

République algérienne Démocratique et Poubuliare  
La ministère de L'enseignement supérieur Et la recherche Scientifique

Université Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem

Institut d'éducation physique et des sports

Département : entraînement sportive



Projet présenté préparer un mémorandum licence spécialisé dans la  
formation sportive intitulée :

**Thème :**

**L'effet d'un programme d'entraînement de développement de la qualité  
de vitesse chez les jeunes footballeurs algériens (u -16 ans)**

Recherche expérimental effectuer sur les minimes de I.R.Mécheria

**Etudiant chercheur :**

Benchallal djaafar

**Superviseur :**

Dr : Missalti lakhder

**Année Universitaire : 2015 / 2016**

## **Remerciement**

Nous remercions dieu le tout puissant pour nous avoir donné le courage et la volonté pour la réalisation de ce travail .

nous remercions aussi tous mes professeurs de IEPS

et particulièrement notre promoteur Mr : Messalti lakheder , pour tout ce qu'ils nous ont donné.

Nous remercions également tous qui ont contribué de près et de loin à la réalisation de ce travail.

## Dédicace

Je tiens à didier ce travail à mes parents et mon  
grande père qui ont tout donné pour que je puisse  
être toujours à la hauteur, que Dieu vous garde pour  
nous.

Mes frères et Mes sœurs.

Ma grande famille et qui me connaît de près ou de  
loin.

A mes amis de l'enfance

Particulièrement IBRAHIM TADJ (رحمه الله).

ET A tous ceux qu'il a contribué à la réalisation de  
cette recherche :

Mr khaled meftah, Mr behlouli mohamed, MR  
mekki youcef et ait bahmane azzedine.

## **Resumer de la recherche :**

Selon la place importante qu'occupe la vitesse dans le football moderne, nous avons jugé nécessaire de travailler sur le thème « L'effet d'un programme d'entraînement de développement de la qualité de vitesse chez les jeunes footballeurs algériens âgés de moins de 16 ans en club de I.R.Mécheria » car la vitesse semble être négligée dans les séances d'entraînement au niveau des jeunes. Etant primordial au football, notre travail consiste à améliorer cette qualité suivant un programme. Le travail est réalisé en huit (08) semaines de deux méso-cycles de quatre (04) semaines soit quatre microcycles selon deux séances par microcycle que sont les lundis et les mardis.

Ainsi pour notre étude, nous avons choisis le club de I.R.Mécheria dont nous avons choisi 20 joueurs avec qui nous avons réalisé les séances. Nous avons mené notre travail du 29 décembre 2015 au 26 février 2016. Nous avons débuté notre travail par un test diagnostique pour voir le niveau des sujets concernant la vitesse puis le programme de travail du premier méso-cycle, un autre test intermédiaire a été fait pour voir leur performance après un méso-cycle de travail suivi du programme de travail du second méso-cycle et terminé par le test final qui sanctionne tout le travail mené du début à la fin. Ces tests comportent trois (03) évaluations sur trois distances différentes que sont : l'évaluation sur 5m avec ballon pour exprimer la rapidité des sujets, sur 10m sans ballon, pour avoir le niveau d'explosivité des sujets, sur 20m sans ballon, pour évaluer l'explosivité et la vitesse,

le programme d'entraînement proposé à réaliser un développement positif entre les deux tests ( pré-test et le post-test) en faveur du groupe expérimental, dans les tests de vitesse. il a également réalisé un développement positif dans les résultats des post-tests

entre le groupe expérimental et le groupe témoin en faveur du groupe expérimental, cela indique l'impact du programme d'entraînement dans l'évaluation du niveau de la qualité de vitesse chez l'échantillon de la recherche, et sur la base de tous ces résultats qu'ils ont significatif statistiquement, l'étudiant chercheur à suggéré la nécessité de l'utilisation du programme d'entraînement pour le développement de la qualité de vitesse, et l'accent sur les bases scientifiques lors de l'élaboration du programme d'entraînement en termes de sélection des jeux et d'exercices et de répétition et le temps de récupération et le matériel utilisés en raison de leur effet sur le développement des compétences au niveau des jeunes footballeurs.

**La liste des tableaux :**

<b>N°</b>	<b>Titres</b>	<b>pages</b>
1	représente l'échantillon de la recherche de la population étudiée .	51
2	représente la population de la recherche.	51
3	représentent le microcycle de l'entraînement.	58
4	représentant les résultats du test de vitesse sur 5 mètres avec ballon des G.E et G.T avant et après.	67
5	représentant les résultats du test de vitesse sur 10 mètres sans ballon des G.E et G.T avant et après.	69
6	représentant les résultats du test de vitesse sur 20 mètres sans ballon des G.E et G.T avant et après.	71
7	représentent les résultats du test après de vitesse sur 5 mètres avec ballon.	73
8	représentent les résultats du test après de vitesse sur 10 mètres sans ballon.	75
9	représentent les résultats du test après de vitesse sur 20 mètres sans ballon.	77

## La liste des Graphiques :

N°	Titres	pages
1	Bases physiologiques de la vitesse (Dellal, 2008).	24
2	Schéma du test de 5 mètres vitesse avec ballon.	55
3	Schéma du test de 10 mètres vitesse sans ballon.	56
4	Schéma du test de 20 mètres vitesse sans ballon.	57
5	Graphe représentant l'intensité du travail pendant les séances d'entraînement.	59
6	Histogramme représentant la marge de progression entre le pré-test et le post-test en 5 mètres avec ballon.	68
7	Histogramme représentant la marge de progression entre le pré-test et le post-test en 10 mètres sans ballon.	70
8	Histogramme représentant la marge de progression entre le pré-test et le post-test en 20 mètres sans ballon.	72
9	Histogramme représentant les moyennes du post-test du test de vitesse sur 5 mètres avec ballon entre le G.E et G.T.	74
10	Histogramme représentant les moyennes du post-test du test de vitesse sur 10 mètres sans ballon entre le G.E et G.T.	76
11	Histogramme représentant les moyennes du post-test du test de vitesse sur 20 mètres sans ballon entre le G.E et G.T.	78

## TABLE DES MATIERES

N° Pages

REMERCIEMENTS

DEDICACES

RESUMER DE LA RECHERCHE

LISTE DES TABLEAUX

LISTE DES FIGURES

### SOMMAIRE

Introduction.....	02
Problématique.....	03
Hypothèses de la recherche.....	04
Concepts de la recherche.....	04
Objectifs de la recherche.....	05
Les tâches de la recherche.....	05
Les études similaires.....	06

### Partie I : revue de littérature

#### Chapitre 01 : L'entraînement de la vitesse .

1.1 L'entraînement sportif.....	14
1.1.1 Définition de l'entraînement sportif.....	15
1.1.2 Contenu de l'entraînement sportif.....	15
1.1.2.1 Les caractéristiques de l'effort physique.....	16
1.1.3 Buts de l'entraînement sportif.....	16
1.1.4 Les objectif de l'entraînement sportif.....	17
1.1.5 Les moyens de l'entraînement sportif.....	17
1.1.6 Les méthodes de l'entraînement sportif.....	17
1.1.7 Les composantes de la charge d'entraînement.....	17
1.1.8 La programmation de l'entraînement.....	18
1.1.9 Les cycles d'entraînement.....	18
1.1.9.1 Les cycles pluriannuels d'entraînement.....	19
1.1.9.2 Les cycles annuels d'entraînement.....	20
1.1.9.3 Les cycles mensuelles d'entraînement.....	21

1.1.9.3.1 Macrocycle.....	21
1.1.9.3.2 Mésocycle.....	21
1.1.9.3.3 Microcycle.....	21
1.1.9.3.4 Séance.....	21
1.1.9.3.5 Exercice.....	21
1.2 La qualité de vitesse.....	22
1.2.1 Définitions de la vitesse.....	23
1.2.2 Bases anatomo-physiologique de la qualité de vitesse.....	23
1.2.2.1 Type musculature.....	24
1.2.2.2 Biochimie de la musculature.....	24
1.2.3 Les formes de la qualité de vitesse.....	25
1.2.3.1 La vitesse pure.....	25
1.2.3.2 La vitesse complexe.....	25
1.2.4 Les étapes de l'entraînement de la vitesse.....	26
1.2.4.1 Travail de sprint.....	27
1.2.4.2 Travail de bondissement horizontaux.....	29
1.2.4.3 Travail de bondissement vertical.....	30
1.2.4.4 Travail avec charge.....	31
1.2.5 Les principes méthodologiques de l'entraînement de la qualité de vitesse.....	31
1.2.6 L'entraînement de la vitesse durant la puberté .....	32

## **Chapitre 02 : le football chez les jeunes joueurs .**

2.1 Le football.....	34
2.1.1 Introduction.....	34
2.1.2 Les exigences du football moderne.....	35
2.1.3 La technique.....	36
2.1.3.1 La technique de contrôle orienté.....	37
2.1.3.2 La technique de prise de balle.....	38
2.1.3.3 La technique de passe.....	39

2.1.3.4 La technique de le dribble.....	40
2.1.3.5 les technique aériennes.....	41
2.1.4 La stratégie de jeu en football.....	41
2.2 les caractéristiques de la catégorie d'âge.....	45
2.2.1 Les bases biologiques des jeunes joueurs de moins de 16 ans.....	45
2.2.1.1 Les tâches des jeunes joueurs de moins de 16 ans.....	45
2.2.1.2 Particularités liées au phénomène de croissance.....	46
2.2.2 Caractéristiques morpho-fonctionnelles des jeunes joueurs de moins de 16 ans.....	46
2.2.2.1 Caractéristique de croissance.....	46
2.2.2.1.1 Croissance et métabolisme.....	47
2.2.2.1.2 Croissance et appareil moteur passif.....	47
2.2.2.1.3 Croissance et appareil locomoteur actif.....	47
2.2.3 Caractéristiques psychologiques des jeunes joueurs de moins de 16ans.....	48

## **Partie 02 : partie experimental**

### **Chapitre 01 : méthodologie et étude de la recherche.**

1.1 Introduction.....	51
1.1.1 La méthodologie de la recherche.....	51
1.1.2 La population de la recherche.....	52
1.1.3 Identification des variables.....	52
1.1.3.1 Variable indépendante.....	52
1.1.3.2 Variable dépendante.....	52
1.1.3.3 Variable parasites.....	52

1.1.4 Les facteurs spatio-temporel de l'étude.....	53
1.1.4.1 Facteur humain.....	53
1.1.4.2 Facteur temps.....	54
1.1.4.3 Facteur espace.....	54
1.1.5 Matériel de la recherche.....	54
1.1.6 L'expérience préliminaire.....	55
1.1.7 Bases scientifiques pour les tests utilisés.....	55
1.1.7.1 Validité.....	55
1.1.7.2 Fidélité.....	55
1.1.7.3 Objectivité.....	55
1.1.8 Les tests de vitesse.....	56
1.1.8.1 Test de vitesse sue 5mètres avec ballon.....	56
1.1.8.2 Test de vitesse sur 10mètres sans ballon.....	57
1.1.8.3 Test de vitesse sur 20mètres sans ballon.....	58
1.1.9 Déroulement du programme proposés .....	59
1.1.9.1 La mise en place de l'intervention pédagogique .....	60
1.1.9.2 Conduite des séance d'entraînement .....	61
1.1.9.3 Les étapes de la séance .....	61
1.1.9.4 L'évaluation du joueurs.....	63
1.1.9.5 L'organisation du programme d'entraînement proposés.....	64
1.1.10 La méthode statistique .....	66
1.1.10.1 La moyenne arithmétique .....	66

1.1.10.2 Calcule de l'écart type.....	66
1.1.10.. Test de student.....	67
<b>Chapitre 02 : présentation et analyse des résultats</b>	
2.1 Présentation des résultats des tests avant et après pour chaque test du deux groupe (groupe experimentation et groupe témoin).....	68
2.1.1 Présentation des résultats des post-test et pré-test du test de 5mètres pour les deux groupes (G.E et G.T ).....	68
2.1.2 Présentation des résultats des post-test et pré-test du test de 10mètres pour les deux groupes (G.E et G.T ).....	70
2.1.3 Présentation des résultats des post-test et pré-test du test de 20mètres pour les deux groupes (G.E et G.T ).....	72
2.2. Présentation des résultats des post-test pour les deux groupes (G.E et G.T).....	74
2.2.1 Présentation des résultats des post-test du test de 5mètres pour les deux groupes (G.E et G.T ).....	74
2.2.2 Présentation des résultats des post-test du test de 10mètres pour les deux groupes (G.E et G.T ).....	76
2.2.3 Présentation des résultats des post-test du test de 20mètres pour les deux groupes (G.E et G.T ).....	78
2.3 Interpétation du résultats.....	80
2.4 Discussion des hypothèses.....	81
2.5 Conclusion gégérale.....	83
2.6 Recommandation.....	84
2.7 Bibliographie.....	
2.8 Annexe.....	

## Présentation de la recherche

### Introduction :

La méthodologie de l'entraînement dans le milieu du football devient de plus en plus importante. Auparavant, les axes de travail étaient sensiblement les mêmes (Bompa, 1983). et la différence de performance entre deux équipes, émanait, essentiellement de la qualité des footballeurs et de la qualité de bon joueur au sein de leurs effectif (H, 1982). La préparation physique est la composante de l'entraînement qui a certainement le plus évoluée, notamment grâce à la recherche, aux expériences dans le domaine de la physiologie, de la médecine, aux moyens de récupération et à la qualité du processus d'entraînement, (Weineck, 1997). A ce jour, l'aspect physique représente l'une des qualités que les entraîneurs peuvent le mieux maîtriser et contrôler, (Turpin, 2002)

la vitesse en football prend et prendra de plus en plus d'importance dans l'entraînement .c'est pourquoi,il est important de traiter aussi bien des aspects méthodologique de l'entraînement de la vitesse(quantité,intensité,récupération) que des aspects plus pratique avec une succession d'exercices adapté au football visant à développer cette qualité déterminante dans la période dite sensitive ou l'âge d'or pour le développement de cette qualité. (weineck, 1997)

La programmation tient au fait qu'un élément de la structure d'entraînement ( exercice, séance, microcycle ..... ect ) doit être répété plusieurs fois pour faire progresser une qualité (isolée ou dans un ensemble d'état de forme sportive) ; l'organisation, la modulation, la combinaison ou l'association des sollicitations amèneront le sportif dans un état optimal de forme sportive. (Bompa, periodization as a key element of planning, 1987)

Pour jouer au football de haut niveau, il est important de plus en plus de développer dès le bas âge les qualités athlétiques et mentales chez les jeunes joueurs. Cette préparation athlétique à long terme commence très tôt, menée de façon progressive, en respectant leur croissance, leurs rythmes personnels de développement et le potentiel de performance de ces joueurs.

Bien que la période d'apprentissage au niveau de la performance soit propice à l'entraînement technique et tactique, la construction des bases athlétiques et physiques du jeune joueur y tient une place importante.

### **Problématique :**

Le football en algérie au niveau du joueurs à connu des échècs probablement du à la non systématisation ou la non optimisation du facteur de performance , c'est pourquoi il nous apparu évident essayer d'évaluer le niveau de nos joueurs et déterminer les lacunes physiques ( la vitesse).

Est-ce que le niveau physique du jeunes joueurs sur la vitesse correspond-il aux exigences du football moderne ?

Est-ce que après l'application du programme d'entraînement proposé, les joueurs catégorie ( U -16 ans ) peuvent donner les résultats significatifs dans la compétition ?

## **Hypothèse :**

### **hypothèse générale :**

- Le manque ou la mauvaise gestion du processus d'entraînement de la vitesse sont les véritables causes des lacunes au niveau de la vitesse .

- Le niveau physique du jeunes joueurs algériens ne repond pas aux exigences du football moderne.

### **Hypothèse statistique :**

Après l'application du programme d'entraînement proposé les résultats sont susceptible être statistiquement significatif dans la compétition.

### **Définition des concepts de la recherche :**

- 1- **Le programme d'entraînement** : c'est l'outil primordial de l'entraineur et ou de l'athlète. Il ne se construit pas n'importe comment. Tout d'abord, un programme d'entraînement doit s'adapter à la spécification de la discipline sportive, du niveau et de la disponibilité de l'athlète. Et il se construit de la manière suivante : (planification, programmation, périodisation, mésocycle, microcycle, et la séance.) (weineck, 1997).
- 2- **La vitesse** : (frey.G, 1979) la vitesse est la capacité qui permet, sur la base de la mobilité des processus du système neuro-musculaire et des propriétés qu'ont les muscles à développer de la force d'accomplir des actions motrices dans un laps de temps minimum dans des conditions données .
- 3- **L'adolescence** : La puberté est la période de la vie où le **corps passe de l'état d'enfant à celui d'adulte**. Les **organes sexuels** et le **corps** dans son ensemble

évoluent, se développent et/ou changent de fonctionnement. La croissance s'accélère. L'adolescent s'approche de sa taille adulte à la fin de sa puberté. Son corps sera capable de se reproduire, la **fonction de reproduction** est alors dite acquise. (turpin, 1993)

**Les objectifs de la recherche :**

- 1- projeter un programme méthodologique.
- 2- Préparer d'unités d'entraînement de développement la qualité de vitesse.
- 3- L'application d'unités d'entraînement proposé.
- 4- Etudes comparatives entre un échantillon expérimenté et l'autres échantillon témoin.

**Les tâches :**

- 1- L'analyse bibliographie.
- 2- La mise en place d'un programme qui sera évaluer par la suite
- 3- L'application des tests physique ( la vitesse) .
- 4- L'analyse mathématique statistique des résultats des tests

**Les études similaires :** la difficulté majeur que peut rencontrer un chercheur dans som domaine est celle de manque de références et d'ouvrages qui sont susceptibles de la guider dans sa quête scientifique, c'est pour cette raison qu'on va aborder non pas les travaux antérieur ou précédents, mais les études similaires à notre modeste étude.

**1- L'étude de : Dr / Adda goul ( 2010 ),** magistère en science de l'entraînement sportif  
I.EPS Mostaganem .

- **Thème de la recherche :** L'impact de la préparation physique intégrée sur le niveau de performance chez les footballeurs U-17.

- **Les hypothèses de la recherche :**

**Hypothèse 1 :** Oui, le concept de la préparation physique intégrée a un impact significatif et positif dans l'amélioration des paramètres physiques nécessaires à la réalisation d'une bonne performance chez les jeunes footballeurs U-17ans.

**Hypothèse 2 :**

Le concept de la préparation physique intégrée a un impact significatif sur le développement des paramètres à la fois physiques et techniques chez les jeunes footballeurs U-17. ?

**Hypothèse 3 :**

La préparation physique intégrée est susceptible de donner des résultats statistiquement significatifs chez l'échantillon expérimental en comparaison avec l'échantillon témoin ?

**Objectifs de la recherche :**

Les objectifs escomptés dans cette recherche est de connaître les effets de la préparation physique intégrée chez les jeunes footballeurs, du point de vue **scientifique**, pour prouver l'efficacité de la méthode expérimentale. Cependant sur le plan **pratique**.

### **La méthodologie et population de la recherche :**

Le chercheur a utilisé la méthode expérimentale pour correspondre a les objectifs de la recherche en termes de connaissance de l'impact du la méthode expérimental pour le développement des qualités physiques chez les jeunes footballeurs U-17 .

**La population de la recherche :** dans cette étude le chercheur utilise deux groupe , le groupe expérimenté : E.S.mostaganem qui composé de 23 joueurs, un au autre goupe témoin : R.C.Rélizane aui composé aussi de 23 joueurs, qui evolue dans le même championnat que E.S.Mostaganem.

### **Recommandations :**

- L'intérêt qu'on peut donner pour la préparation physique des jeunes footballeurs.

pédagogiques.

- Intitier les entraineurs des jeunes catégories au concepet de la préparation physique intégrée, avec toute sa composante technique pour que ces derniers puissent le concrétisera sur le terrain.

**L'étude de :** « youcef mekki » (2014) , école supérieur en science et technologie du sport (Alger ).

**Thème de la recherche :** Essai de détermination des normes de développement de la qualité de vitesse chez les jeunes footballeurs algériens ages de 11ans a 13ans .

### **L'ypothèse de la recherche :**

A partir de là nous nous sommes intéressés à essayer de déterminer le niveau chiffré de cette qualité chez les jeunes footballeurs, à travers le territoire national algérien.

### **Objectifs de la recherche :**

Pour essayer déterminer le niveau et les normes de la qualité vitesse sur 10 mètres et 20 mètres, nous avons fait notre travail de recherche qui consiste à évaluer la qualité de vitesse sur 10 et 20 mètres et élaborer des normes (règles) de cette qualité chez les jeunes enfants footballeurs algériens U- 13ans .

### **La méthodologie et population de la recherche :**

Le chercheur a utilisé la méthode expérimental pour correspondre a les objectifs de la recherche en termes de déteminer les normes de développement de la qualité de vitesse chez les jeunes enfants footballeurs U-13ans.

**La population de la recherche :** l'évaluation pédagogique a concerné 214 jeunes joueurs algériens de 10- 13 ans évoluant dans plusieurs clubs et associations sportives algériens (Dely ibrahim, W Ebiar, RASA, ASIK El affroun, DJS blida, Acadimé djelfa ....)

### **Recommandations :**

- Programmer soigneusement le contenu d'entraînement de cette recherche d'âge.
- Favoriser l'entraînement de la vitesse , le développement psychomoteur.
- Choisir et adapter les exercices en fonction du niveau des joueurs.
- Effectuer des tests d'évaluation physique et technique pour pouvoir contrôler la progression des enfants.
- Entraîner la vitesse sur un corps bien reposés .

**L'étude de :** « Tikeniouine yagoub » (2013). école supérieur en science et technologie du sport (Alger ).

**Thème de la recherche :** La préparation physique chez les jeunes algériens de moins de 17ans (U-17).

**L'hypothèse de la recherche :**

Le manque des programmes d'entraînement ou la mauvaise gestion du processus d'entraînement ( non systématique ) dans l'application pour la préparation chez les jeunes footballeurs algériens (U- 17) sont véritables causes des lacunes physiques.

**Objectifs de la recherche :**

- Projeter un programme méthodologique et scientifique pour la préparation physique chez les jeunes footballeurs ( U -17ans).
- Etudes comparatives entre un échantillon expérimenté et l'autre échantillon témoin.
- Détermination des causes des lacunes chez les jeunes de moins de 17 ans .

**La méthodologie et population de la recherche :**

Le chercheur dans cette étude a utilisé la méthode expérimental pour correspondre a les objectifs de la recherche en termes de connaissance de développement des qualité physique chez les jeunes footballeurs (U -17).

**La population de la recherche :**

Dans cette étude le chercheur a choisi l'équipe de W EL abiar qui a composé de 24 joueurs, il est divisé l'équipe à deux groupe de 12 jours par goupe . un groupe expérimenté de 12 jours et un groupe témoin de 12 jours aussi .

### **Recommandations :**

- La nécessité de la préparation physiques chez les jeunes footballeurs.
- Il y a un meilleur transfert avec la performance spécifique au football dans l'entraînement physique avec jeux sur surfaces réduites.
- La préparation physiques doit être au service du jeu. Il faut donc savoir changer la planification du travail physique de la phase de préparation générale en travail spécifique avec ballon et jeu et ce en conservant l'intensité et la durée des séances sans ballon.

### **Commentaire des études similaires :**

Ce que nous constatons à travers ces études, c'est que un bon nombre de chercheurs ont abordé le sujet de ma préparation physique ( vitesse) en générale et en football en particulier, sauf que cette approche était orienté vers un entrainement généralisé ou toute les disciplines se rejoigne, alors que l'approche la plus récente consiste dans l'intégration athéistique dans la spécificité de la discipline football selon les auteurs de ces études, a l'unanimité , il sont d'accord pour dire que les l'utilisation des jeux réduits et les circuits techniques de la vitesse et des exercices de la vitesse comme procéder d'entraînement dans le football donne des résultats comparable sinon meilleur que les exercices intermittents, laisse a démontrer que ce concept est transposable chez les jeunes joueurs, chose qu'on mettre en évidence dans cette étude.

## **Conclusion :**

En guise de conclusion a cette présentation, nous pouvons dire que cette études enrichira scientifiquement espérons-le, car le concept de la programmation et développement de la vitesse est récent et nécessaire plusieurs travaux afin de pouvoir cerner toute ces facettes.

notre analyse s'appuie sur une lecture approfondie de ces études similaires afin de rationaliser quelques éléments permettant de comprendre et de comparer notre étude a celles deja abordé par d'autre chercheurs, dans la perspective d'une analyse thématique.

