

**Etude De l'effet des Activités physico-sportives sur la disposition psycho-physique momentanée (DPPM) des étudiants en E.P.S.
DJAOUT Abdellah – I.E.P.S – université d'Alger**

ETUDE DE L'EFFET DES ACTIVITES PHYSICO-SPORTIVES SUR LA DISPOSITION PSYCHO-PHYSIQUE MOMENTANEE (DPPM) DES ETUDIANTS EN E.P.S.(*)

*Mr Abdellah DJAOUT
Maître assistant, chargé de cours à
l'I.E.P.S d'Alger, Université d'Alger*

INTRODUCTION

Quand on utilise le vocable "SPORT" ou son synonyme "PRATIQUE SPORTIVE", cela nous amène à l'associer à des termes tels que la joie, l'enthousiasme, le bien-être, mais aussi la souffrance, physique, l'agressivité, l'énerverment. Malgré cela, nous avons toujours envie de répéter l'expérience, parce que pour un moment elle nous aura fait oublier nos préoccupations de tous les jours, nos soucis, nos problèmes ; elle aura provoqué en nous, un changement, et nous attendons parfois avec impatience, la prochaine séance.

1 - PROBLEMATIQUE

Mais là où cette pratique sportive devient énigmatique dans ces effets, c'est lorsqu'on entend le futur "prof. d'E.P.S" dire : "je suis fatigué", "je n'ai pas envie", "cela ne m'intéresse pas aujourd'hui"; Ou bien encore, lorsqu'on le voit arriver en cours d'une façon non-chalante, tenue inadéquate, ou passer plus de 15 minutes de temps pour se mettre en tenue de travail, alors que 5 minutes de temps suffisent.

* *Mémoire de Magister en théorie et méthodologie de l'EPS (1990)*

Certes les termes d'enthousiasme, d'agressivité cités plus haut, relèvent de situations spécifiques de cette pratique sportive (sport de performance, loisirs); Mais ne doit-il pas en être de même dans la situation de formation, quand on pense en plus, et comme le soutiennent G. RIOUX et R. CHAPPUIS (1972) dans leur étude sur la volonté, que "le facteur déterminant et irréductible reste : le mieux-être, les besoins, les finalités, qui jouent un rôle essentiel chez l'homme normalement intelligent" (p.16).

Notre étudiant a choisi lui-même ce genre d'études, dans le but d'avoir un diplôme qui lui permettrait de "travailler" plus tard. Il a également choisi cette discipline, parce qu'elle lui aura laissé, peut-être, un bon souvenir par le passé (au lycée, au club...).

Une liste des questions que l'on pourrait se poser, sur les origines de tels propos et attitude de l'étudiant, ne saurait qu'être longue. Aussi avons nous limité cette étude à une question centrale : QUEL(s) EFFET (s) A LA SEANCE DE COURS DE PRATIQUE PHYSIQUE ET SPORTIVE SUR LA DISPOSITION PSYCHOPHYSIQUE MOMENTANEE DE L'ETUDIANT EN E.P.S. ? Autrement dit : quelles sensations peuvent apparaître chez l'étudiant, à partir d'efforts physiques vécus ?

Si la pratique physique et sportive (performance, loisirs...), provoque un changement dans le sens du bien-être de l'individu, comme nous le retrouvons dans la littérature riche et variée (O. GRUPE, 1982; R. MATHESIUS, 1972. A. ABELE/W.BREHM, 1984 ; I.P. VOLKOV, 1972, quels effets peut-elle avoir dans la situation de formation ?

2 - METHODOLOGIE DE LA RECHERCHE

Pour déterminer le degré de subjectivité ou d'objectivité de ces sensations, nous nous sommes posés des questions secondaires(*) dont les réponses pourraient nous éclairer sur des phénomènes pouvant avoir une relation avec les événements attendus

** Les résultats concernant ces questions feront l'objet de publications ultérieures*

Etude De l'effet des Activités physico-sportives sur la disposition psycho-physique momentanée (DPPM) des étudiants en E.P.S.
DJAOUT Abdellah – I.E.P.S – université d'Alger

- Existe-t-il une relation entre l'état physiologique actuel, et les sensations considérées de l'état de santé corporel ?

- Existe-t-il une relation entre une certaine préférence que l'étudiant a pour telle ou telle discipline sportive et son état d'humeur ? Ou encore avec l'évaluation empirique qu'il fait de la séance (intensité, contenu...) et son état d'humeur (E.H) ?

- Enfin, l'échauffement joue-t-il son rôle préparatoire, en améliorant cette D.P.P.M de départ ?

En fonction des résultats de deux pré-enquêtes qui ont été réalisées, et des hypothèses de travail, les outils de la recherche ont été fixés à quatre :

- le magnétoscope, pour avoir une idée sur la durée de l'activité motrice moyenne des étudiants, et par là même, l'intensité,

- un tensio-mètre digital pour le contrôle de la tension artérielle et la fréquence cardiaque (Vitagnost processor 2010),

- un questionnaire complémentaire, relatif à la préférence des étudiants quant aux disciplines sportives, et leur évaluation empirique de la séance sur le plan contenu et intensité,

- le profil des polarités (**) (ou différentiel sémantique) de R.MATHESIOUS (1972) qui est composé de 3 dimensions : l'état de santé corporel (fort, solide ..), l'état d'activité (actif, engagé, volontaire...) et l'état d'humeur (triste, soucieux, joyeux).

120 étudiants de 1ère année de licence en E.P.S., répartis en 4 groupes de 30, ont constitué l'échantillon de cette recherche, pendant deux semaines (Avril 1989), dans les 5 disciplines sportives retenues par le programme de formation (hand-ball, natation, lancer de poids, gymnastique aux agrès, et judo).

