant pré-pubère :

- Elle est la base des facultés d'apprentissage sensori-moteur.
- Elle permet de répéter des mouvements identiques avec une moindre dépense de force et d'énergie.
- Elle assure la poursuite de l'amélioration de la performance dans les années d'entraînement suivante.

➤ Elle permet de mieux assimiler des techniques d'autres disciplines sportives.

La capacité de coordination est souvent considérée comme synonyme d'adresse, elle s'exprime par très bonne maîtrise de l'action motrice et une capacité accrue d'apprentissage moteur. Cette capacité à son tour s'appuie sur plusieurs paramètres qui sont : les différents facteurs physiques de la performance, le répertoire moteur, et enfin la capacité d'analyse de la personne.

Pour déterminer l'importance relative à l'adresse dans le cadre de l'entraînement de l'enfant pré-pubère, il semble important d'identifier chacun de ces composantes :

- **La capacité de combinaison** : être capable de corréler les différentes parties du corps (ex : mouvement des extrémités du tronc et de la tête).
- La capacité d'analyse : atteindre un haut degré d'harmonisation entre les différentes phases d'un mouvement, ce qui permet la précision et l'économie dans l'exécution du geste.
- **La capacité d'équilibre** : maintenir ou rétablir le corps en équilibre malgré le déplacement, se cultive très tôt, doit être travaillée, sinon ; provoque frein à la performance et risque de blessures.
- **La capacité d'orientation** : déterminer et modifier la position du corps dans l'espace et dans le temps, en fonction du terrain.
- **La rythmicité** : capacité de saisir et de reproduire un rythme, c'est une capacité qu'on trouve dans toutes les activités individuelles ou collectives.
- **La capacité de réaction** : réagir au bon moment à un signal donné. Exemple : le départ en sprint.

II .4.5.4 : L'entraînement de la coordination chez les jeunes de 6-12 ans :

1) Principes de base : La coordination, tout comme la vitesse, ne s'entraîne pas dans un état de fatigue. À cause du développement du système nerveux en bas âge, l'entraînement de la coordination est très profitable pour donner des bases solides à la capacité de performance du jeune sportif. La règle d'or est la suivante : « L'entraînement de la coordination passe avant celui de la condition physique ». La coordination de base permet de performer dans une vaste gamme

CHAPITRE II : Les qualités physiques

d'activités (**WEINECK 1999**). Encore une fois, insistez sur la réalisation correcte des gestes, car les mauvaises habitudes sont tenaces.

2) Premier et second âge scolaire 6-12 ans : La répétition des gestes est essentielle à ce moment pour que les apprentissages soient retenus à long terme (**HOTZ et WEINECK 1983**). Cette répétition sans relâche permettra d'atteindre la précision motrice et la stabilité des performances recherchées. Il est important d'insister sur l'apprentissage d'habiletés simples et non pas de séquences complexes (**UNGERER 1970**). Pour favoriser l'acquisition de la coordination, commencez par des exercices réalisés à rythme lent et avec peu de consignes, puis approchez de la vitesse de réalisation normale chez les jeunes d'environ 10 à 12 ans.

Voici une progression d'exercices qui peut s'appliquer à ce stade d'apprentissage :

- Lancer un ballon à deux mains et l'attraper
- Lancer une balle sur un mur et l'attraper
- Lancer un ballon, se tourner et l'attraper
- Lancer un ballon, toucher au sol et l'attraper (pour les plus vieux)
- Lancer un ballon, toucher le sol et sauter pour l'attraper (après 10 ans)

Plus les jeunes progressent, plus vous devez insister sur la coordination main-yeux et pied-yeux pour transférer ces acquis à leur capacité en jeu. Intégrez les exercices de jonglerie progressivement par des frappes avec une seule partie du corps, puis en séquence.

CHAPITRE III : L'impacte de l'activité sportif sur le développement Physique de l'enfant

« Un enfant, qu'est-ce donc ? Un morceau d'amour égaré, un miroir, une victime, un signe du temps en marche. », Écrit Francis Bossus, (extrait de L'enfant et les hommes).

L'enfant, d'un point de vue psychologique et sociologique :

Il a été prouvé que le niveau de stimulation cognitive auquel l'enfant est soumis dans son foyer a un fort impact sur l'acquisition de compétences verbales. L'étude confirme plus largement le rôle de l'environnement dans le développement de l'enfant et de ses capacités intellectuelles et cognitives.

La famille est une communauté réunie sur le fondement d'alliances et de filiations. Les liens établis jouent plusieurs grands rôles :

- Un rôle de socialisation : les relations sociales de la famille constituent une première entrée dans la société.

III.1: L'importance du sport pour l'enfant:

L'activité physique est un facteur stimulant de la croissance chez l'enfant. Cette orientation lui est donc physiquement profitable, mais aussi intellectuellement et socialement. L'enfant en croissance est doté de capacités physiologiques surprenantes, il est d'ailleurs plus actif que l'adulte au point que, selon des études réalisées, il serait en mesure de jouer, s'il peut le faire, pendant six heures consécutives. Tous ces hommes et femmes qui sont parents savent que leurs enfants sont souvent inépuisables et que même après une journée passée à courir et à faire des gestes acrobatiques, en plein air bien sûr, la fatigue ; on ne la voit presque pas. Ils sont tout simplement infatigables ! Tous les sports méritent alors de l'encouragement à la condition qu'ils soient pratiqués raisonnablement.

III.1.1 : Les bienfaits physiques :

La pratique du sport permet un développement harmonieux de la musculature et des fonctions cardiovasculaires et pulmonaires, augmente la solidité des os ; favorise le maintien d'une bonne masse musculaire ; développe le sens de l'équilibre, ce qui diminue les risques de chute et aide à prévenir les fractures ; aide à rester autonome plus longtemps.

L'exercice physique favorise la croissance, il permet à l'enfant d'acquérir un capital osseux élevé.

De ses bienfaits primordiaux, on en trouve :

- **La condition physique :** Une personne active voit ses capacités cardiorespiratoires et cardiovasculaires augmenter, ce qui favorise le contrôle du poids et du taux de sucre ou de cholestérol dans le sang. L'activité physique diminue donc le risque de souffrir d'une maladie du cœur, de diabète, d'obésité et de certains types de cancers à l'âge adulte.

CHAPITRE III : L'impacte de l'activité sportif sur le développement Physique de l'enfant

- **Le poids :** L'activité physique est une bonne façon d'augmenter la dépense de calories. Bouger peut ainsi réduire le risque de souffrir d'embonpoint ou **d'obésité**. Cela est d'autant plus important que les individus qui sont obèses dès l'enfance sont plus susceptibles de l'être toujours à l'âge adulte.
- **Les os :** Les activités qui demandent à l'enfant de supporter son poids, comme lorsqu'il grimpe, ou qui le font sauter permettent d'augmenter la densité de ses os et donc leur résistance. Ce type d'activité améliorerait également l'organisation interne des os, ce qui les rendrait plus solides.
- **La santé affective :** Les enfants actifs ont une meilleure **estime d'eux-mêmes**, se font plus confiance et ont une meilleure image de leur corps. L'activité physique contribue aussi à réduire **le stress** de même que les symptômes de dépression et **d'anxiété**.
- **La socialisation :** L'activité physique est une occasion pour l'enfant de développer ses compétences sociales et ses relations avec les autres. Bouger permettrait donc de briser l'isolement et de favoriser l'intégration sociale.
- **La réussite scolaire :** L'activité physique peut améliorer les résultats à **l'école** pour plusieurs raisons. D'abord, les sports nécessitent de mémoriser des règles et des séquences de mouvements ou de prendre des décisions rapides. Par ailleurs, le fait de bouger activerait certaines zones du **cerveau** et augmenterait l'apport en sang que celles-ci reçoivent. De plus, la confiance et la relaxation que procure l'activité physique stimuleraient les habiletés intellectuelles de l'enfant. Enfin, les jeunes qui sont actifs adopteraient un meilleur comportement et développeraient un plus grand sentiment d'appartenance à leur école. Tous ces facteurs aideraient l'enfant à mieux fonctionner à l'école.

L'absence ou l'insuffisance d'activité physique est un facteur essentiel d'obésité chez l'enfant. La sédentarité, volontaire ou non, peut amener à des symptômes dépressifs, de l'anxiété, du stress, de la fatigue chronique, une diminution de la motivation, des troubles nutritionnels, un dérèglement du sommeil et une irritabilité. L'exercice régulier favorise la combustion des sucres et des graisses en excès. Il faut privilégier à cet égard chez le jeune la pratique d'un exercice régulier et prolongé, qui brûle les graisses trop-pleins, dans le sang et les tissus. La randonnée pédestre, le ski de fond, le footing, le vélo, la natation sont particulièrement recommandés. Il convient de favoriser les mouvements sportifs de plein air, notamment les jeux. Le sport est d'autant mieux pratiqué et efficace qu'il est désiré et décidé par l'enfant.

CHAPITRE III : L'impacte de l'activité sportif sur le développement Physique de l'enfant

III.1.2: Les bienfaits éducatifs:

La pratique du sport est une excellente école pour acquérir la maîtrise de soi, le respect des règles et celui des autres. Elle enseigne aussi à accepter l'échec, et forcément à se montrer beau joueur vis-à-vis de l'adversaire. Par exemple, les jeux éducatifs portent sur le sens du toucher, de la vue et de l'audition. Ainsi, ils vont permettre de stimuler le langage et l'intellect de l'enfant en utilisant le plaisir du jeu comme source de l'apprentissage.

L'enfant découvre dans le sport le prix de l'effort, c'est justement là que sa volonté finira par se développer. Il apprend à vaincre sa timidité, comme elle joue un rôle très important afin de permettre la bonne diététique et de combattre les méfaits de l'alcool et du tabac. Si le petit gosse assimile dès son jeune âge le goût de l'activité physique et du sport, il gardera plus facilement à l'âge adulte l'habitude de la pratique du sport et la poursuivra pendant toute sa vie, en adaptant le choix des exercices à son âge et à son état de santé.

III.2 : La croissance et le développement physique de l'enfant :

« L'enfant n'est pas un adulte en miniature et sa mentalité n'est pas seulement quantitativement, mais aussi qualitativement différente de celle de l'adulte, si bien l'enfant n'est pas seulement plus petit, il est aussi différent. » (Claparede, 1937).

Définition de la croissance : représente l'expansion des mesures quantitatives (longueur, poids, force, volume) des organes et du système du corps humain. La croissance est subordonnée au développement.

Définition du développement physique : représente la somme des processus de croissance et de différenciation des dispositions psychiques et physiques aboutissant à un état final, et se déroulant sous l'effet des facteurs endogènes (talent, aptitudes) et, ou exogènes. Le développement moteur est interpréter comme la formation, la construction et la différenciation des qualités physiques, des formes motrices et des habilités motrices.

La maturité : C'est l'aboutissement de la maturation, le résultat du processus du développement déterminé essentiellement de manière endogène. Les processus de maturation décisifs se situent avant tout dans la première enfance (développement). Au sens large, la maturité désigne un état, la forme finale du processus de développement qui est en général, atteint entre la 18ème et la 21ème année de la vie. Cet état de maturité est circonvenu par des facteurs endogènes et avec l'âge, par des facteurs exogènes (position sociale, conditions de vie, etc.)

CHAPITRE III : L'impacte de l'activité sportif sur le développement Physique de l'enfant

III.3: Particularités morpho-fonctionnelles de l'organisme des enfants :

Une des principales conditions de l'efficacité du système de préparation des jeunes sportifs consiste en un contrôle rigoureux des particularités de la croissance des caractères morphologiques et fonctionnels lors des différentes étapes du développement de l'enfant. Une telle approche permet de résoudre correctement les questions posées par la sélection sportive et l'orientation, par le choix des moyens et méthodes d'entraînement. Les problèmes de croissance de l'enfant sportif ont été l'objet d'études de plusieurs chercheurs. L'organisme de l'enfant possède des particularités morpho-fonctionnelles originales. Plus l'enfant est petit, plus son organisme diffère de celui de l'adulte.

Pour distinguer certaines étapes du développement individuel et des limites chronologiques des périodes de croissance, on utilise les critères biologiques et sociaux. On considère la périodisation de croissance suivante comme la plus répandue ; elle est basée sur un ensemble de caractères morphologiques et physiologiques caractéristiques de chaque période et tient compte également des périodes « sensibles » quand varient les cadences de croissance et le développement de l'organisme infantile.

_ Ces étapes sont réparties en fonction de l'âge chronologique:

Stades de développement	Age chronologique (ans)
Nourrisson	0-1
Petite enfance	1-3
Age préscolaire	3 – 6/7
Age scolaire précoce	6/7 – 10
Age scolaire tardif	10 jusqu'à la puberté
Puberté	Filles ; 11/12, Garçons 12/13
1ère phase pubertaire	Filles 11/12-13/14 ; garçons 12/13-14/15
2ème phase pubertaire : adolescence	Filles 13/14-17/18 ; garçons 14/15-18/19
Age adulte	Au-delà de 17/18 ; 18/19

Tableau n°02 : Classification des stades de développement d'après l'âge chronologique (Markosjan et al, 1965).

CHAPITRE III : L'impacte de l'activité sportif sur le développement Physique de l'enfant

III.4: Les stades de développement d'après l'âge chronologique :

Du moment qu'à chaque période de croissance correspondent des particularités déterminées dans la structure et la fonction des organes et systèmes, dans la réactivité de l'organisme et le développement psycho-émotionnel de la personnalité, il est nécessaire d'en tenir compte lors de la sélection et l'orientation, lors de la planification du processus de l'entraînement, lors du choix des moyens et méthodes d'entraînement et lors du pronostic des résultats sportifs. Il ne faut pas oublier que l'âge chronologique de l'enfant ne coïncide pas quelquefois avec le niveau de son développement biologique.

III.4.1: L'âge préscolaire :

Comprend les âges de 3 à 6 ans (entrée à l'école) et est qualifié « d'âge d'or de l'enfance ». Les processus de croissance se déroulent d'une manière mouvementée. Les caractères morphologiques augmentent intensivement, les proportions du corps varient et les dimensions de la tête diminuent relativement. A 6 ans, le cerveau atteint approximativement 90, 95 % du poids du cerveau adulte et la myélinisation des fibres nerveuses afférentes et efférentes est achevée (**Demeter, 1981**).

Les enfants d'âge préscolaire ont besoin d'activités motrices variées, sollicitant l'imagination, les incitant à courir, sauter, ramper, grimper et à pratiquer des exercices d'équilibre, tirer, pousser, porter, lancer ainsi qu'à d'autres formes de mouvements (**Winter, 1981**).

III.4.2: Le premier stade scolaire:

Le premier stade scolaire comprend les enfants dont l'âge se situe entre 6 et 7 ans et va jusqu'à 10-11 ans fins de l'école primaire. Toutes les dimensions du corps augmentent de façon relativement uniforme chez les enfants de cet âge.

A la fin de cette période commence une accélération de la croissance : l'accroissement est de 7-8 et même de 10 cm, il se produit ce qu'on appelle le premier étirement, « procéritas prima » de **Stratz ; Vandervael (1980)**.

Le premier stade scolaire est une période très favorable pour les apprentissages en raison des caractéristiques morphologiques idéelles de l'enfant (petit, léger, mince, élance et possède un bon rapport force – levier), d'une grande capacité de concentration, de différenciation motrice et de l'affinement de la prise d'information. (**Weineck, 1992**).

III.4.3: Le second stade scolaire:

Débuté à 10 ans et se poursuit jusqu'à la puberté. C'est en général la meilleure période pour l'apprentissage. Les différences avec la période précédente sont graduelles et les transitions

CHAPITRE III : L'impacte de l'activité sportif sur le développement Physique de l'enfant

progressives. La poursuite de l'amélioration du rapport poids – puissance, l'augmentation de la croissance : en largeur, l'harmonie des proportions.

III.5 : La croissance et métabolisme :

Chez l'enfant qui grandit, le « métabolisme de construction » joue un rôle très particulier, parce que le processus de croissance et de différenciation intensifs, qui imposent un grand nombre de constructions et de remaniements des structures existantes, contribuent à élever le métabolisme de base : chez l'enfant, le métabolisme de base est de 20 à 30 % supérieur à celui de l'adulte (**Demeter 1981**). En plus, les besoins en vitamines, minéraux et aliments sont augmentés. C'est plus particulièrement les soins en protéines qui sont les plus hauts : les enfants ont besoin de 2,5 g/kg de leur poids corporel en protéines, ce qui correspond aux besoins des sportifs adultes entraînés dans des épreuves de force. Des efforts supplémentaires peuvent encore accroître ces besoins chez l'enfant.

III.6: La croissance et appareil locomoteur passif:

La loi de « **Mark Jensen** » (**Berthold et Thiebach 1981**) établit que la sensibilité des tissus est proportionnelle à la vitesse de croissance. L'enfant ou l'adolescent est donc plus particulièrement exposé aux dangers de blessures dues aux charges d'entraînement excessives et anti physiologiques. Cette fragilité apparaît surtout durant la poussée de croissance pubertaire qui crée un réel danger de lésions de surcharge orthopédiques. Cependant, au même âge chronologique ou biologique, la réalisation d'un effort peut être supportée différemment d'un sujet à l'autre. La capacité de l'appareil osseux, cartilagineux, tendineux et ligamentaire à supporter un effort est un facteur limitatif dans l'entraînement de l'enfant et de l'adolescent, car les structures du système locomoteur en pleine croissance et n'ont pas encore la résistance de celle des adultes.

Certaines particularités sont propres à l'enfance et à l'adolescence :

- Les os sont plus souples en raison de la plus grande proportion de matériaux organiques relativement mous. Cependant, leur résistance à la traction et à la pression est moindre que celle des adultes ce qui limite la capacité de l'ensemble du système squelettique à supporter des charges élevées.
- Les tissus tendineux et ligamentaires ne sont pas encore assez résistants à la traction, car leur structure micellaire est peu marquée (les micelles forment des structures semblables à des réseaux cristallins), et ils présentent une plus grande proportion de tissus intercellulaires ; en raison de leur rythme de division lié à la croissance, les tissus cartilagineux et, plus précisément, les cartilages de conjugaison qui ne sont pas encore ossifiés présentent un risque de blessure très élevé lorsqu'ils sont soumis à de fortes pressions ou à des forces de cisaillement élevées.

CHAPITRE III : L'impacte de l'activité sportif sur le développement Physique de l'enfant

Dans l'ensemble, on constate qu'un effort sous-maximal, adapté à la croissance, stimulus approprié tant pour la croissance que pour l'amélioration des structures. Des efforts unilatéraux, maximaux ou exécutés sans préparation durant la croissance peuvent, en revanche, provoquer à plus ou moins long terme (blessures à retardement) la destruction des tissus concernés.

Il faut également savoir qu'en rapport avec ce qui a été dit précédemment, que les structures de l'appareil locomoteur passif de l'enfant et de l'adolescent s'adaptent bio-positivement à des charges adéquates ; cependant, la vitesse de cette adaptation n'est pas comparable à celle de l'appareil locomoteur actif, etc. (Weineck 1982). infantile.

III.7: La croissance et l'appareil locomoteur actif:

Au niveau de l'appareil locomoteur actif, garçons et filles sont sensiblement identiques jusqu'à la puberté en raison d'une activité hormonale quasi-identique. A la puberté, la concentration de testostérone plus importante chez le garçon va faire apparaître un certain dysphormisme, notamment sexuelle primaire et secondaire :

Primaire : activité hormonale.

Secondaire : Pilosité, prise de poids, masse musculaire (22 à 27 % du poids du corps). A la puberté, la testostérone améliore l'activité anaérobie avec la possibilité de produire et supporter l'acide lactique. L'utilisation optimale de l'acide lactique n'arrive qu'à 18 ans.

L'enfant compense la faiblesse du système anaérobie grâce à son système plus facilement ses acides que peut le faire un adulte.

DEUXIEME PARITE :
ORGANISATION DE LA RECHERCHE

1. Introduction :

Le cadre méthodologique constitue un guide et des repaires pour tout chercheur, il est de ce fait, une boussole pour toute discipline scientifique.

Dans cette partie du travail nous allons présenter les sujets examinés et les dispositifs expérimentaux et témoins, toutes les démarches qui concernent le déroulement des tests ainsi que les résultats.

2. L'étude :

Cette étude s'est déroulée au sein de club « CFAKBOU » de Bejaia, catégorie d'âge ciblée (U13), et pour cela nous avons fait :

- La distribution aux entraîneurs d'un questionnaire relatif au travail des qualités physiques.
- élaboration et réalisation d'un programme d'entraînement pour le groupe expérimental.
- Une étude comparative des résultats des tests du groupe expérimental avec ceux du groupe témoin afin de juger de l'efficacité du programme proposé et tirer des conclusions et recommandations afin d'aider nos entraîneurs à mieux préparer leurs équipes.

3. l'échantillon :

Notre échantillon est composé de 20 sujets organisés en deux groupes :

- 10 joueuses âgées qui évoluent dans la même équipe représentent le groupe expérimental CFAKBOU/BEJAIA.
- 10 joueuses âgées qui évoluent dans la même équipe représentent le groupe témoin CFAKBOU/BEJAIA.

Elle s'entraîne tous régulièrement a la moyenne de une heure et demi par séance, une fois par semaine au cours de 02 mois d'entraînement, ce qui correspond à la fin de l'application de programme autrement dit 02 mois de travail, notez que l'évaluation a été réalisée en début de l'expérimentation et à la fin de l'application de programme.

DEUXIEME PARITE : ORGANISATION DE LA RECHERCHE

Tableau N°03 : nous donne un aperçu sur les mesures anthropométriques des joueuses (groupe expérimental CFAKBOU).

Liste des athlètes (nom et prénom)	Age (ans)	Poids (kg)	Taille (cm)
Athlètes N°01 :	12 ans	43 kg	1.54 m
Athlètes N°02 :	12 ans	44 kg	1.55 m
Athlètes N°03 :	12 ans	49 kg	1.61 m
Athlètes N°04 :	12 ans	42 kg	1.56 m
Athlètes N°05 :	12 ans	38 kg	1.55 m
Athlètes N°06 :	12 ans	50 kg	1.61 m
Athlètes N°07 :	12 ans	50 kg	1.60 m
Athlètes N°08 :	12 ans	43 kg	1.44 m
Athlètes N°09 :	12 ans	33 kg	1.40 m
Athlètes N°10 :	12 ans	29 kg	1.37 m

DEUXIEME PARITE : ORGANISATION DE LA RECHERCHE

Tableau N°04 : nous donne un aperçu sur les mesures anthropométriques des joueuses (groupe témoin CFAKBOU).

Liste des athlètes (nom et prénom)	Age (ans)	Poids (kg)	Taille (cm)
Athlètes N°01 :	12 ans	40 kg	1.50 m
Athlètes N°02 :	12 ans	41 kg	1.58 m
Athlètes N°03 :	12 ans	40 kg	1.45 m
Athlètes N°04 :	12 ans	40 kg	1.47 m
Athlètes N°05 :	12 ans	45 kg	1.58 m
Athlètes N°06 :	12 ans	32 kg	1.41 m
Athlètes N°07 :	12 ans	37 kg	1.47 m
Athlètes N°08 :	12 ans	33 kg	1.42 m
Athlètes N°09 :	12 ans	33 kg	1.44 m
Athlètes N°10 :	12 ans	28 kg	1.35 m

4. Moyens et méthodes de la recherche :

4.1. Matériels utilisés :

Le matériel suivant a été utilisé lors de notre expérimentation :

- Terrain de football.
- Les ballons de football.
- Un banc pour le test de souplesse.
- Les poteaux de football pour le test AKRAMOV.
- Les plots de football pour le test 20 mètre SLALOM.
- Décamètre.
- Chronomètre.
- Le sifflet.

4.2. Méthodes utilisées :

- **Méthode de l'analyse bibliographique :**

Ce procédé nous aide à collecter le maximum de données relatives à notre thème de recherche, nous avons donc consulté et analysé une série d'ouvrages et de revues spécialisées, des sites internet spécialisés afin de mieux cerner notre problématique et choisir les outils les mieux adaptés pour recueillir les données.

- **Méthode statistique :**

Tous les résultats sont rapportés en valeurs moyennes \neq l'écart-type, concernant les comparaisons entre les deux groupes expérimentaux et témoins, nous avons utilisé le test de Student. Ces différents traitements statistiques ont été réalisés avec le logiciel Excel.

La moyenne : $\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$

\bar{x} = moyenne arithmétique

Σ = symbole sommation

X : valeur de paramètre

n=effectif

L'écart-type : $S = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{(n-1)}}$

DEUXIEME PARITE : ORGANISATION DE LA RECHERCHE

S: l'écartype.

Σ : symbole de sommation.

\bar{x} : moyenne arithmétique.

X : valeur de paramètre.

n = effectif.

Test de student (T) :

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{n-1}}} \quad \text{Degré de liberté} = 2n - 2$$

\bar{x}_1 : moyenne arithmétique du groupe 1.

\bar{x}_2 : moyenne arithmétique du groupe 2.

S_1^2 : puissance de l'écart-type du groupe 1.

S_2^2 : puissance de l'écart-type du groupe 2.

n = effectif.

Le critère de Student calculé (tc) est comparé au critère du tableau de Student (tt) qui est indiqué sur plusieurs niveaux de significations.

Nous pouvons tirer des déductions suivantes :

Si : $tc > tt \longrightarrow$ la différence est significative.

Si : $tc < tt \longrightarrow$ la différence est non significative.

- **Méthode d'enquête :**

Nous avons élaboré un questionnaire de 07 questions destiné aux 30 entraîneurs de la tranche d'âge (U13) et sur l'entraînement des qualités physiques.

DEUXIEME PARITE : ORGANISATION DE LA RECHERCHE

- **Les tests réalisés :**

Tests	Qualité physique à évaluer
20 mètre vitesse	Vitesse
20 mètre vitesse avec ballon	Vitesse
20 mètre slalom sans ballon	Vitesse
20 mètre slalom avec ballon	Vitesse
Détente Horizontale (saut en longueur à l'arrêt)	Puissance des membres inférieurs
Détente verticale (test de SERGENT)	Puissance des membres inférieurs
Flexion du tronc sur les jambes (France-EVAL)	Souplesse
Test AKRAMOV sans ballon	Coordination
Test AKRAMOV avec ballon	Coordination

Pour évaluer les qualités physiques des joueuses de (U13) lors de la mise en pratique du programme d'entraînement assigné à l'expérimentation nous avons eu recours aux épreuves suivantes.

➤ **Course de vitesse (20 mètres avec et sans ballon) :**

Le sujet est debout en position de départ derrière une ligne tracée au préalable, le chronomètre est déclenché après que le sujet dépasse la ligne tracée départ. Et après le signal, il parcourt une distance de 20 mètres le plus vite possible, le chronomètre est arrêté après que le sujet eut dépassé la ligne d'arrivée. Le test se réalise en deux essais et on compte le meilleur des deux en 1/10 de seconde.

Figure N°02 : Course vitesse.



➤ 20 mètres Slalom (avec et sans ballon) :

Objectif : Evaluer la vitesse de déplacement avec et sans ballon.

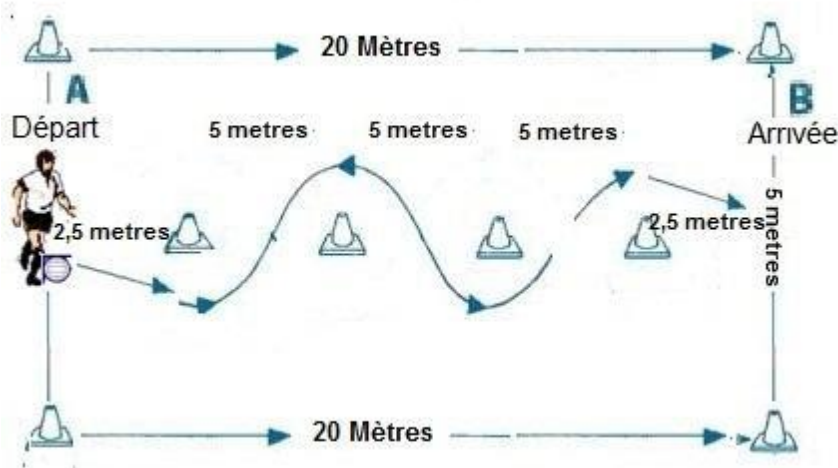
Protocole : Entre deux portes A et B distantes de vingt mètres, le joueur effectue un slalom en contournant des plots espacés de cinq mètres.

Le chronomètre est déclenché dès que le ballon est mis en mouvement et arrêté lorsque le joueur a franchi la porte B avec le ballon.

