

REPUBLIQUE DU SENEGAL



Un Peuple - Un But - Une Foi

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR



**INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR
DE L'EDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT
(I.N.S.E.P.S)**

Mémoire de Maîtrise ès-STAPS

Thème :

**Les facteurs limitatifs des courses d'obstacles de types C au Sénégal.
Exemple : le 3000 m steeple.**

Présenté et soutenu par :
Diénaba DIEME BADJI

Sous la direction de :
Monsieur Jean FAYE
Maitre de conférences en STAPS
Professeur à l'I.N.S.E.P.S

Année universitaire : 2010 - 2011

DEDICACES

Ce modeste travail est dédié à toutes les personnes qui m'ont toujours suivie et soutenue :

- Mon défunt père Abdoulaye DIEME qui a développé en moi le culte du travail, la rigueur et la ponctualité. Vos qualités humaines, vos conseils m'ont illuminée tout au long de mes études.
- Ce travail est le vôtre, car vous n'avez ménagé aucun effort pour ma réussite scolaire. Vous êtes très loin de nos yeux, mais vous serez toujours présent dans nos cœurs ;
- Ma très chère mère Oulimata MANE pour votre affection que vous nous apportez en permanence. Vous êtes une mère exemplaire, toujours prête à vous sacrifier pour le bonheur de vos enfants, pour nous assurer l'éducation la plus parfaite possible. Je ne trouverai assez de mots pour vous remercier. Que Dieu vous donne une très longue vie et beaucoup de santé pour que vous puissiez récolter les fruits que vous avez semés.
- Mon très cher mari Abdoulaye BADJI, votre savoir-faire, votre générosité, votre sens du partage et de l'aide à autrui, votre amour et votre simplicité m'ont aidée à redoubler d'efforts suite aux conseils que vous n'avez jamais cessé de me donner ;
- Mes sœurs, Fatou DIEME, Aissatou DIEME, Ramatoulaye DIEME, Yaya DIEME, que Dieu vous accorde une longue vie pleine de santé, et qu'il nous unisse à jamais.
- Ma regrettée grand-mère maternelle Sona DJIBA, que le Tout Puissant vous accueille parmi les meilleurs de ses hommes ;
- Mes oncles et tantes Souleymane, Moussa, Oumar, Yading, Maimouna, Adama, Awa, Diénaba, Mariama, Astou, Adama SAGNA, Mariama DIATTA, pour votre amour, votre affection, votre soutien ;
- Mon oncle Bacary DIEME et sa femme Maimouna SAGNA, pour ce que vous avez fait pour moi. Les mots ne sauraient traduire tout ce que j'éprouve pour vous. Que le Tout Puissant vous prête longue vie ;
- Mes cousins Landing MANE, Ibrahima SAMBOU, pour leurs aides précieuses et leurs soutiens permanents ;
- Mes cousines, mes nièces et mes neveux ;
- Ma jumelle Aissatou DIEDHIYOU DJIBA pour les moments passés à s'écouter et à se conseiller, ainsi que son mari Moussa DJIBA ;

- Mes amis Amina SAMBOU, Gnima SEYDI, Sali DIEDHIOU, Seynabou DIATTA, Betty SAMBOU, Aissatou DJIBA, Ousmane DIBA, Paul Nazaire COLY. Sachez que votre générosité et notre entente nous unira pour toute la vie ;
- Les membres de l’ amical des étudiants de Thionck-Essyl à Dakar ;
- Messieurs Jean GOMIS, DIALLO ASFA, Nicolas NDIAYE, Aloyse NDIAYE ;
- La promotion de la 4^e année 2010/2011 ;
- L’ensemble du personnel de l’INSEPS et tout ce que je n’ai pas pu citer.

REMERCIEMENTS

C'est ici le lieu d'exprimer toute ma profonde gratitude à tout ce qui, de près ou de loin, ont contribué à la réalisation de ce document ;

Merci à tout le monde, et plus particulièrement à :

- Mon professeur et directeur de Mémoire, Monsieur Jean FAYE qui, malgré ses multiples responsabilités, n'a ménagé aucun effort pour diriger ce travail. J'ai toujours admiré votre sens de la responsabilité et votre rigueur ; ceci a guidé nos pas vers vous. Ce travail est le vôtre pour votre simplicité, je vous remercie du fond du cœur ainsi que votre famille. Soyez assuré de ma reconnaissance et de ma profonde estime ;
- Mes parents pour l'éducation qu'ils m'ont donnée ;
- Tous les professeurs de l'INSEPS ;
- Mon mari Abdoulaye ainsi que toute sa famille pour m'avoir bien accueillie et bien intégrée dans leur famille ;
- Mon cousin Landing MANE pour son soutien, que Dieu te paye ta gratitude et ta générosité ;
- Madame Seynabou PAYE ALEA ;
- Ma famille pour le soutien moral et affectif qu'elle m'a apporté ;
- Mes oncles Souleymane, Moussa, Oumar, Yading, Bacary, Leouré et leurs épouses pour leur soutien moral,
- Mes neveux et nièces ;
- Mes voisines au campus universitaires Aline Sitoé DIATTA (claudel) au 94B2 : Aissatou DIEDHIOU, Pauline SAGNA, Oumou BARRY, Siré GOUDIABY, Gnima SEYDI, Astou DIAGNE, Philomène KANE ;
- Tout le personnel de la bibliothèque de l'INSEPS.

Merci

Sommaire

<u>Sigles</u>	7
<u>Résumés</u>	8
<u>INTRODUCTION</u>	9
<u>Chapitre Premier</u> : REVUE DE LITTERATURE	10
I-1 : Historique de l’athlétisme.....	11
I-2 : Introduction de l’athlétisme au Sénégal.....	12
I-3 : Les différentes courses d’obstacles.....	14
I-4 : Origine et évolution du 3000m steeple.....	19
I-5 : Notes de règlements et quelques aspects techniques et tactiques de la course du 3000m steeple.....	22
I-5-1 : Définition du 3000m steeple.....	22
I-5-2 : Description des barrières.....	22
I-5-3 : Description de la rivière.....	23
I-5-4 : Déroulement de l’épreuve.....	24
I-5-5 : Le départ.....	24
I-5-6 : Technique de la course.....	24
I-5-7 : L’approche de l’obstacle.....	25
I-5-8 : Le franchissement des barrières.....	25
I-5-9 : Le franchissement de la rivière.....	26
I-5-10 : Le retour au rythme de course.....	26
I-5-11 : Les records sénégalais, africains et mondiaux du 3000m steeple.....	27
<u>Chapitre II</u> : METHODOLOGIE, PRESENTATION ET COMMENTAIRE DES RESULTATS	28
II-1 : La méthode d’investigation.....	29

1-Enquête par questionnaires.....	29
1-1- Echantillon.....	29
1-1-1 : Athlètes.....	29
1-1-2 : Publique non pratiquants.....	29
1-1-3 : Instrument de collecte.....	29
1-1-4: Déroulement.....	29
2 : Enquête par interview.....	30
2-1 Echantillon.....	30
2-2 Instrument de collecte.....	30
3-Traitement des données.....	30
II-1-2-Le cadre de l'étude.....	30
II-1-3-L'administration du questionnaire.....	30
II-1-4-La collecte des données.....	31
II-1-5 Le traitement des données.....	31
II-2-RESULTATS ET COMMENTAIRES.....	32
<u>Chapitre III</u> : DISCUSSION DES RESULTATS.....	43
III-1-Caractéristiques des répondants.....	44
III-2-Les problèmes liés à la pratique.....	44
III-3-Les entretiens.....	45
CONCLUSION ET SUGGESTIONS.....	48
REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	49
ANEXES.....	51

SIGLES

- ASFA : Association Sportive des Forces Armées
- ASD : Association Sportive de la Douane
- JAR : ASC Jaraaf
- JA : Jeanne d'Arc
- DUC : Dakar Université Club
- USG : Union Sportive de Gorée
- D D : Dial Diop Sporting Club
- USO: Union Sportive de Ouakam
- SAL: ASC Saltigué
- EA C: Etoile Athlétique Club
- ASC G: ASC Guédiawaye
- SMC: Sporting Marketing Consulting
- EFL D : École Fédérale Lamine Diack
- EFCT B : École Fédérale Cheikh Tidiane Boye
- INDIVIDUEL : Athlètes sans club

Résumé

L'athlétisme est un champ d'expérimentation et de recherche sur l'homme, qui présente l'avantage de pouvoir constater avec exactitude (grâce aux performances) les progrès réalisés d'autant que les branches concernant ce sport sont d'une extrême variété.

Dès lors, nous-nous sommes intéressés aux courses d'obstacles de type C et plus précisément au 3000 m steeple.

L'objectif de notre étude est de mieux comprendre les facteurs limitatifs de la pratique de masse du 3000 m steeple. Pour mener cette étude, nous avons utilisé des questionnaires mixtes (ouverts et fermés) destinés aux athlètes, aux encadreurs techniques (entraîneurs) qui s'occupent de l'athlétisme sénégalais, au public non- pratiquant.

Ces différentes populations ont eu à répondre aux questions qui leur ont été posées. 91 athlètes dont 14 filles, 18 encadreurs techniques dont une femme et 95 personnes du public non- pratiquant dont 4 femmes ont répondu à ces questions. Nous avons eu aussi des entretiens avec les encadreurs administratifs de l'athlétisme. Nos résultats nous montrent qu'il n'y a pas beaucoup d'athlètes qui pratiquent le 3000 m steeple. En dehors du nombre faible de pratiquants, nous notons aussi l'absence totale de femme sur cette épreuve. Cette désaffection est liée à différentes raisons dont entre autres :

- La difficulté d'effectuer cette course qui requiert beaucoup d'endurance ;
- Le manque de motivation des pratiquants ;
- La méconnaissance de cette discipline du fait qu'elle est rarement programmée lors des compétitions d'athlétisme.

