

---

# APSA DE PLEINE NATURE : EFFET DU JEU ” OTSONGUI ” (APNEE) SUR LES VALEURS SPIROMETRIQUES, CARDIOVASCULAIRES ET DE LA COMPOSITION CORPORELLE.

Yvon Rock Ghislain Alongo<sup>\*1,2</sup>, Simplicie Innoncent Moussouami<sup>1,2</sup>, Gonet Osy Ambomo Inongo, Kiel Itoua Oniangue Assoba<sup>2</sup>, and Raoul Ampa<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Institut Supérieur de l'Education Physique et Sportive (ISEPS) Université Marien NGOUABI – Congo-Brazzaville

<sup>2</sup>Laboratoire de physiologie d'effort et la biomécanique (LPEB) – Congo-Brazzaville

<sup>3</sup>Faculté des sciences et techniques (FST) – Congo-Brazzaville

## Résumé

Cette étude a été menée dans le but d'évaluer l'impact de l'activité physique aquatique du jeu ” otsongui ” (apnée) extrascolaire chez les élèves scolarisés. L'expérimentation porte un programme du jeu ” otsongui ”, elle a concerné 20 écoliers, dont l'âge moyen était de 18 ans, randomisé en deux groupes : un groupe expérimental (GE) et un groupe témoin (GT), chacun composé de 10 élèves. Les mesures spirométriques, cardiovasculaires et de la composition corporelle ont été réalisées à l'aide d'un spiromètre, test Luc Leger et boucher a permis cerner le vo<sub>2</sub>max et un impédancemètre, avant et après l'effort. Les résultats obtenus montrent que la pratique du jeu ” otsongui ” a des effets plus significatifs sur les élèves du GE que ceux du GT après l'effort, en particulier sur les paramètres anthropométriques (IMC :  $20,44 \pm 1,18$  contre  $21,44 \pm 0,18$ ), les valeurs spirométriques (VEMS :  $89,90 \pm 13,42$  vs  $75,90 \pm 13$ , et FEF75 :  $0,60 \pm 0,39$  vs  $1,22 \pm 0,39$ ), valeurs cardiovasculaires (VO<sub>2</sub>max :  $59,46 \pm 3,12$  vs  $48,56 \pm 3,15$  ainsi que la composition corporelle (masse musculaire :  $72,08 \pm 11,92$  vs  $70,08 \pm 12,91$ ; masse grasseuse :  $16,97 \pm 11,40$  contre  $17,97 \pm 11,40$  et masse hydrique :  $5,90 \pm 1,89$  vs  $5,60 \pm 1,89$ ). Ces résultats suggèrent que les activités extrascolaires comme le jeu ” otsongui ” peuvent jouer un rôle important dans l'amélioration de la condition physique des élèves, notamment en favorisant le développement de leur capacité cardiorespiratoire à travers des exercices spécifiques d'apnée. À cet égard, il est recommandé aux parents d'encourager la pratique de ces activités physiques afin de lutter contre les comportements sédentaires, qui sont un facteur de risque pour diverses maladies cardiovasculaires, cardiorespiratoires et métaboliques. **Mots-clés** : Jeu ” otsongui ”, Spirométrie, VO<sub>2</sub>max, Composition corporelle, APSA.

---

\*Intervenant