

Université Abderrahmane-Mira

Faculté des sciences humaines et sociales

Département des Sciences et Technique des Activités

Physique et Sportive

Mémoire de fin de cycle :

En vue de l'obtention du diplôme de Master II LMD en STAPS

Thème :

L'importance des échauffements lors de la séance d'EPS

Réalise par :

***SEBBANE Fatiha**

***NAIT ALI Rima**

Encadré par :

DJENNAD DJamel

Année Universitaire 2015/2016

Remerciement

En premier lieu nous tenons à remercier le bon dieu tout puissant pour ses biens fait et nous avoir aidés à tenir le coup à pouvoir réaliser ce modeste travail

Nous tenons à témoigner tout notre sympathie à notre encadreur Monsieur DJENNAD DJAMEL pour la disponibilité, l'aide, la compréhension dont il prenne au cours de la réalisation de ce travail

Toutes les familles pédagogiques des STAPS

A tous mes amis qui ont collabore de prés ou de loin à la concrétisation de ce modeste travail.

Dédicaces

Je dédie notre dieu le tout puissant qui m'a donné la volonté et le courage pour réaliser ce mémoire

A ma Mère qui m'encourageait lors de chaque départ à l'université, avec ses prières qui me stimule à fournir le maximum de ce que j'ai dans mes études.

A mon Père qui attend avec patience les fruits de sa bonne éducation.

A mes frères Hakim et Boussaâd

A mes sœurs Samia et Zahia

Amis tantes et oncles

A tous ceux qui me sont cher(es)

A mes amis et mes camarades de promotion et autre étudiant de STAPS.

« Sebbane Fatiha »

Dédicaces

Je remercie notre dieu le tout puissant qui m'a donné la
volonté et le courage pour réaliser ce mémoire

Ce travail est dédié

A mon époux pour son affection, sa compréhension et ses
encouragements.

A mon père et ma mère dont leurs sacrifices ne seront
compensé que par mes affections les plus avouée.

A mes frères et sœurs, neveux et nièces.

A la famille sportive.

« Nait Ali Rima »

Sommaire

Introduction.....	01
La problématique.....	02
Les hypothèses.....	02

I-Partie théorique :

Chapitre 01 :

L'éducation physique et sportive

1-1- Définition de l'EPS.....	03
1-2- L'objectif de l'EPS.....	03
1-3- Les missions de l'EPS	04
1-4- Les finalités de l'EPS.....	05
1-5- la leçon de l'EPS.....	06
5-1 Définition.....	06
5-2 Le plan de la leçon	07
1-6- L'enseignant.....	09
1-6-1 Définition.....	09
1-6-2 le rôle de l'enseignant.....	10

Chapitre 02 :

L'échauffement

1- Définition de l'échauffement.....	11
2- le but de l'échauffement.....	12
3- plan d'un échauffement réussi.....	13
3-1- l'échauffement générale	13
3-2- l'échauffement spécifique.....	14
4 Effets bénéfiques de l'échauffement.....	15

5-Donc, Il faut s'échauffer.....	15
6-Adapte son échauffement.....	15
6-1-Au la condition extérieur.....	15
6-2-Au moment de la journée.....	16
6-3-Au type d'effort à fournir.....	16
7-les principes d'échauffement	16
8- L'adaptation de l'échauffement au contexte.....	18
9-les types d'échauffement.....	18
10-le contenus de l'échauffement en EPS	19
11-1-La mise en train ou phase préparation cardio-pulmonaire.....	19
11-2-phase de préparation articulaire et musculaire.....	19
11-3-phase de préparation spécifique.....	19
11-les risque d'un mauvais échauffement.....	19
11-les blessures musculaire	20
11-1 La contracture musculaire	20
11-2 Les déchirures musculaires	20
12 -1 La mobilité, les étirements et la prévention des blessures.....	22
12-1-1la mobilité	22
12-1-2 la souplesse.....	22
12-1-3 l'assouplissement.....	22
12-2-les étirements.....	22
12-3-Entrainement de la mobilité actives.....	23
12-3-Entrainement de la mobilité passive.....	23
12-4-les efforts de l'étirement.....	24

Chapitre 03 :

Cadre méthodologique :

1-Présentation de l'étude.....	25
2-La tâche de la recherche.....	25

3-Moyen t méthodes de la recherche.....	25
3-1-l'analyse bibliographique.....	25
3-2- Enquête par le questionnaire.....	25
3-2-1-Structure du questionnaire	25
4-déroulement de l'enquête.....	26
5-Echantillon de la recherche.....	26
6-Test statistique.....	27

II-Partie pratique :

1-Analyse des résultats : les élèves

1-1-Dépouillement et interprétation des résultats des élèves.....	29
2-1la discussion des résultats des élèves.....	37

2-Analyse des résultats : les élèves

2-1-Dépouillement et interprétation des résultats des enseignants.....	39
2-2la discussion des résultats des enseignants.....	57

Conclusion.....58

La recommandation.....59

Bibliographie

Annexe

LISTE DES FIGURES :

<i>Figure 1 : Réponse donnée par les élèves à la question 1.....</i>	<i>p29</i>
<i>Figure 2 : Réponse donnée par les élèves à la question 2.....</i>	<i>p30</i>
<i>Figure 3 : Réponse donnée par les élèves à la question 3.....</i>	<i>p31</i>
<i>Figure 4 : Réponse donnée par les élèves à la question 4.....</i>	<i>p32</i>
<i>Figure 5 : Réponse donnée par les élèves à la question 5.....</i>	<i>p33</i>
<i>Figure 6 : Réponse donnée par les élèves à la question 6.....</i>	<i>p34</i>
<i>Figure 7 : Réponse donnée par les élèves à la question 7.....</i>	<i>p35</i>
<i>Figure 8 : Réponse donnée par les élèves à la question 8.....</i>	<i>p36</i>
<i>Figure 9 : Réponse donnée par les élèves à la question 9.....</i>	<i>p38</i>
<i>Figure 10 : Réponse donnée par les élèves à la question 10.....</i>	<i>p39</i>
<i>Figure 11 : Réponse donnée par les élèves à la question 11.....</i>	<i>p40</i>
<i>Figure 12: Réponse donnée par les élèves à la question 12.....</i>	<i>p41</i>
<i>Figure 13: Réponse donnée par les élèves à la question 13.....</i>	<i>p42</i>
<i>Figure 14 : Réponse donnée par les élèves à la question 14.....</i>	<i>p43</i>
<i>Figure 15 : Réponse donnée par les élèves à la question 15.....</i>	<i>p44</i>
<i>Figure 16 : Réponse donnée par les élèves à la question 16.....</i>	<i>p45</i>
<i>Figure 17 : Réponse donnée par les élèves à la question 17.....</i>	<i>p46</i>
<i>Figure 18 : Réponse donnée par les élèves à la question 18.....</i>	<i>p47</i>
<i>Figure 19 : Réponse donnée par les élèves à la question 19</i>	<i>p48</i>
<i>Figure 20 : Réponse donnée par les élèves à la question 20</i>	<i>p49</i>
<i>Figure 21 : Réponse donnée par les élèves à la question 21.....</i>	<i>p50</i>
<i>Figure 22 : Réponse donnée par les élèves à la question 22.....</i>	<i>p51</i>
<i>Figure 23 : Réponse donnée par les élèves à la question 23.....</i>	<i>p52</i>
<i>Figure 24 : Réponse donnée par les élèves à la question 24.....</i>	<i>p53</i>
<i>Figure 25 : Réponse donnée par les élèves à la question 24.....</i>	<i>p54</i>

LISTE DES TABLEAUX :

<i>Tableau 1 : la réponse donnée par les enseignants à la question 1.....</i>	<i>P29</i>
<i>Tableau 2 : la réponse donnée par les enseignants à la question 2.....</i>	<i>P30</i>
<i>Tableau 3 : la réponse donnée par les enseignants à la question 3.....</i>	<i>P31</i>
<i>Tableau 4 : la réponse donnée par les enseignants à la question 4.....</i>	<i>P32</i>
<i>Tableau 5 : la réponse donnée par les enseignants à la question 5.....</i>	<i>P33</i>
<i>Tableau 6 : la réponse donnée par les enseignants à la question 6.....</i>	<i>P34</i>
<i>Tableau 7 : la réponse donnée par les enseignants à la question 7.....</i>	<i>P35</i>
<i>Tableau 8 : la réponse donnée par les enseignants à la question 8.....</i>	<i>P36</i>
<i>Tableau 9 : la réponse donnée par les enseignants à la question 9.....</i>	<i>P38</i>
<i>Tableau 10 : la réponse donnée par les enseignants à la question 10.....</i>	<i>P39</i>
<i>Tableau 11 : la réponse donnée par les enseignants à la question 11.....</i>	<i>P40</i>
<i>Tableau 12: la réponse donnée par les enseignants à la question 12.....</i>	<i>P41</i>
<i>Tableau 13 : la réponse donnée par les enseignants à la question 13.....</i>	<i>P42</i>
<i>Tableau 14 : la réponse donnée par les enseignants à la question 14.....</i>	<i>P43</i>
<i>Tableau 15 : la réponse donnée par les enseignants à la question 15.....</i>	<i>P44</i>
<i>Tableau 16 : la réponse donnée par les enseignants à la question 16.....</i>	<i>P45</i>
<i>Tableau 17 : la réponse donnée par les à enseignants la question 17.....</i>	<i>P46</i>
<i>Tableau 18 : la réponse donnée par les enseignants à la question 18.....</i>	<i>P47</i>
<i>Tableau 19: la réponse donnée par les enseignants à la question 19.....</i>	<i>P48</i>
<i>Tableau 20 : la réponse donnée par les enseignants à la question 20.....</i>	<i>P49</i>
<i>Tableau 21 : la réponse donnée par les enseignants à la question 21.....</i>	<i>P50</i>
<i>Tableau 22 : la réponse donnée par les enseignants à la question 22.....</i>	<i>P51</i>
<i>Tableau 23 : la réponse donnée par les enseignants à la question 23.....</i>	<i>P52</i>
<i>Tableau 24 : la réponse donnée par les enseignants à la question 24.....</i>	<i>P53</i>
<i>Tableau 25 : la réponse donnée par les enseignants à la question 24.....</i>	<i>P54</i>

Introduction

Introduction :

Depuis la méthode suédoise par l'hébertisme ou dans les récents textes officiels régissant l'EPS, l'échauffement est un indispensable évoqué ou sous-entendu à prendre en compte dans l'organisation de la leçon. La leçon se structure les instruments officiels (IO) de 1945 à partir d'un schéma qu'il convient de respecter. Le premier temps s'intitule « mise en train de dérouillage » les IO de 1959 ne remettent en cause cette approche et soulignent une prise en mains dans l'entraînement et un échauffement initial alertement menés. Dans les années 60, l'entrée dans l'activité est moins marquée mais le professeur a pour directive d'organiser sa séance pour qu'elle donne lieu à un travail généralisé de tout le corps qui vise à améliorer la grande fonction la perception, la coordination. Au sein de la séance d'EPS, l'échauffement est généralement vécu de façon beaucoup moins exaltante, voire même de façon rébarbative, l'investissement des élèves souffrant du manque de sens associé à ce rituel de début de cours, pourtant, l'échauffement, comme le rappellent les nouveaux programmes « mérite une attention particulière » selon **J.Weineck** « l'échauffement comprend toutes les mesures qui permettent d'obtenir un état optimal de préparation psycho-physique et motrice avant un entraînement ou une compétition en plus de jouer un rôle important dans la prévention des blessures ». L'échauffement d'après cette définition, remplit deux fonctions ; une fonction préventive, et une fonction de préparation il diminuerait l'occurrence des blessures, et il permettrait d'être plus efficace en agissant positivement sur le système nerveux et sur le système effecteur des mouvements, notion que l'échauffement peut être actif, passif ou mental mais nous traiterons pour l'essentiel de l'échauffement actif, qui consiste à réaliser en pratique des exercices et des mouvements. Il se partage traditionnellement entre une partie générale, qui mobilise des grands groupes musculaires en vue notamment d'élévation de la température et une partie spécifique qui s'effectue de manière adaptée à chaque APS l'idée que l'échauffement mérite attention particulière suppose, qu'il représente quelque chose d'important, il possède une certaine valeur, il ne doit pas être laissé au hasard, autrement dit il existe des enjeux derrière l'échauffement des élèves en éducation physique ce sont ces enjeux que nous étudierons dans ce devoir.

Dire qu'il suppose un apprentissage spécifique suppose qu'il ne suffit pas de s'échauffer pour apprendre à s'échauffer. En d'autres termes, à des principes d'enseignement conçus et mis en œuvre par l'enseignant : traitement didactique, adaptation, progressivité, répétition, régulation, évaluation.

La problématique :

« L'échauffement est un ensemble d'activités préliminaires qui concourent à établir l'état optimale de préparation physique et psychique nécessaire à une pratique intense .l'étymologie des mots suggéra l'idée de chaleur,

L'échauffement est donc en préalable, une préparation à l'effort, il prépare l'individu physiquement et psychiquement à l'exercice physique plus ou moins intense, au vue de réaliser la meilleure performance possible.

Donc en partant de ces définitions et de ces concepts, nous voulons à partir de notre travail de recherche de bien vouloir mettre en évidence cette partie d'une séance d'éducation physique et sportive en posant notre problématique suivante.

Quel est l'importance de l'échauffement lors de la séance d'éducation physique et sportive ?

➤ Hypothèses.

- 1- L'échauffement a un impact important dans la réalisation d'une séance d'éducation physique et sportive.
- 2- L'échauffement n'a pas d'impact sur la réalisation d'une séance d'éducation physique et sportive.

La partie théorique

Chapitre 01

1-Définition de L'EPS :

L'éducation physique et sportive est un champ disciplinaire difficile à enseigner en ce sens qu'elle nécessite une réflexion approfondie en matière de contenus disciplinaire mais aussi en matière de réalisation ; dispositif, gestion du groupe classe, norme de sécurité, contraintes liées au matériel disponible,

L'EPS qui a la fois une discipline de formation et l'enseignement elle s'adresse à tous les élèves avec les conséquences que cela entraîne en ce qui concerne les choix de traitement des contenus et évaluation des acquis, car elle ne se limite pas à la réponse à apporter au besoin de mouvement de l'enfant mais doit, comme toute discipline d'enseignement permettre une meilleure organisation de la vie de l'adulte.

2-L'objectifs de L'EPS :

D'après l'extrait du programme de l'EPS, 1983 dans le cadre du système éducatif global, et appelée à remplir une triple fonction.

2-1 Fonction physique :

Elle vise l'amélioration des capacités physique et physiologique de l'individu, en permettant à travers d'une plus grande maîtrise du corps, l'adaptation des conduites au milieu, en favorisant sa transformation par une intervention efficace rationnellement organisée.

2-2 Fonction économique :

L'enrichissement de la capitale santé de chaque individu, et celui de son acquis psychomoteur, augmente les facultés de résistance à la fatigue, permettant une utilisation plus judicieuse des forces mises en œuvre dans le processus des travaux, il entraîne un accroissement du rendement individuel et collectif dans le monde de travail intellectuel.

2-3 Fonction socioculturelle :

L'éducation physique et sportive véhicule des valeurs culturelles et morales, qui guident les actes de chaque citoyen et participant en renforcement de la cohésion nationale, proposent les conditions d'un déplacement soi-même dans l'action et développant le sens de la discipline, de la coopération, de la responsabilité et le devoir civique.

Selon **La loi d'orientation, 10 Juillet 1989** les objectifs assignés au système éducatif pour le lycée, permettent « à chaque jeune de réaliser son projet personnel, il leur assure une solide formation générale autorisant la poursuite ultérieure de leur étude »

Pour **VALERIE, 2004¹**, quatre objectifs, plus faciles à cibler et à discerner, les invitent à faire vivre aux élèves des « expériences corporelles » variées, individuelles et collectives qui favorisent :

-le développement des ressources afin de rechercher la réussite, l'efficacité dans l'action individuelle et collective, la confiance et la réalisation de soi.

-l'acquisition des compétences et connaissances nécessaires à l'entretien de la vie physique et au développement de sa santé tout au long de la vie.

3-Mission de L'EPS :

3-1 Mission éducative :

La classe doit être ouverte sur l'extérieur, accepter la communication ; IL s'agit de donner et de recevoir des informations dans le seul but de parfaire, l'éducation de tous les membres du groupe.

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

La socialisation de l'élève fait également partie intégrante des objectifs de tout enseignant ; la communication, la politesse, la ponctualité, le respect, la coopération, la solidarité, la sécurité, la responsabilité, la santé, sont des exemples d'objectifs généraux pouvant et devant être poursuivis par l'enseignant, l'enseignant d'EPS doit intervenir sur la globalité de l'individu qui lui est confié (aspect psychologique, sociologique, physiologique, affectifs, relationnel, moteurs).

¹ : VALERIE MERCIER-seners. L'EP SCOLAIRE : enseigner et apprendre. 2004. Edition vigot 23.rue de l'école-de-médecine.75006 Paris. France. Dépôt légal : Octobre 2004-ISBN : 2-7114-1688-7. PP16.

3-2 Mission « psychomotrice » :

Le cours d'EPS est un moment privilégié pour le développement de la psychomotricité, la notion de motricité doit être élargie aux différents composants de la personnalité de l'élève, c.-à-d. les aspects psychologique, sociologique, affectif, énergétique, mécanique impliqués dans tout acte moteur. L'enseignant participe à la construction du « schéma moteur » de l'élève, celui-ci apprend à se situer, à se mouvoir dans différents milieux (terrestre, aquatique, aérien) à traiter l'information (percevoir, décider) à gérer son potentiel, énergétique à maîtriser ses gestes et émotions, à s'investir dans des projets moteurs individuels et collectifs.