Leur moyenne d'âge est de 22 ans 2 mois, soit un âge idéal pour l'émergence de la meilleure performance sportive. L'autre caractéristique est représentée par la mixité du groupe. Notre objectif n'étant pas de faire une étude comparative entre les garçons et les filles, les deux seront considérés comme individus subissant un effort physique.

*** Le profil des polarités a été traduit de l'Allemand, puis soumis aux étudiants lors des pré-enquêtes pour validation*

Le lieu retenu, est l'Institut d'éducation physique et du sport d'Alger, Université d'Alger.

2.1.- Protocole d'observation d'une séance :

D'après les informations recueillies lors des 2 pré-enquêtes, le protocole de passation suivant a été retenu :

- 1) entretien avec l'enseignant responsable sur le déroulement de sa séance, afin de mettre en place la caméra (choix de l'angle),
- 2) rassemblement des étudiants 15 min. avant le début de la séance et explication sur le mode d'emploi du profil des polarités,
- 3) les étudiants prennent chacun un exemplaire du questionnaire et un crayon à mine posés à même le sol,
- 4) appel des 3 étudiants tirés au sort, pour prise de T.A et F.C,
- 5) signal et déclenchement du chronomètre pour 3 min.,
- 6) récupération des réponses avant l'écoulement des 3 min
- 7) déclenchement du magnétoscope,
- 8) après l'échauffement, répétition des opérations (3 4 5 6),
- 9) fin de séance, idem que phase 8.

N.B. - le questionnaire complémentaire a été distribué à la fin de la réalisation des 5 séances par les étudiants, afin de leur permettre de situer leurs réponses (intensité, contenu), par rapport aux 5 efforts physiques auxquels ils ont été soumis.

3 - PRESENTATION ET INTERPRETATION DES RESULTATS (*)

La présentation des résultats est faite en fonction des hypothèses, et en considérant les dimensions (E.S.C., E.Ac, E.H.) une à une. Pour une meilleure clarté, les résultats de la recherche sont résumés de façon descriptive et analytique.

** Les calculs ont été réalisés sur ordinateur (Prg SP-SS/PC 1988) à l'IFS de D.ARMISTADI (RFA)*

Etude De l'effet des Activités physico-sportives sur la disposition psycho-physique momentanée (DPPM) des étudiants en E.P.S. **DJAOUT Abdellah – I.E.P.S – université d'Alger**

La procédure choisie est la suivante :

- a) présentation et contrôle des changements d'une manière globale,
- b) présentation de la D.P.P.M de départ,
- c) présentation de la D.P.P.M. de fin de séance,
- d) comparaison des différences entre le moment t1 de départ, et le moment t3 de fin de séance.

3.1.- Hypothèse 1 :

Celle-ci prévoit une altération de l'état de santé corporel (E.S.C) et de l'état d'activité (E.Ac), et une amélioration de l'état d'humeur (E.H), quelle que soit la discipline envisagée.

3.1.1.- Dimension E.S.C

L'analyse des résultats, montre qu'entre les moments t1 et t3, tous les coefficients de corrélation établis pour cette dimension, sont hautement significatifs (à $P = .000$; hand-ball: $P = .012$). Les moyennes observées, bien qu'elles augmentent en fin de séance (sauf pour la gymnastique), restent sur le plan statistique non significativement différentes, sauf pour la natation (à $P = .012$), - inférieur au seuil choisi ($P .05$).

Le tableau-1 présente tous les résultats obtenus pour cette dimension E.S.C.

Discipline	t1	t3	P
Hand-ball	1.2	1.5	.012
Gymnastique	1.1	1.2	.000
Natation	1.3	1.4	.012

Discipline	Moment	X	E.T	Coéf. Corrél	Test du t	Pourcentage (+) (-)	
Ensemble (N=260)	t1	21.42	8.836	r=.551	t=-1.70		
	t3	22.36	9.847	P=.000	P=.090		
Hand Ball (N=83)	t1	19.27	8.373	r=.275	t=-.73	84.33	14.46
	t3	20.09	8.696	P=.012	P=.470	79.51	18.84
Gymnas- tique (N=69)	t1	22.21	9.21	r=.608	t=.01	75.36	23.19
	t3	22.20	9.64	P=.000	P=.989	79.71	18.84
Lance- poids (N=43)	t1	23.04	8.378	r=.672	t=-.26	74.42	25.58
	t3	23.32	9.227	P=.800	P=.800	72.09	25.58
Natation (N=36)	t1	21.36	8.793	r=.627	t=-2.64	78.38	21.62
	t3	25.55	12.138	P=.000	P=.012	62.16	38.84
Judo (N=29)	t1	23.34	9.271	r=.767	t=-2.26	72.41	20.70
	t3	23.82	10.28	P=.000	P=.703	65.52	27.50

Tableau 1 : Résultats obtenus en t1 et t3 dans la dimension état de santé du corps (E.S.C.).

Etude De l'effet des Activités physico-sportives sur la disposition psycho-physique momentanée (DPPM) des étudiants en E.P.S. **DJAOUT Abdellah – I.E.P.S – université d'Alger**

Au moment t1, l'analyse de la figure 1, montre qu'au départ et pour toutes les disciplines, un fort pourcentage (Tab.1) des sujets, se trouve dans un état de santé corporel satisfaisant ($x=2-3$, sur l'échelle du questionnaire), et que seule une minorité arrive au cours avec un E.S.C. diminué.

