

**Analyse comparative, utilisant un système de contrôle et d'évaluation concernant la préparation physique de G.R.S
Sur certains indices pour une activité gymnique massive (6-12 ans).
S.ATANASSOVA I.E.P.S - Dely Ibrahim -Université d'Alger.**

Institut
d'Éducation
physique
et Sportif

**Analyse comparative, utilisant
un système de contrôle et
d'évaluation concernant la
préparation physique de G. R. S.**

*Sur certains indices pour une activité gymnique massive
(6 - 12 ans)*

M. ATANASSOVA
Maître de conférence
I. E. P. S de Dely-Ibrahim
Université d'Alger

Pendant une période de 5 ans, un collectif de spécialistes de différents sports avait effectué des recherches, concernant l'utilisation des sports de boxe sous une forme d'une pratique massive.

Nos recherches font l'objet d'études scientifiques spéciales liées avec la GRS pour une activité gymnique pour l'âge (de 3 à 60 ans). Les résultats ont été publiés dans le recueil du 1er symposium scientifique international,

Pendant l'année scolaire (1992/93), sous notre direction, une recherche a été effectuée pour la même structure. Nous avons choisi les âges de 6 - 12 ans, en réutilisant un extrait de huit indices, (les mêmes) pour avoir la possibilité de faire une analyse comparative avec des normes proposées dans un système de contrôle et d'évaluation de la préparation physique en GRS « *Elaboré par Ilia VANCOV* » (1989) (avec l'aide d'un collectif de plusieurs spécialistes).

Il y a un tableau d'estimation pour chaque âge, de 6 à 19 ans (voir le tableau 1

exemple pour 10 ans). Les textes sont numérotés de 1 à 19 selon l'âge. Certains tests sont plus représentatifs du développement des qualités physiques, que d'autres. Ceci a été établi à partir d'un système statistique précis (sur la base d'une analyse factorielle), qui a permis de trouver un coefficient correctif pour mesurer l'importance d'une qualité physique par rapport aux particularités de l'âge (physique, technique, sportive et le développement physique général). Chaque tableau comprend donc entre 10 et 15 colonnes (selon le nombre de tests). La colonne 0 est graduée de 1 à 50. De 40 à 50 les normes (résultats) sont parfaits; de 30 à 40 très bons, de 20 à 30 bons, de 10 à 20 moyens et de 1 à 10 faibles (voir en annexe les explications pour les tests expérimentaux de n° 1 à n° 8).

Chacun des groupes (expérimentaux et témoins) a été soumis à deux examens, l'un pour les données initiales et l'autre à la fin, de l'expérience effectuée.

Pour les enfants de 6 à 8 ans, 6 indices et pour ceux de 9 à 12 ans, 8 indices. Les séances avaient été organisées et dirigées par des spécialistes de GRS. Les moyens choisis étaient donnés par notre méthodologie (unifiée pour tous les groupes) dans des modèles théoriques élaborés selon des schémas types, en relation dans les séances, avec le groupe d'âge respectif.

Les données des observations pédagogiques témoignent, que les exercices utilisés, lors de formes d'organisation et de méthodes déterminées, présentent un rapport optimal (voir le tableau pour les pourcentages en fonction du volume total de la préparation) pour les différents groupes d'âge.

Le tableau n° 2 nous donne un aperçu sur l'efficacité et l'influence des séances sur la santé, l'état d'esprit, le développement physique et la capacité physique des pratiquants, qui sont réalisées et contrôlées à l'aide des indices. Pour les groupes expérimentaux, on peut comparer les résultats initiaux et finaux et leurs différences.

Ainsi les meilleures normes se situent au milieu (25 points) et les basses à 1 point. Les données obtenues semblent statistiquement fiables, et nous pourrions généraliser, en disant que dans les groupes d'âge, une tendance à l'amélioration se maintient également pour toute la population (voir les figures de n° 1 à n° 7). Les données posées figurent dans le système utilisé. Il est évident que la plupart des résultats (concernant les moyennes rythmiques reçues) s'approchent vers les normes d'un bon degré d'estimation. Cette étude faite par nous, nous a permis de faire les conclusions suivantes :

1. L'application des moyens et des méthodes les plus appropriés de la G. R. S, à un niveau optimal d'âge, a permis de diriger d'une façon plus adéquate les processus d'entraînement de l'activité gymnique massive.

