



L'entraînement Sportif Moderne

Colloque National

Le 1^{er} et 02 Novembres 2018

Livre des Résumés



***Ecole Supérieure en Sciences et Technologie du Sport
Laboratoire des Sciences biologiques Appliquées au sport
Club Sportif Professionnel RAED***

Ecole Supérieure En Sciences et Technologie du Sport
Laboratoire des Sciences Biologiques Appliquées au Sport
(LaSBaS)

Club Sportif Professionnel RAED

Colloque National
L'entraînement Sportif Moderne
Le 1^{er} et 02 Novembre 2018

Le mot du président du colloque

L'occasion du 64^{ème} anniversaire du déclenchement de la guerre de libération nationale ne peut passer sans être marquée, pour nous autres enseignants chercheurs, par un évènement scientifique ayant trait à nos domaines de compétences, d'enseignement et de recherche. C'est à ce titre que le Laboratoire des Sciences Biologiques Appliquées au sport de l'ESSTS de Dely Ibrahim, en collaboration avec le club sportif professionnel RAED, organisent les 1^{er} et 02 novembre 2018 un colloque national sous le thème « **Entraînement Sportif Moderne** ».

Un grand merci aux conférenciers de rangs magistraux de renommée qui animent ce colloque et représentant, majoritairement, le *LaSBaS* et l'ESSTS, mais aussi les universités de Béjaia et d'Alger 3.

Nous souhaitons un grand succès aux travaux des différentes sessions de ces deux journées

Le président du colloque

Pr. Mohammed Abdelmalek

Programme

JEUDI 1^{ER} NOVEMBRE 2018

09h 00 L'Hymne National

09h 05 Le mot du Président du Club Sportif Professionnel Raed ;

09h 10 Le mot du Président du Colloque, le professeur ABDELMALEK, M^{ed}

09h 15 Le mot du Directeur de l'ESSTS, le professeur SAID AISSA Khelifa.

09h20 Première session, Modérateurs : Dr. Boufaroua, Dr. Dih-Noubli

09h20 Pr. Mimouni, N., Pr. Zaki-Bounemri, S., & Pr. Abdelmalek, M. (ESSTS Dely Ibrahim) : critère morphologiques et fonctionnels de la détection des jeunes footballeurs ;

10h 00 Pause-café

**10h 20 د. حميسى عبدالنور: عرض مختصر للتحليل الفني لرياضة كرة القدم بإستخدام برنامج
"الدارت فش (DARTFISH).**

11h 00 Dr. Charef Boualem (ESSTS Dely Ibrahim) : Importance du soutien et de la promotion des jeunes talents footballeurs.

11h 40 Débat de la première session

12 h 30 Pause déjeuner

2^{ème} session Modérateur : Professeur Mimouni, Nabila

14h 00 Pr. ZAKI, S. (ESSTS Dely Ibrahim). Orientations méthodologiques de la préparation sportive (aspect physique) des jeunes sportifs.

14h 40 Pr. Abdelmalek, M. Drt. Sadouki, K., Pr. Mimouni, N. (ESSTS Dely Ibrahim) : Evaluation des capacités motrices en fonction des niveaux de maturation biologiques chez des footballeurs de 11 à 16 ans.

15h 20 Débat de 2^{ème} session

3^{ème} session Modérateur Pr. Zaki-Bounemri Saliha

16h 00 Pr. Zaabar, S. *Préparation mentale chez des jeunes footballeurs.*

16h 40 Drt. Halem, A. *Préparation Physique des footballeurs : Problématique, objectifs, conception et évaluation.*

17h 20 Débat de la 3^{ème} session

Collation

VENDREDI 02 NOVEMBRE 2018

09h00 4^{ème} session : Modérateur Dr. Dih-Noubli

09h00 Dr. Charef, Boualem. *(ESSTS Dely Ibrahim) : Spécificité de la compétition sportive chez les jeunes footballeurs ;*

09h40 Dr. IDDIR, I. *(ESSTS Dely Ibrahim) : Méthodes de quantification de la charge de l'entraînement sportif.*

10h20 Dr. Slimani A. *(IEPS, Université d'Alger 3) : Effets d'une restriction hydrique et alimentaire prolongée (Ramadan) sur l'organisme des jeunes sportifs.*

11h00 Débat de la 4^{ème} session

11h30 Déjeuner et cérémonie de remise des attestations.