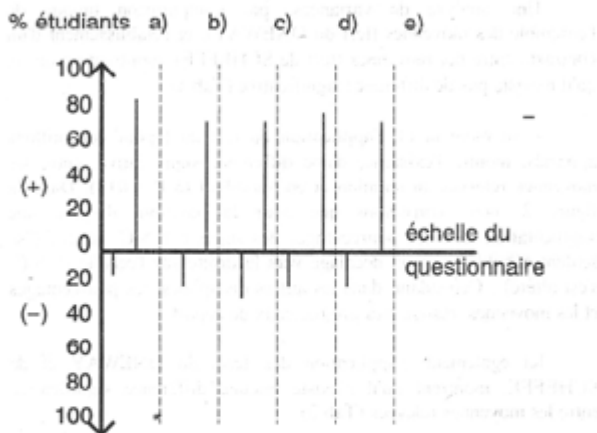


Figure 1 : Profil relevé dans la dimension E.S.C. de la D.P.P.M. des étudiants en E.P.S., avant la séance, dans les disciplines sportives, a) hand-ball, b) gymnastique, c) lancer de poids, d) natatin, e) judo.

Une première remarque s'impose, et qui a trait à une relation entre ces pourcentages observés, et les disciplines sportives: la séance de hand-ball est entamée avec le meilleur E.S.C. (pour 84,33% des étudiants, l'E.S.C. est à $x = 2.34$ sur l'échelle du questionnaire).

La comparaison des moyennes au moment t1, montre qu'il existe des différences significatives (à $P < .05$ Entre le hand-ball et la gymnastique ($P = .043$), le hand-ball et le lancer de poids ($P = .019$), hand-ball-judo ($P = .043$), mais pas avec la natation ($P = .233$).

Il n'existe cependant pas, de différence entre les autres disciplines (gymnastique, natation, lancer, judo), quand on compare leurs moyennes.

Une analyse de variance, par comparaison unique de l'ensemble des moyennes (test du ONEWAY), et l'établissement d'un contraste entre ces moyennes (test de SCHEFFE), montrent en outre, qu'il n'existe pas de différence significative (Tab.1).

- Au moment t3, l'application du test du t pour échantillons appariés, montre l'existence d'une différence significative, entre les moyennes relevées en natation et en hand-ball (à $P = .018$). Dans la figure 2, nous constatons que pour la natation, il y a une augmentation dans les pourcentages des sujets à E.S.C. négatif ("se sentent affaiblis"), et un décalage vers la droite sur l'échelle (E.S.C. s'est altéré) ; Cependant, dans les autres disciplines, les pourcentages et les moyennes, restent très près de ceux de départ.

Ici également, l'application des tests du ONEWAY et de SCHEFFE, montrent qu'il n'existe aucune différence significative entre les moyennes relevées (Tab.2).

La même remarque peut être constatée dans la comparaison des différences (E.S.C.t1 - E.S.C.t3), pour toutes les disciplines. En conclusion à l'analyse des résultats de cette dimension E.S.C., nous pouvons affirmer, qu'une seule différence significative (à $P = .012$) existe entre les moyennes observées au moment t1 et t3, et ceci en natation. Il semble qu'il y ait altération de cet E.S.C., également dans les autres disciplines, mais pas de façon aussi prononcée qu'en natation.

Etude De l'effet des Activités physico-sportives sur la disposition psycho-physique momentanée (DPPM) des étudiants en E.P.S.
DJAOUT Abdellah – I.E.P.S – université d'Alger

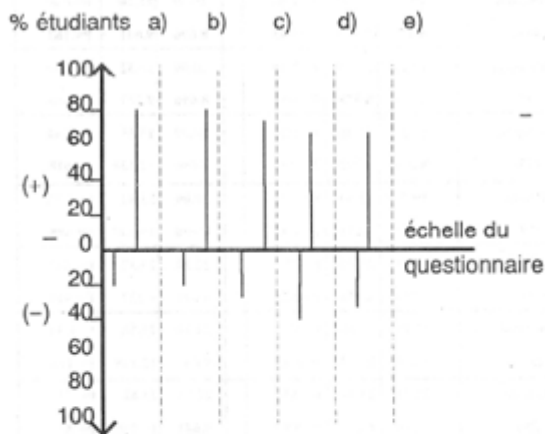


Figure 2 : Profil relevé dans la dimension E.S.C. de la D.P.P.M des étudiants en EPS dans les disciplines sportives :
a) Hand-ball
b) Gymnastique
c) Lancer de poids
d) Natation
e) Judo

Disciplines	Au moment t1			Au moment t3		
	Comparées	x E.T	x E.T	Test du t	x E.T	x E.T
Hball/Gymn (83) / (69)	19.277 8.373	22.21 9.210	t=-2.04 P=.043	20.09 8.696	22.20 9.641	t=-1.40 P=.163
Hball/Lancer (83) / (43)	19.277 8.373	23.04 8.378	t=-2.40 P=.019	20.09 8.696	23.32 9.227	t=-1.90 P=.063
Hball/Natat. (83) / (37)	19.277 8.373	21.36 8.793	t=-1.20 P=.233	20.09 8.696	25.55 12.138	t=-2.44 P=.018
Hball/Judo (83) / (29)	19.277 8.373	23.34 9.271	t=-2.08 P=.043	20.09 8.696	23.82 10.285	t=-1.75 P=.088
Gymn/Lancer (69) / (43)	22.21 9.210	23.04 8.378	t=-.49 P=.625	22.20 9.641	23.32 9.227	t=-.62 P=.540
Gymn/Natat. (69) / (37)	22.21 9.210	21.36 8.793	t=.47 P=.643	22.20 9.64	25.55 12.138	t=-1.44 P=.156
Gymn/Judo (69) / (29)	22.21 9.210	23.34 9.271	t=-.55 P=.584	22.20 9.641	23.82 10.285	t=-.73 P=.471
Lancer/Natat. (43) / (37)	23.04 8.378	21.36 8.793	t=.87 P=.389	23.32 9.227	25.55 12.138	t=-.90 P=.369
Lancer/Judo (43) / (29)	23.04 8.378	23.34 9.271	t=-.14 P=.890	23.32 9.227	23.82 10.286	t=-.21 P=.823
Natation/Judo (37) / (29)	21.36 8.793	23.34 9.271	t=-.88 P=.384	25.55 12.138	23.82 10.285	t=.62 P=.537
Test-ONEWAY	Quotient F=2.1047 P=.0807			Quotient F=2.3617 P=.0537		
Test-SCHIEFFE	Pas de contraste.			Pas de contraste.		
Test-ONEWAY	Pour E.S.C (t1-t3) : quotient F=1.4962 ; P=.2038					
Test-SCHIEFFE	Pas de contraste.					