2. La création d'un système réunissant en soi les différents composants de la P. P et la réalisation d'un contrôle pédagogique, a un effet positif sur les activités physiques des enfants sur le plan massif.

Analyse comparative, utilisant un système de contrôle et d'évaluation concernant la préparation physique de G.R.S Sur certains indices pour une activité gymnique massive (6-12 ans). S.ATANASSOVA I.E.P.S - Dely Ibrahim -Université d'Alger.

Les entraîneurs ont la possibilité de recevoir une information courante et de faire une analyse comparative avec les enfants qui se préparent dans les groupes pour une activité gymnique sportive.

Institut
d'Éducation
Physique
et Sportive

DESCRIPTION DES TESTS PÉDAGOGIQUES

Test N° 1

La course de 30 m. Elle se fait à partir d'une position de départ en station debout et avec un signal sonore pour donner le départ en sec avec précision 0,1 sec.

Test N° 2

Pour le saut en longueur sans élan, il faut exécuter 3 essais et prendre le meilleur des trois en cm, précision 1,0 cm.

Test N° 3

La situation d'équilibre s'exécute de la manière suivante :

Se mettre en station d'équilibre sur la pointe de pied d'une jambe, l'autre élevée et fléchie, le pied touchant la jambe d'appui. Les bras sont élevés au-dessus de la tête. Les yeux sont fermés en sec. avec précision. 0,1 sec.

Test N° 4

Pour les grands écarts, la mesure se fait de la manière suivante : On mesure la distance séparant l'os de la symphyse pubienne et le sol en cm préc. 0,5 cm. On fait la somme de trois mesures (faciales) et deux antéro-postérieurs.

Test N° 5

La force dynamique de l'abdomen se mesure de la manière suivante :

Couché sur le dos, les coudes sont maintenus au sol par un partenaire, ramener les jambes à 90°, 30 fois de suite avec une vitesse maximale en sec. avec précision 0,1 sec.

Test N° 6

Le saut vertical peut s'évaluer grâce à la méthode d'Abalakov. On peut utiliser un saut maximal (les mains posées sur la banche). On mesure à l'aide d'un mètre-ruban accroché à la ceinture - avec précision 0,5 cm- 2 essais et prendre le

meilleur.

Test N° 7

Inclinaison en avant, debout sur un banc suffisamment haut, tout en gardant les jambes tendues, lever les bras au dessus de la tête et s'incliner en avant le plus bas possible- mesurer au niveau de l'extrémité des doigts en cm -avec précision 0.5 cm.

Test N° 8

La force générale est mesurée avec un dynamomètre.

La force relative est calculée en faisant le rapport entre la force générale et le poids du corps - en kg, préc. 1.0 kg.

BIBLIOGRAPHIE :

- Varna, 1987 -Edité par la F.B.G.R.S. - Sofia, 1988, p.21.
- Ilija Vancov, publié dans le manuel de Atanasova - collaboratrice Chickova, éditeur N.S.A., Sofia, 1989.

Analyse comparative, utilisant un système de contrôle et d'évaluation concernant la préparation physique de G.R.S Sur certains indices pour une activité gymnique massive (6-12 ans). S.ATANASSOVA I.E.P.S - Dely Ibrahim -Université d'Alger.