3-3 Mission « sportive » :

Les pratiques sportives (institutionnalisées) ou non sportives (de loisir) sont dans notre jour culturellement reconnues, en EPS l'enseignant s'appuie sur des activités physiques et sportives, elles sont à la fois objet et moyens d'enseignement,

- A) (Objet) ; parce que l'enseignant pour elles-mêmes ; Il s'agit de permettre à chaque apprenant d'être le plus efficace, sans négliger la connaissance culturelle de l'activité.
- B) (Moyen) ; car elle permet de poursuivre des objectifs de type « éducation et psychomotrice »

-L'enseignant doit réfléchir sur l'évaluation des activités sportives programmer et didactiser celle qui lui semble la plus pertinente par rapport à la population rencontrée, au contexte d'enseignement et aux orientations des textes officiels.

-Il s'agit ici finalement de transmettre des contenus pratiques ainsi que des contenus théoriques, l'élève doit s'enrichir pratiquement et théoriquement (culturelle, gestuelle et intellectuelle). Autour des dimensions purement « sportive et motrice » l'enseignant doit doter l'élève de la connaissance relative à la pratique des activités comme par exemple savoir se préparer physiologiquement, savoir récupérer, savoir son alimentation et son hygiène après l'effort.

4-Les finalités de l'EPS :

Représentation de l'homme, de la culture et de l'éducation qui président au choix des contenus didactiques (objet d'apprentissage et des modèles pédagogiques (méthode d'apprentissage) p .Meirieu

Les finalités assignées au système éducatif sont de « développer la personnalité, élève le niveau de formation, insérer l'élève dans la vie sociale. Lui permettre d'exercice sa citoyenneté.

En EPS .Le programme du collègue définit comme finalité : Le développement des capacités nécessaires aux conduites motrice. L'acquisition, par la pratique des compétences et connaissances relatives APSA et L'expression : L'accès aux connaissances relatives a l'organisation et a l'entretien de la vie physique.

Au Lycée la finalité est de former, par la pratique des APSA, un citoyenne cultivé, lucide autonome.

5-Définition de la leçon d'EPS :

Selon **M.Delounay**, la leçon d'EPS constitue l'acte didactique ultime qui concrétise la phase Pédagogique de la démarche d'enseignement, **P.Seners**² indique que la leçon constitue de la phase d'opérationnalisation de l'enseignement qui intervient après l'indispensable phase didactique qui concerne la détermination des contenus.

La leçon d'EPS n'a aucun sens en tant qu'unité isolée, elle est « l'unité fondamentale d'un vaste système » **J.P Fourquet**, elle est s'insère d'abord dans un cadre institutionnel qui la légitime et distingue sa mise en œuvre ; elle est un élément d'une chaîne qui distingue, selon **M. Piéron**³ niveau de programmation.

1/ Moyen terme que constitue les cycles d'enseignement que les nouveaux programme nomment également « périodes d'apprentissage »

2/le long terme qui concerne la programmation annuelle, elle s'agit alors des choix réalisation du projet pédagogique d'EPS qui instrumente au plan disciplinaire, le projet d'établissement.

3/le court terme qui constitue la séance proprement dite et, ou s'intègre et transparait toute ce chainage, la leçon est donc un des éléments principaux qui doit permettre l'identification, au plan didactique et pédagogique de l'enseignement physique sportive et artistique.

Le terme de leçon, s'il renvoie comme nous de le démontre à un caractère unique et original, est également porteur de l'idée fondamentale d'enseignement et donc d'apprentissage.

² : VALERIE Mercier-Seners. l'EP SCOLAIRE : enseigner et apprendre. 2004. Edition vigot 23 rue de l'école-Médecine.75006 Paris. France. Dépôt légal : octobre 2004-ISBN : 2-7114-1688-7.PP 16.

³ : MAURICE PIERON .Pédagogie des activités physique et du sport. Edition REVUE EPS. PP 42.

Les leçons ; programmées au nombre de six et d'une durée de deux heures, elles se caractérisent par un objectif et une définition des diverses situations ; les leçons sont liées entre elles par des transitions ; l'objectif est la priorité que l'on donne à la leçon, il peut être d'ordre purement moteur ou beaucoup plus général.

- On est toujours plus performant en course si l'on s'est bien échauffé. Oui, mais pourquoi ?
- Le principe de l'échauffement consiste à activer la filière aérobie et à se débarrasser des déchets produits en début d'effort par la filière anaérobie lactique. En démarrant une course à froid, on part avec le handicap de l'acide lactique. Le niveau d'intensité étant trop important par la suite, on ne parvient pas à évacuer suffisamment cet acide durant l'effort. Du coup, notre performance finale est moindre.

5-1 Le plan de séance :

On peut la limiter à trois grandes parties :

- La partie préparatoire
- La partie principale
- Retour au calme

5-1-1 La partie préparatoire :

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

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

- S'occupe de la routine administrative ; relève des absences.
- établit certains rapports affectifs avec des élèves.
- rappelle des règles de comportement collectif ou individuel en classe.

-distingue déjà quelque tâche pour placer le matériel.

2-une seconde phase commence à l'entre dans la salle .elle-même comporte deux partie, l'une verbale, constituant à présenter le cours et l'autre faite d'action motrice :

La présentation de cours, suivant l'expression utilise par **BRUNELLE, 1975**, pendant celle-ci le professeur ;

-Fait l'entre en matière

-Enonce les objectifs spécifiques

-Enonce le ou les objectifs généraux de la séance

-Présente le contenu de la séance

La partie active de période préparatoire .on n'assimile donc pas la partie préparatoire de la séance à un simple échauffement, même si objectif principale reste la préparation physiologique a l'activité, on choisira des séries d'exercices léger, déjà connu, n'exigeant que peu d'explication et réalises avec une interruption minimale entre chaque exercice minimale entre chaque exercice

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

5-1-2La partie fondamentale :

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

La capacité de travail, comme l'attention volontaire des élèves ne se maintient que pendant un laps de temps relativement court, il faut tenir compte lorsque l'on propose des activités complexes ou l'acquisition de nouvelle technique ou formes de mouvement.

Les exercices visant le développement des qualités physiques sont souvent proposé dans l'ordre ; vitesse, force, endurance **NOVIKON** et **MATVEJEV, 1967**, notons que cet ordre n'est pas immuable.

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

5-1-3 Retour au calme :

Elle doit permettre un retour progressif au calme, elle ne se limite pas nécessairement à quelques exercices respiratoires comme on le voit longtemps proposer des exercices de relâchement et étirement s'impose après une séance particulièrement.

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

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

6-L'enseignant :

L'enseignant joue un rôle important dans le processus de la formation l'intérêt porté à l'enseignant devient un sujet auquel de multiples définitions de cette personne, ce qui nous amène à donner quelque

6-1 Définition :

HOSEN, 1979⁴ : « l'enseignant est un organisateur des activités d'apprentissage de l'étudiant individuel »

Son travail est continu et systématique ; il doit diriger le processus d'apprentissage et en vérifier les résultats. C'est l'équilibre réalisé entre ces tâches qui détermine les rôles de l'enseignant.

⁴ : TORSTEN HOSEN « l'école en question » Pierre Mardaga, Editeur Bruxelles 1979.p182.

6-2 les rôles de l'enseignant d'EPS :

Selon **LOPEZ**⁵, l'enseignant d'EPS fait son choix et forme son objectif opérationnel et intermédiaire, selon les moyens qu'il a et la durée des exercices sans oublier le choix d'un procédé de contrôle de l'efficacité de la séance et il a un rôle d'organisation générale du groupe de classe et il organise les déplacements des élèves sur le bon choix des installations (terrains polyvalents ou spécialisés) en insistant sur le choix du matériel nécessaire (appareil pédagogique). l'enseignant d'EPS présente l'objectif de la séance et sa justification dans l'ensemble éducatif.

⁵ : ROBERT LOPEZ « l'action pédagogique en EPS » dossier E.P.S N°12.

Chapitre 02

1-Définition de l'échauffement :

L'échauffement est une partie très importante dans une séance d'EPS qui mérite une attention particulière vis-à-vis de la sante et à la réalisation de la science proprement dite

Dans chacun des activités, l'intervention de l'enseignant se complète en effet de procédures proposées pour la préparation à l'effort, l'entraînement.

L'échauffement est une préalable à toute séance d'EPS, chaque enseignant d'éducation physique s'ouvrait de faire comprendre aux élèves dont il a la responsabilité, la nécessité de l'échauffement parce que la plupart des élèves leurs connaissances à propos de l'échauffement c'est juste une phase qui n'est pas intéressante.

Pour **weinck1991**⁶ « l'échauffement comprend toutes les mesures qui permettent d'obtenir un état optimal de préparation psycho-physique et motrice avant un entraînement ou une compétition, en plus, de jouer un rôle important dans la prévention des blessures », une prévention et une fonction de préparation, il permet aux sportif de diminuer l'occurrence des blessures et leurs permet d'être plus efficace en agissant positivement sur le système effecteur des mouvements.

Selon cette définition, l'échauffement n'a pas un seul objectif .par contre il remplit deux fonction : une fonction préventive et une fonction de préparation .il permet aux sportif de diminuer des blessures et il leurs permet d'être plus efficace en agissant passivement sur le système nerveux et sur le système effecteur des mouvements.

Les élèves pendant le cours d'EPS n'aiment pas s'échauffer pour eux sa sert à rien de courir alors que durent le match handball il vent courir ils préfèrent commencer la discipline directement que perdre quelque minute à courir en ronde.

En effet, c'est désagréable de commencer à courir après des heures d'immobilités durant les première minutes d'effort, l'échauffement est perçu comme corvée est de la part des élèves qui n'aiment pas le sport.

⁶ Weink manuel d'entraînement, 3 éditions, vigot Paris 1990.

Cependant, l'échauffement perçu par les élèves comme une perte de temps et même une corvée, les élèves font parfois même exprès d'éviter cette partie de la séance qui est pourtant très important dans de bon déroulement de cette dernière.

L'échauffement est donc un préalable, une préparation à l'effort .il prépare l'individu physique du physiquement et psychiquement à l'exercice physique plus ou moins intense en vue de réaliser la meilleure

2-Le but de l'échauffement :

Il faut s'échauffer pour être en sécurité dès le début : une activité physique progressivement pour ne pas mettre son cœur, ses muscles et ses articulation en difficulté d'adaptation.

- **Pour entrer dans l'activité :** le rituel physique qu'est l'échauffement aide à se recentrer psychologiquement sur cette nouvelle activité de la journée.
- **Pour être efficace pendant l'activité :** le rendement global d'un organisme est nettement supérieur après un échauffement progressif.
- **Pour mieux récupérer après l'activité :** mieux prépare, l'organisme sert mieux adapte et à produire à l'effort égal, moins de fatigue.
- **Pour avoir plus de satisfactions après :** les quatre première minutes de mise en action sont très souvent désagréable, elles correspondent aux premières adaptations physiologiques à l'effort, autant en faire un temps spécifique technique de préparation. L'échauffement à d'un part un rôle de préparation psychique car il permet de se concentrer et de rentrer plus rapidement dans l'activité, d'autre part, il a un rôle biologique que l'on peut résumer sous trois forme :
 - Prévenir les blessures en élévation la température des muscle concernes par l'effort et en augmentant la lubrification articulaire.
 - Augmenter son rendement, un muscle dont la température est abaissé par rapport à la normale voit sa contractilité et son rendement diminuer.
 - Amélioration les performances, un échauffement permet une augmentation de la vitesse de contraction d'un muscle, de la puissance développe et tout simplement de la capacité de travail physique.

Deux buts principaux de l'échauffement :

Sécurité : éviter les accidents musculaire et articulaire.

Efficacité : le sportif doit être compétitif rapidement .l'échauffement doit permettre d'augmenter l'adresse des premières gestes

3-Plan d'un échauffement réussi :

On distingue deux parties qui sont :

A-L'échauffement générale permet d'abord de mettre en route les systèmes musculaire et physiologique

B-l'échauffement spécifique prépare ensuite le travail devant être effectuée lors de la séance ou de la compétition.

A-L'échauffement générale : C'est l'ensemble des exercices qui agissent sur les grands groupes musculaires (exemple ; échauffement par la course) amenant les fonctions de l'organisme à leurs niveaux supérieurs.

A-1. L'activation du système cardio-pulmonaire

Objectif : mise en train progressive du système cardiaque et respiratoire. Pour une augmentation du débit sanguin visant à améliorer l'apport d'O₂

Moyens : Un petit footing de 3' à 5' sous la forme d'une course lente et sans arrêt, cette course peut augmenter en intensité sur la fin (accélérations) ou varier les modes de déplacement (pas brésiliens, chassés, cloche-pied...)

Consignes : Je reste couvert pour aider à augmenter la température de mon corps !

A-2. La mobilisation articulaire

Objectif : mobiliser les différentes ARTICULATIONS : cervicales, épaules, coudes, poignets, doigts, rachis, hanches, genoux, chevilles, orteils.

Moyens : exercices adaptés

Consignes : Je vais doucement et lentement, je ne force pas !

Je respecte un ordre pour ne rien oublier (du haut vers le bas ou inversement)

J'effectue plusieurs fois les exercices en travaillant par séries sur chaque articulation (ex : 3x10)

A-3. Les étirements musculaires

Objectif : ÉTIRER les fibres musculaires.

Moyens : Exercices spécifiques pour chaque muscle ou groupe musculaire

Consigne :

Je fais l'étirement sans temps de ressort ni mouvements brusques.

Tenir la position **10 secondes**.

Un minimum de 3 répétitions par étirement.

L'étirement doit être un peu douloureux pour être efficace !

Souffler pendant l'étirement !

A-4. Le renforcement musculaire

UN EXEMPLE : LES ABDOMINAUX

Objectif : Renforcer les muscles assurant une bonne tonicité pendant l'activité.

Moyen : Exercices spécifiques

Consignes : Travailler dos rond et jambes fléchies.

En course interne : angle tronc/jambes fermé !

Répéter 15 à 30 fois selon le niveau.

Expirer pendant l'effort et "contrôler la descente

B. L'échauffement spécifique :

Cette partie de l'échauffement inclut une mobilisation articulaire spécifique à l'activité et des gestes propres à la discipline sportive pratiquée, cette partie de l'échauffement est souvent l'occasion de pratiquer des exercices de déplacements plus ou moins complexes sous forme répétitive avec un souci d'efficacité maximale. **EXEMPLE :**

En handball :

Gestes spécifiques : dribbles et passes. *Exercice :* passe à dix. *But :* réaliser dix passes consécutives sans que le ballon soit intercepté. *Organisation :* 2 équipes de 5 joueurs, 1 ballon, ½ terrain. *Consignes :* le joueur doit utiliser 100% de ses capacités, transpirer pendant l'exercice, avoir réduit au maximum les risques de blessure à l'issue de cette séquence.

Consignes : le grimpeur doit utiliser 100% de ses capacités, transpirer pendant l'exercice, avoir réduit au maximum les risques de blessure à l'issue de cette séquence.

Un bon échauffement au début de la séance :

Pas la peine de forcer pendant l'échauffement : vous devez pouvoir soutenir une conversation avec vos partenaires.

4 Effets bénéfiques de l'échauffement :

- **adaptation cardio-vasculaire** (élévation du rythme cardiaque) l'augmentation graduelle du rythme cardiaque au cours de l'échauffement prépare le cœur à faire des efforts plus soutenus. Lors d'une étude menée auprès de 44 sujets âgés de 21 à 52 ans, on a noté des anomalies du rythme cardiaque sur l'électrocardiogramme de 70 % des sujets qui venaient de faire un exercice intense sans échauffement préalable.
- **mise en condition du muscle** : une température plus élevée accroît l'efficacité des réactions chimiques dans les cellules musculaires. La hausse de la température provoque aussi une dilatation des vaisseaux sanguins, ce qui amène plus de sang et donc plus d'oxygène dans les muscles.
- **mise en condition nerveuse** : les influx nerveux se propagent plus rapidement lorsque la température dans les tissus musculaire s'élève. Cela a pour effet d'accroître la coordination.
- **mise en condition articulaire** : la chaleur rend le lubrifiant naturel qui circule dans nos articulations (la synovie) plus fluide, et favorise ainsi l'amplitude articulaire.

5- Donc, il faut s'échauffer pour :

- 1) augmenter **en profondeur** la plasticité des masses musculaires qui vont travailler intensément.
- 2) irriguer les muscles et leur apporter un maximum d'oxygène et de sucres.
- 3) retrouver les meilleurs gestes techniques.
- 4) protéger ses articulations.

6- Adapter son échauffement :

6-1 Aux conditions extérieures :

S'il fait froid (moins de 14°) 1- elle doit couvrir les muscles qui vont beaucoup travailler.

2- elle doit m'échauffer plus longtemps pour fabriquer assez de chaleur afin d'augmenter la température à l'intérieur des muscles les plus volumineux.

Dans tous les cas, elle a mis un survêtement, car elle doit conserver la chaleur fabriquée, sinon mon échauffement n'aura servi à rien.

S'il fait chaud (plus de 20°): 1- Elle doit penser à boire régulièrement (avant d'avoir soif).

2- Elle doit essayer de m'échauffer à l'ombre si c'est possible. 3-Elle doit être vigilant à l'hyperthermie et à l'insolation.

S'il y a du vent ou de la pluie : Elle a mis un survêtement ou un coupe-vent, car elle doit me protéger pour ne pas perdre ma chaleur.

6-2 Au moment de la journée :

- 1- S'il est 8 h du matin, elle doit s'échauffer plus longtemps qu'en début d'après-midi.
- 2- MAIS, si elle a couru pour venir, elle est déjà en partie échauffée.
- 3- Si elle s'est beaucoup dépensée pendant la récréation, elle est déjà presque échauffée.
- 4- Si elle sort d'un cours où elle était en position assise, elle n'est presque pas échauffée.

6-3 Au type d'effort à fournir :

Pour un effort bref qui me demandera 100% de mes capacités musculaires et des automatismes parfaitement au point je dois être parfaitement échauffé, il faudra **au minimum 15'** d'échauffement.

Pour un effort peu intense, mais prolongé (ex footing) un petit échauffement de 5' peut me suffire.

Pour un effort variable tantôt intense, tantôt moins, demandant de la précision, de la vitesse et de la résistance il faudra au minimum 15' d'échauffement avant d'être réellement efficace.