Posters

Sadouki, K., Abdelmalek, M. & Laroui, I. Comparaison de la puissance mécanique développée par des cyclistes routiers cadets (15-16 ans) dans différents tests.

Mazouzi, A. Étude circonstanciée des modes de contractions musculaires dans l'entraînement du judo au sol (ne waza) chez les judokas juniors Algériens. Cas centré sur la technique d'immobilisation (kami shio gatame).

Haouchine-Kolla, S. & Mimouni, N. Obésité, activité physique et habitudes alimentaires chez les adolescents scolarisés (12-15 ans)

Djemaa, L., & Mimouni, N. Etude comparative des paramètres spécifiques et profils morphologiques des nageuses et nageurs algériens de niveau national au 100m nage libre.

Résumés

Critères morpho-fonctionnels de la détection du jeune footballeur

N. Mimouni, S. Zaki-Bounemri, & M. Abdelmalek
Laboratoire des Sciences Biologiques Appliquées au Sport, ES/STS Alger

Résumé

La détection de joueur potentiel consiste à évaluer les chances de réussite sportive d'un jeune sportif vers le plus haut niveau de pratique. La sélection est une prédiction à court terme. Lorsqu'on sélectionne, on suppose que le sportif fournira une meilleure performance que d'autres en compétition. Cependant, il y a tout lieu de se méfier d'une prédiction de la réussite future qui se fonderait essentiellement sur une précocité. En effet, les corrélations entre les performances initiales (jeunes) et terminales (fin de formation) sont en général très faibles. Cela est d'autant plus vrai que la prise en compte des résultats est précoce. Pour cela, il faut prendre en considération plusieurs facteurs.

Le but de l'étude présentée est de déterminer les effets d'un programme d'entraînement appliqué durant trois années sur la condition physique, sur les qualités techniques et sur le développement des indices morphologiques de jeunes footballeurs. En effet, nous sommes appuyés sur l'idée développée par Weineck, J. (2001) qui veut que les contenus d'entraînement doivent évoluer parallèlement au développement de l'entraînement et à l'amélioration de la capacité de performance des enfants, en tenant compte, bien entendu des particularités de développement de chaque tranche d'âge qui comme, nous le savons, implique des programmes d'enseignement et d'entraînement adaptés.

L'échantillon retenu pour la concrétisation de cette étude, relève d'un club Jeunesse Sportive d'El Biar (J.S.E.B), nous avons retenu au total 96 jeunes footballeurs, se répartissant ainsi 30 joueurs nés en 1994, 34 en 1993 et 30 en 1992 et organisés dans

trois (3) catégories d'âges différentes (conformes aux règles de la Fédération Internationale de Football Association et de la Fédération Algérienne de Football.

Mots-clés : détection, sélection, football, jeunes catégories

عرض مختصر للتحليل الفني لرياضة كرة القدم باستخدام برنامج "الدارت فش" DARTFISH

الدكتور حميسي عبد النور
مخبر تكنولوجيا التدريب الرياضي، المدرسة العليا للعلوم الرياضية وتكنولوجياها

ملخص

- ان مجموعة برامج دارت فش هي أكثر البرامج المختصة بتكنولوجيا الفيديو تقدماً وتطوراً في العالم وهناك ثلاث ميزات مهمة لهذا التطبيق من بين التطبيقات المكررة تحت بيئة الويندوز وهي:
- 1- معرفة كيفية الربط بين المفاهيم التحليلية من خلال توظيف الأجهزة الالكترونية (كاميرا + الكمبيوتر + اللوحات الالكترونية ...).
 - 2- استخدام وتطوير نظام المراقبة حسب أسلوب المدرب
 - 3- مناقشة الإمكانيات الفنية ودراسة أساليب اللعب من خلال البرنامج
- ولهذا نهدف الى