Prise de mesure : Le temps est mesuré en centième de seconde. La meilleure performance est enregistrée

Préparation avant le test : Après explications et une démonstration, familiarisation avec l'exercice pendant dix minutes.

Figure N°03 : 20 mètres Slalom (avec et sans ballon).



➤ Détente Horizontale (saut en longueur à l'arrêt) :

But du test: Evaluer la force explosive des jambes.

Matériel: Bac à sable avec râtelier et/ou tapis de réception. Un morceau de craie et un mètre ruban.

Préparation: Un ou deux essais préparatoires.

Description du test de détente : Le sujet doit effectuer un saut vers l'avant dans le sable ou sur le tapis. Il se place debout, les pieds à la même hauteur, en position jambes fléchies et les

DEUXIEME PARITE : ORGANISATION DE LA RECHERCHE

bras vers l'arrière, à l'horizontale. Effectuer une détente vigoureuse, accompagnée d'un balancement des bras. Sauter le plus loin possible. Se réceptionner dans le sable ou sur le tapis, sur les pieds joints. Attention : le point de départ et la zone de réception doivent être au même niveau.

Protocole: le jeune sportif doit retomber équilibré et éviter de tomber en arrière. Si c'est le cas, redonner un essai.

Prises de mesures: On mesure la distance entre la marque de départ et le premier point de contact avec le sol.

Résultats: en centimètres, la meilleure performance enregistrée.

Figure N°04 : détente horizontale.



➤ **Détente verticale (test de SARGENT) :**

But du test: Evaluer la force explosive du train porteur vers le haut. Ce test évalue donc la puissance d'impulsion des muscles extenseurs de la jambe, l'explosivité musculaire des fessiers, des quadriceps et des mollets.

Matériel: Surface verticale plane. Un morceau de craie. Une échelle en centimètre ou un ruban.

Préparation: Un ou deux essais préparatoires. Mesurer le point qui sert de base à la mesure en cm.

Description du test de détente : Le sujet doit sauter sur place en utilisant l'action des bras le long d'un mur et tenter de poser les doigts le plus haut possible. Il se place en position jambes fléchies - articulation genou à 90°. Sans prendre d'élan, il doit de la position fléchie effectuer une poussée maximale vers le haut. On mesure la hauteur atteinte en prenant la distance entre la marque de départ (bras dressé) et le point le plus haut atteint par la main. Le test n'est considéré comme correct que lorsque le sujet retombe à la même place.

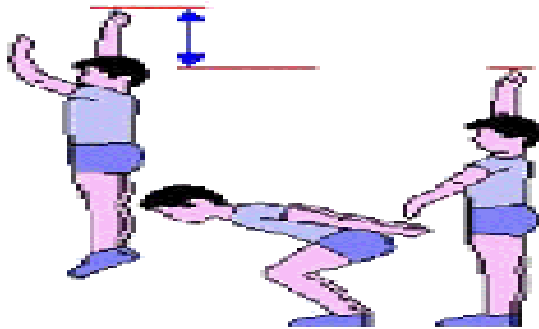
DEUXIEME PARITE : ORGANISATION DE LA RECHERCHE

Protocole: l'athlète doit retomber sur l'emplacement du départ ne pas permettre de mouvement arrière ou avant du bassin.

Prises de mesures: Contre le mur faire la différence entre la hauteur max des doigts, bras tendu vers le haut, talons au sol, et la hauteur atteinte lors du saut.

Résultats: en centimètres, la meilleure performance enregistrée.

Figure N°05 : détente verticale (saut en hauteur sans élan).

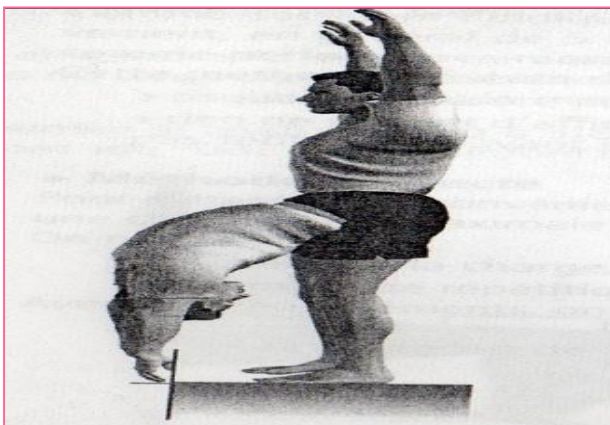


➤ **Souplesse (Flexion du tronc sur les jambes France-EVAL) :**

Le sujet se tient debout sur le bord d'un banc, les pointes des pieds juste à la limite du bord, le sujet fléchit le tronc et se balance quatre fois avant de maintenir la position de flexion maximale de tronc pendant deux (02) secondes, sans plier les genoux. La mesure est prise à l'extrémité du doigt le plus bas.

Le bord du banc représente le point zéro, les mesure prise au-dessus sont négatives et celle au-dessous sont positives.

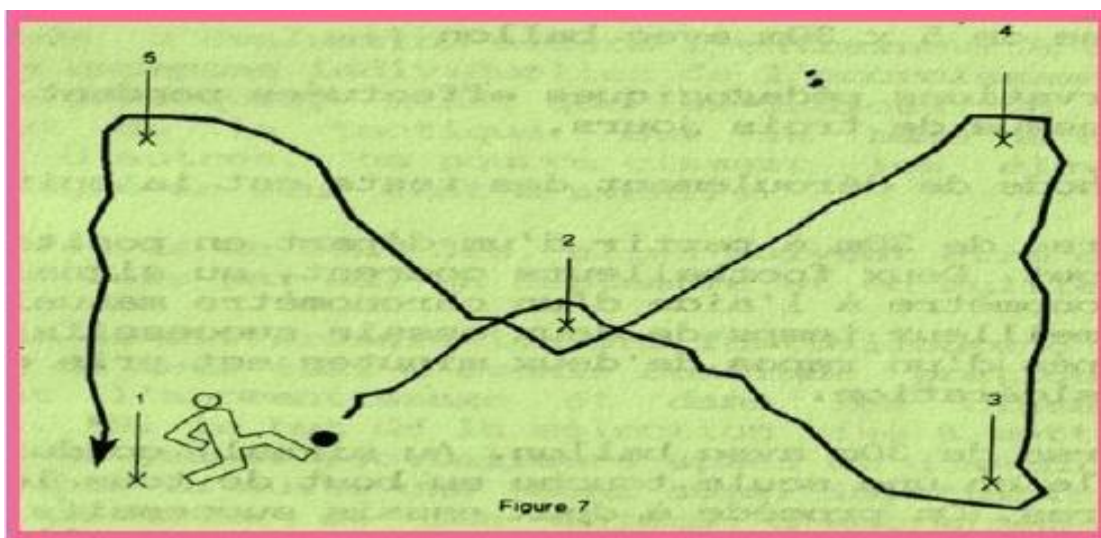
Figure N°06 : flexion du tronc sur les jambes (souplesse).



➤ **Test AKRAMOV (avec et sans ballon) :**

Epreuve de coordination spécifique « le huit » est destinée à mettre en évidence la technique de maîtrise du ballon, cinq poteaux de football sont placés sur une distance de 10 mètres l'un de l'autre sous forme de carré, on dresse un poteau au milieu. Le sujet doit courir à vitesse maximale avec ballons et sans ballons selon un parcours imposé. Et évaluer la technique de conduite à partir de la différence entre le temps de la vitesse sans ballons et avec ballons.

Figure N°07 : Test AKRAMOV « le huit ».



TROISIME PARTIE :

ANALYSE DES RESULTATS

TROISIME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

I .1. Analyse et interprétation des résultats du questionnaire :

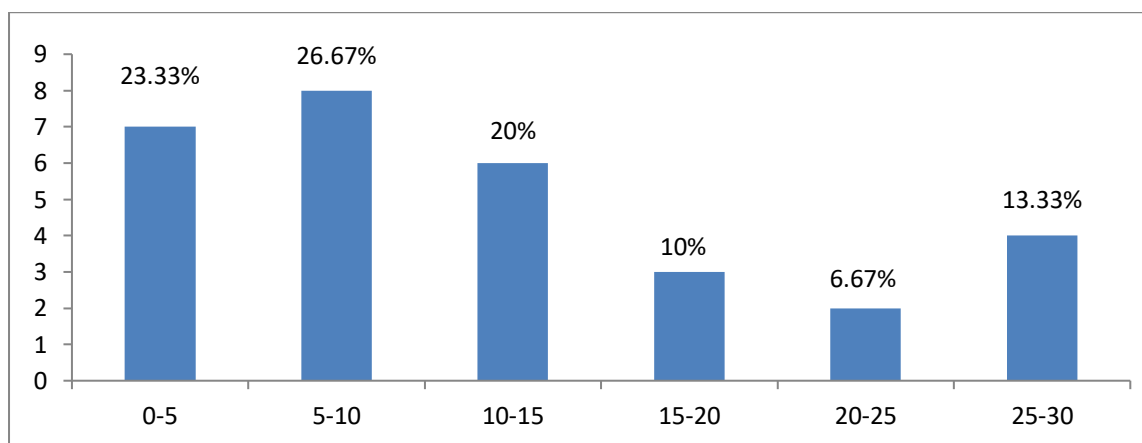
Un questionnaire a été remis aux entraîneurs encadrant la tranche d'âge ciblée (U13) au sein des clubs de la wilaya de Bejaia et leurs réponses sont représentées sous forme d'histogramme comme suit :

Tableau N°05 : le nombre d'année d'expérience des entraîneurs.

Nombre d'année d'expérience	0-5	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30
Nombre d'entraîneur(30)	07	08	06	03	02	04
Pourcentage(%)	23.33%	26.67%	20%	10%	6.67%	13.33%

Les données du tableau N°05 seront présentées sous forme d'histogramme dans la figure ci-après :

Figure N°08 : le nombre d'année d'expérience des entraîneurs.



D'après la figure n°08 nous constatons que (26.67%) des entraîneurs ont une expérience entre 5-10 ans, et (23.33%) des entraîneurs ont une expérience entre 0-5 ans, et (20%) des entraîneurs ont une expérience entre 10-15 ans, et (13.33%) des entraîneurs ont une expérience entre 25-30 ans, et (10%) des entraîneurs ont une expérience entre 15-20 ans, et (6.67%) des entraîneurs ont une expérience entre 20-25 ans.

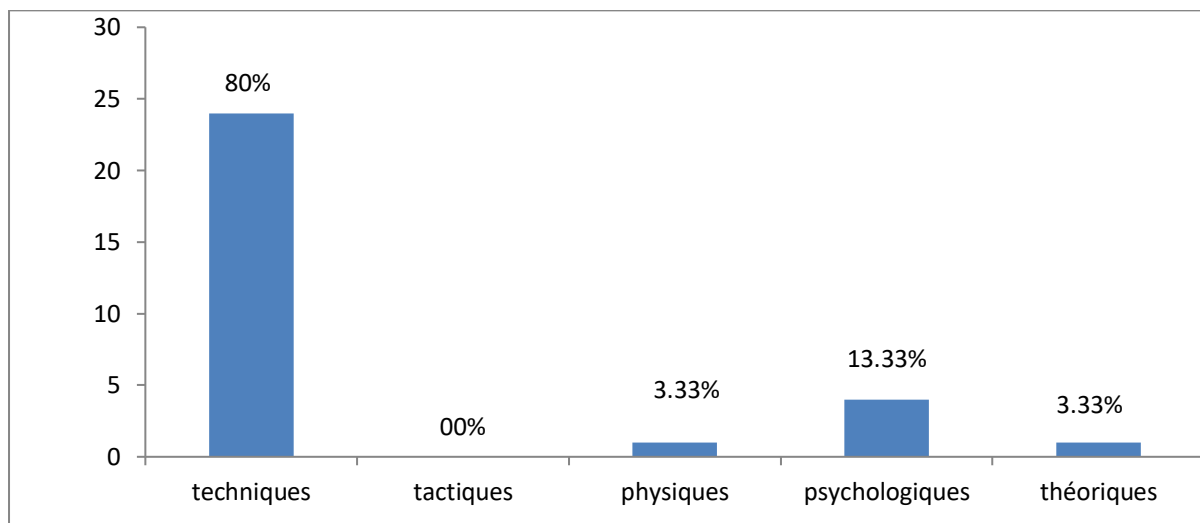
TROISIME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

Tableau N°06 : les facteurs d'entraînements.

Les facteurs	N/30	Pourcentage (%)
a) TECHNIQUES	24	80%
b) TACTIQUES	00	00%
c) PHYSIQUES	01	3.33%
d) PSYCHOLOGIQUES	04	13.33%
e) THEORIQUES	01	3.33%

Les données du tableau N°06 seront présentées sous forme d'histogramme dans la figure ci-après :

Figure N°09 : les facteurs d'entraînements.



D'après la figure n°09 nous remarquons que (80%) des entraîneurs favorisent l'aspect technique dans leur travail, et (13.33%) des entraîneurs donnent l'importance à l'aspect psychologique, et la minorité des entraîneurs axent leur travail sur l'aspect physique et théorique (3.33%).

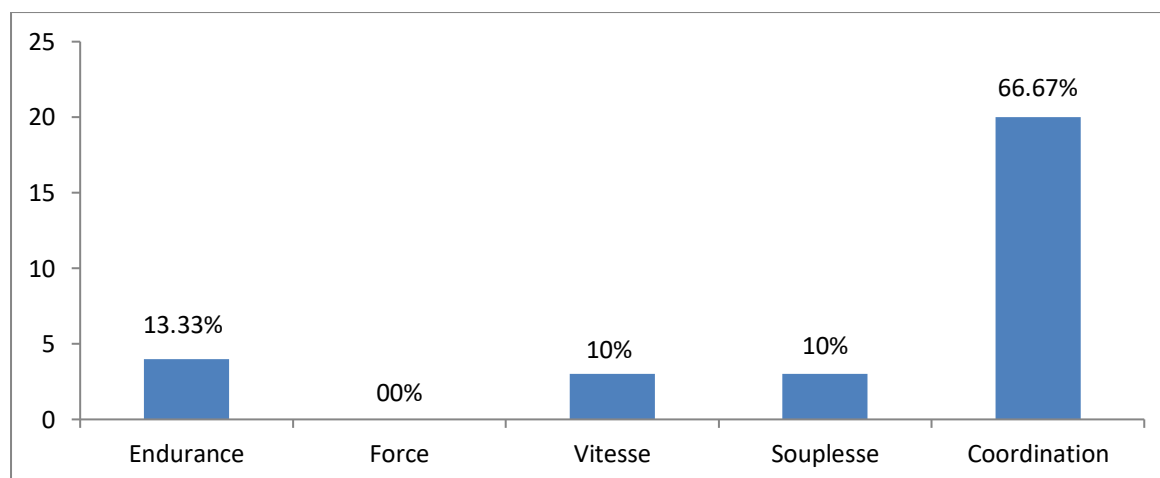
TROISIME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

Tableau N°07 : représentant les qualités physiques par ordre d'importance.

Les qualités physiques	N/30	Pourcentage (%)
a) ENDURANCE	04	13.33%
b) FORCE	00	00%
c) VITESSE	03	10%
d) SOUPLESSE	03	10%
e) COORDINATION	20	66.67%

Les données du tableau N°07 sont présentées dans la figure N°10 suivante :

Figure N°10 : Histogramme représentant les qualités physiques par ordre d'importance.



Nous constatons d'après la figure N°10 que la plupart des entraîneurs axent leur travail en 1^{er} lieu lors des entraînements sur la coordination (66.67%), en second lieu l'endurance (13.33%), la vitesse et souplesse (10%), en 3^{ème} lieu et en dernier lieu (00%) la force.

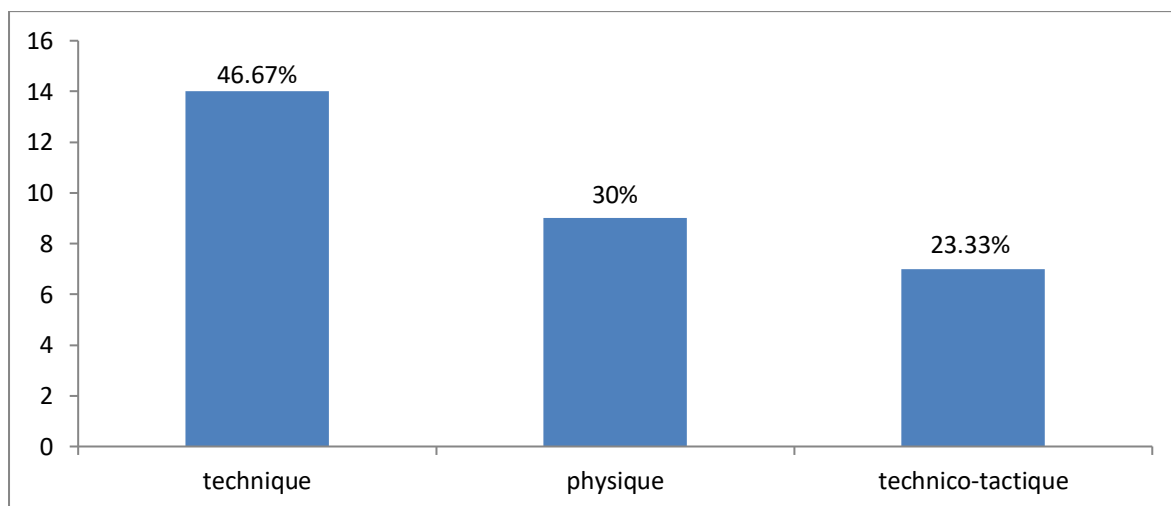
TROISIME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

Tableau N°08 : les préparations que vous favorisez chez les jeunes.

Type de préparation	N/30	Pourcentage(%)
PHYSIQUE	09	30%
TECHNIQUE	14	46.67%
TECHNICO-TACTIQUE	07	23.33%

Les données du tableau N°08 sont présentées dans la figure N°11 suivante :

Figure N°11 : les préparations que favorisez chez les jeunes.



D'après la figure N°11 nous remarquons que (46.67%) des entraîneurs accordent lors des entrainements beaucoup plus d'importance à l'aspect technique puis le volet physique (30%), et technico-tactique (23.33%).

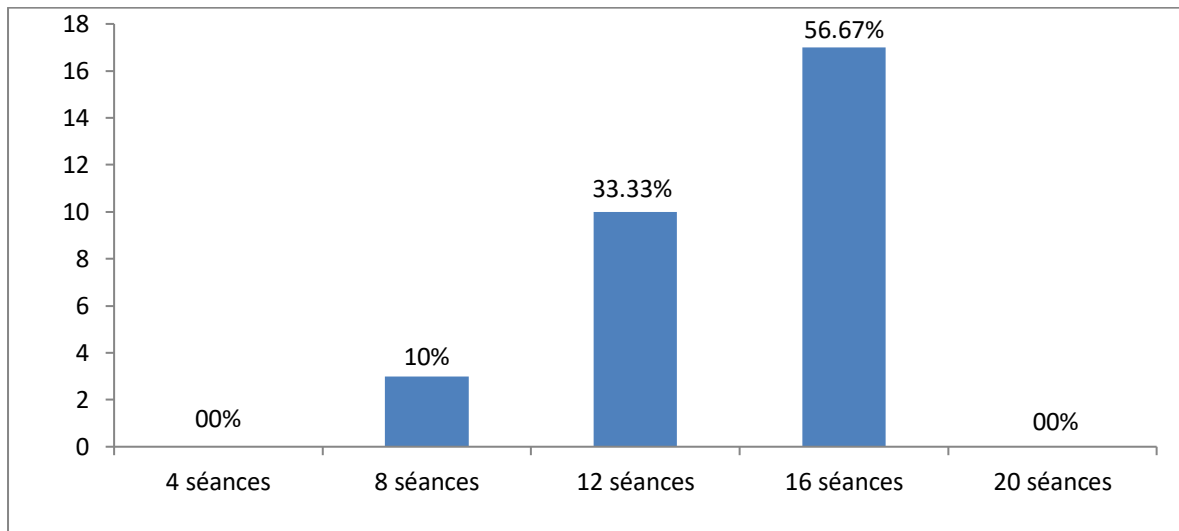
TROISIME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

Tableau N°09 : le nombre des séances d'entraînements par mois.

Nombre des séances	N/30	Pourcentage (%)
4 Séance	00	00%
8 Séance	03	10%
12 Séance	10	33.33%
16 Séance	17	56.67%
20 Séance	00	00%

Les données du tableau N°09 sont présentées dans la figure N°12 suivante :

Figure N°12 : le nombre des séances d'entraînements par mois.



D'après l'histogramme de la figure N°12, (56.67%) des entraîneurs réalisent 16 séances d'entraînement par mois, (33.33%) des entraîneurs réalisent 12 séances d'entraînement par mois, une infime partie des entraîneurs font 8 séances d'entraînement par mois et aucun des entraîneurs n'effectue 4 ou 20 séances d'entraînement par mois.

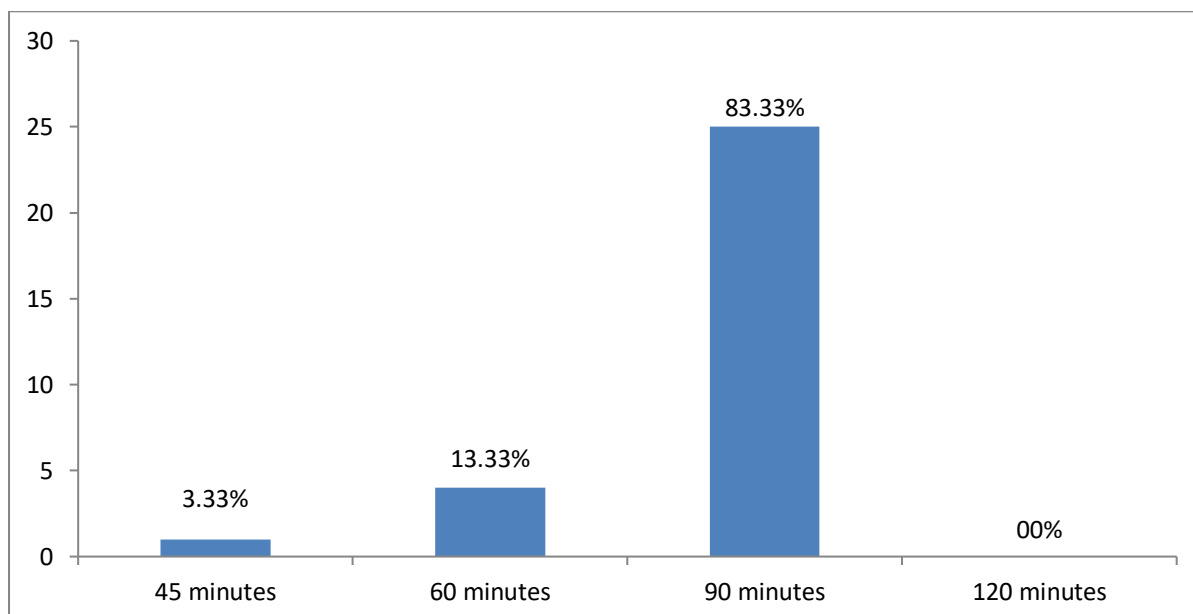
TROISIME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

Tableau N°10 : le volume horaire par séance d'entraînement.

Volume horaire	N/30	Pourcentage (%)
Trois quart d'heure (45 minutes)	01	3.33%
Une heure (60 minutes)	04	13.33%
Une heure et demie (90 minutes)	25	83.33%
Deux heures (120 minutes)	00	00%

Les données du tableau N°10 sont présentées dans la figure N°13 suivante :

Figure N°13 : le volume horaire par séance d'entraînement.



D'après la figure N°13 nous constatons que (83.33%) des entraîneurs consacrent un volume horaire de 90 minutes par séance d'entraînement, et (13.33%) des entraîneurs consacrent un volume horaire de 60 minutes par séance d'entraînement, et (3.33%) des entraîneurs consacrent un volume horaire de 45 minutes par séance d'entraînement, et aucun des entraîneurs ne font des créneaux de 120 minutes par séance d'entraînement.

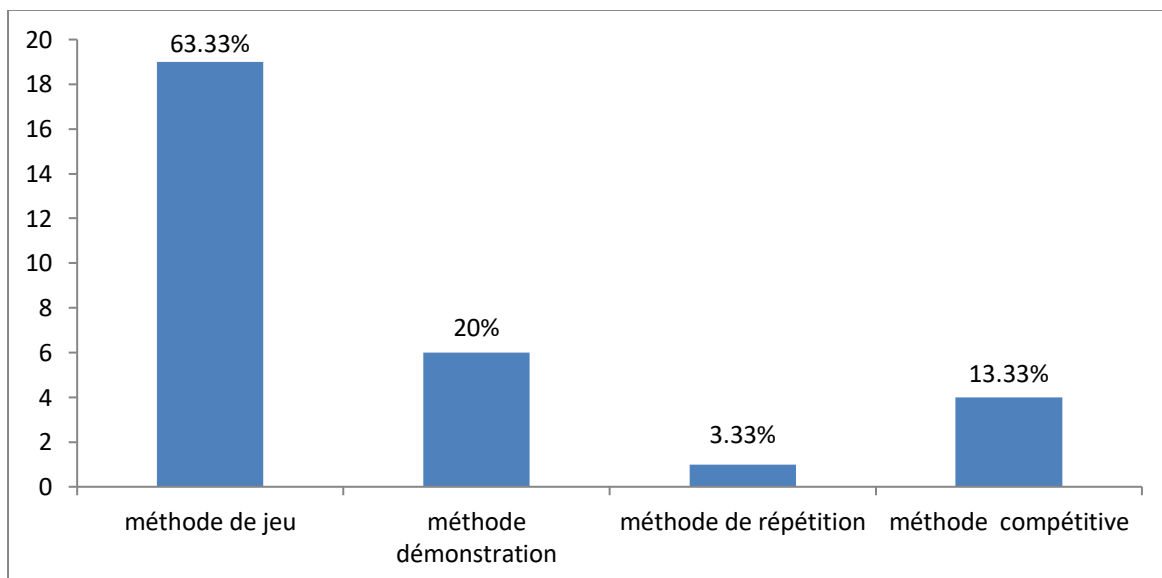
TROISIME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

Tableau N°11 : les méthodes utilisées lors des entrainements.

Les méthodes	Nombre de réponse	Pourcentage (%)
Méthode de jeu	19	63.33%
Méthode démonstration	06	20%
Méthode compétitive	01	3.33%
Méthode répétitive	04	13.33%

Les données du tableau N°11 sont illustrées dans la figure N°14 suivante :

Figure N°14 : les méthodes utilisées lors des entrainements.



D'après l'histogramme N°14 nous remarquons que la méthode la plus utilisée est celle de jeu (63.33%), la méthode de démonstration (20%), la méthode compétitive (13.33%), et en fin (3.33%) pour la méthode de répétition.

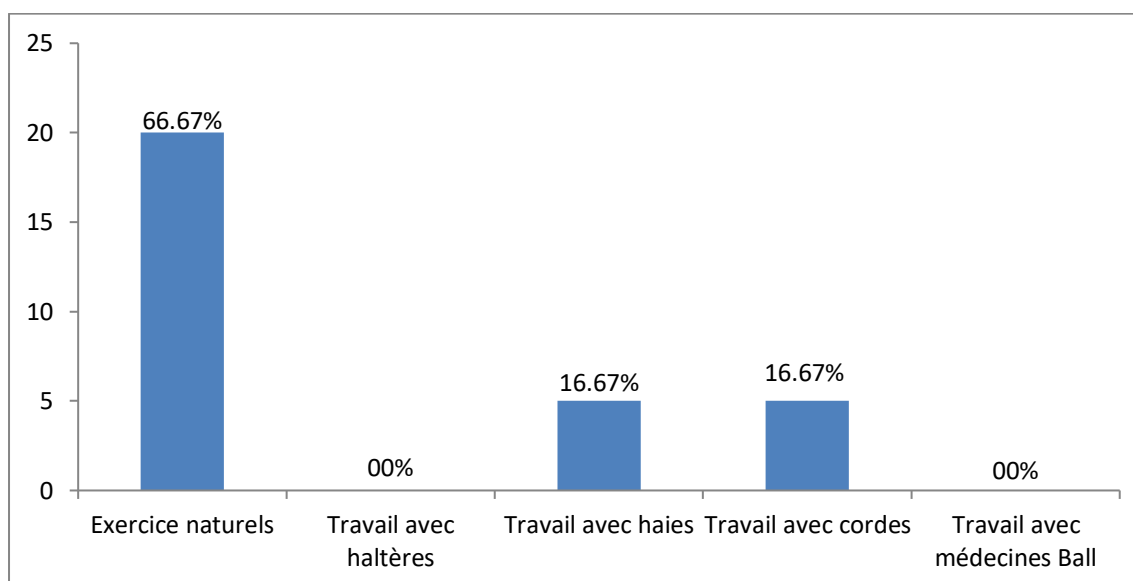
TROISIME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

Tableau N°12 : les moyens utilisés lors des entrainements.