## Partie 01 : Analyse bibliographique

## **Partie 01 :**

### **Chapitre 01 : l'entraînement de la vitesse.**

#### **L'entraînement sportif**

- L'entraînement sportif.
- Définition de l'entraînement.
- Contenu de l'entraînement sportif de football.
- Buts de l'entraînement.
- Les objectifs de l'entraînement.
- Les moyens de l'entraînement.
- Les méthodes de l'entraînement.
- Les composantes de la charge d'entraînement.
- La programmation de l'entraînement.
- Les cycles d'entraînement .

#### **La qualité de vitesse.**

- Définitions de la vitesse.
- Bases anatomo- physiologique de la qualité de vitesse.
- les formes de la qualité de vitesse.
- Les étapes de l'entraînement de la vitesse.
- les principes méthodologiques de l'entraînement de la qualité de vitesse.
- l'entraînement de la vitesse durant la puberté.

### **1.1 L'entraînement sportif :**

La notion la plus précise de l'entraînement sportif est fournie (L.P, 1983) qui entent par là tout ce qui comprend la préparation physique, technique, intellectuelle et morale de l'athlète à l'aide d'exercices physiques. Bien que limitée, cette notion sous'entend toutefois une possibilité subséquente de développement et d'amélioration graduelle.

La capacité potentielle d'entraînement exprime la capacité qua un individu de s'adopter a des charges d'entraînement successives durant un certain nombre d'années, cette notion dépend de facteurs endogènes (Morphologie, âge, sexe,...) et oxogènes (Nutrition,milieu....)

Durant l'enfance et l'adolescence, les phases dites « sensibles » jouent un rôle important dans la capacité potentielle d'entraînement. Il s'agit la période parti entièrement favorables, au renforcement des facteurs déterminants de la performance sportive. C'est-à- dire sue la capacité d'entraînement y est particulièrement élevé (hirtz, 1976)

Les données actuelles proviennent de divers expériences de la pratique sportive et pourraient possiblement être différentes si certains facteurs extrinsèques étaient modifiés (entraînement plus précoce en tenant compte de la capacité et de l'habilité motrice des individus).

Il en est de même en ce que conerne développement des différentes formes de sollicitations motrices. Malgré tout

### **1.1.1 Définition de l'entraînement :**

L'entraînement sportif comprend la préparation physique, technico-tactique intellectuelle et moral à l'aide d'exercices physique (L.P, 1983)

(V.N, 1988). l'entraînement sportif comprend l'ensemble des taches qui assurent une bonne santé, une éducation, un développement physique harmonieux, une maîtrise technique, tactique et un haut niveau de développement des qualités spécifiques.

« la notion d'entraînement » dans la langage courant s'emploie dans les domaines les plus divers et désigne le plus souvent un processus qui par l'exercice physique vise à atteindre un niveau plus ou moins élevé selon les objectif en visagés. Dans ce sens (martin.D, 1977) définit l'entraînement de façon générale comme étant un processus qui produit une modification d'état (physique, moteur, cognitif, affectif).

### **1.1.2 Contenu de l'entraînement sportif de football :**

L'entraînement de football comprend l'exercice et l'amélioration systématique des actions de jeu, l'acquisition de connaissances particulières, le développement des capacité de mobilité et de créativité des joueurs, la formation de qualités morales et de volonté satisfaisant aux impératifs du jeu. Le contenu de l'entraînement sportif est surtout formé par les actions de mobilité, leur tâche consiste à influencer l'organisme du joueur dans sa tatalité, mais également dans sa diversité, et à stimuler des développement qui mènent à une amélioration de ses performances sportives. La permanence et la systématique de l'entraînement sportif exigent que soient établies certaines étapes et subdivisions fondamentales. Chacune de ces subdivisions revêt des tâches d'une grande importance par l'accomplissement du jeu (kuk.A.M, 1999) . les rapports entre les subdivisions de l'entraînement sportif sont modifiés

proportionnellement à la performance des joueurs, la la période d'entraînement et les faiblesses qui ont pu être décelées. Le contenu de l'entraînement sportif en football peut être réparti comme suit :

- La préparation technique
- La préparation tactique
- La préparation physique
- La préparation psychologique
- La préparation théorique

#### **1.1.2.1 Les caractéristiques de l'effort physique :**

- La durée
- L'intensité ( charge, rythme...)
- Le nombre de répétition, de séries
- Le temps de récupération
- Le degré d'entraînement du sportif
- Les fréquences des séances d'entraînement
- Le potentiel physiologique et physique du sportif. (weineck J. , 1990)

La combinaison de ces paramètres engendrera des efforts qui auront leur particularité et une incidence précise sur la physiologie du sportif.

#### **1.1.3 Buts de l'entraînement :**

Par l'entraînement le sportif recherche les moyens qui l'amèneront à être efficace et à améliorer son rendement de moteur physiologiquement :

C'est repousser l'apparition de la fatigue et augmenter les sources énergétiques du muscle qui lui permettront de développer une plus grande énergie mécanique afin de supporter des efforts intense, et prilonges. (L.G, 2005)

#### **1.1.4 Les objectifs de l'entraînement :**

Ils peuvent être des capacités, des habilités, des qualités des attitudes mentales ect....

- a- Les objectifs psychomoteurs
- b- Les objectis cognitifs
- c- Les objectifs psychologiques

#### **1.1.5 Les moyens de l'entraînement :**

Les moyens de l'entraînement regroupent tout ce qui peut être utile au déroulement du processus d'entraînement .

- a- L'organisation
- b- Le matériel
- c- L'information (Iacrampe, 2007)

#### **1.1.6 Les méthodes de l'entraînement :**

Les méthodes d'entraînement se présentent la plupart de temps comme des procédures partiques développées méthodiquement afin de répondre aux objectifs qui ont été fixés. (Iacrampe, 2007)

#### **1.1.7 Les composantes de la charge d'entraînement :**

- a- L'intensité du stimule
- b- La densité du stimulés

- c- La durée du stimulus
- d- Le volume des stimuli
- e- La fréquence des séances d'entraînement

### **1.1.8 La programmation de l'entraînement :**

C'est l'élaboration des contenus d'entraînement, dans un plan détaillé et organisé dans le temps. Le but de cette programmation est de faire passer l'athlète dans une succession d'états, découverte, développement, maintien, récupération ... ect . dont l'objectif final est un état optimal de forme sportive pour une période donnée. (weineck J. , 1990)

La programmation tient au fait qu'un élément de la structure d'entraînement ( exercice, séance, microcycle ..... ect ) doit être répété plusieurs fois pour faire progresser une qualité (isolée ou dans un ensemble d'état de forme sportive) ; l'organisation, la modulation, la combinaison ou l'association des sollicitations amèneront le sportif dans un état optimal de forme sportive .

### **1.1.9 Les cycles d'entraînement :**

**1.1.9.1 Les cycles pluriannuels d'entraînement (long terme) :** l'entraînement doit être élaboré sur plusieurs années (cycles pluriannuels) en fonction de plusieurs facteurs : nombre d'années moyennes pour parvenir aux résultats optimaux tranches d'âge du commencement il faut savoir que la charge globale d'entraînement ne doit pas être augmentée de plus de 10-15% d'une année à l'autre pour que les processus d'adaptation soient optimaux.

La tâche de l'entraîneur est de chercher à obtenir le meilleur résultat d'un sportif à l'âge optimal. Les performances maximales interviennent plus tôt chez les femmes que chez les hommes. Pour atteindre des performances maximales, les bases doivent être acquises dès l'enfance et l'adolescence. Jurgen weineck définit un processus d'entraînement à long terme de 3 séquences :

- ✓ Formation générale de base ou entraînement moteur de base :
  - Développement des capacités de coordination
  - Apprentissage d'habiletés motrices simples (équilibre, rythme , réactivité, orientation dans le temps et l'espace....)
  - Formation polyvalente non spécifique

Il faut respecter le principe de la progressivité des charges

- ✓ Entraînement de perfectionnement :
  - Perfectionnement des bases acquises
  - Orientation vers les exigences spécifiques de la discipline
  - Spécification des méthodes et des contenus
  - Augmentation du volume et de l'intensité d'entraînement
- ✓ Entraînement de haut niveau :
  - Conduire à la performance individuelle maximale
  - Augmentation maximale du volume et d'intensité de l'entraînement
  - Perfectionner, stabiliser la technique
  - Amélioration ou maintenir la capacité maximale de performance

**1.1.9.2 Les cycles annuels d'entraînement (moyen terme) :** le cycle d'entraînement qui se divise en plusieurs séquences (Weineck J., 1990) se subdivise en cours d'une année. Étant donné que le sportif ne peut être en pleine forme toute l'année, il est indispensable de mettre en place une périodisation cyclique qui se répète. Un cycle d'entraînement, qui peut se répéter une ou deux fois (périodisation simple ou double par exemple : athlétisme, judo) dans l'année en fonction des objectifs, se divise en trois périodes : préparation - compétition - transition.

**1.1.9.3 les cycles mensuelles d'entraînement (court terme) :**

**1.1.9.3.1 Macrocycle (de 3 à 6 mois) :** Élément correspondant à une orientation sportive (préparation générale, spécifique...ect) dans les différents domaines de l'entraînement que sont la préparation physique et la préparation spécifique (technique, tactique et psychologique).

**1.1.9.3.2 Mésocycle (4 à 8 semaines) :** Élément de la programmation d'entraînement permettant de générer (produire) un développement efficace et stable d'une aptitude visée (ex : développement de la force maximale ou dans le domaine technico-tactique, organisation défensive et travail de contres). La durée peut être variable suivant le macrocycle dans lequel il est inséré, de même que son objectif : augmentation progressive à la forme sportive et transfert de ces qualités vers celles sollicitées en compétition.

**1.1.9.3.3 Microcycle (1 semaine) :** Élément constituant un ensemble homogène (travail d'un système) de séances d'entraînement, permettant de faire varier le niveau

des sollicitations effort ( fatigue / récupération) au sein du mésocycle indispensable pour faire progresser les sportifs.

On peut distinguer :

- Les microcycles dont le but est d'augmenter progressivement l'aptitude à supporter des charges plus importantes et qui se situent le plus souvent en début de mésocycle.
- Les microcycles de choc dont la fonction est de développer efficacement les capacités de l'individu en appliquant des sollicitations importantes et répétées, les microcycles précompétitifs destinés à préparer l'athlète aux conditions de compétition, les microcycles incluant les compétitions et qui privilégient le travail spécifique et récupération
- Les microcycles de récupération (généralement placés en fin de mésocycle ou de microcycle de choc ) indispensables à l'assimilation du travail précédent et à la régénération des capacités par diminution de l'état de fatigue

**1.1.9.3.4 Séance :** Élément destiné à entraîner un (séance à objectif unique) ou des (séances à objectif multiples) facteurs de la performance .

**1.1.9.3.5 Exercice :** Unité fondamentale de l'entraînement, il est destiné à développer une qualité pendant les phases de développement, un entraînement s'adressant à un athlète de haut niveau avec un nombre élevé de séances par microcycle sera à objectif unique car son efficacité de développement est supérieure, alors que pendant les phases d'entraînement de base ou de maintien ou pour les sportifs d'un niveau de pratique.

## 1.2 La qualité de la vitesse :

La performance du footballeur du haut niveau est très souvent corrélée à sa capacité à réitérer des sprints à niveau optimal. (Dellal, 2008) la vitesse est un élément fondamental dans le football actuel. Dans un match, les joueurs effectuent entre 700 m de sprint (entre 100 et 140 sprints), des distances variant entre quelques mètres et 50 mètres et avec des temps de récupération avoisinant les 30s à 40s , (Dellal, 2008) Les différentes études et analyses considèrent que la vitesse maximale est atteinte aux alentours de 40 à 50m. Les joueurs sont donc très souvent obligés de sprinter, d'effectuer des phases d'accélération avec des fausses pistes, presque jamais en ligne droite et en pleine vitesse, d'effectuer des contrôles de balles ou de tirer au but.

Ces actions en vitesse sont étroitement liées à la force et à la coordination.

La vitesse est influencée par des bases anatomiques et physiologiques telles que :

- le type de musculature (fibre FT) fibres rapides,
- la force et l'élasticité musculaire,
- la disponibilité d'énergie,
- le processus neuromusculaire et la capacité de coordination,
- les facteurs anthropométriques, (taille, morphologie, mental, fatigue, état d'échauffement).

D'après les travaux de (Zatsiorski, 1996) il existe trois facteurs qui sont en rapport avec la vitesse d'exécution qui déterminent la performance il s'agit du temps de réaction, de la vitesse gestuelle et de la fréquence geste.

### **1.2.1 Autres définitions :**

(weineck.J., 1997) « la vitesse du football est une capacité très diverse. Elle implique non seulement la capacité d'action et de réaction rapide, la rapidité de départ et de course, celle du maniement de la balle, du sprint et de l'arrêt, mais aussi rapidité d'analyse et d'exploitation de la situation du moment ».

Elle est aussi l'aptitude à effectuer des actions dans le plus court espace de temps. Elle dépend de la nature du muscle, de l'influx nerveux, du relâchement musculaire et de la maîtrise technique .

La définition la plus complète de la vitesse nous est donné par (weineck.J., 1997) ou il a définit la vitesse comme la capacité sur la base de procesus cognitifs (apprentissage), de la volonté maximale et du fonctionnement du système neuro-musculaire, d'atteindre dans certaines conditions la plus grande rapidité de réaction et de mouvement .

### **1.2.2 Bases anatomo- physiologique da la qualité de vitesse :**

#### **1.2.2.1 Type de musculature :**

La vitesse de contraction d'un muscle dépend dans un large mesure de la proportion de fibres a contraction rapide (fibres FT ou de types II ) contenue dans ses muscles.

(weineck.J., 1997)

Les fibresde type II sont plus riches en ATP qu'en glycogène mais plus vite fatigables.

Ce pourcentage de fibres rapides chez l'individu vaie selon l'hérédité

Il est intéressant de noter a cet égard que les enfants ont une proportion plus élevée de fibres dites intermédiaires. Alors qi'elle n'est que de 2-3% chez l'adulte. (weineck.J., 1997)

Les muscles sollicités chez le footballeur en phase de vitesse sont :

Les foulées s'organisent autour de 3 articulations : la hanche, le genou et la cheville.

des muscles fessiers surtout du grand fessier et des adducteurs, ils ont une grande implication dans les changements de direction.

Le psoas iliaque, ce muscle fléchisseur de hanche a un rôle très important en phase d'extension pendant le cycle arrière de la foulée.

Les ischio jambiers et les quadriceps qui en tant que fléchisseurs et extenseurs du genou, participent principalement au cycle avant et à la foulée « genou haut »

Les mollets qui jouent un rôle important dans les mouvements dynamiques

### **1.2.2.2 Biochimie de la musculature :**

la vitesse du sportif largement fonctions des réserves d'énergie de la musculature impliquée dans l'effort (jambes) et de sa vitesse de mobilisation.

La réserve d'ATP de la cellule musculaire est d'environ 6 mmol/kg et suffit pour deux à trois secondes de contraction maximale. La réserve de CP est d'environ 21 mmol/kg de muscle et suffit pour une durée de contraction maximale de six à dix secondes.

(Weineck, J., 1997)

sous l'effet d'une charge de vitesse ou de force-vitesse brève et maximale

(attaque, saut...) le volume d'ATP consommé est de 500 à 600 fois plus important par comparaison aux conditions à l'état de repos.

D'un autre côté l'activité enzymatique va être très importante et considérablement augmenter, la PFK (phosphofructokinase) serait notamment l'enzyme la plus sollicitée.

La composante élastique et réactive des muscles est très importante aussi car elle est directement liée à la capacité de vitesse du joueur.

L'énergie élastique serait principalement présente dans les tendons et serait travaillée et optimisée lors de travail de type pliométrique.

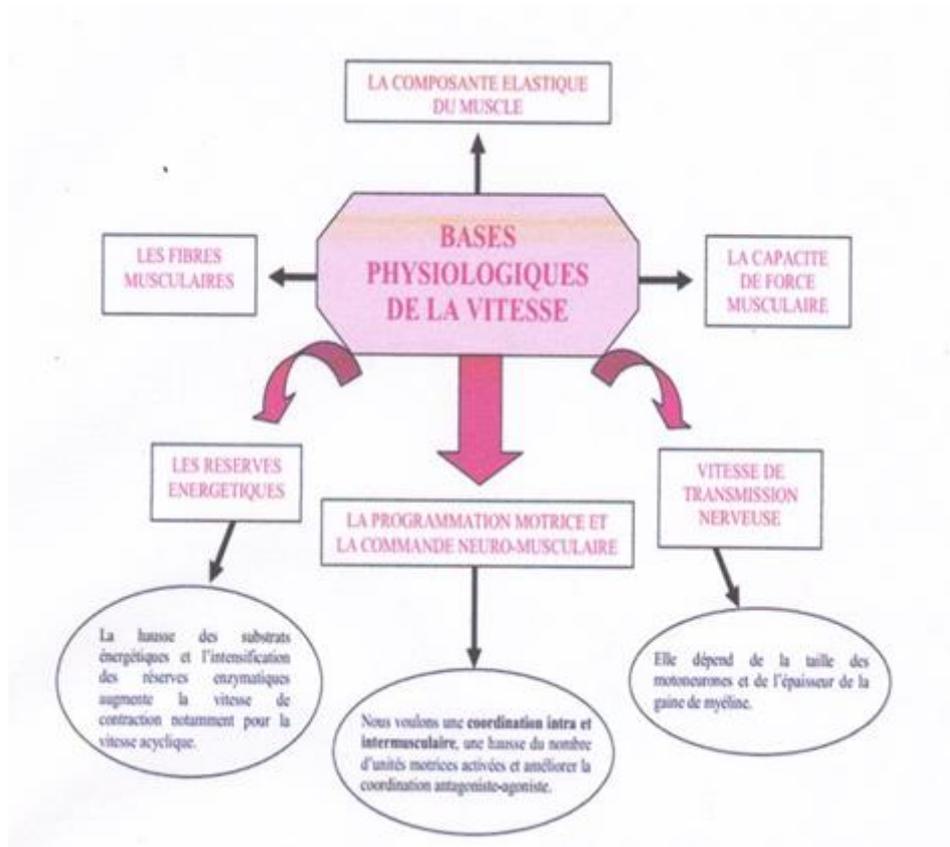


Figure N° 01 : Bases physiologiques de la vitesse (Dellal, 2008)

### 1.2.3 les formes de la qualité de vitesse :

Ainsi que le montre la définition qui précède, la vitesse présente les manifestations les plus diverses. En ce qui concerne la vitesse motrice, Schiffer distingue les formes de vitesse : « pure » et « complexe ».

Schiffer 1993, définit comme suit les différentes manifestations et sous-catégorie de la vitesse :

#### 1.2.3.1 La vitesse pure :

**vitesse de réaction** : capacité de réagir à un stimulus dans le plus bref délai. autrement dit, elle correspond au démarrage et aux changements de direction. Or ces actions sont omniprésentes lors de la pratique du football. (Dellal, 2008)

**vitesse d'action** : capacité acyclique, c'est-à-dire exécuter avec rapidité maximale un mouvement unique contre une faible résistance. En football, nous considérons qu'un joueur atteint sa vitesse maximale aux alentours de 45 à 55 mètres. Lorsqu'ils effectuent un entraînement avec des exercices à vitesse maximale les joueurs accumulent des lactates et d'autres déchets métaboliques et de ce fait le délai de récupération approchera les 48 h. (Dellal, 2008)

**vitesse de fréquence** : capacité acyclique, c'est-à-dire exécuter avec rapidité maximale des mouvements répétés contre une faible résistance

#### 1.2.3.2 la vitesse complexe :

**force-vitesse** : c'est la capacité de repousser des résistances avec une vitesse maximale, en un temps donné

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

**vitesse endurance maximale** : capacité de résister à la perte de vitesse due à la fatigue pour des vitesse de contraction maximales dans l'exécution des mouvement acycliques. (weineck.J., 1997) .

On distingue 3 phase dans la décomposition de la course vitesse :

**La phase de réaction** : en football, la moyenne de temps de réaction est de 20/100<sup>ème</sup> contre 10/100<sup>ème</sup> pour un sprinter, il faut savoir que le temps de réaction est plus long pour répondre à un signal visuel qu'à un signal sonore. Un entraînement adapté à la vitesse de réaction peut apporter des gains de l'ordre de 5%.

**La phase de démarrage ou d'accélération** : c'est celle qui nous intéresse le plus en football, en effet il existe surtout des sprints courts. Un entraînement précis permet d'améliorer cette phase de 10% pour information, il faut savoir qu'un sprinter de 100 mètres atteint sa vitesse maximale entre 30 et 35 mètres en moyenne. C'est instant correspond à la fin du déséquilibre avant : l'athlète débute son redressement .

**La phase de maintien de la vitesse** : à ce moment l'athlète ne fait que lutter contre une baisse de la vitesse ; on dit alors qu'il b'est plus dans une phase de création de vitesse. On remarque visuellement qu'il amorce son redressement, celui-ci va s'achever à l'arrivé du 100 mètres. Cette phase est la plus facilement améliorable grâce à l'entraînement mais malheureusement elle ne concerne quasiment pas le football car il est très rare de faire des sprints supérieurs à 40 mètres lors d'un match .

#### **1.2.4 Les étapes de l'entraînement de la vitesse :**

Il existe quatre étapes pour la progression dans le travail de la qualité (vitesse et explosivité)

##### **1.2.4.1 Travail de sprint**

Comme nous le verrons plus tard en détail c'est par l'entraînement de la vitesse qu'il faut commencer car :

- il est le moins difficile à mettre en place (pas de matériel spécifique),
- il est efficace rapidement,
- les séances sont brèves.

On peut distinguer quatre niveaux de travail pour la vitesse.

-Travail de vitesse simple

Sur des distances de 20 à 60m, il s'agit de chercher à courir vite sans objectif technique particulier. Le joueur va progresser car il se trouve dans une situation où il peut concentrer toute son énergie et ses facteurs nerveux sur son effort. Puis très vite les joueurs vont stagner avec ce travail, il faut donc puiser ailleurs.

- Travail de placement : type « skipping »

On va donc chercher dans la culture du sprint en athlétisme. Même si la vitesse exprimée par le joueur de football est différente de celle de l'athlète, certains exercices sont fondamentaux pour l'entraînement du joueur.

La référence reste les « skippings ». Cette situation avec toutes ses variantes est essentielle pour améliorer la qualité de l'appui et le bon placement du corps. Que ce type de travail soit directement efficace sur l'amélioration de la vitesse du joueur sur distances courtes, cela n'est pas évident. Par contre le joueur dont l'appui est plus efficace sera plus performant dans les efforts lents et à moyenne vitesse (cours de soutien) et surtout son « économie de course » sera meilleure et il consommera moins d'énergie. Ce paramètre est fondamental sur un match de 90m. En effet 60% des efforts appartiennent à cette catégorie.

-Travail de fréquence

Une autre possibilité du travail de vitesse en football réside dans les exercices de « fréquence ». Ici l'objectif est nerveux.

- Travail de démarrage sur 10m

Il faut trouver ici des exercices spécifiques aux démarrages courts et qui forcent le joueur à « exploser » au démarrage.

#### **1.2.4.2 Travail de bondissement horizontal**

Dans ce type de travail il est très facile d'atteindre de très grandes qualités de saut en une séance, mais il faut être prudent car les athlètes non habitués auront des difficultés à récupérer. On peut considérer deux qualités de bondissements :

- bondissement avec peu de déplacements sur l'appui (c'est les plus faciles à exécuter),

- bondissement avec grand déplacement du bassin (cometti.G, 1997) **ATTENTION !**

Le placement correct du bassin et du tronc est fondamental dans ce type de séance, sinon le travail effectué risque non seulement de ne pas être efficace mais négatif.

#### **1.2.4.3 Travail de bondissement vertical.**

L'introduction de cette dimension dans le football est principalement due à l'excellent travail de (bosco.C, 1997). Ce sont les exercices que l'on répertorie souvent en France sous le terme de « pliométrie ». En football ils peuvent être très intéressants s'ils sont correctement utilisés.

On peut illustrer cette étape par le travail avec banc, puis on passe au travail avec haies.

Sur les haies on peut ainsi alterner des intervalles longs avec grande réflexion et des intervalles courts avec impulsions brèves ce qui introduit des sollicitations supplémentaires.

Enfin le travail avec plinthes haut constitue la difficulté majeure de l'entraînement de pliométrie, à effectuer comme il se doit avec une grande prudence pour les joueurs de football

#### **1.2.4.4 Travail avec charge**

La dernière possibilité pour améliorer la qualité musculaire réside dans le travail avec charge. Avec notre expérience nous pouvons dire qu'aujourd'hui l'utilisation des charges lourdes avec les footballeurs n'est pas absolument indispensable (on peut faire sans) mais nous pensons que dans un avenir proche elle va le devenir, en particulier lorsque la génération des jeunes actuellement en formation qui pratique un travail avec charge arrivera dans les compétitions seniors.