Tableau 2 : Comparaison des moyennes et différences, obtenues au moments t1 et t3, pour la dimension E.S.C.

Etude De l'effet des Activités physico-sportives sur la disposition psycho-physique momentanée (DPPM) des étudiants en E.P.S. **DJAOUT Abdellah – I.E.P.S – université d'Alger**

3.1.2.- Dimension E.Ac.

En ce qui concerne cette dimension, l'ensemble des corrélations établies sont hautement significatives ($P < .05$, seuil choisi), entre l'E.Ac au moment t1 et l'E.Ac au moment t3 (Tab.3). Les moyennes relevées à ces moments, montrent une altération dans les séances de hand-ball, natation et judo, mais une amélioration dans les séances de lancer de poids et gymnastique; Cependant, elles ne sont pas significativement différentes; La plus proche du seuil choisi ($P > .05$), est la natation (à $P = .058$). Cette remarque apparaît clairement dans les figures 3-4, où l'on peut noter une altération plus prononcée en natation (augmentation du % de sujets à E.Ac négatif ("passif"), où x est supérieur à 4, sur l'échelle du questionnaire), et un décalage vers la droite sur la figure 3. La même remarque est valable pour le hand-ball et le judo.

Au moment t1, l'analyse de variances unique (toutes disciplines confondues) ne donne pas de différences significatives ($P = .2566 > .05$). Cependant l'utilisation du test du t, précise une différence entre les moyennes relevées en hand-ball et en lancer de poids ($P = .028 < .05$), comme déjà observé pour l'E.S.C. Au moment t3, comme nous pouvons le voir dans la figure 4 la natation semble avoir altéré beaucoup plus cet E.Ac que les autres disciplines (augmentation du % d'étudiants à E.Ac négatif, $x > 4$ sur l'échelle du questionnaire, et décalage vers la droite du profil).

Disci- pline	Mom ment	X	E.T	Coéf. Corrél	Test du t	Pourcentage (+) (-)
Ensemble (N=260)	t1	13.96	5.317	r=.562	t=-1.08	
	t3	14.31	5.784	P=.000	P=.649	
Hand Ball (N=83)	t1	13.32	5.328	r=.553	t=-.46	86.75 12.05
	t3	13.59	5.82	P=.000	P=.649	81.92 12.05
Gymnas- tique (N=69)	t1	13.63	5.442	r=.547	t=-.38	86.95 11.60
	t3	13.40	5.254	P=.000	P=.706	85.50 10.15
Lancer- poids (N=43)	t1	15.53	5.211	r=.772	t=-.04	76.74 18.61
	t3	15.51	5.266	P=.000	P=.966	81.40 13.95
Natta- tion (N=36)	t1	14.25	5.784	r=.476	t=-1.96	86.11 13.88
	t3	16.55	7.662	P=.003	P=.058	77.77 22.23
Judo (N=29)	t1	13.89	4.296	r=.443	t=-.13	93.10 6.90
	t3	14.00	4.053	P=.016	P=.900	93.10 6.90

Tableau 3: Résultats obtenus en t1 et t3 dans la dimension état d'activité (E.A.C.).

**Etude De l'effet des Activités physico-sportives sur la disposition psycho-physique momentanée (DPPM) des étudiants en E.P.S.
DJAOUT Abdellah – I.E.P.S – université d'Alger**

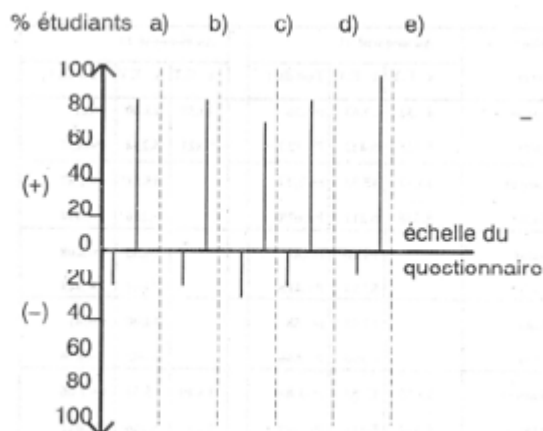


Figure 3 : Profil relevé dans la dimension E.Ac. de la D.P.P.M des étudiants en E.P.S., avant la séance, dans les disciplines sportives, a) hand-ball, b) gymnastique, c) lancer de poids, d) natation, e) judo.

La comparaison des moyennes en t3, indique que les différences les plus significatives, sont à situer entre le hand-ball et la natation (à $P=0.43$), la gymnastique et la natation (à $P=0.31$), et enfin, entre la gymnastique et le lancer de poids (à $P=0.42$). Mais ces différences, sont rejetées par les tests du ONEWAY et de SCHEFFE (à $P=0.0339$, aucun contraste) (Tab. 4).

Ceci est valable également, pour les différences entre l'E.Ac au moment t1 et l'E.Ac au moment t3 ($E.Ac\ t1 - E.Ac\ t3$) ; La comparaison de ces différences, ne s'est révélée dans aucun des cas, comme significative.

En conclusion à cette analyse des résultats obtenus pour la dimension E.Ac de la D.P.P.M des étudiants, une seule discipline semble avoir altéré l'état d'activité des sujets : la natation ; pour les autres disciplines, il n'existe pas de résultats très significatifs .