TABLEAU 1

Poids	10 ans															
	1		2		3		4		5		6		7		8	
	30m	30s	30m	30s	30m	30s	30m	30s	30m	30s	30m	30s	30m	30s	30m	30s
50	145.0	104.0	4.8	194	5.5	0.0	155.0	22.6	16.6	42.0	132	160	23.0	13.6	2.40	
48	142.0	101.6	197	5.6	1.0	156.0	23.2	16.8	41.0	130	158	22.5	14.0	2.38		
47	142.8	103.2	191			156.5	23.5	16.9	40.5	148	157		14.2	2.37		
46	142.2	102.8	6.9	190	5.3	2.0	157.0	23.8	17.0	40.0	147	155	22.0	14.4	2.36	
45	142.0	102.4	189			157.5	24.1	17.2	39.5	146	154	14.6	14.6	2.34		
44	141.8	102.0	188	5.2	3.0	158.0	24.4	17.3	39.0	145	153	21.8	14.8	2.32		
43	141.6	101.6	187			158.5	24.7	17.5	38.5	143	152	15.0	15.0	2.30		
42	141.4	101.2	6.6	186	5.1	4.0	149.0	24.0	17.4	38.0	142	150	21.6	15.2	2.28	
41	141.2	100.8	185			139.5	25.5	17.8	38.0	141	149		15.4	2.26		
40	141.0	100.4	184	5.0	5.0	160.0	25.6	17.9		140	148	20.5	15.6	2.24		
39	140.8	100.0	183			160.5	25.9	18.0	37.5	138	147		15.8	2.22		
38	140.6	99.6	5.3	182	4.9	6.0	161.0	26.2	18.2		137	145	20.0	16.0	2.20	
37	140.4	99.2	180	4.8		161.5	18.3	18.3	37.0	136	144	19.5	16.1	2.18		
36	140.2	98.7	179	4.7	7.0	162.0	26.8	18.5		135	143	19.0	16.6	2.16		
35	140.0	98.3	178	4.6		162.5	27.1	18.7	36.5	133	142	18.5	16.9	2.14		
34	139.8	97.9	5.2	177	8.0	163.0	27.4	18.8		132	140	18.0	17.2	2.12		
33	139.6	97.5	176	4.5		163.5	27.7	19.0	36.0	131	139	17.5	17.5	2.10		
32	139.4	97.1	174	4.4	9.0	164.0	28.0	19.2		130	138	17.0	17.8	2.08		
31	139.2	96.7	173	4.3		164.5	28.3	19.4	35.5	128	137	16.5	18.1	2.06		
30	139.0	96.3	5.3	172	4.2	10.0	165.0	28.6	19.6		127	135	16.0	18.4	2.04	
29	138.8	95.9	170	4.1		165.5	28.9	19.8	35.0	126	134	15.5	18.7	2.02		
28	138.6	95.5	169	4.0	11.0	166.0	29.2	20.0		125	133	15.0	19.0	2.00		
27	138.4	95.1	168	3.9		166.5	29.5	20.2	34.5	124	132	14.5	19.3	1.98		
26	138.2	94.6	5.4	167	3.8	12.0	167.0	29.8	20.4		122	130	14.0	19.6	1.96	
25	138.0	94.2	166	3.7		167.5	30.1	20.6	34.0	121	129	13.5	19.9	1.94		
24	137.8	93.8	164	3.6	13.0	168.0	30.4	20.8		120	128	13.0	20.2	1.92		
23	137.6	93.4	163	3.5		168.5	30.7	21.0	33.5	118	127	12.5	20.5	1.90		
22	137.4	93.0	5.5	162	3.4	14.0	169.0	31.0	21.2		117	125	12.0	20.8	1.88	
21	137.2	92.6	161	3.3		139.0	31.3	21.4	33.0	116	124	11.5	21.2	1.86		
20	137.0	92.2	160	3.2	15.0	171.0	31.6	21.6		115	123	11.0	21.4	1.84		
19	136.8	91.8	158	3.1		172.0	31.9	21.8	32.5	114	122	10.5	21.7	1.82		
18	136.6	91.4	5.6	157	3.0	16.0	173.0	32.2	22.0		112	120	10.0	22.0	1.80	
17	136.4	91.0	156	2.9		174.0	32.5	22.2	32.0	111	119	9.5	22.3	1.78		
16	136.2	90.5	155	2.8	17.0	175.0	32.8	22.4		110	118	9.0	22.6	1.76		
15	136.0	90.1	154	2.7		176.0	33.1	22.6	31.5	108	117	8.5	22.9	1.74		
14	135.8	89.7	5.7	153	2.6	18.0	177.0	33.4	22.8		107	115	8.0	23.2	1.72	
13	135.6	89.3	152	2.5		178.0	33.7	22.9	31.0	106	114	7.5	23.4	1.70		
12	135.4	88.9	150	2.4	19.0	179.0	34.0	23.0		105	113	7.0	23.6	1.68		
11	135.2	88.5	5.8	149	2.3		180.0	34.3	23.1	30.5	103	112	6.5	23.8	1.66	
10	135.0	88.1	148	2.2	20.0	181.0	34.6	23.2		102	110	6.0	24.0	1.64		
9	134.8	87.7	147	2.1		182.0	34.9	23.4	30.0	101	109	5.5	24.2	1.62		
8	134.6	87.3	5.9	146	2.0	21.0	183.0	35.2	23.5		100	108	5.0	24.4	1.60	
7	134.4	86.9	144	2.0		184.0	35.5	23.7	29.5	98	107	4.5	24.6	1.58		
6	134.2	86.4	143	1.9	22.0	185.0	35.8	23.8		97	105		24.8	1.56		
5	134.0	86.0	6.0	142	1.9		186.0	36.1	24.0	28.0	96	104	4.0	25.0	1.54	
4	133.8	85.7	140	1.8	23.0	187.0	36.4	24.1		95	103		25.2	1.52		
3	133.6	85.4	139	1.8		188.0	36.7	24.2	27.5	94	102	3.5	25.4	1.50		
2	133.4	85.1	6.3	138	1.8	24.0	189.0	37.0	24.4		93	101		25.6	1.48	
1	133.2	84.8	136	1.7		190.0	37.3	24.6	26.0	92	100	3.0	25.8	1.46		