Le travail avec charge pour les jeunes n'est là que pour améliorer la puissance dans les démarrages et dans les sauts et non pour augmenter la masse ou la force dans l'absolu. Il faut donc respecter certaines règles minimales :

- pour solliciter les fibres rapides il faut utiliser des charges lourdes (80%) avec au maximum 6 répétitions,
- le bon placement du bassin et du dos des joueurs lors du demi-squat est très important pour éviter les blessures.

En conclusion il faut faire le travail avec charge en respectant ces règles (grandes qualités et charge importante) ou sinon il est préférable de ne pas en faire. Le demi squat représente la condition centrale du travail avec charge, certains exercices peuvent le compléter, mais sans parvenir à une efficacité comparable.

#### **1.2.5 les principes méthodologiques de l'entraînement de la qualité de vitesse :**

- l'entraînement de la vitesse doit commencer très tôt (dès la première année scolaire), à l'âge où les processus de régulation, les programmes moteurs et la structure des fibres musculaires sont encore relativement malléables.
- L'entraînement ne peut être efficace qu'à des vitesses maximales ou supra maximales.
- Un entraînement de la force ou de la force-vitesse doit veiller au rapport équilibré entre la charge et la récupération
- Le développement optimal de la vitesse d'action doit s'affectuer par augmentation progressive de la difficulté.

- L'entraînement de la vitesse doit être suivi d'un bout à l'autre de l'année. Les pauses prolongées exercent un effet négatif sur toutes les composantes de la vitesse, tant de point de vue neuro-musculaire que biochimique .
- Pour les exercices de vitesse pure le joueur aurait besoin d'un temps de récupération équivalent à 10 fois temps de travail. (caraminati et di salvo, 2003)
- Si le joueur effectue plus de 4 répétitions, il faudra au minimum 3.30 min de récupération entre les séries. (caraminati et di salvo, 2003)
- Concernant une séance de vitesse maximale la récupération doit être également optimale. Le système nerveux central a besoin d'au moins 48h étant donné sa haute sollicitation. (ross et leveritt, 2001)

### **1.2.6 l'entraînement de la vitesse durant la puberté :**

Les temps de latence et de réaction atteignent des valeurs identiques à celles des adultes à la fin de la période de puberté (markosjan.A et A.W.wasjutina , 1965) et modifiées par la suite, atteint son maximum entre 14 et 16 ans (farfel.W, 1979) . Les coefficients d'accroissement élevés de la force maximale et de la force-vitesse, qui sont conditionnés par le métabolisme hormonal (augmentation des taux de testostérone chez les garçons), (koinzer.K, 1978) ainsi que l'augmentation de la capacité anaérobie (nécessaire dans l'endurance-vitesse et la force-endurance) produisent dans cette période , des gains importants en vitesse . En revanche et à l'inverse des âges précédents, on peut recourir davantage aux moyens d'entraînement anaérobie pour poursuivre son amélioration . Ce fait doit être exploité pour un entraînement accentué d'une des composantes de la capacité de vitesse : la force-vitesse (frey.G, 1978).

## **Partie 01 :**

### **Chapitre 02 : le football chez les jeunes joueurs.**

#### **Le football.**

- Introduction .
- Les exigences du football moderne.
- La technique.
- La technique de contrôle orienté.
- Prise de balle.
- La passe.
- Le dribble
- Technique aériennes .
- La stratégie de jeu en football.

#### **les caractéristiques de la catégorie d'âge .**

- Les bases biologiques des jeunes joueurs de moins de 16ans.
- 1 Les taches des jeunes joueurs de moins de 16ans.
- 2 Particularité liée au phénomène de croissance.
- Caractéristiques morfo-fonctionnelles des jeunes joueurs de moins de 16ans .
- Caractéristiques de croissance.
- 1 Croissance et métabolisme.
- 2 Croissance et appareil moteur passif.
- 3 Croissance et appareil locomoteur actif.
- Caractéristiques psychologiques des jeunes joueurs de moins de 16 ans .

## **2.1 Le football :**

**2.1.1 Introduction :** Le football est un jeu de plein air pratiqué par 2 équipes de 11 joueurs chacune, avec un ballon sphérique en cuir, l'objectif étant de marquer plus de buts que l'adversaire. Il se pratique également en salle.

Sport le plus populaire du monde, nécessitant peu de moyens et de matériel, le football est particulièrement apprécié en Europe et en Amérique du Sud.

Qu'ils soient amateurs ou professionnels, les joueurs suivent les mêmes règles. Les clubs et les équipes nationales s'opposent lors de compétitions, dont tous les 4 ans avec la Coupe du monde. Les clubs jouent lors de compétitions hebdomadaires, en championnat ou en coupe, voir en amical. Un terrain de football est généralement engazonné, toutefois ce sport peut se pratiquer sur d'autres surfaces, certaines épreuves se déroulant sur des surfaces artificielles de différents types. Les buts consistent en deux poteaux droits et reliés par une barre transversale, le tout portant un filet. Les joueurs marquent en envoyant le ballon dans les buts de l'équipe opposée. Seul le gardien de but, lorsqu'il se trouve dans la surface de réparation, a le droit de toucher le ballon avec les mains ou avec le bras. Les 10 autres joueurs ne manient le ballon qu'avec les jambes, les pieds, la tête et la poitrine. Le jeu est surveillé par un arbitre et 2 arbitres assistants ou juges de touche, chargés de signaler les hors-jeu, les sorties de ballon en touche et en corner et éventuellement les fautes commises sous leurs yeux. Une victoire compte pour 3 points dans un classement, un match nul compte pour 1 point et une défaite, 0 point. Certaines compétitions donne 4 points par victoire, deux par match nul et 0 par défaite.

### 2.1.2 Les exigences du football moderne :

L'équipe qui joue efficacement et souvent celle dont les joueurs et l'entraînement agissent d'une manière rationnelle et consciente pour procéder à la mise en œuvre de cette méthodologie afin de voir clairement les situations et les comportements, les analyser, les corriger pour les exploiter efficacement pendant le match, et ce au niveau des différents facteurs de l'entraînement, technique, tactique, physique, physiologique et mentale.

Actuellement, une évolution rapide de la tactique qui est liée à l'intelligence professionnelle a intégré les capacités techniques dans des situations de jeu technico-tactique offensive devant un bloc défensif homogène.

Jouer d'une manière tactiquement intelligente signifie pour (Turpin, B., 1998) l'application de l'ensemble des moyens et des principes de jeu durant le match et les réaliser d'une manière efficace et rationnelle :

- ❖ Aider le partenaire de bloc.
- ❖ Ne pas porter le ballon inconsidérément.
- ❖ Utiliser le renversement de passe (course droite, passe à gauche et vice versa)
- ❖ Ne jamais s'arrêter de jouer et de courir après une passe.
- ❖ Ne pas se contenter d'un seul rôle (offensif ou défensif).
- ❖ Changer sans cesse de rythme.
- ❖ Ne réaliser que des gestes efficaces et utiles à l'équipe.

### **2.1.3 La technique :**

C'est la faculté individuelle qu'a le joueur d'utiliser le ballon mieux que possible, le plus souvent possible, avec le maximum d'efficacité. C'est maîtrise individuelle du ballon à travers les jonglages, les conduites, les maniements du ballon, des dribles, (aboutoïhi, 2006) L'habileté motrice générale est la capacité ,acquise par l'apprentissage . d'atteindre des résultats fixé à l'avance avec un maximum de réussite et souvent un maximum de temps d'énergie (Yves.c j.waty, 2006).

Parmi les exigences technique qui permettent de joueur au haut niveau :

- ❖ Capacité d'exécuter et produire des schémas moteurs et des gestes de football en référence à des principes consolidés d'économie, mécanique du mouvement ( le modèle technique fondamentale).
- ❖ Automatisation d'adresses technique spécifique ( de type ouvertes C'est-à-dire apte à s'adapter à la situation de jeu).
- ❖ L'efficacité des fonctions neuromusculaire ( régulation de l'activité et relation à l'objectif, précision).et de capacité de coordination
- ❖ Maintenir un contrôle technique proportionné dans la coordination (demande de rapidité,perte partielle d'équilibre).

**Rajouté d'un joueur de haut niveau doit avoir et maîtriser les gestes techniques**

**tels que :**

- ❖ Prise de balle (contrôle orienté)
- ❖ Protection de ballon. En plus possible aux lois de la biomécanique qui par le système de mouvement induit une utilisation économique de l'effort dans une optique d'efficacité.

- ❖ Titre, il peut être estimé que les principes caractéristique de la technique dans le football moderne. Se rapprochant à la rapidité, la variation, la simplicité et à l'efficacité.

### **2.1.3.1 La technique de contrôle orienté :**

Maitrise le ballon en changeant sa trajectoire en vue d'enchaîner une autre geste. C'est associer en un seul geste la maitrise et l'orientation du ballon, soit pour éviter un adversaire, soit pour suivre sa propre action individuelle. Soit pour solliciter un partenaire dans le jeu moderne les contrôles sont tous orientés vers l'endroit où le joueur désire jouer le ballon immédiatement .

Le joueur a du faire son choix d'action avant même d'entrer en contact avec le ballon, en fonction d'une situation donnée qui doit lui permettre de surprendre l'adversaire au moment où celui-ci ne s'y attend pas (aboutoïhi, 2006) .

C'est le geste parfait du joueur moderne .

C'est le geste efficace, son exécution évite la lenteur du jeu et permet un jeu plus rapide, plus réaliste.

Nous viserons à optimiser le déclenchement des contrôles orientés permettant , sur le premier, contact d'éliminer un adversaire ou de pivoter et changer de direction pour ce trouver immédiatement dans « le sens du jeu » ou en situation favorable pour la poursuite de l'action (cabellero.E, 2005)

Conditions de réalisation :

Suivre le ballon des yeux, juger correctement la trajectoire du ballon sa vitesse . se situer par rapport à ses partenaires,à ses adversaires et au but, se déplacer pour bien se placer par rapport à la trajectoire du ballon, choisir la surface de contact le mieux adaptée à la situation de jeu.

### **2.1.3.2 Prise de balle :**

Exécution, en mouvement d'un geste technique qui permet de maîtriser le ballon au sol (contrôle) ou en l'air (amorti) enfin d'une utilisation immédiate.

Le contrôle orienté donne une plus grande vitesse au jeu et permet au joueur de se mouvoir dans le sens de l'action. Le contrôle orienté n'est pas une fin en soi, il faut enchaîner avec une autre geste technique .

### **La combinaison du contrôle orienté avec une autre geste technique :**

Un répertoire technique de qualité ne se manifeste pas dans l'exécution par le joueur de nombreux savoir faire individuels pris un à un, mais dans la combinaison de plusieurs d'entre eux.

Pour avoir utilisé un grand nombre de combinaison dans le jeu, le joueur de football devra posséder et maîtriser un grand nombre de ces savoir faire . il pourra alors résoudre avec succès , sur le plan moteur, les problèmes de jeu.

Ces combinaisons gestuelles de contrôle orienté et d'autres habiletés motrices doivent devenir, grâce à l'entraînement et à la répétition, de savoir faire d'une certaine complexité composante automatisée de l'activité. Si elles ont été suffisamment exécutées,

guidées par les sensations inesthétique et par la réception. Elle ne réclame du joueur aucune attention.

Ce dernier peut alors se consacrer à des problèmes et à des actions plus complexes car il n'a plus à régler des actes extrêmement élémentaires. C'est l'entraînement spécialisé qu'il revient de développer systématiquement des combinaisons gestuelles avec ballon. Plus spécifique de jeu. Il est très important de travailler l'enchaînement technique qui combine au minimum deux techniques :

- ❖ Contrôle orienté-passe décisive.
- ❖ Contrôle orienté –conduite balle –tir au but.
- ❖ Passe – contrôle orienté –tir au but .
- ❖ Centre –contrôle orienté –tir au but (Yves.c j.waty, 2006) .

### **2.1.3.3 Les passes :**

**Définition :** faire une passe c'est transmettre le ballon à un partenaire malgré l'opposition adverse. C'est l'action la plus significative et la plus importante d'un sport d'équipe. Elle est le trait d'union entre les joueurs : le seul moyen pour eux de faire une œuvre collective (Aboutoïhi, 2006) .

#### **Passes courtes :**

Ce sont avant tout des passes précises, réalisées le plus souvent de l'intérieur du pied mais le cou du pied et l'extérieur peuvent également servir, On peut varier l'orientation ( latérale, en retrait, croisée au sol, mu haut, aérienne) et le rythme ( frappée, sèche, dosée, lente). Se sont essentiellement des passes de répétition qu'on adresse au partenaire .

### **les passes longues :**

Rapides, puissantes, elles permettent une approche plus rapide du but adverse mais offrent moins de garanties dans la précision. réalisées du cou de pied (puissant) mais aussi d'intérieure ou extérieure (travaillées ou brossés) afin de ralentir, au moyen d'une trajectoire courbe de la vitesse l'arrivée du ballon sur le partenaire. La passe longue de 15 à 30 mètres.

### **La transversale :**

Est une forme de passe longue. Sur laquelle un joueur sollicite un partenaire placé loin de lui sur sa droite ou un sur sa gauche. après une conduite de balle en sens opposé. Elle a pour but de prendre de vitesse le remplacement adverse et d'éliminer une ligne de joueur adverses.

### **Le centre :**

Passe longue effectuée de l'une des ailes de l'attaque afin d'expédier le ballon vers le but adverse. Il peut être tendu et rapide, ou aérien et la trajectoire courbe (rentrant ou fuyant). le centre court en retrait sera préférable au centre long « aveugle » ou systématique, car il provoque un centre pied (le ballon vers les partenaires qui accourent et fuyant les adversaires qui se replient).

### **Qualité de passe :**

- ❖ Précise (le ballon adverse dans le pied du partenaire arrêté, ou dans sa ligne la course s'il est lancé ou mouvement).
- ❖ Inattendue (afin de tromper l'adversaire de la surprendre).

- ❖ Opportune (adapte a la situation de jeu sur partenaire démarqué dans l'espace ou l'intervalle).
- ❖ Utilisable (donc bien dosée en force et en vitesse ).

#### **2.1.3.4. Le dribble :**

Le dribble est un moyen de progression individuel avec le ballon parmi des adversaires (éliminations d'un ou plusieurs joueurs adverses).

#### **Les feintes :**

Ce sont les gestes techniques qui devraient être exécutés mais qui sont interrompus au dernier moment pour tromper l'adversaire et ouvrir ainsi que possible une nouvelle chaîne d'action. Par exemple, la feinte de tir après un crochet dans la zone de finition, la feinte de centre sur l'aide. Le dribble et la feinte sont étroitement associés. En fait, la feinte sert le dribble.

#### **La conduite de balle :**

Est un moyen de progression individuel avec le ballon dans un espace libre.

#### **Le jonglage :**

Le jonglage est un moyen permettant de développer la maîtrise technique, le sens de l'équilibre.

#### **2.1.3.5 Technique aériennes :**

Quand le ballon quitte le sol et qu'il se situe au-dessus de la ceinture, les joueurs doivent le maîtriser dans cet espace aérien. Contrairement au jour de passé qui n'atteignait que le ballon reprenne le contact avec le sol afin de l'utiliser. Le joueur moderne, dans un

soiuci d'efficacité et afin d'accélérer le jeu. Joue le ballon dans ses trajectoires aériennes généralement avec les peids, la poitrine, la tête....ex

### **Les différentes Techniques aériennes :**

On a trop souvent réduit le jeu aérien au le jeu de tête qui en représente enfaite qu'une partie. Les techniques aériennes s'appliquent dans trois domaines ; le jeu corps, le jeu de tête et le jeu de volée. Elles sont utilisées préférentiellement ou accessoirement soit dans la maitrise du ballon (contrôle , Amorti) soit dans la frappe du ballon (tir,passe).

#### **2.1.4 La stratégie de jeu en football :**

D'après (worzos.G, 1984) . La stratégie et le regroupement et l'application de tous les procédès dans le but d'objectif fixé . l'une des principes taches stratégiques consiste à étudier les conditions et le caractère de la confrontation sportive future à élaborer les formes et les méthodes de sa conduite.

(mercier.J, 1991) la stratégie de jeu représente l'ensemble des dispositions prises pour la préparation la plus rationnelle d'une saison ou d'un match.

La stratégie est définie par (grehaine.J.F, 1992) Comme un système complexe dynamique de la gestion développement sportif de la préparation du sportif et de la direction de la compétition . Elle est directement liée à la tactique mais possède un large domaine d'activité

L'utilisation de moyens audiovisuels, vidéo notamment, permet à l'entraîneur d'élaborer une stratégie compétitive basée sue une connaissance plus précise des caractéristique de jeu de l'équipe adverse .il peut de cette manière, sans dénaturer le jeu de son équipe,

contrer et jouer sur les points faible de l'équipe adverse, et minimiser ses points efforts (E, 1991)

#### **2.1.4.1 Le système de jeu :**

Ce sont les qualité du joueurs qui détermine la forme de l'organisation leur permettant de s'exprimer aux mieux.l'occupation rationnel de terrain détermine le poste, le placement sur le terrain et la position en jeu en fonction de la situation tactique .

Aujourd'hui, les systèmes les plus utilisés son : le 4-4-2, le 4-3-3 et le 4-5-1. (Doucet.C, 2002) .

#### **2.1.4.2 Le plan de jeu en football :**

Le plan de jeu est un aménagement temporaire apporté à l'organisation du jeu en vue de l'adaptation à un match déterminé. Compte tenu des points forts et des faiblesses de l'adversaire. (garel.F, 1991)

C'est la définition d'une stratégie en fonction d'un événement, le match dont l'objectif prioritaire est de jouer sur les points forts de l'équipe puis déceler les lacunes de l'équipe adverse et à en contrer les points forts. C'est une stratégie pour un match (E, 1991)

#### **2.1.4.3 L'organisation de jeu en football :**

Chaque organisation tactique comporte des spécificités qui lui sont propres, aussi bien au niveau de la défense que l'attaque, elle nécessite l'apprentissage et la maîtrise de fondamentaux dans le temps et dans l'espace.

Estime qu'une organisation de jeu bien construitepermet :

- ❖ La récupération du ballon.
- ❖ Son utilisation pour tenter de marquer un but. (turpin.B, 1998) .

Estime qu'une organisation de jeu bien construite permet :

- ❖ De couvrir rationnellement tout le terrain.
- ❖ D'occuper les espaces entre les joueurs.
- ❖ De faire courir l'adversaire.
- ❖ De réduire les efforts physiques
- ❖ D'accéder facilement au but adverse. (cabellero.E, 2005).

Les organisations défensives ou offensives, sont caractérisées par « des bases, des principes et des facteurs » qui constituent un inventaire très complet de l'ensemble des éléments à prendre en compte pour le bon fonctionnement d'une équipe.

## **2.2 les caractéristiques de la catégorie d'âge :**

### **2.21 Les bases biologiques des jeunes joueurs de moins de 16ans :**

« l'enfant ce n'est pas un adulte en miniature et sa mentalité n'est pas seulement différente quantitativement, mais aussi qualitativement de celle de l'adulte, de sorte qu'un enfant n'est pas petit, mais aussi différent » (Clapède, 1937).

#### **2.2.1.1 les tâches des jeunes joueurs de moins de 16ans :**

dans la formation du footballeur cette étape est connue par l'approfondissement. Elle est caractérisée par un grand développement psychophysique. Elle a pour tâches :

- Un développement physique général et spécial
  - La continuité de travail d'endurance mais avec augmentation d'intensité par rapport aux précédentes étapes.
  - Un travail de musculation durant cette période dont l'objectif est une augmentation du volume et de force
  - Pour cette période il est favorable de travailler la vitesse de réaction et la vitesse maximale.
  - Insister sur un travail complexe de coordination pour acquisition d'un répertoire très vaste .
- Le perfectionnement technique et tactique
  - Il faut un travail technique dans des situations complexes comme la compétition et face un adversaire
  - Le travail tactique commence à cet âge grâce à des séances théoriques ayant pour objectif le développement des acquis tactique.

### **2.2.1.2 Particularités liées au phénomène de croissance :**

Les enfants et les adolescents grandissent par poussés, les différents composantes corporelles ne croissent pas toutes de la même manière selon les âges. On constate des modifications dans la proportions, qui sont propres a chacune des périodes du développement . (weineck, 1997) .

### **2.2.2 Caractéristiques morpho-fonctionnelles des jeunes joueurs de moins de 16ans :**

L'adolescence débute chez les garçons vers l'âge de 14- 15 ans et se termine entre 18- 19 ans. Elle se caractérise par un ralentissement de l'évolution de tous les paramètres de la croissance et du développement, l'augmentation annuelle ne dépasse guère plus 1 à 2 cm et 5 kg à cette tranche d'âge (Szogi, 1981). les proportions s'harmonisent et permettant une amélioration des facultés de coordination et les mouvements les plus difficiles sont plus rapidement appris et mieux retenus.

#### **2.2.2.1 Caractéristiques de croissance :**

(LAPTEV, 1983) plus est petit plus de la processus de croissance et de développement se déroulent intensivement chez ce dernier .

L'expérience acquise dans le travail avec les jeunes, montre que la croissance rapide des résultats sportifs au début de l'apprentissage n'est pas une garantie de grands acquis à l'avenir. On remarque souvent des cas où n'ayant pas activement pratiqué le sport, les enfants s'entraînent régulièrement, à un âge plus grand montrent une bonne dynamique de croissance des indices sportifs. (akramov.R, 1990)

### **2.2.2.1.1 Croissance et métabolisme :**

Pour un entraînement de volume et d'intensité importantes le métabolisme énergétique peut donc l'emporter sur l'anabolisme ce qui influe sur le processus de croissance de l'organisme de l'enfant et peut même entraîner une réduction de la tolérance de charge en général, les périodes de récupération suffisantes revêtent donc une importance tout à fait capitale chez l'enfant et l'adolescent. (weineck, 1997) .

### **2.2.2.1.2 Croissance et appareil moteur passif :**

La loi de « **MARK-JANSEN** » ( Berthold et thierbach , 1981).établit que la sensibilité des tissus est proportionnelle a la vitesse de croissance. L'adolescence est donc plus particulièrement exposée aux risques de lésion par des charges d'entraînements anti physiologiques. Il faut toutefois considérer que la tolérance à une certaine charge d'entraînementpeut varier d'un sujet à l'autre. La capacité de tolérer une charge individuelle par l'appareil osseux, cartilagineux , tendineux et ligamentaire, est un facteur limitatif dans l'entraînement de l'adolescent. Les structuresde l'appareil moteur passif sont en plein croissance et n'ont pas encore la résistance de celles des adultes a des charges de travail stéréotypées maximales ou exécutés sans préparation de l'organisme au cours de la croissance, peuvent en revanche provoquer dans l'immédiat ou à long terme la construction des tissus impliqués.

### **2.2.2.1.3 Croissance et appareil locomoteur actif :**

Jusqu'au début de la puberté on observe que la taux d'hormone sexuelle male (testostérone) qui joue un rôle important dans la production des protéines musculaires anabolisme est très bas par rapport à l'adulte. C'est pourquoi l'entraînement de la force n'est guère rentable avant l'âge de la puberté. Chez les adolescents de sexe masculin.

On observe surtout frappé par augmentation simultanée de la masse musculaire : la part de muscle augmente de 27 à 40 % pendant la puberté (Israel et Buhle 1980) et la testostérone provoque une élévation de taux d'enzymes produisant entre autres une amélioration de la capacité de travail musculaire anaérobie. (Weineck, 1997).

### **2.2.3 Caractéristiques psychologiques des jeunes joueurs de moins de 16 ans :**

L'homme est un être psychomoteur, tous ses actes sont le produit des fonctions intellectuelles, affectives et motrices. L'adolescence est la phase finale de la croissance qui se termine par la maturité, le jeune adolescent est avant tout un être inquiet d'abord accaparé par son corps, ne peut ensuite intégrer d'emblée les modifications organiques. On note également le développement de son esprit critique avec la fuite de la rêverie et l'imaginaire, la prise d'un nouveau mode de raisonnement qui ne porte plus uniquement sur des objets ou des faits réels et l'évolution intellectuelle s'achève dans le passage du concret manipulable (durant l'enfance) à l'abstrait. On remarque aussi une instabilité motrice due à la diminution des possibilités de contrôle de soi et l'influence des émotions. On remarque aussi une réadaptation fréquente des mouvements parasites et de petits signes d'incoordination. (Palau, J., 1985)

## **Partie 02 : Partie expérimental**

## **Partie 02 :**

### **Chapitre 01 : méthodologie et étude expérimental**

- La méthodologie de la recherche
- La population de la recherche
- Identification des variables :
  - 1- Variable indépendante
  - 2- Variable dépendante
  - 3- Variables parasites
- Les facteurs spatio-temporels de l'étude :
  - 1- Le facteur humain
  - 2- Le facteur espace
  - 3- Le facteur temps
- Le matériel de la recherche
- L'expérience préliminaire
- Bases scientifiques pour les tests utilisés :
  - 1- Validité
  - 2- Fidélité
  - 3- Objectivité
- Les tests.
- Déroulement de l'expérimentation.
- Les études statistiques.