Qu'est-ce que vous allez apprendre?		ماذا ستتعلم في هذه الدورة؟	
	اهداف الدورة وما ستتعلمه	مقدمة عن الدورة	1
	تعريف المشارك بالبرنامج وأدوات التشغيل	شرح مفهوم الرصد في البرنامج TAGGING	2
	يتم التصوير أو التسجيل بالأدوات التالية: الهاتف النقال، كاميرا الفيديو، التسجيل من التلفزيون ..	كيفية التصوير أو التسجيل	3
	شرح كيفية تصوير مباراة مباشرة أو التعامل مع مباراة مسجلة مسبقاً .	تسجيل مباراة حية أو مسجلة على الكمبيوتر	4
	Analyzer, StroMotion, InTheAction, SimuGam & Dartfish TL	التعرف على مميزات الدارات فش الأخرى	5

Importance du soutien et de la promotion des jeunes talents footballeurs

Charef Boualem

Laboratoire des Sciences Biologiques Appliquées au Sport

Le football ne cesse de se développer dans tous les domaines et est devenu un élément important tant sur le plan éducatif, sociologique, économique, culturel, politique et médiatique. Les responsables des nations leaders ont pris conscience du phénomène football et les personnes audacieuses en tirant profit des retombées positives –marché économique, médiatique, publicité, vente d'image...- et en évitant et anticipant sur les choses néfastes –hooliganisme, corruption...-.

Afin de jouer les premiers rôles sur la scène internationale les nations leaders ont surtout insisté sur l'organisation de la prise en charge des jeunes talents sportifs et footballeurs en particulier. La rationalisation des structures et des moyens ainsi que l'optimisation de l'intervention de chaque élément est une garantie de la rentabilité de l'investissement –humain, infrastructurel et financier-.

Le panel des nations leaders du football diffère dans leur situations géographique, climatique, démographique, économique... et chacun essaie à sa manière et selon son potentiel d'optimiser au maximum les différentes interventions à long terme de ce domaine.

Au vu de certains modèles étrangers que doit-on faire nous algérien dans ce domaine précis.

L'entraînement sportif des jeunes : Orientations méthodologiques

Bounemri-Zaki,¹ S., Mimouni, N.,² & Mahdad, D.¹

¹ : Laboratoire de la Technologie de l'Entraînement Sportif

² : Laboratoire des Sciences Biologiques Appliquées au Sport

Résumé

L'un des problèmes récurrents auquel est confronté le sport en Algérie est la question de la relève, c'est-à-dire, les espoirs qui forment la prochaine génération. Ces catégories doivent donc constituer le fondement de notre système du haut niveau, afin de déceler les talents et les faire progresser pour qu'ils rejoignent les équipes nationales. Plusieurs éléments doivent être mis en place afin d'obtenir de très bons résultats aux niveaux national et international.

A cet effet l'entraînement, en tant qu'élément indissociable du système du suivi du talent, peut être défini comme un processus d'actions complexes, dont le but est d'agir de façon méthodique et adaptée sur le développement de la performance sportive. Donc son principal objectif, sera d'induire des adaptations à long terme.

La transposition des procédés d'entraînement de l'adulte à l'enfant nécessite la connaissance des caractéristiques physiologiques de chaque phase de la croissance.

Il est établi qu'un entraînement sportif général a un effet sur le développement physiologique, psychologique et social de l'enfant. A l'inverse de nombreux exemples mettent en évidence l'effet négatif d'un entraînement inadapté et trop précoce.

Mots clés : Entraînement, Sport, Méthodologie, talent, enfant, adolescent.

Variation des capacités physiques en fonction des niveaux de maturation biologique chez des footballeurs de 11 à 16 ans

Abdelmalek, M., Sadouki, K., & Mimouni, N.