7-Les principes de l'échauffement :

Au regard de l'échauffement musculaire, ces principes sous-entendent les effets recherchés non seulement, solliciter les adaptations respiratoire et circulatoire, mais aussi élever la température du muscle, diminue ainsi la viscosité interne de celui-ci. Les travaux de recherche portent souvent sur les interactions avec les fonctions cardio-respiratoire, musculaire. Cependant le rôle de l'échauffement au niveau des articulations est également évoqué.

7-1. Fabriquer de la chaleur : En accomplissant un effort d'une intensité suffisante. En effet, la température du corps ne s'élève que si la puissance musculaire fournie dépasse 50 watts. Ex: marcher 5 minutes dans un gymnase ne suffira pas (puissance inférieure à 50Watts), mais suffira si c'est en montagne avec un sac à dos.



Figure1 : Un effet de pompe augmente la vascularisation et ainsi la température

7- 2. Conserver la chaleur que l'on fabrique : Le port du survêtement est indispensable à l'échauffement par temps frais (moins de 15°) ou pluvieux ou venteux. En effet, la chaleur est évacuée naturellement par radiation (le corps rayonne des infrarouges et se refroidit) et par évaporation (le corps transpire pour se refroidir par évaporation de cette sueur).

7-3. Se préparer progressivement à l'effort demandé :

La durée de l'échauffement peut varier de 5 mn à 45 min suivant l'intensité de l'effort à fournir et votre condition physique du moment. Plus l'effort à fournir est violent et plus vous êtes entraînés (c'est-à-dire capable de fournir beaucoup de puissance, de force, de vitesse, de précision.), plus l'échauffement doit être complet.

Selon **PASQUET, 2004**, l'objectif de l'échauffement est de préparer l'organisme à l'effort, il ne doit pas être négligé et il s'inscrit dans un contexte générale, en particulier diététique (alimentation équilibrée et adaptée à l'activité sportive)

7-3-1-sa progressivité :

Pendant les efforts physique les articulations doivent parfois supporter de très fortes pressions elles doivent pouvoir résister à des efforts de compression, de torsion, d'arrachement, de cisaillement, de frottement

Afin de protéger l'organisme, l'échauffement doit être donc suffisamment long et progressif avec sollicitation graduelle des groupes musculaire et efforts croissants jusqu'à l'attention d'une légère sudation.

7-3-2 sa complémentarité :

Tous les muscles sont sollicités sans intensité, c'est le principe d'un échauffement complet qui donne à l'organisme toutes les potentialités d'engagement ultérieure en augmentant son niveau de performance.

7-3-3 sa spécificité :

L'échauffement doit être adapté aux objectifs de la séance .il va donc porter progressivement et plus spécifiquement sur les articulations qui seront le plus sollicitées.

7-3-4 sa durée :

La durée d'un échauffement est au moins 6 minutes pour séance de 60 minute, la durée d'un échauffement n'est pas fixe, elle change selon la discipline du jour, le climat, la période de la pratique « la matinée ou milieu d'après midi »

8- L'adaptation de l'échauffement au contexte :

D'après PASQUET 2004⁷. L'adaptation de l'échauffement au contexte liée au :

1-lié à l'individu :

✓ **Le troisième âge :**

L'âge diminue les capacités d'adaptation et augmente les risques d'usage, d'où la nécessité d'échauffement plus long, avec l'âge, il faut de plus de temps pour entrer dans l'activité et pour récupérer.

✓ **Le sexe :**

La musculature de sexe masculin diffère de celle du sexe féminin effet, l'homme possède plus de tissu musculaire que la femme cette différence est due, à l'action d'une hormone, la testostérone, la formation musculaire qui influe de manière importante.

9-Les types d'échauffements :

Il existe plusieurs méthodes pour s'échauffer, ces méthodes sont plutôt complémentaires.

9-1 L'échauffement actif : il s'effectue par des exercices physiques agissant sur l'activité cardiaque, les muscles et les articulations.

9-2 L'échauffement passif : il est réalisé sans activité, la température corporelle et musculaire est élevée par des moyens externes : douche chaude, sauna, massage, friction, infrarouge, ultrasons, port de vêtement chaud, exposition au soleil effectué seul, il est peu efficace et doit être complété par un échauffement actif, son avantage est de ne pas affecter les ressources physiques, on commence ainsi l'activité sportive avec tous ses moyens, cette méthode est généralement utilisée dans les activités peu intenses, comme la gymnastique douce, ce type d'échauffement est intéressant pour maintenir la température pendant une phase intermédiaire (repos, mi-temps d'un match par exemple) il favorise la relaxation.

9-3 L'échauffement mentale : il consiste en une représentation mentale des exercices prévus, le sportif se met en situation par des techniques de visualisation, cet échauffement doit être complété par un échauffement actif et/ou passif, voir aussi notre article, training mentale et performance.

⁷ : Dr Pasquet, Dr Potier, Hascoat, Roussey. Échauffement sportif. Edition Amphora. Juin 2004. PP 73, 74.

10- Les contenus de l'échauffement en Education Physique et Sportive. :

On retrouve la trame habituelle de l'échauffement sportif. L'échauffement généralisé glissera progressivement sur des situations spécifiques. Trois ou quatre phases de préparation se succèdent : mise en activité par préparation cardio-pulmonaire, mise en tension dans une phase de préparation articulaire et musculaire, phase de préparation spécifique parfois suivie d'une période de préparation mentale. L'échauffement général est essentiel, mais insuffisant pour entrer dans l'activité. Il doit être complet, gradué pour permettre aux élèves d'entrer dans l'activité dans des conditions optimales.

✓ La mise en train ou phase de préparation cardio-pulmonaire

A base de courses, de déplacements variés, cette phase a pour objectif d'activer physiologiquement les grandes fonctions de l'organisme, d'augmenter la température corporelle en sollicitant les différentes filières énergétiques.

✓ Phase de préparation articulaire et musculaire

A ce stade le recueil de littérature laisse percevoir plusieurs approches. Pour tous les auteurs, il y a lieu d'intégrer des exercices de mise en tension, de mobilisation articulaire, d'assouplissement, d'étirement. Néanmoins, la programmation de ces exercices n'est pas harmonisée. Les contenus spécifiques à chaque fonction de la phase diffèrent. P. Berthon propose également une préparation semi-passive composée d'exercices *d'assouplissement et d'étirements passifs*.

✓ Phase de préparation spécifique

L'accord est collégial pour proposer une motricité spécifique et adaptée aux exigences de *l'activité physique sportive et artistique (APSA)* support à la leçon d'éducation physique. Il s'agit d'une mise en situation pouvant faire l'objet d'apprentissages. C'est un engagement gestuel permettant d'affiner la coordination motrice et qui favorise une prise de conscience de la réalisation des tâches proposées.

11 Les risques d'un mauvais échauffement :

Un échauffement bien mené prépare les muscles et les tendons à l'activités sportive, des tendons plus élastique et des muscles souples seront aux risques de déchirures, d'élongation ,de claquage ,de contracture, des articulation préparées seront moins sujettes aux entorses, foulures au luxation .on évitera ainsi la plupart des accidents classique si l'on est bien échauffé ,en revanche un échauffement mauvaise au inexistant ,avant une pratique sportive, peut causer diverses complications tels que :

11- Les blessures musculaires :

D'après CAYLA et LACRAMPE, 2007⁸, tout le monde le sait, le sport est bon pour la santé cependant, le corps subit des contraintes très importantes, même chez les débutants, et il arrive parfois qu'elles provoquent une blessure. Dans un moment pareil, il est essentiel de réagir correctement, pour éviter l'aggravation et l'orienter le sportif vers un spécialiste médicale.

11-1 La contracture musculaire :

C'est une contraction involontaire et persistance de plusieurs fibres musculaires sans que celles-ci ne soient lésées. Elle est provoquée soit par une sollicitation excessive du muscle, soit par son utilisation dans une mauvaise position. la douleur est très localisée et apparait progressivement pendant la pratique. Bien que le muscle soit douloureux, le sportif peu continuer l'activité .En générale, la contraction cède a la à chaleur et au massage et disparaît après 2 à7 jour.

11-2 Les déchirures musculaires :

En fonction de leur degré de gravité, les déchirures musculaires sont classées en quatre stades allant de la simple contraction à la rupture totale du muscle.

❖ L'élongation :

Il s'agit d'une atteinte de quelque fibres musculaires, elle se manifeste en plein d'effort sous la forme d'une pointe douloureuse, comme est provoqué par un étirement excessif du muscle et survient lors d'un mouvement trop rapide, ou lorsque son amplitude dépasse l'élasticité du muscle .l'élongation disparaît seul, après quelque jour de repos.

❖ Le claquage musculaire :

Le claquage correspond à la déchirure de quelque fibre musculaire, le sportif ressent une douleur très vive et stoppe immédiatement l'activité, souvent, il évoque un bruit caractéristique d'où le temps le terme de « claquage ».

En générale, le claquage est provoqué par un mouvement non contrôlé, soit trop violent, soit lors d'un étirement brutale, la prévention consiste à réduire les déséquilibres musculaires entre groupes antagonistes, réaliser des échauffements de qualité et maintenir une souplesse suffisante.

❖ La déchirure musculaire :

Les symptômes sont les même que pour le claquage mais plus marqués, il s'agit en fait de la rupture de nombreuses fibres musculaires, la douleur est extrêmement violente mais

⁸ : Jean- Luc Cayla et Rémy La crampe. Manuelles pratique de l'entrainement. Janvier. 2007 PP 76, 77, 78.

contrairement au claquage simple, il n'existe pas de point douloureux précis, la chaleur irradie dans tout le muscle.

❖ **La rupture musculaire :**

C'est le stade le plus grave des déchirures musculaires, en plus des symptômes de la déchirure simple, on observe une rétraction du corps musculaire.

✓ **La tendinite :**

A l'extrémité du muscle, le tendon assure sa fixation sur l'os, les fortes sollicitations de ce dernier y déclenchent parfois une inflammation, c'est une tendinite, douleur et gonflement sont les principaux signes, plusieurs facteurs peuvent être à l'origine d'une tendinite comme la déshydratation, une surcharge de travail, mais parfois, une mauvaise hygiène dentaire ou alimentation trop riche en protéine.

✓ **La contusion :**

La contusion est la conséquence directe d'un écrasement musculaire provoqué par un agent extérieur, en générale, la douleur est vive, localisée et entraîne une incapacité plus ou moins marquée voire un arrêt complet de l'activité dans les cas les plus graves.

✓ **La crampe :**

Contraction douloureuse et involontaire d'un muscle, la crampe provoque un arrêt immédiat de l'activité, de nombreux facteurs peuvent déclencher des crampes mais le plus souvent, c'est une légère carence en sels minéraux (sodium, potassium, magnésium) provoquée par les pertes sudorales, qui se trouve à son origine.

✓ **Les courbatures :**

Lorsque l'on sollicite un groupe musculaire d'une manière inhabituelle, des douleurs apparaissent entre 24 et 48 heures après l'exercice, les muscles atteints sont sensibles à la pression, douloureux au moindre mouvement et montrent une certaine raideur.

12- La mobilité, les étirements et la prévention des blessures

12-1 - La mobilité, selon Jürgen WEINECK

« La mobilité est la capacité et la propriété qu'a le sportif d'exécuter, par lui-même ou avec l'aide de forces extérieures, des mouvements de grande amplitude faisant jouer une ou plusieurs articulations. » On donne comme synonymes : la flexibilité, la souplesse. La mobilité articulaire concerne le fonctionnement des articulations, et la capacité d'étirement concerne le système musculo-tendineux ainsi que les cartilages articulaires. **Jürgen Weineck** cite Frey (1977) et considère que la mobilité articulaire et la capacité d'étirement sont des sous-catégories de la mobilité.

➤ La souplesse, selon Mathieu Fourré

La souplesse est une qualité rencontrée sous le nom de **mobilité** ou **flexibilité**, qui « s'exprime par la capacité de réaliser un mouvement requérant une amplitude élevée d'une ou plusieurs articulations » (**Fourré, 2003⁹**). Elle est la résultante de la longueur des muscles, de la résistance à l'étirement du système musculo-tendineux, et de la force disponible pour mobiliser l'articulation.

➤ Les assouplissements

Les assouplissements sont des exercices de mobilisation destinés à améliorer la mobilité articulaire. **Platonov (1984)** distingue les exercices de développement actif et passif de la souplesse. Les exercices orientés vers le développement de la souplesse sont des mouvements de flexion, d'extension, de rotation, de circumduction.

➤ Les étirements

Les étirements sont des exercices spécifiques destinés à améliorer la mobilité par un allongement progressif. L'amplitude maximale du muscle est sollicitée à son niveau maximum. Les étirements améliorent l'amplitude articulaire dans les limites de la **capacité à l'allongement du muscle**. Les étirements agissent sur les systèmes musculaires et tendineux.

⁹ : Le Karaté, préparation physique performance, collection entraînement, INSEP Publications, 117.

Selon Pasquer¹⁰ *et al.* (2004), les étirements permettent de prévenir et diminuer les accidents musculaires.

12-2- Entraînement de la mobilité active :

On entend par mobilité active l'amplitude maximale d'une articulation pouvant être obtenue par la contraction des muscles agonistes et l'étirement des antagonistes. On appelle mobilité passive l'amplitude segmentaire maximale que le sportif peut obtenir par l'effet de forces externes, grâce à la capacité d'étirement ou de relâchement des muscles antagonistes. La mobilité passive est toujours plus grande que la mobilité active.

Les étirements actifs consistent en des exercices dynamiques, gymniques. On distingue d'une part, les *étirements dynamiques actifs*, balistiques, qui consistent à répéter des mouvements d'étirement souples et élastiques de type lancers de jambe. D'autre part, les *étirements statiques actifs* par contraction des antagonistes. La position finale est maintenue. Ce type d'étirement a un effet limité car les muscles antagonistes qui se contractent, ne produisent pas une force suffisante pour modifier la longueur du muscle étiré qui constituerait le stimulus d'étirement. L'avantage de ces étirements actifs résulte des contractions actives des antagonistes. Il y a donc un effet de renforcement. Cette méthode joue un rôle prépondérant dans les sports où la souplesse dynamique est un facteur limitatif.

12-3 Entraînement de la mobilité passive

L'application de forces extérieures joue un rôle principal dans les exercices d'étirement passifs. Soit ils s'effectuent avec l'aide d'un partenaire sans que les antagonistes soient renforcés. Soit la méthode (stretching) consiste à étirer progressivement un muscle et à maintenir la posture de dix à soixante secondes. Sur le plan physiologique, on cherche à réduire au maximum l'intervention du réflexe d'étirement, ce qui réduit autant que possible le risque de lésions. Le stretching permet par ailleurs de mettre à profit les réflexes d'étirements inversés des fuseaux tendineux qui se trouvent à la jonction myo-tendineuse.

¹⁰ : Pasquer 2004, Echauffement du sportif, Ed, Ampora, 135.

12-4 Les effets de l'étirement

G. Cometti (2003),¹¹ évoque les limites du stretching : soit versus amélioration de la performance, soit versus préventif. Pour **N. Guissard (2005)**¹², trois catégories d'étirements sont intéressantes : les étirements passifs, les contracté-relâché-étiré, les CRAC (contraction - relâchement – étirement avec contraction des antagonistes). Les étirements activo-dynamiques combinent l'allongement d'un muscle (Geoffroy, 2003) en deçà de sa longueur maximale avec une contraction isométrique, enchaîné avec un relâchement puis un travail dynamique. La méthode consiste à étirer de manière incomplète un groupe musculaire ; à exécuter une contraction isométrique sur ce même groupe musculaire ; à faire suivre cette contraction d'un relâchement avant de combiner avec un exercice dynamique. On se rapproche ici d'un geste sportif nécessitant une souplesse dynamique. Le muscle étiré n'est jamais relâché. Au-delà, son allongement a un rôle freinateur et stabilisateur du mouvement.

Face aux limites évoquées, aux différentes méthodes d'étirement présentées ci-dessus, certains s'interrogent sur la systématisation des étirements dans l'échauffement. On peut toutefois relever les intérêts d'un développement optimal (et non maximal) de la mobilité : amélioration quantitative et qualitative de l'exécution du mouvement, amélioration optimale des principales formes de sollicitation des facteurs de la condition physique (force, vitesse, endurance), prophylaxie des lésions : une souplesse optimale permet une plus grande élasticité, une plus grande capacité d'étirement et de relâchement des muscles, tendons, ligaments qui participent au mouvement. Une mobilité optimale contribue donc notablement à augmenter la tolérance de charge et améliore la prophylaxie des lésions.

¹¹ : G.Cometti 2002, les mécanismes de la force, centre l'expertise de la performance.

¹² : N.Guissard 2005, le stretching, institut supérieure d'éducation physique et de kinésithérapie, Université libre de Bruxelles, séminaire Master 2, recherche STAPS ? Non publié.

Chapitre 03

1-Présentation de l'étude :

L'importance de notre étude réside dans la présentation d'une conception d'une image réelle de l'échauffement au sein des établissements scolaires, afin de savoir qu'elle est l'influence des séances de l'éducation physique et sportive sur la santé des élèves. L'objectif de cette étude est aussi de situer l'intérêt de ces élèves envers l'échauffement.

2-La tâche de la recherche :

Afin d'atteindre l'objectif suscités nous sommes fixé les tâches suivantes : une analyse bibliographique de la thématique de l'échauffement, afin de cerner ses spécificités, ses intérêts, ses principes, à partir de la construction d'un questionnaire pour essayer de déterminer les points de vue des élèves envers l'échauffement.

3-Moyens et méthodes de la recherche :

3-1-l'analyse bibliographique :

Ce procédé nous aide à collecter le maximum des données relatives à notre thème, nous avons donc consulté et analysé une série d'ouvrages et de revues spécifiques afin de cerner notre problématique et ainsi choisir les outils les mieux adaptés pour recueillir les données et ainsi de répondre aux questions posées.

3-2- Enquête par le questionnaire :

Sur le plan méthodologique, notre méthode de travail est basée sur une technique d'investigation qui se résume en un questionnaire, dans le but de relever le maximum d'opinions pour notre sujet de recherche et également afin de vérifier notre hypothèse. L'enquête par questionnaire consiste à poser un ensemble de questions, le plus souvent représentatives d'une population, une série de questions relatives à leur situation sociale, professionnelle ou familiale à leur niveau de connaissance d'un événement ou d'un problème, ou encore sur tout autre point qui intéresse les chercheurs la possibilité de quantifier de multiples données et procéder dès lors à de nombreuses analyses statistiques.

