



**Ecole Supérieure En Sciences et  
Technologie du Sport**

**Laboratoire des Sciences Biologiques  
Appliquées au Sport**



**Workshop**

***Ramadan et sport d'élite  
et de haut niveau***

**Le 26 février 2025**



La pratique du sport de performance durant le mois sacré du ramadan chez les sportifs musulmans a toujours fait l'objet de discussions aussi bien accordées que controversées. La régression du niveau de performance « inévitable » observée chez les sportifs pratiquant le jeûne du ramadan appelle les spécialistes des sciences du sport et les entraîneurs à expérimenter et tenter de trouver des procédés organisationnels de facteurs de la performance (*charges d'entraînement et de compétition, alimentation, sommeil, vie sociale...*) dans la perspective du maintien des acquis de performance pré-ramadan ou d'atténuer leur régression et de préparer convenablement le processus d'entraînement et de compétition post ramadan.

Quelles sont les procédés  
organisationnels des charges

d'entraînement durant les journées  
d'entraînement pendant le ramadan ?

Quels sont les mesures à prendre vis-à-  
vis des facteurs de la performance extra  
entraînement et extra compétition ?

Quelles sont les différentes  
expériences des entraîneurs ayant eu à  
diriger des sportifs d'élite et de haut niveau  
pendant le ramadan ?

Autant de questions et,  
éventuellement, d'autres qui méritent une  
halte, réflexions et débats constructifs, à  
même de faire le point aussi bien sur des  
recherches ayant traité cette problématique  
que sur des expériences des entraîneurs et  
athlètes ayant été confrontés à la situation  
de préparation d'une grande compétition  
pendant le mois de ramadan.



# PROGRAMME

09h00 Mot du président du colloque

09h05 Mot du Directeur de l'école

Modérateurs : Pr. Benyelles Abdellatif,  
Pr. Iddir Idir.



09h10 : Dr. Charef, Boualem. (ESSTS, Dely Ibrahim) : *Défis méthodologiques de la pratique du jeûne musulman (ramadan) dans le football de performance.*



09h30 : Pr. Raaf, Nabil. (Laboratoire de biochimie Médicale, CPMC) : *Impact du mois du ramadan sur des paramètres biochimiques.*



09h50 : Pr. Abdelmalek Mohammed & Dr. Sadouki Kamel (ESSTS, Dely Ibrahim) : *Approche pratique d'organisation d'un stage de préparation des cyclistes routiers de l'équipe nationale algérienne au mois de ramadan.*



10 و 10د: د. صدوقي كمال (LaSBaS, ESSTS) و د. سليمان عيسى (جامعة الجزائر 3): *دراسة التغيرات في وزن الجسم تحت تأثير الصيام لدى راكبي الدراجات على الطريق ، صنف أشبال (مشروع LaSBaS ESSTS و فرقة PRFU موسوم برياضة، صحة، صيام رمضان، والأداء الرياضي)*

10h30 : *Témoignage des Vainqueurs des maillots jaune, vert et blanc du tour d'Algérie cycliste 2025.*

11h00 Débat

11h30 Collation

## Président d'honneur

M. Khellaf Mohamed, Directeur de l'ESSTS

## Président du Workshop

Pr. Abdelmalek Mohammed

## Comité Scientifique

Pr. Benyelles Abdellatif (Président)  
Dr. Charef Boualem  
Pr. Iddir Idir  
Dr. Sadouki Kamel

## Comité d'organisation

Pr. Idir Iddir (Président)  
Dr. Latifa Yahiaoui  
Dr. Fatah Abdellatif  
Dr. Djemaa Linda

## Equipes du Laboratoire des Sciences Biologiques Appliquées au Sport

Equipes 1 : Biométrie et Sport

Equipe 2 : Auxologie et pratique Sportive

Equipe 3 : Critères biologiques de détection et de sélection et prise en charge du jeune talent sportif

Equipe 4 : Capacités coordinatives, motricité et sport de performance.