Disciplines Comparées	Au moment t1			Au moment t3		
	x E.T	x E.T	Test du t	x E.T	x E.T	Test du t
Hball/Cygn (83) / (69)	13.32 5.328	13.63 5.442	t=-.36 P=.723	13.60 5.821	13.40 5.234	t=-.21 P=.837
Hball/Lancer (83) / (43)	13.32 5.328	15.53 5.211	t=-2.24 P=.028		15.51 5.266	t=-1.87 P=.064
Hball/Natât. (83) / (37)		14.25 5.784	t=-.82 P=.415		16.55 7.662	t=-2.08 P=.043
Hball/Judo (83) / (29)		13.89 4.296	t=-.58 P=.566		14.00 4.053	t=-.41 P=.679
Gymn/Lancer (69) / (43)	13.63 5.442	15.53 5.211	t=-1.84 P=.069	13.40 5.234	15.51 5.266	t=-2.06 P=.042
Gymn/Natât. (69) / (37)		14.25 5.784	t=-.53 P=.601		16.55 7.662	t=-2.21 P=.031
Gymn/Judo (69) / (29)		13.89 4.296	t=-.25 P=.803		14.00 4.053	t=-.61 P=.547
Lancer/Natât. (43) / (37)	15.53 5.211	14.25 5.704	t=-1.03 P=.307	15.51 5.266	16.55 7.662	t=-.69 P=.492
Lancer/Judo (43) / (29)		13.89 4.296	t=-1.45 P=.150		14.00 4.053	t=-1.37 P=.174
Natation/Judo (37) / (29)	14.25 5.704	13.89 4.296	t=.28 P=-.778	16.55 7.662	14.00 4.053	t=1.72 P=-.090
Test-ONEWAY Test-SCHIEFFE	Quotient F=2.3371 P=.256 Pas de contraste			Quotient F=2.6495 P=.0399 Pas de contraste		
Test-ONEWAY Test-SCHIEFFE	Pour E.Ac. (t1-t3) : quotient F=1.5723 ; P=.1821 Pas de contraste.					

Tableau 4 : Comparaison des moyennes et différences, aux moments t1 et t3, pour la dimension E.Ac.

**Etude De l'effet des Activités physico-sportives sur la disposition psycho-physique momentanée (DPPM) des étudiants en E.P.S.
DJAOUT Abdellah – I.E.P.S – université d'Alger**

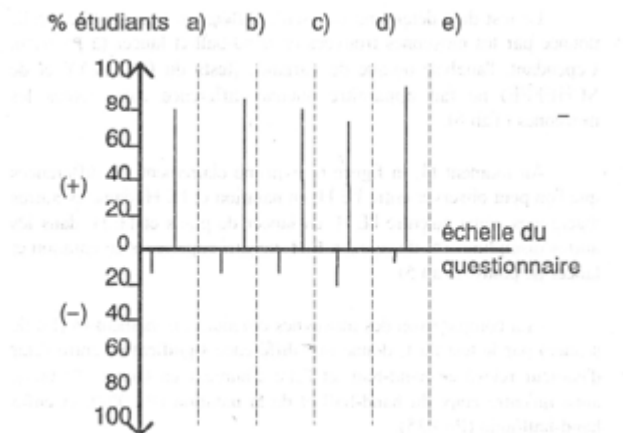


Figure 4 : Profil relevé dans la dimension E.Ac de la D.P.P.M des étudiants en E.P.S., après la séance, dans les disciplines sportives, a) hand-ball, b) gymnastique, c) lancer de poids, d) natation, e) judo.

3.1.3.- Dimension E.H.

Il y a corrélation entre les réponses aux moment t1 et t3. Toutes sont hautement significatives (à $P=0.000$). La comparaison des moyennes ainsi relevées, ne donne aucune différence significative, bien que celles-ci s'améliorent en hand-ball, gymnastique, lancer, judo, mais pas en natation.

En considérant la figure 5, nous pouvons noter qu'au départ (t1), une nette différence existe entre l'état d'humeur en lancer et gymnastique, et l'état d'humeur dans les 3 autres disciplines. Les deux premières se caractérisent par un fort pourcentage de sujets à E.H. négatif ("se sentent de mauvaise humeur") (Tab.5); Les étudiants ayant le meilleur état d'humeur, se retrouvent en hand-ball et natation.

Le test du t détermine une seule différence significative : celle donnée par les moyennes trouvées en hand-ball et lancer (à $P=.010$). Cependant, l'analyse unique de variance (tests du ONEWAY et de SCHEFFE) ne fait apparaître aucune différence entre toutes les moyennes (Tab.6).

Au moment t3, la figure 6, exprime clairement les différences que l'on peut observer entre l'E.H. en natation et l'E.H. dans les autres disciplines, ainsi qu'entre l'E.H. en lancer de poids et l'E.H. dans les autres disciplines (% de sujets à E.H. négatif supérieurs en natation et lancer de poids) (Tab.5).

- La comparaison des moyennes obtenues au moment t3 (fin de séance) par le test du t, donne une différence significative entre l'état d'humeur relevé en hand-ball, et l'état d'humeur en lancer ($P=.001$), ainsi qu'entre ceux du hand-ball et de la natation ($P=.004$), et enfin hand-ball/judo ($P=.035$).

Ces résultats sont partiellement confirmés par les test du ONEWAY et de SCHEFFE, qui donnent à ($P=.0016$), un contraste entre les moyennes obtenues en t3, de la natation/Hand-ball, du lancer/hand-ball, mais cependant, pas du hand-ball/Judo (Tab.6). La comparaison des différences dans l'E.H. (t1 - t3), par les mêmes tests, n'indique aucune différence significative.

5.3. CONCLUSION

Il y a 11 semaines, nous avons vu comment les étudiants ont réagi à la séance de natation. Ils ont été surpris par la nouveauté de l'activité et ont été très intéressés par les résultats obtenus. Ils ont été très motivés et ont été très impliqués dans l'activité. Ils ont été très satisfaits de leur performance et ont été très fiers de leur équipe.