*Laboratoire des Sciences Biologiques Appliquées au Sport, ES/STS, Rachid Harraïgue, Dely
inesmine1012@live.fr*

Résumé

Le but de cette étude est la détermination des âges et des capacités différenciables en fonction des niveaux de maturation biologique, chez des footballeurs âgés de 11 à 16 ans.

L'étude a touché 884 footballeurs âgés de 11 à 16 ans, appartenant à 31 clubs, répartis sur 10 Wilayat et cinq ligues régionales. Ils pratiquent entre 7 et 10 heures de football par semaine. Les niveaux de maturation ont été déterminés par la soustraction de l'âge biologique de l'âge chronologique. Si le résultat est compris entre -1 et +1, le sujet est dit de maturation normale (N), s'il est inférieur à -1, il est dit de maturation accélérée (A) et s'il est supérieur à +1 il est dit retardé (R). L'âge de maturation biologique a été déterminé par la méthode anthropométrique de Wutscherk (1971) réajusté sur des sujets algériens par Abdelmalek et al. (2006). Les capacités physiques ont été mesurées par les tests de course de 9 minutes de Jackson et Coleman (1976), dit de l'AAHPERD, le lancer de ballon, le saut en longueur sans élan, la course de vitesse de 40 mètres, la course navette de 4x10mètres, les cinq bonds (5 foulées bondissantes sans élan), le test de souplesse du tronc, le test du 8 avec ballon d'Akramov (1990), la conduite de ballon en slalom et tir sur 30 mètres et enfin le test de distance d'envol suite à un tir au pied.

Les trois niveaux de maturation biologique (N, A et R) sont peu différenciables aux âges extrêmes de notre échantillon (il n'existe pas de différences significatives : à 11 ans entre A et N au 9 minutes et au 30m slalom et A et R au 8 avec Ballon et à 16 ans entre A et R au lancer de ballon et entre A et N au test de souplesse), mais plus différenciables (il existe des différences significatives pour $p < 0,05$ à $p < 0,00001$ aux âges de 12 à 15ans (figure 01).

La supériorité du niveau des capacités physiques s'accroît le plus aux âges de 14 ans et de 15 ans, dans les tests rendant compte des capacités physiques conditionnelles. Cet âge coïncide avec l'âge où il y a une très grande dissemblance de la masse musculaire entre les NMB en faveur des A par rapport aux N et R et en faveur de N par rapport aux R. Par ailleurs, nous

notons que l'habileté spécifique mesurée par le test du 8 avec Ballon, elle est 11 ans en faveur des R par rapport à A, à 14 ans en faveur des R par rapport à A et à N et à 15 ans en faveur des N par rapport à A et des R par rapport à A.

Une prise de conscience de la nécessité de connaissance de l'évaluation des différences de maturation biologique doit avoir lieu. Celle-ci permet une évaluation dans les différences, de la part de l'entraîneur de football (éventuellement assisté par un staff médical) et contribue à la proposition de contenus adaptés, en fonction du niveau de maturation. Ce procédé permet de concrétiser ainsi, le principe de différenciation par groupes de niveaux, jusqu'à individualisation de l'entraînement. Pour cela, cette étude nous a permis de réaliser un diagramme déterminant les capacités physiques différenciables par les niveaux de maturation biologique, en fonction de chaque âge chronologique de 11 à 16 ans (figure 1).

Mots clés : football-maturation-âge chronologique-capacités physiques-évaluation.

Techniques de préparation mentale chez les footballeurs : particularités chez les jeunes

Zaabar Salim

Maître de conférences. Université de Bejaia

Résumé.

L'atteinte des objectifs escomptés par une préparation sportive intégrale ne peut, en aucun cas, omettre le facteur mental du joueur et son incidence sur la performance. C'est, justement, sur la prise en charge de cet aspect que nous intervenons aujourd'hui. Notre présentation s'articule autour de la place de la préparation mentale et sa mise en place dans le cadre de la formation des jeunes footballeurs.