Les moyens	N/30	Pourcentage (%)
a) Exercices naturels	20	66.67%
b) Travail avec haltères	00	00%
c) Travail avec haies	05	16.67%
d) Travail avec cordes	05	16.67%
e) Travail avec médecines Ball	00	00%

Les données du tableau N°12 sont illustrées dans la figure N°15 suivante :

Figure N°15 : les moyens utilisés lors des entrainements.



D'après l'histogramme N°15 nous remarquons que les moyens les plus utilisés sont les exercices naturels (66.67%), suit le travail avec haies et cordes (16.67%).

TROISIME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

I . 2. Vérification de l'homogénéité des échantillons :

Tableau N°13 : résultats de vérification de l'homogénéité du test de 20 mètres vitesse sans ballon des deux groupes Expérimental et témoin.

	Moyenne ± écar-type	T cal	T tab	significative
20 M vitesse sans ballon Groupe témoin	4.21 ± 0.48	0.34	2.26	NS
20 M vitesse sans ballon Groupe expérimental	4.15 ± 0.49			

Les résultats enregistrés pour les deux groupes expérimental et témoin montre que le **t cal = 0.34** inférieure au **t tab = 2.26** ce qui signifie que la différence non significative.

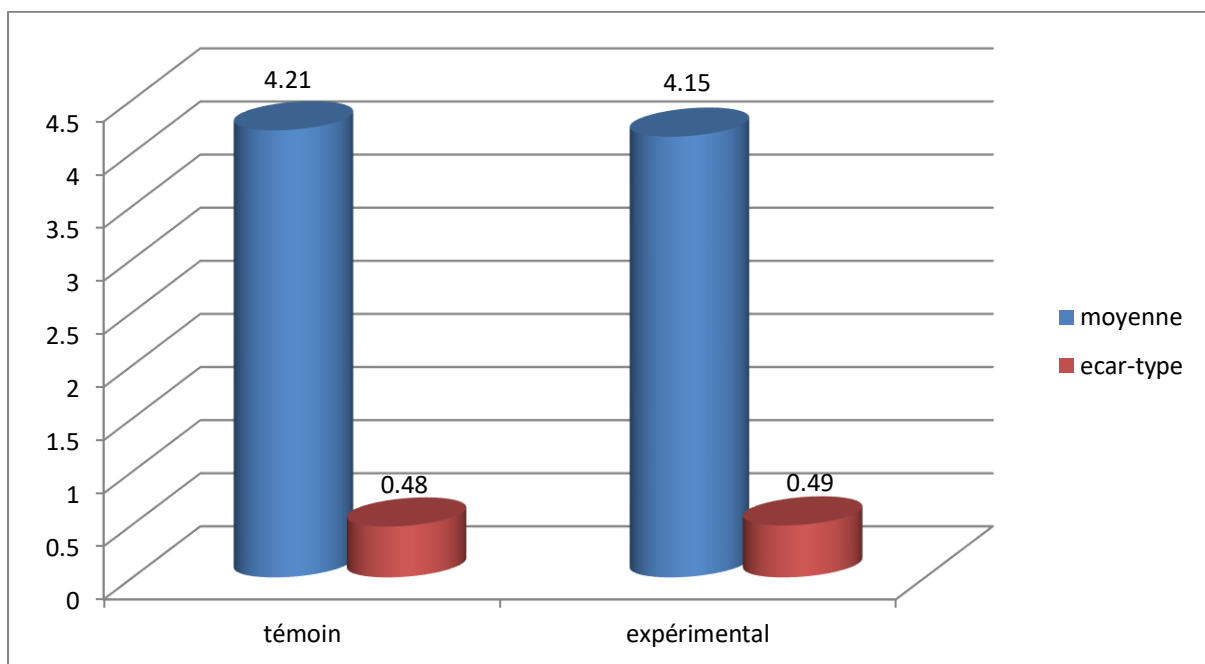


Figure N°16 : résultats de vérification de l'homogénéité du test de 20 mètres vitesse sans ballon des deux groupes Expérimental et témoin.

TROISIME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

Tableau N° 14 : résultats de vérification de l'homogénéité du test de 20 mètres vitesse avec ballon des deux groupes Expérimental et Témoin.

	Moyenne ± écar-type	T cal	T tab	significative
20 M vitesse avec ballon Groupe témoin	5.27 ± 0.70	0.45	2.26	NS
20 M vitesse avec ballon Groupe expérimental	5.11 ± 0.64			

Les résultats enregistré pour les deux groupes expérimental et témoin montre que le **t cal=0.45** inférieure au **t tab=2.26** ce qui signifie que la différence est non significative.

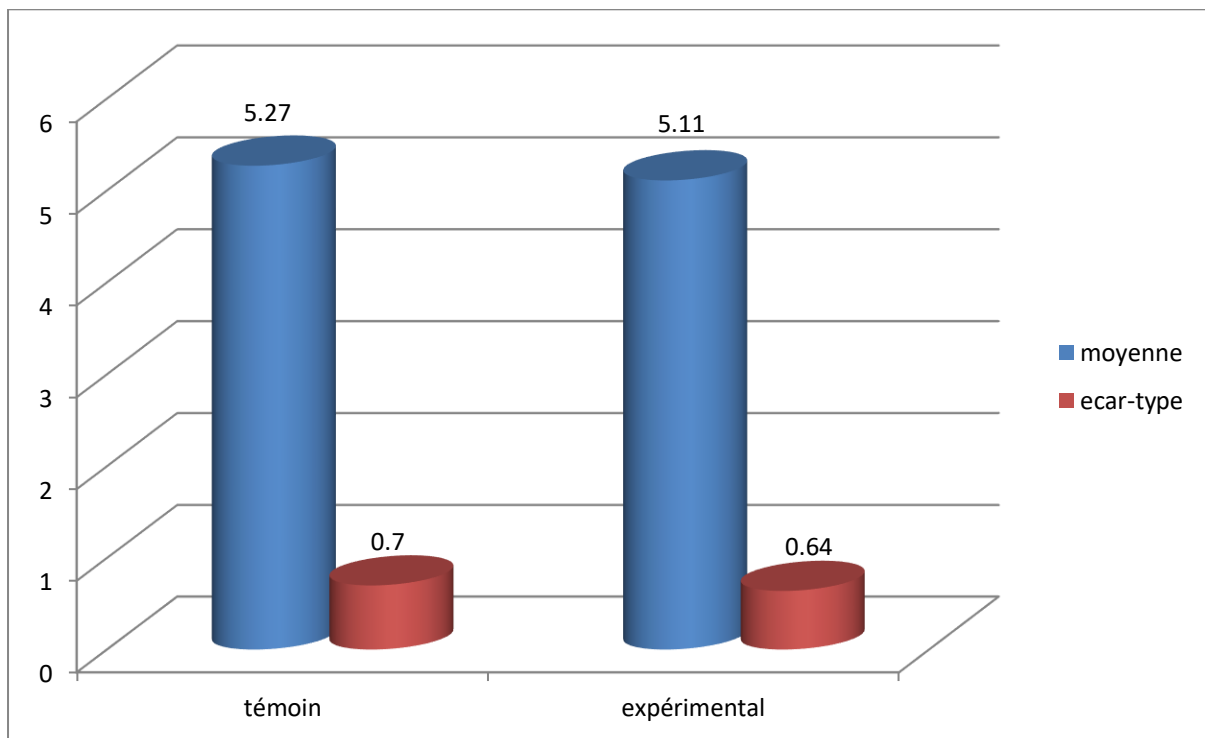


Figure N°17 : résultats de vérification de l'homogénéité du test de 20 mètres vitesse avec ballon des deux groupes Expérimental et Témoin.

TROISIME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

Tableau N°15 : résultats de vérification de l'homogénéité du test 20 mètres SLALOM sans ballon des deux groupes Expérimental et Témoin.

	Moyenne ± écar-type	T cal	T tab	significative
20 M SLALOM sans ballon Groupe témoin	6.75 ± 0.35	0.34	2.26	NS
20 M SLALOM sans ballon Groupe expérimental	6.84 ± 0.64			

Les résultats enregistrés pour les deux groupes expérimental et témoin montre que le **t cal=0.34** inférieur au **t tab= 2.26** ce qui signifie que la différence est non significative.

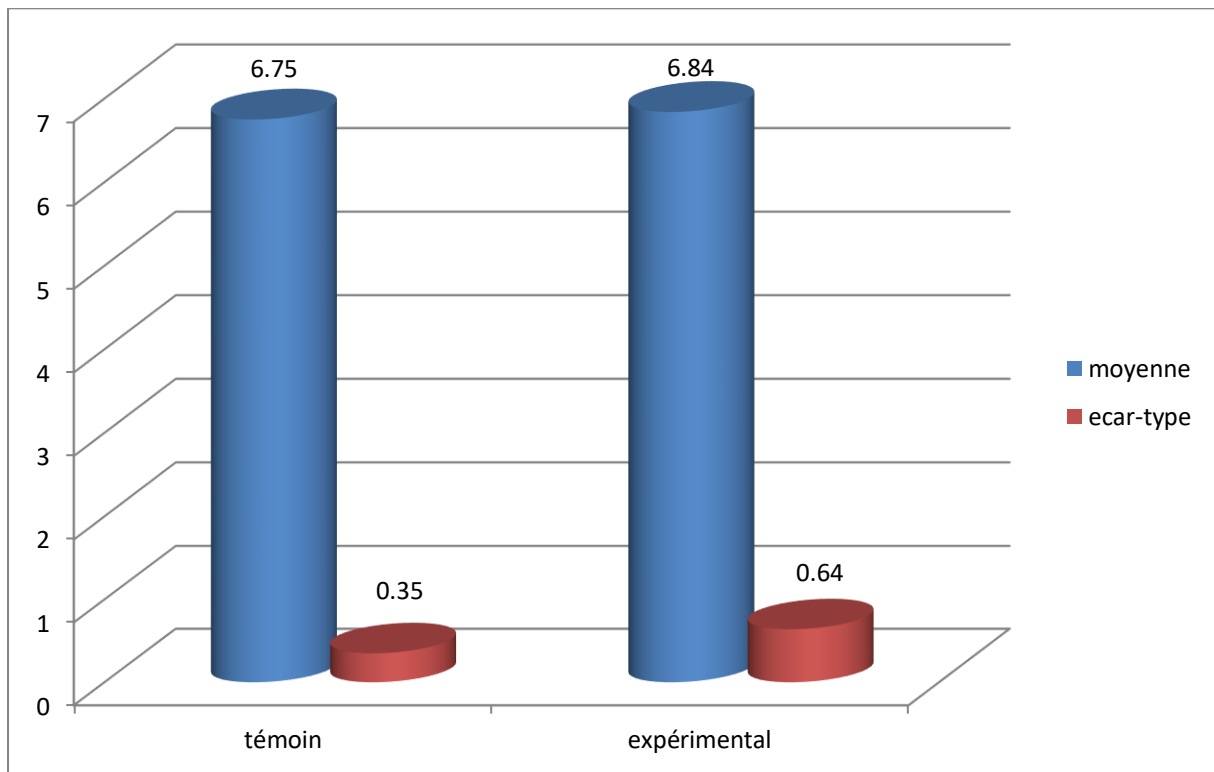


Figure N°18 : résultats de vérification de l'homogénéité du test 20 mètres SLALOM sans ballon des deux groupes Expérimental et Témoin.

TROISIME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

Tableau N°16 : résultats de vérification de l'homogénéité du test 20 mètres SLALOM avec ballon des deux groupes Expérimental et Témoin.

	Moyenne ± écar-type	T cal	T tab	significative
20 M SLALOM avec ballon Groupe témoin	10.64 ± 0.42	4.30	2.26	S
20 M SLALOM avec ballon Groupe expérimental	9.53 ± 0.66			

Les résultats enregistrés pour les deux groupes expérimental et témoin montre que le **t cal =4.30** supérieur au **t tab=2.26** ce qui signifie la différence est significative.

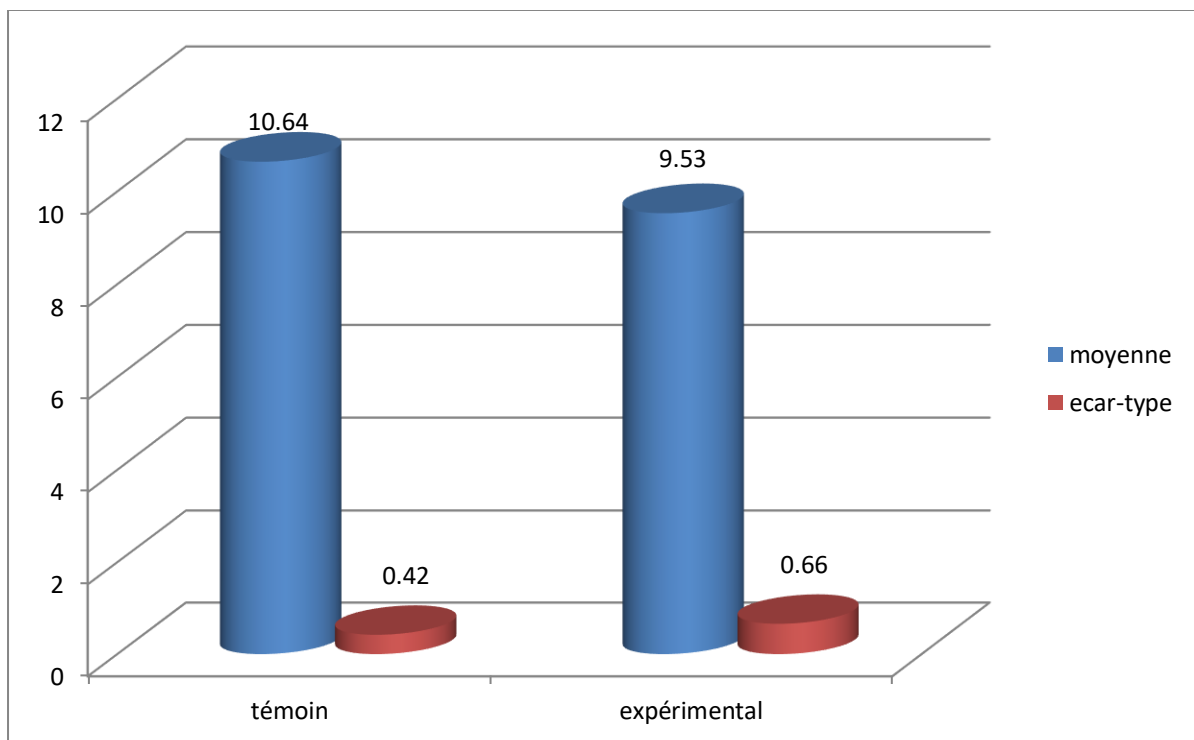


Figure N°19 : résultats de vérification de l'homogénéité du test 20 mètres SLALOM avec ballon des deux groupes Expérimental et Témoin.

TROISIME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

Tableau N°17 : résultats de vérification de l'homogénéité du test de détente horizontale des deux groupes Expérimental et Témoin.

	Moyenne \pm écar-type	T cal	T tab	significative
Détente horizontale Groupe témoin	1.48 \pm 0.21	1.20	2.26	NS
Détente horizontale Groupe expérimental	1.54 \pm 0.12			

Les résultats enregistrés pour les deux groupes expérimental et témoin montre que le **t cal=1.20** inférieur au **t tab=2.26** ce qui signifie que la différence non significative.

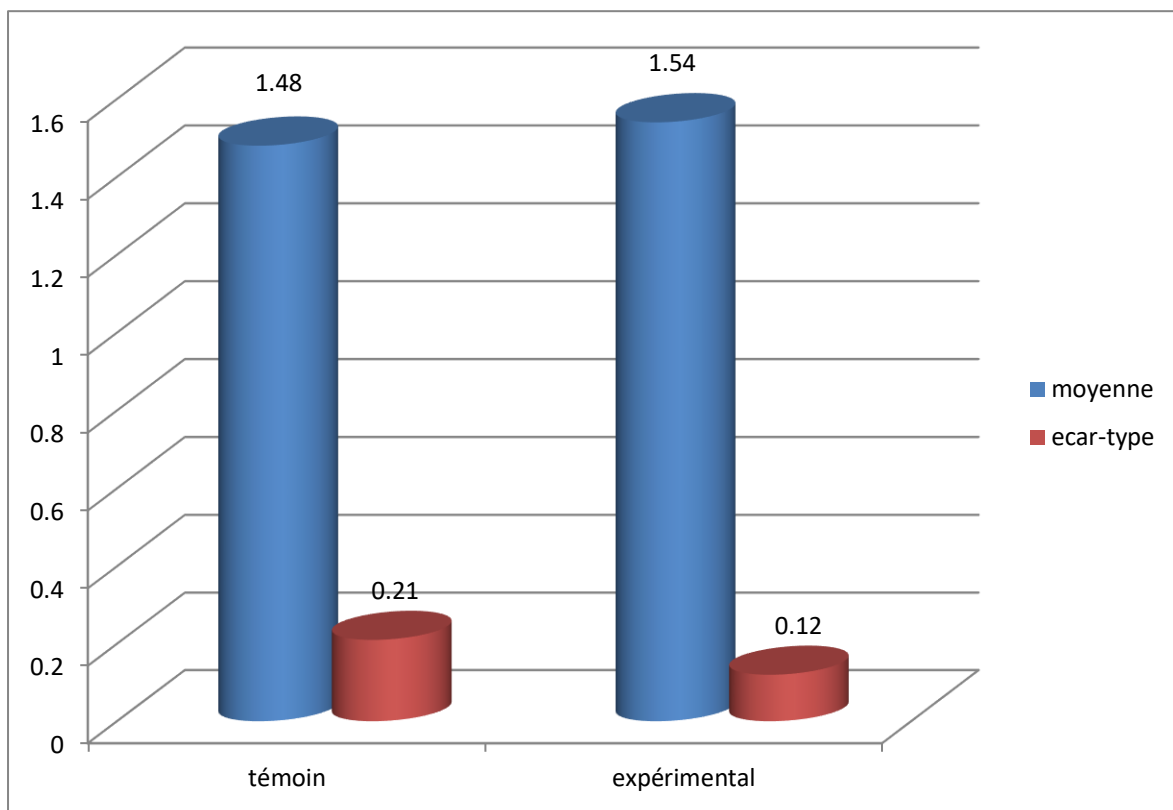


Figure N°20 : résultats de vérification de l'homogénéité du test de détente horizontale des deux groupes Expérimental et Témoin.

TROISIME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

Tableau N°18 : résultats de vérification de l'homogénéité du test de détente verticale des deux groupes Expérimental et Témoin.

	Moyenne ± écar-type	T cal	T tab	significative
Détente verticale Groupe témoin	13.78 ± 3.71	2.33	2.26	S
Détente verticale Groupe expérimental	20.3 ± 5.96			

Les résultats enregistrés pour les deux groupes expérimental et témoin montre que le **t cal=2.33** supérieur au **t tab=2.26** ce qui signifie que la différence est significative.

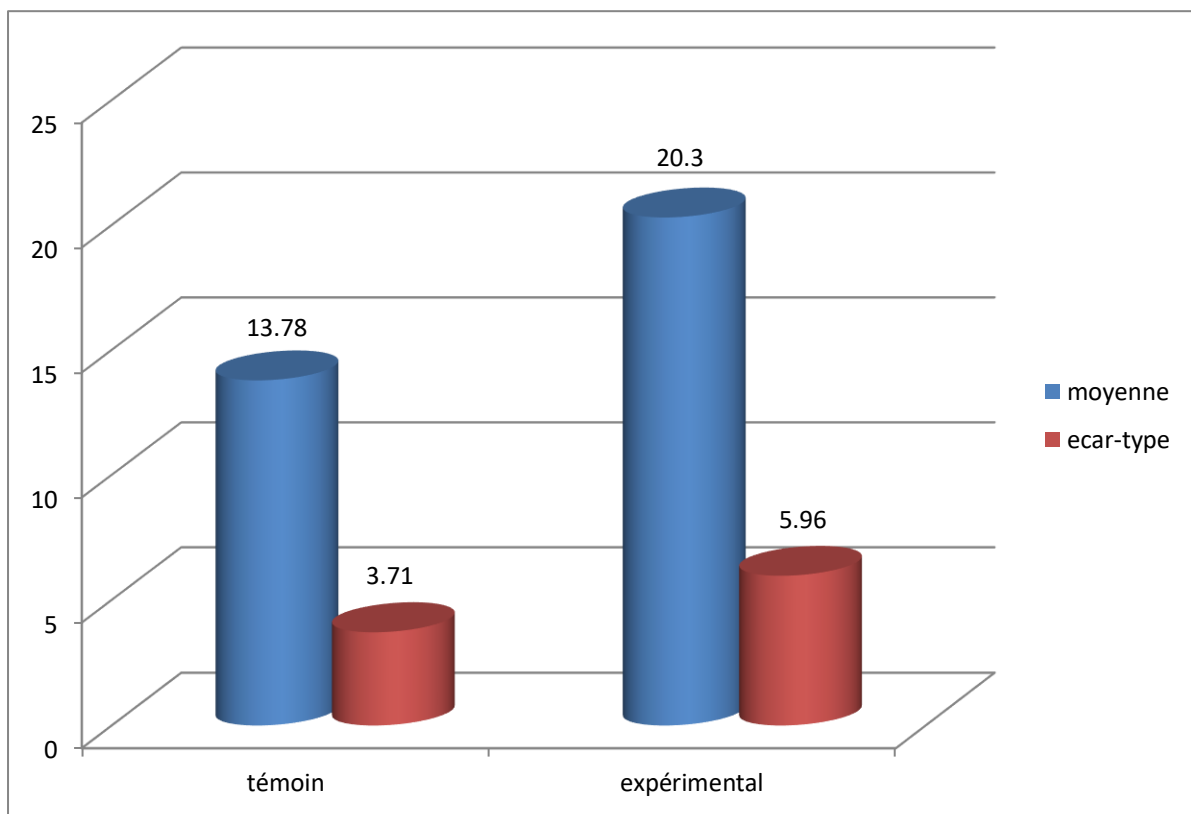


Figure N°21 : résultats de vérification de l'homogénéité du test de détente verticale des deux groupes Expérimental et Témoin.

TROISIME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

Tableau N°19 : résultats de vérification de l'homogénéité du test de souplesse des deux groupes Expérimental et Témoin.

	Moyenne \pm écar-type	T cal	T tab	significative
Souplesse Groupe témoin	2.8 \pm 4.71	0.29	2.26	NS
Souplesse Groupe expérimental	3.4 \pm 2.91			

Les résultats enregistrés pour les deux groupes expérimental et témoin montre que le **t cal=0.29** inférieur au **t tab=2.26** ce qui signifie que la différence non significative.

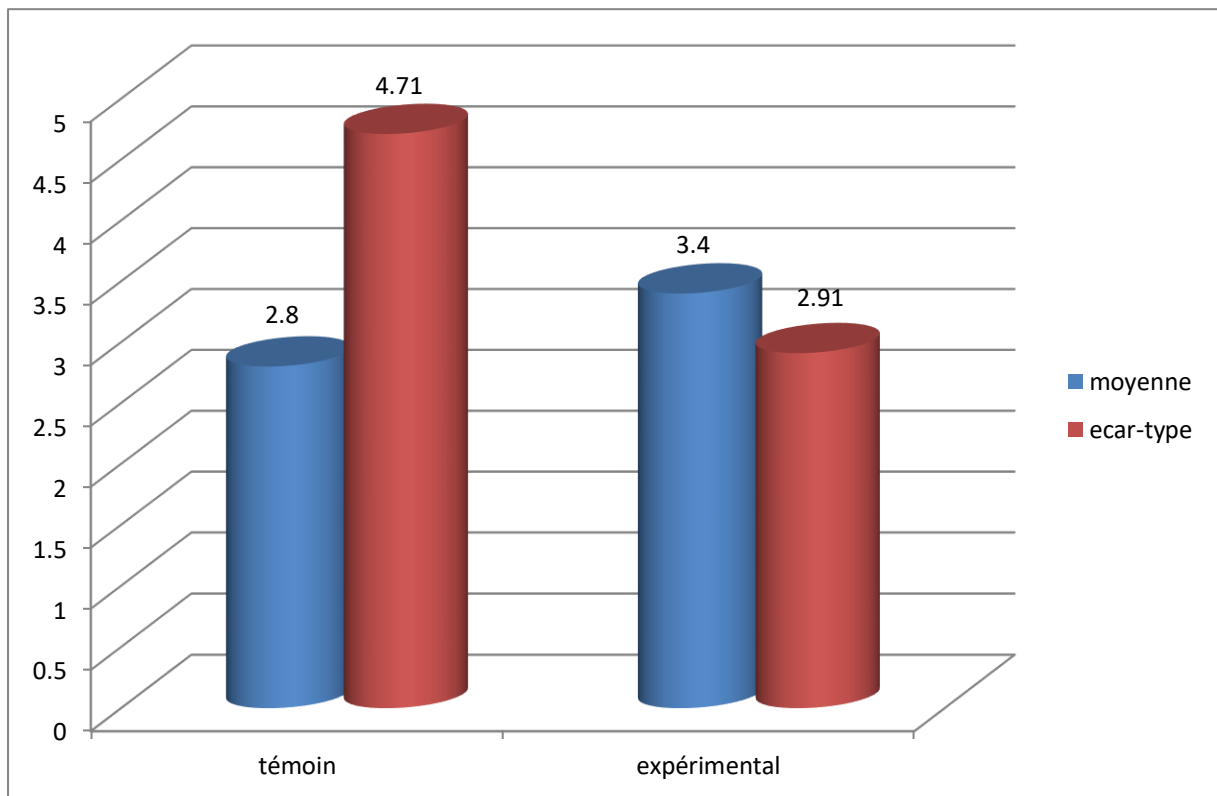


Figure N°22 : résultats de vérification de l'homogénéité du test de souplesse des deux groupes Expérimental et Témoin.

TROISIME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

Tableau N°20 : résultats de vérification de l'homogénéité du test AKRAMOV sans ballon des deux groupes Expérimental et Témoin.

	Moyenne ± écar-type	T cal	T tab	significative
AKRAMOV sans ballon Groupe témoin	17.66 ± 0.77	1	2.26	NS
AKRAMOV sans ballon Groupe expérimental	17.42 ± 0.57			

Les résultats enregistrés pour les deux groupes expérimental et témoin montre que le **t cal= 1** inférieur au **t tab=2.26** ce qui signifie que la différence non significative.