3-2-1-Structure du questionnaire :

Le questionnaire comporte **17** questions réservées aux enseignants d'éducation physique et sportive et **08** questions destinées aux élèves.

4-déroulement de l'enquête :

4-1-l'ajustement du questionnaire :

Cette méthode est utilisée dans la recherche scientifique et vise à poser des questions qui comprennent l'axe de sujet, il contient un ajustement celui des élèves du lycée.

4-2-Dépouillement :

On a distribué les questionnaires le 19/03/2016 celle-ci nous a permis de vérifier si les questions sont claires et rectifié certaines questions dans le but de faciliter la tâche aux élèves.

4-3-le lieu :

Nous avons présenté le questionnaire aux élèves des différents lycées secondaires : qui sont lycées mixtes d'Adekar, lalla fateman N'soumer Amizour et lycée berbacha

4-4-la durée :

Notre étude s'est étalée sur une période allant du début du mois d'octobre 2015 jusqu'à la fin du mois de mai 2016.

5-Echantillon de la recherche :

5-1-le choix de l'échantillon :

Pour la réalisation de notre travail de recherche, il nous a fallu un échantillon d'élèves.

Pour accéder à la réalisation de nos objectifs qui concernent notre hypothèse, nous avons testé des échantillons de la méthode probabiliste « aléatoire simple » qui a pour avantage la facilité de mettre en œuvre. C'est une méthode qui consiste à prélever au hasard et de façon indépendante.

5-2-l'échantillon :

L'échantillon que nous avons choisi, c'est celui des élèves du lycée, ou nous avons distribué 50 et on a recueilli 30 questions.

4-3-Présentation de questionnaire :

* l'importance et l'intérêt de l'échauffement dans la séance d'EPS

* les risques d'un mauvais échauffement

6-Test statistique :

- C'est un calcul statistique qui permet de trancher la question de savoir si la relation entre deux variables est significative ou non. Plus précisément, elle permet de tester si deux variables sont dépendantes, en jugeant de l'importance des écarts entre les résultats théorique et les résultats observés. Elle compare une distribution observée (calculée à partir de la formule du khi² appliquée sur Excel) à une distribution théorique, d'après la table de distribution de khi² selon le degré de liberté (ddl) 'et la probabilité d'erreur tolérée. Ddl= (Ligne-1) (colonne-1)
- $K^2 = \frac{(x_1 - x'_1)^2}{x'_1} + \frac{(x_2 - x'_2)^2}{x'_2} \dots$: x₁ représente l'effectif réel ou expérimental, x'₁ est l'effectif théorique
- Dans notre analyse, le k² théorique correspond à une probabilité d'erreur de 5%.
- Le traitement global k²G nous permet de mesurer l'attitude des sujets sans tenir compte d'aucune variable indépendante.
- Le traitement analytique K²A étudie l'influence de chaque variable sur l'attitude des sujets.

6-1-l'analyse de contenu :

Est une des méthodologies qualitatives utilisées dans les sciences sociales et humaines. On retrouve par exemple des approches on analyse le contenu en sociologie, en linguistique, en psychologie.

6-1-1-les étapes de l'analyse de contenu :

Constitution :

Une analyse de contenu nécessite une sélection de document textuel, cette sélection est également effectuée en accord avec une question de recherche déterminée au préalable ou, dans une approche inductive, en cherchant à questionner un objet dont on a une idée générale préalable.

Les textes utilisés peuvent provenir de nombreuses sources : livre d'auteurs, rapports administratifs, transcription d'entretien ou de discours, de conversation.

Lecture :

Avant de commencer le travail, nous avons procédé à une recherche bibliographique pouvant nous éclairer sur les concepts clés de notre thème. Notre source principale de documentation a été l'internet où nous avons retrouvé des sites spécialisés et plusieurs articles revues et résumés sur les ouvrages des auteurs désirés.

Nous avons ensuite regroupé les ouvrages, articles et autres documents par thème : Les différentes lectures nous ont permis d'enrichir notre corpus théorique, de comprendre les concepts clés soulevés par notre question de départ et susciter en nous un certain nombre de questionnements. Ce qui nous a guidés dans la construction de notre sociogramme.

Ces lectures nous ont également permis de renforcer nos connaissances sur les pratiques existantes en matière de formation et de démarche qualité d'établissement.

Ensuite, l'analyse de contenu procède à une lecture des documents.

Classification :

Durant la lecture, le chercheur procède à la classification de ses document qui vont lui permettre de les différencier éventuellement ente eux.

Interprétation :

L'étape l'interprétation a généralement lieu durant les étapes de lectures et de classification.

La partie pratique

Chapitre 04

Questionnaire pour les élèves :

Question N 01 : L'échauffement est une partie importante dans la séance d'EPS ?

Tableau N01 : la réponse donnée par les élèves à la question.

	Ni	Pourcentage %	K ² calculé	K ² tabulé	Fonction statistique	Degré de signification	Degré de Liberté ddl
oui	69	98,57	66,05	3,84	Significatif	0,05	1
non	01	1,43					
totale	70	100					

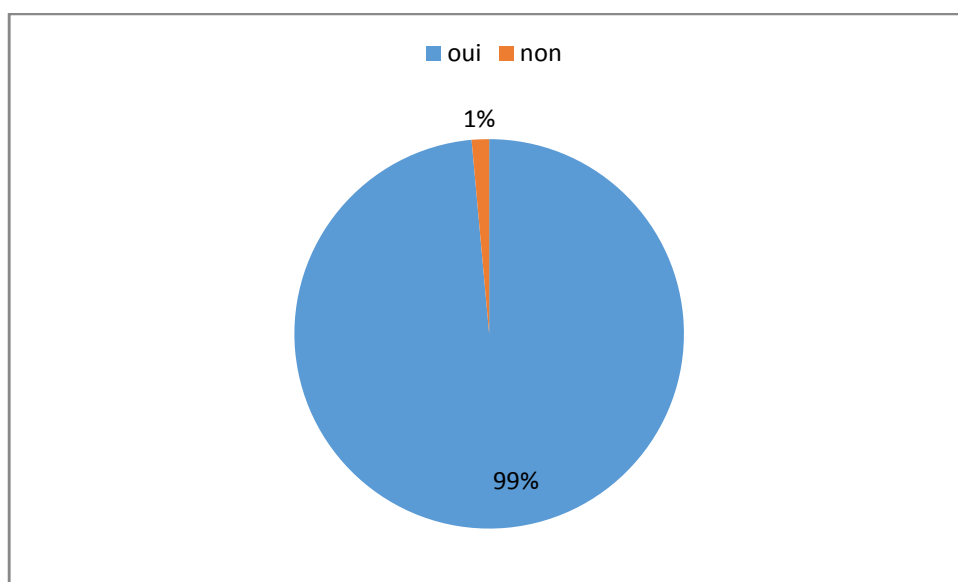


Figure 1 : la réponse donnée par les élèves sur la question N°01.

Analyse et l'interprétation du tableau N01 :

La valeur calculé $k^2=66,05$ et k^2 tabulé = $3,84$ au niveau de seuil de signification $0,05$ et degré de liberté $ddl=1$

K^2 calculé et supérieure à k^2 tabulé, donc la différence significative.

Parmi les 70 élèves interrogés, juste 98,57 voyant que l'échauffement est une partie importante dans la séance d'EPS, les élèves sont conscient que l'échauffement est nécessaire pour toute pratique sportive, d'après les résultats acquise on constate que l'échauffement comprend toutes les mesures qui permettent d'obtenir un haut niveau de préparation psychophysique et motrice durant l'apprentissage et l'entraînement d'EPS.

Question N 02 : On réalise un échauffement

Tableau N02 : la réponse donnée par les élèves à la question

	Ni	Pourcentage %	K ² calculé	K ² tabulé	Fonction statistique	Degré de signification	Degré Liberté DDL
Pour prépare le corps a un effort physique	38	54,28	0.51	3.84	Significatif	0.05	1
C'est un moyen pour évites les blessures	32	45,72					
total	70	100					

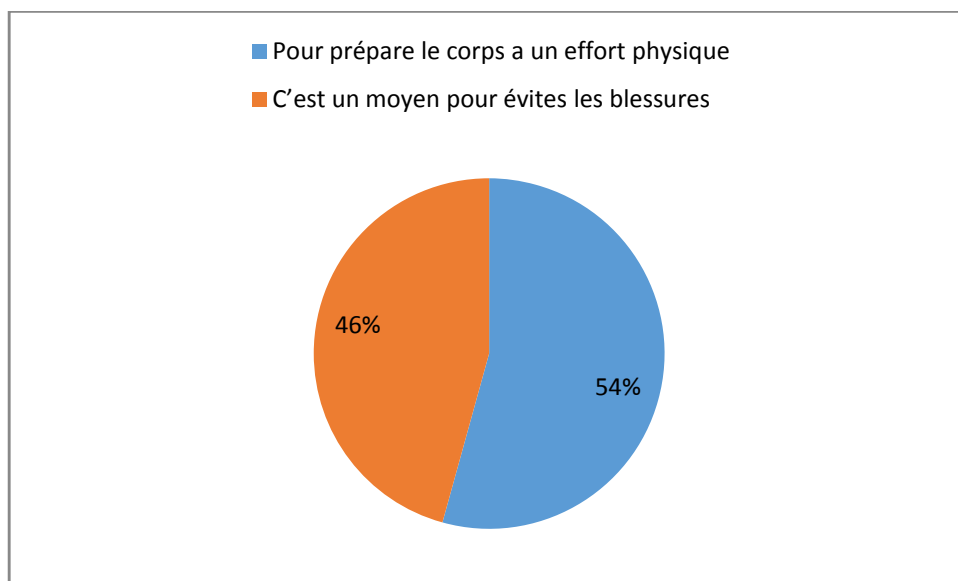


Figure2 : la réponse donnée par les élèves sur la question N°02.

Analyse et l'interprétation des résultats du tableau N 02 :

La valeur calculé $k^2=0,51$ et k^2 tabulé =3,84 au niveau de seuil de signification 0,05 et degré de liberté ddl=1

K^2 calculé et supérieure à k^2 tabulé, donc la différence significative.

Le tableau ci-dessus montre que 54,28% des élèves qui disent que la réalisation d'un échauffement suffit pour préparé le corps et 45,72% des élèves qui disent que l'échauffement est un moyen efficace de prévention contre les blessures corporelle.

Question N 03 : la durée d'un échauffement dans une séance d'EPS est de

Tableau N03 : la réponse donnée par les élèves à la question :

	Ni	Pourcentage %	K ² calculé	K ² tabulé	Fonction statistique	Degré de signification	Degré Liberté DDL
court	10	14,29	35,71	3.84	Significatif	0.05	1
longue	60	85,71					
totale	70	100					

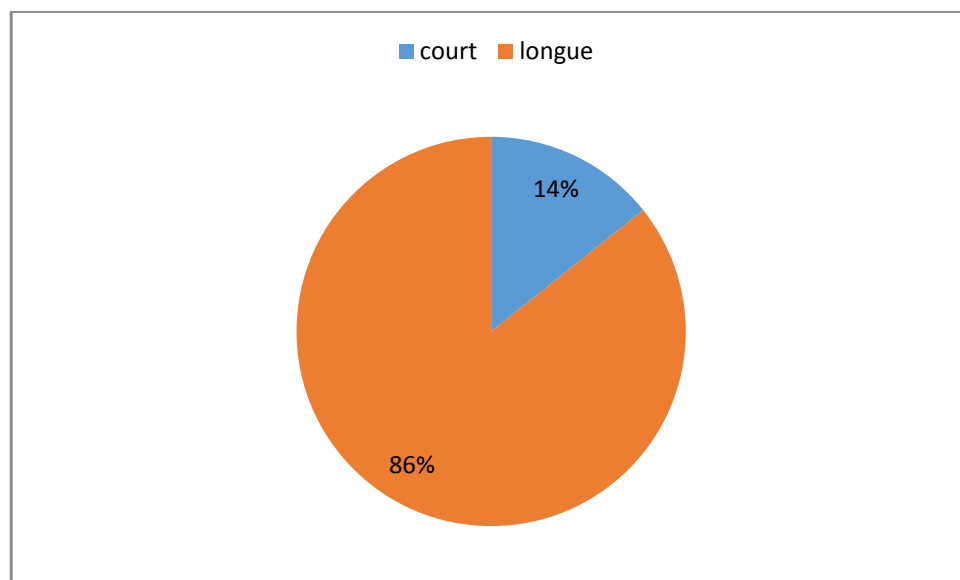


Figure2 : la réponse donnée par les élèves sur la question N°02

Analyse et l'interprétation des résultats du tableau N 03 :

La valeur calculé $k^2=35,71$ et k^2 tabulé= 3,84 au niveau de seuil de signification 0,05 et degré de liberté ddl=1

K^2 calculé et supérieure à k^2 tabulé, donc la différence significative.

Selon les résultats du tableau N03, on remarque que 85,71% des élèves ne sont pas conscient que la durée de l'échauffement n'est pas suffisantes pour touche ou stimuler tous les parties du corps.

Question N 04 : vous faites un échauffement sous forme

Tableau N04 : la réponse donnée par les élèves à la question :

	Ni	Pourcentage %	K^2 calculé	K^2 tabulé	Fonction Statistique	Degré de signification	Degré Liberté DDL
Jeu	38	54,29	0,51	3.84	Significatif	0.05	1
Classique	32	45,71					
Total	70	100					

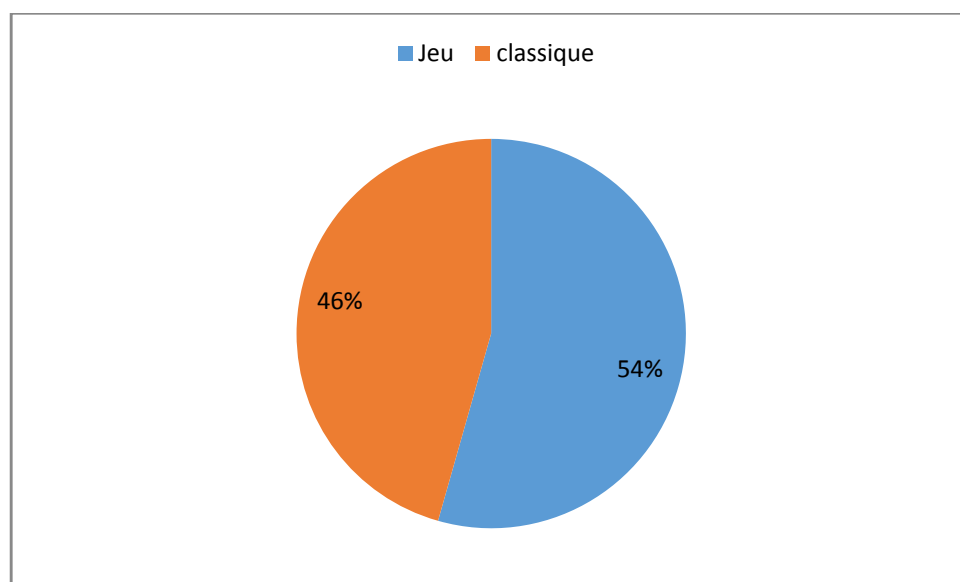


Figure 04 : la réponse donnée par les élèves sur la question N°04.

Analyse et l'interprétation des résultats du tableau N 04 :

La valeur calculé $k^2= 0,51$ et k^2 tabulé =3,84au niveau de seuil de signification 0,05 et degré de liberté ddl=1

K^2 calculé et supérieure à k^2 tabulé, donc la différence significative.

Le tableau ci-dessus montre que 54,29% des élèves favorisent l'échauffement sous forme de jeu tandis que 45,71% préfèrent la méthode classique.

On remarque que la méthode d'échauffement influence sur la participation des élèves.

Question N 05 :c'est vous qui fait l'échauffement ou l'enseignant

Tableau N05 : la réponse donnée par les élèves à la question :

	ni	Pourcentage %	K^2 calculé	K^2 tabulé	Fonction Statistique	Degré de signification	Degré Liberté DDL
VOUS	64	91,43	48,05	3.84	Significatif	0.05	1
Enseignant	06	8,57					
Total	70	100					

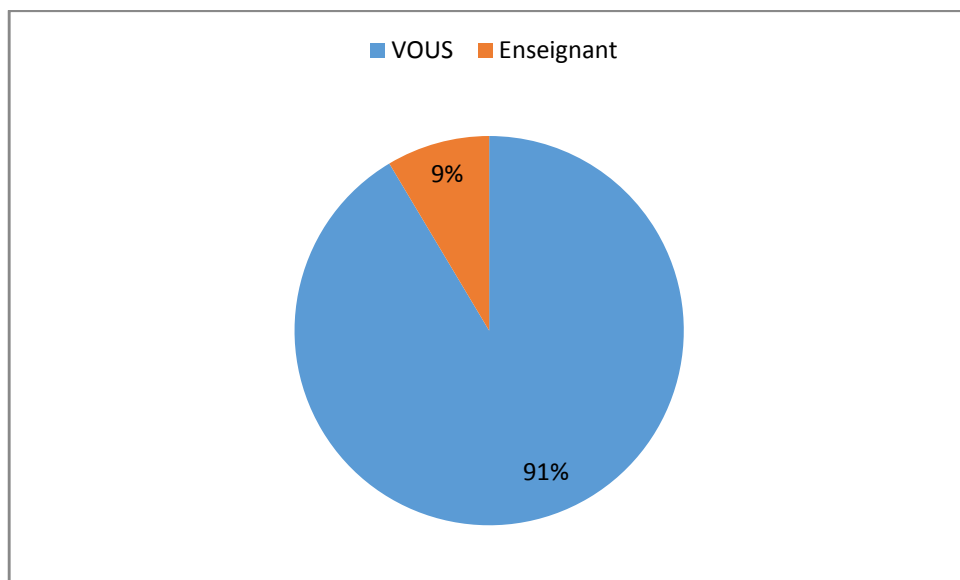


Figure05 : la réponse donnée par les élèves sur la question N°05.