A partir de ces raisons, la population de notre enquête pour développer la pratique de masse du 3000 m steeple, suggère :

- d'initier la petite catégorie à cette épreuve ;
- de créer beaucoup d'infrastructures adéquates pour la pratique de la discipline ;
- d'inciter les athlètes à pratiquer cette discipline grâce à des motivations appropriées ;
- d'augmenter le nombre de courses du 3000 m steeple en compétitions ;
- de former des entraîneurs qualifiés ;
- de valoriser la discipline et d'encourager les athlètes de demi-fond à pratiquer la discipline et ce, par divers formes de motivation.

Introduction

La course à pied relève d'une hérédité. La nature a imposé à l'homme cette action bénéfique lui permettant de libérer son corps et son esprit sans contrainte, et de lui offrir un épanouissement valable, efficace. Parienté R. [6] dans cet ordre d'idée dit que « l'athlétisme est né de la lutte pour la vie menée par les hommes des premiers âges. » Il est, selon SENERS P. [6] : « une activité codifiée, individuelle, qui se déroule dans un milieu stable ». Elle consiste à se déplacer en diminuant le temps, et à projeter son corps ou un engin en augmentant l'espace.

C'est une des disciplines sportives les plus anciennes pratiquées dans le monde. L'athlétisme se justifie au travers de cette recherche de l'excellence du champion, du record, c'est-à-dire de la performance exceptionnelle [6]. Il offre à ses participants la chance de pouvoir prouver qu'ils sont les plus rapides, qu'ils sont capables d'effectuer le saut le plus haut ou le lancer le plus long, avec un minimum d'intervention de subjectivité.

Les courses ont toujours été à la base du programme athlétique précédent l'apparition des concours de saut et de lancer [5]. Les différentes épreuves de courses à pied font appelle à la même technique de déplacement sur le sol, mais elles se déroulent dans des conditions de durées et d'intensités extrêmement différentes. Dans la famille des courses, nous avons les courses de plat et les courses d'obstacles de types A, B et C. Parmi celles du troisième type, nous distinguons le 3000 m steeple-chase, objet de notre étude.

Ce choix se justifie par le constat du nombre très faible d'athlètes qui pratiquent cette épreuve par rapport aux nombreux adeptes des autres épreuves. En examinant les performances des athlètes depuis les années 1970, l'on se rend compte que les records, au plan national, ont une grande longévité. Ainsi le premier qui a été réalisé par Siaka BADJI (9'22''6) temps manuel en 1972 n'a été battu que 15 ans plus tard c'est-à-dire, en 1987 par Mamadou BOYE (9'22''1). Le nouveau record national, a été réalisé par Samy GOMIS (9'20''06) temps électrique en 2004, soit 17 plus tard. Signalons que jusqu'à présent, les femmes sont absentes dans cette discipline.

L'objectif de notre étude est de connaître les problèmes liés au fait que peu d'athlètes s'adonnent à la course du 3000 m Steeple. Pour mener à bien notre travail, nous avons adopté un plan en trois chapitres :

- Le premier chapitre sera consacré à la revue de littérature.
- Le deuxième chapitre, à la méthodologie, à la présentation et aux commentaires.
- Le troisième chapitre, à la discussion, aux suggestions et à la conclusion.

CHAPITRE PREMIER:

REVUE DE LITTÉRATURE

I.1. Historique de l'athlétisme

L'historien nous assure qu'aussi loin qu'il remonte dans le temps, il y découvre des traces de vestiges qui attestent de la permanence d'activités physiques de l'homme. Depuis la période des primitifs, l'homme fut obligé de pourvoir à sa nourriture, à son habillement et à son logement. Ainsi dans l'Odyssée, il est dit que l'homme doit «exercer ses pieds et ses mains». Il doit exercer ses membres, les assouplir, les fortifier pour les rendre aptes aux travaux que réclamaient sa sécurité. L'homme eut à combattre la nature, les animaux et ses semblables. La plupart de ses activités sont de nos jours codifiées dans le domaine du sport pour ainsi donner naissance à l'athlétisme qui peut être considéré comme l'une des plus anciennes et passionnantes pratiques sportives. Vers 1500 av J.C, les Grecs commencent à organiser des compétitions, et c'est leur civilisation qui donna sa réelle dimension à la «religion athlétique». Des jeux furent organisés en l'honneur de certains de leurs Dieu dont les plus célèbres étaient ceux d'Olympie, d'où nous est venu le nom de jeux Olympiques au cours desquels l'athlétisme y avait une place importante. Les premiers espaces de compétitions spécialisés apparurent, comme à Olympie où, selon la légende, la piste droite mesurant 192,27 m de long était étalonnée par la juxtaposition de 600 pieds d'Héraclès, ce qui donna naissance au stade, unité de mesure par ailleurs assez imprécise. Les compétitions d'athlétisme qui se développèrent à travers toute la Grèce comprenaient des épreuves de vitesse, de courses longues, de sauts, de lancers (disque et javelot). Au XIX^e siècle, apparut l'athlétisme moderne. Mais c'est au célèbre collège de rugby qu'est organisée, en 1837, la première course à pied. Cette compétition gagne rapidement les autres collèges comme Eton, puis les autres Universités.

Ainsi, Cambridge imité par Oxford, organise ses championnats d'athlétisme en 1857 ; en 1866, la Fédération Anglaise d'Athlétisme qui deviendra Amateur Athletic Association en 1880, fut créée. Aux États-Unis, le New York Athletic club est fondé en 1868. En France, le racing club et le stade français apparaissent en 1883, tandis que les premiers championnats de France sont organisés à la Croix-catalan, en 1888. Mais l'élan capital donné à l'athlétisme se situe en 1886 avec la rénovation des Jeux Olympiques à l'initiative du baron Pierre de Coubertin. La Fédération Internationale d'Athlétisme Amateur (International Amateur Athletic Federation ou IAAF) créée en 1912 à

Stockholm, compte plus de 150 pays membres. L'IAAF a également établi un vaste programme de développement en créant de grandes compétitions comme la coupe du monde, les championnats du monde (les premiers ont eu lieu en 1983 à Helsinki). Elle a favorisé également la pratique hivernale de l'athlétisme avec l'instauration d'un championnat du monde en salle et d'un championnat du monde de cross-country. Alors que les records sont de plus en plus difficiles à battre et que le dopage devient un véritable fléau, l'IAAF multiplie les contrôles anti-dopage pour protéger la santé des athlètes.

I-2 : Introduction de l'athlétisme au Sénégal

C'est avec la colonisation que l'athlétisme moderne est apparu en Afrique. Il fut introduit au Sénégal dès 1920 par les marins et militaires français. Des clubs se formèrent aux bénéfices exclusifs des européens. Cependant, dans l'armée française, des tirailleurs sénégalais découvrirent l'athlétisme, et firent de très bonnes prestations. Parmi eux, nous pouvons citer :

- Ousmane Ly qui battit le record de France de lancer de javelot avec un jet de 58,89 m en 1924 ;
- Taky Ndiao qui améliora le record de France au lancer de javelot en 1927 avec un jet de 58,41 m.

Dans l'école coloniale et dans les missions catholiques, on s'adonnait aussi à la pratique sportive. Le sport était enseigné par les militaires venus du bataillon de Joinville, et titulaires du diplôme de moniteur d'éducation physique et sportive. Ils ont contribué à la formation des grands clubs dans la région de Dakar. Il s'agit principalement de l'Union Sportive Goréenne (USG) en 1933 et de la Jeanne d'Arc (JA) de Dakar en 1921, considérés aujourd'hui comme étant les associations sportives les plus anciennes du Sénégal. En 1929, les indigènes s'organisèrent autour des clubs dont le premier officiellement reconnu fut l'Union Sportive Indigène (USI) de Dakar devenu aujourd'hui le Dial Diop. C'est probablement à cette période que les clubs européens s'ouvrirent aux autochtones, leur permettant ainsi de prendre une place plus active pour l'essor du sport dans la colonie. C'est dans ce cadre général de l'introduction du sport au Sénégal que s'inscrit l'athlétisme qui s'est vite développé, et qui nous a valu de nombreux titres.

Pendants la période coloniale, il n'y avait ni fédération, ni comité olympique, et les clubs étaient directement affiliés à la Fédération Française d'Athlétisme qui avait délégué une partie de ses pouvoirs à la ligue de l'Afrique Occidentale Française (AOF) dont le siège se trouvait à Dakar.

Dans ce contexte, des athlètes sénégalais furent sélectionnés au sein de l'équipe de France qui devait participer aux Jeux Olympiques de Paris en 1924.

Les premiers records de France sont battus par des africains, notamment par les sénégalais comme :

- Ousmane Ly et Ndiao cités ci-dessus et Taka Gargue.
- Pape Gallo Thiam, recordman de France au saut en hauteur (2,03 m) le 14 avril 1950 sur le stade du Lycée Van Vollenhoven actuellement appelé Lycée Lamine Guèye, record qui dura 6 ans. Pape Gallo Thiam apparut au haut niveau dès 1949 et bénéficia de 23 sélections en équipe nationale de France, et remporta 12 victoires internationales ;
- Malick Mbaye améliora le record de France au triple saut en 1951 avec 14,69 m et mit à son actif quatre titres de champion de France dont un à la longueur et trois au triple saut.

Plusieurs autres athlètes améliorèrent, par la suite, des records de France et furent sacrés champions.