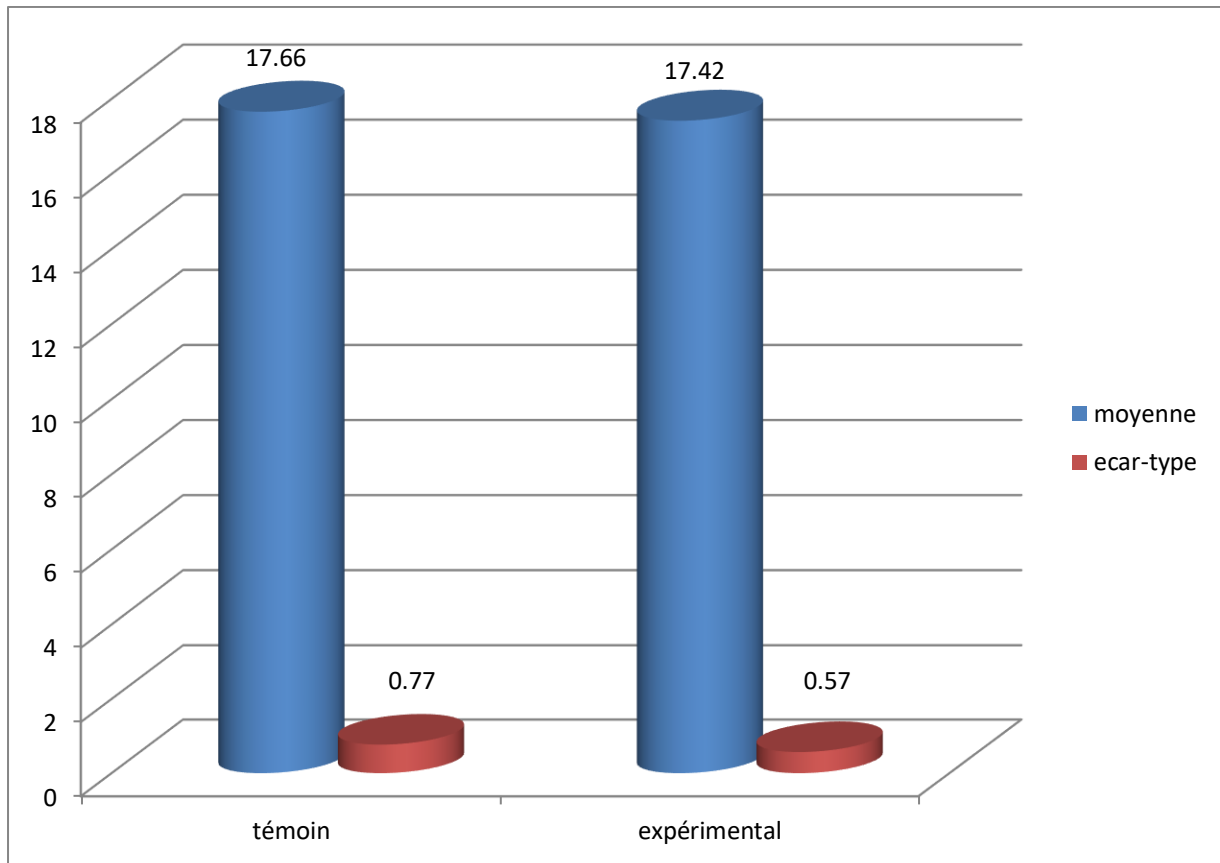


Figure N°23 : résultats de vérification de l'homogénéité du test AKRAMOV sans ballon des deux groupes Expérimental et Témoin.

TROISIEME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

Tableau N°21 : résultats de vérification de l'homogénéité du test AKRAMOV avec ballon des deux groupes Expérimental et Témoin.

	Moyenne ± écar-type	T cal	T tab	significative
AKRAMOV avec ballon Groupe témoin	22.65 ± 0.94	0.41	2.26	NS
AKRAMOV avec ballon Groupe expérimental	22.50 ± 1.07			

Les résultats enregistrés pour les deux groupes expérimental et témoin montre que le **t cal= 0.41** inférieur au **t tab=2.26** ce qui signifie que la différence non significative.

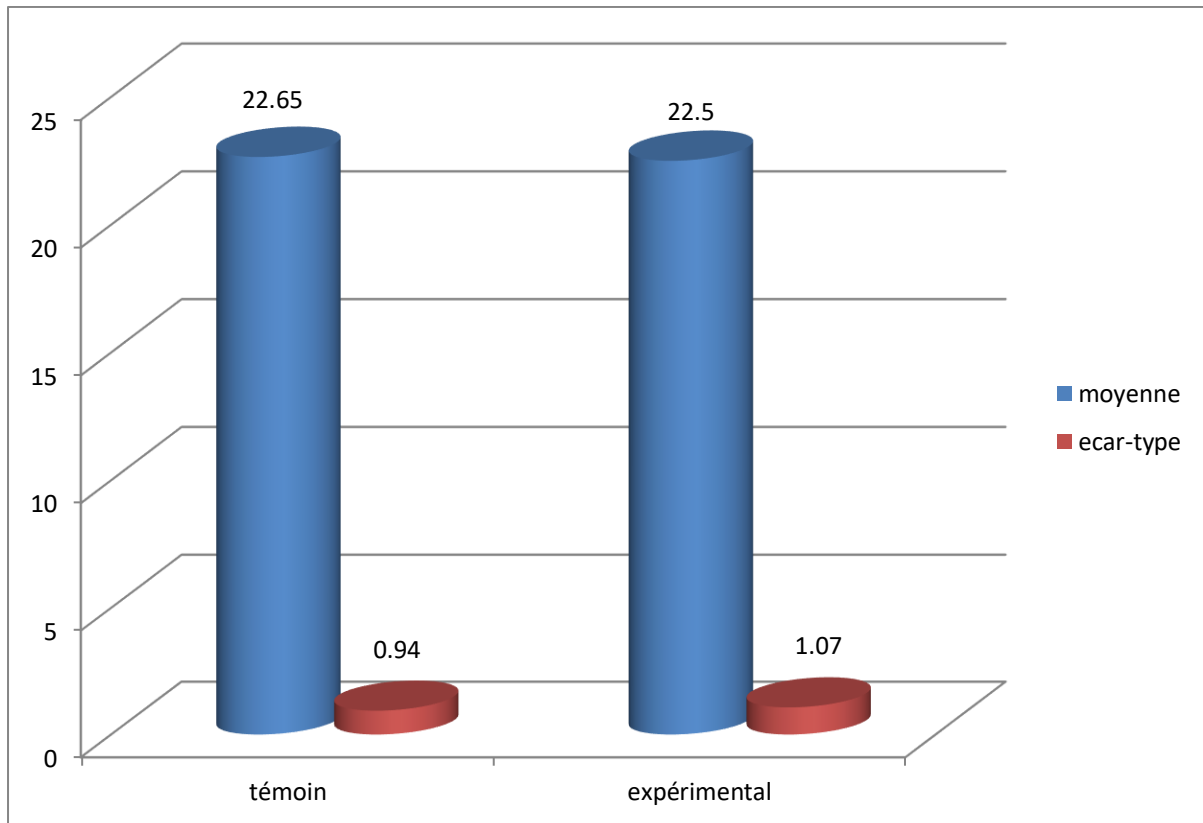


Figure N°24 : résultats de vérification de l'homogénéité du test AKRAMOV avec ballon des deux groupes Expérimental et Témoin.

TROISIME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

I .3. Comparaison des marges de progression entre les deux tests de deux groupes:

Tableau N°22 : résultats de la marge de progression des deux groupes pour le test de 20 mètres vitesse sans ballon (20 M vitesse SB).

	Moyenne \pm écar-type	T cal	T tab	significative
Marge de progression 20 M vitesse SB Groupe témoin	0.009 \pm 0.005	1.93	2.10	NS
Marge de progression 20 M vitesse SB Groupe expérimental	0.19 \pm 0.32			

Les résultats enregistrés pour les deux groupes expérimental et témoin montre que le **t cal= 1.93** inférieur au **t tab=2.10** ce qui signifie que la différence non significative.

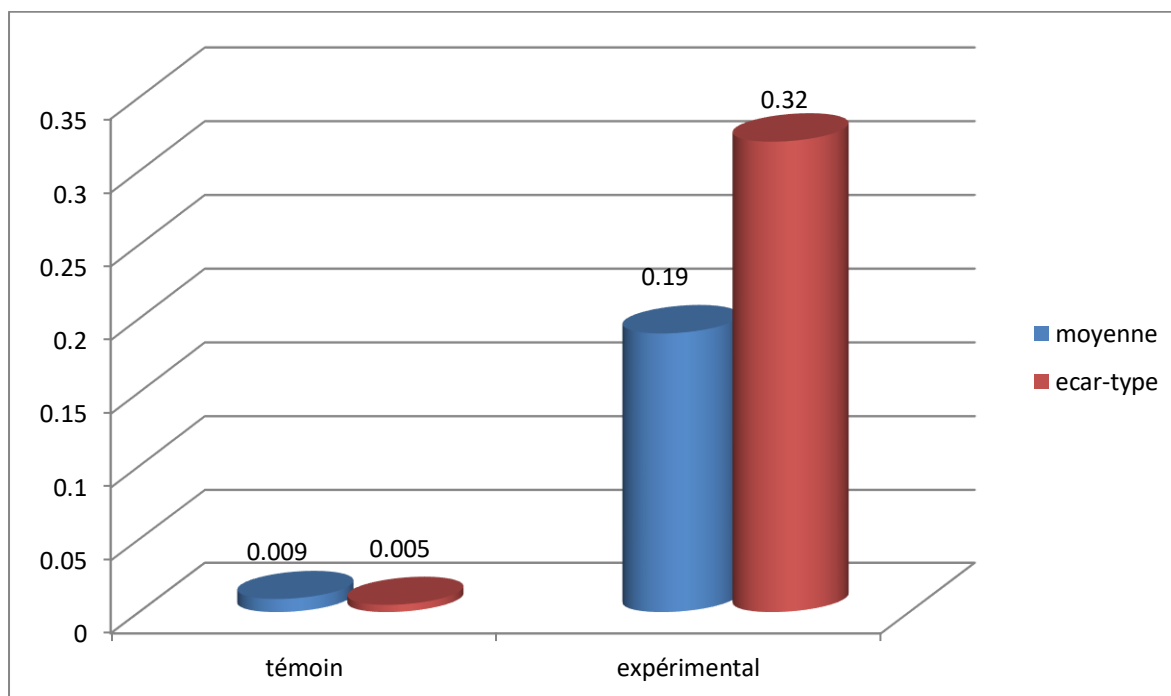


Figure N° 25 : résultats de la marge de progression des deux groupes pour le test de 20 mètres vitesse sans ballon (20 M vitesse SB).

TROISIME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

Tableau N°23 : résultats de la marge de progression des deux groupes 20 mètres vitesse avec ballon (20 M vitesse AB).

	Moyenne ± écar-type	T cal	T tab	significative
Marge de progression 20 M vitesse AB Groupe témoin	0.001 ± 0.03	3.42	2.10	S
Marge de progression 20 M vitesse AB Groupe expérimental	0.051 ± 0.02			

Les résultats enregistrés pour les deux groupes expérimental et témoin montre que le **t cal= 3.42** supérieur au **t tab=2.10** ce qui signifie que la différence est significative.

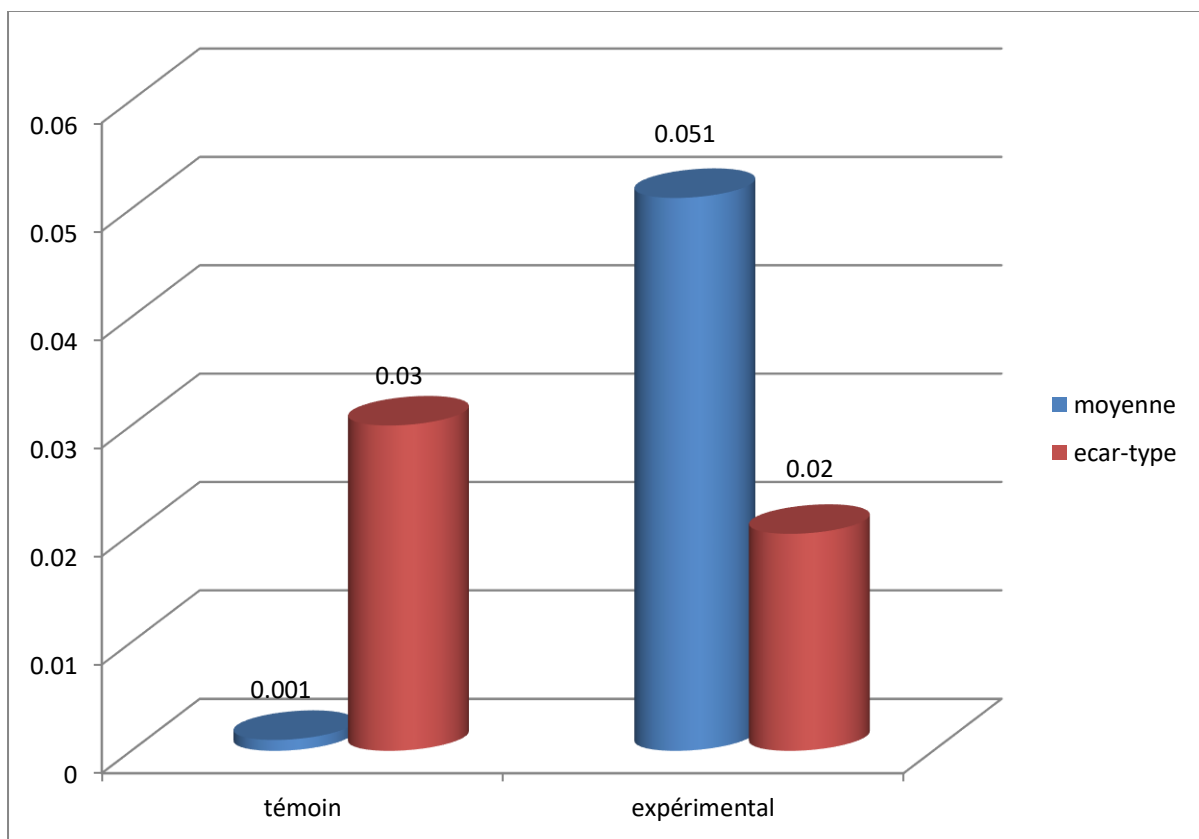


Figure N°26 : résultats de la marge de progression des deux groupes 20 mètres vitesse avec ballon (20 M vitesse AB).

TROISIEME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

Tableau N°24 : résultats de la marge de progression des deux groupes 20 mètres vitesse SLALOM sans ballon (20 M vitesse SLALOM SB).

	Moyenne ± écar-type	T cal	T tab	significative
Marge de progression 20 M vitesse slalom SB Groupe témoin	0.02 ± 0.01	1.53	2.10	NS
Marge de progression 20 M vitesse slalom SB Groupe expérimental	0.03 ± 0.02			

Les résultats enregistrés pour les deux groupes expérimental et témoin montre que le **t cal= 1.53** inférieur au **t tab=2.10** ce qui signifie que la différence non significative.

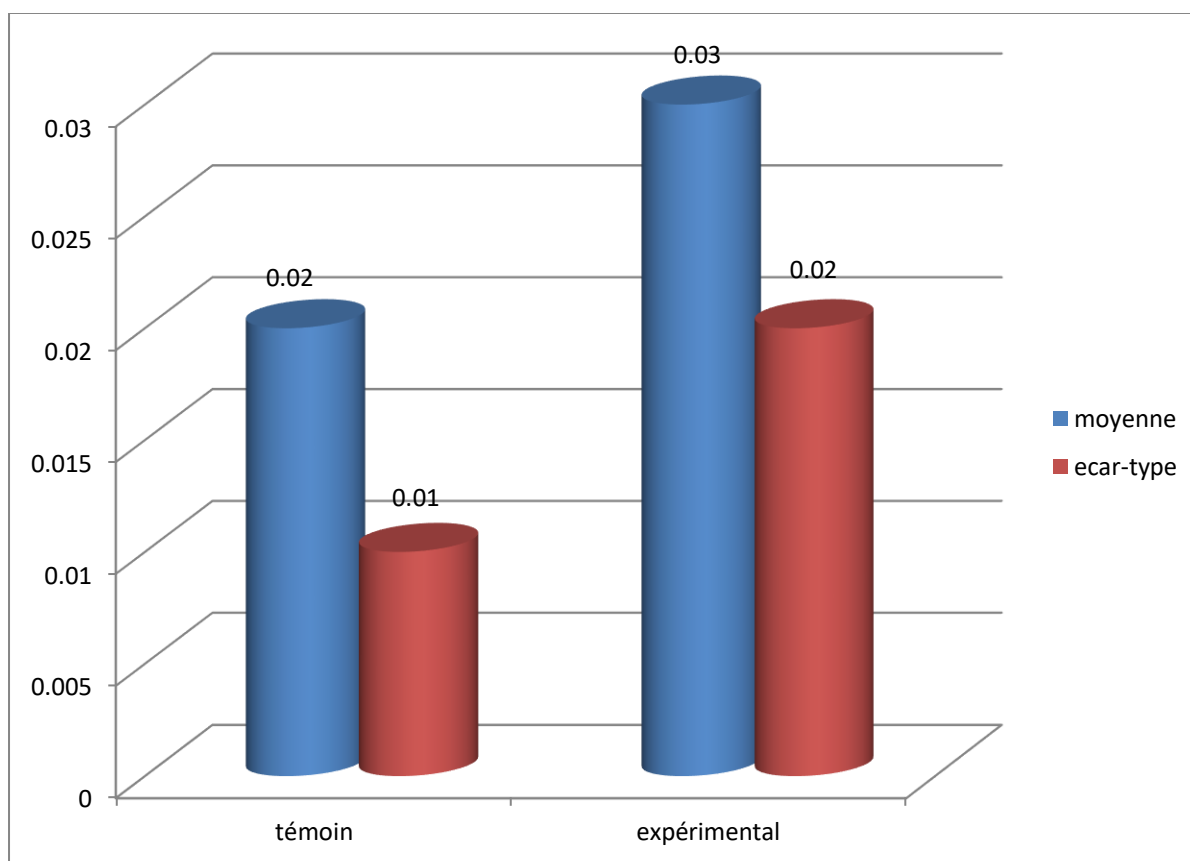


Figure N°27 : résultats de la marge de progression des deux groupes 20 mètres vitesse SLALOM sans ballon (20 M vitesse SLALOM SB).

TROISIME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

Tableau N°25 : résultats de la marge de progression des deux groupes 20 mètres vitesse SLALOM avec ballon (20 M vitesse SLALOM AB).

	Moyenne ± écar-type	T cal	T tab	significative
Marge de progression 20 M vitesse slalom AB Groupe témoin	0.02 ± 0.03	0.80	2.10	NS
Marge de progression 20 M vitesse slalom AB Groupe expérimental	0.03 ± 0.02			

Les résultats enregistrés pour les deux groupes expérimental et témoin montre que le **t cal= 0.80** inférieur au **t tab= 2.10** ce qui signifie que la différence non significative.

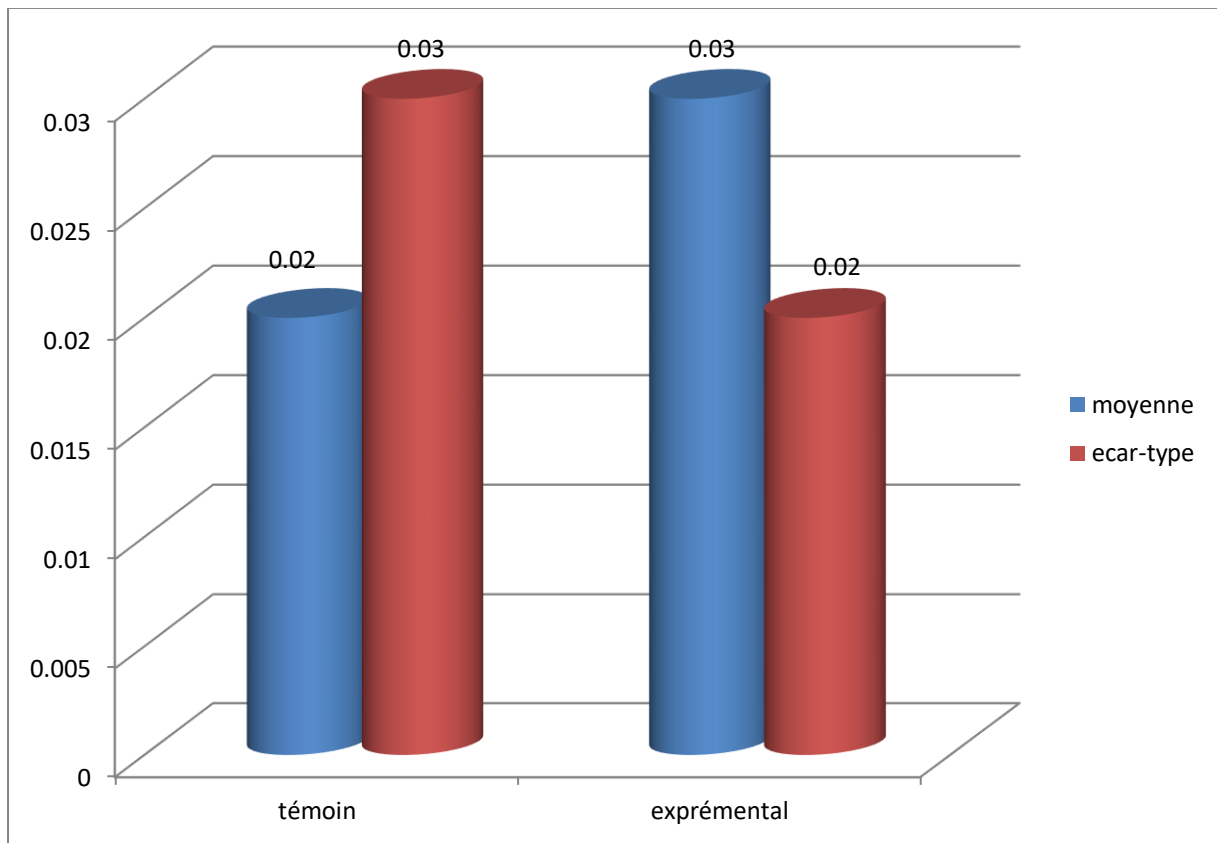


Figure N°28 : résultats de la marge de progression des deux groupes 20 mètres vitesse SLALOM avec ballon (20 M vitesse SLALOM AB).

TROISIEME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

Tableau N°26 : résultats de la marge de progression des deux groupes détente horizontale.

	Moyenne ± écar-type	T cal	T tab	significative
Marge de progression Détente horizontale Groupe témoin	0.013 ± 0.009	0.80	2.10	NS
Marge de progression Détente horizontale Groupe expérimental	0.002 ± 0.04			

Les résultats enregistrés pour les deux groupes expérimental et témoin montre que le **t cal= 0.80** inférieur au **t tab= 2.10** ce qui signifie que la différence non significative.

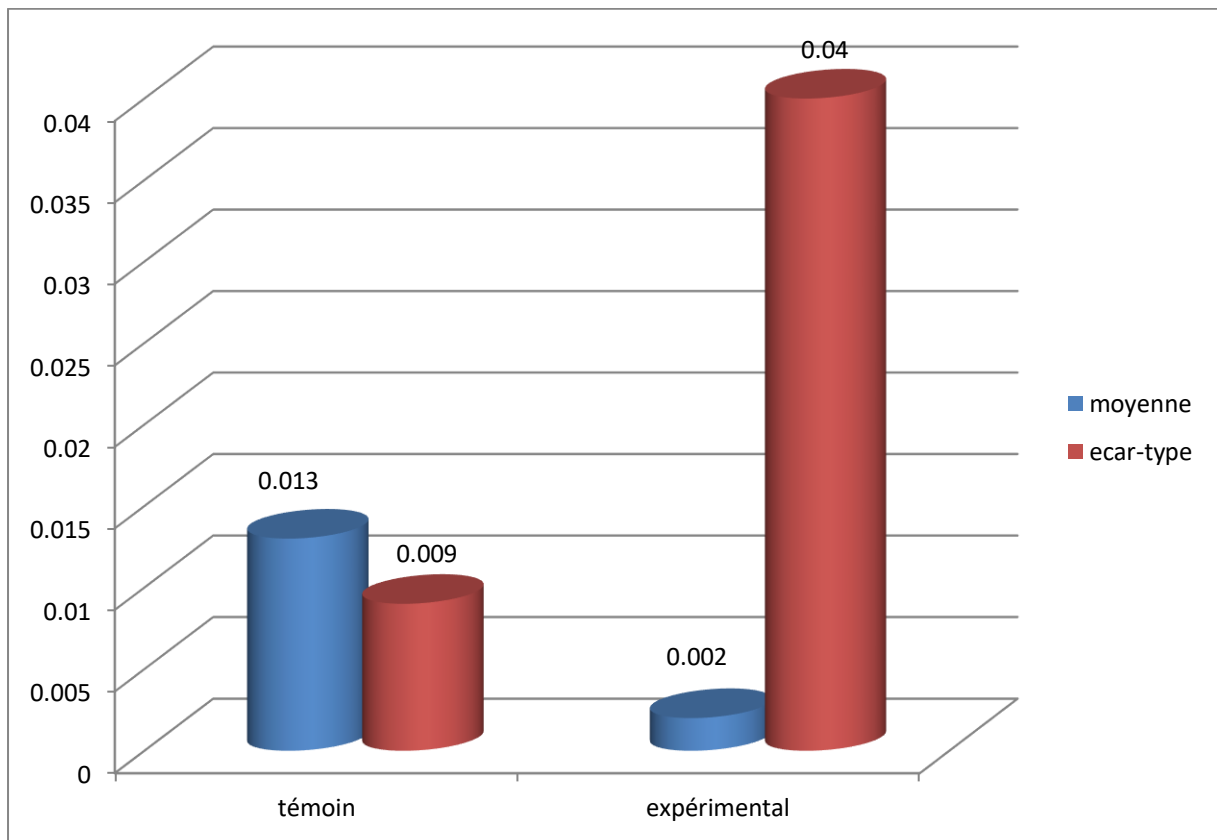


Figure N°29 : résultats de la marge de progression des deux groupes détente horizontale.

TROISIEME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

Tableau N°27 : résultats de la marge de progression des deux groupes détente verticale.

	Moyenne ± écar-type	T cal	T tab	significative
Marge de progression Détente verticale Groupe témoin	0.9 ± 0.74	11.85	2.10	S
Marge de progression Détente verticale Groupe expérimental	7.8 ± 1.69			

Les résultats enregistrés pour les deux groupes expérimental et témoin montre que le **t cal= 11.85** supérieur au **t tab= 2.10** ce qui signifie que la différence est significative.

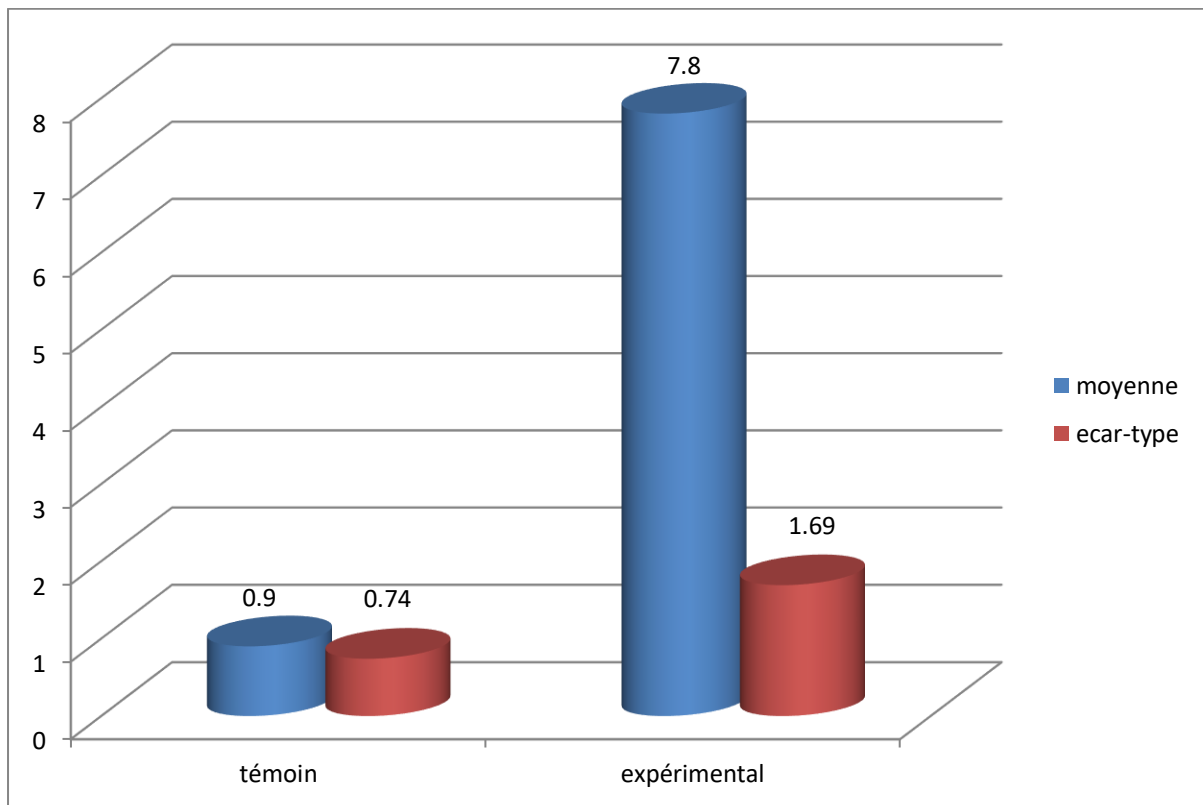


Figure N°30 : résultats de la marge de progression des deux groupes détente verticale.

TROISIEME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

Tableau N°28 : résultats de la marge de progression des deux groupes souplesse.