Aussi nous donnons quelques exemples de techniques de préparation mentale.

Mots clefs. Préparation mentale. Techniques de préparation mentale.

La préparation physique des footballeurs

Halem Ahmed

Laboratoire des Sciences Biologiques Appliquées au Sport, ESSTS Dely Ibrahim

Résumé

La préparation physique concerne l'ensemble des techniques visant à développer et à entretenir les qualités physiques. Elle fait partie d'un système global d'optimisation de la performance sportive.

Ses objectifs visent essentiellement à obtenir une meilleure adaptation aux composantes de ce système.

Afin de pouvoir atteindre ces objectifs, un compromis est nécessaire entre tous les facteurs du travail physique. Tout ceci ne peut se substituer aux autres qualités déterminantes en Football.

Son diagnostic ne peut se faire que sur la base d'un bilan reflétant le classement, le potentiel, le collectif, et le déficit physique par-rapport à l'état du moment.

La problématique et sujette au temps de préparation imparti, aux échéances, aux outils à mettre en place, et enfin à la planification.

La mise en œuvre s'effectue par une élaboration des tests physiques tout en exigeant des seuils, une évaluation et perspective.

Spécificité de la compétition sportive chez les jeunes footballeurs

*Dr. Charef Boualem
Laboratoire des Sciences Biologiques*

Résumé

L'entraînement sportif des jeunes footballeurs vise plusieurs objectifs parmi lesquels la préparation à la compétition. Il faut savoir aussi que les deux composantes de la science de l'entraînement sportif citées ci-dessus sont de même que les enfants et jeunes placés sous l'autorité juridique des adultes. Cette responsabilité doit ainsi aller au-delà de l'aspect méthodologique et englober aussi le domaine pédagogique et moral.

Les tâches et objectifs de l'entraînement sportif des jeunes footballeurs diffèrent de celui des adultes comme les besoins du premier de ceux du deuxième. La compétition chez les jeunes étant une des tâches de la préparation des jeunes étant différente ainsi logiquement elle aussi de celle des adultes –objectifs, tâches, fréquence, volume, forme, organisation...-.

Plus le niveau de performance des jeunes se rapproche de celui des adultes plus les exigences de la compétition des deux catégories se ressemblent.

Méthodes de quantification de la charge d'entraînement sportif

Dr. Idir Iddir

*Laboratoire des Sciences Biologiques Appliquées au sport
ESSTS Dely Ibrahim*

Résumé

La charge de l'entraînement fait référence à une activité fonctionnelle accrue de l'organisme (par rapport au niveau de repos) induite par les exercices d'entraînement en fonction de leur degré de difficulté (Weineck, 1997). La charge à l'entraînement est comprise comme étant, l'utilisation des potentialités de travail jusqu'à l'apparition de la fatigue, elle a pour effet la stimulation des processus de récupération des ressources énergétiques et permet donc, non seulement leur restauration mais aussi une « surcompensation » de la capacité de travail de l'organisme.

La relation entre le niveau des performances sportives et le niveau de charge utilisé n'est pas toujours directement proportionnelle, mais la tendance générale montre bien qu'à chaque amélioration du résultat correspond indéniablement un accroissement préalable des charges à l'entraînement.

Quels sont les leviers permettant de moduler cette charge et quels sont les indicateurs internes et externes de cette charge, telles sont les questions aux quelles tachera de répondre cette analyse.

Football et ramadan : effets sur l'organisme des jeunes pratiquants

Slimani Aissa
IEPS, Université Alger 3

Résumé

Le but de notre communication est de mettre en évidence l'impact du jeûne du ramadan sur les capacités conditionnelles des jeunes footballeurs. 29 joueurs âgés de $18,38 \pm 0,78$ ans ont subi des tests physiques en 04 périodes : une semaine avant le ramadan (Av), la deuxième semaine du ramadan (S2), la quatrième semaine du ramadan (S4) et deux semaines après le ramadan (Ap).