Ce fut le cas de :

- Habib Thiam (Ancien premier ministre du gouvernement sénégalais, champion de France au 200 m en 1954 et 1957 ;
- Abdou Sèye, recordman de France au 200 m en 1959 avec 20''7 et au 100 m avec 10''2, fut le plus prestigieux des champions sénégalais, il réalisa une performance de 45''9 sur 400 m en 1960, et il devient champion d'Europe sur 200 m avec une performance de 20''4. Son plus grand mérite fut d'avoir été le premier africain de l'Ouest et le premier sénégalais médaillé aux Jeux Olympiques (Rome) en 1960. C'était une médaille de bronze obtenue sur 200 m avec une performance de 20''7 ;
- Bernard Dibonda qui prit la première place sur 400 m aux championnats militaires de France en 1958. Il faisait parti de l'équipe du 4 x 400 m victorieuse aux jeux de l'amitié de Dakar en 1963 ;

- Lamine Diack, actuel président de la Fédération Internationale des Associations d'Athlétisme (IAAF), qui fut champion de France en 1958 au saut en longueur (7,63 m).
- Enfin Pierre William qui bâtit le record de France au triple-saut en 1960 avec un bond de 16,25 m.

Au Sénégal, certains facteurs favorisèrent un tel développement de l'athlétisme. En effet, Dakar était la capitale de l'AOF, et disposait, à ce titre, de moyens matériels et humains suffisants en quantité et en qualité.

Dans ce cadre colonial, l'instituteur était initié à la pratique et aux techniques sportives, et cela d'une manière accentuée en athlétisme. À l'emploi du temps de chaque niveau d'enseignement, figuraient obligatoirement deux heures par semaine d'éducation physique et sportive. Par ailleurs, tous les établissements secondaires recevaient annuellement une subvention pour développer l'athlétisme. Il y a aussi que l'armée française organisait des compétitions variées et régulières.

Dans le cadre de la politique de développement de l'athlétisme au niveau civil, les athlètes et les dirigeants bénéficiaient de faveurs dans le régime colonial. Tenant compte de tous ces avantages, l'on peut constater que l'athlétisme sénégalais possédait une avance certaine sur la majorité des autres pays africains francophones ; il contribua incontestablement à l'élévation du niveau de l'athlétisme français.

I -3 : Les différentes courses d'obstacles

Les courses d'obstacles sont de trois types : A, B et C. Leurs caractéristiques sont mentionnées aux tableaux ci-après.

Les courses de type A et B

Les obstacles sont des haies disposées par couloir.

Tableau B : courses d'obstacles de type A et BType A

Catégories (en fonction de l'âge et du sexe)	Distances (m)	Hauteur des haies	Nombre de haies	Distances (m)		
				Du départ à la 1 ^{ère} haie	Entre les haies	De la dernière haie à l'arrivée
Benjamin (es) et minimes filles	56 m	0,76 m	5	12 m	8 m	12 m
Cadettes	80 m	0,76 m	8	12 m	8 m	12 m
Juniors-séniors femmes et minimes garçons	100 m	0,84 m	10	13 m	8,50 m	10,50 m
Cadets	110 m	0,91 m	10	13,72 m	9,14 m	14,02 m
Junior-sénior hommes	110 m	1,06 m	10	13,72 m	9,14 m	14,02 m

Notes de cours : Règlement des courses d'obstacles : Règlement des courses de types A et B et C.

Type B :

Catégories (en fonction de l'âge et du sexe)	Distances (m)	Hauteur des haies	Nombre de haies	<u>Distances (m)</u>		
				Du départ à la 1 ^{ère} haie	Entre les haies	De la dernière haie à l'arrivée
Minimes garçons et cadets	250 m	-0,76 m -0 ,91 m	6	35 m	35 m	40 m
Juniors- séniors hommes	400 m	0,91 m	10	45 m	35 m	40 m
Juniors- séniors femmes	400 m	0,76 m	10	45 m	35 m	40 m

Notes de cours : Règlement des courses d'obstacles : Règlement des courses de types A et B et C.

Tableau C1 : Courses d'obstacles de type C (rivière placée à l'intérieur de la piste)

Catégories	Distance	Nombre de tours	Nombre d'obstacles par tour	Nombre total d'obstacles
Cadets	1500 m	3 tours + distance du départ au commencement du 1 ^{er} tour sans obstacle $= (3 \times 396) + 312 = 1500$ (312 m)	4 haies +1 rivière	12 haies <u>+3 rivières</u> T=15
Juniors	2000 m	5 tours. Au cours du 1 ^{er} tour, le 1 ^{er} obstacle sera obligatoirement la haie précédant la rivière $(5 \times 396) + 20 = 2000$ m	1 ^{er} tour 2 haies + 1 rivière Les 4 autres tours : 4 haies + 1 rivière	18 haies <u>+ 5 rivières</u> T=23
Séniors	3000 m	7 tours + distance du départ au commencement du 1 ^{er} tour sans obstacles (228 m) $(7 \times 396 \text{ m}) + 228 = 3000$ m	4 haies + 1 rivière	28 haies <u>+7 rivières</u> T=35

NB : La rivière étant souvent construite à l'intérieur de la piste, le tour complet de 400 m se trouve réduit de 4 m.

- ✓ Si la rivière est à l'extérieur de la piste, les distances et le nombre d'obstacles sont indiqués au tableau ci- après.

Tableau C2 : Courses d'obstacles de type C (rivière placée à l'extérieur de la piste)

Catégories	Distance	Nombre de tours	Nombre d'obstacles par tour	Nombre total d'obstacles
Cadets	1500 m	3 tours + distance du départ au commencement du 1 ^{er} tour sans obstacle (240 m) $= (3 \times 420) + 240 = 1500$	4 haies + 1 rivière	12 haies + <u>3 rivières</u> T=15
Juniors	2000 m	4 tours. + distance du départ au commencement du 1 ^{er} tour, le 1 ^{er} obstacle sera obligatoirement la haie précédant la rivière (320 m) $(4 \times 420) + 320 = 2000\text{m}$	1 ^{er} tour 2 haies + 1 rivière Les 4 autres tours : 4 haies + 1 rivière	18 haies <u>+ 5 rivières</u> T=23
Séniors	3000 m	7 tours + distance du départ au commencement du 1 ^{er} tour sans sauter (60m) $(7 \times 420\text{m}) + 60 = 3000\text{m}$	4 haies + 1 rivière	28 haies <u>+7 rivières</u> T=35

I-4. Origine et évolution du 3000 m steeple : (Parienté R, Billoin A)

La chronique veut que le 3000 m steeple soit né un soir de l'Automne 1850 à la suite d'un pari lancé par quelques étudiants d'Oxford.

Le sport hippique connaissait alors une vogue extraordinaire en Angleterre. Le matin de cette journée de Novembre avait eu lieu le classique steeple-chase de l'Université.

De nombreux incidents avaient émaillé cette épreuve particulièrement difficile. Plusieurs cavaliers, vidés de leurs étriers par des montures récalcitrantes, n'avaient pu aller jusqu'au bout du parcours. L'un des étudiants, Halifax Wyatt du collège d'Exeter, s'écriât après avoir siroté quelques gorgées de porto : « plutôt que de monter à nouveau de telles roches, je préférerais courir à pied sur 21 miles avec des obstacles ». L'idée lancée fit bientôt le tour du célèbre établissement. On organisa ainsi quelques jours plus tard non loin d'Oxford à Binsley, une grande tournée de steeple-chase pédestre. Pour plaire au plus grand nombre, on ajouta au programme des épreuves de courtes distances avec ou sans obstacles, la compétition principale étant les 2 miles (3218 m) comportant 24 haies, barrières, ruisseaux, sur un tracé à travers champs boueux, inondés par endroit presque impraticables. Vingt quatre athlètes se présentèrent au départ en pantalon de flanelle et en souliers de cricket. De nombreux étudiants venus des collèges environnants applaudissaient ces hardis «steeple-chasers» sans chevaux. Après un départ très rapide qui fit éclater le peloton, Aitken, l'un des promoteurs de cette périlleuse entreprise prit la tête et se détacha. Il paraissait en mesure de l'emporter quant il fut rejoint par Wyatt. Les deux hommes franchirent ensemble la dernière barrière. Wyatt, s'étant reçu sur un terrain moins meuble que son rival, se dépêtra plus rapidement que lui de la boue et passa le poteau le premier. Ce meeting avait connu un succès considérable. Il fut maintenu au calendrier. Bientôt Cambridge et d'autres universités imitèrent Oxford. Très populaire dans les débuts de l'athlétisme britannique, le steeple-chase demeure longtemps marqué par le sport hippique : les coureurs reçoivent des handicaps de poids, comme les jokers, et les prix attribués aux vainqueurs les éloignent du pur amateurisme. Les choses changent quand on inscrit le steeple aux championnats de l'AAA à partir de 1879. Le steeple-chase constitue dès lors une attraction qui déclenche l'hilarité du public. Rien de plus drôle, en effet, pour les spectateurs, que d'assister aux chutes dans des rivières artificielles, larges parfois de plus de quatre mètres, dans lesquelles les coureurs plongent et ressortent trempés des pieds à la tête. On s'ingénie d'ailleurs à multiplier les difficultés : des barrières de plus d'un mètre de hauteur, des remparts de pierre qu'il faut gravir au risque de se rompre le cou, assimilent cette épreuve à quelques parcours du combattant. Peu à peu cependant, devant les réclamations des concurrents, l'épreuve s'humanise, acquiert une certaine crédibilité. A l'hilarité du public, se mêle un certain respect, car il convient d'être à la fois résistant, habile et courageux pour affronter le steeple, N'y réussit pas qui veut, Le steeple-chase est inscrit aux Jeux Olympiques, dès 1900 à Paris. On trouve même au programme