	Moyenne ± écar-type	T cal	T tab	significative
Marge de progression souplesse Groupe témoin	0.3 ± 0.67	2.33	2.10	S
Marge de progression souplesse Groupe expérimental	1 ± 0.67			

Les résultats enregistrés pour les deux groupes expérimental et témoin montre que le **t cal= 2.33** supérieur au **t tab= 2.10** ce qui signifie que la différence est significative.

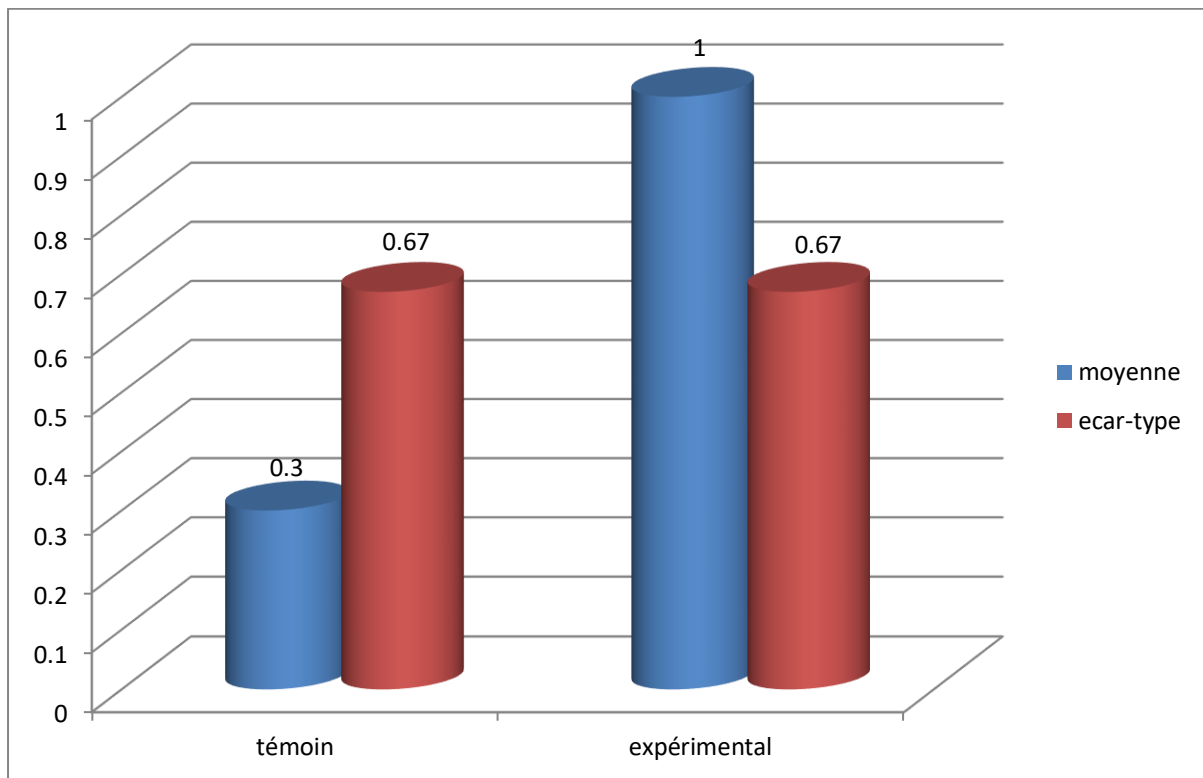


Figure N°31 : résultats de la marge de progression des deux groupes souplesse.

TROISIEME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

Tableau N°29 : résultats de la marge de progression des deux groupes AKRAMOV sans ballon (AKRAMOV SB).

	Moyenne ± écar-type	T cal	T tab	significative
Marge de progression AKRAMOV SB Groupe témoin	0.01 ± 0.01	11.53	2.10	S
Marge de progression AKRAMOV SB Groupe expérimental	1.74 ± 0.47			

Les résultats enregistrés pour les deux groupes expérimental et témoin montre que le **t cal= 11.53** supérieur au **t tab= 2.10** ce qui signifie que la différence est significative.

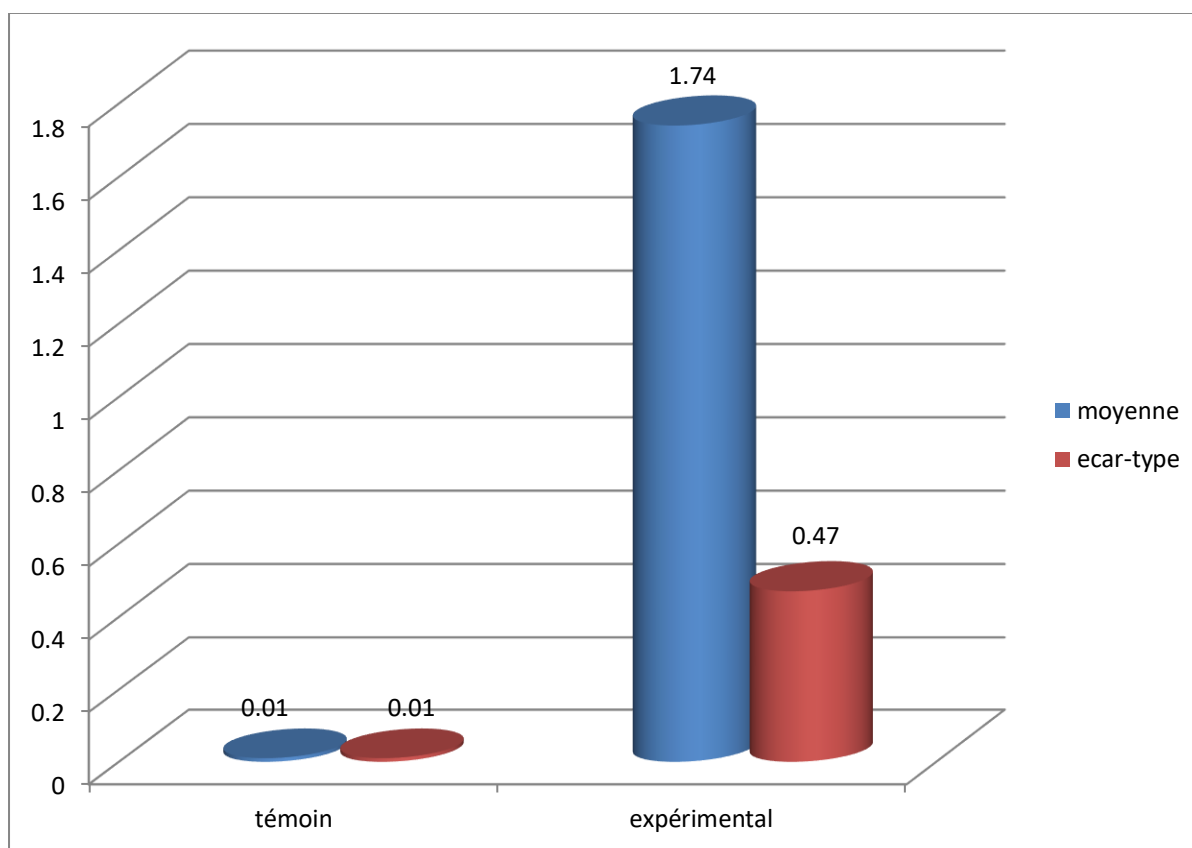


Figure N°32 : résultats de la marge de progression des deux groupes AKRAMOV sans ballon (AKRAMOV SB).

TROISIEME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

Tableau N°30 : résultats de la marge de progression des deux groupes AKRAMOV avec ballon (AKRAMOV AB).

	Moyenne ± écar-type	T cal	T tab	significative
Marge de progression AKRAMOV AB Groupe témoin	0.06 ± 7.22	7.24	2.10	S
Marge de progression AKRAMOV AB Groupe expérimental	2.10 ± 0.91			

Les résultats enregistrés pour les deux groupes expérimental et témoin montre que le **t cal= 7.24** supérieur au **t tab= 2.10** ce qui signifie que la différence est significative.

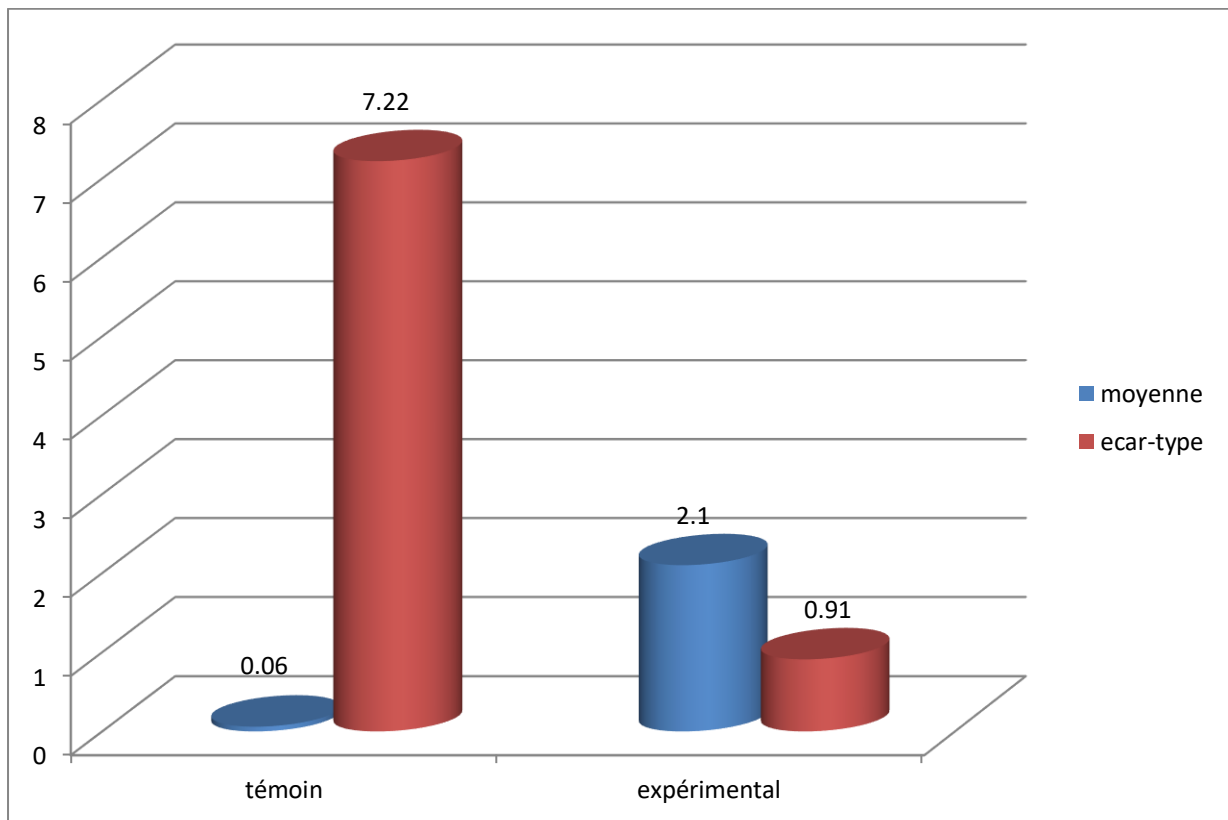


Figure N°33 : résultats de la marge de progression des deux groupes AKRAMOV avec ballon (AKRAMOV AB).

TROISIME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

Discussion des résultats du questionnaire :

A l'issue de notre enquête auprès des entraîneurs les données que nous avons recueillies laissent paraître que les facteurs d'entraînement sportif d'après la figure n°09 nous remarquons que (80%) des entraîneurs favorisent l'aspect technique dans leur travail.

Au fil des années, de nombreux auteurs ont observé une augmentation des demandes physiques, mais également tactiques et techniques d'un match de football (Carling et al. 2008 ; Barnes et al. 2014). Il a été établi que la performance en football était une conséquence des compétences tactiques et techniques des individualités d'une équipe (Bangsbo, 1994). Dans ce sens, Di Salvo et al. (2009) ont suggéré que la réussite d'une équipe, en match, était davantage liée à son efficacité technique et tactique plutôt qu'à son activité physique.

Ainsi, qui concerne l'importance des qualités physiques d'après la figure n°10 nous remarquons que la plupart des entraîneurs axent leur travail en 1er lieu lors des entraînements sur la coordination (66.67%). La coordination est très nécessaire dans la pratique sportive.

Un individu ayant une bonne coordination peut assimiler les différentes actions motrices sportives très rapidement. Elle repose sur des innées et se perfectionne à l'entraînement, elle est liée aussi aux autres capacités physiques, et leur développement favorise son amélioration. Pour Weineck (1997), avance que la qualité de coordination est synonyme d'adresse, est déterminée avant tout par les processus de contrôle et de régulation de mouvement.

Weineck (1997), la qualité de coordination est une condition préalable de la maîtrise de situation motrice nécessitant une action rapide et ciblée. L'adresse est une qualité de grande importance pour la prévention des accidents (collisions, chutes,...etc.) la qualité de coordination est à base des facultés d'apprentissage sensori-moteur, plus son niveau est élevée, plus l'apprentissage des mouvements nouveaux ou difficiles sera rapide et précis.

les méthodes utilisées lors des entraînements nous remarquons d'après la figure n°14 que la méthode la plus utilisée est celle de jeu (63.33%), les recherches faites ces dernières années s'accordent sur le fait qu'un entraînement multiforme est bien plus efficace durant l'étape initiale de la pratique sportive pour élaborer une méthode exacte de préparation physique. Méthode de jeu c'est plus utilisé dans la démarche pédagogique, elle est axée sur l'éducation des qualités physiques au cours de jeu. Le jeu est le moyen principal de l'éducation que sert à satisfaire les différents besoins de l'enfant : conscience contact développement physique et moral, distraction...etc.

TROISIME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

La méthode de jeu apporte donc l'énorme possibilité dans le cadre de la créativité particulièrement pour la résolution des objectifs moteurs tout en utilisant l'ensemble des qualités physiques.

Qui concerne les moyens utilisés lors des entraînements nous remarquons d'après la figure n°15 que le moyen le plus utilisé est les exercices naturels (66.67%), lorsqu'on étudie les moyens d'entraînement, on insiste surtout sur les exercices physiques. Concernant les exercices comme moyens d'entraînement, plusieurs auteurs ont donné plusieurs classifications tant sur le plan méthodologique que scientifique. Ils assurent le développement fonctionnel général de l'organisme.

TROISIME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

Discussion des résultats des tests :

Dans le but de savoir si on pouvait aboutir à des résultats probants en ce qui concerne le développement des qualités physiques chez les jeunes footballeuses (U13), nous avons soumis aux athlètes du club de C.F.AKBOU groupe expérimental un programme d'entraînement au cours de 02 mois de travail. Contrairement aux autres athlètes du groupe témoin qui n'ont pas été soumis à ce programme.

D'après les résultats enregistrés lors du test de 20 mètres vitesse sans ballon, on remarque une valeur de moyenne (4.21 ± 0.48) de 1er test pour le groupe témoin, contre une valeur moyenne (4.15 ± 0.49) pour le groupe expérimental. Lors de l'étape post test, nous remarquons qu'il y a une marge de progression du groupe expérimental avec une moyenne (0.19 ± 0.32) par rapport au groupe témoin avec une moyenne (0.009 ± 0.005). Ainsi, les résultats obtenus lors du test de 20 mètres vitesse avec ballon nous observons une valeur de moyenne (5.27 ± 0.70) pour le groupe témoin, contre une moyenne (5.11 ± 0.64) pour le groupe expérimental. Nous remarquons qu'il y a une marge de progression du groupe expérimental avec une moyenne de (0.051 ± 0.02) par rapport au groupe témoin avec une moyenne de (0.001 ± 0.03). En ce qui concerne le test de 20 mètres vitesse slalom sans ballon nous observons une valeur moyenne (6.75 ± 0.35) de 1er test pour le groupe témoin, contre une valeur moyenne (6.84 ± 0.64) pour le groupe expérimental. Lors de 2ème test nous observons qu'il y a une marge de progression du groupe expérimental avec une moyenne (0.03 ± 0.02) par rapport au groupe témoin avec une valeur moyenne (0.02 ± 0.01). Les valeurs moyennes des résultats de 20 mètres vitesse slalom avec ballon, nous remarquons une valeur moyenne (10.64 ± 0.42) de 1er test pour le groupe témoin, contre une moyenne (9.53 ± 0.66) pour le groupe expérimental. Lors de post test, nous remarquons qu'il y a une marge de progression du groupe expérimental avec une moyenne (0.03 ± 0.02) par rapport au groupe témoin avec une valeur moyenne (0.02 ± 0.03). Ces résultats sont en accord avec les données théoriques en la matière, et s'expliquent par le fait de la croissance et les modifications physiologique et hormonales qui surviennent à cet âge. Kohl (1977) souligne que c'est à cette tranche d'âge que se produit la plus forte croissance de la fréquence et de la vitesse des mouvements. Durant cette même période, une amélioration considérable de la vitesse de réaction et raccourcissement de la période de latence qui la conditionne. Celle-ci passe de 0,5 à 0,6 secondes à l'âge de 6-7 ans ; 0,25 à 0,4 vers l'âge de 10 ans selon Mark Tobey (1965) cité dans Weineck (1997).

TROISIME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

Les valeurs moyennes des résultats de détente horizontale des deux groupes. Les analyses des résultats réalisés pour ce test, nous remarquons une valeur de moyenne (1.48 ± 0.21) de 1er test pour groupe témoin, contre une moyenne (1.54 ± 0.12) pour le groupe expérimental, lors de 2ème test nous observons qu'il y a une marge de progression du groupe expérimental avec une valeur moyenne (0.002 ± 0.04) par rapport au groupe témoin avec une valeur de moyenne (0.013 ± 0.009). Pour le test de détente verticale, les valeurs moyennes obtenus dans le pré test et de (13.78 ± 3.71) pour le groupe témoin contre une moyenne de (20.3 ± 5.96) pour le groupe expérimental. Lors de post test nous observons qu'il y a une marge de progression du groupe expérimental avec une valeur moyenne (7.8 ± 1.69) par rapport au groupe témoin avec une valeur moyenne (0.9 ± 0.74). Ces résultats sont en accord avec les données théoriques en la matière, Matveev (1983), rejoint et auteur et définit la force comme la qualité de surmonter une résistance extérieure ou de s'opposer à celle-ci à l'aide des efforts musculaires. Concernant la qualité de force, Hahn (1991), observe que les premières différences de force dues au sexe apparaissent en moyenne vers 13-14 ans, un entraînement de force peut déjà être entrepris vers cet âge. Avant 10 ans, les performances en force chez les enfants ne sont pas dues à un entraînement spécifique mais plutôt à l'amélioration des musculaire en général. (Hahn, 1991). D'après l'analyse des résultats réalisés pour le test de souplesse, nous remarquons que la valeur de moyenne (2.8 ± 4.71) de 1er test pour le groupe témoin, contre une valeur moyenne (3.4 ± 2.91) pour le groupe expérimental. Lors de 2ème test, nous avons constatés qu'il y a une marge de progression du groupe expérimental avec une valeur moyenne (1 ± 0.67) par rapport au groupe témoin avec une valeur moyenne (0.3 ± 0.67). Les donné de la littérature confirment les observations empiriques d'une souplesse naturelle importante chez l'enfant. Bien que cela puisse varier d'une articulation à l'autre, la mobilité articulaire maximale atteint son apogée vers 9-12 ans avant de diminuer sous l'influence des changements morphologique engendrés par la croissance accélérés au moment de la puberté (Sprumont et al. 1998).

Ce qui concerne le test Akramov sans ballon d'après l'analyse des résultats enregistrés, une valeur moyenne (17.66 ± 0.77) de pré test pour le groupe témoin, contre une valeur moyenne (17.42 ± 0.57) pour le groupe expérimental. Lors de l'étape post test, nous remarquons qu'il y a une marge de progression du groupe expérimental avec une valeur moyenne (1.74 ± 0.47) par rapport au groupe témoin avec une valeur moyenne (0.01 ± 0.01). Pour le test Akramov avec ballon d'après l'analyse des résultats enregistrés, une valeur moyenne (22.65 ± 0.94) de 1er test de groupe témoin, contre une valeur moyenne (22.50 ± 1.07) pour le groupe

TROISIME PARTIE : ANALYSE DES RESULTATS

expérimental. Lors de 2ème test, nous remarquons qu'il y a une marge de progression du groupe expérimental avec une valeur moyenne (2.10 ± 0.91) par rapport au groupe témoin avec une valeur moyenne (0.06 ± 7.22). Les résultats obtenus s'accordent avec notre analyse théorique à l'image de (Comas.ES, Giarolla.RA, Pereira.MHN, et Mastudo. VKR., 1992) qui soutiennent que la coordination est un paramètre important pour la performance en football ; elle est déterminée par la combinaison de la force musculaire, force de démarrage, force explosive, équilibre, accélération et décélération se sont des qualités indispensables en football de haut niveau. Dans même ligne de pensée (Reilly, Williams, Neville, et Franks, 2000) indiquent la coordination est un bon indicateur de la capacité d'une personne à accélérer, décélérer, tourner dans diverses directions et courir sous divers angles. Bien qu'elle représente l'élément essentiel dans les enchaînements footballistiques qui doit être développée majoritairement durant la période préurbaine et la puberté.

Ce qui nous amène à ce que les athlètes de cette tranche d'âge (U13) ont répondu favorablement à ce programme du fait qu'elles ont progressé sur tous les niveaux et ont montré de très belles dispositions et leur niveau sur le plan physique.

CONCLUSION

Le football demande aujourd'hui des qualités particulières tant sur le plan physiologique que physique. Aujourd'hui, les programmes d'entraînement ont tendance à personnaliser les charges d'entraînement en fonction de chaque athlète, en tenant compte de son anthropométrie, de son corps, de sa physiologie et des exigences du football moderne. Le développement de la condition physique des athlètes (U13) est extrêmement important pour l'exécution de tâches sportives ; par conséquent, la méthode d'entraînement correcte doit être basée sur la connaissance de la situation spécifique, ainsi que sur les moyens et les méthodes adaptés aux capacités de l'enfant.

Il convient donc de noter que la tranche d'âge (U13) est la mieux adaptée au développement des apprentissages moteurs et de la condition physique, puisque les enfants sont en cours de maturation psychomotrice et donc capables d'effectuer des mouvements moteurs qui peuvent être considérés comme la base de longs -formation à long terme du travail. Nos recherches bibliographiques nous ont amené à découvrir que toutes les qualités physiques sont importantes et essentielles et leurs interrelations ne doivent pas être négligées chez les jeunes footballeuses (U13). Les résultats obtenus démontrent qu'un travail raisonnable dans chaque tranche d'âge a un impact sur le développement de la condition physique.

En général, il convient de rappeler qu'une bonne approche pour développer les différentes qualités physiques requises pour cette tranche d'âge est importante et il convient également de souligner que la préparation physique des jeunes footballeuses (U13) n'est pas une tâche facile car elle est sur la base de connaissances scientifiques très approfondies.

Les catégories d'âge demandent des préparations complexes tant que le travail est de longue haleine. Ainsi, d'une part, il est souhaitable de tenir compte de la spécificité des catégories, et d'autre part, compte tenu de la spécificité de la formation, il est nécessaire de formuler un type de formation continue pour ces caractéristiques.

Comme cette étude concerne seulement les jeunes joueuses (U13) il serait de choisir les moyens et les méthodes les plus motivants pour réaliser les séances d'entraînement et orienter par le jeu ces dernières vers le développement de la vitesse, la coordination et la souplesse puis viendra l'endurance et la force. Organiser, jouer, programmer sont les termes qui répondent à la formation de l'enfant pour des performances futures, c'est-à-dire cette dernière

CONCLUSION

commence par la base de l'entraînement et on doit prendre en considération ces premières catégories de travail pour qu'elles puissent produire des sportifs à l'avenir.

Ceci dit, chaque catégorie d'âge porte un caractère spécifique de développement des qualités physiques, ce qu'on doit prendre en considération et surtout la continuité de l'entraînement de ces jeunes sportifs.

BIBLIOGRAPHIE

BIBLIOGRAPHIE

- # Barnes et al. (2014). *Solar physics*. springer.
- # Carling et al. (2008). *Sports medicine*. springer.
- # Di Salvo et al. (2009). *journal of sports*. thieme-connect.com.
- # Aliloua Sofiane, A. N. (2014). évaluation sur le terrain de quelques qualités physique chez les lycéens (cas des élèves de 14-17 ans). université de bejaia.
- # Bangsbo. (1994). *journal of sports sciences*. Taylor & Francis.
- # Cazorla G, Benezzedine.-Boussaidi. L. (1999). *Tests de terrain pour évaluer l'aptitude aérobie et utilisation de leurs résultats dans l'entraînement*.
- # Cheniti.T, Ouamrane, L. (2017/2018). Essai sur le développement les qualités physiques chez les jeunes handballeuses 9-12 ans. Université de Bejaia.
- # Comas.ES, Giarolla.RA, Pereira. MHN, et Mastsodo, VKR. (1992). *journal of sports sciences*.
- # Demeter. (1981). *Biochimica et Biophysica Acta*. Elsevier.
- # Frey. (1997). cité par weineck,j. vigot.
- # Hahn.E. (1991). *Entrainement sportif de l'enfant*. paris: vigot.
- # <http://istaps.univ-boura.dz>. (s.d.). Théorie et méthodologie de l'entrainement.
- # Kohl. (1977). *Quarterly for Exercise and Sport*. Taylor & Francis.
- # Théorie et méthodologie de l'entrainement sportifs. <http://istaps.univ-boura.dz>.
- # Manno, R. (1989). *les bases de l'entrainement sportif,Revue EPS*. paris.
- # Matveev. (1983). *Aspects fondamentaux de l'entrainement*. paris: vigot.
- # Reilly, Williams,Neville,et Franks, (2000). *a multidisciplinary approach*.
- # Thiebach, Berthold , (1981). *Medizin und sport*.
- # weineck, j. (2005). *manuel d'entrainement*. vigot.
- # weineck, j. (1983). *perimed-Fachbuch-verlagGES*. Vigot.

BIBLIOGRAPHIE

- + Weineck.j. (1992). *biologie du sport*. vigot.
- + Weineck.j. (1997). *Manuel d'entrainement*. paris: vigot.
- + Winter. (1981). *proceedings of the national academy of sciences*.

ANNEXES

ANNEXES

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche
Scientifique



Université Abderrahmane Mira de Bejaia
Faculté des Sciences Humaines et Sociales
Département des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives
STAPS

QUESTIONNAIRE DESTINE AUX ENTRAINEURS

Mesdames et messieurs : les entraîneurs de football

Nous vous prions de bien vouloir répondre à notre questionnaire qui fera l'objet d'une étude pour la réalisations d'un mémoire de master en sciences et techniques des activités physiques et sportives, année universitaire 2021/2022 à l'université de Bejaia, qui s'intitule : **Moyens et méthodes du développement des qualités physiques chez les jeunes footballeuses (U13).**

Nous vous assurons que vos réponses seront traitées dans l'anonymat et la confidentialité pour un seul objectif qui est la recherche scientifique et l'intérêt du football dans la wilaya de Bejaia et au niveau national.

Questionnaire destine aux entraineurs

Renseignement sur l'entraîneur :

Nom :

Prénom :

Age :

Spécialité :

Niveau d'étude :

Diplôme obtenus :

Nombre d'année d'expérience :

1/- Classez par ordre d'importance les facteurs d'entrainement chez les jeunes footballeuses.

a) TECHNIQUES	
b) TACTIQUES	
c) PHYSIQUES	
d) PSYCHOLOGIQUES	
e) THEORIQUES	

ANNEXES

2/- Quelles sont les qualités physiques que vous jugez nécessaires ? Classez-les par ordre de priorité.

a) ENDURANCE	
b) FORCE	
c) VITESSE	
d) SOUPLESSE	
e) COORDINATION	

3/- Quel type de préparation favorisez-vous chez les jeunes ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4/- Quel est le nombre de séances d'entraînement par mois ?

4 Séance	
8 Séances	
12 Séances	
16 Séances	
20 Séances	

ANNEXES

5/- Quel est le volume horaire par séance d'entraînement ?

Trois quart d'heure (45minutes)	
Une heure (60 minutes)	
Une heure et demie (90 minutes)	
Deux heures (120 minutes)	

6/- classez par ordre les méthodes utilisées lors des entrainements ?