Analyse et l'interprétation des résultats du tableau N 05 :

La valeur calculé $k^2=48,05$ et k^2 tabulé =3,84au niveau de seuil de signification 0,05 et degré de liberté ddl=1

K^2 calculé et supérieure à k^2 tabulé, donc la différence significative.

Un enseignant essaye toujours de motiver ses élèves par tous les moyens, comme nous le montre le tableau ci-dessus 91,43% des élèves ont répondu que l'échauffement est dirigé par un des élèves mais 8,57% c'est l'enseignant qui dirigé l'échauffement

Question N 06 : à chaque fois que vous entamez une séance vous faites l'échauffement

Tableau N06 : la réponse donnée par les élèves à la question.

	Ni	Pourcentage %	K^2 calculé	K^2 tabulé	Fonction statistique	Degré de signification	Degré Liberté DDL
oui	62	88,57	41,65	3.84	Significatif	0.05	1
non	8	11,43					
total	70	100					

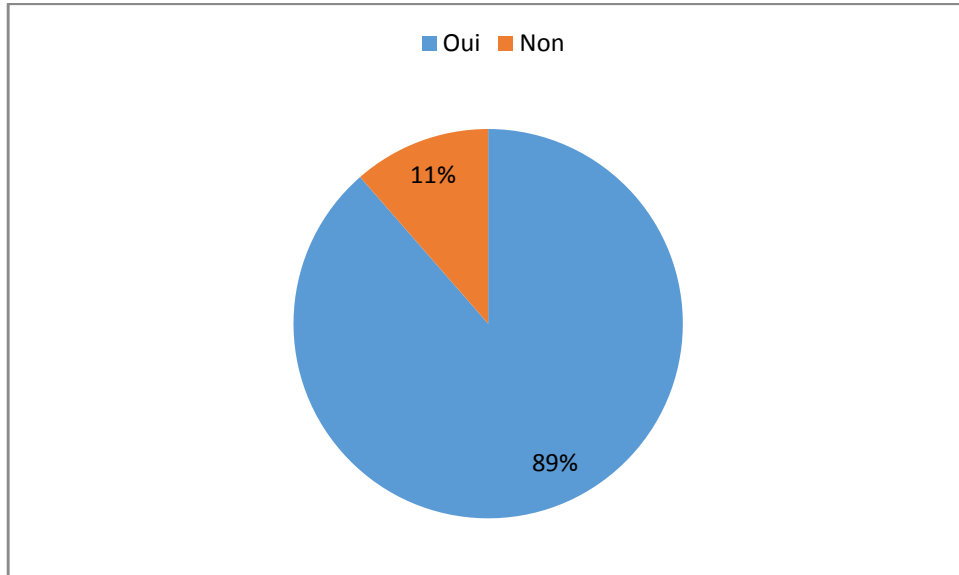


Figure06 : la réponse donnée par les enseignants à la question N°06

Analyse et l'interprétation des résultats du tableau N 06 :

La valeur calculé $k^2=41,65$ et k^2 tabulé =3,84au niveau de seuil de signification 0,05 et degré de liberté ddl=1

K^2 calculé et supérieure à k^2 tabulé, donc la différence significative.

Le tableau ci-dessus montre que 88,57% des élèves préfèrent entamer un échauffement dans une séance d'EPS car ce dernier influence sur le développement de la performance d'un élève, et les autres élèves 11,43% ne préfèrent pas à entames l'échauffement chaque séance d'EPS.

Question N 07 : quelle est l'importance que vous accorder à l'échauffement ?

Tableau N07 : la réponse donnée par les élèves à la question

	Ni	Pourcentage %	K ² calculé	K ² tabulé	Fonction Statistique	Degré de signification	Degré Liberté DDL
indispensable	24	34,28	22,88	5,99	Significatif	0.05	2
Sans effet	09	12,86					
Obligatoire	37	52,86					
Totale	70	100					

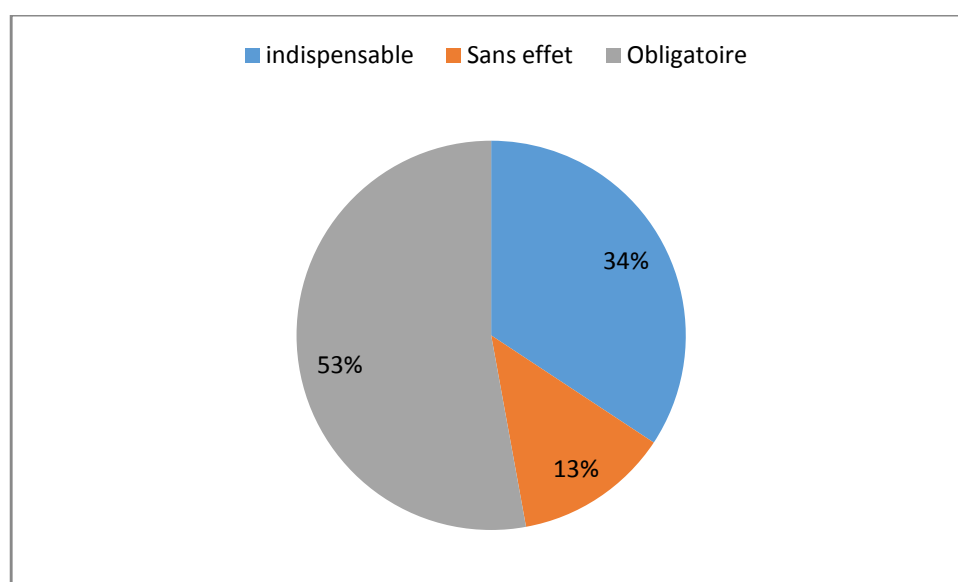


Figure07 : la réponse donnée par les élèves sur la question N°07.

Analyse et l'interprétation des résultats du tableau N 0 7:

La valeur calculé $k^2=22,88$ et k^2 tabulé =5,99 au niveau de seuil de signification 0,05 et degré de liberté ddl=1

K^2 calculé et supérieure à k^2 tabulé, donc la différence significative.

Le tableau ci-dessus montre que, 52,86% des élèves voient que l'échauffement lors d'une séance d'EPS est obligatoire, tandis que 34,28% pense qu'il indispensable, mais seulement 12,86 des élèves disent que l'échauffement est sans effet sur eux.

Question N 08 : lors des échauffements que fait-vous le plus

Tableau N08 : la réponse donnée par les élèves à la question.

	ni	Pourcentage %	K^2 calculé	K^2 tabulé	Fonction statistique	Degré de signification	Degré Liberté DDL
Discuter	29	41,43	13,4	5,99	Significatif	0.05	2
Exécute	18	25,71					
Rein à faire	23	32,86					
Totale	70	100					

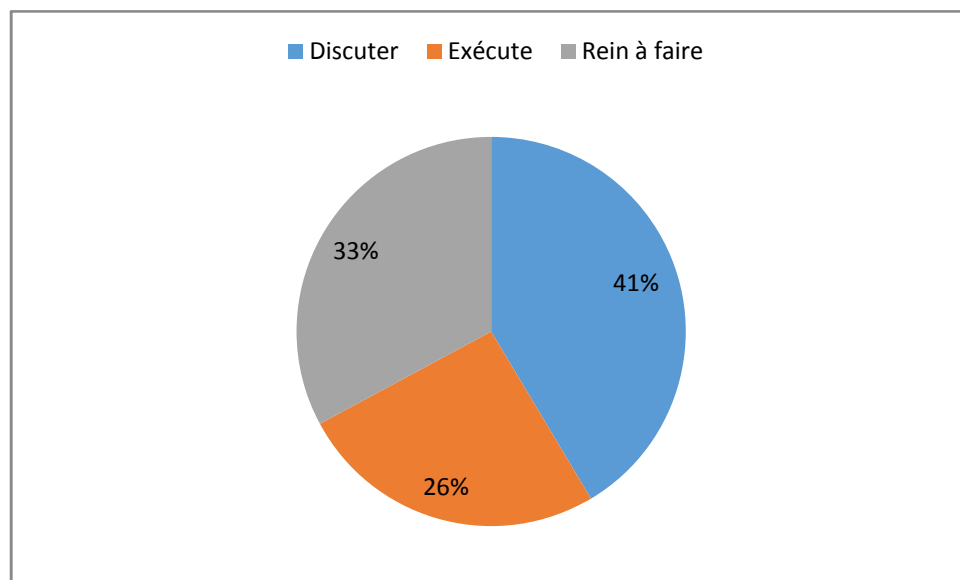


Figure 08 : la réponse donnée par les élèves sur la question N°08.

Analyse et l'interprétation des résultats du tableau N 0 8:

La valeur calculé $k^2=13,4$ et k^2 tabulé =5,99 au niveau de seuil de signification 0,05 et degré de liberté ddl=1

K^2 calculé et supérieure à k^2 tabulé, donc la différence significative.

Le tableau ci-dessus montre que 41,43% des élèves préfèrent discute et 32,86%, lors des séances d'échauffement ne prennent pas en considération la valeur des échauffements, on distingue bien qu'ils dépensent leurs énergie à discuté et à tourné en rend. Par contre 25.71% prennent l'échauffement aux sérieux.

Discussion des résultats des élèves:

D'après l'interprétation des résultats acquise provenant des différents établissements sur l'utilité de l'échauffement, on constate que les élèves l'aperçoit comme une partie importante dans la séance d'EPS, parce que l'élève sait bien qu'en s'échauffant il prépare son corps à l'effort et évite les blessures.

On remarque que les élèves ne sont pas conscients sur la durée d'un échauffement pour entrer dans la partie principale de la séance d'éducation physique et sportive. Les élèves nous donne aussi un grand pourcentage sur la méthode utilisée lors des échauffements pour cela un nombre important insiste sur les jeux.

Questionnaire pour les enseignants :

Question N°01 :l'échauffement est une partie importante dans la séance d'EPS

Tableau N°01: la réponse donnée par les enseignants sur la question

	Ni	pourcentage	K^2 calculé	K^2 tabulé	Fonction statistique	Degré de signification	Degré de liberté ddl
Oui	30	100%	30	3 ,84	Signification	3,84	01
Non	00	00%					
Total	30	100%					

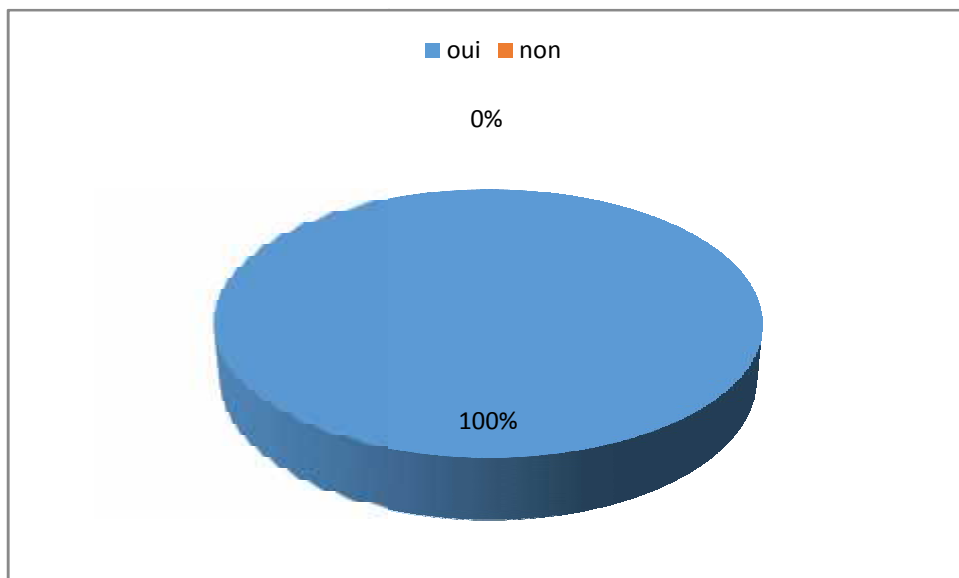


Figure 1 : réponse données par les enseignant à la question N°1

Analyse et l'interprétions du tableau N°1 :

La valeur calculé $k^2=30$ et k^2 tabulé =5.99 au niveau de seuil de signification 0,05 et degré de liberté ddl=1

K^2 calculé et supérieure à k^2 tabulé, donc la différence significative.

Le tableau N°01 montre que 100% des enseignants disent que l'échauffement est une partie importante dans la séance d'EPS et nécessaire pour toute pratique sportive.

Question N°02 : On réalise un échauffement

Tableau N°02 : la réponse donnée par les enseignants sur la question

	Ni	Pourcentage %	K^2 calculé	K^2 tabulé	Fonction statistique	Degré de signification	Degré de liberté ddl
Par ce que c'est une tradition en EPS	00	00%	16,2	5,99	Signification	0,05	02
Pour prépare le corps a un effort physique	18	60%					
C'est un moyen d'éviter les	12	40%					

blessures							
Total	30	100%					

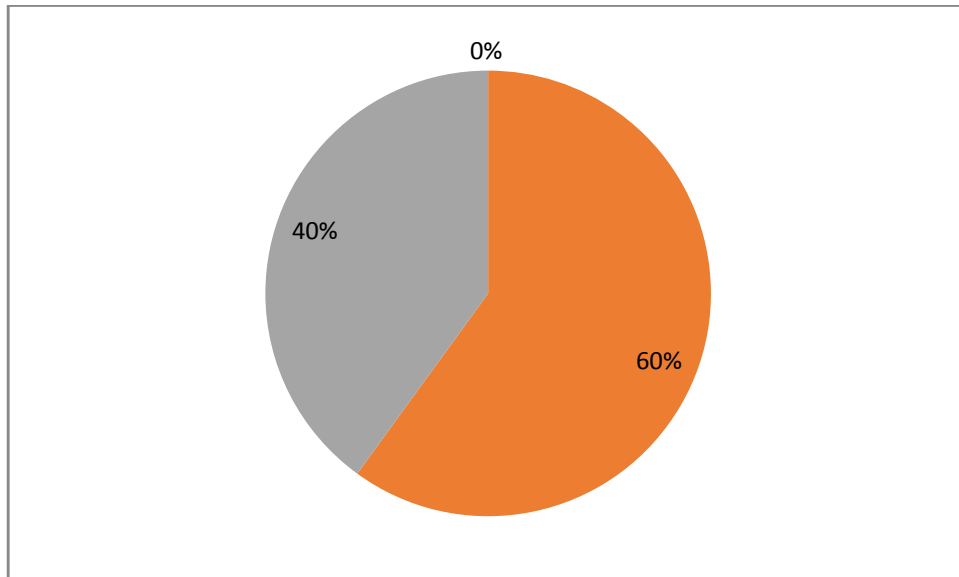


Figure 2 : réponse donnée par les enseignants à la question N°2

Analyse et l'interprétions du tableau N°2 :

La valeur calculé $k^2=16,2$ et k^2 tabulé =5.99 au niveau de seuil de signification 0,05 et degré de liberté ddl=2

K^2 calculé et supérieure à k^2 tabulé, donc la différence significative.

Le tableau N°02 nous montre que 60% des enseignants disent que la réalisation d'un échauffement prépare le corps à un effort physique et 40% des enseignants le trouvent comme un moyen efficace de prévention contre les blessures corporelles.

Question N°03 : quel-est le volume réservez a cette partie de la séance d'EPS en%

Tableau N°03 : La réponse donnée par les enseignants à la question.

	Ni	pourcentage	K ² calculé	K ² tabulé	Fonction statistique	Degré de signification	Degré de liberté ddl
30%	09	30%	5,93	5,99	signification	0,05	01
50%	13	43,33%					
60%	08	26,67%					
Total	30	100%					

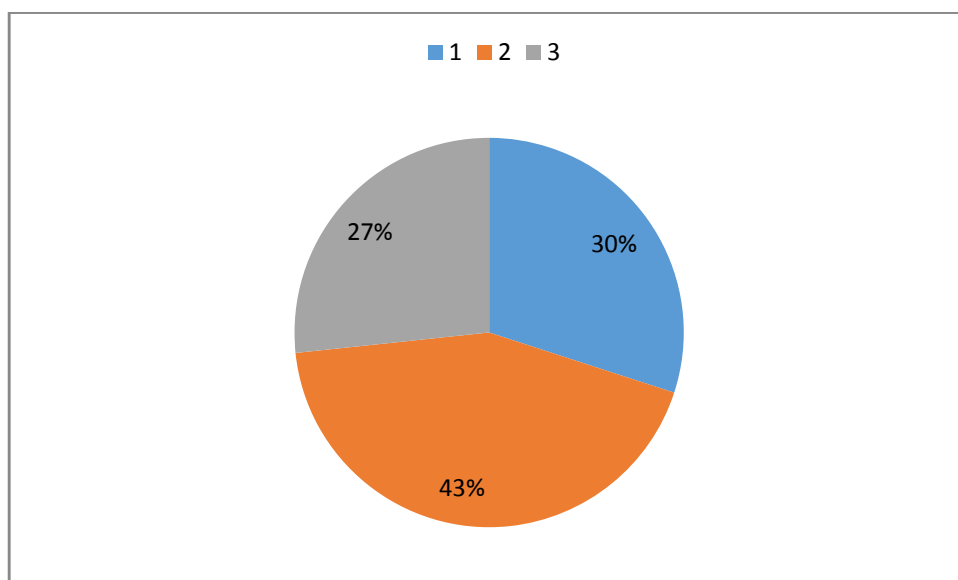


Figure03 : réponse donnée par les enseignants à la question N3.

Analyse et l'interprétation du tableau N03 :

La valeur calculé $k^2= 5,93$ et k^2 tabulé $=5.99$ au niveau de seuil de signification $0,05$ et degré de liberté $ddl=2$

K^2 calculé et supérieure à k^2 tabulé, donc la différence non significative.

Selon les résultats du tableau N°03 montre que, 43,33% des enseignants réservent 50% du temps utilisé à l'échauffement lors de la séance d'EPS, ce qui représente un temps très élevé

étant donné le temps que la séance d'EPS est constituée de trois parties bien distincte l'une de l'autre.