Les résultats obtenus ont été très positifs. Les étudiants ont été très impliqués dans l'activité et ont été très motivés. Ils ont été très satisfaits de leur performance et ont été très fiers de leur équipe. Les résultats obtenus ont été très positifs. Les étudiants ont été très impliqués dans l'activité et ont été très motivés. Ils ont été très satisfaits de leur performance et ont été très fiers de leur équipe.

Etude De l'effet des Activités physico-sportives sur la disposition psycho-physique momentanée (DPPM) des étudiants en E.P.S.
DJAOUT Abdellah – I.E.P.S – université d'Alger

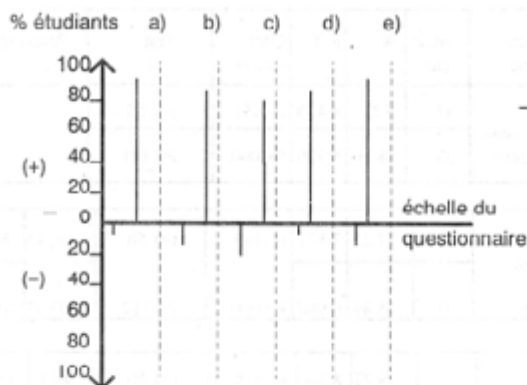


Figure 5 : Profil relevé dans la dimension E.H. de la D.P.P.M des étudiants en EPS, avant la séance, dans les disciplines sportives : a) Hand-ball ; b) Gymnastique ; c) Lancer de poids ; d) Natation ; e) Judo

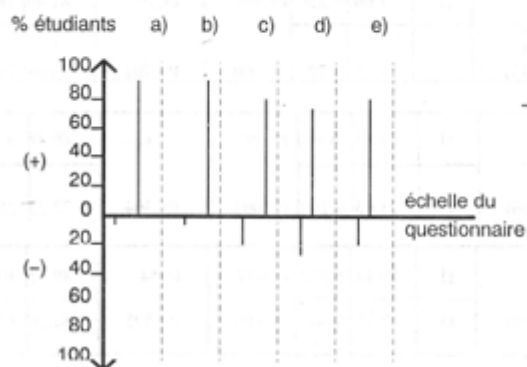


Figure 6 : Profil relevé dans la dimension E.H. de la D.P.P.M des étudiants en EPS, après la séance, dans les disciplines sportives : a) Hand-ball ; b) Gymnastique ; c) Lancer de poids ; d) natation ; e) Judo

Disci- pline	Mom ent	X	E.T	Coéf Corrél	Test du t	Pourcentage (+) (-)	
Ensemble (N=260)	t1	9.22	8.435	r=.651	t=1.65		
	t3	18.50	8.329	P=.000	P=.101		
Hand Ball (N=83)	t1	17.25	7.877	r=.449	t=1.58	89.15	8.43
	t3	15.89	6.986	P=.000	P=.117	93.97	6.02
Gymnas- tique (N=69)	t1	19.27	8.260	r=.678	t=1.50	82.6	15.94
	t3	18.08	8.124	P=.000	P=.138	91.30	8.70
Lancer- poids (N=43)	t1	21.60	9.220	r=.785	t=.39	81.40	18.60
	t3	21.25	8.797	P=.000	P=.701	79.08	18.60
Nata- tion (N=36)	t1	19.83	8.801	r=.697	t=-1.04	86.48	8.10
	t3	21.05	9.209	P=.003	P=.304	72.22	25
Judo (N=29)	t1	20.44	8.012	r=.657	t=.54	89.65	10.35
	t3	19.75	8.609	P=.000	P=.595	82.76	17.24

Tableau 5 : Résultats obtenus en t1 et t3 dans la dimension état d'humeur (E.H.).

Etude De l'effet des Activités physico-sportives sur la disposition psycho-physique momentanée (DPPM) des étudiants en E.P.S.
DJAOUT Abdellah – I.E.P.S – université d'Alger

Disciplines Comparées	Au moment t1			Au moment t3		
	x E.T	s E.T	Test du t	x E.T	s E.T	Test du t
Hball/Gymn (83) / (69)	17.25 7.877	19.27 8.260	t=-1.53 P=.127	15.89 6.986	18.08 8.124	t=-1.77 P=.080
Hball/Lancer (83) / (43)		21.60 9.220	t=-2.64 P=.010		21.25 8.797	t=-3.47 P=.001
Hball/Natatl. (83) / (37)		19.83 8.801	t=-1.52 P=.135		21.05 9.209	t=-3.01 P=.004
Hball/Judo (83) / (29)		20.44 8.012	t=-1.86 P=.069		19.75 8.609	t=-2.18 P=.035
Gymn/Lancer (69) / (43)	19.77 8.260	21.60 9.220	t=-1.35 P=.180	18.08 8.124	21.25 8.797	t=-1.91 P=.060
Gymn/Natatl. (69) / (37)		19.83 8.801	t=-.31 P=.754		21.05 9.209	t=-1.63 P=.108
Gymn/Judo (69) / (29)		20.44 8.012	t=-.66 P=.515		19.75 8.609	t=-.89 P=.377
Lancer/Natatl. (43) / (37)	21.60 9.220	19.83 8.801	t=.87 P=.386	21.25 8.797	21.05 9.209	t=-.10 P=.922
Lancer/Judo (43) / (29)		20.44 8.012	t=-.56 P=.574		19.75 8.609	t=-.72 P=.476
Natatl./Judo (37) / (29)	19.83 8.801	20.44 8.012	t=-.29 P=.769	21.05 9.209	19.75 8.609	t=.59 P=.561
Test-ONEWAY	Quotient F=2.2311 P=.0001			Quotient F=4.497 P=.0016		
Test-SCHIEFFE	Pas de contraste			Contrastes: Hball/Lancer Hball/Natation		
Test-ONEWAY	Pour E.H. (t1-t3) : quotient F=.9735 ; P=.4225					
Test-SCHIEFFE	Pas de contraste.					