TABLEAU N°2

INDICE N. UNITE	1 Cours 30 M. sec. -01		2 sans long. em. -1		3 ST. EQUIL. SEC. -01		4 GR. Esq. em. -05		5 Marc. ABD. 30 F. sec. 01		6 Saut vert. em. -05		7 Pén. Av. em. -05		8 Force relative kg. - 10				
	R. MAX	M B	R. MAX	M B	R. MAX	M B	R. MAX	M B	R. MAX	M B	R. MAX	M B	R. MAX	M B	R. MAX	M B			
ACTIVITE GYMNASTIQUE	IN	D F	IN	D F	IN	D F	IN	D F	IN	D F	IN	D F	IN	D F	IN	D F			
SPORTIVE	5,2	5,8	6,5	179	154	124	5,1	4,5	2,1	0,0	12,0	24,0	25,2	32,7	39,9	24,0	16,5	13,0	
MASSIVE	6,9	0,3	6,3	120	21	143	2,0	1,0	3,0	24,5	5,5	21,0	40,2	10,0	34,2	12,5	3,0	15,5	
- -	5,1	5,7	6,4	180	156	131	5,6	4,3	2,0	0,0	11,0	23,5	24,6	31,8	39,3	32,0	23,0	17,0	
- -	6,7	0,5	6,2	124	19	146	2,2	1,5	3,7	21,5	2,5	19,0	37,8	3,0	34,8	16,5	4,0	20,5	
- -	5,0	5,5	6,3	184	159	135	5,4	4,6	1,9	0,0	11,0	24,0	23,9	31,4	38,6	36,0	37,5	21,0	
- -	6,7	0,5	6,2	129	20	149	2,0	1,1	3,1	26,0	4,0	22,0	27,8	5,1	32,9	22,0	1,5	23,5	
- -	4,9	5,5	6,2	189	161	137	5,2	4,0	1,6	0,0	12,0	24,0	23,2	30,9	38,4	30,0	30,0	23,5	21,0
- -	6,4	0,3	6,1	130	4,5	141,5	2,1	1,2	3,3	22,0	3,0	19,0	36,8	4,5	32,3	23,0	3,0	26,0	2,5
- -	4,8	5,5	6,1	194	166	136	5,5	3,7	1,7	0,0	12,0	24,0	22,6	30,3	37,3	42,0	34,0	26,0	13,5
- -	6,3	0,4	5,9	133	25	158	1,9	1,7	3,6	26,5	20	18,5	37,1	7,1	30,0	25,5	5,0	30,5	4,5
- -	4,7	5,4	6,1	201	172	142	5,7	3,8	1,9	0,0	13,0	24,0	23,8	29,9	38,4	43,0	35,5	28,0	25,0
- -	6,2	0,5	5,7	149	16	165	2,1	1,4	3,5	25,5	8,5	17,0	36,6	4,1	32,5	28,5	9,5	32,0	6,5
- -	4,7	5,4	6,1	200	174	145	6,0	4,2	2,2	0,0	13,0	24,0	23,1	32,0	38,0	44,0	35,0	28,0	26,0
- -	6,0	0,5	5,5	150	19	169	2,7	1,1	3,8	26,5	7,0	18,5	37,7	7,1	32,6	29,0	4,5	33,5	7,5
- -	4,5	5,0	5,5	180	150	120	4,0	3,0	2,0	0,0	10,0	20,0	19,0	25,0	30,0	35,0	30,0	25,0	20,0
- -	4,5	5,0	5,5	180	150	120	4,0	3,0	2,0	0,0	10,0	20,0	19,0	25,0	30,0	35,0	30,0	25,0	20,0

