



IMPORTANCE DE LA PERIODE PREPARATOIRE

**HALEM .A., Maitre assistant A : Laboratoire Technologie de
l'entrainement sportif, ENS /STS**

**Rachid Haraigue Laboratoire Technologie de l'entrainement sportif,
ENS /STS Alger.**

Résumé :

La performance sportive est sujette aux différentes capacités physiques et physiologiques surprenantes que possèdent les enfants et les adolescents. L'activité physique en générale et l'entrainement sportif en particulier sont des facteurs stimulants et déterminants qu'il faudrait prendre en considération dans le cadre de la détection, sélection et orientation des jeunes talents sportifs. L'élévation du niveau de performance est tributaire d'un programme d'entrainement établi selon les normes scientifiques (Weineck. J., 1997).

IMPORTANCE DE LA PERIODE PREPARATOIRE

Les qualités morphologiques ne sont favorables que si elles sont accompagnées d'une bonne préparation physique et d'un bon niveau technique et tactique. Quelque soit le poste de jeu, quelque soit la situation de jeu offensive ou défensive, le handball reste un jeu très agressif (Bayer .c., 1993).

Le handball sport de contact et d'opposition, classé avec les sports de combats, il exige une excellente base physique. Les périodes d'efforts et de récupérations sont respectées par le biais d'une planification du dosage de la charge quotidienne à la charge annuelle ; et ce, en fonction des objectifs initiés (Matveiev.L.P.,1983).Ainsi, l'efficacité de la réalisation des plans est déterminée par un contrôle nécessaire du processus d'entraînement.

A travers une évaluation du niveau de préparation par le biais des tests physiques et techniques, en comparaison avec ceux d'un autre groupe de niveau équivalent, nous avons constaté une différence de niveau assez significative.

Après la prés-enquête ainsi que l'entretien avec des entraîneurs de la catégorie (15-16 ans), il ressort que la majorité des entraîneurs consultés ne disposent d'aucun modèle de planification de la période préparatoire et que l'entraînement se fait d'une manière improvisée. Ce constat nous a amené à dire que la préparation de nos jeunes handballeurs âgés de (15-16 ans) se fait sans respect des bases méthodologique. Ceci, nous invite à s'interroger sur :

-A quoi est due l'insuffisance du niveau de préparation ?

-Pourquoi la préparation des jeunes handballeurs âgés de 15-16ans n'obéit à aucune approche méthodique et que sa réalisation se fait d'une manière empirique ?

Un choix rationnel d'un plan d'entraînement en période préparatoire répondant aux exigences du handball moderne est supposé nous permettre de mieux cerner cette période préparatoire et disposer des données pratiques et exploitables destinées aux entraîneurs pour une meilleure prise en charge des équipes de jeunes handballeurs.

Notre objectif est non seulement de montrer l'importance de la période préparatoire, mais aussi d'expérimenter un programme d'entraînement. Afin de juger l'efficacité du programme, nous avons comparé nos résultats des tests avec ceux d'un groupe témoin et tirer les conclusions qui s'imposent

pour aboutir à des recommandations pratiques, à même d'aider les entraîneurs à mieux préparer leurs jeunes handballeurs.

Objectif de la recherche :

Il consiste à mettre en évidence l'importance de la période préparatoire.

Tâches de la recherche :

Notre recherche est conditionnée par la résolution des tâches suivantes :

- Analyse du champ théorique,
- Questionnaire aux entraîneurs relatif à la période préparatoire et à sa planification,
- Réalisation des tests physiques,
- Elaboration d'un plan d'entraînement pour le groupe expérimental,
- Comparaison des résultats des tests,
- Conclusions et recommandations.

Caractéristiques de l'échantillon :

L'échantillon est composé de 34 sujets sains, âgés 15-16ans, entraînés en moyenne de 90 minutes par jour à raison de 04 fois par semaine. Ce dernier est réparti en deux groupes, 14 jeunes handballeurs âgés de 15-16ans représentant le groupe expérimental et 20 jeunes handballeurs de même âge représentant le groupe témoin.

Moyens et méthodes de la recherche :

Afin de résoudre les tâches précitées, nous avons utilisé les méthodes suivantes :

Méthode bibliographique, méthode d'enquête, méthode de tests, méthode statistique.