### **Chapitre 02 : présentation et analyse des résultats**

## **1.1 Introduction :**

Dans ce chapitre nous allons essayer de développer plus amplement l'expérimentation que nous avons menée sur le terrain ainsi que la méthode et les outils qui nous ont permis de consolider notre approche et difficultés rencontrées durant cette étude, dans cette partie nous allons procéder à l'élaboration de l'expérimentation qui nous permettra de vérifier la validité des hypothèses émises précédemment dans le premier chapitre.

### **1.1.1 La méthodologie de la recherche :**

Pour la concrétisation de notre recherche, on a vu nécessaire d'utiliser la méthode expérimentale afin de répondre à nos interrogations initiales ; car (Duret, 2004) définissent l'expérimentale comme : « la mise à l'épreuve empirique de façon méthodique, d'une hypothèse théorique. L'élaboration d'une hypothèse scientifique est basée sur la puissance de simulation des modèles (Lessard.L.G, 1997) . Les chercheurs font fonctionner leurs modèles de manière formelle, et peuvent ainsi avancer des prédictions quant au fonctionnement réel de leur objet. Une hypothèse est une proposition déduite d'une théorie scientifique, susceptible d'être validée par expérimentation, cette dernière consistera à vérifier que les phénomènes observés correspondent aux prédictions issues des simulations réalisées à partir du modèle. » (Duret, 2004).

Pour la réalisation de notre étude, il était préférable de mettre en place un protocole concerté et réalisable sur le terrain, car dans le domaine de l'entraînement sportif les études théoriques ont prouvé leurs limites, c'est pour cette raison qu'on a vu nécessaire d'utiliser la **méthode expérimentale** afin de répondre aux interrogations liées à notre recherche.

### 1.1.2 Population de la recherche :

Pour réaliser cette étude, j'ai profité de ma carrière comme un joueur dans tous les catégories de l'équipe de **Mécheria** pour prendre contacts avec les entraîneurs et les dirigeants du club, c'est un choix prémédité, ou il s'est porter sur une population de joueurs issu de la catégorie de moins de 16 ans . dont le nombre est de 40 joueurs repartit comme suit :

	<b>Nombre</b>	<b>Pourcentage %</b>
Ha population étudiée	230	100 %
Echantillons de la recherche	40	17.39 %

**Tableau N°01** : représente l'échantillon de la recherche de la population étudiée

<b>Clubs</b>	<b>Echantillons</b>	<b>Nombres</b>
I R Mécheria	Expérimentale	20
C B R Ain sefra	Témain	20
	Total	40

**Tableau N°02:** représente la population de la recherche

**Groupe expérimental** : 20 joueurs U-16 ans de l' I.R.Mécheria, dont j'avais la responsabilité s'applique le programme d'entraînement.

**Groupe témoin** : 20 joueurs U-16 ans de l' C.R.B.Ain sefra, qui évolue dans le même championnat.

**1.1.3 Identification des variables :** dans la perspective de réaliser une étude scientifique digne de ce nom, le chercheur est amené à identifier les différentes variantes qui constituent cette étude .

**1.1.3.1 Variables indépendante (explicative) :** c'est les variables dont on veut utiliser l'influence de variation. Il s'agit de « l'effet d'un programme d'entraînement » à travers une planification de la période de compétition.

**1.1.3.2 Variables dépendante (à étudier) :** On peut l'identifier comme suit : le développement de la qualité de vitesse à travers un programme d'entraînement pour développer la vitesse chez les jeunes joueurs .

**1.1.3.3 Variables parasites :** Elle sont multiples, et en cas de négligences quelconque peut influencer les résultats obtenus lors des pré-tests et des post-tests.

- 1- Les mêmes séances d'entraînement hebdomadaire
- 2- Les mêmes horaires d'entraînement.
- 3- Le respect du protocole du déroulement des tests.

#### **1.1.4 Les facteurs spatio-temporels de l'étude :**

Pour la réalisation de cette étude, le chercheur s'est limité à :

**1.1.4.1 Facteur humain :** le chercheur s'est basé dans cette étude sur une population de joueurs âgés de moins de 16 ans (groupe expérimental et groupe témoin) qui évoluent respectivement au **I.R.Mécheria** et **C.R.B.Ain sefra** ainsi que mes collaborateurs qui m'ont aidé dans l'exécution des tests et de la planification du programme d'entraînement, en particulier ( Mr khaled meftah et Mr mekki youcef et Mr behloul mohamed ).

**1.1.4.2** Le facteur **temps** : notre études s'est étaler sur la période qui aller du 29 décembre 2015, jusqu'au 26 février 2016, soit 8 semaines.

**1.1.4.3** Le facteur **espace** :l'étude expérimentale s'est déroulée au stade du 20 Aout 1955 à mecheria

### **1.1.5 Le matériel de la recherche :**

Considère les outils utilisés par le chercheur pour recueillir des données liées au thème de la recherche parmi des étapes les plus importantes et l'essentiel dans l'étude :

- 1- Les sources et références.
- 2- L'entrevues personnelles .
- 3- Les tests .
- 4- L'expérience préliminaire .
- 5- Et pour le matériel sportif on a :
  - A- 15 ballons de football
  - B- des plots
  - C- des cerceaux
  - D- des lattes
  - E- les haies
  - F- les cônes
  - G- un décamètre
  - H- deux chronomètres manuel
  - I- un terrain avec gazon synthétique

### **1.1.6 l'expérience préliminaire :**

Dans la première expérience, nous avons pris un échantillon composé de 08 joueurs qui ont le même niveau et le même profil que l'échantillon expérimental, C'est-à-dire U – 16 ans, qui évoluent dans la même division et qui s'entraînent dans des conditions identiques à toutes les équipes de cette division.

On a réalisé le pré-test programmés le mardi 15 décembre 2015, tels que on va les réaliser ultérieurement, dans les mêmes conditions ( terrain, matériels, équipe de collaborateurs ), et après une semaine d'entraînement on effectuera les post-tests.

### **1.1.7 Bases scientifiques pour les tests utilisés :**

L'évaluation performative correspond aux résultats des tests que l'on mesurera à la fin d'un programme d'entraînement établi à partir des tests d'évaluation conçus au préalable. Réalisés sur le terrain ou les estimations de résultats permettant des mesures indirectes, les tests et évaluations doivent nécessairement répondre aux impératifs suivants :

**1.1.7.1 Validité :** ce principe exprime le fait qu'un test doit avoir été expérimenté et validé pour être utilisé comme référence ( par exemple le test de Cooper pour la VO<sub>2</sub>max), toutefois le chercheur peut choisir les tests qui correspondent le mieux à l'échantillon à tester et peut mettre en place des tests spécifiques à sa discipline.

**1.1.7.2 Fidélité :** les conditions de tests doivent être identiques pour que les résultats soient comparables, dans le cas où le test serait reproduit le lendemain par exemple, les résultats (à la marge d'erreur près) devraient être identiques.

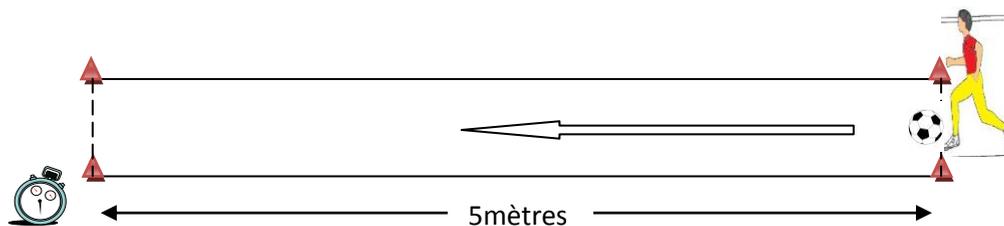
**1.1.7.3 Objectivité :** les résultats doivent être indépendants du « testeur » pour exprimer avec exactitude la réalité.

Dans cette étude, le chercheur a essayé d'être objectif dans toutes les étapes de l'étude , et pendant toute la durée de l'expérimentation, en commençant par le choix des échantillons ainsi que les résultats obtenus lors des tests.

### 1.1.8 Les tests de la vitesse :

#### 1.1.8.1 Test de vitesse sur 5mètres départ avec ballon :

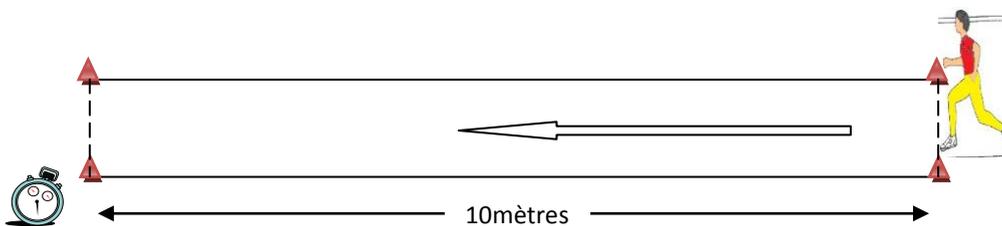
- **Objectif** : Evaluer la capacité de la vitesse du conduite de balle.
- **Déroulement du tests** : 1) Les joueurs se placent un par un , debout derrière la ligne de départ. / 2) Ils démarrent au signal du chronomètreur.
- **Prise de mesure** : - 2 essais pour chaque test ; Le meilleur temps est enregistré.
  - Le chronomètre est déclenché lorsque le signal est donné.
  - Il est arrêté lorsque le joueur coupe la ligne d'arrivée avec la balle.
  - Le temps est mesuré au centième de seconde.
- **La préparation avant le test** : - Placer cette épreuve en début de séance d'évaluation après un bon échauffement à base de flexions, d'extensions, d'étirements et de petites courses rapides. (akramov.R, 1990)



**Figure N° 02** : Schéma du test de 5mètres vitesse avec ballon.

### 1.1.8.2 Tests de vitesse sur 10 mètres sans ballon : ( départ debout )

- **Objectif** : Evaluer la capacité à démarrer de façon explosive.
- **Déroulement du tests** : 1) Les joueurs se placent par 2, debout derrière la ligne de départ. / 2) Ils démarrent au signal du chronomètreur.
- **Prise de mesure** : - 2 essais pour chaque test ; Le meilleur temps est enregistré.
  - Le chronomètre est déclenché lorsque le signal est donné.
  - Il est arrêté lorsque le joueur coupe la ligne d'arrivée.
  - Le temps est mesuré au centième de seconde.
- **La préparation avant le test** : - Placer cette épreuve en début de séance d'évaluation après un bon échauffement à base de flexions, d'extensions, d'étirements et de petites courses rapides. (akramov.R, 1990)

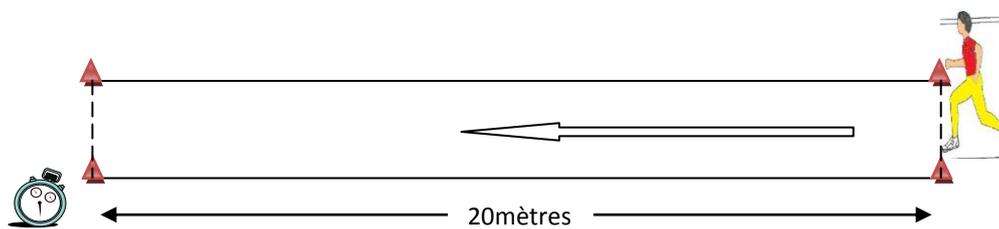


**Figure N° 03** : Schéma du test de 10 mètres vitesse sans ballon.

### 1.1.8.3 Tests de vitesse sur 20 mètres sans ballon : ( départ debout)

- **Objectif** : Evaluer la capacité à démarrer de façon explosive.
- **Déroulement du tests** : 1) Les joueurs se placent par 2, debout derrière la ligne de départ. / 2) Ils démarrent au signal du chronomètreur.
- **Prise de mesure** : - 2 essais pour chaque test ; Le meilleur temps est enregistré.
  - Le chronomètre est déclenché lorsque le signal est donné.
  - Il est arrêté lorsque le joueur coupe la ligne d'arrivée.
  - Le temps est mesuré au centième de seconde.

- 2 **La préparation avant le test** : - Placer cette épreuve en début de séance d'évaluation après un bon échauffement à base de flexions, d'extensions, d'étirements et de petites courses rapides. (akramov.R, 1990)



**Figure N° 03** : Schéma du test de 20 mètres vitesse sans ballon.

### 1.1.9 Déroulement de l'expérimentation :

Nous avons souhaité réaliser cette expérience dans les conditions proches de la réalité de l'entraînement des jeunes footballeurs algériens, c'est-à-dire un cycle intégré dans la programmation annuelle d'entraînement, il nous a semblé être le seul moyen d'appréhender précisément les différentes facettes de notre problématique .

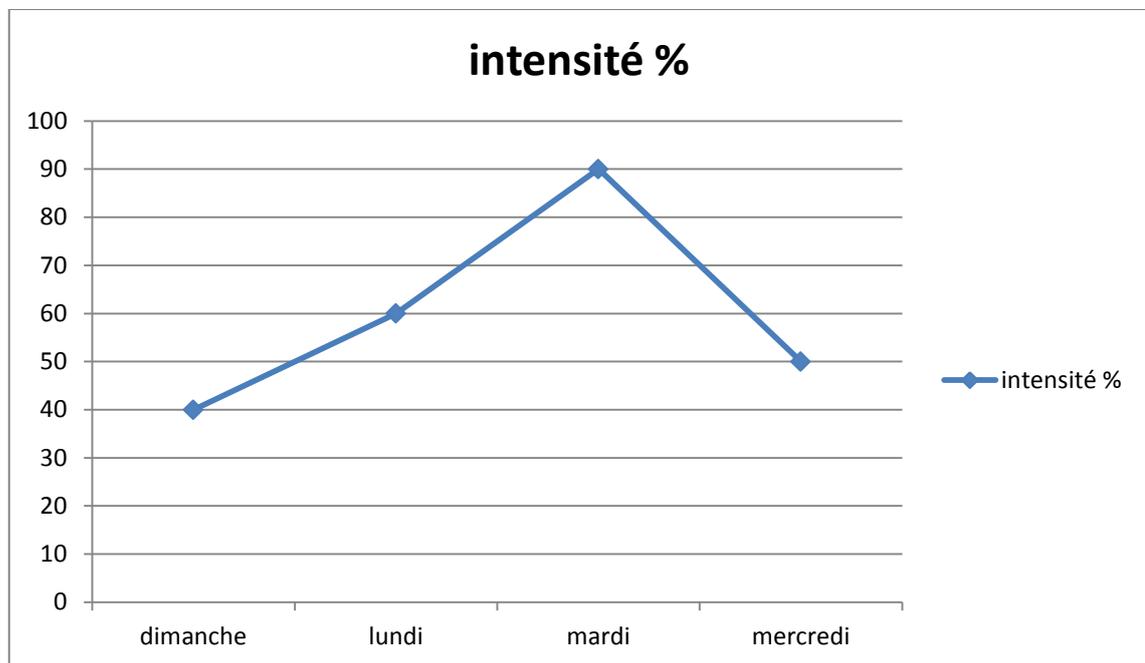
Le travail du terrain qu'on a effectué dans le cadre de cette étude a débuté à la fin de mois de décembre 2015 au sein de l'association , I.R.Mécheria et qui a duré jusqu'au mois de février 2016. Soit 8 semaines de travail avec une moyenne de quatre (4) séances par semaine.

#### Le microcycle d'entraînement :

	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
8-10							
10-12							
15-17							
17-19							

**Tableau N°03 :** représente le microcycle de l'entraînement.

mais tout travail de terrain n'est chose aisée et peut avoir des paramètres incontrôlables et difficiles à maîtriser sur le plan technique et pédagogique.



**Graphique N°01:** représente l'intensité du travail pendant les séances d'entraînement.

### 1.1.9.1 La mise en place de l'intervention pédagogique :

La mise en place doit nécessairement permettre :

- Une quantité de travail pour nos joueurs.
- Une adaptation des exercices pour chacun.
- Un temps maximal d'intervention individuelle de l'entraîneur. Une bonne préparation matérielle de la séance est une condition initiale indispensable de réussite de notre travail.
- Les consignes d'organisation doivent nous libérer de tout problème d'organisation ultérieure. Des consignes d'organisation efficaces comprennent toujours des indications sur :

- La manière de démarrer un exercice.
- La manière de le finir.
- La sécurité.

### **1.1.9.2 Conduite des séances d'entraînement :**

Notre séance doit reposer sur un petit nombre d'exercices clés.

Nos meilleures consignes seront toujours les plus brèves, simples, compréhensibles et les moins nombreux.

La présentation d'un exercice comprend des consignes sur le but à atteindre et sur l'organisation de l'exercice ( manière de démarrer et de terminer l'exercice).

En cas d'échec, valoriser l'adaptation et le soutien dans nos types d'intervention (explication, démonstration, questionnement, adaptation et soutien ).

Pendant le bilan de séance, encourager nos joueurs a s'exprimés tout en conservant le fil directeur de notre bilan et valoriser les réussites.

### **1.1.9.3 Les étapes de la séance :**

#### **1.1.9.3.1 La prise en main :**

Les principaux objectifs de la prise en main sont d'ordre informationnel :

- mobiliser l'attention des pratiquants.
- prendre les informations qui permettront de préserver leur vitesse ,en tenant compte de leur potentialités du moment.
- rassembler les pratiquants.

- Les interroger « sur leur état de forme » (récupération, blessures, ..ect).
- Rappeler l'essentiel du bilan de séance précédente.
- Annoncer les informations nouvelles.
- présenter la séance (thème et objectif).

#### **1.1.9.3.2 La mise en train ou echauffement :**

Il s'agit de préparer les paratiquants à une activité de plus en plus spécifiques au thème de la séance .

L'échauffement doit répondre à trois caractéristiques :

L'intensité de chaque exercice doit augmenter de façon progressive .

Il ne doit jamais être épuisant pour permettre la réalisation de la suite de la séance.

Ainsi, l'échauffement doit comprendre des exercices rassemblés en différentes sous-parties :

- Mise en train cardio-vasculaire (introduction des exercices avec ballon et quelques changements de rythmes et de direction ).
- Echauffement articulaire. ( Proprioception , mises en pression seccessives).
- Quelques étirements de courte durée sans chercher à assouplir.
- Mobilisations dynamiques d'intensité croissante.

#### **1.1.9.3.3 La partie spécifique :**

Elle ne comprend essentiellement que des exercices qui ont un rapport avec le ou les thèmes de la séance (jeux-réduit, circuits techniques, travail intégrant la vitesse, l'endurance, la force).

Le choix des exercices et des consignes n'a des sens que par rapport aux objectifs visés. Ceux-ci doivent être définis en fonction du niveau de condition physiques des pratiquants : donc adapter au maximum le volume et l'intensité du travail au niveau des jeunes joueurs.

Le choix des exercices doit se faire en gardant en mire l'objectif le plus important de notre expérimentation, c'est-à-dire le développement de la qualité de vitesse et tout ce qui converge vers ce concept.

L'écoute des remarques des pratiquants au sujet de leur sensations est essentielle pour adapter les exercices et éviter les blessures.

#### **1.1.9.3.4 Le retour au calme :**

Il s'agit d'abaisser le niveau de stimulation et de sollicitation. Cette partie doit comprendre : des exercices de récupération, un bilan de séance, le rangement du matériel et la douche qui devrait être prise le plus tôt possible après l'entraînement.

**1.1.9.4 Evaluation des joueurs :** savoir évaluer est un passage obligé de notre intervention.

Il faut d'abord savoir reconnaître la réussite à un exercice pour mieux savoir identifier les échecs et leurs causes.

Un repère de réussite ou d'échec est une information précise, observable un mouvement.

Régulation du travail : Réguler : c'est s'adapter et progresser en permanence, nous devons réguler à chaque fois que notre séance ne marche pas comme elle devrait, et analysez toujours notre activité (en volume-durée et en qualité) eu regard de l'activité de nos joueurs.

L'accueil des joueurs : l'accueil, c'est d'abord un état d'esprit ; prendre plaisir à accueillir les joueurs. Pour bien accueillir, il faut d'abord soigner sa présentation.

Pour le bon déroulement de notre expérimentation, il est bien nécessaire de respecter ces consignes pratiques, ainsi l'intervention pédagogique peut se dérouler dans des conditions favorables à la réalisation des objectifs définis préalablement.

#### **1.1.9.5 L'organisation du programme d'entraînement proposés :**

**Mise en main :** explique les objectifs de la séance.

**Mise en train :** Echauffement articulaire, technique de course et la coordination.

#### **La partie principale :**

Exercice 01 : vitesse de réaction où vivacité pour assurer l'éveil musculaire.

Exercice 02 : vitesse sans ballon avec une intensité maximale et le repos.

Exercice 03 : vitesse avec ballon pour assurer le transfert vers l'activité.

**Le retour au calme :** exercice de récupération.

- Utiliser la méthode de jeu sous forme compétitive pour motiver les joueurs et atteindre les meilleurs performance.
- Récupération 10 à 15 fois le temps d'effort.
- Récupération entre les séries 3 minutes ( repos active).
- le travail de programme dans deux mois .
- 2 mésocycles – 8 semaines – 16 séances .
- quatre (4) séances par semaine : (2) séance pour notre travail expérimenté et les deux (2) autres pour le travail programmé par l'entraineur.
- la durée de la séance est 1h30 .

### 1.1.10 La méthode statistique :

Nous avons utilisé cette méthode pour une interprétation précise des résultats obtenus durant les testes , pour cela nous avons utilisé les calculs suivants :

#### 1.1.10.1 La moyenne arithmétique :

La moyenne arithmétique est désignée par  $\bar{X}$  est égale au rapport entre la somme des résultats sur le nombre , elle est représentée par la formule suivante :

$$\bar{X} = \frac{\sum Xi}{N}$$

\*  $\bar{X}$  : moyenne arithmétique      \* N : Effectif de l'échantillon      \* Xi :  
valeur d'ordre i (i=1 à n)

**1.1.10.2 Calcule de l'écart type :** Il permet la quantification de l'écart -type des mesures par rapport à la moyenne . il est égal à la racine carré de la somme des écarts carrés des résultats séparés ( des variances ) de la grandeur moyenne arithmétique par

$$\sigma = \sqrt{\sigma^2} = \sqrt{\sum (Xi - \bar{X})^2 / n - 1}$$

\* n : Fréquence varie de 1 à xi      \* n  $\sigma$  : Ecart type  
\*  $\bar{X}$  : Moyenne arithmétique

### 1.1.10.3 Test de Student

L'étude statistique des données recueillies a porté sur le calcul du T de Student .Les comparaisons ente les résultats de deus groupes ont été effectuées à l'aide de la formule comme du test de Student :

$$T = \frac{|X1 - X2|}{\sqrt{\frac{\sigma1^2}{N1} + \frac{\sigma2^2}{N2}}}$$

X1 : Première variable.

X2 : Deuxième variable.

$\sigma1$  : Ecart type du premier groupe.

$\sigma2$  : Ecart type du deuxième groupe.

N1 : Effectif du premier groupe.

N2 : Effectif du deuxième groupe.

**Chapitre 02 : présentation et analyse des résultats :**

**2. présentation des résultats des tests avant et après pour chaque test des deux groupes ( expérimental et témoin ) :**

dans cette étape nous allons procéder à la comparaison et a l’analyse de chacun des pré-test et des post-test des deux groupes ( G.E et G.T ), pour les paramètres physiques (vitesse ) étudiés.

**2.1 Présentation des pré-tests et post-tests pour G.E et G.T :**

Test de vitesse : dans les soucis de simplifier et de clarifier la présentation des résultats des tests de la vitesse, nous les exposants séparément , pour que l'interprétation soit plus lisible.