Question N04 : combien de temps concevrez vous à cette partie de la séance deux heures.

Tableau N°04: La réponse donnée par les enseignants à la question

	Ni	pourcentage	K ² calculé	K ² tabulé	Fonction statistique	Degré de signification	Degré de liberté ddl
20 à 25min	08	26.67%	16.2	5,99	Signification	0,05	02
25 à 30min	13	43.33%					
30 à 35min	09	30%					
total	30	100%					

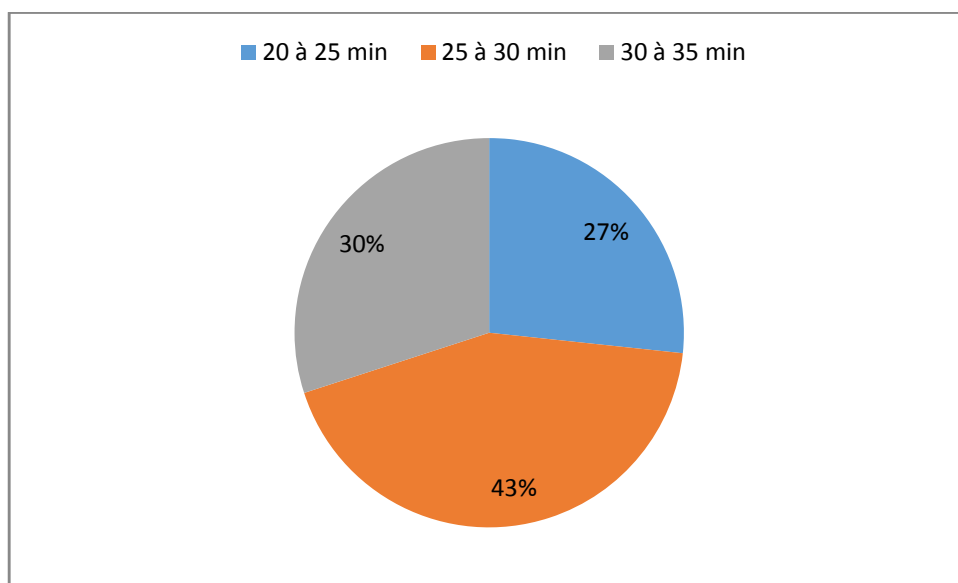


Figure 4 : réponse donnée par les enseignants à la question N°4

Analyse et l'interprétation du tableau N°04 :

La valeur calculé $k^2= 16.2$ et k^2 tabulé $=5.99$ au niveau de seuil de signification 0,05 et degré de liberté $ddl=2$

K^2 calculé et supérieure à k^2 tabulé, donc la différence significative.

Selon les résultats obtenus on voit que 43.33% des enseignants qui disent que 25 à 30 minutes pour toucher ou stimuler tous les parties du corps, ce qui nous amène à dire toujours que le temps réservé est un peu élevé.

Question N°05 : vos séances d'EPS comporte-elle un sport individuel et collectif ?

Tableau N°05 : La réponse donnée par les enseignants à la question.

	Ni	pourcentage	K ² calculé	K ² tabulé	Fonction statistique	Degré de signification	Degré de liberté ddl
Oui	30	100%	30	3,84	signification	3,84	01
Non	00	00%					
total	30	100%					

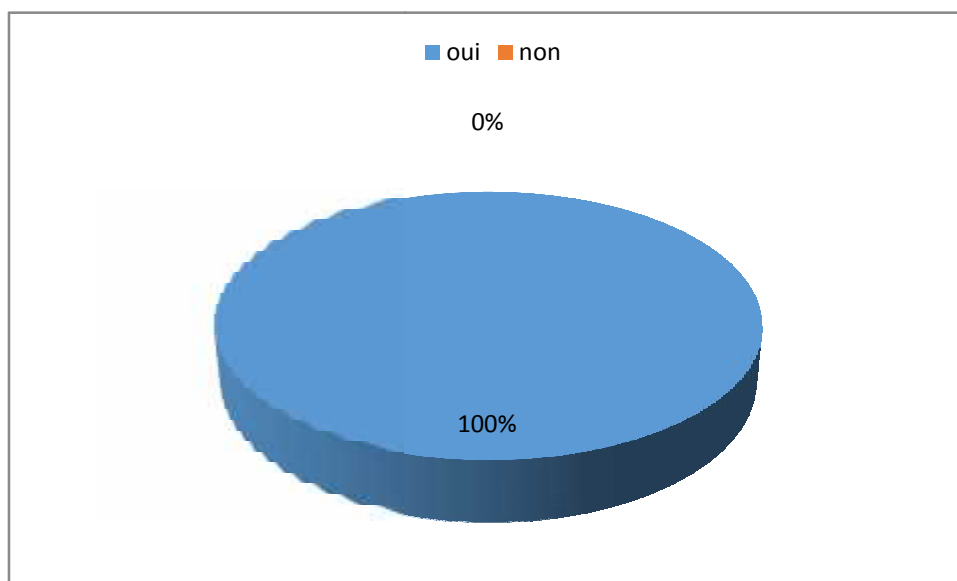


Figure 5 : réponse donnée par les enseignants à la question N°5

Analyse et l'interprétions du tableau N°5 :

La valeur calculé $k^2= 30$ et k^2 tabulé $=3,84$ au niveau de seuil de signification $0,05$ et degré de liberté $ddl 1$

K^2 calculé et supérieure à k^2 tabulé, donc la différence significative.

D'après les résultats, on constate que 100% des enseignants nous confirme qu'une séance d'EPS est composé d'un sport individuel et collectif

Question N°06 : faites-vous un échauffement général pour les deux activités ?

Tableau N°06 : La réponse donnée par les enseignants à la question.

	Ni	pourcentage	K ² calculé	K ² tabulé	Fonction statistique	Degré de signification	Degré de liberté ddl
Oui	19	63,33%	2,13	3,84	non signification	0,05	01
Non	11	36,67%					
Total	30	100%					

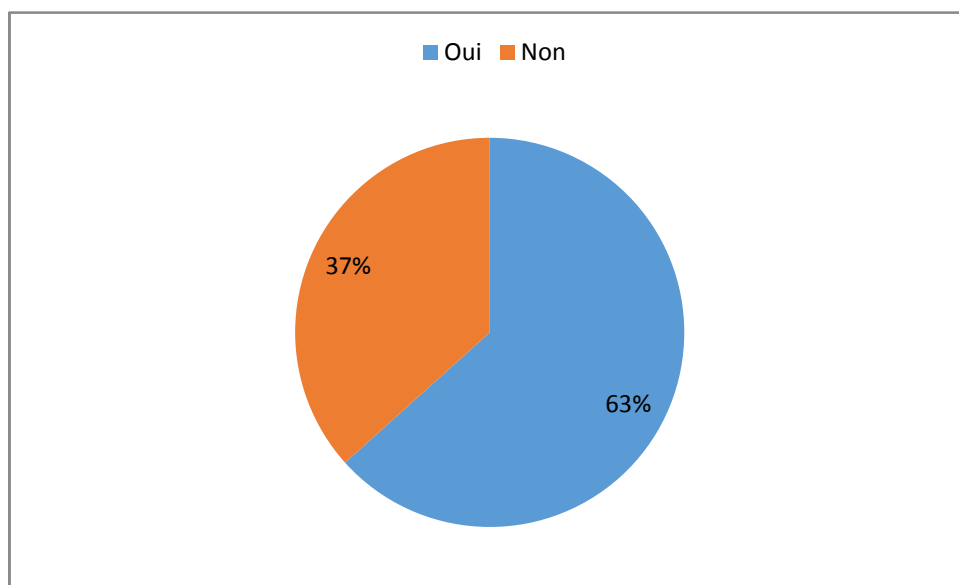


Figure 6 : réponse donnée par les enseignants à la question N°6

Analyse et l'interprétions du tableau N°6 :

La valeur calculé $k^2 = 2,13$ et k^2 tabulé $= 3,84$ au niveau de seuil de signification 0,05 et degré de liberté ddl 1

K^2 calculé et supérieure à k^2 tabulé, donc la différence n'est pas significative.

D'après les résultats, on constate que 63,33% des enseignants dirigent l'échauffement général pour les deux activités car pour eux ils doivent toucher les grands groupes musculaire, le système cardio-pulmonaire et la température corporelle, il utilise des exercices de faible intensité mais de durée supérieure à 10minute et cela d'autant plus qu'ils mobilisent plus de deux tiers des masses musculaires.

Question N°07 : Faites-vous un échauffement spécifique pour chaque activité ?

Tableau N°07: La réponse donnée par les enseignants à la question.

	Ni	pourcentage	K ² calculé	K ² tabulé	Fonction statistique	Degré de signification	Degré de liberté ddl
Oui	29	96,67%	26,13	3,84	Signification	0,05	01
Non	01	3,33%					
total	30	100%					

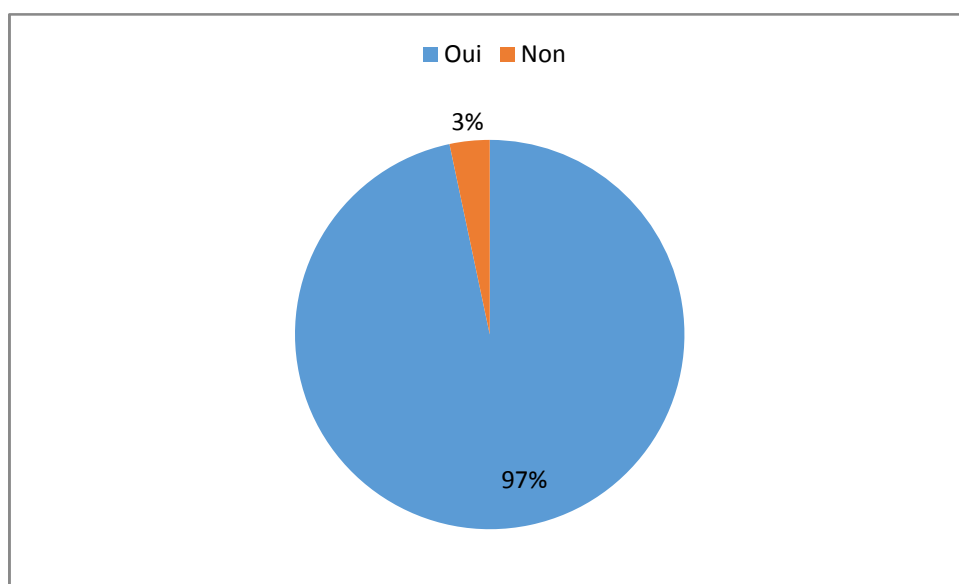


Figure 7 : réponse donnée par les enseignants à la question N°7

Analyse et l'interprétions du tableau N° 7:

La valeur calculé $k^2 = 26,13$ et k^2 tabulé $= 3,84$ au niveau de seuil de signification 0,05 et degré de liberté ddl 1

K^2 calculé et supérieure à k^2 tabulé, donc la différence est significative

Selon les résultats obtenus par les enseignants sur la question, 96,67% des enseignants sont d'accord pour dirigé l'échauffement spécifique pour chaque activités dans la séance d'EPS, il est oriente vers l'augmentation du niveau de la réponse neuromusculaire des groupes musculaires les plus sollicités en respectant leurs coordinations

Question N°08 : le temps réserve à l'échauffement de la deuxième activité est-il

Tableau N°08 : La réponse donnée par les enseignants à la question.

	Ni	pourcentage	K ² calculé	K ² tabulé	Fonction statistique	Degré de signification	Degré de liberté ddl
supérieure	01	3,33%	30,73	5,99	signification	0,05	02
Egale	03	10%					
Inferieure	26	86,6%					
total	30	100%					

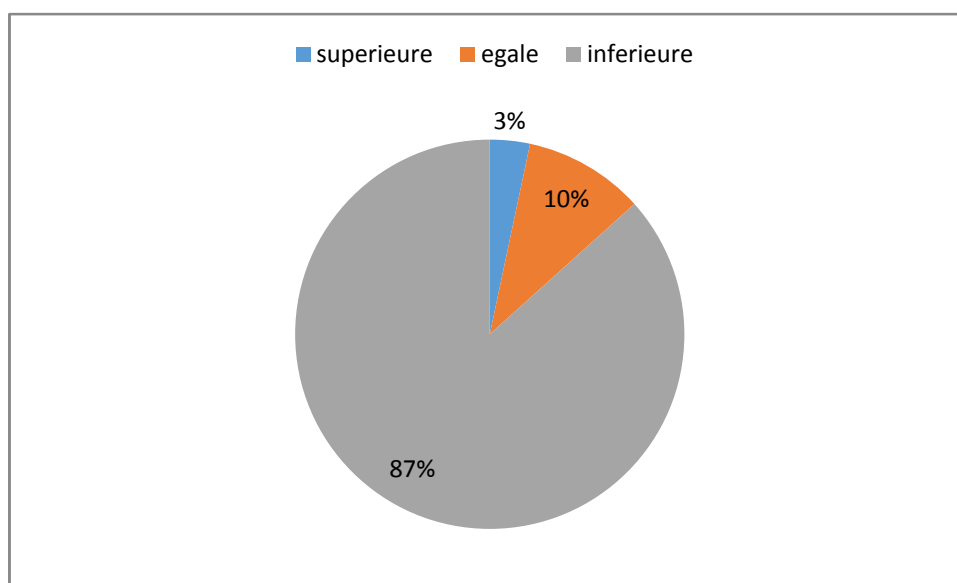


Figure 8 : réponse donnée par les enseignants à la question N°8

Analyse et l'interprétions du tableau N° 8:

La valeur calculé $k^2 = 30,73$ et k^2 tabulé = 3,84 au niveau de seuil de signification 0,05 et degré de liberté ddl 1

K^2 calculé et supérieure à k^2 tabulé, donc la différence est significative

Selon les résultats obtenus par les enseignants sur la question, on remarque que 86,6% d'entre eux pensent que le temps réservé à l'échauffement de la deuxième activité est inférieure par rapport à la première activité, et seulement 10% disent que le temps réserve aux deux activités est égale.

Question N°09 : l'échauffement est elle

Tableau N°09 : La réponse donnée par les enseignants à la question.

	Ni	pourcentage	K ² calculé	K ² tabulé	Fonction statistique	Degré de signification	Degré de liberté ddl
collectif	25	83,33%	13 ,33	3 ,84	signification	0,05	01
individuelle	5	16,67%					
Total	30	100%					

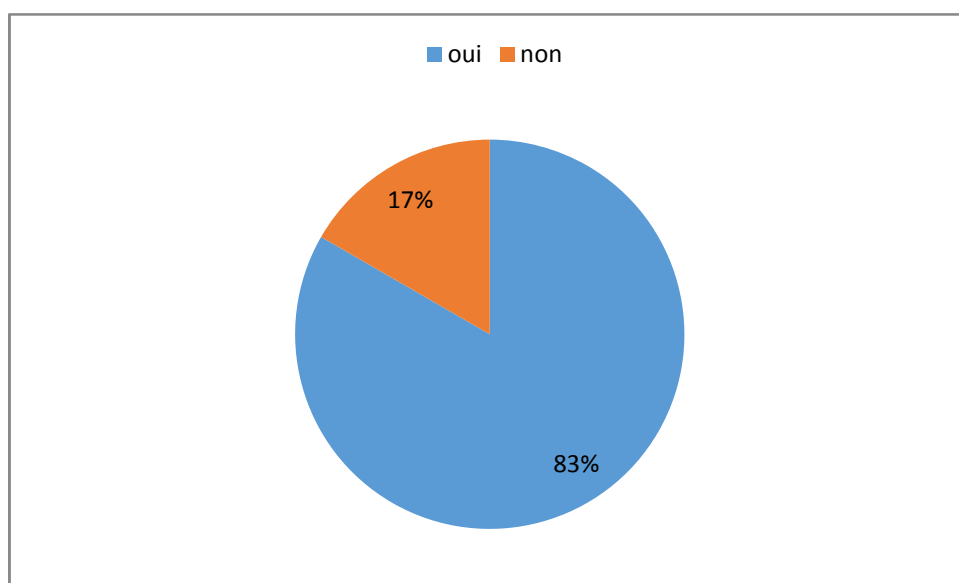


Figure 9 : réponse donnée par les enseignants à la question N°9.

Analyse et l'interprétions du tableau N°9 :

La valeur calculé $k^2= 26,13$ et k^2 tabulé $=3,84$ au niveau de seuil de signification 0,05 et degré de liberté ddl 1

K^2 calculé et supérieure à k^2 tabulé, donc la différence est significative

Les résultats obtenus par cette question montrent que 83,33% c'est-a-dire la majorité des

enseignants préfèrent l'échauffement collectifs qui crée un climat motivationnel pour les élèves, alors que 16,67% des enseignants sont contres l'échauffement collectif mais préfèrent l'échauffement individuel.

Question N°10 : l'échauffement est dirigé par

Tableau N°10: La réponse donnée par les enseignants à la question.