Résultats de la recherche :

Tableau.1 : Résultats du questionnaire

Questions	Réponses	
	OUI	NON
Travaillez-vous avec une planification	51.14%	42.86%
Planifiez-vous la période préparatoire	28.57%	71.43%
Nombres d'entraînements par semaine	100%-4x	
Volume horaire par séance en période préparatoire	100%-90mn	

Le tableau.1 révèle que 57.14% des entraineurs affirment qu'ils travaillent avec une planification et 42.86% ne disposent pas d'une planification. Tous les entraineurs s'accordent à dire que la planification n'est pas détaillée. 71.43% des entraineurs ne planifient pas la période préparatoire, et que 28.57% seulement donnent l'importance à cette dernière. Tous les entraineurs optent pour le nombre de (4séances/semaine) et un volume horaire de (90mn/séance).

Tableau .2: Les valeurs moyennes des résultats des tests du groupe expérimental lors des deux prises

	30 m.V	30 m.D	L.P.J	D.V	L.B	END 9mn
1^{ère} prise	4.79±0.3	5.23±0.41	213.42±21.15	38.07±10.6	29.85±4.02	2134±155.02
2^{ème} prise	4.64±0.28	4.95±0.34	220.14±20.02	46.76±6.51	33.17±3.73	2303.64±187.77
T	4.19	4.29	4.65	4.69	11.64	7.05
P	**	***	***	***	***	***

30m.V :Test de 30mètres vitesse, **30m.D** :Test de 30mètres dribble, **L.P.J** :Test de longueur pieds-joints, **D.V** :Test de détente verticale, **L.B** :Test de lancer de balle, **Coliman 9'** :Test de Coliman de 9 minutes(endurance), **T** :Test de Student, * la différence est significative à ($p < 0.05$), ** la différence est significative à ($p < 0.01$), *** la différence est significative à ($p < 0.001$), NS :la différence est non significative.

Notons une différence significative dans tous les résultats des tests allant de ($p < 0.01$) à ($p < 0.001$).

Tableau .3 : Les valeurs moyennes des résultats des tests des deux groupes lors de la première prise

1^{ère} prise	30 mv	30 md	LPJ	DV	LB	END 9mn
Grp.Expé	4.79±0.3	5.23±0.4	213.42±21.1	38.07±10.6	29.85±4.0	2134±155.02
Grp.Tém	4.59±0.2	4.88±0.1	218±16.31	37.45±7.8	31.45±3.6	2199.95±131.3
T	2.29	3.24	0.4	0.68	1.15	1.28
P	*	**	***	NS	NS	NS

30m.V :Test de 30mètres vitesse, **30m.D** :Test de 30mètres dribble, **L.P.J** :Test de longueur pieds-joints, **D.V** :Test de détente verticale, **L.B** :Test de lancer de balle, **Coliman 9'** :Test de Coliman de 9 minutes(endurance), **T** :Test de Student, * la différence est significative à ($p < 0.05$), ** la différence est significative à ($p < 0.01$), *** la différence est significative à ($p < 0.001$), NS :la différence est non significative.

Les résultats montrent une différence significative en vitesse et en LPJ. Aucune différence significative quant aux autres tests(DV, LB, COLIMAN 9mn).

Tableau. 4 : Les valeurs moyennes des résultats des tests des deux groupes lors de la deuxième prise

2emeprise	30 mv	30 md	LPJ	DV	LB	END 9mn
Grp.Expé	4.64±0.28	4.95±0.34	220.14±20.02	46.76±6.51	33.17±3.73	2303.64±187.77
Grp.Témoin	4.37±0.2	4.66±0.19	225.3±15.84	43.7±6.76	36.05±4.16	2368.2±113.51
T	3.03	3.01	1.28	0.81	1.99	1.21
P	**	**	NS	NS	NS	NS

30m.V :Test de 30mètres vitesse, **30m.D** :Test de 30mètres dribble,**L.P.J** :Test de longueur pieds-joints,**D.V** :Test de détente verticale,**L.B** :Test de lancer de balle,**Coliman 9'** :Test de Coliman de 9 minutes(endurance),**T** :Test de Student,* la différence est significative à($p<0.05$),** la différence est significative à($p<0.01$),*** la différence est significative à($p<0.001$),NS :la différence est non significative. Le tableau (04) représente les valeurs moyennes des tests des deux groupes qui montrent une différence significative à $p<0.01$ pour la vitesse 30m ainsi que le test de 30m dribble.