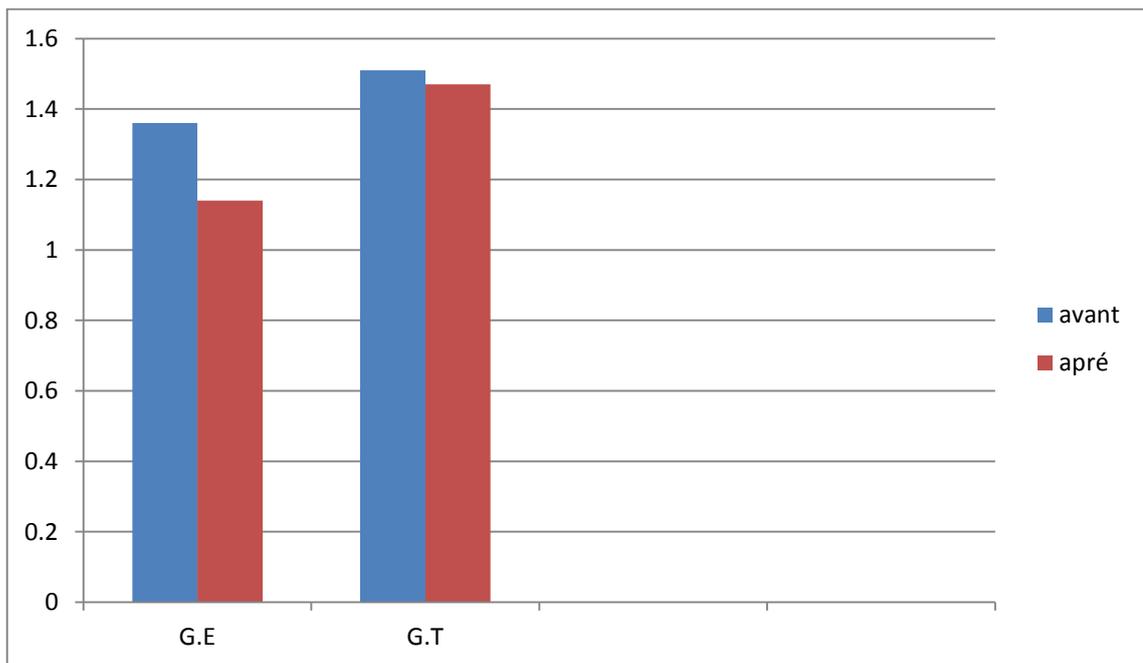
**2.1.1 Test de vitesse sur 5 mètres avec ballon :** présentation des résultats du test de 5 mètres avant et après l’intervention de l’expérience mise en place pour cette étude.

	N	Test avant		Test après		T calculer	T tableau	D.D.L	Seuil statistique
		X	S	X	S				
Groupe expérimental	20	1.36	0.20	1.14	0.11	9.26	1.72	19	0.05
Groupe témoin	20	1.51	0.18	1.47	0.18	4.28			

**Tableau N° 04 :** représentant les résultats du test de vitesse sur 5 mètres avec ballon des G.E et G.T avant et après

Chez le groupe expérimental , au seuil statistique  $\alpha=0.05$  et D.D.L 19, et le T de student tabulé = 1.72. On remarque que la comparaison des deux tests (avant et après) de vitesse sur 5mètres avec un «T» calculer =  $9.26 > 1.72$  ce qui ne amène à dire qu'il y a une défférence significative entre les deux tests ( AV et AP ) concernant le test de 5 mètres en faveur du test après .

Chez le groupe témoin , au seuil statistique  $\alpha=0.05$  et D.D.L 19, et le T de student tabulé = 1.72. On remarque que la comparaison des deux tests (avant et après) de vitesse sur 5mètres avec un «T» calculer =  $4.28 > 1.72$  ce qui ne amène à dire qu'il y a une défférence significative entre les deux tests ( AV et AP ) concernant le test de 5 mètres en faveur du test après .



**Histogramme N° 01** : représentant la marge de progression entre le pré-test et le post-test en 5 mètres avec ballon

Et à titre de comparaison entre les deux groupes de l'étude, on remarque qu'il y avait une différence de niveau concernant le paramètre vitesse sur 5 mètres entre le G.E et G.T avant l'intervention pédagogique et s'est confirmé après l'expérimentation, en faveur du groupe expérimental.

**2.1.2 Test de vitesse sur 10 mètres :** présentation des résultats du test de 10 mètres avant et après l'intervention de l'expérience mise en place pour cette étude.

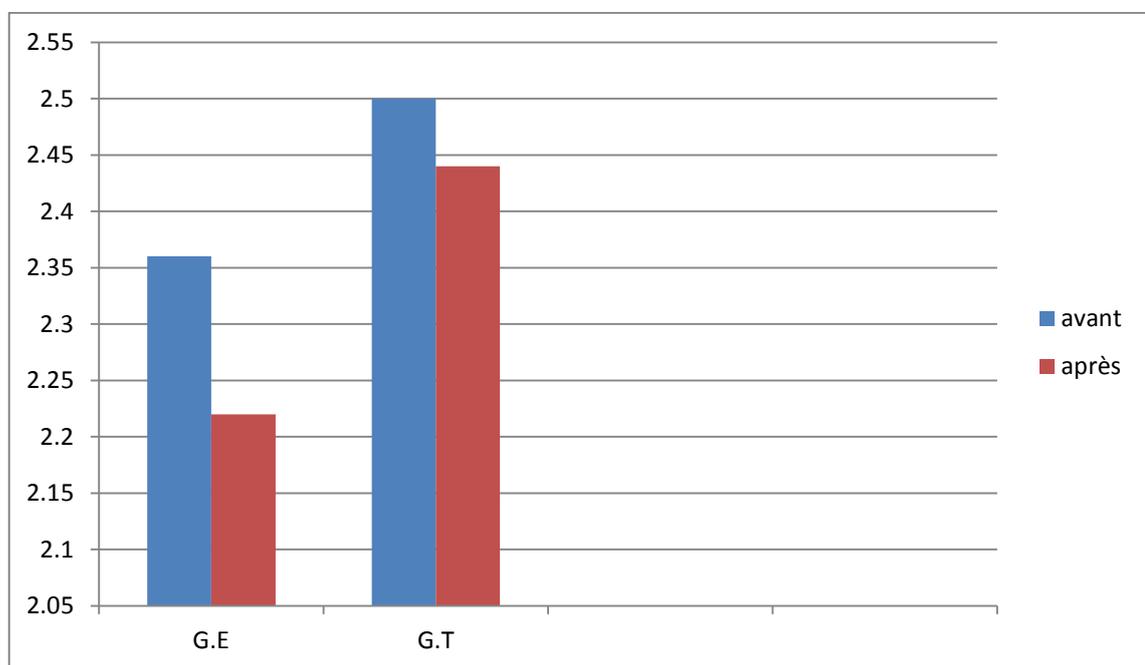
	N	Test avant		Test après		T calculer	T tableau	D.D.L	Seuil statistique
		X	S	X	S				
Groupe expérimental	20	2.36	0.11	2.22	0.10	7.80	1.72	19	0.05
Groupe témoin	20	2.50	0.28	2.44	0.26	6.32			

**Tableau N°05 :** représentant les résultats du test de vitesse sur 10 mètres sans ballon des G.E et G.T avant et après

Chez le groupe expérimental , au seuil statistique  $\alpha=0.05$  et D.D.L 19, et le T de student tabulé = 1.72. On remarque que la comparaison des deux tests (avant et après) de vitesse sur 10 mètres avec un «T» calculer =  $7.80 > 1.72$  ce qui ne amène à dire qu'il y a

une différence significative entre les deux tests ( AV et AP ) concernant le test de 10 mètres en faveur du test après .

Chez le groupe témoin, au seuil statistique  $\alpha=0.05$  et D.D.L 19, et le T de student tabulé = 1.72. On remarque que la comparaison des deux tests (avant et après) de vitesse sur 10 mètres avec un «T» calculer = 6.32 > 1.72 ce qui ne amène à dire qu'il y a une différence significative entre les deux tests ( AV et AP ) concernant le test de 10 mètres en faveur du test après .



**Histogramme N° 02** : représentant la marge de progression entre le pré-test et le post-test en 10 mètres

la comparaison entre les deux groupes de l'étude, nous montre qu'il y avait une différence de concernant le paramètre de la vitesse sur 10 mètres entre le G.E et G.T avant l'intervention pédagogique et s'est confirmer après l'expérimentation, en faveur du groupe expérimental.

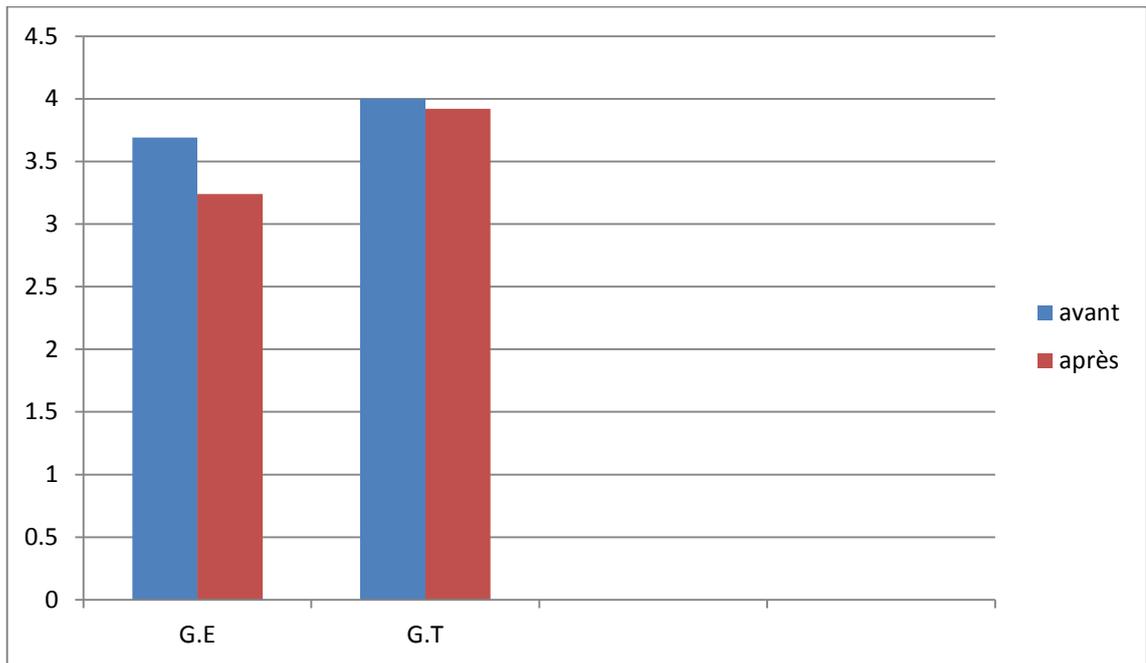
**2.1.3 Test de vitesse sur 20 mètres** : présentation des résultats du test de 20 mètres avant et après l'intervention de l'expérience mise en place pour cette étude.

	N	Test avant		Test après		T calculer	T tableau	D.D.L	Seuil statistique
		X	S	X	S				
Groupe expérimental	20	3.69	0.19	3.24	0.23	7.43	1.72	19	0.05
Groupe témoin	20	4.00	0.31	3.92	0.32	7.40			

**Tableau N°06** : représentant les résultats du test de vitesse sur 20 mètres sans ballon des G.E et G.T avant et après

Chez le groupe expérimental , au seuil statistique  $\alpha=0.05$  et D.D.L 19, et le T de student tabulé = 1.72. On remarque que la comparaison des deux tests (avant et après) de vitesse sur 20 mètres avec un «T» calculer =  $7.43 > 1.72$  ce qui ne amène à dire qu'il y a une défférence significative entre les deux tests ( AV et AP ) concernant le test de 20 mètres en faveur du test après .

Chez le groupe témoin , au seuil statistique  $\alpha=0.05$  et D.D.L 19, et le T de student tabulé = 1.72. On remarque que la comparaison des deux tests (avant et après) de vitesse sur 20 mètres avec un «T» calculer =  $7.40 > 1.72$  ce qui ne amène à dire qu'il y a une défférence significative entre les deux tests ( AV et AP ) concernant le test de 20 mètres en faveur du test après .



**Histogramme N°03** : représentant la marge de progression entre le pré-test et le post-test en 20 mètres

Et en comparant les résultats des deux groupes, on constate qu'il y avait une différence de niveau concernant le paramètre de la vitesse entre le G.E et G.T avant l'intervention pédagogique et s'est confirmé après l'expérimentation, en faveur du groupe expérimental.

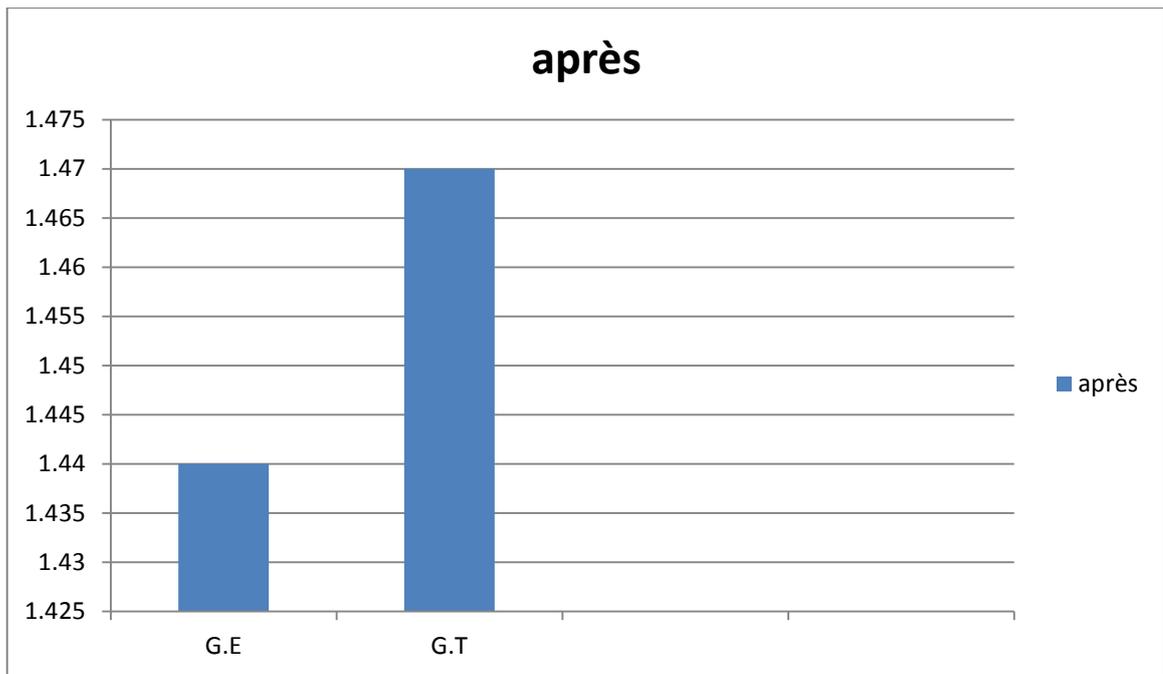
## 2.2 Présentation des résultats des post-tests pour les deux groupes ( G.E et G.T ) :

2.2.1 Test de vitesse sur 5mètres avec ballon : constatation et discussion des résultats après l'exécution des programmes d'entraînement :

	N	Post-test		T calculer	T tableau	D .D.L	Seuil statistique
		X	S				
Groupe expérimental	20	1.14	0.11	6.99	2.70	38	0.05
Groupe temoin	20	1.47	0.18				

**Tableau N°07:** représentent les résultats du test après de vitesse sur 5 mètres avec ballon

Constataion : dans ce test de 5 mètres , on remarque qu'au seuil statistique  $\alpha=0.05$  et D.D.L 38 et le T se student tabulé = 2.70 , alors que le T calculer  $6.99 > 2.70$ , on constate une différence significative des deux groupes ( G.E et G.T ) durant ce test , ce qui nous amène à dire qu'il y a une progression remarqué pour le paramètre de la vitesse entre les deus groupes, et que la marge la plus significative est en faveur du groupe expérimental .



**Histogramme N°04** : représentant les moyennes du post-test du test de vitesse sur 5 mètres avec ballon entre le G.E et G.T

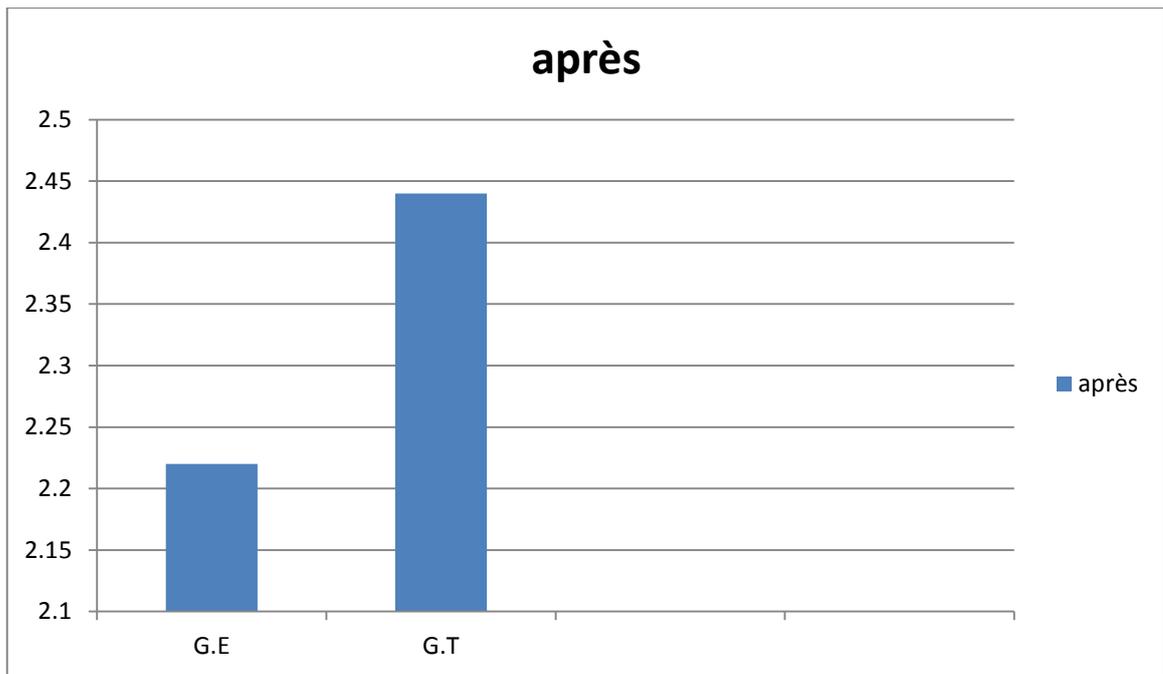
Discussion : pour ce paramètre ( vitesse) , on peut dire que la phase de l'intervention pédagogique a eu un effet positif pour l'amélioration de la vitesse des deux groupes (G.E et G.T), sauf que l'effet de le programme utilisé est supérieur ( G.E ), a celui de la méthode utilisé par le ( G.T ).

**2.2.2 Test de vitesse sur 10 mètres sans ballon** : constatation et discussion des résultats après l'exécution des programmes d'entraînement :

	N	Post-test		T calculer	T tableau	D .D.L	Seuil statistique
		X	S				
Groupe expérimental	20	2.22	0.10	3.53	2.70	38	0.05
Groupe temoin	20	2.44	0.26				

**TableauN°08** : représentent les résultats du test après de vitesse sur 10 mètres

Constataion : dans ce test de 10 mètres , on remarque qu'au seuil statistique  $\alpha=0.05$  et D.D.L 38 et le T se student tabulé = 2.70 , alors que le T calculer  $3,53 > 2.70$ , on constate une différence significative des deux groupes ( G.E et G.T ) durant ce test , ce qui nous amène à dire qu'il y a une progression remarqué pour le paramètre de la vitesse entre les deus groupes, et que la marge la plus significative est en faveur du groupe expérimental .



**Histogramme N°05** : représentant les moyennes du post-test du test de vitesse sur 10 mètre entre le G.E et G.

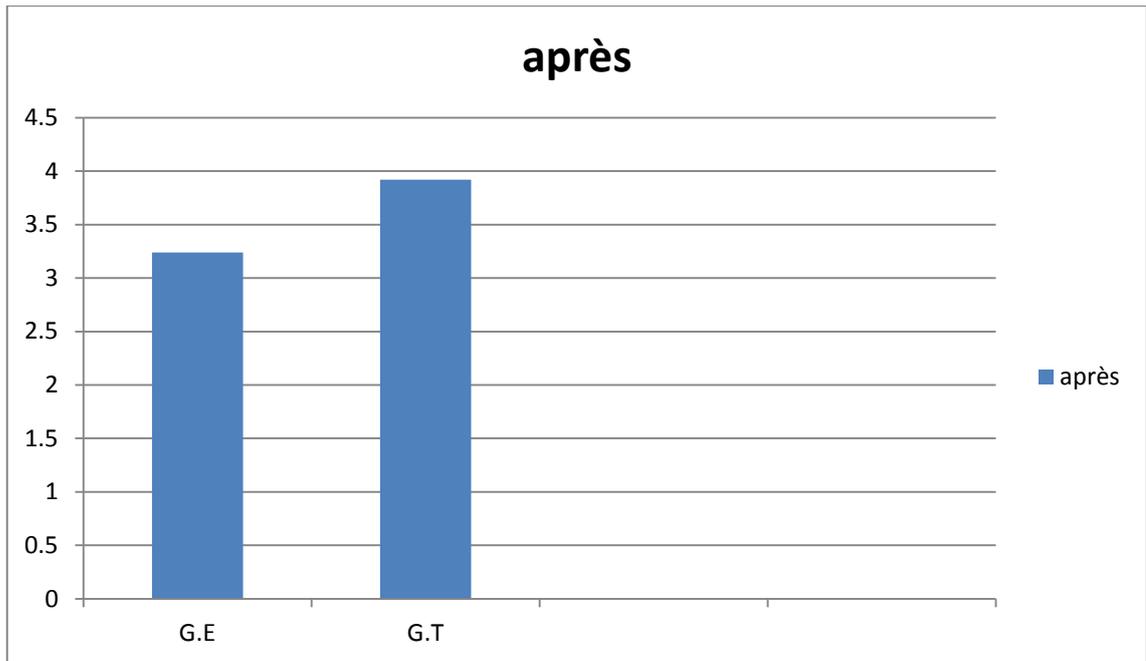
Discussion : pour ce paramètre ( vitesse) , on peut dire que la phase de l'intervention pédagogique a eu un effet positif pour l'amélioration de la vitesse des deux groupes (G.E et G.T), sauf que l'effet de le programme utilisé est supérieur ( G.E ), a celui de la méthode utilisé par le ( G.T ) .

**2.2.3 Test de vitesse sur 20 mètres sans ballon** : constatation et discussion des résultats après l'exécution des programmes d'entraînement :

	N	Post-test		T calculer	T tableau	D .D.L	Seuil statistique
		X	S				
Groupe expérimental	20	3.24	0.23	7.71	2.70	38	0.05
Groupe temoin	20	3.92	0.32				

**Tableau N°09** : représentent les résultats du test après de vitesse sur 20 mètres

Constataion : dans ce test de 20 mètres , on remarque qu'au seuil statistique  $\alpha=0.05$  et D.D.L 38 et le T se student tabulé = 2.70 , alors que le T calculer  $7.71 > 2.70$ , on constate une différence significative des deux groupes ( G.E et G.T ) durant ce test , ce qui nous amène à dire qu'il y a une progression remarqué pour le paramètre de la vitesse entre les deus groupes, et que la marge la plus significative est en faveur du groupe expérimental .



**Histogramme N° 06:** représentant les moyennes du post-test du test de vitesse sur 20 mètres entre le G.E et G.T

Discussion : pour ce paramètre ( vitesse) , on peut dire que la phase de l'intervention pédagogique a eu un effet positif pour l'amélioration de la vitesse des deux groupes (G.E et G.T), sauf que l'effet de le programme utilisé est supérieur ( G.E ), a celui de la méthode utilisé par le ( G.T ).

### 2.3 Interpétation du résultats :

- La mauvaise gestion des processus d'entraînement de la vitesse sont les véritables causes des lacunes au niveau de la vitesse .
- La mauvaise planification et de programmation contribue à l'échec de la performance chez le jeunes footballeurs .
- Il y a un manque des programmes d'entraînement de développement des qualité physique en générale et de vitesse en particulier .
- le niveau physique des jeunes joueurs algériens est trop faible par rapport aux autres européenne .
- Il y avait une différence significative statistiquement pour le post-test chez les deux groupes de l'expérimentation, concernant les trois tests de la vitesse (5mètres avec ballon , 10 et 20mètres sans ballon )
- Il y avait une différence significative statistiquement pour le post-test chez le groupe expérimental par rapport le groupe témoin ce qui montre qu'il ya un développement sur la qualité de vitesse en faveur du groupe expérimental, concernant aussi les trois tests .
- tous les résultats sont susceptible être statistiquement significatif pour le groupe expérimental dans la compétition .

## **2.4 Discussion des hypothèses :**

### **2.4.1 Hypothèse statistique :**

D'après les résultats obtenu entre le groupe expérimental et le groupe témoin dans le pré-test et le post-test on peut dire qu'il y a une différence significative statistiquement en faveur du post-test, et alors l'hypothèse est vraie .

- A travers les résultats de l'expérimentation du post-test entre le groupe expérimental et le groupe témoin , on peut dire qu'il y a une différence significative statistiquement en faveur du post-test du groupe expérimental, donc l'hypothèse est vraie.