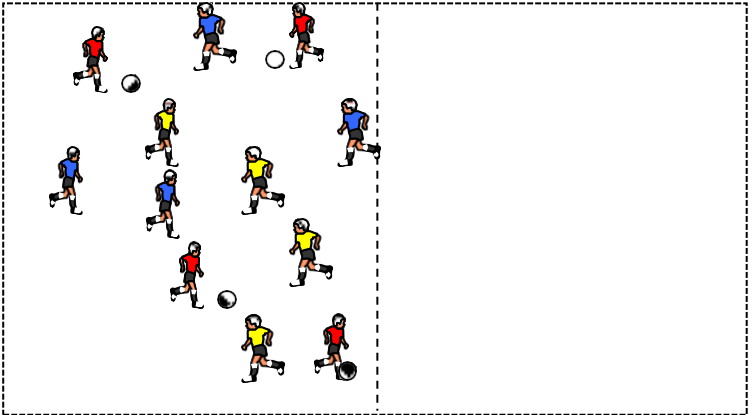
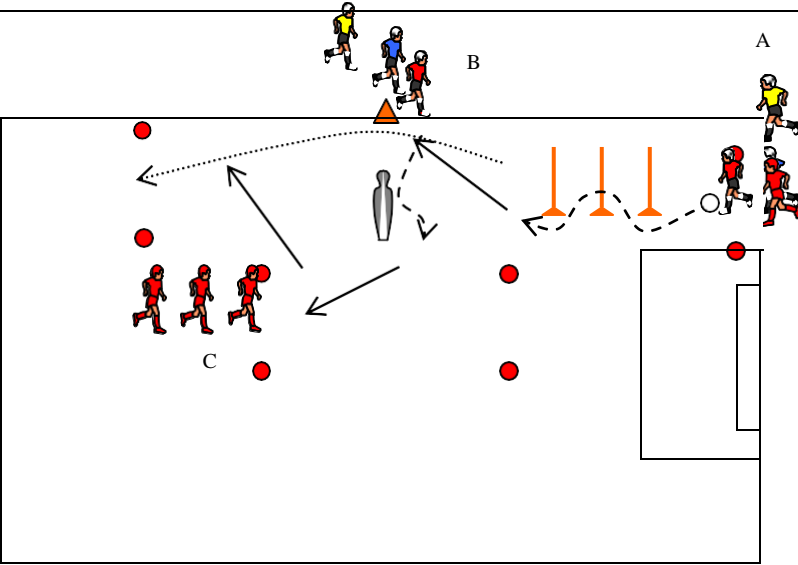
Méthode de jeu	
Méthode démonstration	
Méthode compétitive	
Méthode répétitive	

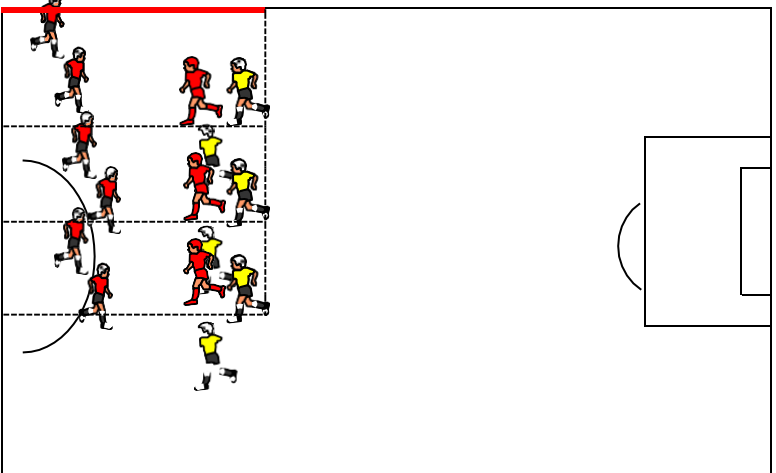
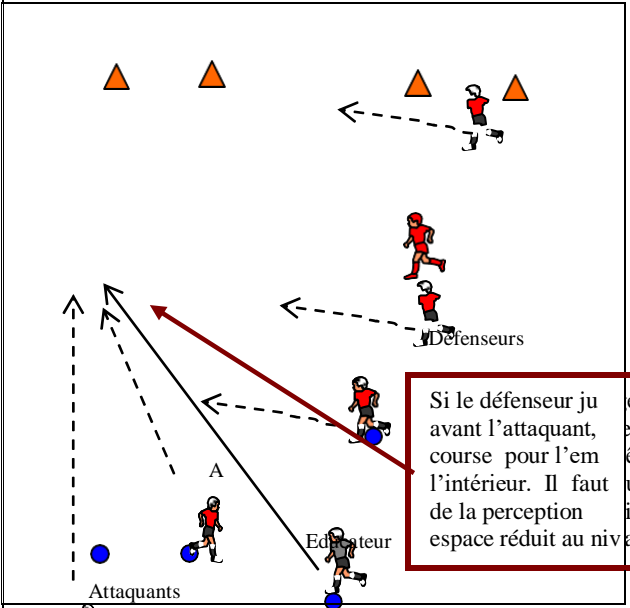
7/- Quelles sont les moyens utilisées ?

a) Exercices naturels	
b) Travail avec haltères	
c) Travail avec haies	
d) Travail avec cordes	
e) Travail avec médecines Ball	

**PROGRAMME D'ENTRAINEMENT
DES QUALITES PHYSIQUES POUR LES JEUNES
FOOTBALLEUSES (U13)**

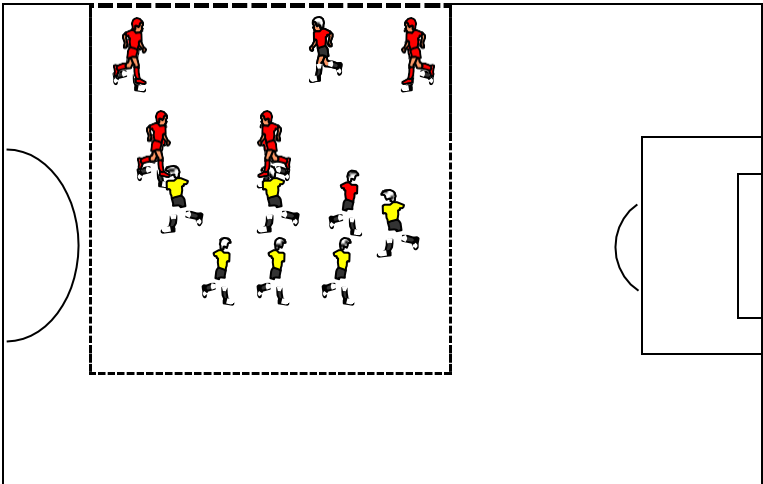
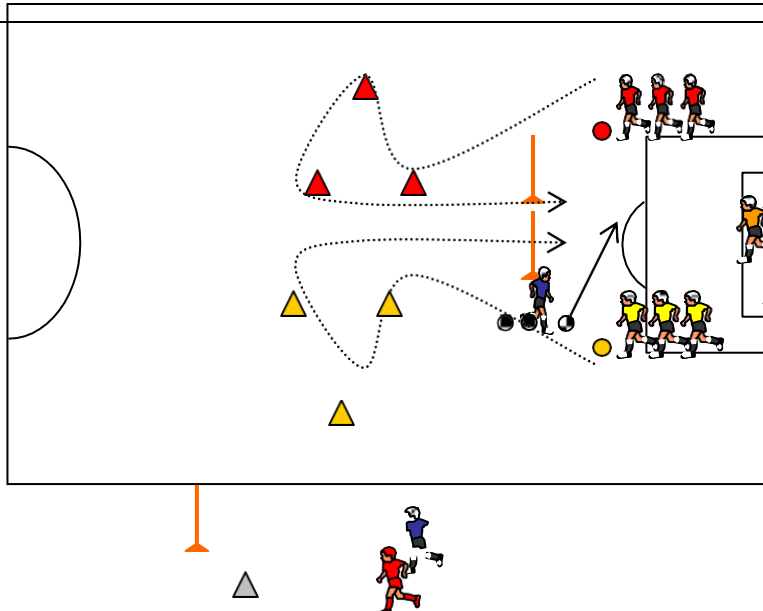
SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°01 :

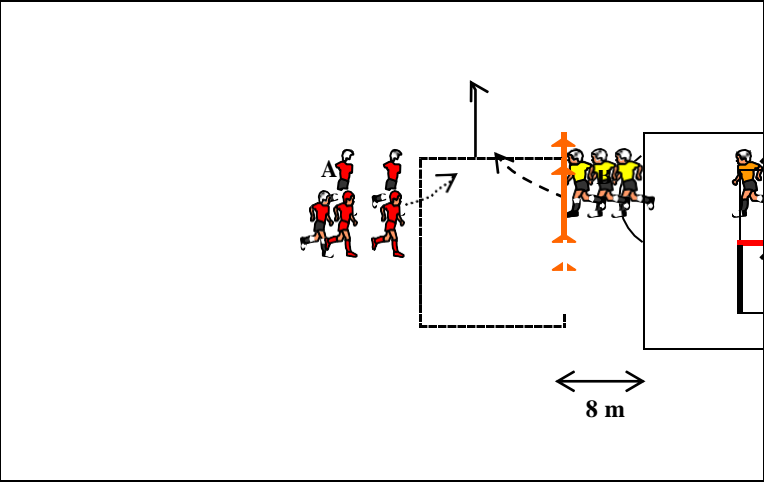
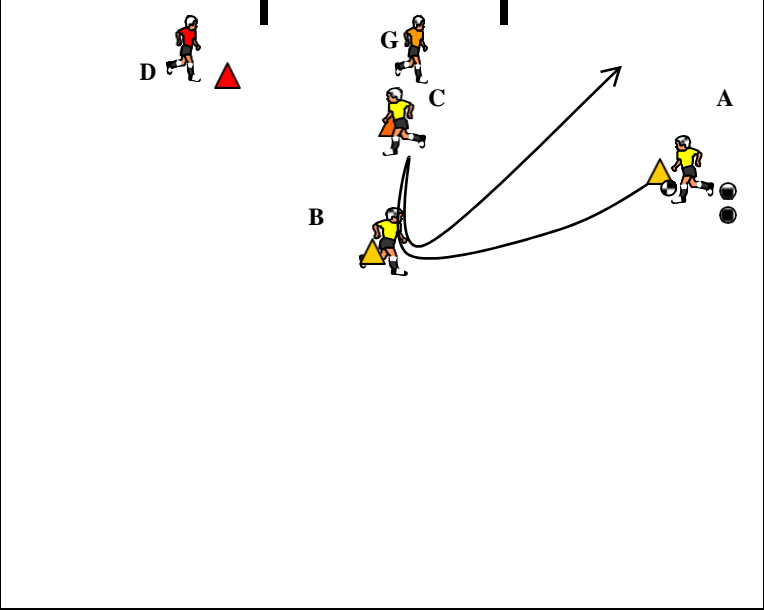
OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>ECHAUFFEMENT</p> <p><u>Prise en main du groupe :</u> Conduite de balle. Passe. Disponibilité.</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ un ballon pour 3 joueurs ➤ Dans 2 zones de 25 X 25 , les joueurs se déplacent en conduite de balle ➤ L'éducateur lève une coupelle de la couleur jaune ou bleu, en fonction de la coupelle annoncée, les joueurs effectuent une passe au joueur ou ➤ Le joueur qui reçoit le ballon donne au dernier joueur n'ayant pas touché le ballon ➤ Le dernier joueur doit retrouver le joueur dans l'autre zone. Tous les joueurs se déplacent alors dans cette même zone. ➤ Demander au second et troisième joueur de jouer en 2 touches de balle. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Obliger les joueurs à occuper toute la zone. ➤ Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste. ➤ Exiger des joueurs qu'ils gardent la tête levée 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>3 couleurs de chasubles</p>
<p>AMELIORATION DU JEU</p> <p><u>Jeu à thème :</u> Dédoublément chronométré</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Un ballon pour 3 joueurs ➤ Départ chrono -> Le joueur (A) part en conduite de balle puis donne à (B) ➤ (B) rentre vers l'axe et effectue un crochet intérieur gauche ou un extérieur droit et passe à (C) ➤ (C) met en profondeur et doit passer la porte -> Arrêt chrono ➤ L'équipe qui maîtrise le ballon du début jusque la fin = 1 point ➤ L'équipe qui fait le meilleur temps = 2 points <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Finir devant le but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ A la moitié du temps de l'exercice inverser le départ et l'arrivée ➤ Changer les postes à chaque passage 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3</p> <p>3 constri-foot</p> <p>1 mannequin</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>1 chronomètre</p>

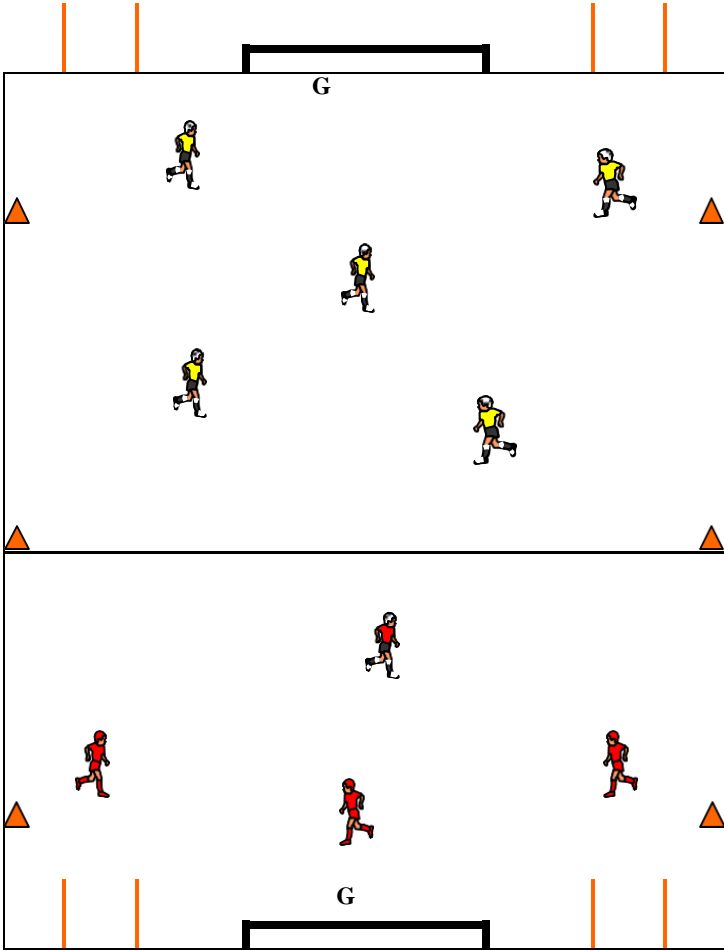
OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes		MATERIEL
RECUPERATION Principe de jeu	L'appui et le soutien : Avec 2 joueurs, expliquer simplement ce qu'est l'appui et le soutien		
TACTIQUE INDIVIDUELLE Jeu/Tournoi <u>Gestion offensive et égalité numérique :</u> Objectifs des attaquants : <ul style="list-style-type: none"> ➢ Prendre l'espace libre ➢ Se démarquer ➢ Aider le porteur ➢ Utiliser le dribble Si pas de déséquilibre conserver le ballon.	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Jeu 2 contre 2 sur une surface de 8 X 10 mètres ➢ Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse ➢ Les touches sont faites aux pieds. Pas de hors jeu ➢ Marquage individuel ➢ Toutes les 1 mn 30, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente ➢ Les joueurs qui gagnent à un niveau, montent, ceux qui perdent descendent ➢ Le ballon, au début des séquences est donné à ceux qui descendent REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> ➢ Bien matérialiser les surfaces de jeux ➢ Donner le ballon et proposer une solution. 		Assiettes 1 ballon pour 4
AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Techniques défensives <u>Interceptions, protection de balle, relance.</u>	CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ➢ Le défenseur B intervient sur des ballons donnés pour l'attaquant dans son dos. Dans les autres positions, le défenseur travaillera sur des ballons adresser entre lui et l'attaquant. Les plots sont placés pour que le défenseur travaille sur des angles de course différents. ➢ Le défenseur doit empêcher l'attaquant de prendre le ballon à l'intérieur d'un des petits buts, balle au pied. ➢ Le défenseur pourra soit dégager le ballon en dehors des limites du terrain soit il relance vers l'entraîneur (il pourra utiliser l'un de ses coéquipiers en appui) REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> ➢ L'exercice sera effectué des 2 cotés pour habituer les défenseurs à défendre à droite et à gauche. ➢ Le défenseur doit moduler sa course en fonction de l'attaquant. ➢ Doser les ballons pour mettre le défenseur en situation de protection de balle ou de relance immédiate. ➢ Par un dosage approprié de ses passes, l'éducateur provoquera, s'il le désire, des situations propice à l'interception. ➢ L'éducateur sensibilisera le joueur sur les raisons de son échec 		Assiettes 10 ballons 4 cônes

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>APPRENTISSAGE DU JEU</p> <p><u>Jeu d'application :</u> Travail sur le placement de l'équipe en situation offensive</p> <p>- mon équipe à le ballon, j'occupe bien ma zone</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur 1/2 terrain, faire 3 zones dans le sens de la largeur ➤ Les défenseurs doivent se placer dans une zone en fonction de la position du ballon ➤ Si l'équipe possède le ballon en zone 2 = les défenseurs quittent la zone 1 et montent à sa limite ➤ Si l'équipe possède le ballon en zone 3 = aucun défenseur ne doit se trouver en zone 1 / 2 défenseurs doivent au moins être en limite de zone 2 et 3 et 1 défenseur central reste en zone 2 ➤ Etc... ➤ Dès qu'il y a sortie de but ou que le gardien est en possession du ballon : les zones 2 et 3 doivent être occupées par au moins un joueur <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 touches de balle pour les défenseurs en zone 1 et 2 et libre ensuite ➤ Matérialiser avec une couleur différente chaque zone ➤ Obliger les joueurs à regarder où ils sont et où ils doivent aller ➤ Obliger les défenseurs latéraux à solliciter le ballon dans leur couloir dès la récupération du ballon ➤ Faire attention à l'occupation du terrain 	<p>Assiettes</p> <p>2 gardiens</p> <p>4 cônes</p> <p>1 ballon</p>
<p>OBSERVATION GÉNÉRALES SUR LA SÉANCE</p>	<p>Commentaires :</p>	

SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°02 :

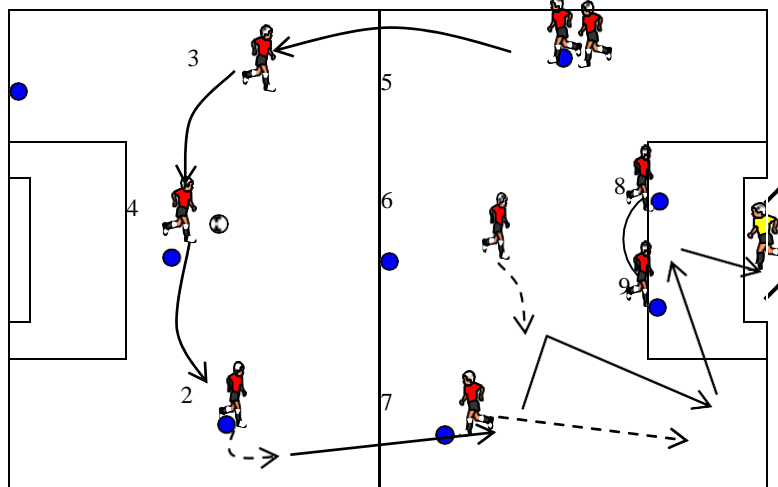
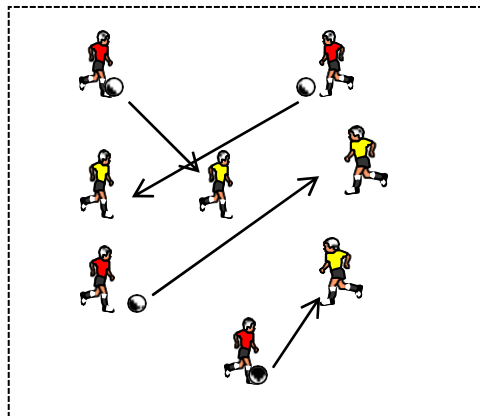
OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>ECHAUFFEMEN TPRISE EN MAIN DU GROUPE</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Déséquilibre r/l'adversaire</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu à 6 contre 6 sur une surface de 30 X 40 ➤ Marquer en traversant, en conduite de balle, la ligne adverse ➤ Touches de balle libres puis trois ➤ Les touches se font aux pieds <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Obliger les joueurs à s'écarter du porteur du ballon 	<p>Assiette s1 ballon 2 couleurs de chasubles</p>
<p>RECUPERATION Maniement du ballon</p>	<p>Se lever le ballon : Enchaîner : passer le pied sous le ballon et essayer de faire 2 jongles</p>	
<p>AMELIORATIO NATHLETIQUE SPECIFIQUE Vitesse de réaction</p> <p><u>Duel sur distance :</u> ➤ Duel pour la conquête du ballon, après un signal sonore.</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux sans ballon avec 1 gardien ➤ Deux joueurs qui s'opposent en duel à la course pour pouvoir frapper au but ➤ Passer entre les deux portes, en luttant avec l'adversaire, avant la frappe de balle ➤ Le signal du départ des joueurs est donné par l'éducateur ➤ Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours ➤ <u>Variantes sur le départ des joueurs :</u> <ul style="list-style-type: none"> - debout et assis - allongé, face et dos au sol <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Si faute lors du duel, tirer un penalty ➤ Maximum 4 à 5 passages par série. 	<p>Assiettes Cônes 2 constri-foot 1 ballon pour 2</p>

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes		MATERIEL
<p>TECHNIQUES DEFENSIVES</p> <p>Duel dans une zone pour la récupération du ballon</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec un ballon + un gardien par atelier ➤ Tracer une zone de 6 mètres par 8 mètres ➤ L'attaquant A, pour pouvoir frapper au but doit, franchir une des deux portes de 3 mètres matérialisées par des constris-foot et protégée par un défenseur B ➤ Si le joueur y parvient, il reste attaquant ➤ Si le défenseur récupère le ballon ou qu'il le sort de la zone de jeu, il devient attaquant ➤ <u>Variantes :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Varier la position de départ du défenseur ; face, côté et derrière l'attaquant - Varier la position de départ de l'attaquant ; face sur le coté et dos au but - Ballon donné à l'attaquant par un partenaire <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Grands ponts et lobe interdit 	 <p>The diagram shows a rectangular training area measuring 6 meters by 8 meters. At one end, there are two narrow gates, each 3 meters wide, separated by a central barrier. A goalkeeper is positioned in front of these gates. Several players are shown: some in red (attackers) and some in yellow (defenders). A dashed line indicates the path of the ball from the attackers towards the goal. A double-headed arrow at the bottom indicates the 8m width of the area.</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2</p> <p>4 constris pour 2 portes</p>
<p>TACTIQUE COLLECTIVE</p> <p>La conservation du ballon</p> <p>Le centre</p> <p>La reprise</p> <p>La supériorité numérique</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le joueur A donne à B qui redonne en une touche de balle à C ➤ C remise en une touche de balle à B qui met en profondeur à A ➤ A doit centrer sur C. ➤ Au moment où A donne le ballon à B, le défenseur D prend au marquage le joueur C ➤ <u>Variantes :</u> <ul style="list-style-type: none"> - centrer à raz de terre, au premier poteau au second poteau - Faire participer le joueur B à l'attaque - Modifier la position du défenseur (marquage stricte sur l'attaquant C, départ à gauche du but, à droite, etc.) <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Etre exigeant sur la qualité des passes ➤ Demander au joueur C de bien temporiser son appel de balle pour recevoir le centre dans les meilleures conditions ➤ Faire travailler à gauche et à droite 	 <p>The diagram illustrates a collective tactical drill. It shows a set of players: A (attacker), B (attacker), C (attacker), D (defender), and G (goalkeeper). Player A is positioned to take a long pass towards player C. Player B is positioned to receive a pass from A and then pass it to C. Player D is positioned to mark player C. A goalkeeper is positioned in front of the goal. Arrows indicate the flow of the ball: from A to B, from B to C, and from C towards the goal. A red triangle marks the position of player D.</p>	<p>4 cônes</p> <p>1 gardien</p> <p>1 réserve de ballon</p>

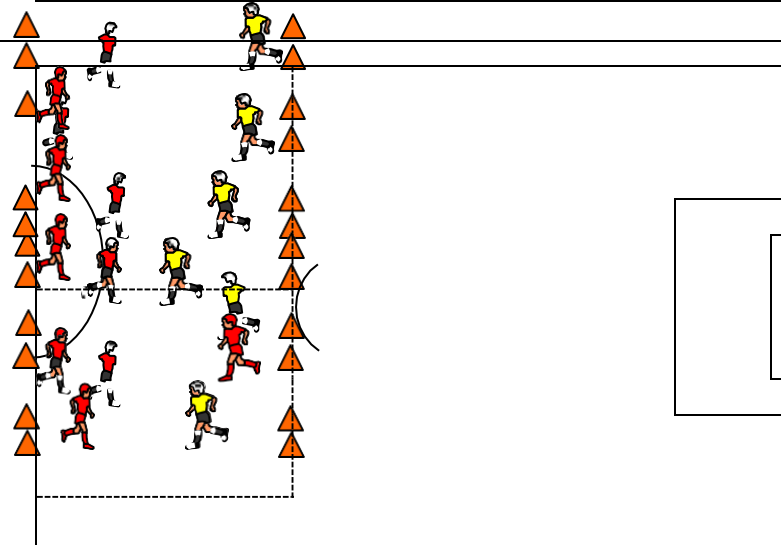
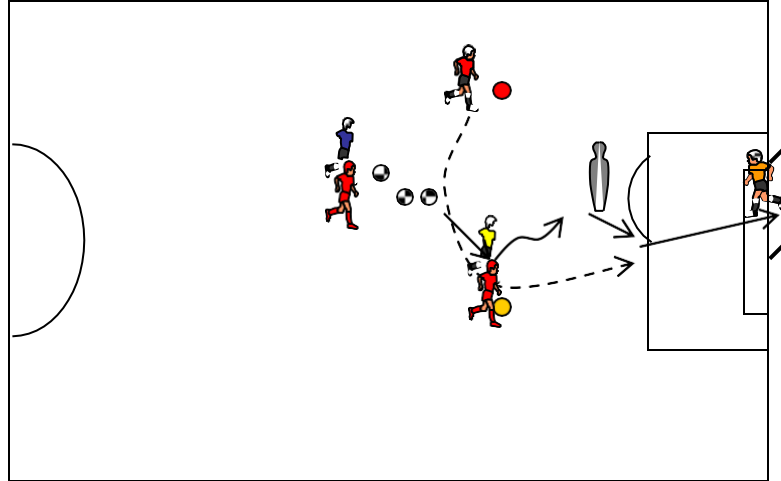
OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>APPRENTISSAGE DU JEU <u>Mon équipe a le ballon, j'occupe bien ma zone :</u> Objectifs du match : Donner des solutions d'attaque sur les côtés</p> <p>Utilisation des ailes pour favoriser la situation d'attaque</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 7 contre 7 organisé en 3-1-2 ➤ Règles du foot à 7 ➤ 1 but avec 1 gardien ➤ 3 points : dans le grand but ➤ 1 point : dans un petit but 	<p>6 cônes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>8 constris pour 4 buts</p> <p>1 ballon</p>
<p>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</p>	<p>Commentaires :</p>	

SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°03 :

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>ECHAUFFEMENT</p> <p>Prise en main du groupe :</p> <p>Passes courtes et contrôle.</p> <p>Passes dans la course d'un partenaire après un contrôle orienté en évitant les obstacles.</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec un ballon ➤ Dans une zone de 20 X 20 , tous les couples de joueurs en se déplaçant, enchaînent des passes et des contrôles orientés, en évitant les autres joueurs et ballons. ➤ ¼ du temps de travail doit-être consacré au mauvais pied. <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le partenaire fait un appel contre appel avant de recevoir la ballon <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Obliger les couples de joueurs à s'éparpiller dans la zone. ➤ Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste. 	<p>Assiettes</p> <p>1 pour 2 joueurs</p>
<p>AMELIORATION DU JEU TACTIQUE</p> <p>Passes et suit</p> <p>Conservation du ballon en supériorité numérique</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire un circuit sur ½ terrain ➤ Jeu en passes courtes ➤ Le défenseur central est sous les ordres de l'éducateur. L'éducateur annonce le côté vers lequel l'équipe initie son attaque ➤ Si l'attaque débute à gauche elle doit finir à droite : Le défenseur central (4) donne à (3) / (3) écarte le jeu et donne à (5) qui lui remet après avoir fait un contrôle / (3) redonne à (4) qui change de côté vers (2) / (2) donne à (7) / (6) décroche et donne une solution de jeu à (7)/ (7) lui donne et reçoit un ballon en profondeur pour un centre / (8) et (9) croisent leur course pour la réception du centre ➤ Accélérer le jeu en limitant le nombre de touche de balle – au départ libre puis 3 puis 2 touches <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Insister sur la qualité du contrôle ➤ Insister sur la qualité de la passe ➤ Pour éviter de ralentir le jeu en cas de perte de balle mettre 1 ballon supplémentaire à chaque plot ➤ Mettre une porte si la remise n'est pas bonne 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par plot + 1 ballon par tour</p>



