

## Avis de Soutenance

Monsieur Pierre KAMLE

Soutiendra publiquement ses travaux de thèse intitulés

*Effets d'un an d'entraînement en sprint sur les paramètres osseux et les paramètres de performance physique chez des jeunes hommes en surpoids*

dirigés par Monsieur El Hage Rawad

Ecole doctorale : Mathématiques, Informatique, Physique Théorique et Ingénierie des Systèmes - MIPTIS  
Unité de recherche : IDP - Institut Denis Poisson

Cotutelle avec l'université "Université de Balamand" (LIBAN)

Soutenance prévue le **lundi 12 décembre 2022** à 9h00  
Lieu : Institut Denis Poisson - 1 rue de Chartres - 45100 Orléans  
Salle : des séminaires

### Composition du jury proposé

M. Hassane ZOUHAL	Université de Rennes 2	Rapporteur
M. Cyril GARNIER	Université Polytechnique Hauts-de-France	Rapporteur
M. Rawad EL HAGE	University of Balamand	Directeur de thèse
M. Antonio PINTI	Université Polytechnique Hauts-de-France	Examineur
M. Rachid JENNANE	Université d'Orléans	Examineur
M. Zaher EL HAGE	NOTRE DAME UNIVERSITY, LEBANON	Examineur

**Mots-clés :** Pic de masse osseuse, Force musculaire, Composition corporelle, Prévention de l'ostéoporose, Entraînement physique

### Résumé :

L'objectif principal de cette thèse de doctorat était d'explorer les effets d'un an d'entraînement en sprint sur les paramètres osseux et les paramètres de performance physique chez des jeunes hommes en surpoids. 43 jeunes hommes (dont l'âge est compris entre 18 et 26 ans) en surpoids (IMC > 25 kg/m<sup>2</sup>) ont participé à cette étude. La population a été divisée en deux groupes : groupe sprint (n = 21) et groupe témoin (n = 22). Les paramètres osseux, la composition corporelle, les paramètres de force maximale, la performance en sprint et les qualités de détente ont été mesurés avant et après la période d'entraînement. Le CMO CE, la DMO lombaire, la détente verticale, la détente horizontale, la performance en sprint, la force maximale en demi-squat et la force maximale en soulevé de terre ont augmenté chez le groupe sprint mais pas chez le groupe témoin. Une analyse de type 2-way-RM-ANOVA a démontré des interactions significatives groupe \* temps ont été observées pour les paramètres osseux et les paramètres de performance physique. En conclusion, la présente étude démontre que l'entraînement d'un an en sprint est une méthode efficace pour augmenter le CMO CE, la DMO lombaire, la force maximale et la détente verticale chez les jeunes hommes en surpoids.