- Si on comparons les résultats des l'expérimentation entre le programme d'entraînement proposés et les autres programmes on remarque qu'il y a une différence significative statistiquement en faveur du programme d'entraînement proposé de développement de la qualité de vitesse, et alors l'hypothèse est vraie.

### **2.4.2 Discussion d'hypothèse générale :**

D'après que le chercheur confirmé que les hypothèse statistique sont tous significative statistiquement et sont tous vraie. ce qui montre que le programme proposés été positif, ce qui nous amène a dire qu'il ya un développement sur la qualité de vitesse chez les jeunes footballeurs et ce qui nous confirme que le manque et la mauvaise gestion des processus d'entraînement est le problème principal des lacunes au niveau de la vitesse chez les jeune footballeurs, et bien sur a travers tous ces constatations on peut dire que le niveau physique du jeunes joueurs algériens ne repond pas aux exigences du football moderne. En conséquence, les autres études qui présenté par docteur « adda ghoual » 2010, et MR « Tikeniouine yagoub » 2013, sont d'accord pour dire que la préparation

physique joue un rôle très important de développement de la vitesse chez le jeunes footballeurs. et approuver aussi l'étude de le chercheur « youcef mekki » 2014, Ce qui souligne la nécessité de s'entraîner la vitesse par méthode pyramidale et l'utilisation des exercices spécifiques de la vitesse.

## **Conclusion générale :**

Notre travail a été présenté sous deux parties, ( théorique et pratique), où nous avons essayé de rassembler les plus possible des idées et des connaissances pour la réalisation de notre objectif de développement de la qualité de vitesse chez les jeunes footballeurs .

Etant en pleine période d'évolution, le football moderne qui se caractérise par une polyvalence oblige les joueurs à beaucoup plus de déplacements sur le terrain et à plus de dépense physique que par le passé. Tout bouge et se déplace, l'époque où la technique suffisait est révolue, on ne conçoit plus un joueur de football qui ne soit pas un athlète. Il est de ce fait tout à fait normal que les jeunes joueurs soient initiés à cette conception du football ; pour ce faire il faut une bonne condition physique sans laquelle aucune technique, ni tactique, ni mental ne peuvent être exécutés correctement.

et pour cette raison on a proposé un programme d'entraînement pour le développement de la vitesse et après l'application de ce programme et la mise en place d'une programmation pour l'évaluation de cette qualité, on a remarqué qu'il y a un effet sur la performance de jeunes joueurs, et on constate que tous les résultats obtenus sont significatifs statistiquement , qui nous amène à dire que notre recherche a été un succès.

Le football, plus qu'un jeu est devenu un phénomène social dont la portée éducative et l'impact sur la jeunesse devraient être perçus d'une façon objective par nos autorités.

Pour être efficace dans le jeu de football de haut niveau la condition physique est indispensable.

### **Recommandation :**

A travers notre étude sur l'évaluation de la qualité de vitesse chez les jeunes joueurs algériens âgés de moins de 16 ans, nous recommandons ce qui suit :

- Programmer soigneusement le contenu d'entraînement de cette tranche d'âge.
- L'intérêt qu'on peut donner pour l'évaluation de la qualité de vitesse des jeunes footballeurs.
- La nécessité d'appliquer les programmes d'entraînement proposés de développement de la qualité de vitesse.
- L'amélioration de la qualité des appuis, par des exercices de skipping (avant, arrière, latérale.)
- Travail des bondissements verticaux et horizontaux suivi par un sprint.  
Ex ( saut sur les cerceaux + sprint de 10m à 20 mètres ).
- Travail de vitesse de course par méthode pyramidale.
- Travail de vitesse par méthode simple, avec ou sans ballon.

**INDEX**  
**BIBLIOGRAPHIQUE**

## **Index bibliographie :**

1. Akramov,R.1990: selection et préparation des jeunes footballeurs,O.P.U,(84).
2. Badji,L. 2007. Cours de l'athlétisme, de la 3eme année.
3. Bangosbo, 1995 : l'entraînement sportif ( théorie et méthodologie),( 325)
4. Blinkhost : 1985. science biologie de l'entraînement sportif,(193)
5. Cabellero.E, 2005. Football entraînement pour tous, paris, Edt :Amphora,(201).
6. Carminati, « l'entraînement de la vitesse » . paris. Edition chiron,( 283).
7. Cometti.G.1997, la préparation physique en football. Paris.Edt :Amphora.(294).
8. Dellal,A. 2008, « de l'entraînement a la performance en football », Edition DEBOECK,(475).
9. Doucet.C, 2002,football perfection tactique . paris. Edition Amphora,(392).
10. Duret ,D.D. 2004, lexique thematique en science et techniques des activités physiques et sportives . paris,Vigot,(340).
11. Farfel, W. 1979, senso motrishe und physicho fahig-keiten, leistenhssport, (17).
12. Frey.G.1978, Entxick lungsgemabes training derschule, sport wissenschaft, (43).
13. Frey .G.Zar. 1979, terminologie und strktur physischer, leistung sfaktrem. leistungssport .(349).
14. Garel.F, 1991, « football », paris. Edition actio, (92)
15. Grehaine.J.F.1992, fondamentaux du football, paris, Edition Amphora.(68).
16. Grosser, M, 1991: psychomotrosche schnell koordination, Schorndorf. (283).
17. Hirtz.Cf, 1976 : Entrenamiento total, ( 361) .
18. Jaques La Guyader. 2005, manuel de préparation physique,paris :E. Chiron,(40).

19. Koinzer.k,1978 : zur geschlechts differenz iezung konditioneller fatrigkeiten und ihrer organischen. Medizin und sport,(146).
20. Kuk, A.M. 1999. Football , paris : Edition de vecchi,(204).
21. Lacrampe,J.L.2007.manuel pratique de l'entraînement. Paris:AMPHORA,(203).
22. Lacrampe,J.L.2007. manuel pratique de l'entraînement, 110 questions/ réponses développées. Paris : AMPHORA,(122).
23. Lacrampe,J.L.2007. manuel pratique de l'entraînement, 110 questions/ réponses développées. Paris : AMPHORA,(294).
24. Maekosjan.A, A. wasjutina, 1965 : die entuick lungdes beuogungen bei kinderm.(universtat,berlin),(329-320).
25. Martin, D, 1977 : das kombination straining in Schuler-und jugen dbereich, leistungssport. (489).
26. Matview,P.1983 : aspect fondamentaux de l'entraînement.Paris, Ed. vigot,(431).
27. Mercier.j, 1991 : « « l'entraînement raisonné du sportif »,Edt :DEBOECK,(284).
28. Michelle lessard-hebert ,G.G, 1997. La recherche qualitative. Paris :Edition De boeck Université,(420).
29. Mombaerts.E. 1991, Entraînement et performance collective en football, paris, Edition Vigot .(92).
30. Palau.J, 1985 : science biologie de l'entraineur sportif .paris : Edition doin editeur,(82).
31. Paradet, M. 1996. « la préparation physique », Edition INSEP,(293).
32. Plantov,V.N, 1988 : l'entraînement sportif ( théorie et méthodologie ) Paris. Ed.Revue .EPS,(209).
33. Ross, leveritt. 2011 : « l'entraînement efficace », (84).

34. Stéphane, aboutoïhi, 2006. football guide de l'éducateur sportive. Paris, Edition Action, (183).
35. Turpin,B.1993 : football performance et formation, paris. Amphora, (72).
36. Turpin.B.1998 : préparation et entraînement du football paris.E Amphora.(183).
37. Turpin.B. 2002 : préparation et entraînement du footballeur (préparation physique). Paris, Amphra,(211).
38. Weineck.J,1990. « Manuel d'entraînement » , paris. Vigot,(249).
39. Weineck, J. 1992. « biologie du sport » 2emeEdition, paris. Vigot.(310).
40. Weineck, J.1993. « Manuel d'entraînement » 3eme Edition , paris. Vigot.(392).
41. Weineck .j.1997. « manuel d'entraînement » 4 eme édition, paris. Vigot.(426).
42. Worzs.j : 1984 , football la tactique de l'attaque. Edition Brakel,(135).
43. Yves clavin, joelyn waty. 2006, football. Entraineur amateur entre objectif et contraintes. Paris , Edition action,(406).
44. Zatsiorki, 1996 : les qualité physiques du sportif ; Edition de moscou,(82).

**ANNEXEX**

## **ANNEXE N° : 01**

### **La liste des joueurs de club de I.R.Mécheria U 16ans :**

- Résultats des test vitesse sur 5mètres avec ballon chez le groupe expérimental
- Résultats des test vitesse sur 10mètres sans ballon chez le groupe expérimental
- Résultats des test vitesse sur 20mètres avec ballon chez le groupe expérimental

### **La liste des joueurs de club de C.R.B.Ain sefra U 16ans :**

- Résultats des test vitesse sur 5mètres avec ballon chez le groupe témoin.
- Résultats des test vitesse sur 10mètres sans ballon chez le groupe témoin.
- Résultats des test vitesse sur 10mètres sans ballon chez le groupe témoin.

La liste du joueurs de club de I.R.Mécheria U -16 ans (groupe expérimental)

Test de vitesse sur 5 mètres avec ballon :

N-°	Nom et prénom	Date de naissance	Resultats du tests	
			Pré_test	post_test
//////////	////////////////////////////////////	////////////////////////////////////		
1	Labeled Salah eddine	12 – 01 - 2001	1 ,68	1,38
2	Mekkaoui merouane	29 – 01 - 2001	1,60	1,24
3	Mekki djamel	15 – 02 - 2000	1,58	1,21
4	Smahi abd errahmane	24 – 12 - 2000	1,55	1,24
5	Agha el hocine	23 – 06 - 2000	1,14	1,02
6	Grid aymen	14 – 07 - 2000	1,38	1,09
7	Boudia mohamed	09 – 11 - 2001	1,34	1,13
8	Djabbar med riadh	07 – 06 - 2000	1,27	1,09
9	Rabhallah abd el majid	09 – 05 - 2000	1,10	0,96
10	Chirifi younes	20 – 10 - 2000	1,18	1,07
11	Teouati abd el kader	27 – 02 - 2001	1,21	1,10
12	Hamzi Gherissi	25 – 07 - 2000	1,38	1,14
13	Antarabd errahmane	25 – 05 - 2000	1,75	1,24
14	Ben slimane abd elghani	20 – 01 - 2000	1,26	1,09
15	Chouaki soufiane	19 – 02 - 2000	1,60	1,38
16	Mansouri abd el wahad	17 – 07 - 2000	1,47	1,24
17	Fateh sidi mohamed	05 – 06 - 2001	1,23	1,14
18	Tasfaout ali	28 – 04 - 2000	1,28	1,08
19	Saci abd el kader	21 – 12 - 2001	1,16	1,02
20	Taibi nacer	31 – 01 - 2001	1,16	1,01

La liste du joueurs de club de I.R Mécheria U -16 ans (groupe expérimental)

Test de vitesse sur 10 mètres sans ballon :

N-°	Nom et prénom	Date de naissance	Resultats du tests	
			Pré_test	post_test
///////	////////////////////	////////////////////		
1	Labeled Salah eddine	12 – 01 - 2001	2,42	2,28
2	Mekkaoui merouane	29 – 01 - 2001	2,41	2,31
3	Mekki djamel	15 – 02 - 2000	2,41	2,24
4	Smahi abd errahmane	24 – 12 - 2000	2,34	2,24
5	Agha el hocine	23 – 06 - 2000	2,06	2,01
6	Grid aymen	14 – 07 - 2000	2,41	2,37
7	Boudia mohamed	09 – 11 - 2001	2,43	2,38
8	Djabbar med riadh	07 – 06 - 2000	2,36	2,27
9	Rabhallah abd el majid	09 – 05 - 2000	2,05	2,00
10	Chirifi younes	20 - 10 - 2000	2,32	2,24
11	Teouati abd el kader	27 – 02 - 2001	2,39	2,19
12	Hamzi Gherissi	25 – 07 - 2000	2,44	2,24
13	Antar abd errahman e	25 – 05 - 2000	2,32	2,19
14	Ben slimane abd elghani	20 – 01 - 2000	2,44	2,22
15	Chouaki soufiane	19 – 02 - 2000	2,44	2,24
16	Mansouri abd el wahad	17 – 07 - 2000	2,38	2,16
17	Fateh sidi mohamed	05 – 06 - 2001	2,45	2,06
18	Tasfaout ali	28 – 04 - 2000	2,52	2,38
19	Saci abd el kader	21 – 12 - 2001	2,44	2,24
20	Taibi nacer	31 - 01 - 2001	2,35	2,19

La liste du joueurs de club de I.R.Mécheria U -16 ans (groupe expérimental)

Test de vitesse sur 20 mètres sans ballon :

N-°	Nom et prénom	Date de naissance	Resultats du tests	
			Pré_test	post_test
////	////	////		
1	Labeled Salaheddine	12 – 01 - 2001	4,09	3,38
2	Mekkaoui merouane	29 – 01 - 2001	3,98	3,40
3	Mekki djamel	15 – 02 - 2000	3,79	3,38
4	Smahi abd errahmane	24 - 12 - 2000	3,56	3,26
5	Agha el hocine	23 – 06 - 2000	3,76	3,29
6	Grid aymen	14 – 07 - 2000	3,60	3,26
7	Boudia mohamed	09 – 11 - 2001	3,77	3,31
8	Djabbar med riadh	07 – 06 - 2000	3,77	3,34
9	Rabhallah abd elmajid	09 – 05 - 2000	3,38	3,18
10	Chirifi younes	20 – 10 - 2000	3,86	3,38
11	Teouati abd el kader	27 – 02 - 2001	3,50	3,26
12	Hamzi Gherissi	25 – 07 - 2000	3,70	3,34
13	Antar abd errahmane	25 – 05 - 2000	3,87	3 ,38
14	Ben slimane abdelghani	20 – 01 - 2000	3,68	3,26
15	Choouaki soufiane	19 – 02 - 2000	3,40	3,18
16	Mansouri abdel wahad	17 – 07 - 2000	3,53	3,24
17	Fateh sidi mohamed	05 – 06 - 2001	3,55	3,19
18	Tasfaout ali	28 – 04 - 2000	3,54	3,26
19	Saci abd el kader	21 – 12 - 2001	3,90	3,28
20	Taibi nacer	31 – 01 - 2001	3,70	3,24

La liste du joueurs de club de C.R.B.Ain sefra U -16 ans (groupe témoin )

Test de vitesse sur 5 mètres avce ballon :

N-°	Nom et prénom	Date de naissance	Resultats du tests	
			Pré_test	post_test
////////////////	////////////////////////////////////	////////////////////////////////////		
1	Bouafia nassim	05 - 03 - 2001	1 ,16	1,14
2	Biloise aymen	24 – 11 - 2001	1,54	1,50
3	Messaoudi yasser	06 – 11 - 2001	1,58	1,55
4	Ben bouali yassin	08 – 08 - 2001	1,49	1,44
5	Boucheta Med habib	16 – 06 - 2000	1,52	1,48
6	Boussefei Med amine	29 – 01 - 2001	1,79	1,79
7	Mellata oussma	13 – 07 - 2001	1,59	1,48
8	Kerroum abd el kader	21 – 06 - 2001	1,49	1,43
9	Wensa tadj eddine	25 – 10 - 2001	1,16	0,10
10	Geroui hocine	09 – 09 - 2000	1,14	1,12
11	Mennela abd el hamid	08 – 02 - 2001	1,69	1,63
12	Amri abd nacer	21 – 10 - 2001	1,58	1,59
13	Charef Djamel	27 – 11 - 2000	1,68	1,53
14	Mezziane abd el hadi	31 – 08 - 2001	1,63	1,60
15	Laàradj abd errahmane	09 – 06 - 2000	1,67	1,57
16	Bouârfa khalil	29 – 06 - 2000	1,62	1,57
17	Bouaziz abd el baki	12 – 07 - 2001	1,68	1,66
18	Hamadou mohamed	24 – 08 - 2001	1,39	1,34
19	Sellam med salim	18 – 04 - 2000	1,48	1,47
20	Dellaoui younes	24 – 02 - 2000	1,39	1,45

La liste du joueurs de club de C.R.B.Ain sefra U -16 ans ( groupe témoin )

Test de vitesse sur 10 mètres sans ballon :

N°	Nom et prénom	Date de naissance	Resultats du tests	
			Pré_test	post_test
//////////	//////////	//////////		
1	Bouafia nassim	05 - 03 - 2001	2 ,10	2,09
2	Biloise aymen	24 – 11 - 2001	2,35	2,31
3	Messaoudi yasser	06 – 11 - 2001	2,50	2,44
4	Ben bouali yassin	08 – 08 - 2001	2,44	2,39
5	Boucheta Med habib	16 – 06 - 2000	2,37	2,28
6	Boussefei Med amine	29 – 01 - 2001	3,00	2,80
7	Mellata ousma	13 – 07 - 2001	2,37	2,32
8	Kerroum abd el kader	21 – 06 - 2001	2,41	2,37
9	Wensa tadj eddine	25 – 10 - 2001	2,09	2,04
10	Geroui hocine	09 – 09 - 2000	2,07	2, 05
11	Mennala abd el hamid	08 – 02 - 2001	2,81	2,70
12	Amri abd nacer	21 – 10 - 2001	2,38	2,36
13	Charef Djamel	27 – 11 - 2000	2,98	2,90
14	Mezziane abd el hadi	31 – 08 - 2001	2,78	2,69
15	Laàradj abd errahmane	09 – 06 - 2000	2,72	2,70
16	Bouârfa khalil	29 – 06 - 2000	2,91	2,83
17	Bouziz abd el baki	12 – 07 - 2001	2,72	2,69
18	Hamadou mohamed	24 – 08 - 2001	2, 28	2,22
19	Sellam Med salim	18 – 04 - 2000	2, 45	2,40
20	Dellaoui younes	24 – 02 - 2000	2,38	2,33

La liste du joueurs de club de C.R.B.Ain sefra U -16 ans (groupe témoin)

Test de vitesse sur 20 mètres sans ballon :

N-°	Nom et prénom	Date de naissance	Resultats du test	
			Pré_test	post_test
//////	//////////	//////////		
1	Bouafia nassim	05 – 03 - 2001	3,84	3,74
2	Biloise aymen	24 – 11 - 2001	3,75	3,70
3	Messaoudi yasser	06 – 11 - 2001	4,25	4,20
4	Ben bouali yassin	08 – 08 - 2001	3,85	3,75
5	Boucheta Med habib	16 – 06 - 2000	3,95	3,89
6	Boussefei Med amine	29 – 01 - 2001	4,19	4,15
7	Mellata oussma	13 – 07 - 2001	3,49	3,36
8	Kerroum abd el kader	21 – 06 - 2001	4,01	4,00
9	Wensa tadj eddine	25 – 10 - 2001	3,75	3,68
10	Geroui hocine	09 – 09 - 2000	3,91	3,89
11	Mennala abd el hamid	08 – 02 - 2001	4,26	4,20
12	Amri abd nacer	21 – 10 - 2001	4,19	4,14
13	Charef Djamel	27 – 11 - 2000	4,15	4,10
14	Mezziane abd el hadi	31 – 08 - 2001	4,16	4,10
15	Laàradj abd errahmane	09 – 06 - 2000	4,26	4,16
16	Bouârfa khalil	29 – 06 - 2000	4,32	4,29
17	Bouaziz abd el baki	12 – 07 - 2001	4,72	4,63
18	Hamadou mohamed	24 – 08 - 2001	3,89	3,70
19	Sellam med salim	18 – 04 - 2000	3,56	3,44
20	Dellaoui younes	24 - 02 - 2000	3,50	3,46

**ANNEXE 02** : présentation des fiches de séance.

**Séance d'entraînement :**

Un programme composé de 16 séances

**Date :**

**Objectif :** L'amélioration de la qualité de vitesse

**L'équipe :** IRMécheria

**Plan de séance :** plan libre

**Catégorie :** U -16ans

**Plan de la séance d'entraînement**

**Mise en main :** Explication des objectifs

**Mise en train :** Echauffement d'articulaire

**Partie principale :** se composé d'exercice spécifique de la vitesse .

Les exercices :

- Vitesse de réaction ou vivacité pour assurer l'éveil musculaire.
- Vitesse sans ballon avec une intensité maximale.
- Vitesse avec ballon pour assurer le transfert vers l'activité .

**Retour au calme :** relachement

**Durée de la séance :** 1h 30m.

**Remarque :**

- Récupération 10 à 15 fois le temps d'effort .
- Récupération entre les séries 3 minutes ( repos active)

L'équipe : I R Mécheria .

catégorie : U -16.

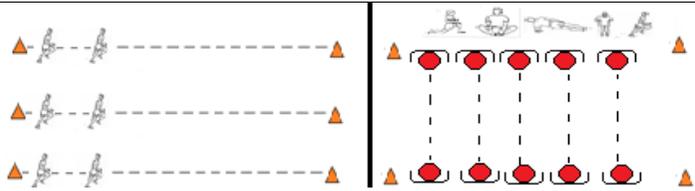
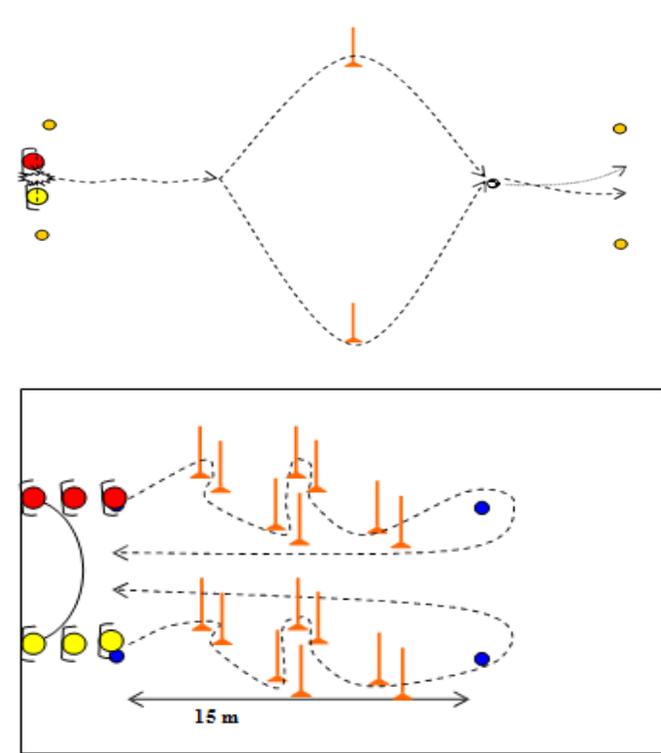
L'activité : football .

Durée : 90 m.

SéanceN° : 01

objectif : le développement de la qualité de vitesse

Entraîneur : Benchallal djaafar.

partie	Objectifs	Consignes	schéma	matriel	Durée
Partie.initial	Mise en main	L'explication du objectif de la séance		Assiettes	15'
	Mise en train	L'echaffement général, spécifique (vitesse+ coordination)		Cônes	
Partie . principal	Vitesse de réaction	<p><b>Ex1 :</b>            2 joueurs en lutte pour la conquête du ballon            Les joueurs débutent en lutte épaule contre épaule            Au signal de l'éducateur il contourne leur constri-foot            Le premier qui arrive au ballon doit passer la porte en conduite de balle</p> <p><b>VARIANTES :</b>            2 joueurs tiennent leur coéquipier par les hanches, au signal de l'éducateur, ils lâchent            les joueurs et Idem exercice précédent            Mettre des lattes ou cerceaux après le constri-foot, pour travail en fréquence .</p>		Assiettes	30'
	Vitesse avec ballon	<p><b>Ex2 :</b>            Deux équipes qui s'opposent en duel à la course            Passer dans les portes puis revenir toucher la main de son partenaire qui démarre à son tour            Un point à l'équipe gagnante de la manche            Varier la disposition et l'espace entre les portes</p> <p><b>Variantes :</b>            - Course avant            - Course arrière            - Ballon au dessus de la tête            - Ballon au pied</p> <p><b>REMARQUES :</b>            3 séries de 4 répétitions</p>		Cônes  Ballons  constri-foot  Chasubles	
Partie .final	Retour au calme	étirements léger pour relachement . donne des observation avec l'entraineur.		Assiettes	15'

L'équipe : I R Mécheria .

catégorie : U -16.