deux épreuves : le 2500 mètres qui a lieu le 15 juillet, et le 4000 mètres qui se déroule le lendemain. L'américain George Orton, champion des USA sans interruption de 1893 à 1899, possède une bonne valeur sur le plat comme en témoignent ses six titres nationaux sur le mile et un record à 4'24''. Quatre ans plus tard, à Saint Louis (Missouri), on ne conserve que le 2500 mètres. Cette fois encore, la première place revient à un miler de qualité, James Lightbody, lequel s'imposera, quelques jours plus tard, sur 800 et 1500 mètres, dans des temps dignes d'estime. En 1908, à Londres, les Anglais proposent un 2 mile steeple ; l'épreuve s'est humanisée. Les haies n'ont plus qu'un yard de hauteur (0,91 m) ; la rivière n'a que quatre yards de largeur (3,66m) (76 cm) de profondeur maximum. On limite de surcroît à cinq par tour le nombre d'obstacles. Belle occasion pour les Britanniques d'un double triomphe ; Arthur Russell l'emportant en 10'47''8 devant Arthur Robertson. Les Suédois, qui organisent les jeux de 1912, n'accordent pas la moindre attention au steeple-chase à Stockholm. Il n'y a donc pas de vainqueur olympique cette année là. C'est pourtant un suédois, Joseph Ternstroem, qui deux ans plus tard à Malon, accomplit la première performance notable sur 3000 m en réalisant 9'49''1/5. Entre 1920 et 1924, le steeple-chase change brusquement de visage. Les Finlandais en surnombre dans toutes les épreuves de demi-fond et de fond, investissent cette spécialité qu'ils ont jusque là négligée. En 1924, le record mondial du 3000 est de 8'23''3/5 par Paavo Nurmi. Plus tard, quand les steeple-chasers ne prendront plus appui avec le pied sur toutes les barrières et qu'ils sauront les franchir comme des coureurs de haies, cette différence tombera à 30'', voire moins pour les plus habiles. En 1928, au Jeux d'Amsterdam après avoir triomphé sur 10000 m et 5000 m avec Nurmi et Ritola, la Finlande délègue ses deux champions Olympiques sur le steeple en compagnie de Toivo Loukola, qui a davantage travaillé la technique que ses glorieux compatriotes parfois maladroits.

Le 3000 m steeple est couru au Sénégal pour la première fois avant l'indépendance par Cheick ANNE du Foyer France Sénégal (FFS) actuel JARAAF de Dakar.

Cependant par rapport à d'autres disciplines de l'athlétisme, la situation actuelle du 3000 m steeple sur le plan national est inquiétante. Néanmoins, nous avons eu des athlètes tels que Siaka BADJI et Mamadou BOYE qui ont réalisé des performances satisfaisantes de l'ordre de 9'22''6 et 9'20''1. Très peu de coureurs affectionnent le 3000 m steeple devenu presque négligé vu le nombre insignifiant de ses pratiquants. En faisant le diagnostic de sa situation, nous avons constaté que la plupart de ceux qui le pratiquent le font que s'il n'y a pas, aux programmes des compétitions, les autres épreuves du demi-fond. Ainsi après avoir examiné les performances des athlètes sénégalais depuis les années 70, l'on se rend compte que les records sénégalais en général ont une grande longévité. Cette situation mériterait une réflexion approfondie qui permettrait de déboucher sur des suggestions devant contribuer à l'amélioration de ces performances. En effet, en dehors de l'école, il existe des clubs civils et militaires dans lesquels l'athlétisme est pratiqué. Dès lors, nous avons

effectué des recherches au niveau de la Ligue de Dakar et des responsables administratifs des différents clubs. Les résultats obtenus sont consignés dans le tableau A ci après.

Tableau A : Les athlètes licenciés et le nombre de pratiquants du 3000 m steeple dans les clubs de Dakar (2009-2010)

Clubs	Nombre d'athlètes licenciés	Nombre de pratiquants du 3000 m steeple		Total	
		Garçons	Filles	N	%
ASFA	32	2	–	2	0,27
ASD	98	2	–	2	0,27
JAR	86	2	–	2	0,27
JA	69	–	–	–	–
DUC	87	–	–	–	–
USG	84	1	0	1	0,14
D D	59	–	–	–	–
USO	54	–	–	–	–
SAL	22	–	–	–	–
EA C	68	–	–	–	–
ASC G	27	–	–	–	–
SMC	16	–	–	–	–
EFL D	5	–	–	–	–
EFCT B	14	–	–	–	–
INDIVIDUEL	6	–	–	–	–
Total	727	7	–	7	0,95%

Source : Fédération Sénégalaise D'athlétisme (FSA)

La lecture de ce tableau nous montre qu'il n'existe presque pas de coureurs de 3000 m steeple. Après avoir consulté 15 grands clubs de Dakar, nous nous sommes retrouvés avec seulement 7 coureurs de 3000 m steeple sur 727 athlètes licenciés de la Ligue, soit 0,95%. En dehors de l'ASFA (0,27%), de l'ASD (0,27%), du JAR (0,27%) et de l'USG (0,14%), les autres clubs et écoles fédérales ne disposent pas de coureurs de 3000 m steeple. Pour les pourcentages des pratiquants, nous pouvons dire que l'entraîneur national de demi-fond se trouve à l'ASD, et pour l'ASFA ce sont les militaires qui s'adonnent le plus à cette discipline. Nous notons l'absence totale des femmes sur cette distance.

La lecture de ce tableau nous montre qu'il n'existe presque pas de coureurs de 3000 m steeple. Après avoir consulté 15 grands clubs de Dakar, nous nous sommes retrouvés avec seulement 7 coureurs de 3000 m steeple sur 727 athlètes licenciés de la Ligue, soit 0,95%. En dehors de l'ASFA (0,27%), de l'ASD (0,27%), du JAR (0,27%) et de l'USG (0,14%), les autres clubs et écoles f

I-5-1 : Notes de règlements et quelques aspects techniques et tactiques de la course du 3000 m steeple-chase

5-1 : Définition du 3000 m steeple

Le 3000 m steeple est une course d'obstacles de demi-fond en athlétisme. C'est une discipline technique avec beaucoup de changements de rythmes imposés par les obstacles [14]. C'est le troisième type de courses d'obstacles (type C) où nous aurons sur un tour de piste deux sortes d'obstacles : des haies ou barrières au nombre de quatre, et un fossé d'eau appelé rivière. Dès lors il y a cinq obstacles par tour de piste.

I-5-2 : Description des barrières : (Dessons C, Drut G, Dubois R, Hebrard A, Hubiche J.L, Lacour J.R, Maigrot J, Monneret R.J)

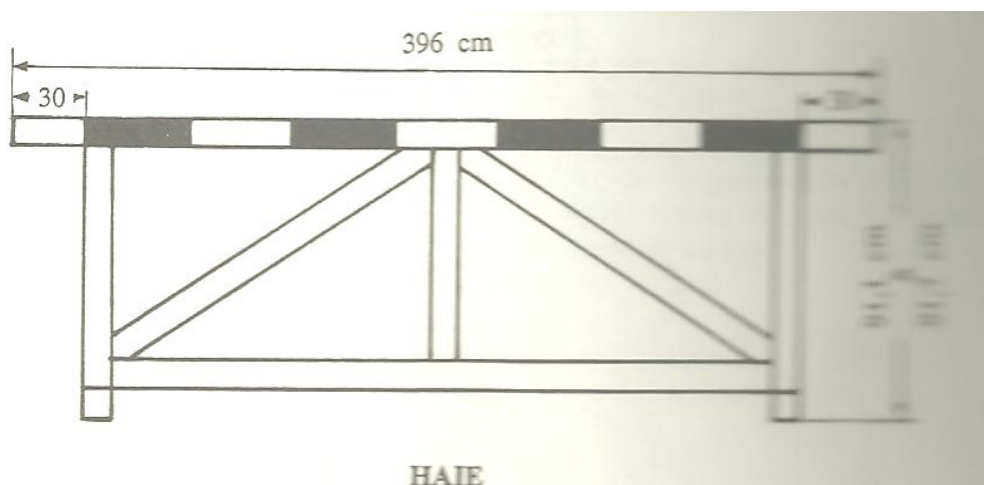


Figure 1 : barrière (haie) de steeple-chase (vue de face)

Au nombre de quatre, elles doivent mesurer entre 91,1 et 91,7cm de haut et au moins 396 cm de longueur. Pour les femmes, la hauteur des obstacles est de 76 cm (hauteur des obstacles du 400 m haies).