Les résultats obtenus n'ont pas établi de différences significatives pour les tests de coordination spécifique et la détente verticale. Tandis que le test de la vitesse 30m présente des écarts significatifs à $p < 0,001$ entre Av, S2, S4 et la période Ap. Une diminution significative lors du test de Bangsboo à $p < 0,001$ entre Av, S2, S4 et la période Ap. Cependant, le test d'endurance de 3000m, n'a relevé aucune différence significative entre S2 et S4, néanmoins, des variations significatives à $p < 0,001$ entre la période hors jeûne et les autres périodes ont été constatées.

Mots clés : Ramadan, footballeur, paramètre physique, jeûne, évaluation.

Comparaison de la puissance mécanique développée par des cyclistes routiers cadets (15-16 ans) dans différents tests

Sadouki Kamel¹, Abdelmalek Mohammed¹ & Laroui Ilies²

¹ : Laboratoire des Sciences Biologiques appliquées au Sport, ES/STS, Alger, sadouki_kamel@yahoo.fr

² : Institut des Sciences et Techniques des Activités Physique et Sportives d'Oum el Bouaghi

Résumé :

Le but de cette étude est la détermination de la puissance mécanique avec différents tests, ainsi qu'étudier les relations entre les puissances maximales développées lors de ces tests chez des cyclistes routiers cadets. 14 cyclistes cadets ont pris part à cette étude. Leurs âges, taille, poids et ancienneté étaient respectivement de (moyenne $\pm$ écart-type) 14.62 $\pm$ 0.63 ans, 175.36 $\pm$ 5.92 cm, 62.04 $\pm$ 5.76 kg et 4.71 $\pm$ 2.3. Quatre tests ont été effectués, le test de Force-vitesse sur home trainer électromagnétique, la détente verticale, le 60 mètres départ arrêté et le test de l'escalier de Margaria.

La comparaison entre ces différents tests en valeurs absolues a révélé une différence non significative ($P > 0.05$) en utilisant le test d'Anova. Cependant, la différence a été significative ($P < 0.01$) en valeurs relatives au poids corporel. En comparant les tests en valeurs absolues deux à deux, il n'y avait qu'une seule différence ($P < 0.01$) entre le test de force-vitesse et la détente verticale, d'autre part, trois différences significatives ont été dévoilées en comparant les valeurs relatives au poids corporel. L'étude corrélative a montré une relation entre la puissance maximale en force-vitesse et le 60 mètres départ arrêté avec un coefficient de corrélation $r = 0.94$ ($P < 0.001$), et une relation entre le test de 60 mètres départ arrêté et la détente verticale avec un coefficient de corrélation $r = 0.85$ ($P < 0.001$). La comparaison entre ces différents tests

en valeurs relatives au poids corporel confirme les conclusions des auteurs. L'étude corrélative entre les tests en valeurs absolues et en valeurs relatives au poids corporel se concorde avec les résultats obtenus dans plusieurs études.

Mots clés : cadet, puissance mécanique, cyclistes routiers.

**Étude circonstanciée des modes de contractions musculaires dans
l'entraînement du judo au sol (ne waza) chez les judokas juniors Algériens
Cas centré sur la technique d'immobilisation (kami shio gatame)**

*Mazouzi Abdenour
École Supérieure En Sciences et Technologie du Sport
Dely Ibrahim - Alger*

Résumé

L'objectif de notre recherche consiste à déterminer des modes de contractions musculaires tangibles et adaptés à certaines techniques et actions du ne waza et ainsi orienter et mettre en place des moyens et des méthodes d'entraînement favorable à une performance en compétition.

La détermination des modes de contractions musculaires favorise l'orientation et la direction d'un programme d'entraînement optimal répondant aux besoins et aux filières énergétiques relatifs à des actions et à des situations complexes de techniques de judo au sol (ne waza).