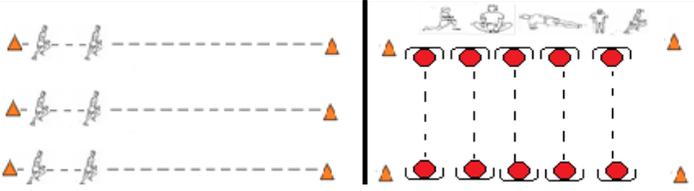
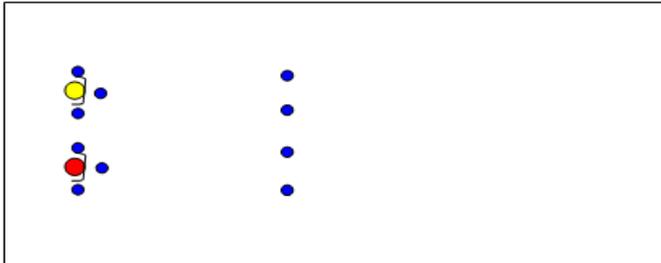
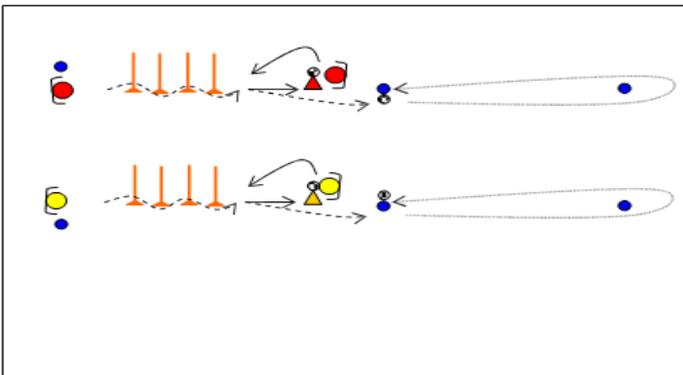
L'activité : football .

Durée : 90 m.

SéanceN° : 02

objectif : le développement de la qualité de vitesse

Entraîneur : Benchallal djaafar.

partie	Objectifs	Consignes	schéma	matriel	Durée
Partie.initial	Mise en main	L'explication du objectif de la séance		Assiettes	15'
	Mise en train	L'échauffement général, spécifique (vitesse+ coordination)		Cônes	
Partie . principal	Vitesse avec ballon .	<p><b>Ex 1 :</b> Deux équipes en duel sans ballon 3 appuis de chaque côté de l'assiette et départ explosif 10 mètres. Remarques : Mettre en place des duels de niveau équivalent. 3 à 4 séries de 5 répétitions Récupération passive entre les répétitions Variantes : Faire un départ au signal de l'éducateur Varier le nombre d'appui des joueurs Même exercice mais appui en face à 1,50 m.</p> <p><b>Ex 2 :</b> Par deux avec 2 ballons. Deux équipent s'opposent en duel à la course slalom entre les piquets, le joueur en face donne le ballon à la main pour une remise en une touche. Le joueur ayant fait la remise récupère le deuxième ballon, contourne le plot et arrête le ballon au niveau de l'assiette. Il prend le ballon à la main, cet à ce moment que le second joueur démarre sont slalom. Et ainsi de suite REMARQUES: Mettre en place des duels de niveau équivalent. VARIANTES : Varier les remises : tête, plat du pied, coup de pied... Varier le départ des joueurs.</p>		Assiettes	30'
	Vitesse capacité			Cônes constri-foot ballons	
Partie .final	Retour au calme	étirements léger pour relachement . donne des observation avec l'entraineur.		Assiettes	15'

L'équipe : I R Mécheria .

catégorie : U -16.

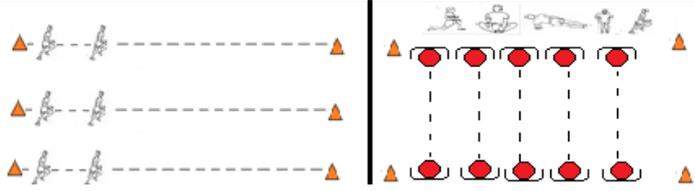
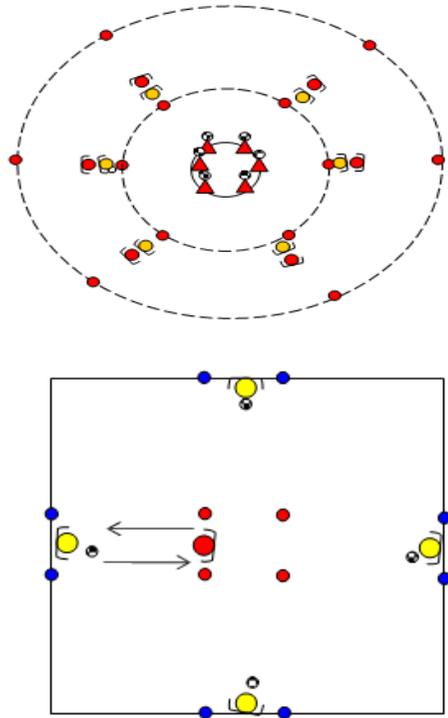
L'activité : football .

Durée : 90 m.

SéanceN° : 03

objectif : le développement de la qualité de vitesse

Entraîneur : Benchallal djaafar.

partie	Objectifs	Consignes	schéma	matriel	Durée
Partie-initial	Mise en main	L'explication du objectif de la séance		Assiettes	15'
	Mise en train	L'échauffement général, spécifique (vitesse+ coordination)		Cônes	
Partie . principal	Vitesse de réaction	<p><b>Ex1 :</b> Par deux sans ballon 2 équipes en duel autour d'un cercle de 5m de rayon. Par deux à chaque plot, au signal del'éducateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>oDerrière : le joueur se retourne et accélère sur 3m et reviens toucher son adversaire.</li> <li>oTourner : le joueur doit fait un tour complet et passer entre les jambes de son adversaire, récupérer la ballon et le donner à son adversaire</li> </ul> <p>Changer les oppositions toutes les 5 répétitions.</p> <p><b>VARIANTES</b> Faire monter le joueur sur le dos de son adversaire au signal» Le ballon est conservé à la main ; les joueur après avoir passé entre les jambes de son partenaire doit pauser le ballon sur le cône.</p>		Assiettes	30'
	Vitesse capacité	<p><b>Ex 2 :</b> 4 joueurs dans un carré de 20 mètres avec 1 ballon chacun 1 joueur au milieu dans un carré de 5 X 5 Les joueurs à l'extérieur lui donne le ballon qu'il doit remettre en une touche de balle Après remise d'un 1er ballon il doit chercher le deuxième à l'opposé, à gauche puis à l'opposé et ainsi de suite...)</p> <p><b>REMARQUES:</b> Changer les rôles au bout de 40 seco Faire 5 passages par joueurs</p>		Ballons	
Partie final	Retour au calme	étirements léger pour relachement . donne des observation avec l'entraineur.		Assiettes	15'

L'équipe : I R Mécheria .

catégorie : U -16.

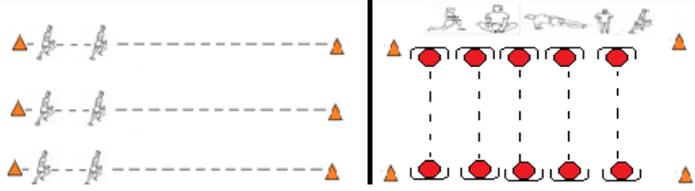
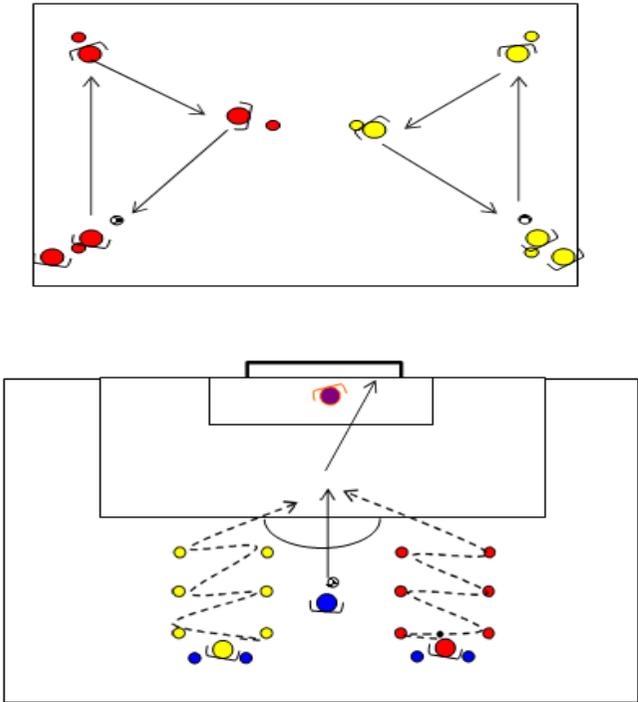
L'activité : football .

Durée : 90 m.

SéanceN° : 04

objectif : le développement de la qualité de vitesse

Entraîneur : Benchallal djaafar.

partie	Objectifs	Consignes	schéma	matriel	Durée
Partie.initial	Mise en main	L'explication du objectif de la séance		Assiettes	15'
	Mise en train	L'échauffement général, spécifique (vitesse+ coordination)		Cônes	
Partie . principal	Vitesse de capacité	<p><b>Ex1 :</b>                      Dans 2 triangles de 20 X 20 X 20, deux équipes en duel, en passe et suit.                      A donne à B, B à C et C à D, l'équipe vainqueur est celle dont le joueur arrive au dernier plot en premier.                      Jeu libre, 3 touches, 2 puis 1</p> <p><b>REMARQUES :</b>                      Corriger la position du receveur : il doit avoir les épaules dans la direction de sa passe                      Faire comprendre aux joueurs que le ballon va plus vite qu'eux.                      3 à 4 séries de 5 répétitions                      Récupération active entre les répétitions (jonglerie)</p>		Assiettes	30'
	Vitesse capacité	<p><b>Ex2 :</b>                      Par deux sans ballon avec 1 gardien                      Deux joueurs qui s'opposent en duel à la course pour pouvoir frapper au but                      Chaque joueur doit toucher la première assiette placée à l'intérieur du couloir d'assiette séparée de 3 mètre l'une de l'autre                      Le signal du départ des joueurs est donné par l'éducateur                      Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours                      Variantes sur le départ des joueurs :                      - debout et assis                      - allongé, face et dos au sol</p>		Ballons	
Partie final	Retour au calme	étirements léger pour relachement . donne des observation avec l'entraineur.		Assiettes	15'

L'équipe : I R Mécheria .

catégorie : U -16.

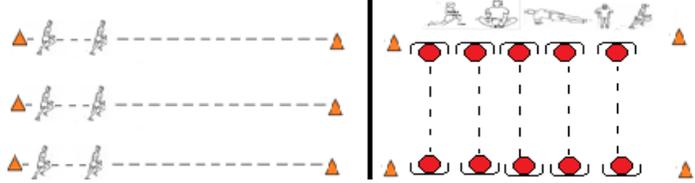
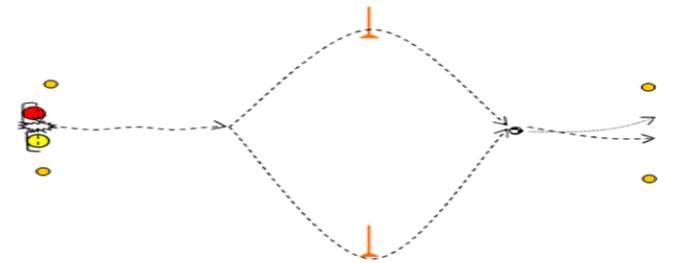
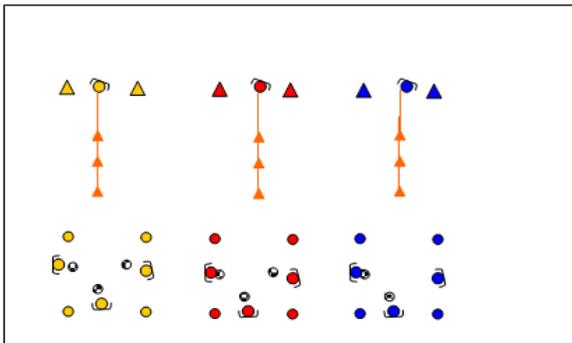
L'activité : football .

Durée : 90 m.

SéanceN° : 05

objectif : le développement de la qualité de vitesse

Entraîneur : Benchallal djaafar.

partie	Objectifs	Consignes	schéma	matriel	Durée
Partie.initial	Mise en main	L'explication du objectif de la séance		Assiettes	15'
	Mise en train	L'échauffement général, spécifique (vitesse+ coordination)		Cônes	
Partie . principal	Vitesse de capacité	<p><b>Ex1 :</b>                      2 joueurs en lutte pour la conquête du ballon                      Les joueurs débutent en lutte épaule contre épaule                      Au signal de l'éducateur il contourne leur constrifoot                      Le premier qui arrive au ballon doit passer la porte en conduite de balle</p> <p><b>VARIANTES :</b>                      2 joueurs tiennent leur coéquipier par les hanches, au signal de l'éducateur, ils lâchent                      les joueurs et Idem exercice précédent                      Mettre des lattes ou cerceaux après le constrifoot, pour travail en fréquence</p>	  	Assiettes	30'
	Vitesse capacité	<p><b>Ex2 :</b>                      En duel, 4 joueurs par équipe                      Dans un carré de 5 X 5, 3 joueurs font une passe chacun au quatrième joueur qui remet en une touche                      Au signal de l'éducateur, les 3 joueurs partent en même temps, slaloment entre les constrifoot et rentrent dans leur carré                      Dès que le joueur a fait ses 3 remises il doit retourner à son point de départ en slalomant</p> <p><b>VARIANTES :</b>                      Modifier le départ des joueurs (assis, allongé...)                      Faire ramener les ballons en conduite de balle</p>		Cônes	
				Ballons	
				Constri-foot	
				Chasubles	30'
				Mini but	
Partie final	Retour au calme	étirements léger pour relachement . donne des observation avec l'entraineur.		Assiettes	15'

L'équipe : I R Mécheria .

catégorie : U -16.

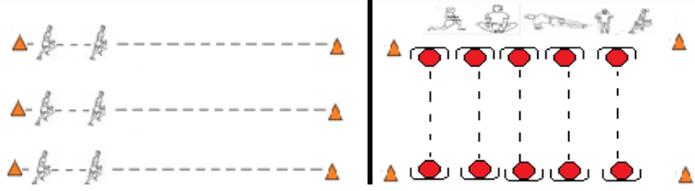
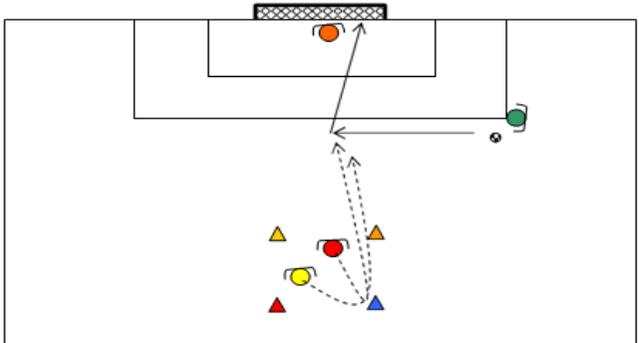
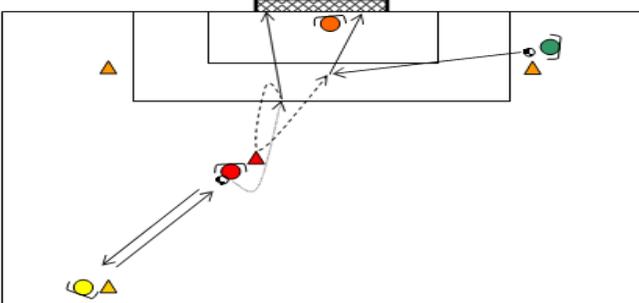
L'activité : football .

Durée : 90 m.

SéanceN° : 06

objectif : le développement de la qualité de vitesse

Entraîneur : Benchallal djaafar.

partie	Objectifs	Consignes	schéma	matriel	Durée
Partie-initial	Mise en main	L'explication du objectif de la séance		Assiettes	15'
	Mise en train	L'échauffement général, spécifique (vitesse+ coordination)		Cônes	
Partie . principal	Vitesse de réaction	<p><b>Ex1</b> : Deux joueurs (A et B) se trouvent dans un carré de 10 X 10. Le joueur A trottine dans le carré et au signal de l'éducateur, il doit toucher un cône. Au même moment, B doit toucher le même cône et tenter d'intercepter cette action. Le joueur C effectue une passe à A qui doit frapper au but. Travail de vitesse, vivacité</p> <p><b>Variantes</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Annoncer une couleur de cône</li> <li>- Au signal de l'éducateur, 3 pompes et touché d'un cône puis duel entre les deux joueur A et B</li> </ul>		Assiettes	30'
	Vitesse de vivacité	<p><b>Ex2</b> :</p> <p>Au départ de l'action, (A) effectue un une deux trois avec le joueur (B). Demi-tour et sprint en conduite de balle avant les 16.5 m, frappe au but Toucher le cône le départ et réception d'un centre de (C). Changer (C) après 5 ou 10 centres.</p> <p><b>VARIANTE</b> :</p> <p>Mettre un joueur en opposition sur A Faire travailler des 2 côtés</p>			
Partie final	Retour au calme	<p>étirements léger pour relachement . donne des observation avec l'entraineur.</p>		Assiettes	15'

L'équipe : I R Mécheria .

catégorie : U -16.

L'activité : football .

Durée : 90 m.

SéanceN° : 07

objectif : le développement de la qualité de vitesse

Entraîneur : Benchallal djaafar.

partie	Objectifs	Consignes	schéma	matriel	Durée
Partie.initial	Mise en main	L'explication du objectif de la séance		Assiettes	15'
	Mise en train	L'échauffement général, spécifique (vitesse+ coordination)		Cônes	
Partie . principal	Travail de sprint	<p><b>Ex1</b> : Tous les exercices se font dans une zone 30 X 15</p> <p>A :Au signal de l'éducateur, les deux joueurs effectuent ½ tour</p> <p>3 sauts de haie genoux poitrine</p> <p>Récupèrent le ballon</p> <p>Conduite pied gauche pour le joueur se trouvant à gauche et conduite pied droit pour le joueur se trouvant à droite.</p> <p>Le gagnant est celui qui arrive le premier à la ligne</p> <p>B :Au signal de l'éducateur, les deux joueurs effectuent 3 sauts de haie genoux poitrine</p> <p>¼ de tour, puis « skipping latéral». Récupèrent le ballon</p> <p>Conduite pied gauche pour le joueur se trouvant à gauche et conduite pied droit pour le joueur se trouvant à droite.</p>		Assiettes	30'
	Vitesse avec ballon	<p><b>Ex2</b> :Deux joueurs. (A) en conduite de balle et (B) en course arrière</p> <p>(A) donne à (B) avant son passage au second plot.</p> <p>(B) remise à (A) et se retourne pour contourner le constri-foot</p> <p>(A) transmet à (B) entre deux constri-foot (B) frappe au but</p> <p><b>VARIANTE :</b></p> <p>Remplacer le constri-foot entouré par un défenseur pour une opposition sur (A)</p> <p>En faire de même pour l'autre constri_foot</p>		Cônes Ballons Constri-foot Chasubles Haies	
Partie final	Retour au calme	<p>étirements léger pour relachement .</p> <p>donne des observation avec l'entraineur.</p>		Assiettes	15'

L'équipe : I R Mécheria .

catégorie : U -16.

L'activité : football .

Durée : 90 m.

SéanceN° : 08

objectif : le développement de la qualité de vitesse

Entraîneur : Benchallal djaafar.

partie	Objectifs	Consignes	schéma	matriel	Durée	
Partie.initial	Mise en main	L'explication du objectif de la séance		Assiettes	15'	
	Mise en train	L'echaffement général, spécifique (vitesse+ coordination)		Cônes		
Partie . principal	Vitesse de réaction	<p><b>Ex1</b> : Par deux sans ballon + 1 gardien Tracer une zone de 10 x 10 m face au but. Un départ en slalom est associé à une couleur et un départ direct à une autre L'éducateur montre une couleur et les joueurs, entrent en duel dans la zone avoir fait le sprint correspondant à la couleur demandée. Dès qu'un joueur sort le ballon de la zone, l'adversaire ne joue plus. Le ballon est donné par l'éducateur dans la zone. Variantes sur le départ du joueur sans ballon: Debout, assis. Allongé, face au sol.</p> <p><b>Ex2</b> : Tous les exercices se font dans une zone 15 X 15 Exercice Rouge : Au signal de l'éducateur, les deux joueurs effectuent ½ tour Touchent le cône dans leur couloir Touchent le cône en commun Récupèrent leur ballon respectif Conduite pied gauche pour le joueur se trouvant à gauche et conduite pied droit pour le joueur se trouvant à droite. Exercice Jaune : Au signal de l'éducateur, les deux joueurs sautent poitrine contre poitrine Tourne autour du premier cerceau puis du second (A) et (B) Récupèrent le ballon Conduite pied gauche pour le joueur se trouvant à gauche et conduite pied droit pour le joueur se trouvant à droite. le joueur se trouvant à droite. faisant un saut + épaule contre épaule Exercice Jaune : Variante de l'exercice jaune</p>		Assiettes	30'	
	Vitesse avec ballon	<p>Conduite pied gauche pour le joueur se trouvant à gauche et conduite pied droit pour le joueur se trouvant à droite. Exercice Jaune : Au signal de l'éducateur, les deux joueurs sautent poitrine contre poitrine Tourne autour du premier cerceau puis du second (A) et (B) Récupèrent le ballon Conduite pied gauche pour le joueur se trouvant à gauche et conduite pied droit pour le joueur se trouvant à droite. le joueur se trouvant à droite. faisant un saut + épaule contre épaule Exercice Jaune : Variante de l'exercice jaune</p>		Cônes		Ballons
Partie final	Retour au calme	étirements léger pour relachement . donne des observation avec l'entraineur.		Assiettes	15'	

L'équipe : I R Mécheria .

catégorie : U -16.

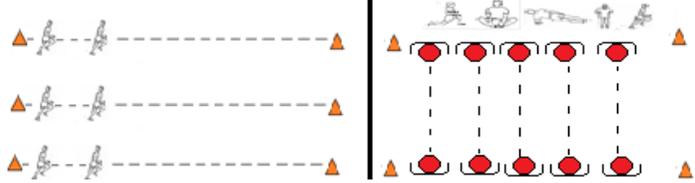
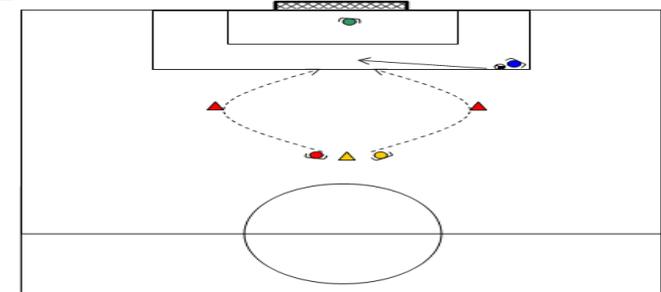
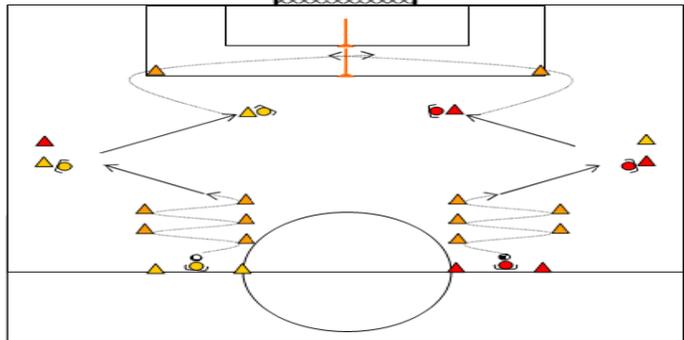
L'activité : football .

Durée : 90 m.

SéanceN° : 09

objectif : le développement de la qualité de vitesse

Entraîneur : Benchallal djaafar.

partie	Objectifs	Consignes	schéma	matriel	Durée
Partie-initial	Mise en main	L'explication du objectif de la séance		Assiettes	15'
	Mise en train	L'échauffement général, spécifique (vitesse+ coordination)		Cônes	
Partie . principal	Vitesse de réaction	<p><b>Ex1</b> : Par deux sans ballon + 1 gardien Deux joueurs qui s'opposent en duel à la course pour pouvoir frapper au but Toucher un cône avec la main, en luttant avec l'adversaire, avant la frappe au but Le signal du départ des joueurs est donné par l'éducateur Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours Variantes sur le départ des joueurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Debout - Assis - Allongé, face au sol - Allongé dos au sol .</li> </ul> <p><b>Ex2</b> : Par trois avec un ballon Au signal de l'éducateur, les joueurs (A) et (A') conduisent leurs ballons et exécutent sur 5 cônes, en changeant de direction et de pied, un dribble (B) et (B') sollicitent le ballon , contrôlent orienté et transmettent en deux touches à (C) et (C') (C) et (C') contournent le cônes Le premier de (C) ou (C') passant la porte gagne</p> <p><b>Variante:</b> Terminer sur le but sans gardien. Après avoir contourner le plot il doivent frapper entre le poteau et un constri-foot (mini-but de 3 mètres) côtés opposé puis premier poteau L'équipe qui marque la première gagne</p>		Assiettes	30'
	Vitesse avec ballon	<p>(C) et (C') contournent le cônes Le premier de (C) ou (C') passant la porte gagne</p> <p><b>Variante:</b> Terminer sur le but sans gardien. Après avoir contourner le plot il doivent frapper entre le poteau et un constri-foot (mini-but de 3 mètres) côtés opposé puis premier poteau L'équipe qui marque la première gagne</p>		Ballons	30'
Partie final	Retour au calme	étirements léger pour relachement . donne des observation avec l'entraineur.		Assiettes	15'

L'équipe : I R Mécheria .

catégorie : U -16.