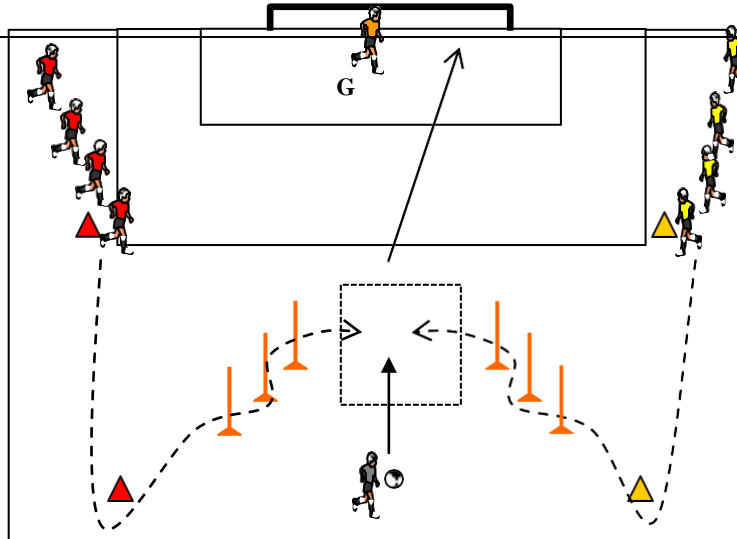
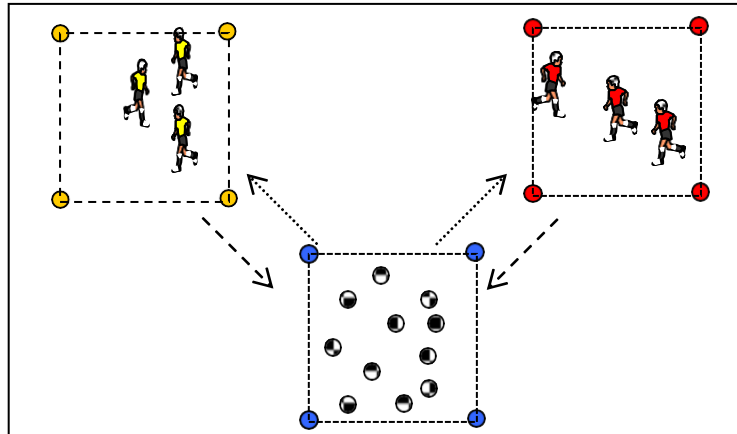
OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
RECUPERATION Apprendre un geste	L'appel contre appel : A l'aide d'un mannequin, le joueur effectue un appel contre appel (L'éducateur s'attardera sur la qualité de protection de balle à la réception et lors du contrôle)	
AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Vitesse explosive Distance – 10 mètres : Appel de balle dans le dos du partenaire	<u>CONSIGNES :</u> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Par deux avec un ballon + 1 gardien par atelier ➢ (A) conduit le ballon pour fixer son adversaire direct (mannequin) ➢ (B) passe dans son dos puis, ➢ (A) fait une passe dans la course de (B), avant que celui-ci soit en position de hors jeu ➢ (B) doit frapper le plus vite possible ➢ <u>Variante :</u> Faire l'exercice à droite puis à gauche du but <u>REMARQUES :</u> <ul style="list-style-type: none"> ➢ La passe de (A) doit être synchronisée avec l'appel de (B) ➢ Maximum 4 à 5 passages par série 	Assiettes 1 mannequin 1 ballon pour 2
APPRENTISSAGE TACTIQUE INDIVIDUELLE Jeu / Tournoi <u>Gestion défensive en égalité numérique :</u> Objectifs des défenseurs : <ul style="list-style-type: none"> - Protéger le but - Gagner le ballon pour devenir attaquant - Ne pas se jeter, harceler l'attaquant pour le pousser à la faute 	<u>CONSIGNES :</u> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Jeu 3 contre 3 sur une surface de 15 X 25 m ➢ Empêcher les attaquants de marquer dans les trois buts sans gardien. ➢ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner ➢ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente <u>REMARQUES :</u> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Bien matérialiser les surfaces de jeux. ➢ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement. ➢ Demander un marquage individuel en variante 	Assiettes Cônes 1 ballon par terrain



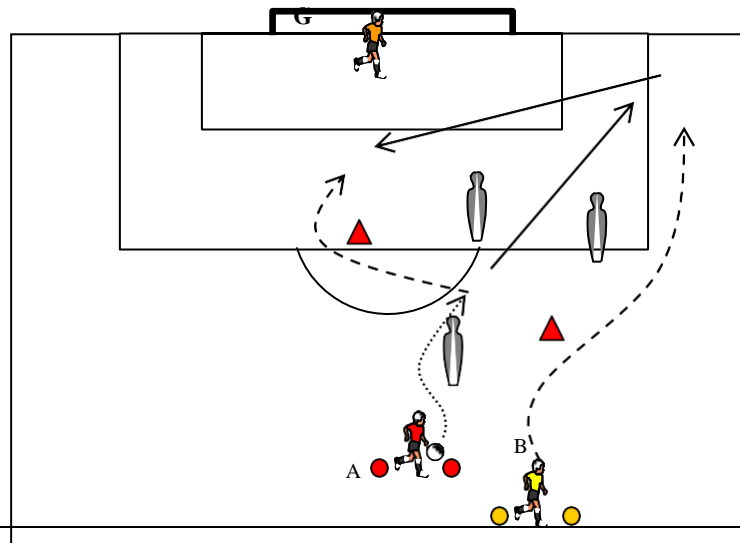
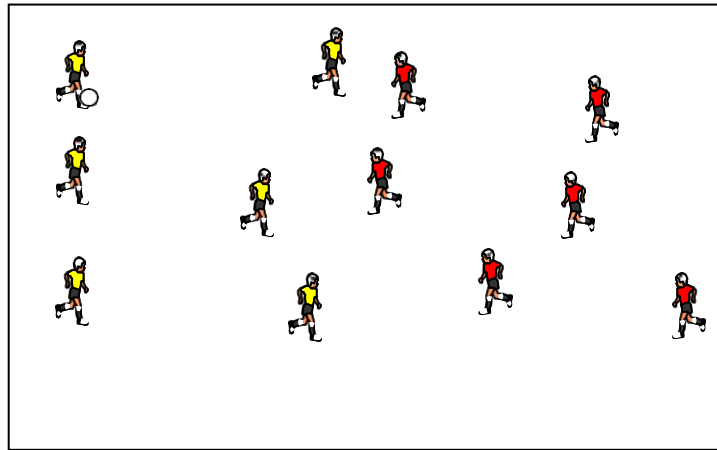
OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>APPRENTISSAGE DU JEU</p> <p>Jeu du capitaine</p> <p>Passer d'un côté puis de l'autre</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur ¼ de terrain ➤ Faire deux équipes ➤ Faire 2 zones sur la largeur de ce ¼ de terrain (zones des capitaines : Gardiens) ➤ Faire 2 couloirs sur la longueur de ce ¼ de terrain occupés par 2 joueurs neutres ➤ Le but du jeu étant de donner le ballon à un des capitaines. ➤ Dès que 1 capitaine est atteint = 1 point ➤ Dès que les 2 capitaines sont atteints dans la même phase de jeu = 3 points ➤ 3 touches de balle, 2 puis 1 touche de balle pour finir <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les zones Capitaines sont occupées par les gardiens de but, faire travailler la relance à la main et la prise de balle au sol. ➤ Le gardien n'a pas le droit de relancer dans les couloirs <div data-bbox="1016 300 1738 1098" data-label="Diagram"> </div>	<p>Assiette</p> <p>s4</p> <p>cones</p> <p>1 ballon</p>
<p>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</p>	<p>Commentaires :</p>	

SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°04 :

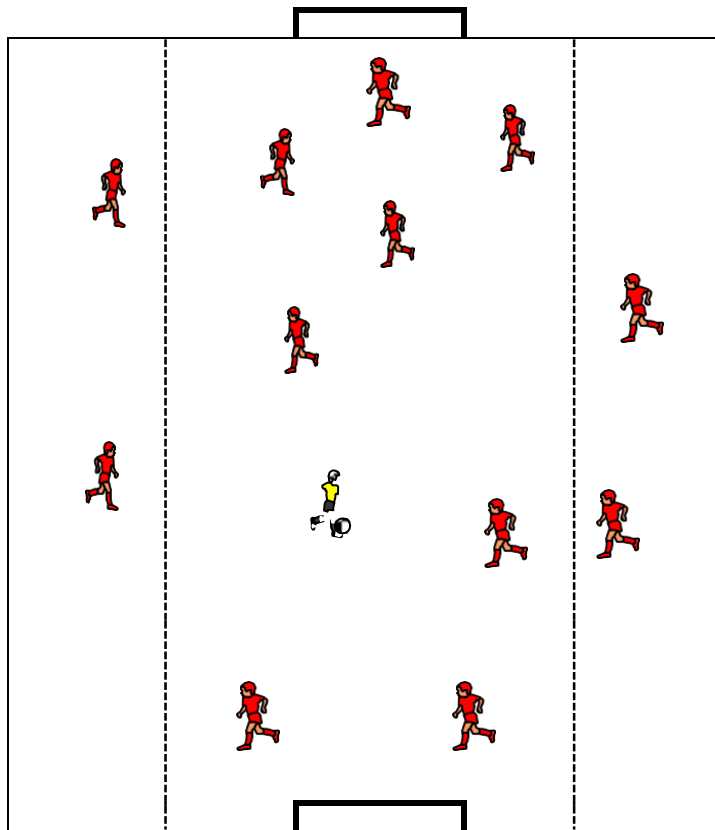
OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle, passes et tirs	MATERIEL
<p>ECHAUFFEMENT</p> <p><u>Jeu pré-sportif :</u> Conduite et maîtrise</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendant un temps donné, les joueurs de chaque équipe vont chercher le maximum de ballons dans la zone (A) et les apportent dans leur camp en conduite. ➤ Possibilité de mettre un joueur parasite qui est chargé de ramener les ballons de l'équipe adverse dans la zone (A) ➤ Possibilité d'aller chercher les ballons dans le camp adverse ➤ Possibilité de mettre des obstacles que doivent franchir les joueurs à l'aller et au retour. (Slalom) <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conduite de balle libre. Que d'un pied... 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon/joueur</p>
<p>RECUPERATION</p> <p>Maniement du ballon</p>	<p>Se lever le ballon → enchaîner : ballon bloqué entre les deux pieds, remonter le ballon le long du mollet d'un pied, lâcher le ballon et avant qu'il ne retombe faire 2 jongles.</p>	
<p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</p> <p>Vitesse de réaction</p> <p><u>Distance – 10 m :</u> Duel pour la conquête du ballon, après un appel de l'éducateur.</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Deux équipes sans ballon + 1 gardien ➤ Tracer une zone de 10 X 10 m face à un but. ➤ Chaque joueur à un numéro et les mêmes numéros sont utilisés pour les deux équipes. ➤ L'éducateur appelle un numéro et les joueurs correspondants entrent en duel dans la zone pour marquer après avoir fait le slalom. ➤ Le ballon est donné par l'éducateur <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dès qu'un joueur sort le ballon de la zone, l'adversaire ne joue plus. ➤ Dès qu'un joueur sort le ballon de la zone, il devient attaquant et l'autre est défenseur ➤ Faire intervenir un autre numéro pour apporter un soutien offensif et défensif. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 atelier pour 13 joueurs 	<p>Assiettes</p> <p>1 réserve de ballons</p> <p>6 constri-foot</p> <p>Cônes</p>



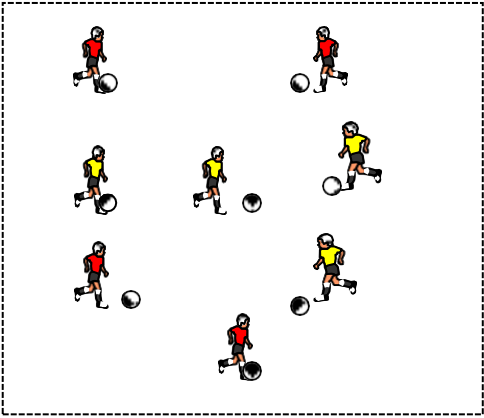
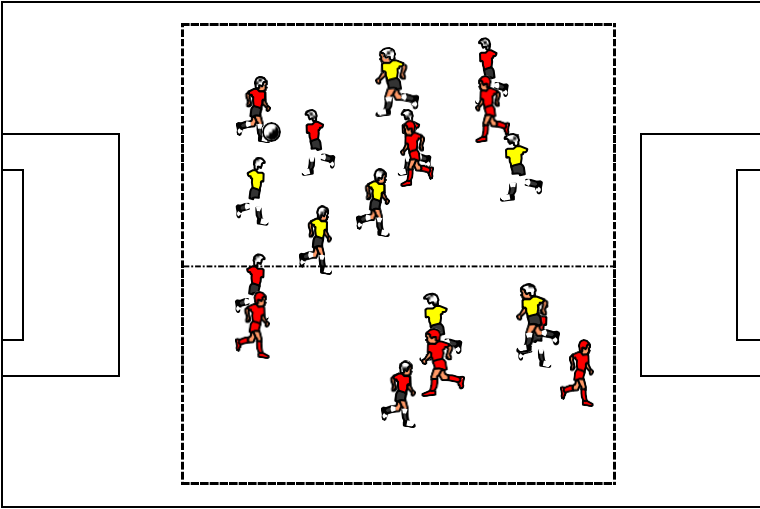
OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle, passes et tirs	MATERIEL
<p>APPRENTISSAGE TECHNIQUE</p> <p><u>Jeu Stop ball :</u> Jeu à surface réduite favorisant le dribble</p>	<p>CONSIGNES : <u>Première séquence :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Surface de jeu de 30 X 40 m ➢ Dans la moitié défensive le jeu est libre. ➢ Dans la moitié offensive, favoriser le dribble en n'autorisant que les passes en retrait et latérales <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Obliger les joueurs à fixer l'adversaire. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p>
<p>APPRENTISSAGE TACTIQUE INDIVIDUEL :</p> <p>Exercice <u>Création d'intervalle et Passe tendue :</u> Mettre un partenaire en situation de centre pour se mettre en situation de frappe.</p>	<p>CONSIGNES : Par deux avec 1 ballon + 1 gardien</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. (A) conduit le ballon, (B) effectue la même course que (A) mais sans ballon 2. (A) fixe son adversaire direct (mannequin) et (B) s'écarte de (A) 3. (B) sollicite le ballon en profondeur, dans le dos de son adversaire direct (mannequin) 4. (A) donne en profondeur à (B) 5. (B) centre sur (A) <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ (A) joue en une deux avec (B) face à son premier adversaire ➢ Varier les centres : ras de terre, en hauteur pour reprise de la tête <p>REMARQUES : 1 atelier pour 13 joueurs Etre exigeant sur la qualité de l'exécution des gestes</p>	<p>Assiettes</p> <p>Cône</p> <p>1 ballon pour 2</p> <p>3 mannequins</p> <p>1 gardien</p>



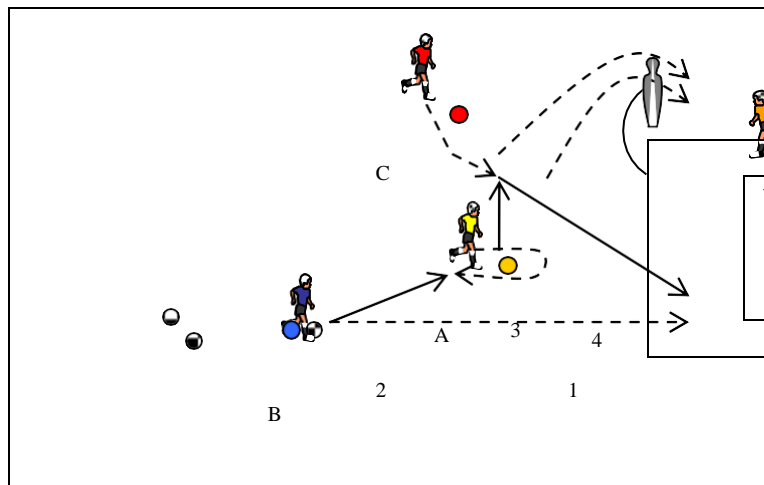
OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle, passes et tirs	MATERIEL
<p>APPRENTISSAGE DU JEU</p> <p>FRAPPER LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE AU BUT</p> <p><u>Mon équipe a perdu le ballon, j'essaie de le récupérer :</u></p> <p>Objectif du match :</p> <ul style="list-style-type: none"> - marquage individuel dans la zone défensive - Passage d'une situation offensive à défensive. 	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu en 3 contre 3 + 1 gardien/équipe (sur un ➤ Tracer 2 lignes dans le sens de la LONGUEUR. ➤ Mettre des joueurs pivots ➤ Dès que le joueur est dans la zone offensive, il doit frapper au but ➤ Les joueurs qui sont sur les côtés n'ont pas le droit de frapper au but ➤ Jeu en 3 touches de balle, 2 puis libre ➤ Dès qu'une équipe marque, l'équipe perdante sort du jeu et se fait remplacer par l'équipe pivots. ➤ Le but n'est valable que si tous les joueurs sont dans la zone offensive <p>REMARQUES :</p> <p>Obliger les joueurs, dans les zones défensives, à ne pas lâcher leurs adversaires direct même quand ils n'ont pas le ballon.</p>	<p>Assiettes</p> <p>3 gardiens</p> <p>1 ballon</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>2 constri pour le but</p>
<p>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</p>	<p>Commentaires :</p>	



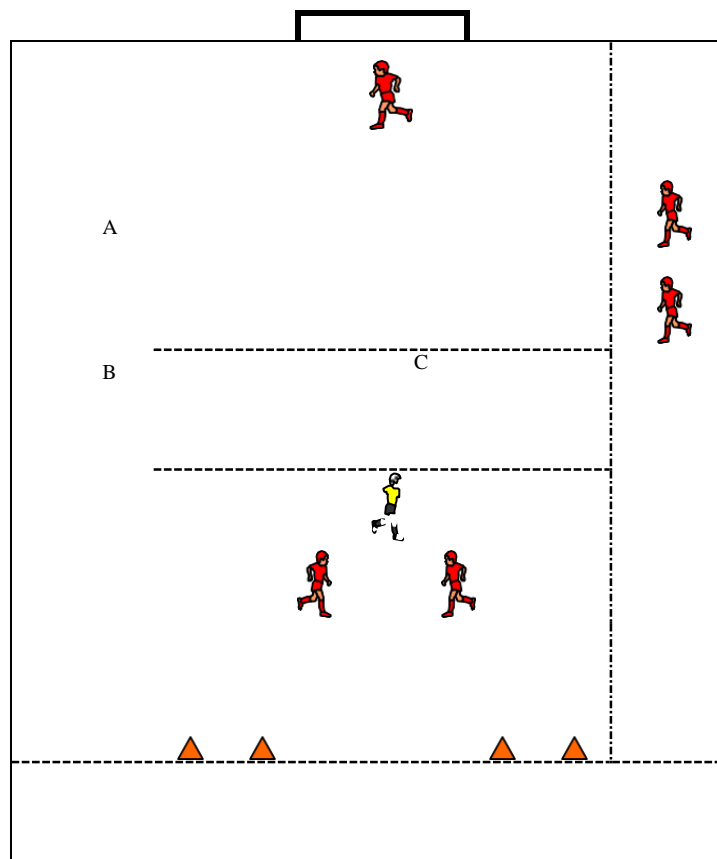
SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°05 :

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>ECHAUFFEMENT</p> <p><u>Prise en main du groupe :</u> Conduite de balle. Feinte et dribble</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ un ballon par joueur ➤ Dans une zone de 20 X 20 , tous les joueurs se déplacent en conduite de balle ➤ Au signal de l'éducateur les joueurs effectuent une feinte, un dribble et une accélération ➤ ¼ du temps de travail doit-être consacré au mauvais pied. <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire un stop balle et repartir en conduite <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Obliger les joueurs à s'éparpiller dans la zone. ➤ Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste. ➤ Exiger des joueurs qu'ils gardent la tête levée 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 1 joueur</p>
<p>AMELIORATION DU JEU</p> <p><u>Jeu à thème :</u> Conservation du ballon, fixation, renversement</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dans une zone de 30 X 40 mètre jeu 7 contre 7 ➤ Tracer une ligne médiane ➤ Dès que quatre passes sont effectuées dans une zone, le porteur du ballon peut faire une passe dans l'autre zone ➤ Touche de balle libre puis trois ➤ Quand l'équipe réussit à faire quatre passes : 1 point ➤ Quand l'équipe réussit une passe dans l'autre zone : trois points <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Obliger les joueurs à s'écarter du porteur du ballon ➤ Obliger les autres joueurs à demander dans l'autre zone 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par plot + 1 ballon par tour</p>
<p>RECUPERATION</p> <p>Principe de jeu</p>	<p>L'appel contre appel : A l'aide d'un mannequin, le joueur effectue un appel contre appel (L'éducateur s'attardera sur la qualité de protection de balle à la réception et lors du contrôle)</p>	

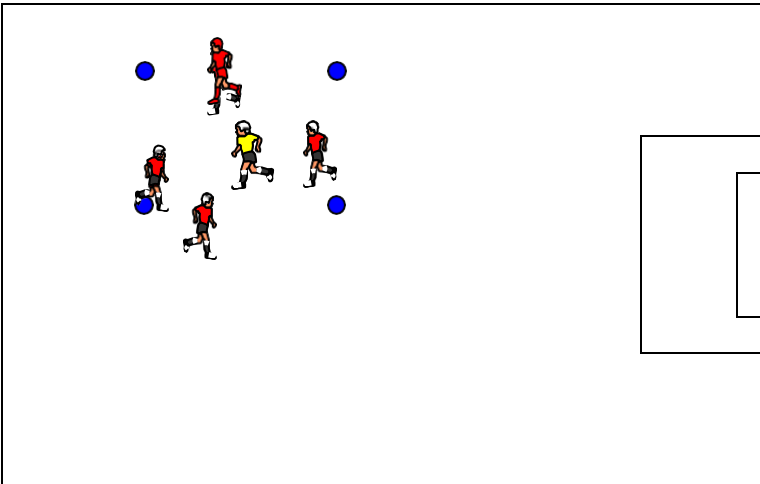
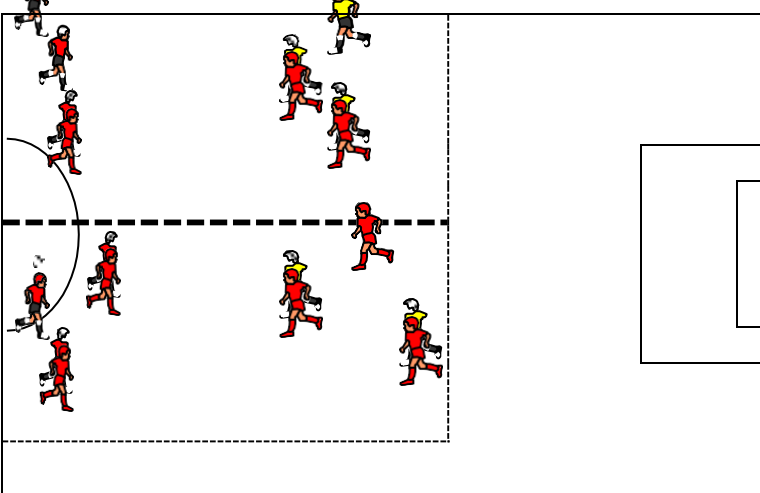
OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Vitesse explosive</p> <p><u>Distance – 10 mètres :</u></p> <p>Appel de balle dans le dos du partenaire</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par trois avec 1 ballon + 1 gardien ➤ (A) fait appel contre-appel pour recevoir le ballon de (B) dans les pieds ➤ (B) fait une passe à (A) puis sollicite le ballon dans le dos de (A) ➤ (A) après la passe de (B) contrôle orienté et conduit le ballon vers (C) puis lui donne le ballon ➤ (C) contrôle et donne dans l'espace à (B) avant que celui-ci ne soit hors-jeu ➤ (B) centre dans la course de (A) et (C) ➤ (A) et (C) après leur passe, vont au centre en passant derrière le cône ➤ Varier la position du cône pour que (A) et (C) arrivent en pleine course <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire l'exercice à droite puis à gauche du but <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Être exigeant sur la qualité de la passe et des appels de balles 	<p>Assiettes</p> <p>1 mannequin</p> <p>1 ballon pour 3</p>



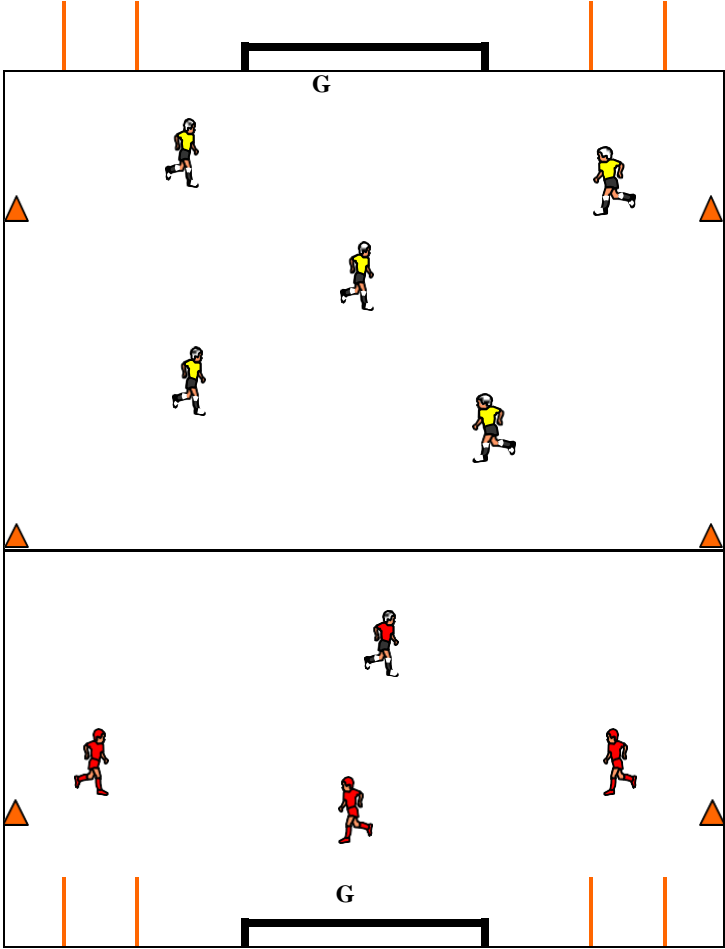
OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>APPRENTISSAGE DU JEU</p> <p>Jeu d'application</p> <p>Dédoublement dans un couloir</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ attaquant ➤ Faire 2 équipes + 1 équipe jouant avec les 2 autres ➤ Faire 2 zones couloirs et 1 zone médiane avec 1 joueur libre ➤ Travailler sur le dédoublement entre les joueurs de couloir ➤ Tous les ballons partent d'une relance du gardien à la main ou bien d'un défenseur central qui doit relancer en 2 touches de balle max ➤ Le gardien relance sur 1 coté sur (A) ➤ (B) fait un appel contre-appel et reçoit une passe de (A) ➤ (B) rentre et passe à (C) ➤ (C) donne en profondeur vers (A) ➤ (A) centre sur l'attaquant disponible qui joue en 2 contre 1 ➤ 3 touches de balle puis 2 <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 touches de balle dans les couloirs, libre dès que (B) rentre sur le terrain ➤ Lorsque le ballon est en zone offensive, les défenseurs doivent se placer au niveau de la première ligne médiane ➤ Au dédoublement, le milieu de terrain doit se replacer en défense à la place du défenseur 	<p>Assiettes</p> <p>4 cones</p> <p>1 ballon</p>
<p>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</p>	<p>Commentaires :</p>	



SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°06 :