Discussion générale

Nous avons constaté que le groupe expérimental a enregistré des différences significatives pour la majorité des tests, d'où l'amélioration remarquable des performances des tests .Nous pouvons dire que le travail fourni durant cette période préparatoire a entraîné l'élévation du niveau de préparation, et que le plan d'entraînement a été efficace pour l'ensemble du groupe. Notons que le dit programme possède un caractère varié tant par son contenu et par la composante des charges. Platonov. V.N.(1984),cite que le contenu d'entraînement doit obéir aux caractéristiques propres de chaque période. Durant la première prise, nous remarquons que les valeurs moyennes du groupe expérimental sont plus faibles que celles du groupe témoin à l'exception du test de saut vertical (explosivité des membres inférieurs). Le même constat est enregistré lors de la deuxième prise. Ceci peut être justifié l'efficacité des efforts fournis par les deux groupes pour élever davantage leur niveau de préparation.

Conclusion

Le but de notre recherche était de mettre en exergue l'importance l'entraînement en période préparatoire en respectant les concepts de la planification. Ajouté a cela l'élaboration d'un plan d'entraînement destiné aux handballeurs de la tranche d'âge 15-16 ans. Les résultats ont révélé un faible niveau de préparation du groupe expérimental en comparaison avec celui du groupe témoin. Ces derniers nous ont permises mesurer l'évolution du travail fourni. La comparaison intra-groupe a servi de juger l'efficacité du plan proposé. Notons que les résultats obtenus témoignent d'une amélioration sensible des performances. Le plan d'entraînement est non seulement considéré comme repère pouvant aider et orienter les entraîneurs dans la conception et l'élaboration de leur planification. Nous espérons avoir contribué à une meilleure prise en charge quant à la préparation des jeunes handballeurs par le biais du plan d'entraînement proposé.

Recommandations

Donner une importance à la période préparatoire et bien la programmer ; Une connaissance des capacités physiques et morales des handballeurs de la tranche d'âge (15-16ans) pour pouvoir planifier la charge d'entraînement ; Utilisation des méthodes adéquates au développement des qualités physiques, qui servira de support au travail technico-tactique ; Respect des principes généraux de l'entraînement sportif ; procéder aux contrôles réguliers par le biais des tests.

Bibliographie

- Beyer.C, : Formation du joueur. Ed Vigot, Paris, (1993).
- Levesque .D, : Entraînement dans les sports .Ed Guy Saint-Jean (1990).
- Matveiev .I.P, : Aspects fondamentaux de l'entraînement. Ed Vigot, Paris (1983).
- Platonov.V.N , : L'entraînement sportif, 2ème édition. Ed revue eps (1984).
- Szczesny. S , : Dynamique du développement des qualités motrices d'élèves du cycle secondaire. Mission Recherche I.N.S.E.P, (1983).
- Van Praagh .E, : Physiologie du Sport, Enfant et Adolescent. Ed de boeck (2008).
- Weineck.J, : Manuel d'entraînement. Ed vigot , Paris (1997).
- Weineck.J, : Biologie du sport .Ed Vigot, Paris (1997).

Programme de la période préparatoire

1- Etape de préparation générale

Méso cycle de mise en condition

-Microcycle ordinaire

235mn-Endurance de base

-Microcycle ordinaire

210mn-Endurance de base

70mn-Force générale

-Microcycle de récupération

270mn-jeux récréatifs

Méso cycle de base

-Microcycle ordinaire

80mn-Endurance spécifique et renforcement musculaire

85mn-Vitesse

90mn-Endurance-vitesse et travail technique

85mn-Force générale et travail technique

-Microcycle de choc

90mn-Endurance-vitesse et travail technique

90mn-Force générale

90mn-Endurance de base

90mn-Force des membres inférieurs

-Microcycle ordinaire

85mn-Endurance spécifique et travail technique

90mn-Vitesse et travail technique

90mn-Endurance et force générale

90mn-Force générale et travail technique

-Microcycle de récupération

240mn-Endurance et travail technique

90mn-Jeux

2- Etape de préparation spéciale

Mésocycle de préparation et de contrôle

-Microcycle ordinaire

90mn-Endurance spéciale

270mn-Technico-tactique

-Microcycle de choc

90mn-Force-vitesse

270mn-Technico-tactique

-Microcycle ordinaire

90mn-Renforcement musculaire et travail des déplacements

270mn-Travail tactique

-Microcycle de récupération

80mn-Souplesse et coordination

80mn-Etirements

160mn-Travail tactique