L'activité : football .

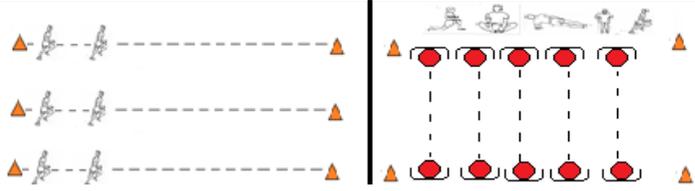
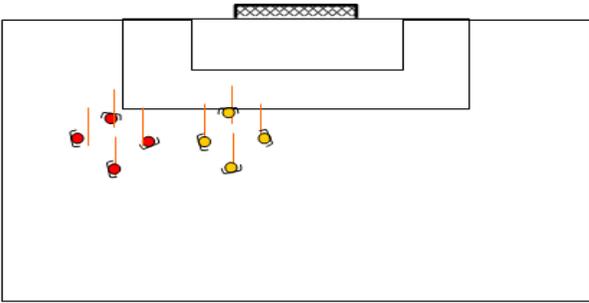
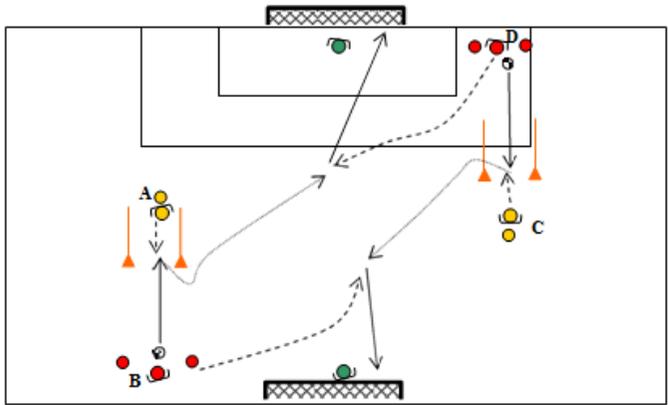
Durée : 90 m.

SéanceN° :10

objectif : le développement de la qualité de vitesse

Entraîneur : Benchallal djaafar.

partie	Objectifs	Consignes	schéma	matriel	Durée
Partie-initial	Mise en main	L'explication du objectif de la séance		Assiettes	15'
	Mise en train	L'échauffement général, spécifique (vitesse+ coordination)		Cônes	
Partie . principal	Vitesse de réaction	<p><b>Ex1 :</b> Par deux sans ballon avec 1 gardien Deux joueurs qui s'opposent en duel à la course pour pouvoir frapper au but Passer entre les deux portes, en luttant avec l'adversaire, avant la frappe de balle Le signal du départ des joueurs est donné par l'éducateur Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours</p> <p><b>Variantes sur le départ des joueurs :</b> - debout et assis - allongé, face et dos au sol</p>		Assiettes	30'
	Vitesse avec ballon	<p><b>Ex2 :</b> Par deux avec un ballon + deux gardiens En symétrie, (A) et (B) font une passe vers un objectif puis, (A) et (B) sprintent, en avant pour récupérer la passe du partenaire. (A) et (B) frappe au but sans contrôle. Possibilités d'effectuer des passes au sol puis aériennes.</p> <p><b>VARIANTES SUR LES PASSES :</b> Du cône vers le constri-foot et inversement dans le sens de la longueur Du cône vers le constri-foot et inversement dans le sens de la largeur.</p> <p><b>VARIANTES:</b> Associer à un sprint avant une couleur et à un sprint arrière une autre couleur</p>		Cônes Ballons Constri-foot Chasubles Ibut amovible	
Partie final	Retour au calme	étirements léger pour relachement . donne des observation avec l'entraineur.		Assiettes	15'

partie	Objectifs	Consignes	schéma	matriel	Durée
Partie-initial	Mise en main	L'explication du objectif de la séance		Assiettes	15'
	Mise en train	L'echaffement général, spécifique (vitesse+ coordination)		Cônes	
Partie . principal	Vitesse de réaction	<p><b>Ex1</b> : Des équipes de trois ou quatre joueurs qui s'opposent en duel à la course Les joueurs de chaque équipe se positionnent au départ, en triangle de 4m l'un de l'autre avec une barre, tenue à la main et posé au sol en équilibre. Au signal de l'éducateur, les joueurs de chaque équipe doivent faire deux tours complets, en allant chercher d'une barre à l'autre, sans qu'elles ne tombent au sol. Trois points à la 1ère équipe dont les joueurs ont réussi à faire les deux tours sans qu'une barre tombe Moins un point pour l'équipe à chaque barre tombée. Ballon tenu avec une main</p>	 	Assiettes	30'
	Vitesse spécifique	<p><b>Ex2</b> : Par quatre avec 1 ballon + 2 gardien Au signal de l'éducateur (A) et (C) sollicite le ballon entre deux constri-foot. (B) et (D) passe respectivement à (A) et (C) qui contrôle orienté et viennent respectivement en duel face à (D) et (B) (A) et (C) frappe dès que possible. <b>REMARQUES :</b> Si faute lors dans la surface, tirer le penalty. Demander aux défenseurs d'être attentif après qu'ils aient donné le ballon _ ils doivent défendre.</p>		Des bares	
Partie final	Retour au calme	étirements léger pour relachement . donne des observation avec l'entraineur.		Assiettes	15'

L'équipe : I R Mécheria .

catégorie : U -16.

L'activité : football .

Durée : 90 m.

SéanceN° :12

objectif : le développement de la qualité de vitesse

Entraîneur : Benchallal djaafar.

partie	Objectifs	Consignes	schéma	matriel	Durée
Partie-initial	Mise en main	L'explication du objectif de la séance		Assiettes	15'
	Mise en train	L'échauffement général, spécifique (vitesse+ coordination)		Cônes	
Partie . principal	Vitesse de réaction	<p><b>Ex1</b> : Par 2 sans ballon.                      2 parcours en parallèle avec 2 colonnes de 8 joueurs.                      Départ en parallèle du 1er sprint donné par l'éducateur avec signal sonore                      Départ du 2nd sprint donné par l'éducateur avec signal sonore par la voix :                      - sprint à gauche - sprint à droite</p> <p><b>DUREE</b> :                      Nombre de passage : 5 par joueur                      Temps de récupération : 10 fois le temps detravail.                      Nombre de bloc : 2 à 4                      Récupération entre bloc : 3 minutes</p> <p><b>Ex2</b> : Variante 1 : Le joueur enchaîne deux sprints comme suit :                      Sprint sur 6 mètres pour récupérer un ballon posé entre deux assiettes                      Faire une passe à son coéquipier qui lui remet devant le cône                      Sprint sur 10 à 15 m, en passant derrière le cône pour marquer dans le but                      Faire l'exercice du côté droit et côté gauche</p>		Assiettes	30'
	Vitesse avec ballon	<p>Variante 2 : Le joueur enchaîne deux sprints comme suit :                      Sprint sur 6 mètres pour récupérer, en taclant, un ballon posé entre deux assiettes                      Faire une passe à l'éducateur après la récupération du ballon puis,                      Sprint sur 10 à 15 m, en passant derrière le cône pour marquer dans le but</p> <p>Variante 3 :                      Les deux (A) et (B) partent en même temps (A) doit passer en conduite de balle entre les deux cônes                      (B) doit intervenir en faisant un tackle, dès la récupération du ballon il se relève et donne à (C) qui lui remet devant le cône (B) frappe au but</p>		Des Ballons	
Partie final	Retour au calme	<p>étirements léger pour relachement .                      donne des observation avec l'entraineur.</p>		Assiettes	15'

L'équipe : I R Mécheria .

catégorie : U -16.

L'activité : football .

Durée : 90 m.

SéanceN° :13

objectif : le développement de la qualité de vitesse

Entraîneur : Benchallal djaafar.

partie	Objectifs	Consignes	schéma	matriel	Durée
Partie-initial	Mise en main	L'explication du objectif de la séance		Assiettes	15'
	Mise en train	L'échauffement général, spécifique (vitesse+ coordination)		Cônes	
Partie . principal	Vitesse de capacité	<p><b>Ex1</b> : Tous les exercices se font dans une zone 30 X 15</p> <p>Exercice Rouge :</p> <p>Au signal de l'éducateur, les deux joueurs effectuent ½ tour</p> <p>3 sauts de haie genoux poitrine et Récupèrent le ballon</p> <p>Conduite pied gauche pour le joueur se trouvant à gauche et conduite pied droit pour le joueur se trouvant à droite.</p> <p>Changer de côté à chaque série</p> <p>Exercice Jaune :</p> <p>Au signal de l'éducateur, les deux joueurs effectuent 3 sauts de haie genoux poitrine</p> <p>¼ de tour, puis « skipping latéral» et Récupèrent le ballon</p> <p>Conduite pied gauche pour le joueur se trouvant à gauche et conduite pied droit pour le joueur se trouvant à droite.</p>		Assiettes	30'
	Vitesse avec ballon	<p><b>Ex2</b> : En duel, 2 joueurs par équipe</p> <p>1 approvisionnement de ballon et un frappeur.</p> <p>Au signal de l'éducateur, les 4 joueurs partent en même temps.</p> <p>1 joueur/équipe effectue une première course1 en slalom autour des constri.</p> <p>Les 2 autres joueurs vont chercher un ballon à la main et le mette en position pour le frappeur (il doit ramener le plus rapidement possible les ballons à son partenaires).</p> <p>Le slalomeur doit changer de slalom à chaque passage. Et doit marquer le plus de but possible.</p>		Cônes Haies Des Ballons	
Partie final	Retour au calme	<p>étirements léger pour relachement .</p> <p>donne des observation avec l'entraineur.</p>		Assiettes	15'

L'équipe : I R Mécheria .

catégorie : U -16.

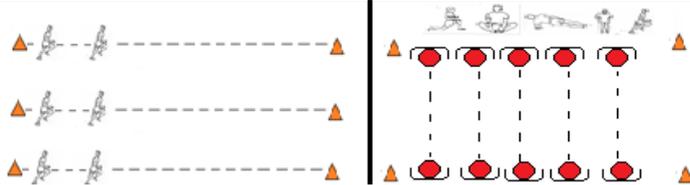
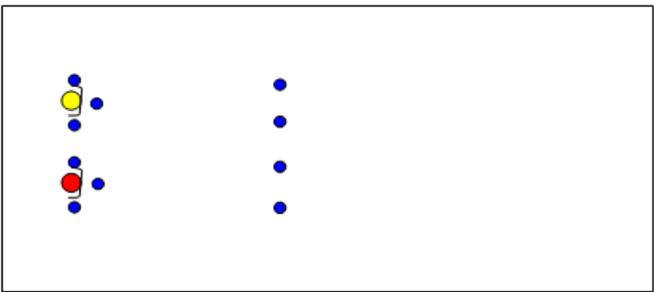
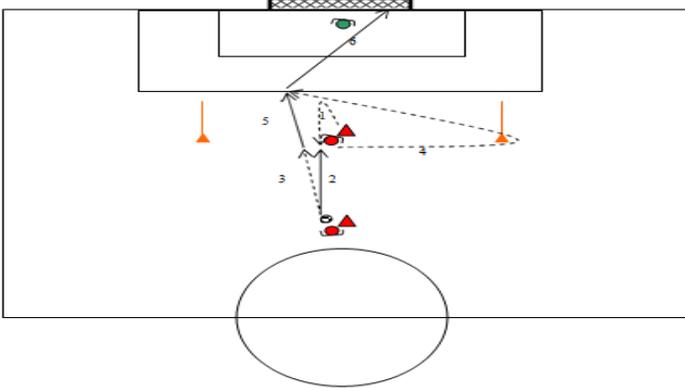
L'activité : football .

Durée : 90 m.

SéanceN° :14

objectif : le développement de la qualité de vitesse

Entraîneur : Benchallal djaafar.

partie	Objectifs	Consignes	schéma	matriel	Durée
Partie.initial	Mise en main	L'explication du objectif de la séance		Assiettes	15'
	Mise en train	L'echaffement général, spécifique (vitesse+ coordination)		Cônes	
Partie . principal	Vitesse spécifiques	<p><b>Ex1 :</b> Deux équipes en duel sans ballon 3 appuis de chaque côté de l'assiette et départ explosif 10 mètres <b>REMARQUES :</b> Mettre en place des duels de niveau équivalent. 3 à 4 séries de 5 répétitions Récupération passive entre les répétitions <b>VARIANTES :</b> Faire un départ au signal de l'éducateur Varier le nombre d'appui des joueurs Même exercice mais appui en face à 1,50 m</p>	 	Assiettes	30'
	Vitesse maximale	<p><b>Ex2 :</b> Par deux avec un ballon + 1 gardien (A), fait appel contre appel, pour recevoir une passe de (B) dans les pieds. (B) donne à (A) puis, (B) sprint pour récupérer le ballon bloqué par (A) (A) après avoir bloqué le ballon, sprinte pour toucher le constri puis fait un appel intérieur, en profondeur. (B) donne dans la course de (A) (A) contrôle puis frappe au but <b>VARIANTES SUR LES PASSES :</b> Passes à ras de terre, en l'air</p> <p><b>REMARQUES :</b> La passe de (B) doit être effectuée qu'après l'appel de balle de (A)</p>		Cônes Haies Des Ballons Cerceaux Chasubles	
Partie final	Retour au calme	étirements léger pour relachement . donne des observation avec l'entraineur.		Assiettes	15'

L'équipe : I R Mécheria .

catégorie : U -16.

L'activité : football .

Durée : 90 m.

SéanceN° :15

objectif : le développement de la qualité de vitesse

Entraîneur : Benchallal djaafar.

partie	Objectifs	Consignes	schéma	matriel	Durée
Partie-initial	Mise en main	L'explication du objectif de la séance		Assiettes	15'
	Mise en train	L'échauffement général, spécifique (vitesse+ coordination)		Cônes	
Partie . principal	Vitesse puissance	<p><b>Ex1</b> : Deux équipes en duel sans ballon 3 appuis de chaque côté des constri-foot, le joueur se retourne et départ explosif 10 m <b>REMARQUES</b> :</p> <p>Mettre en place des duels de niveau équivalent. 3 à 4 séries de 5 répétitions Récupération passive entre les répétitions</p> <p><b>VARIANTES</b> :</p> <p>Mettre des lattes espacés, des cerceaux pour travailler les différents appuis Varier le nombre d'appui des joueurs Même exercice mais appui en face à 1,50 m</p> <p><b>Ex2</b> : 4 joueurs dans un carré de 10 mètres avec 1 ballon chacun 1 joueur au milieu dans un carré de 5 X 5 Les joueurs à l'extérieur lui donnent le ballon à la main qu'il doit remettre de la tête</p>	<p>TEMPS DE RECUPERATION = TEMPS DE LA SERIE</p>	Assiettes	30'
	Vitesse avec ballon	<p>Après remise d'un 1er ballon il doit chercher le deuxième à l'opposé, à gauche puis à l'opposé et ainsi de suite...)</p> <p>Faire des variantes avec des remises (coup de pied, après un contrôle de la poitrine, envolée, demi-volée, etc.) Pour donner du rythme, demander au joueur de donner le ballon dès que le joueur dumilieu à fait sa remise</p> <p><b>REMARQUES</b> :</p> <p>Changer les rôles au bout de 40 secondes Faire 5 passages par joueurs Pour que l'exercice ne s'arrête pas, mettre 2 ballons à chaque joueur à l'extérieur</p>		<p>Des Ballons</p> <p>Consti-foot</p> <p>Chasubles</p>	
Partie final	Retour au calme	étirements léger pour relachement . donne des observation avec l'entraineur.		Assiettes	15'

L'équipe : I R Mécheria .

catégorie : U -16.

L'activité : football .

Durée : 90 m.

SéanceN° :16

objectif : le développement de la qualité de vitesse

Entraîneur : Benchallal djaafar.

partie	Objectifs	Consignes	schéma	matriel	Durée
Partie-initial	Mise en main	L'explication du objectif de la séance		Assiettes	15'
	Mise en train	L'échauffement général, spécifique (vitesse+ coordination)		Cônes	
Partie . principal	Vitesse puissance	<p><b>Ex1</b> : Faire trois groupes.</p> <p>Exercice Jaune :</p> <p>A l'extérieur d'un rectangle de 10 X 5, deux joueurs statiques sont dos au ballon.</p> <p>Au signal de l'éducateur (A) et (B) effectuent un demi-tour.</p> <p>(A) récupère le ballon et essaie de marquer dans le but défendu par (B)</p> <p>Exercice Rouge :</p> <p>(A) et (B) se déplacent latéralement en faisant des passes intérieur du pied</p> <p>Au signal de l'éducateur, les deux joueurs effectuent ¼ de tour</p> <p>Le joueur en possession de la balle doit marquer dans le but défendu par l'autre joueur.</p> <p>Exercice Vert :</p> <p>(A) et (B) effectuent 3 sauts au dessus des haies de 20 cm de hauteur</p> <p>(A) et (B) Touchent leur cône respectif</p>		Assiettes	30'
	Vitesse avec ballon	<p>Le premier joueur qui récupèrent le ballon est attaquant l'autre est défenseur du mini but . Changer de côté à chaque série.</p> <p><b>Ex2</b> : par deux sans ballon avec 1 gardien</p> <p>Deux joueurs qui s'opposent en duel à la course pour pouvoir frapper au but</p> <p>Passer entre les deux portes, en luttant avec l'adversaire, avant la frappe.</p> <p>Le signal du départ des joueurs est donné par l'éducateur</p> <p>Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours</p> <p>Variantes sur le départ des joueurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- debout et assis, allongé, face et dos au sol</li> </ul>			
			Haies	30'	
			Cônes		30'
			Haies	30'	
			Des Ballons		30'
			Cerceuax	30'	
			Constri-foot		30'
Partie final	Retour au calme	étirements léger pour relachement . donne des observation avec l'entraineur.		Assiettes	

République algérienne Démocratique et Poubuliare

Le ministre de L'enseignement supérieur Et la recherche Scientifique

Université Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem

Institut d'éducation physique et des sports

- Projet présenté préparer un mémorandum licence spécialisé dans la formation sportive intitulée :

**L'effet d'un programme d'entraînement de développement de la qualité de vitesse chez les jeunes footballeurs algériens (u -16 ans)**

Recherche expérimental effectuer sur les minimes de I.R.Mécheria.

**Etudiant chercheur :** Benchallal djaafar

**Superviseur :** Dr : Missalti lakhder

Messieurs, les docteurs et les professeurs distingués.

Gentalment formateurs respectés

Compte tenue de votre niveau d'expérience scientifique et domaine et dans le domaine de la formation sportive et l'éducation physique et du sport. En particulier dans l'activité de football. Nous avons demandons de bien vouloir nous aidez a remplir cette recherche a travers les tests de la vitesse :

Nous espérons que vous fourez l'ordre respectable proposé par essais d'aptitude à mesurer le côté physique

Le nom et prénom :

Degré scientifique / certificat obtenu :

Nombre d'année d'expérience :

Année Universitaire : 2015 / 2016

## Les tests de la qualité de vitesse :

5 mètres départ arrêt avec ballon

10 mètres départ arrêt avec ballon

10 mètres départ arrêt

10 mètres départ lancé

20 mètres départ arrêté

20 mètres départ lancé

25 mètres départ arrêté

30 mètres départ lancé

30 mètres départ arrêté

40 mètres départ arrêté

République algérienne Démocratique et Poubuliare

Le ministre de L'enseignement supérieur Et la recherche Scientifique

Université Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem

Institut d'éducation physique et des sports

- Projet présenté préparer un mémorandum licence spécialisé dans la formation sportive intitulée :

**L'effet d'un programme d'entraînement de développement de la qualité de vitesse chez les jeunes footballeurs algériens (u -16 ans)**

**Etudiant chercheur :** Benchallal Djaafar

**Superviseur :** Dr : Missalti lakhder

	<b>Nom et Prénom</b>	<b>Degré scientifique</b>	<b>signature</b>
1	Zerf mohamed		
2	Koutchouk sisi mohamed		
3	Mime mokhtar		
4	Ben lakhel mensour		



Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem  
Institut d'Education Physiques et Sportive

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: تدريب رياضي

مستغانم: .....

الرقم: /ت.ر./ 04 / 2016

إلى السيد : رئيس فريق اتحاد مشرية لكرة القدم.

الموضوع : طلب تسهيل مهمة.

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب :

- بن شعلال جعفر .

المسجل في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي للسنة الجامعية 2016/2015.

و هذا قصد القيام باختبارات لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم

موافقة رئيس الفريق

جامعة مستغانم  
قسم التدريب الرياضي  
رئيس قسم التدريب الرياضي  
م. كوتشوك سيدي محمد  
مجلس التوجيه التربوي

CLUB SPORTIF AMATEUR  
R.I.M  
1982  
TITIKAD RYADHI MECHERAOUI

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروية

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: +213 45 10 33/36/35 (0) الفاكس: +213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: [ieps@univ-mosta.dz](mailto:ieps@univ-mosta.dz) [istaps@univ-mosta.dz](mailto:istaps@univ-mosta.dz)



قسم: تدريب رياضي

مستغانم: .....

الرقم: /ت.ر/ 12 / 2015

إلى السيد: رئيس فريق شباب العين الصفراء لكرة القدم .

الموضوع : طلب تسهيل مهمة.

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب :

- بن شعلال جعفر .

المسجل في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي للسنة الجامعية 2016/2015.

و هذا قصد القيام باختبارات لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم

موافقة رئيس النادي

جامعة مستغانم  
قسم التدريب الرياضي  
مجلس التربية البدنية و الرياضية  
رئيس قسم التدريب الرياضي  
امضاء: د. كوتشوك سيدي محمد

النادي الرياضي للرفيق العربي  
CAS CRAS  
Sofra  
للجمعية عين الصفراء

## ملخص البحث

### تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة لدى ناشئي كرة القدم

#### أقل من 16 سنة

يهدف البحث إلى اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين السرعة لتطوير بعض الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم اقل من 16 سنة. مبني على الأسس العلمية، وقد افترض الطالب وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية عند العينة التجريبية وهي لصالح الاختبارات البعدية، ووجود فروق دالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة، ولصالح العينة التجريبية، وبعد التجربة الاستطلاعية وتحديد الطالب المجتمع الأصلي للدراسة المتمثل في لاعبي كرة القدم اقل من 16 سنة، وبالنظر لطبيعة البحث والمنهج المستخدم تم اختيار العينتين بالطريقة العمدية حيث تمثلت العينة التجريبية في لاعبي اتحاد المشرية، والعينة الضابطة في لاعبي شباب عين الصفراء، وقد اختير من كل عينة أربعة لاعبين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية، وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية التي طبق خلالها البرنامج التدريبي المتكون من برنامج تدريبي لتطوير سرعة على العينة التجريبية، أما الضابطة فتركت تمارس تدريباتها تحت إشراف مدربها ، كما تم إجراء التجانس بين العينتين، وتضمن البرنامج التدريبي 16 وحدة تدريبية بمعدل وحدتين في الأسبوع لمدة ثمانية أسابيع، وكان زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة، ونفذ البرنامج التدريبي من: 2015/ 12/29 إلى غاية 2016/ 02/ 26 ثم أجريت الاختبارات البعدية، وبعد الحصول على النتائج وتفرغها عولجت إحصائيا باستخدام الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري، واختبار دلالة الفروق T وبعد مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات تم التوصل إلى النتائج التالية: : حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين السرعة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات السرعة، كما حقق أيضا تطورا ايجابيا في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية و

لصالح العينة التجريبية. و هذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور مستوى السرعة لدى عينة البحث، وانطلاقاً من نتائج الدراسة اقترح الطالب ضرورة استخدام البرنامج المقترح لتنمية السرعة ضمن المنهج التدريبي لما له من اثر ايجابي على تطوير الصفات البدنية في كرة القدم، و التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث اختيار اللعبة والتمارين و التكرار و الوقت و الراحة بينها و الأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور المستوى المهاري عند الناشئين.