	Ni	Pourcentage	K ² calculé	K ² tabulé	Fonction statistique	Degré de signification	Degré de liberté ddl
Vous-même	11	36,67%	2,13	4,84	signification	0,05	01
Un élève	19	63,33%					
Total	30	100%					

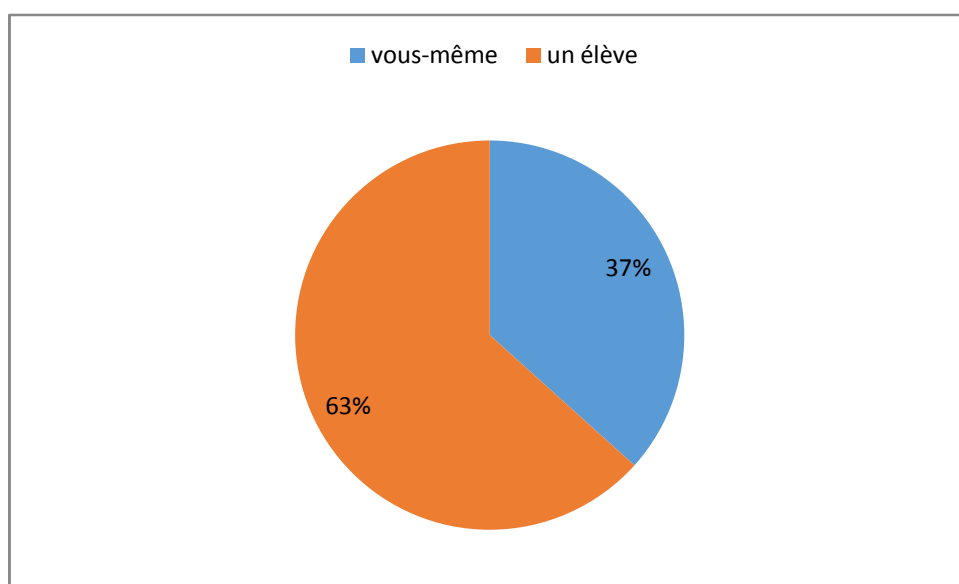


Figure 10 : réponse donnée par les enseignants à la question N°10

Analyse et l'interprétions du tableau N°10 :

La valeur calculé $k^2= 2,13$ et k^2 tabulé $=3,84$ au niveau de seuil de signification 0,05 et degré de liberté ddl 1

K^2 calculé et supérieure à k^2 tabulé, donc la différence n'est pas significative

Un enseignant d'EPS essaye de motiver ces élèves par tout les moyens, d'après les résultats montre

par le tableau N°10, 63,33% des enseignants voient que l'échauffement doit être dirigé par un élève, par contre les autres enseignants préfèrent diriger eux même leurs séance.

Question N°11 : quelle méthode d'échauffement préférez-vous ?

Tableau N°11 : La réponse donnée par les enseignants à la question.

	Ni	pourcentage	K ² calculé	K ² tabulé	Fonction statistique	Degré de signification	Degré de liberté ddl
Echauffement classique	21	70%	4,8	3,84	Signification	0,05	01
Echauffement sous forme de jeu	9	30%					
Total	30	100%					

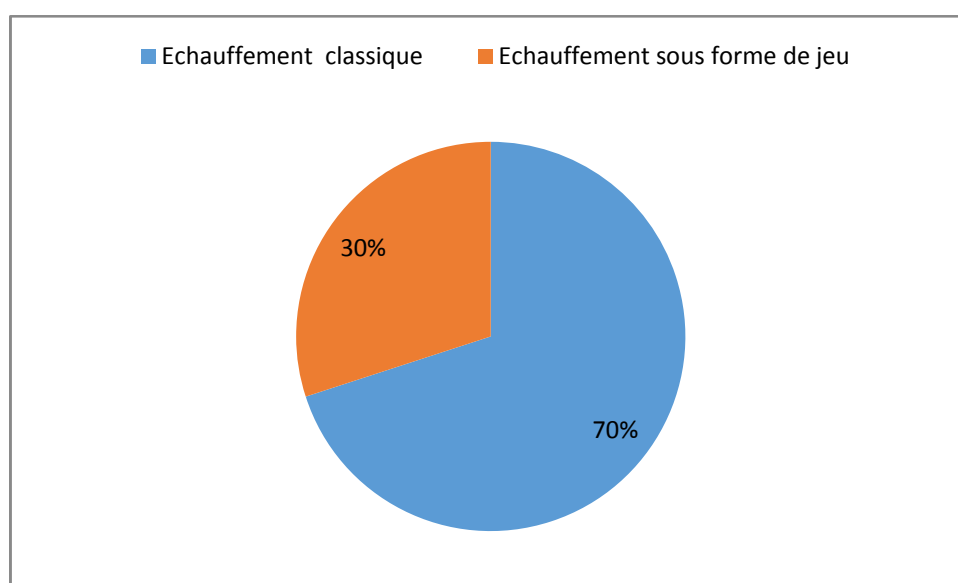


Figure 11 : réponse donnée par les enseignants à la question N°11

Analyse et l'interprétions du tableau N°11 :

La valeur calculé $k^2 = 4,8$ et k^2 tabulé $= 3,84$ au niveau de seuil de signification 0,05 et degré de liberté ddl 1.

K^2 calculé et supérieure à k^2 tabulé, donc la différence est significative.

D'après les résultats obtenus par cette question, on constate que 70% des enseignants préfèrent

toujours l'échauffement classique au cours de l'EPS. Par contre 30% préfèrent l'échauffement sous forme de jeux, afin de mettre les élèves dans une ambiance.

Question N°12 : A-t-il toujours la même structure quelque soit l'activité ?

Tableau N°12 : La réponse donnée par les enseignants à la question.

	Ni	pourcentage	K ² calculé	K ² tabulé	Fonction statistique	Degré de signification	Degré de liberté ddl
Oui	17	56,67%	0,53	3,84	signification	0,05	01
Non	13	43,33%					
Total	30	100%					

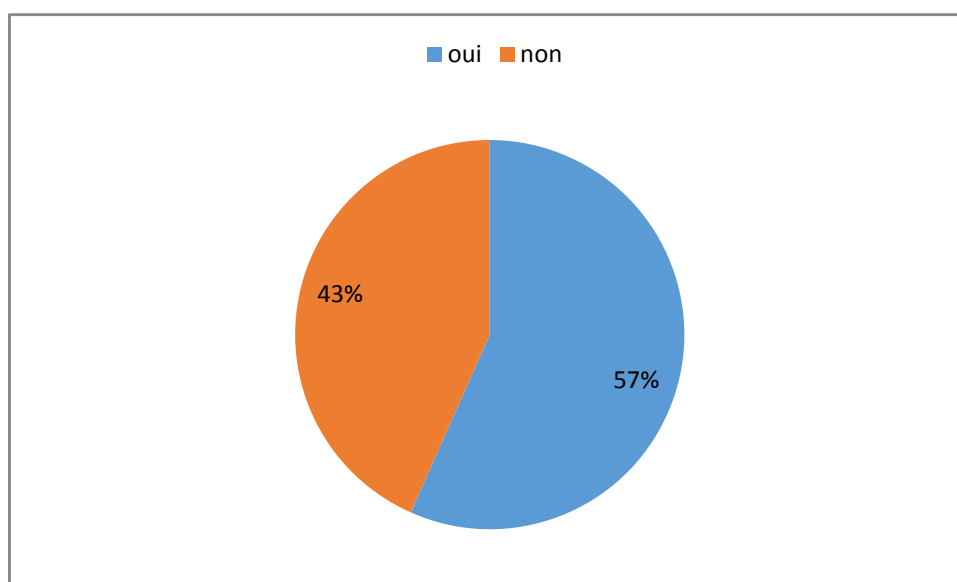


Figure 12 : réponse donnée par les enseignants à la question N°12

Analyse et l'interprétions du tableau N°12 :

La valeur calculé $k^2 = 0,53$ et k^2 tabulé $= 3,84$ au niveau de seuil de signification 0,05 et degré de liberté ddl 1.

K^2 calculé est supérieure à k^2 tabulé, donc la différence n'est pas significative.

D'après les résultats obtenus par le tableau ci-dessus, on remarque que 57% des enseignants

disent oui pour la même structure quelque soit l'activité, par contre 43% des enseignants disent non, c'est ce qui apporte un changement à la structure selon l'activité pratiquée de la séance en EPS.

Question N°13 : A-t-il toujours la même structure quelque soit la période ?

Tableau N°13 : La réponse donnée par les enseignants à la question.

	Ni	pourcentage	K ² calculé	K ² tabulé	Fonction statistique	Degré de signification	Degré de liberté ddl
Oui	3	90%	19,2	3,84	signification	0,05	01
Non	27	10%					
Total	30	100%					

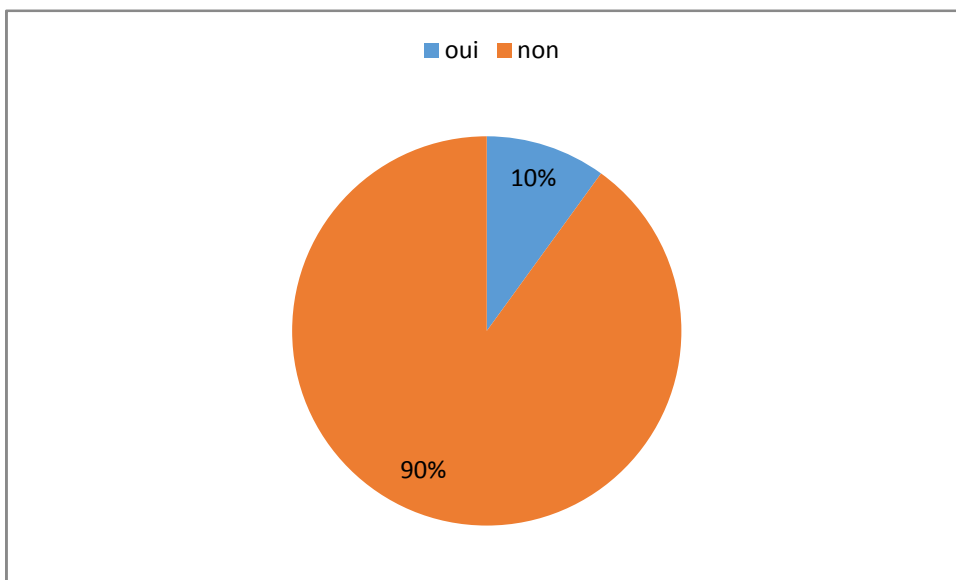


Figure 13 : réponse donnée par les enseignants à la question N°13

Analyse et l'interprétions du tableau N°13 :

La valeur calculé $k^2 = 19,2$ et k^2 tabulé $= 3,84$ au niveau de seuil de signification 0,05 et degré de liberté ddl 1.

K^2 calculé est supérieure à k^2 tabulé, donc la différence est significative.

D'après les résultats obtenus par le tableau ci-dessus, on remarque que 90% des enseignants

disent oui pour la même structure quelque soit la période, par contre 10% enseignants ne font pas la différence.

Question N°14 : A-t-il toujours la même structure quelque soit le climat?

Tableau N°14: La réponse donnée par les enseignants à la question.

	Ni	pourcentage	K ² calculé	K ² tabulé	Fonction statistique	Degré de signification	Degré de liberté Ddl
Oui	1	3,33%	26,13	3,84	signification	0,05	01
Non	29	96,67 %					
Total	30	100%					

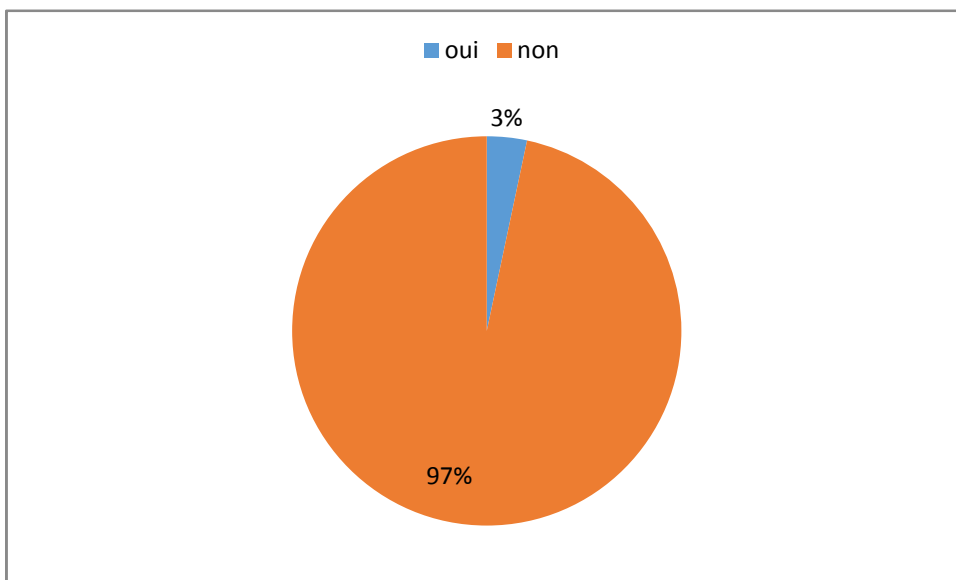


Figure 14 : réponse donnée par les enseignants à la question N°14

Analyse et l'interprétions du tableau N°14 :

La valeur calculé $k^2 = 26,13$ et k^2 tabulé $= 3,84$ au niveau de seuil de signification $0,05$ et degré de liberté ddl 1 .

K^2 calculé et supérieure à k^2 tabulé, donc la différence est significative.

Selon les résultats obtenus par le tableau ci-dessus on remarque que $96,67\%$ des enseignants qui

disent non pour la même structure quelque soit le climat.

Question N°15 : faites-vous une différence entre les sexes lors de vos échauffements?

Tableau N°15: La réponse donnée par les enseignants à la question.

	Ni	pourcentage	K ² calculé	K ² tabulé	Fonction statistique	Degré de signification	Degré de liberté Ddl
Oui	24	80%	10,8	3,84	signification	0,05	01
Non	6	20%					
Total	30	100%					

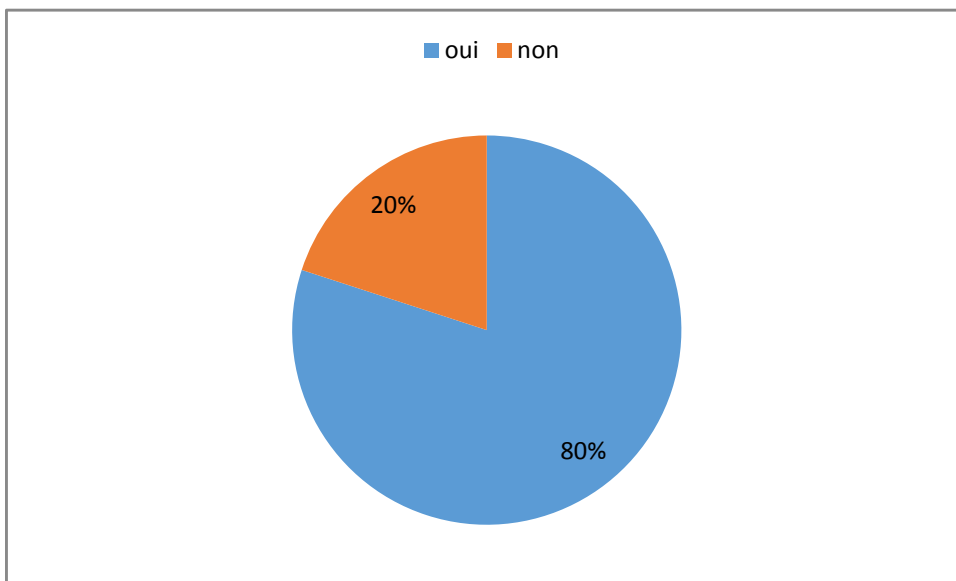


Figure 15: réponse donnée par les enseignants à la question N°15

Analyse et l'interprétions du tableau N°15 :

La valeur calculé $k^2 = 10,8$ et k^2 tabulé $= 3,84$ au niveau de seuil de signification 0,05 et degré de liberté ddl 1.

K^2 calculé et supérieure à k^2 tabulé, donc la différence est significative.

Selon les résultats obtenus par le tableau ci-dessus on remarque que 80% des enseignants qui font une différence entre les deux sexes lors d'un échauffement.

On remarque que 80% répondent qu'ils font un échauffement spécifique aux deux sexes ce qui nous pousse à dire que cette réponse n'est pas raisonnable.

Question N°16 : pensez-vous que l'échauffement diminue le taux des blessures chez vos élèves?

Tableau N°16: La réponse donnée par les enseignants à la question.

	Ni	pourcentage	K ² calculé	K ² tabulé	Fonction statistique	Degré de signification	Degré de liberté Ddl
Oui	30	100%	30	3,84	signification	0,05	01
Non	00	00%					
Total	30	100%					

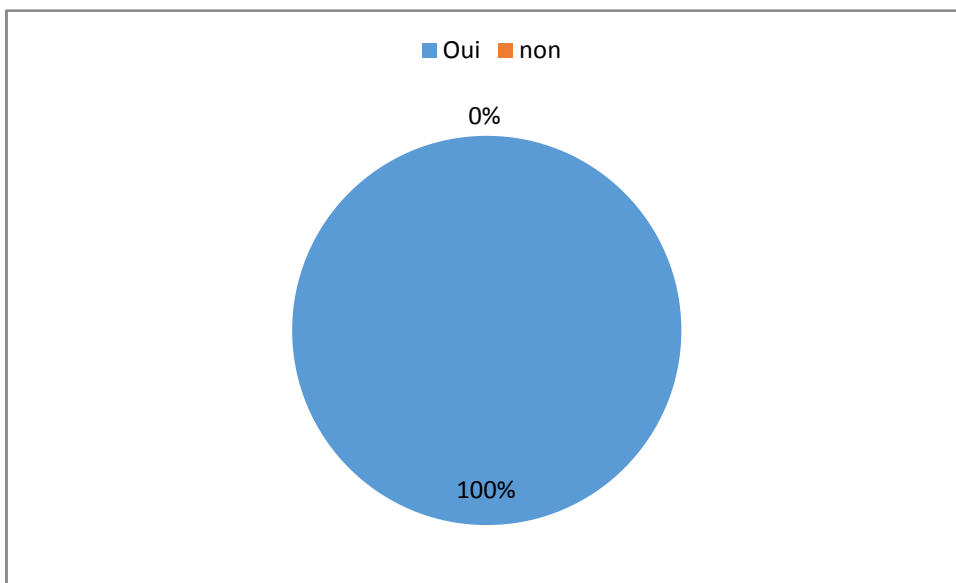


Figure 16: réponse donnée par les enseignants à la question N°16

Analyse et l'interprétions du tableau N°16 :

La valeur calculé $k^2= 30$ et k^2 tabulé $=3,84$ au niveau de seuil de signification 0,05 et degré de liberté ddl 1.

K^2 calculé et supérieure à k^2 tabulé, donc la différence est significative.

Selon les résultats obtenus par le tableau ci-dessus on remarque que tous les enseignants disent que l'échauffement diminue le taux des blessures chez les élèves.