Le poids de chaque haie se situe entre 80 et 100 kg. La base assurant sa stabilité, doit mesurer entre 120 et 140 cm. Ces haies doivent être placées sur la piste de manière à ce que 30 cm de la barre supérieure se trouvent à l'intérieur de la lice

I-5-3 : Description de la rivière (Aubert F, Choffin

T)

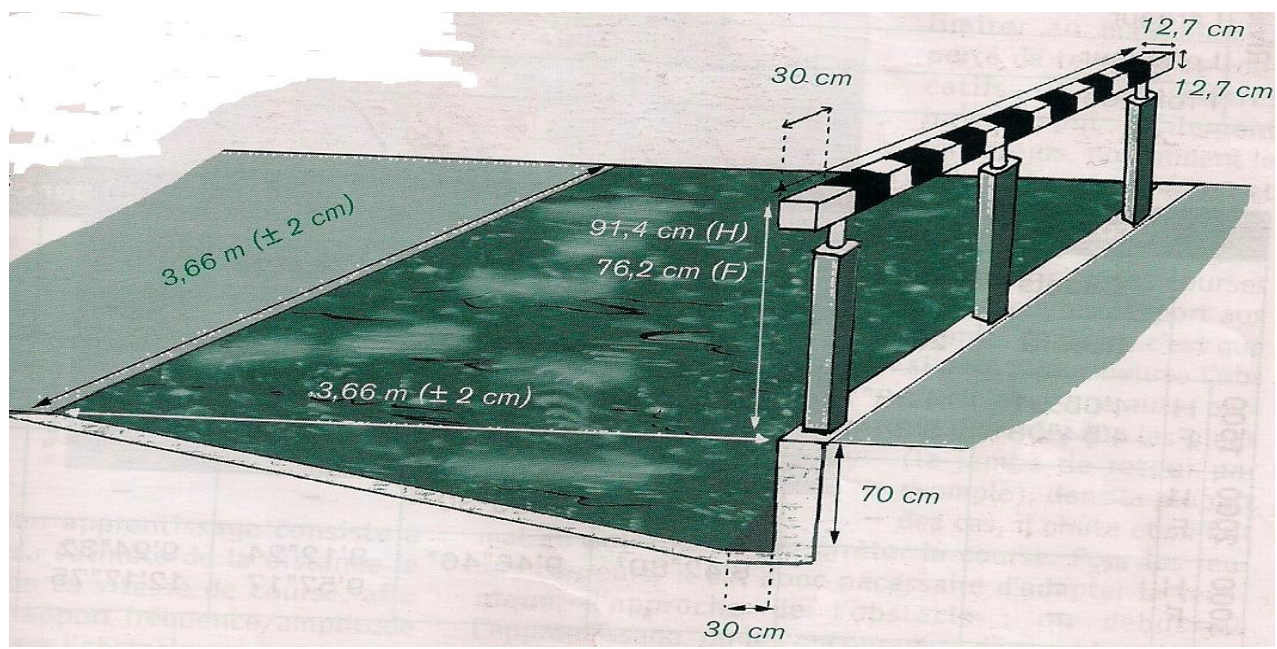


Figure 2 : la rivière du steeple-chase (vue de profil)

Elle est à l'intérieur ou à l'extérieur de la piste, ce qui a pour conséquence directe, la diminution ou l'augmentation du tour de piste traditionnel de 400 m.

La ligne d'arrivée étant généralement fixe, les lignes de départ en steeple-chase diffèrent donc de celles des distances classiques.

La rivière sera toujours le quatrième obstacle de chaque tour (exception le premier tour du 2000 m steeple).

Cette rivière est composée d'une haie fixe et d'un fossé d'eau situé après la haie, et mesurant 3,66 m de longueur et de largeur. La profondeur de l'eau est de 70 cm au pied de la haie et diminuera progressivement jusqu'au niveau du sol. Pour assurer une bonne réception aux concurrents, le fond du fossé d'eau sera recouvert à l'extrémité d'un matériau approprié d'au moins 366 cm de largeur et de 250 cm de longueur.

Le parcours se trouvant entre le départ et le début du premier tour d'obstacles ne comprendra pas de haies, celles-ci étant enlevées jusqu'à ce que les compétiteurs entament ce premier tour.

Le franchissement des obstacles peut s'effectuer avec ou sans l'aide des mains ou en y mettant le pied (cf. figure 3)

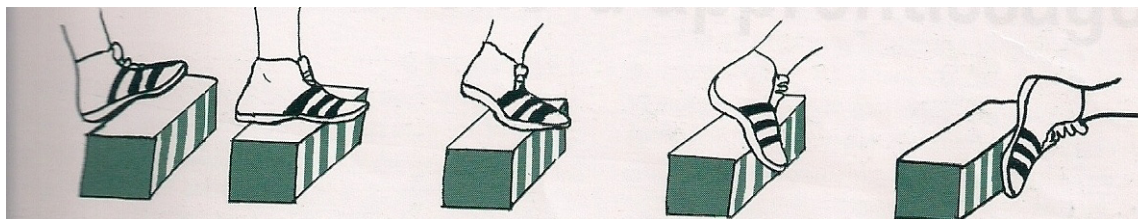


Figure 3 : franchissement de la barrière avec pose du pied d'attaque

I-5-4 : Déroulement de l'épreuve (Aubert F, Choffin T

Dans les courses de demi-fond, les concurrents ne peuvent bénéficier d'une aide extérieure de personnes ne prenant pas part à l'épreuve au bénéfice d'un ou de plusieurs coureur (s). De même, un coureur ayant un tour de retard, et s'appêtant à être doublé ne peut devenir le « lièvre » des concurrents en tête de course.

I-5-5 : Le départ (Aubert F, Choffin T)

Au-delà de 800 m, toutes les épreuves individuelles sont des courses de départ en ligne. Sous les ordres du stater, les athlètes se placent côte à côte le long de la ligne de départ. L'enjeu tactique de la course est notamment de se placer à la corde afin de parcourir la distance la plus courte. Pour le 3000 m steeple, la ligne de départ (pour le premier tour sans obstacles) est située à 28 m, derrière de celle du 200 m soit une distance de 228m si la rivière est placée à l'intérieur d'une piste mesurant 400 m. Les autres tours mesurent chacun 396 m, les obstacles étant distants les uns des autres de 79 m. Sur quelques pistes, la fosse se situe à l'extérieur de la piste, le tour mesure alors 420 m, les obstacles étant distant de 84 m. A la différence de la course de haies où le hurdler qui a raté la haie est disqualifié, le coureur de steeple a la possibilité de revenir sur ses pas pour franchir à nouveau l'obstacle.

I-5-6 : La technique de la course : (Aubert F, Choffin T)

La technique que le coureur doit acquérir consiste à réduire, puis à éliminer progressivement les ruptures de rythmes pour pouvoir franchir de façon optimale les obstacles, et garantir ainsi l'économie de la course. Pour se faire, nous avons l'approche de l'obstacle, le franchissement de la barrière, le franchissement de la rivière et le retour au rythme de course.

I-5-7 : L'approche de l'obstacle : (Aubert F, Choffin T)

L'approche de l'obstacle est un élément technique essentiel, car elle conditionne la forme et la qualité du franchissement. Son apprentissage consiste à améliorer la perception qu'a l'athlète de la distance le séparant de l'obstacle selon sa vitesse de course, afin qu'il organise au mieux le rapport fréquence/amplitude de sa foulée et qu'il franchisse l'obstacle sans rupture de rythme (il faut accélérer sur les six dernières foulées).

I-5-8 : Le franchissement des barrières : (Aubert F, Choffin T)

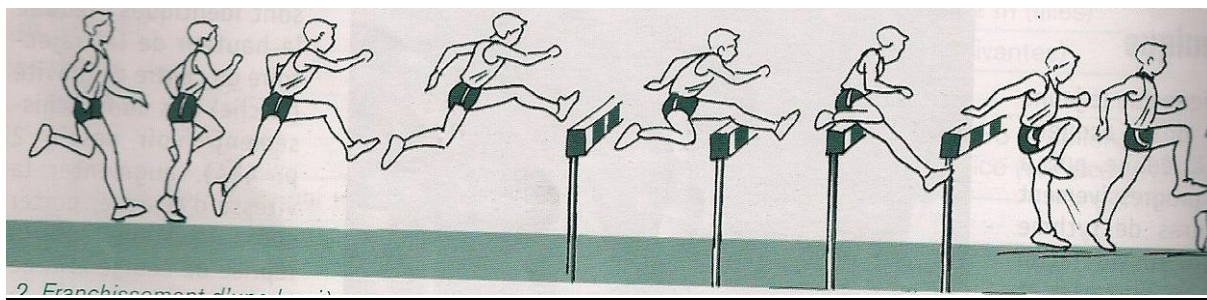


Figure 4. Kinogramme du franchissement des barrières sans pose de la jambe d'attaque

Le franchissement d'une barrière répond aux mêmes exigences biomécaniques que celui d'une haie du 400 m haies. Les intentions techniques sont identiques : réduire la hauteur de la trajectoire du centre de gravité... lors du franchissement (cf. figure 4), augmenter la vitesse d'attaque, porter son attention sur la reprise de course afin de limiter au maximum la perte de vitesse. Les éducatifs de 400 m haies sont également formateurs, notamment le travail de coordination et de sollicitation des deux jambes. Dès lors, les segments libres jouent un rôle important lors des impulsions effectuées à chaque foulée, les bras particulièrement. Leur mouvement doit être synchrone de celui des membres inférieurs afin de leur permettre d'avoir une action équilibratrice. Le rôle d'équilibration des membres supérieurs est ici accentué, les mouvements à l'amble sont à éviter. La spécificité des courses de steeple par rapport aux courses de haies, réside dans le fait que si un coureur heurte l'obstacle avec une autre partie du corps que les pieds (la jambe de retour par exemple), dans la plupart des cas, il chute et se fait mal au point de devoir arrêter la course. En fin de course, la fatigue entraîne une baisse de la vigilance et de la disponibilité musculaire : mettre le pied sur les derniers obstacles peut alors être judicieux. Le franchissement en début de course se déroule en peloton plus ou moins serré, il doit donc être travaillé dans des conditions difficiles ou aléatoires. L'objectif recherché est de minimiser le temps passé en l'air ainsi que la perte de vitesse.