La période de l'adolescence est considérée comme le second « âge d'or » de l'apprentissage, Weineck (1984). L'entraînement du judoka junior ne doit pas se limiter à une démonstration des techniques du ne waza, mais doit être accompagné par des régimes de travail appropriés et ajustés à des situations de combats. L'aboutissement et la réussite de la technique d'immobilisation (kami shio gatame) passe par un enchaînement et des combinaisons technico-tactiques et nécessite des modes de contractions musculaires variées ainsi, dans cette situation la force apparaît comme un facteur déterminant dans l'efficacité technique.

Mots clés : Contractions musculaires, force, juniors, ne waza.

Obésité, activité physique et habitudes alimentaires chez les adolescents scolarisés (12-15 ans)

Drte. Sabrina Haouchine-Kolla & Pr. Nabila Mimouni.

*Laboratoire des Sciences Biologiques Appliquées au Sport, ESSTS Dely Ibrahim
kollasabrina@yahoo.com*

Résumé

La prévalence du surpoids et de l'obésité est en augmentation dans le monde entier, elle concerne non seulement les adultes mais aussi les enfants et les adolescents.

L'objectif de cette étude partielle est de vérifier le respect des fondamentaux de l'équilibre alimentaire au sein d'une population d'adolescents, reliant cela à la pratique sportive régulière.

Un échantillon d'adolescents âgés de 12 à 15 ans a été tiré au sort parmi les classes de 1^e, 2^e, 3^e et 4^e années des établissements moyens de la région d'Alger Ouest.

L'enquête consiste en un questionnaire sur les habitudes alimentaires et la pratique d'activité sportive régulière ainsi que la prise des mesures anthropométriques (Poids, Taille, périmètres, IMC et l'indice de ROHRER).

Cette population d'adolescents présente un excès de surpoids et d'obésité. Ces états ont pu se constituer très tôt, durant l'enfance. Le niveau d'activité physique pourrait avoir un impact plus fort sur l'adiposité des adolescents. Ainsi une attention particulière à l'état nutritionnel, aux habitudes alimentaires et d'activité physique devrait être portée précocement aux enfants, étant donnés les risques de développement de pathologies dégénératives à l'âge adulte.

Mots clés : Obésité – Adolescents –Alimentation –Activité physique.

Etude comparative des paramètres spécifiques et profils morphologiques des nageuses et nageurs algériens de niveau national au 100m nage libre.

Drte. Djemaa Lynda, & Pr. Mimouni Nabila

Laboratoire des Sciences Biologiques Appliquées au Sport

Résumé

Le but de cette étude est de comparer des indices physiques, les paramètres de nage et indices anthropométriques des nageurs algériens au 100m nage libre aux normes des nageurs de niveau international.

Nous avons eu recours aux indices morphologiques calculés via des paramètres anthropométriques mesurés par l'usage d'une valise anthropométrique.

La population est représentée par 50 nageurs et 28 nageuses de niveau national, ayant une ancienneté sportive comprise entre, 5 et 22 ans chez les garçons et 5 et 18 ans chez les filles. Leurs âges respectifs sont de 12 à 29 ans chez les garçons et 12 ans à 22 ans chez les filles.

Les résultats montrent que les indices physiques des algériens ne présentent pas de différences avec le niveau international russe et français, le morphotype des nageurs et nageuses présentent des anomalies en termes de la qualité du développement musculaire pour les nageurs et développement excessive de la masse grasse pour les nageuses.

Pour les résultats des performances, l'analyse de progression des performances de l'année 1988 à 2014 au 100m nage libre accuse une stagnation en valeurs moyennes et dans le temps que ce soit pour les nageurs ou nageuses algériens. En comparaison avec le niveau national et mondial les écarts des performances sont compris entre 5'' secondes et plus.

Et enfin pour la gestion de la course, nous remarquons que la vitesse de nage des nageurs et nageuses n'est pas régulière compare aux nageurs et nageuses français, et cette détérioration de la vitesse au cours de la nage provoque des résistances multiples.

Mots clés : performance, indice physique, natation, 100m nage libre.