Tableau 6 : Comparaison des moyennes et différences obtenues aux moments t1 et t3, pour la dimension "E.H."

En résumé à cette analyse, nous pouvons déjà émettre le constat, que pour chaque séance plus de 80 % (Tab.5) des étudiants participant au cours, arrivent avec un E.H positif ("de bonne humeur"). En fin de séance, il semble qu'il y ait amélioration, mais pas de façon significative.

3.1.4.- Variation générale de la D.P.P.M.

Un premier constat s'impose : en considérant les tableaux 1,3,5, nous pouvons noter, que plus de 70 % des étudiants débutent les différentes séances avec une D.P.P.M positive ("fort", "actif", "joyeux"). En fin de séance par contre, deux disciplines arrivent à influencer cette D.P.P.M : la natation (dans les dimensions, E.S.C. et F.Ac) et le Hand-ball (dimension E.H.). Cette D.P.P.M "positive" de départ, le reste en fin de séance, mais avec un effectif de sujets plus réduit (de 10 % en moins et en moyenne).

3.2- Discussion

C'est par les termes de "BEFINDLICHKEIT" et "MOOD", que les Allemands et les Anglais désignent cet état psychologique de l'individu. En Français, ils désignent la "DISPOSITION" et "L'HUMEUR" d'une personne. Pour M. DERGHAL (1983) c'est le terme de "THYMIE" qui convient, et qu'il définit comme "une qualité de l'affect, variable sur une échelle de la "dysthymie" (thymie négative) à l'"euthymie" (thymie positive), les deux pôles étant constitués par les oppositions jugées analogues ou apparentées de la douleur / plaisir, souffrance / contentement, tristesse / gaieté. Elle est essentiellement un état d'un sujet présentant souvent des propriétés observables plus ou moins fiables... peut être saisie comme événements qui adviennent au sujet, -"les advenements"- (p. 158).

Pour J.R. NITSCH (1976), cet état relevant du domaine des émotions correspond à un "modèle de soi d'une personne, actualisé et dépendant d'une situation" (p.87). A.ABELE et W. BREHM (1986) dans la construction de leur échelle de mesure de la Befindlichkeit l'éclaireissent à partir de définitions d'autres auteurs, telles que : "l'effet des configurations de l'activité d'une personne", "une expression continue de leurs conditions de vie", "une réaction aux informations de l'organisme" (p.209);

Etude De l'effet des Activités physico-sportives sur la disposition psycho-physique momentanée (DPPM) des étudiants en E.P.S. **DJAOUT Abdellah – I.E.P.S – université d'Alger**

Il ressort de l'ensemble de ces définitions, un certain phénomène d'action et de réaction, qui détermine ainsi, un changement de l'état de conscience de départ d'une personne. Ce changement va se traduire de façon concrète, par une manifestation de la sensibilité, qui sera neutre si l'évènement est attendu, positif ou négatif si celui-ci est inattendu. Cela peut avoir un effet stimulant, renforçant, ou un effet défavorable, inhibant.

Il existe donc un certain rapport entre les faits (ou évènements) PHYSIQUES et les sensations qui en résultent ! Il y a une rupture d'équilibre, rupture transitoire qui marque l'effort accompli par l'organisme pour se soumettre aux circonstances.

Pour qu'il y ait changement donc dans la D.P.P.M., une raison à ce changement, ou une satisfaction de l'état psychique concerné, est nécessaire. Pour la dimension Etat de santé corporelle (E.S.C) c'est la dépense d'énergie qui va constituer cette satisfaction.

Pour l'état d'humeur (E.H) et l'Etat d'activité (E.Ac), ce seront l'intensité, le contenu, et la discipline sportive elle-même ainsi que les autres facteurs de l'environnement.

Au moment t1 (de départ), comme nous avons pu le constater dans les résultats et leur analyse, le hand-ball et la natation sont préférés aux autres disciplines, notamment au lancer de poids. Ces résultats sont également confirmés par les réponses obtenues au questionnaire complémentaire, dans la question n°2 (Tab.7).

Discipline sportive	Garçons (n = 80)	Garçons et filles (n = 102)
1 Natation	215 pts	253 pts
2 Hand Ball	229 pts	265 pts
3 Gymnastique	279 pts	311 pts
4 Lancer pds.	280 pts	327 pts
5 Judo	332 pts	374 pts

Tab. 7 : Classification des 5 disciplines par ordre de préférence,(quest. n°2)

Un rôle important va être joué par l'attitude de l'étudiant envers la discipline sportive à pratiquer, surtout dans ce que R.THOMAS (1980) appelle "les domaines affectif et cognitif" de l'attitude. Le premier domaine concerne l'émotion qui accompagne l'objet (ici la discipline sportive), et le second, les croyances, les perceptions, les attentes du sujet. Cela signifie entre autre, que nos étudiants attendent beaucoup de la natation et du hand-ball, et bien moins des autres disciplines. Cette attente s'expliquerait si l'on considère l'aspect psychique des activités physiques, par l'aspect "ludique" du hand ball, et le milieu "eau" pour la natation, auxquels nous pourrions ajouter la pratique spécialisée éventuelle de certains étudiants, et la notoriété de ces disciplines.

Au départ donc, la D.P.P.M est en relation avec l'attitude qu'ont les étudiants, envers l'activité physico-sportive qui va être réalisée.

Au moment t3 (fin de séance), des différences sont observées en ce qui concerne le degré de tension provoqué par chaque discipline. Les activités physiques-sportives n'ont pas eu le même effet sur chacune des dimensions de la D.P.P.M. Nous pouvons ainsi remarquer que pour la dimension E.S.C., l'accent est mis sur l'effort physico-sportif, réalisé en natation, que les étudiants jugent à forte intensité (tab.8). Cet effort provoque également une contradiction en natation, lorsque les étudiants jugent le contenu proposé comme suffisant (tab.9), et que leur état d'humeur (E.H) ne s'en est pas pour autant amélioré, ainsi que leur état d'activité (E.Ac).