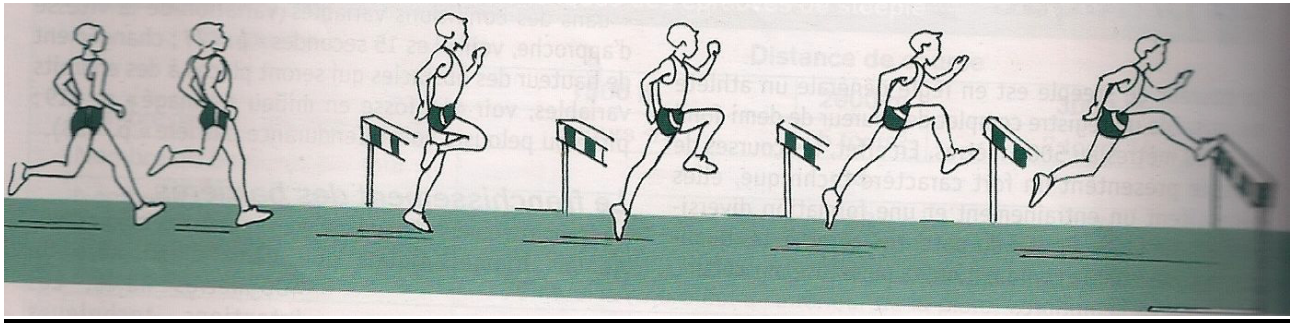
I-5-9 : Le franchissement de la rivière : (Aubert F, Choffin T)

Figure 5.1 : Kinogramme du franchissement de la rivière (attaque haie fixe)

Pour franchir correctement la rivière, l'athlète doit se concentrer sur trois critères d'efficacité qui consiste à (cf figure 5.1) :

- ✚ accélérer afin d'avoir une vitesse suffisante pour passer la rivière ;
- ✚ conserver un angle cuisse/jambe réduit d'environ 90 degrés, l'ors de l'appui sur la barrière (les fesses se rapprochent du talon) ;
- ✚ pousser de manière tardive et complète vers l'avant pour minimiser la montée du centre de gravité, qui entrainerait une perte importante de vitesse. La réception sur un plan incliné et la poursuite de la course sont des phases difficiles, surtout en fin de course lorsque la poussée est escamotée.

L'athlète doit alors se concentrer sur l'intention de tirer sa jambe d'impulsion pour dissocier les appuis de réception et favoriser la reprise de la course. Les franchissements de rivières, très coûteux sur le plan énergétique et complexes sur le plan technique, sont le plus souvent abordés sous forme aménagée à l'entraînement (sans la rivière) ou lors de la préparation spécifique. L'objectif recherché est de minimiser le temps passé sur la barrière.

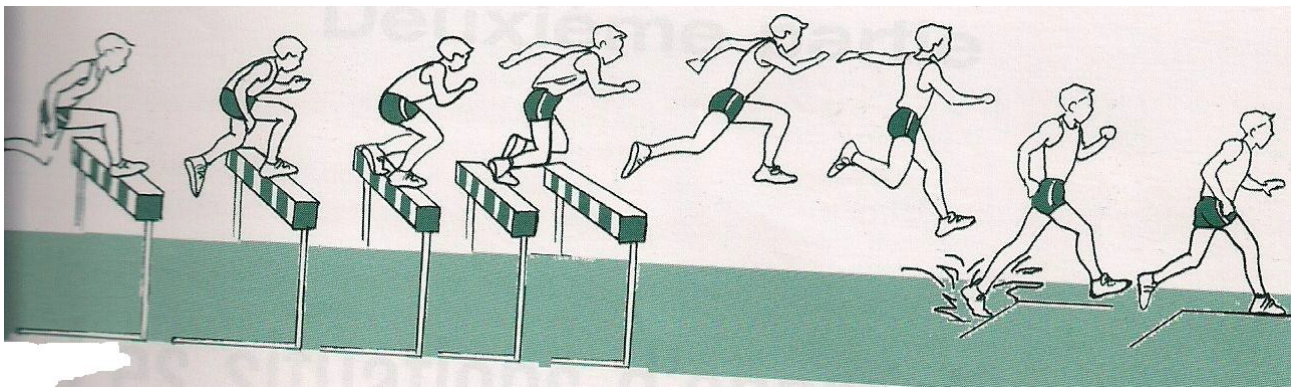
I-5-10 : Le retour au rythme de course : (Aubert F, Choffin T)

Figure 5.2 : Kinogramme du franchissement de la rivière (pose du pied sur la haie fixe)

Les défauts techniques des jeunes coureurs lors du franchissement induisent des variations d'allure (accélération brutale ou piétinement avant l'obstacle, réception bloquée ou écrasée après la barrière) et un manque de vitesse qui leur font souvent perdre le contact avec le peloton. Ils doivent apprendre à gérer le rythme de course avec un retour très progressif au train. Les courses en dents de scie sont encore plus pénalisantes.

I-5-11 : Les records sénégalais, africains et mondiaux du 3000 m steeple

Tableau D

	Record sénégalais J/S	Record d'Afrique J/S	Record du monde J/S
Spécialité	3000 m steeple	3000 m steeple	3000 m steeple
Temps	9'20''06	7'55''28	7'53''63
Détenteur	Samy GOMIS	Brahim Boulani	Saif Saaeed Shaheen
Club/pays	Jaraaf	Maroc	Qatar
Lieu de réalisation	Dakar	Bruxelles	Memorial Van damme (Bruxelles)
Date	10 Août 2004	24 Août 2001	03 Sept 2004

Tableau E : Comparaison des records sénégalais, africains et mondiaux en junior/sénior au 3000 m steeple

	Record sénégalais J/S	Record d'Afrique J/S	Record du monde J/S	Différence record du Sénégal/record d'Afrique	Différence record du Sénégal/record du monde
Temps	9'20''06	7'55''28	7'53''63	1'25''22	1'26''43

A travers ce tableau de comparaison, nous constatons que la différence entre le record sénégalais et le record africain est très importante dans la mesure où celle-ci est de 1'25''22. Par ailleurs, la différence est beaucoup plus importante par rapport au record mondial où 1'26''43 sépare le record sénégalais du record mondial.

CHAPITRE II:

METHODOLOGIE, PRESENTATION ET

COMMENTAIRE DES RESULTATS

II-1 : METHODODES D'INVESTIGATION

Pour les besoins de notre étude, nous avons adopté une démarche méthodologique centrée sur une enquête faite par questionnaire et par interview.

1- Enquête par questionnaires

1-1 Echantillon

1-1-1 : Athlètes :

Quatre vingt onze (91) athlètes ont répondu aux questions qui leurs ont été posées.

Parmi les athlètes interrogés, nous nous sommes retrouvés avec seulement set (7) pratiquants du 3000 m steeple.

1-1-2 : Public non pratiquant :

Ce public est constitué essentiellement des étudiants optionnaires de l'athlétisme de la de troisième, de la quatrième, de la cinquième et de la sixième année de l'INSEPS et quelques supporters de l'athlétisme que nous avons trouvé sur place dans la tribune lors des compétitions. Pour ces derniers, c'est parce qu'ils sont intéressé par l'athlétisme.

Pour les étudiants de ces différents niveaux citer si dessus, c'est parce qu'à partir de la troisième année, le stage extra scolaire (aller assister aux entraînements dans différents clubs) fait parti de l'emploi du temps. Ils y a à noter qu'ils viennent aussi souvent aux compétitions de l'athlétisme. Le règlement de ses courses d'obstacle leur est appris en théorie toujours à partir de la troisième année. Nous les avons distribué les questionnaires pendant les compétitions et au niveau de l'école. Pour les compétitions, nous sommes passés dans les différents ateliers et pour ceux distribué à l'école, nous nous sommes rendus dans les salles de cours.

Quatre vingt quinze (95) non-pratiquants de l'athlétisme ont répondu aux questions qui leurs ont été posées.

1-1-3 : Instrument de collecte

Celui-ci a été faite au moyen d'un questionnaire.

Nous avons posé des questions ouvertes, et fermées, spécifiques à chaque catégorie de répondant ou communes par moment aux athlètes et aux encadreurs.

1- 1-4 : Déroulement :

Les questions ouvertes il s'agissait, pour justifier leurs réponses de développer leurs arguments et de donner leurs suggestions. Pour atteindre une partie de notre échantillon, nous étions obligés de les trouver au niveau de leur terrain d'entraînement, aux lieux de compétitions ou ailleurs. Certains ont répondu sur place, tandis que d'autres ont préfère rentrer avec les questionnaires. Ceci est une deuxième cause qui a entraîné la perte de quelques questionnaires.

2- Enquête par interview

2-1 : Echantillon

Elle est composée de responsables administratifs et techniques de l'athlétisme Sénégalais Secrétaire Régional de L'UASSUS.

Nous avons pris contact avec dix huit (18) encadreurs techniques. Pour ces responsables administratifs, nous avons :

Des entraîneurs de clubs,

Le Secrétaire Régional de L'UASSU

2-2 : Instrument de collecte

Celui-ci a été fait par un guide d'entretien à l'aide d'un bloc notes.

3- Traitement des données :

Nous avons d'abord dépouillé les réponses de chaque type de questionnaire, ensuite regroupé les questions communes à certaines catégories de répondants avec comme méthode celle dite du « pendu », puis fait le total et calculé les pourcentages correspondante Pour chaque question, nous avons procédé par regroupement des réponses identiques et calculé la fréquence de ces réponses. Nous avons établi des tableaux de réponses pour chaque question.

II-1-2 : Le cadre de l'étude

Pour obtenir des informations et toutes les données relatives à notre étude, nous nous sommes rendus aux lieux suivants :

- Stade Iba Mar Diop ;
- Stade Léopold Sédar Senghor ;
- Fédération sénégalaise d'athlétisme(FSA) ;
- Secrétariat régional de l'UASSU.

Nous avons distribué une partie de nos questionnaires lors des championnats régionaux de Dakar et de ceux nationaux du Sénégal de l'année 2009-2010.

II-1-3 : L'administration du questionnaire

Nous avons demandé à nos sujets de répondre par oui ou par non pour les questions fermées. Pour les questions ouvertes il s'agissait, pour justifier leurs réponses, de développer leurs arguments et de donner

II-1-4 : La collecte des données

Nous nous sommes rendus à la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme où nous avons rencontré le Directeur Technique National pour avoir plus d'informations relatives aux nombres de pratiquants. Par ailleurs, il faut signaler que notre tâche n'a pas été facile pour ce qui concerne non seulement le dépôt, mais aussi et surtout le retrait des questionnaires ; nous en avons perdu un certain nombre. Cette perte a entraîné une réduction du nombre de réponses collectées. Par ailleurs, certains entraîneurs de clubs n'ont pas voulu répondre à nos questions. Mais dans l'ensemble, les différentes catégories de répondants, dans leur grande majorité, ont positivement collaboré à une collecte correcte de nos données.