Analyse comparative, utilisant un système de contrôle et d'évaluation concernant la préparation physique de G.R.S Sur certains indices pour une activité gymnique massive (6-12 ans). S.ATANASSOVA I.E.P.S - Dely Ibrahim -Université d'Alger.

POURCENTAGES EN VOLUME TOTAL/HORAIRE

	METHODOLOGIE UNIFIEE	AGE 5-6	AGE 6-7	AGE 7-8	AGE 8-11	AGE 11-12
P.	MYENS A METHODE DE JEU	30%	25%	30%	10%	10%
P.	MOYENS GENERAUX POUR LE DEVELOPPEMENT DES QUALITEES PHYSIQUES	30%	30%	30%	30%	25%
G.						
P.	COMPLEXES D'EXERCICES POUR QUALITES SOCIALES	15%	15%	15%	20%	20%
P.	MOYENS A METHODE DE JEU SPEC.POUR L'EDUCATION MUSICO-RYTHM.	10%	10%	0%	10%	10%
S.						
P.	MOYENS POUR ASSIMILATION DE LA TECHNIQUE DES EXERCICES DE GRS	15%	20%	15%	30%	35%
T						

POURCENTAGES EN VOLUME TOTAL
 DE LA PREPARATION

ETAPES DE L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF	NIVEAU PREPARATION SPORTIVE GROUPE PREPARATOIRES	PREPARATION PHYSIQUE GENERALE		PREPARATION PHYSIQUE SPECIALE		PREPARATION TECHNIQUE	
		MASS.	MASS.	MASS.	MASS.	MASS.	MASS.
ETAPE DE PREPARATION PRILIMINAIRE	5-6 ANS	30 %	60 %	29 %	25 %	39 %	15 %
	6-7 ANS	27 %	55 %	29 %	25 %	42 %	20 %
	7-8 ANS	26 %	50 %	26 %	25 %	46 %	25 %
ETAPE DE PREPARATION DE BASE	III CLASSE SPORTIVE 8-11 ANS	25 %	40 %	26 %	30 %	50 %	30 %
	II CLASSE SPORTIVE 11-12 ANS	21 %	35 %	24 %	30 %	54 %	35 %
ETAPE DE PERFECTIONNEMENT SPORTIF	I CLASSE SPORTIVE 12-13 ANS	15 %		21 %		62 %	
	MAITRISE SPORTIVE + 13 ANS	11 %		18 %		70 %	

REMARQUE : les pourcentages sont en fonction du volume horaire total de la préparation.