Eval. Discipline	Forte	Moyenne	Faible
Natation	47,22 %	47,22 %	5,56 %
Hand Ball	39,50 %	39,50 %	21 %
Gymnastique	25,75 %	65,15 %	9,10 %
Lancer de poids	17,50 %	55 %	27,50 %
Judo	10,71 %	64,28 %	25 %

Tab. 8.- Intensité de la séance (N°4).

**Etude De l'effet des Activités physico-sportives sur la disposition psycho-physique momentanée (DPPM) des étudiants en E.P.S.
DJAOUT Abdellah – I.E.P.S – université d'Alger**

Eval. Discipline	Suffis.	Insuf.
Natation	75 %	25 %
Hand Ball	65.48 %	34.52 %
Gymnastique	75.75 %	24.24 %
Lancer de poids	30 %	70 %
Judo	& 50 %	& 50 %

Tab.9.- Contenu des séances (N°3).

L'explication de cette contradiction est à attribuer au dernier exercice réalisé par les étudiants : un pré-test sur une distance de 50 mètres, devant préparer le test final programmé pour la semaine suivante. Il nécessite de la part de l'étudiant une dépense d'énergie maximale (le meilleur temps à réaliser), ce qui a influé sur l'état de santé corporel ; et ce sont éventuellement, les résultats obtenus sur la distance, qui ont provoqué les réponses données au profil des polarités pour l'E.H. et l'E.Ac.

Les 75 % (tab.9) s'expliqueraient alors, par la durée de travail effectif, puisque sur 45 min., les étudiants sont en activité réelle pendant 11 min. 34 s., ce qui représente la plus grande durée par rapport aux autres disciplines.

Pour le Hand ball par contre, nous ne constatons aucune contradiction. Il y a eu évolution dans le sens de l'hypothèse émise (altération de l'E.S.C et l'E.Ac, et amélioration de l'E.H), bien que la durée de travail réelle soit légèrement inférieure (10 min. 21 s) à celle de la natation. Ce sont le nombre des exercices (10 au total), leur variété, et la forme d'organisation proposés par l'enseignant (tous les étudiants étaient actifs), qui ont influé sur les réponses obtenues au questionnaire. Ces exercices se sont déroulés tous, avec utilisation du ballon. Cette remarque rejoint celle de R. MATHESIOUS (1972), qui

constate une amélioration de l'E.H dans les sports de balle et d'adresse, et une altération de l'E.S.C et de l'E.Ac ! Il devient ainsi certain, que le but dans lequel est réalisé l'activité physico-sportive, agit différemment sur la personne ou le groupe de personnes qui la pratique. En ce qui concerne les trois autres disciplines, bien qu'il y ait eu variété dans les exercices, les durées de travail effectif sont restées très faibles par rapport aux deux premières sus-citées (en moyenne 7 min. 11 s). Variété ici, ne signifie pas travail physique intensif comme dans la séance de Hand-ball. Les exercices proposés sont constitués de mouvements que l'on répète tout en restant statique, avec un temps mort (inactivité) entre deux exercices, avoisinant les 2 min. Ceci expliquerait quelque peu, les réponses obtenues au profil des polarités, et l'évaluation empirique défavorable que font les étudiants, ainsi que les différences de moyennes.

En conclusion, nous pouvons affirmer, qu'il semble y avoir changement dans la D.P.P.M des étudiants dans le sens de notre hypothèse. Cependant, l'intensité du changement reste tributaire de la nature des exercices proposés, de la durée de travail réelle, et de la forme d'organisation des exercices (travail individuel ou collectif).

BIBLIOGRAPHIE

- 1 - ABELE, A / BREHM, W : *Befindlichkeitveränderungen im Sport. Hypothesen, Modellbildung, und empirische Befunde.* Sport-Wissenschaft, Schorndorf 14 (1984), p.252-275.
- 2 - ABELE, A / BREHM, W : *Zur Konzeptualisierung und Messung von Befindlichkeit.* Diagnostica, 1986, 32, Hef.3,p.209-228.
- 3 - BROSCUS, J. : *S.P.S./P.C. + BASICS und Graphics* Hamburg 1988.
- 4 - DERGHAL M. : *Emprise inspiratrice et structure d'action.* Thèse de doctorat d'état en lettres et sciences humaines : Paris, 1985.

**Etude De l'effet des Activités physico-sportives sur la disposition psycho-physique momentanée (DPPM) des étudiants en E.P.S.
DJAOUT Abdellah – I.E.P.S – université d'Alger**

5 - GRUPE, O. : Wohlbefinden und Bewegung im Sport, in : GRUPE, O. : Bewegung, Spiel, und Leistung im Sport. Hofmann, Schorndorf, 1982.

6 - MATHESIUS, R. : Methoden zur Erfassung aktuell erlebter Zustände, in : Beiträge zur Sportpsychologie, Sportverlag Berlin, 1972, p.99-131.

7 - NITSCH, J. : Die Eigonzustandesskala (EZ Skala)- Ein Verfahren zur hierarchisch-mehrdimensionalen Befindlichkeitsskalierung In : NITSCH, J/ UDRIS, I.: Deanspruchung im Sport. Bad Homburg, 1976, p.81-102.

8 - RIOUX, G./CHAPPUIS, R.: La volonté : Ed. P.U.F. 1972.

9 - THOMAS, R. : Attitude et système de valeurs de sportifs de haut-niveau, in : Sports et Sciences, Ed. Vigot, 1981, p.63-74.

10 - VOLKOV, I.P. : The impact of physical culture and sport on social psychological characteristics of workers, in : theory and practice of physical culture, 1978,1. p.44-46.