Question N°17 : A quel moment de la séance se produisent des accidents musculaires et traumatisme?

Tableau N°17: La réponse donnée par les enseignants à la question.

	Ni	pourcentage	K ² calculé	K ² tabulé	Fonction statistique	Degré de signification	Degré de liberté Ddl
Lors de l'échauffement	04	13,33%	16,13	3,84	significatio n	0,05	01
Lors de la partie principale	26	86,67%					
Total	30	100%					

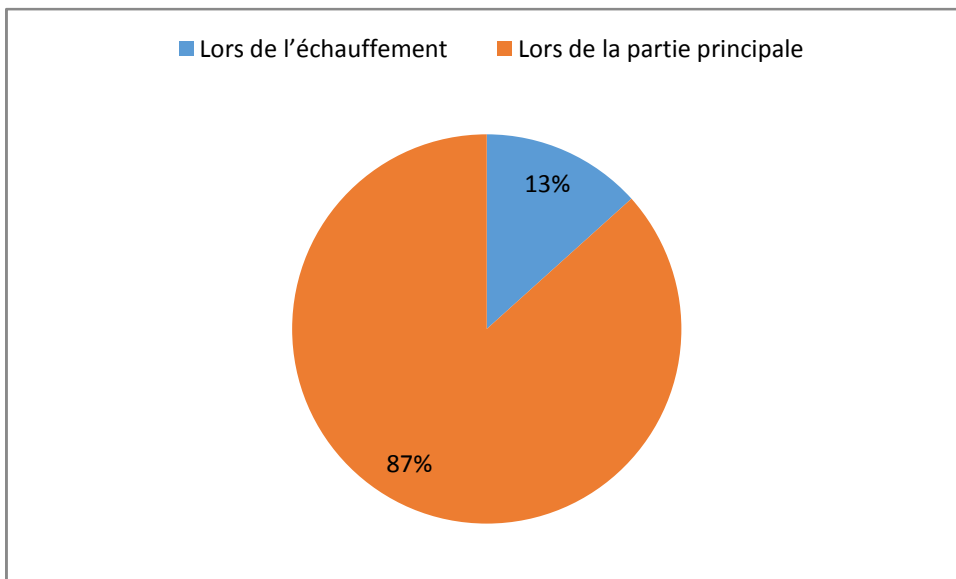


Figure 17: réponse donnée par les enseignants à la question N°17

Analyse et l'interprétions du tableau N°17 :

La valeur calculé $k^2 = 16,13$ et k^2 tabulé $= 3,84$ au niveau de seuil de signification 0,05 et degré de liberté ddl 1.

K^2 calculé et supérieure à k^2 tabulé, donc la différence est significative.

Selon les résultats obtenus par le tableau ci-dessus on remarque 86,67% des enseignants disent que c'est durant la partie principale que ce produit les accidents musculaires et traumatismes et que 13,33% lors de l'échauffement.

Discussion des résultats des enseignants :

Les enseignants d'éducation physique et sportive dans leurs majorités estiment que l'échauffement est indispensable dans la séance d'EPS (100% des réponses)

On remarque un nombre élevé des enseignants qui réservent jusqu'à 50 % du volume de la séance de leur séance à la préparation du corps à l'effort (66 %)et ce qu'ils confirment ensuite dans le temps réservé à cette partie de la séance d'EPS (25 à 30 mn de la séance avec un taux de 70 %) qui représente la moitié du temps réservé à une activité lors d'une séance d'acquisition ce qui nous laisse à se poser des questions dans la répartition du temps dans la préparation de la fiche qui elle est divisé en trois parties mise en train, partie principale, retour au calme.

Tous les enseignants s'accordent sur le principe que la séance d'éducation physique et sportive se compose de deux activités physique et sportive qui sont une activité de sport individuel et l'autre de sport collectif. Ce qui va avec les programmes tracés par le ministère de l'éducation et des directives des inspecteurs de l'éducation physique et sportive

Ils nous disent aussi que 60 % d'entre eux font un échauffement pour les deux activités mais que le temps réservé à la deuxième activité est inférieur par rapport au temps réservé à la première activité, ils donnent aussi de l'importance à l'acte pédagogique le sens de responsabilité quand ils nous énoncent que l'échauffement est toujours dirigé par un élève (70 %)mais de l'autre coté on se pose sur la capacité des élèves à assumer cette tâche dans le contenu de ces échauffements quand on sait qu'un élève n'a aucune notion sur le dosage ni la variété d'exercices à faire pour tel ou tel activité et aussi sur le plan physiologique de l'échauffement.

On remarque aussi que la plupart des enseignants font un échauffement classique et cela quelque soit la période, le temps qu'il fait ou la place de la séance lors de la journée d'étude de l'enfant.

Enfin l'ensemble des enseignants d'éducation physique et sportive s'associent dans leurs réponses que l'échauffement est une partie incontournable dans leurs séances d'EPS afin d'éviter les accidents sportifs et les différents traumatismes qui surviennent lors de leurs séances.

Conclusion

Conclusion :

A partir de notre petit travail de recherche sur l'impact ou l'importance de l'échauffement dans la séance d'éducation physique et sportive et cela à partir d'un questionnaire distribué aux enseignants de cette matière dans la wilaya de Bejaia il ressort que l'échauffement à une place importante lors de leurs accomplissements de leurs taches.

Donc on pourra dire que les conceptions relatives à l'échauffement ont donc évolué tout au long du 20ème siècle dans le sens d'une mise au service de l'éducation de l'élève et non plus seulement pour une simple prévention des blessures. De plus, cette permanence prouve à elle seule que l'échauffement a bien un rôle indéniable à jouer dans les séances d'EPS. Même si ce rôle évolue sans cesse, et est très controversé, peut-être est-ce là le véritable lien en EPS, le fil conducteur qui a permis à la discipline de ne pas trop se désunir au profit d'une didactique Des APS, et de devenir ce qu'elle est aujourd'hui, c'est-à-dire une discipline éducative et sportive.

Recommendation

Recommandations :

Nous pourrons donner quelques recommandations en ce qui concerne l'échauffement

- 1 Augmenter progressivement l'intensité des exercices,
2. Privilégier la qualité (respect des consignes techniques) à la quantité,
3. Structurer et organiser l'échauffement de la manière suivante :

Mobilisation générale, étirements généraux, mobilisation spécifique, étirements spécifiques.

Il est nécessaire de débiter par un échauffement général pour agir sur les grands groupes musculaires et sur le système cardio-vasculaire.

En élevant la température des différentes structures on permet :

- > L'activation des processus énergétiques,
- > L'augmentation de la vitesse de réaction et de contraction musculaire,
- > L'amélioration de la coordination motrice : précision des mouvements,
- > La diminution du risque de lésions par une réduction des résistances élastiques et visqueuses,
- > L'amélioration de la mobilité et de l'amortissement articulaire par l'augmentation du liquide synovial (lubrifiant),
- > L'accélération des processus d'apprentissage par une amélioration de la vigilance.

Echauffement général :

Les exercices dynamiques :

Les exercices de déplacement entre deux plots à un espace de 15 m :

Je divise le groupe principal en 2 à 4 groupes secondaires positionné sur le terrain parallèlement entre chaque athlète une distance d'un M.

1. Course navette et légère entre les plots.
2. Course avec rotation des bras en parallèles vers l'avant et vers l'arrière.
3. Course avec rotation des bras croisés vers l'avant et vers l'arrière.
4. Course et j'attire mes bras sur les cotes et avec la rotation des hanches.
5. Course et j'attire le coude derrière le dos avec la rotation des hanches.
6. Course et j'attire le coude derrière le dos avec la rotation des hanches avec des sauts.
7. Course avec rotation des hanches à gauche et à droite.
8. Courses sur un seul pied et je change la tache pour l'autre.
9. Course avec l'augmentation de la foulé.
10. Course avec saut latéral.
11. Succession des sauts longueurs pieds Joint.
12. Course avec saut gazelle.
13. Course ciseaux.
14. Course et déplacement latéral avec écartement des jambes et bras.
15. Course et talon fesse.
16. Course avec le toucher des chevilles internes et externe.
17. Course avec élévations des genoux.
18. Course et écartement des genoux (les adducteurs).
19. Course au signale flexion et extension des genoux.
20. Course au signale course vitesse sur une distance limiter.
21. Course au signale flexion et extension du corps terminer par un saut vertical.
22. Course au signale je marque un arrêt pour effectuer 10'' de course vitesse sur place
23. Course au signale avec rotation du corps, une fois à gauche et l'autre à droite.
24. Course au signale vous arrêtez sur place, vous effectuez cette tache : toucher les chevilles avec les mains et gardez la même position.
25. Course au signale j'insère la cheville avec mes mains, les pieds écarter le tronc fléchis latéralement.
26. Course au signale je pose ma main sur cheville et l'autre orienter vers le haut.
27. Course au signale tendez vos bras vers l'avant aux deux cotes, avec la flexion du trac.
28. Une série de répétition des sauts sur le dos de mon partenaire c'est jambes bien tendues.
29. Une série de répétition des sauts sur le dos de mon partenaire qui prend la position assise sur les genoux et coudes.
30. Marchez et tendez ou étirez l'ensemble du corps vers le haut.

Les exercices statiques :

Vous formez les cercles avec les groupes et gardez l'espace entre chaque un :

1. Etirement latéral gauche, droite, avant et arrière de la tête.
2. La rotation de la tête sur les deux trajectoires circulaires.
3. La rotation épaules vers l'avant et vers l'arrière.
4. La rotation des coudes (avant et arrière).
5. La rotation des bras lever et horizontal au niveau du sol.
6. Même position j'ouvre et je ferme les doigts.
7. La rotation des coudes avec un passage croisé des avants bras (avant et arrière).
8. La rotation de poigner et cheville sur les deux cotés.
9. Etirement de la jambe levée et fléchée avec les bras.
10. Etirement du pied à l'aide d'une fixation sur la pointe avec le bras derrière le dos, et changement de tache.
11. Etirement du pied levé et tender à l'aide d'une fixation sur la pointe avec le bras, et changement de tache.
12. Etirement du pied levé et fléché à l'aide d'une fixation sur la pointe avec le bras, et changement de tache.
13. Etirement des deux pieds écarté de face et sur le coté.
14. Etirement des deux pieds écarté de face et sur le coté, la jambe fléché.
15. Les jambes écartés et je touche le genou sur chaque coté avec la tête.
16. Les pieds fermer et je touche le sol avec mes mains.
17. Les pieds fermer et je touche les genoux.
18. Travail à deux : chaque athlète lève le pied de son camarade le maximum possible, à la hauteur d'épaule.
19. Chaque athlète pose ces mains sur les épaules de son camarade et étire le tronc et épaules le maximum possible vers le bas.
20. Chaque un à coté d'autre en position latérale, les mains bien incérer pour réaliser le geste d'étirement sur les deux cotes.
21. Au sol, un athlète allongé sur le ventre et l'autre debout, l'un des deux étire l'autre au niveau de ces avant bras vers le haut. (Changement de tache).
22. Au sol, un athlète allongé sur le ventre et l'autre debout, l'un des deux étire l'autre au niveau de genoux vers le haut. (Changement de tache).
23. Au sol, position assise chaque un devant son camarade (face à face), étirement des bras et

tronc.

24. Même exercice, chaque un doit fournir des efforts pour lève son coéquipier au sol.
25. Travail individuel : position assise, les pieds écartés je touche le point le plus loin devant moi.
26. Même exercice je touche le sol avec le front de ma tête.
27. Même exercice je touche le genou de chaque coté.
28. Même exercice je touche les genoux, les pieds joints.
29. Position accroupie du corps posé sur les tibias, je pose mes mains sur le sol et j'étire mes épaules.
30. Même position, je fais des mouvements (courber creuser) la colonne vertébrale.
31. Chaque athlète allonge sur son ventre et touche son talon gauche avec la main droite et vice versa.
32. Je pose le poids du corps sur les tibias, et je descends progressivement au sol.
33. Position assise, les pieds accroupis et met des appuis sur les jambes.
34. Allongez sur le dos et lève le pied en haut étiré par la main.
35. Même exercice en position latérale.
36. Je pose mon corps sur ma jambe, le talon de l'autre pied est orienter vers l'avant, j'étire la pointe de ma jambe posée au sol.

La bibliographie

Bibliographie :

Ouvrage :

1-Dr pasquet. Dr Potier. Hascoat. Roussey. Échauffement sportif. Edition Amphora. Juin 2004. PP 73, 74.

2-G.Cometti 2002, les mécanismes de la force, centre l'expertise de la performance.

3-Jean- Luc Cayla et Rémy La crampe. Manuelles pratique de l'entraînement. Janvier. 2007 PP 76, 77, 78.

4-Le Karaté, préparation physique performance, collection entrainement, INSEP Publications, 117.

5-MAURICE PIERON .Pédagogie des activités physique et du sport. Edition REVUE EPS. PP 42.

6-N.Guissard 2005, le stretching, institut supérieure d'éducation physique et de kinésithérapie, Université libre de Bruxelles, séminaire Master 2, recherche STAPS ? Non publié.

7-Pasquer 2004, Echauffement du sportif, Ed, Amphora, 135.

8-ROBERT LOPEZ « l'action pédagogique en EPS » dossier E.P.S N°12.

9-TORSTEN HOSEN « l'école en question » Pierre Mardaga, Editeur Bruxelles 1979.p182.

10-VALERIE Mercier-Seners.l'EP SCOLAIRE : enseigner et apprendre. 2004. Edition vigot 23 rue de l'école-Médecine.75006 Paris. France. Dépôt légal : octobre 2004-ISBN : 2-7114-1688-7.PP 16.

11-Weink manuel d'entraînement, 3 éditions, vigot Paris 1990.

Dictionnaires :

1-BOUDON R.BESNARD P et autre. Dictionnaire de sociologie. Larousse. Paris. France. 1999.

2-Dictionnaire HACHETTE. 2004

Revue :

1-DUMAZDIER J et METOUDI M ou va la recherche ? Revue esprit N 4 spécial. Avril 1987.

2-FIDMANN le travail en miettes. Spécialisation et loisirs. Paris. Gallimard 1956. Nouvelle édition revue et augmenté. 1964.

3-Programme d'EPS, direction des enseignants, mai 1983.

4-Revue d'EPS. 1983, N182

5-Revue d'EPS.N182.1983

Annexe

UNIVERSITE A MIRA DE BEJAIA
FACULTE DES SCIENCE HUMAINS ET SOCIALES
DEPARTEMENT DES STAPS

QUESTIONNAIRE SUR L'ECHAUFFEMENT POUR LES ENSEIGNANTS

Veillez indiquer s'il vous plaît

Etablissement :.....
.....

Sexe :

Masculin

féminin

Niveau :.....
.....

Pour la réalisation d'un mémoire nous vous invitons de bien répondre à ce questionnaire, votre implication sincère et votre aide indispensable, contribueront à la réussite de cette recherche.

Veillez mettre une croix devant la réponse qui vous convient.

Nous nous engageons à une confidentialité totale de vos réponses avec nos vifs remerciements.

Questionnaire

1-l'échauffement est une partie importante dans la séance d'EPS ?

Oui

non

2-On réalise un échauffement :

-pour préparer le corps à un effort physique

-c'est un moyen pour éviter les blessures

3-la durée d'un échauffement dans une séance d'EPS est de

Courte

longue

4-vous faites votre échauffement sous forme

-de jeu

-classique

5-c'est vous qui faites l'échauffement ou l'enseignant

Vous

enseignant

6-à chaque fois que vous entamez une séance vous faites l'échauffement ?

Oui

non

7-quelle est l'importance que vous accordez à l'échauffement

-indispensable

-sans effet

-obligatoire

8-lors des échauffements que faites-vous le plus :

-Discuter

-Exécute

-Rien faire

UNIVERSITE A MIRA DE BEJAIA
FACULTE DES SCIENCE HUMAINS ET SOCIALES
DEPARTEMENT DES STAPS

QUESTIONNAIRE POUR LES ENSEIGNANTS SUR L'ECHAUFFEMENT

Veillez indiquer s'il vous plait

Etablissement :.....
.....

Sexe :

Masculin

féminin

Niveau :.....
.....

Pour la réalisation d'un mémoire nous vous invitons de bien répondre à ce questionnaire, votre implication sincère et votre aide indispensable, contribueront à la réussite de cette recherche.

Veillez mettre une croix devant la réponse qui vous convient.

Nous nous engageons à une confidentialité totale de vos réponses avec nos vifs remerciements

Questionnaire

1-L'échauffement est une partie importante dans la séance d'EPS ?

Oui non

2-on réalise un échauffement :

-parce que c'est une tradition en EPS.

-Pour préparer le corps à un effort physique

-c'est un moyen d'éviter les blessures

3-quel est le volume réservé à cette partie de la séance d'EPS en %

.....
.....
.....

4-Combien de temps concevez vous à l'échauffement dans vos leçon d'EPS deux heures ?

.....
.....
.....

5 Vos séances d'EPS comporte-elle un sport individuel et collectif ?

Oui non

6 faites-vous un échauffement général pour les deux activités ?

Oui non

Si non, pourquoi ?

.....
.....
.....

7 faites-vous un échauffement spécifique pour chaque activités ?

Oui non

Si non, pour quoi ?

.....
.....
.....

8-Le temps réservé à l'échauffement de la deuxième activiste est- il

*Supérieure

*Egale

*Inferieure

9-l'échauffement est elle

Collectif

individuel

10- l'échauffement est-il dirigé par

Vous-même

un élève

11- quelle méthode d'échauffement préférez-vous ?

*Echauffement classique

*Echauffement sous forme de jeu

12- A-t-il toujours la même structure quelle que soit l'activité ?

13- A-t-il toujours la même structure quelle que soit la période

Oui

non

14- A-t-il toujours la même structure quelle que soit le climat

Oui

non

15- faites-vous une différence entre les sexes lors de vos échauffements ?

Oui

non

16- pensez-vous que l'échauffement diminue de la toux des blessures chez vos élèves ?

Oui

non

17- A quel moment de la séance se produisent des accidents musculaires chez vos élèves ?

*lors de l'échauffement

*lors de la partie principale