II-1-5 : Le traitement des données

Nous avons d'abord dépouillé les réponses de chaque type de questionnaire, ensuite regroupé les questions communes à certaines catégories de répondants avec comme méthode celle dite du « pendu », puis fait le total et calculé les pourcentages correspondants.

Pour chaque question ouverte, nous avons procédé par regroupement des réponses identiques et calculé la fréquence de ces réponses. Nous avons établi des tableaux de réponses pour chaque question.

II-2 : RÉSULTATS ET COMMENTAIRES

Les résultats de notre étude sont consignés dans les tableaux ci-après :

Tableau I : Répartition des athlètes selon l'âge et le sexe

Sexe Age (ans)	Athlètes					
	Masculin		Féminin		Total	
	N	%	N	%	N	%
[10-20]	14	15,39	3	3,29	17	18,68
[21-30]	56	61,54	10	10,99	66	72,53
[31-40]	7	7,69	1	1,10	8	8,79
Totaux	77	84,62	14	15,38	91	100

Commentaire :

Plus de la moitié des athlètes (72,53%) est constituée de jeunes ayant entre 21 et 30 ans. Les garçons sont plus représentés par rapport aux filles qui ne constituent que 15,38% de l'effectif total des athlètes. Nous avons peu d'athlètes âgés de plus de 30 ans (8,79%).

Tableau II : Répartition des encadreurs techniques (entraîneurs) selon l'âge et le sexe

Sexe Age (ans)	Encadreurs techniques (Entraîneurs)					
	Masculin		Féminin		Total	
	N	%	N	%	N	%
[21-30]	0	0	1	5,56	1	5,56
[31-40]	8	44,44	0	0	8	44,44
[41-50]	4	22,22	0	0	4	22,22
[51-60]	3	16,67	0	0	3	16,67
[61-70]	1	5,55	0	0	1	5,55
[71-80]	1	5,55	0	0	1	5,55
Totaux	17	94,44	1	5,56	18	100

Commentaire :

Il n'y a pas d'entraîneurs âgés de moins de 30 ans, excepté chez les femmes où l'on en trouve une seule de l'effectif total. Un peu moins de la moitié des encadreurs (44,44%) a entre 31 et 40 ans. Un peu plus du cinquième (22,22%) est âgé de 41 à 50 ans ; alors qu'il n'y en a qu'un au-delà de 70 ans.

Tableau III : Répartition du public non-pratiquant selon l'âge et le sexe

Sexe Age (ans)	Public					
	Masculin		Féminin		Total	
	N	%	N	%	N	%
[21-30]	86	90,53	4	4,21	90	94,74
[31-40]	3	3,16	0	0	3	3,16
[41-50]	2	2,10	0	0	2	2,10
Totaux	91	95,79	4	4,21	95	100

Commentaire :

La majeure partie du public interrogé est essentiellement composée de jeunes âgés entre 21 et 30 ans ; les garçons étant plus représentés avec 90 ,53% du total de cet échantillon.

Tableau IV : Réponses des entraîneurs aux questions suivantes :

- quels est (sont) le (les) diplômes obtenu (s) et les milieux d'intervention ?
- avez-vous encadré des coureurs de 3000 m steeple ?

Diplômes	N	%	Milieux d'intervention	N	%	
Initiateur	1	5,55	Club	9	50	
1 ^{er} degré	4	22,22	Ecole-Lycée	0	00	
2 ^e degré	5	27,78	Université	1	5,55	
3 ^e degré	5	27,78	Club-Ecole-Lycée	7	38,89	
CAPEPS	3	16,67	Club-Université	0	00	
Autre(s) diplôme(s)	0	00	Autre(s)	1	5,56	
Total	18	100	Total	18	100	
Encadreurs des coureurs de 3000 m steeple						
	OUI		NON		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
	5	27,78	13	72 ,22	18	100

Commentaire :

Les entraîneurs qui ont un diplôme de deuxième et de troisième degré sont plus représentés avec 27,78%, suivis de ceux qui ont le diplôme de premier degré (22 ,22%) et les enseignants d'EPS (16 ,67%). Ceux qui ont le diplôme d'initiateur ne sont que (5,55%) du total de l'effectif. Moins du tiers de celui-ci a eu à encadrer des athlètes qui font le 3000 m steeple.

Tableau V : Réponses des encadreurs techniques à la question suivante :

- pensez-vous que le morphotype (taille/poids) sénégalais est adapté aux 3000 m steeple ?

Réponses	N	%
Oui	13	72,22
Non	2	11,11
Ne se sont pas prononcés	3	16,67
Total	18	100

Commentaire :

Une très large majorité des entraîneurs interrogés dans cette étude (72,22%) pense que le morphotype des athlètes sénégalais est adapté à cette course.

Tableau VI : Réponses des encadreurs aux questions suivantes :

- y a-t-il assez d'entraîneurs de 3000 m steeple au Sénégal ?
- sinon, que suggérez-vous pour augmenter leur nombre ?

Réponses	OUI		NON		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
	2	11,11	16	88,89	18	100
Suggestions pour augmenter le nombre d'entraîneurs :					N	%
reprendre les courses ou cross country					1	6,25
procéder à la formation des entraîneurs sur le steeple par la fédération					8	50
procéder à la formation des entraîneurs de demi-fond et de fond par la fédération					1	6,25
Penser à la spécialisation sur le 3000 m steeple					3	18,75
Améliorer les conditions de pratique					1	6,25
Augmenter les stages de former des entraîneurs de 3000 m steeple					2	12,5
Total					16	100

Commentaire :

La quasi-totalité des entraîneurs (88,89%) pense que le nombre d'entraîneurs est très insuffisant. Dans le but d'augmenter leur nombre, nos répondants suggèrent essentiellement :

- ✓ de demander à la fédération de former des entraîneurs ;
- ✓ de penser à la spécialisation des entraîneurs ;
- ✓ d'augmenter les stages de formation d'entraîneurs.

Tableau VII : Réponses des athlètes aux questions suivantes

- connaissez-vous des coureurs sénégalais(es) du 3000 m steeple ?
- si oui, pouvez-vous en citer deux ?

Réponses	N	%
Oui	66	72,53
Non	25	27,47
Total	91	100
Ceux qui ont répondu Oui et qui :	N	%
peuvent au moins en citer deux	18	27,27
ne peuvent pas au moins en citer deux	48	72,73
Total	66	100

Commentaire :

Nous remarquons que les coureurs de 3000 m steeple sont connus par la plupart (72,53%) de notre échantillon d'athlètes. Toutefois, seul un peu plus du quart (27,27%) de ceux-ci est capable de citer au moins deux de ces coureurs du 3000 m steeple.

Tableau VIII : Réponses à la 3^e question commune aux athlètes et aux encadreur :

- que suggérez-vous pour une pratique de masse plus importante du 3000 m steeple au Sénégal ?

Suggestions	Encadreur		Athlètes	
	N	%	N	%
Inciter les jeunes à cette discipline	5	27,78	23	25,27
Créer beaucoup d'infrastructures adéquates pour la pratique de la discipline	3	16,67	15	16,48
Sensibiliser les athlètes sur la discipline	2	11,11	15	16,48
Augmenter le nombre de compétitions sur la discipline	3	16,67	14	15,39
Médiatiser la discipline	0	00	3	3,30
Former des entraîneurs qualifiés sur la discipline	4	22,22	12	13,19
La fédération sénégalaise d'athlétisme doit valoriser la discipline	0	00	5	5,49
Encourager les athlètes de demi-fond à pratiquer la discipline	1	5,5	4	4,40
Total	18	100	91	100

Commentaire :

Pour cette question, il faut remarquer qu'il y a une certaine convergence d'opinions entre les athlètes et les entraîneurs en ce qui concerne les suggestions suivantes : inciter les jeunes à cette course ; créer des infrastructures ; augmenter le nombre des compétitions ; encourager les athlètes du demi-fond à pratiquer cette discipline. Les points de divergences sont relatifs à la sensibilisation des athlètes, à la formation d'entraîneurs qualifiés, à la médiatisation et à la valorisation de la discipline. A propos de l'avant dernière suggestion, aucun encadreur ne s'est prononcé.

Tableau IX : Réponses du public non-pratiquant aux questions suivantes :

- aimez-vous la course du 3000 m steeple ?
- sinon, pourquoi ?

Réponses	N	%
Oui	53	55,79
Non	42	44,21
Total	95	100
Raisons pour lesquelles le public n'aime pas la course du 3000 m steeple :		
	N	%
Peur des obstacles	3	7,14
La course est très technique	3	7,14
La course est très difficile ; dure et fatigante	17	40,48
Discipline non connue	6	14,29
Elle demande beaucoup d'énergie, beaucoup d'endurance	9	21,43
Elle demande beaucoup d'efforts physiques	4	9,52
Total	42	100

Commentaire :

Plus de la moitié de nos répondants (55,79%) aime la course du 3000 m steeple. Les raisons pour lesquelles la minorité n'aime pas celle-ci sont essentiellement liées à ces caractéristiques pénibles au plan physique et à ses exigences au plan énergétique.

Tableau X : Réponses à la 2^e question commune aux athlètes et aux encadreur :

- trouvez-vous facile ou difficile de réaliser une bonne performance aux 3000 m steeple ?

