

# RESUME

**Titre "Impact d'un programme pliométrie pour le développement des capacités physique sur niveau de jeu du handball chez les étudiants de la Faculté d'éducation physique à l'Université de SORAN"**

UNIVERSITE D'ORLEANS  
UFR Collegium Sciences et Techniques  
MASTER: S.T.A.P.S  
Mention : Sport, Prévention, Santé et Bien-être  
Parcours Recherche  
**Hersh Yousif HAMAD AMEEN**  
UE 27 : MEMOIRE de STAGE  
Soutenance le 2016

Tuteur Université : CHERIF Masnsen

Tuteur de Stage : FALIH JAAZ SHALASH

L'objectif de cette étude était de montrer l'impact d'une préparation physique basée sur de la pliométrie sur le développement de la capacité à répéter des sprints chez des Handballeur.

## PROTOCOLES :

Nous nous sommes livrées à une étude expérimentale. Nous avons comparé deux groupes Les étudiants GE (Bac+2) et GT (Bac+3) sont en tout 20 étudiants joueurs de handball chez les étudiants de la Faculté d'éducation physique à l'Université de SORAN lors de la saison 2015-2016. Nous avons soumis le groupe expérimental Bac+2 à un entraînement de type pliométrique. Avant 2 semaines avant le début de notre protocole ont été mise en place pour l'apprentissage de la technique en pliométrie et entraînements de physique de capacité. A ce sujet il faut préciser que la variable dépendante qui est la détente a été estimée suivant quatre tests de capacité physique et Tests pliométrie (Test de contre-mouvement jump adapté CMJ, tests de squat jump SJ et le test de Sargent SA et Test de mesure de la Repeated Sprint Ability RSA). "Le squat jump" et le "conter mouvement jump. La différence entre les scores obtenus dans ces tests (CMJ-SJ-SA-RSA) nous renseigne sur la force élastique des sujets. Par voie de conséquence nous sommes informés de la capacité de ces sujets de fonctionner de manière pliométrique. Le GE (Bac+2) a disposé de deux entraînements par semaine à raison de 1h30 par séance. La partie accordée à la préparation physique occupait les trente premières minutes de chaque séance. Le GT (Bac+3) n'avait pas de partie réservée uniquement à la préparation physique. Cependant, ce dernier groupe travaillait à chaque séance la contre-attaque et disposait donc d'une grosse partie de la séance consacrée à la course de sprint. Le groupe ont suivi un cycle préparatoire à la pliométrie à base de bondissements horizontaux principalement et de bondissements, dans un but d'amélioration de la technique et de préparation de l'organisme à une plus grosse charge de travail. Ensuite, nous avons pu mettre en place notre protocole expérimental après avoir tenté d'équilibrer le niveau de départ en termes de technique. La dernière semaine tests (CMJ-SJ-SA-RSA) deux groupes GE (Bac+2) et GT (Bac+3), Nous avons comparé deux groupes Les étudiants GE (Bac+2) et GT (Bac+3).

Ainsi donc pour chaque test la comparaison de STUDENT est utile, c'est-à-dire le test "t"  
Les tests pré-entraînement et post-entraînement ont été mis en place pour mesurer l'impact de notre intervention au début et à la fin du protocole expérimental.

Remarque : une première période de deux semaines située avant le début de notre protocole a permis aux joueuses d'apprendre la technique en pliométrie afin de limiter le risque d'obtenir des résultats faussés par un manque de technique individuel.