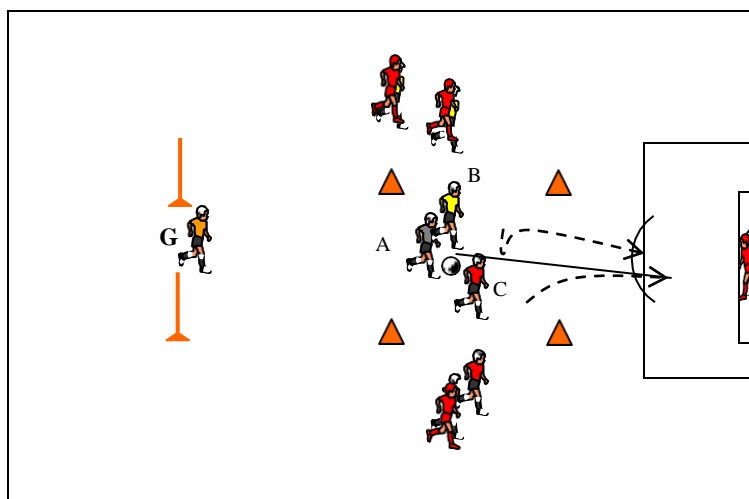
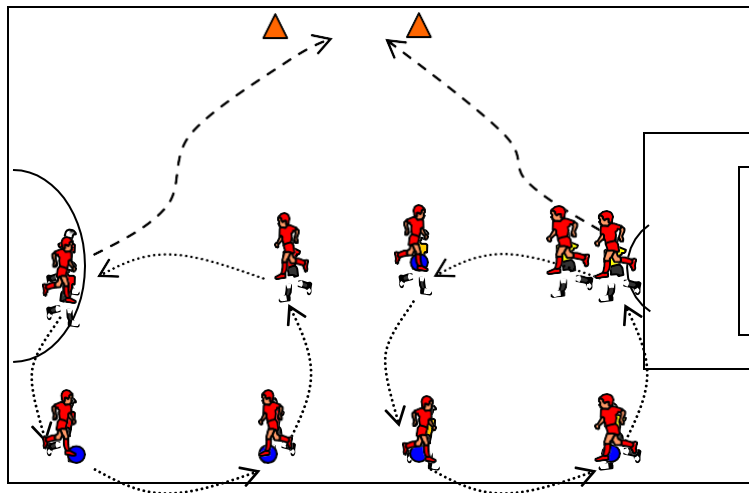
OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>ECHAUFFEMENT TAUREAU</p> <p>Conservation du ballon en supériorité numérique sans déplacement</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dans un carré de 7 m X 7m, mettre une assiette à chaque coin ➤ Taureau à 4 contre 1 ➤ Constituer des groupes de niveau ➤ Touches de balle libres, trois puis deux ➤ Changer le défenseur à chaque interception ➤ Si le défenseur prend un petit pont, il reste une fois de plus. ➤ Si les attaquants font 4 passes, le défenseur reste une fois de plus ➤ Changer les groupes de joueurs <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les attaquants peuvent uniquement se déplacer : 1 mètre à droite et 1 mètre à gauche 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5</p>
<p>RECUPERATION Maniement du ballon</p>	<p>Se lever le ballon : Enchaîner : Râteau avec la semelle, se lever le ballon avec le même pied (pointe du coup de pied) et essayer d'enchaîner 2 jongles (Travail effectué du bon et du mauvais pied)</p>	
<p>TACTIQUE INDIVIDUELLE Jeu/Tournoi</p> <p><u>Gestion offensive et égalité numérique :</u></p> <p>Objectifs des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prendre l'espace libre ➤ Se démarquer ➤ Aider le porteur ➤ Utiliser le dribble ➤ Si pas de déséquilibre, conserver le ballon. 	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 3 contre 3 sur une surface de 15 X 25 mètres ➤ Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse ➤ Les touches sont faites aux pieds. Pas de hors jeu ➤ Toutes les 3 mn, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente ➤ Les joueurs qui gagnent à un niveau, montent, ceux qui perdent descendent ➤ Le ballon, au début des séquences est donné à ceux qui descendent <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux ➤ Donner le ballon et proposer une solution. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6</p>

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Coordination – Vitesse</p> <p><u>Relais :</u> Eviter des obstacles avec duel entre équipe.</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Deux équipes qui s'opposent en duel à la course ➤ Passer dans les portes puis revenir toucher la main de son partenaire qui démarre à son tour ➤ Un point à l'équipe gagnante de la manche ➤ Varier la disposition et l'espace entre les portes <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Course avant - Course arrière - Ballon au dessus de la tête - Ballon au pied <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Maximum 3 passages chacun par manche 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>16 constri-foot</p>
<p>TACTIQUE COLLECTIVE</p> <p>Démarrage, déplacement pour demander le ballon</p> <p>Conduite, dribble et feinte sous forme de duel par équipe</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un terrain de foot à 7, deux équipes s'opposent. ➤ L'équipe doit marquer le plus rapidement possible ➤ L'éducateur donne le ballon sur le coté au joueur A, au même moment le joueur B effectue un appel de balle (contournement de l'assiette) et demande le ballon le long de la ligne de touche ➤ Le joueur A doit lui transmettre le ballon en un minimum de temps ➤ B déborde et à l'approche du constri effectue un une-deux avec C ➤ Le joueur B effectue une frappe au but en deux touches de balle maximum <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le premier joueur arrivé au 13 mètres marque 1 point ➤ Si but marqué = 2 points 	<p>8 cônes</p> <p>4 assiettes</p> <p>6 constri foot</p> <p>2 gardiens</p> <p>1 réserve de ballon au niveau des éducateurs</p>

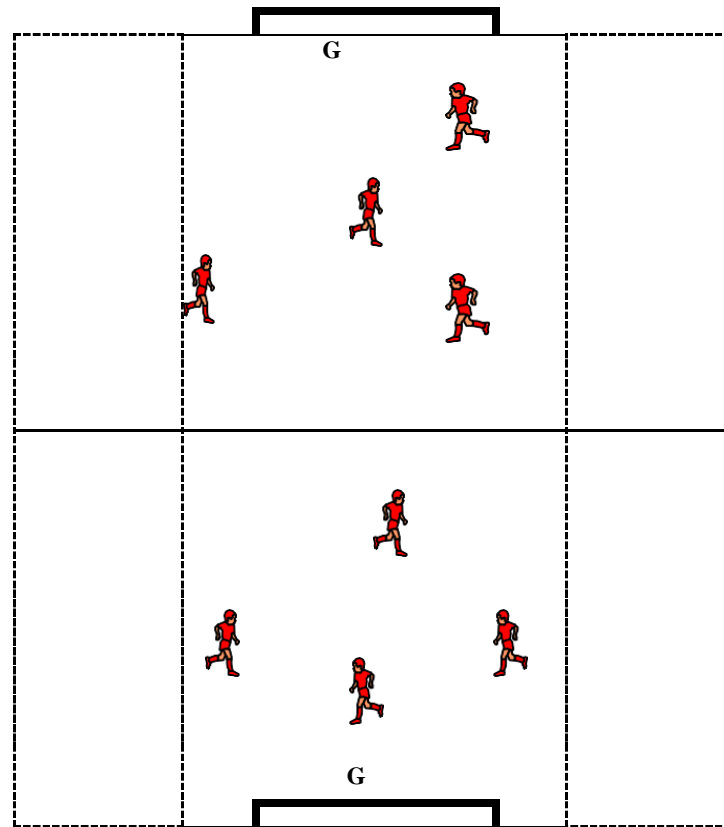
OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>APPRENTISSAGE DU JEU</p> <p><u>Mon équipe a le ballon, j'occupe bien ma zone :</u></p> <p>Objectifs du match : Donner des solutions d'attaque sur les côtés</p> <p>Utilisation des ailes pour favoriser la situation d'attaque</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 7 contre 7 organisé en 3-1-2 ➤ Règles du foot à 7 ➤ 1 but avec 1 gardien ➤ 3 points : dans le grand but ➤ 1 point : dans un petit but 	<p>MATERIEL</p> <p>6 cônes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>8 constris pour 4 buts</p> <p>1 ballon</p>
<p>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</p>	<p>Commentaires :</p>	

SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°07 :

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>ECHAUFFEMENT Passe et suit</p> <p>Conservation du ballon par des passes</p>	<p>CONSIGNES : Dans un carré de 7 m X 7m, mettre une assiette à chaque coin, faire 2 équipes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe et suit ➤ Constituer des groupes de niveau ➤ Faire au départ 3 tours, le dernier joueur à l'issu de ces 3 tours doit arriver le premier au niveau des cônes ➤ Diminuer le nombre de tour ➤ Changer les groupes de joueurs <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Insister sur la qualité du geste ➤ Insister sur la qualité du contrôle et la mise en position pour la passe ➤ En variante, l'éducateur pourra mettre des obstacles sur le circuit retour. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 ballon pour 5</p>
<p>RECUPERATION Maniement du ballon</p>	<p>Se lever le ballon : Enchaîner : Râteau avec la semelle, se lever le ballon avec le même pied (pointe du coup de pied) et essayer d'enchaîner 2 jongles (Travail effectué du bon et du mauvais pied)</p>	
<p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Vitesse de réaction</p> <p><u>Distance – 10 mètres :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Duel pour la conquête du ballon, après un signal visuel. 	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux + deux gardiens ➤ Tracer une zone de 10 X 10 entre deux buts ➤ Deux joueurs qui s'opposent en duel à la course pour pouvoir frapper au but. <p>1- (A est l'éducateur) positionné au milieu de (B) et (C) conduit le ballon dans la zone</p> <p>2- Quand il le désire, (A) pousse le ballon entre les plots en dehors de la zone et vers un but</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le 1^{er} joueur qui touche le ballon, frappe au but ➤ Possibilité d'effectuer les passes au sol puis aériennes <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire des feintes avant de pousser le ballon en dehors de la zone. ➤ Maximum 4 à 5 passages par série. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3</p> <p>4 cônes</p> <p>2 constri foot pour les buts</p>

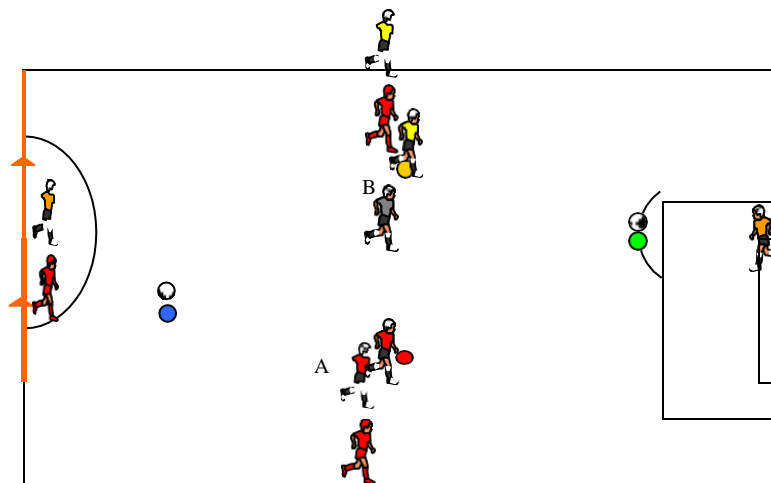
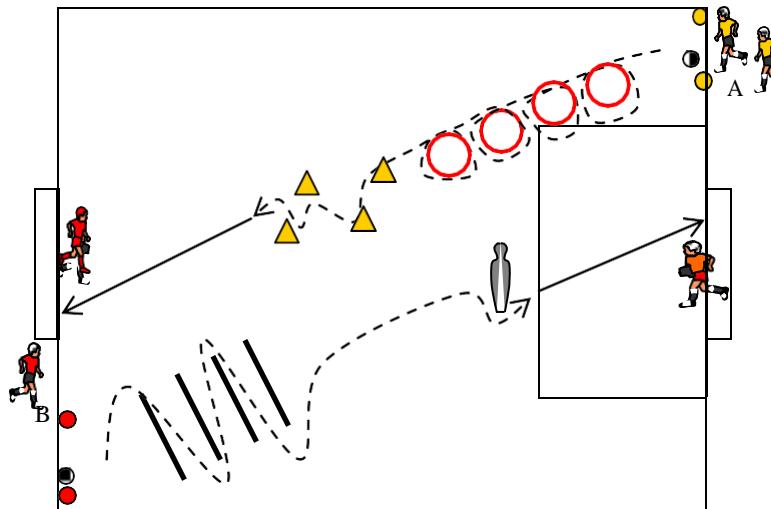


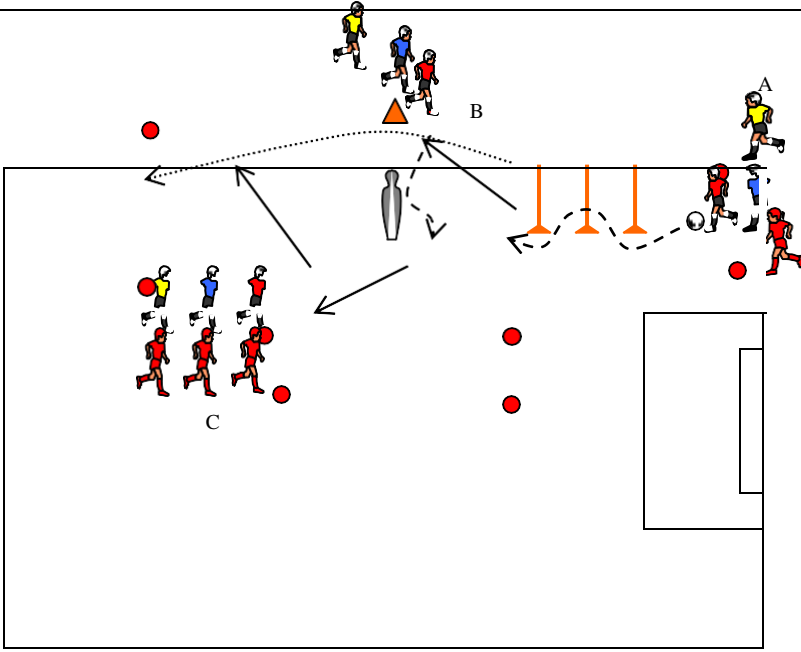
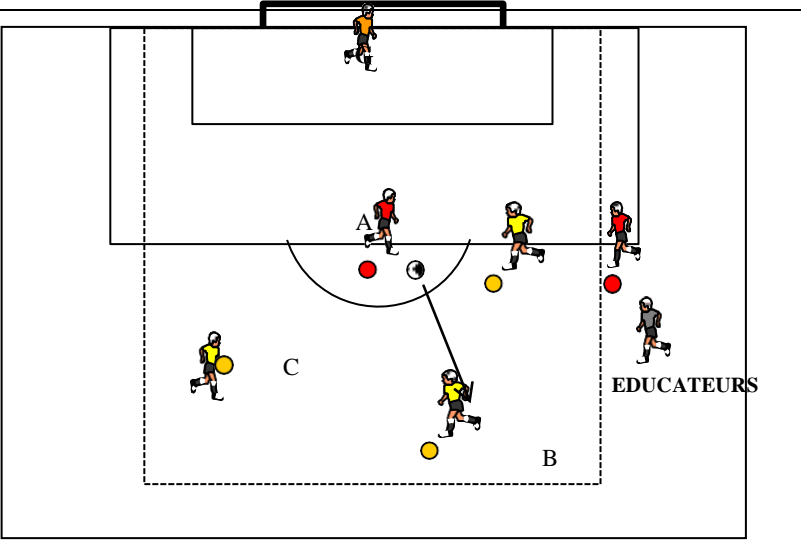
OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>APPRENTISSAGE DU JEU</p> <p><u>Mon équipe a le ballon, j'écarte le jeu sur les ailes</u></p> <p>Objectifs du match : Aller ou demander sur les côtés</p> <p>Relancer sur les côtés</p> <p>Utilisation des couloirs</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 7 contre 7 organisé en 3-1-2 ➤ 1 but avec 1 gardien ➤ Tracer une ligne de 10 mètres sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie défensive de chaque équipe. ➤ Ne peut pénétrer qu'un seul joueur dans une zone latérale, de sa partie défensive ; sur une conduite de balle ou sur un appel. ➤ Trois touches de balle dans les zones latérales. Quand un joueur pénètre dans une zone : 2 points ➤ Quand un joueur marque dans le but : 1 point. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Matérialiser avec une couleur différente chaque zone par équipe. ➤ Obliger les joueurs à aller le plus rapidement possible dans une zone. 	<p>Assiettes</p> <p>6 cônes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>1 ballon</p>
<p>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</p>	<p>Commentaires :</p>	



SEANCE CATEGORIE BENJAMINS N°08 :

OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>ECHAUFFEMENT</p> <p><u>Jeu pré-sportif :</u> Dribble, feinte et passe, déséquilibre et démarquage.</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Seul avec un ballon, sur un quart de terrain + 2 gardien. ➤ Les joueurs (A) et (B) exécutent le parcours, en circuit, d'un but à l'autre. <ol style="list-style-type: none"> 1. Conduite : Dos aux cerceaux 2. Geste technique : rateau, devant chaque cône puis frappe au but 3. Semelle : avant, alternées entre les barres 4. Conduite : libre 5. Geste technique : crochet extérieur avant frappe au but ➤ Varier la vitesse d'exécution, en fonction du niveau des joueurs <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Libre ➤ Bon pied ➤ Mauvais pied <p>Remarques : Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</p>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Cerceaux</p> <p>1 mannequin</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>RECUPERATION</p> <p>Maniement du ballon</p>	<p>Jonglerie libre.</p>	
<p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</p> <p>Vitesse de réaction</p> <p><u>Distance – 10 mètres :</u> Duel pour la conquête du ballon, après un signal visuel.</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux SANS BALLON+ deux gardiens ➤ Deux joueurs s'opposent en duel à la course pour pouvoir frapper au but ➤ Mettre 1 assiette de couleur (Vert d'un côté et bleu de l'autre) dès que l'éducateur montre une assiette de couleur, vert ou bleu, le 1^{er} joueur qui touche le ballon, du côté de la couleur montrée frappe au but. <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Annoncer une couleur et lever une autre ➤ Départ debout, assis, allongé, face et docs au sol. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Maximum 4 à 5 passages 	<p>Assiettes</p> <p>1 réserve de ballons</p> <p>2 constri foot pour les buts</p>



OBJECTIFS	THEMES : Conduite de balle et passes	MATERIEL
<p>APPRENTISSAGE TECHNIQUE : Exercice chronométré</p> <p><u>Enchaînement passe et contrôle :</u> Animation offensive à 3 sur un côté.</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Un ballon pour 3 joueurs ➤ Départ chrono ->Le joueur (A) part en conduite de balle puis donne à (B) ➤ (B) rentre vers l'axe et effectue un crochet intérieur gauche ou un extérieur droit et passe à (C) ➤ (C) met en profondeur et doit passer la porte -> <p>Arrêt chrono</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ L'équipe qui maîtrise le ballon du début jusque la fin = 1 point ➤ L'équipe qui fait le meilleur temps = 2 points <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Finir devant le but <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ A la moitié du temps de l'exercice inverser le départ et l'arrivée ➤ Changer les postes à chaque passage 	<p>Assiettes 1 ballon pour 3 3 constri-foot 1 mannequin 3 couleurs de chasubles 1 chronomètre</p>
<p>APPRENTISSAGE TACTIQUE INDIVIDUELLE :</p> <p>Exercice <u>Gestion défensive en supériorité numérique :</u> Objectifs des défenseurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Protéger le but - Gagner le ballon - Passer d'une situation offensive à une situation défensive - Relancer si récupération 	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 contre 2 sur une surface de 35 X 40 m + 1 gardien ➤ Empêcher les attaquants de marquer dans un but avec 1 gardien ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> - (A), le défenseur fait une mauvaise relance sur (B) - (B), l'attaquant, intercepte la passe - Dès que (A) a fait la passe, les cinq joueurs jouent réels ➤ Dès que le ballon sort de la surface de jeu, qu'un défenseur fait une relance vers l'éducateur ou à son gardien ou après 30 sec : la situation est terminée ➤ Compter le hors jeu à partir des 13 mètres <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 atelier pour 21 joueurs ➤ Les défenseurs doivent revenir le plus rapidement possible pour annihiler la contre attaque 	<p>Assiettes Cônes 1 ballon</p>

<p>OBJECTIFS</p> <p>APPRENTISSAGE DU JEU</p> <p>AMELIORER LE JEU COLLECTIF</p> <p><u>Jeu d'application :</u> Travail sur le placement de l'équipe en situation offensive et défensive</p> <p>- mon équipe a le ballon, j'occupe bien ma zone</p>	<p>THEMES : Conduite de balle et passes</p> <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur 1/2 terrain, faire 3 zones dans le sens de la largeur ➤ Les défenseurs doivent se placer dans une zone en fonction de la position du ballon ➤ Si l'équipe possède le ballon en zone 2 = les défenseurs quittent la zone 1 et montent à sa limite ➤ Si l'équipe possède le ballon en zone 3 = aucun défenseur ne doit se trouver en zone 1 / 2 défenseurs doivent au moins être en limite de zone 2 et 3 et 1 défenseur central reste en zone 2 ➤ Etc... ➤ Dès qu'il y a sortie de but ou que le gardien est en possession du ballon : les zones 2 et 3 doivent occupées par au moins un joueur <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 touches de balle pour les défenseurs en zone 1 et 2 et libre ensuite ➤ Matérialiser avec une couleur différente chaque zone ➤ Obliger les joueurs à regarder où ils sont et où ils doivent aller ➤ Obliger les défenseurs latéraux à solliciter le ballon dans leur couloir dès la récupération du ballon <p>Faire attention à l'occupation du terrain</p> <div data-bbox="1157 263 1882 1093" style="text-align: center;"> </div>	<p>MATERIEL</p> <p>Assiettes</p> <p>2 gardiens</p> <p>1 ballon</p>
<p>OBSERVATION GENERALES SUR LA SEANCE</p>	<p>Commentaires :</p>	

GROUPE TEMOIN (CFAKBOU) / TEST D'EVALUATION N°01 :

Nom et prénom	Détente horizontale	20 mètres vitesse (sans ballon)	20 mètres vitesse (avec ballon)	20 mètres SLALOM (sans ballon)	20mètres SLALOM (avec ballon)	Détente verticale	souplesse	AKRAMOV (sans ballon)	AKRAMOV (avec ballon)
Tatfa soulef	1.54 cm	3.53 sec	4.53 sec	6.35 sec	10.23 sec	15 cm	+6 cm	18.28 sec	23.00 sec
Ameghar Anaïs	1.45	4.47	5.35	6.33	10.85	16	+4	17.97	23.64
Dechache théziri	1.80	3.81	5.32	6.30	10.81	15	+2	17.03	22.19
Fetioune sara	1.57	4.59	4.32	6.66	10.54	16	-6	18.00	22.13
Guerouahen farah	1.50	4.31	5.22	6.78	9.83	12	+6	17.24	22.32
Hamitouche narimane	1.30	4.07	6.06	6.78	10.89	14	+1	18.57	23.60
Hamiche lydia	1.35	4.28	4.78	7.23	10.23	15	+2	17.26	22.89
Mehaoued yasmine	1.20	4.31	5.41	6.83	11.00	15	00	18.22	21.60
Ichaalalene melissa	1.25	4.87	6.68	7.00	10.80	16	+1	18.02	24.00
Aourtilane sonia	1.80	3.31	5.03	7.24	11.20	26	+12	16.00	21.12
moyenne	1.48	4.21	5.27	6.75	10.64	13.78	2.80	17.66	22.65
Ecar-type	0.21	0.48	0.70	0.35	0.42	3.71	4.71	0.77	0.94

GROUPE TEMOIN (CFAKBOU) / TEST D'EVALUATION N°02 :

Nom et prénom	Détente horizontale	20 mètres vitesse (sans ballon)	20 mètres vitesse (avec ballon)	20 mètres SLALOM (sans ballon)	20mètres SLALOM (avec ballon)	Détente verticale	souplesse	AKRAMOV (sans ballon)	AKRAMOV (avec ballon)
Tatfa soulef	1.55 cm	3.51 sec	4.52 sec	6.36 sec	10.24 sec	16 cm	+6 cm	18.28 sec	22.98 sec
Ameghar Anaïs	1.46	4.46	5.33	6.30	10.83	16	+5	17.96	23.62
Dechache théziri	1.80	3.80	5.31	6.29	10.81	17	+3	17.02	22.16
Fetioune sara	1.58	4.59	4.42	6.65	10.52	16	-5	17.98	22.12
Guerouahen farah	1.51	4.30	5.20	6.76	9.84	14	+6	17.22	22.30
Hamitouche narimane	1.32	4.07	6.04	6.75	10.89	15	+2	18.55	23.59
Hamiche lydia	1.37	4.27	4.78	7.20	10.22	16	+2	17.25	22.88
Mehaoued yasmine	1.23	4.30	5.40	6.80	10.98	15	+1	18.22	21.60
Ichaalalene melissa	1.27	4.86	6.66	7.00	10.79	17	+1	18.03	23.98
Aourtilane sonia	1.80	3.30	5.03	7.22	11.10	27	+12	15.98	21.11
moyenne	0.013	0.009	0.001	0.02	0.02	0.9	0.3	0.01	0.06
Ecar-type	0.009	0.005	0.03	0.01	0.03	0.74	0.67	0.01	7.22

GROUPE EXPERIMENTEL (CFAKBOU) / TEST D'EVALUATION N°01 :

Nom et prénom	Détente horizontale	20 mètres vitesse (sans ballon)	20 mètres vitesse (avec ballon)	20 mètres SLALOM (sans ballon)	20mètres SLALOM (avec ballon)	Détente verticale	souplesse	AKRAMOV (sans ballon)	AKRAMOV (avec ballon)
Sidiali sara	1.50 cm	3.91 sec	4.40 sec	6.10 sec	9.13 sec	15 cm	+3 cm	17.00 sec	21.00 sec
Oulaaldj soufi	1.55	3.94	4.44	7.22	8.33	24	+6	17.49	22.00
Cherdoud djamila	1.75	3.97	5.58	7.33	9.10	23	+3	17.20	22.23
Almaini naouel	1.50	5.52	5.68	7.30	9.30	17	+6	17.25	22.58
Bouda dounia	1.50	4.34	5.38	7.11	10.11	19	+1	17.77	23.33
Boubegtiten assia	1.58	4.31	4.54	6.41	9.57	21	00	18.64	24.22
Berahrah maria	1.65	3.93	5.78	5.81	10.81	31	+9	16.65	21.24
Haddad nouara	1.40	4.22	5.81	7.66	10.83	13	+2	17.13	22.83
Tatefa manel	1.35	4.00	4.22	7.23	9.47	16	+4	17.93	23.81
Aziez amina	1.60	4.00	5.22	6.23	9.70	24	00	17.15	21.71
moyenne	1.54	4.15	5.11	6.84	9.53	20.30	3.4	17.42	22.50
Ecar-type	0.12	0.49	0.64	0.64	0.66	5.96	2.91	0.57	1.07

GROUPE EXPERIMENTEL (CFAKBOU) / TEST D'EVALUATION N°02 :

Nom et prénom	Détente horizontale	20 mètres vitesse (sans ballon)	20 mètres vitesse (avec ballon)	20 mètres SLALOM (sans ballon)	20mètres SLALOM (avec ballon)	Détente verticale	souplesse	AKRAMOV (sans ballon)	AKRAMOV (avec ballon)
Sidiali sara	1.51 cm	3.88 sec	4.38 sec	6.08 sec	9.10 sec	25 cm	+4 cm	15.02 sec	19.06 sec
Oulaaldj soufi	1.55	3.85	4.40	7.20	8.25	31	+6	15.50	19.63
Cherdoud djamila	1.77	3.90	5.50	7.28	9.00	32	+4	15.03	20.28
Almaini naouel	1.52	4.50	5.60	7.29	9.20	26	+7	16.20	20.40
Bouda dounia	1.40	3.88	5.30	7.05	9.10	24	+1	15.70	21.28
Boubegtiten assia	1.70	4.28	4.50	6.40	9.51	28	+1	16.60	21.18
Berahrah maria	1.70	3.85	5.70	5.80	9.75	39	+10	15.55	20.20
Haddad nouara	1.40	4.20	5.75	7.60	10.00	23	+4	16.10	22.00
Tatefa manel	1.35	3.98	4.20	7.21	9.40	23	+6	15.90	19.86
Aziez amina	1.60	3.95	5.21	6.20	9.68	30	+1	15.18	20.11
moyenne	0.02	0.19	0.051	0.03	0.03	7.8	1	1.74	2.10
Ecar-type	0.04	0.32	0.02	0.02	0.02	1.69	0.67	0.47	0.91