Appréciations	Encadreur		Athlètes	
	N	%	N	%
Facile	6	33,33	2	2,20
Difficile	10	55,56	87	95,60
Ne se sont pas prononcés	2	11,11	2	2,20
Total	18	100	91	100

Commentaire :

Une très large majorité des encadreur et des athlètes respectivement (55,56%) et (95,60%) pense qu'il est difficile de réaliser une bonne performance au 3000 m steeple.

Tableau XI : Réponses des athlètes à la question suivante :

- êtes-vous pratiquant du 3000 m steeple ?

Réponses	Nombre de réponses	%
Oui	9	9,89
Non	82	90,11
Total	91	100

Commentaire :

Ce tableau nous montre que le nombre d'athlètes pratiquant le 3000 m steeple est très faible (9,89%) contre (90,11%).

Tableau XII : Réponses des athlètes aux questions suivantes :

- avez-vous des entraîneurs de 3000 m steeple ?
- si oui, est-ce suffisant ?

Réponses	Nombre de réponses	%
Oui	34	37,36
Non	57	62,64
Total	91	100
Réponses	N	%
Suffisant	33	97,06
Insuffisant	1	2,94
Total	34	100

Commentaire :

(37,36%) reconnaissent avoir des entraîneurs de 3000 m steeple, contre (62,64%) qui n'en disposent pas. La quasi-totalité des athlètes (97,06%) ayant répondu affirmativement à la question juge que leurs entraîneurs sont en nombre suffisant.

Tableau XIII : Réponses des athlètes aux questions suivantes :

- 1- avez-vous déjà été initié (e) à la course de 3000 m steeple ?
- 2- sinon, aimeriez-vous être initié(e) à la course de 3000 m steeple ?

Réponses	Questions			
	1		2	
	N	%	N	%
Oui	14	15,38	17	22,08
Non	77	84,62	60	77,92
Total	91	100	77	100

Commentaire :

La minorité des athlètes interrogés (15,38%) a déjà été initiée à la course du 3000 m steeple ; pour ceux qui ne l'ont pas été, la plupart (77,92%) n'auraient pas aimé être initiés à cette épreuve.

Tableau XIV : Réponses à la 1^{ère} question commune aux athlètes et aux encadreur :

- à votre avis, y a-t-il suffisamment d'athlètes qui pratiquent le 3000 m steeple ?
- sinon, qu'est-ce qui justifierait cette insuffisance de pratiquants du 3000 m steeple ?

Réponses	Athlètes		Encadreur	
	N	%	N	%
Oui	2	2,20	3	16,67
Non	84	92,31	15	83,33
Ne se sont pas prononcés	5	5,49	0	0
Total	91	100	18	100
Raisons qui justifieraient l'insuffisance des pratiquants du 3000 m steeple :				
	Encadreur		Athlètes	
	N	%	N	%
Les athlètes ne s'adonnent pas aux moyennes et longues distances	2	13,33	0	0
Peur des obstacles	1	6,67	3	3,57
Manque de motivation	4	26,67	10	11,90
Epreuve endurente très difficile	1	6,67	17	20,24
Manque d'initiation à la petite catégorie	0	0	8	9,52
Manque d'entraîneurs formateurs	2	13,33	9	10,72
Epreuve mal connu, manque de compétition du 3000 m steeple	3	20	14	16,67
Manque d'infrastructures	2	13,33	23	27,38
Total	15	100	84	100

Commentaire

La quasi-totalité des athlètes (92,31%) et des entraîneurs (83,33%) pense que le nombre d'athlètes pratiquants le 3000 m steeple est très insuffisant. Cela s'explique pour différentes raisons entre autres : le manque d'infrastructures, les difficultés physiques qu'impose cette discipline, le manque de motivation, de compétitions et de médiatisation de l'épreuve qui demeure encore mal connue.

Tableau XV : Réponses du public non- pratiquant aux questions suivantes :

- connaissez-vous des coureurs sénégalais(es) de 3000 m steeple ?
- si oui, citez en au moins un

Réponses	N	%
Oui	17	17,89
Non	78	82,11
Ne se sont pas prononcés	0	0
Total	95	100
Ceux qui ont répondu Oui et qui :		
Peuvent au moins en citer un	17	100
Ne peuvent pas en citer un	0	0
Total	17	100

Commentaire :

Une minorité du public interrogé (17,89%) affirme avoir connu des coureurs de 3000 m steeple. Et la totalité de celle-ci a pu au moins citer un coureur de cette discipline.

Tableau XVI : Réponses du public non- pratiquant aux questions suivantes :

- avez-vous déjà assisté à une course de 3000 m steeple ?
- si oui, comment la trouvez-vous ?

Réponses	N	%
Oui	67	70,53
Non	28	29,47
Total	95	100
Appréciation du 3000 m steeple		
Spectaculaire	14	20,90
Très difficile, dure	22	32,84
Intéressante, passionnante	10	14,92
Endurante	10	14,92
Très pénible sur la dernière ligne	6	8,96
Technique	5	7,46
Total	67	100

Commentaire :

La plupart des répondants du public (70,53%) a eu à assister à cette course. Parmi ceux-ci, (32,84%) estiment que celle-ci est certes très difficile et dure, (20,90%) spectaculaire, (14,92%) intéressante, passionnante et requiert beaucoup d'endurance.

Tableau XVII : Réponses du public non- pratiquant à la question suivante :

- auriez-vous aimé être initié aux 3000 m steeple ?

Réponses		N		%				
Oui		44		46,32				
Non		51		53,68				
Pas de réponse		0		0				
Total		95		100				
Age	Oui		Non		Pas de réponse		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
[20-30]	42	44,21	48	50,53	0	0	90	94,74
[31-40]	1	1,05	2	2,11	0	0	3	3,16
[41-50]	1	1,05	1	1,05	0	0	2	2,10
Total	44	46,31	51	53,69	0	0	95	100

Commentaire :

Plus de la moitié du public (53,68%) n'aurait pas aimé être initiée à la course du 3000 m steeple. Après répartition des réponses par tranches d'âge, la quasi-totalité (94,74%) du public qui a répondu par l'affirmative est âgée de 20 à 30 ans.

Tableau XVIII : Réponses des athlètes aux questions suivantes :

- êtes-vous satisfait(es) de votre pratique ?
- sinon, pourquoi ?

Réponses	Satisfait(es)		Non satisfait(es)		Total	
	N	%	N	%	N	%
Niveau de satisfaction	9	100	0	0	9	100

Commentaire :

La totalité des athlètes qui courent le 3000 m steeple est satisfaite de sa pratique.

A propos des résultats des entretiens.

Le Directeur Technique National affirme que les athlètes sénégalais apprécient plus les courses, notamment celles de vitesse, et les sauts, en dehors de la perche qui n'est pas pratiquée. En revanche, il juge que la course du 3000 m steeple est populaire dans la mesure où le public aime bien cette épreuve qui est d'ailleurs assez spectaculaire. Selon lui, le nombre réduit de pratiquants est certainement lié à la difficulté de l'épreuve et au fait que celle-ci n'est pas souvent proposée aux jeunes. Pour avoir une pratique de masse plus importante, il suggère : de proposer l'épreuve le plus souvent possible, même s'il se pose le problème de la rivière qu'il faut remplir d'eau; de trouver, pour l'initiation à cette course, des formes jouées ou aménagées pour les jeunes ; de motiver les jeunes par des promotions, des primes et d'autres récompenses ; de programmer l'épreuve aux championnats Régionaux (de Dakar) et Nationaux.

Selon le Secrétaire Régional de l'UASSU, les principaux facteurs qui limitent le développement des courses d'obstacles de type C comme le 3000 m steeple sont :

- ❖ le manque d'infrastructures pouvant servir à l'apprentissage de cette course ;
- ❖ l'inexistence du matériel pédagogique dans les milieux scolaires et universitaires ;
- ❖ la non programmation de la discipline lors des compétitions de l'UASSU ;

Il souligne aussi le fait que même si les enseignants ont suffisamment de temps, celui-ci n'est pas consacré à l'encadrement de cette discipline au niveau des associations sportives d'établissement. Il pense qu'il serait difficile de trouver des solutions pour résoudre ce problème qui fait que les courses d'obstacles de types C ne sont pas enseignées dans les écoles. Il s'y ajoute qu'il n'y a presque pas d'établissement ayant des pistes d'athlétisme, et que l'achat du matériel pour ce type de course ne sera pas engagé par les chefs d'établissements. Par ailleurs, pour relancer ces courses à l'école, il suggère :

- ✓ d'aménager des espaces appropriés ;
- ✓ de motiver davantage les enseignants d'EPS ;
- ✓ d'améliorer la formation des enseignants dans ce domaine ;
- ✓ d'instaurer les courses d'obstacles au programme des compétitions de l'UASSU.

L'entraîneur national du demi-fond, avec ses 30 ans d'expérience dans le milieu sportif, pense que le 3000 m steeple n'est programmé qu'à l'occasion des championnats Régionaux de Dakar et Nationaux du Sénégal. En faisant le diagnostic de cette discipline au Sénégal, il a dressé ses faiblesses et sa force.

Les faiblesses sont dues au fait que :

- cette course présente peu d'engouement pour les athlètes, parce qu'elle n'est pas régulièrement organisée par les responsables ;
- les athlètes s'entraînent très peu à cette spécialité qui demande beaucoup de travail spécifique (demi-fond avec obstacles). Pour parler de la force que présente le 3000 m steeple, notre interlocuteur évoque l'aspect spectaculaire de cette course qui en faite, est intéressante quand elle est organisée de manières réglementaire. Pour avoir plus de pratiquants de cette discipline, il pense qu'il est nécessaire :
 - ✓ de programmer régulièrement celle-ci pour nos coureurs de 1500, 3000 et 5000 m ;
 - ✓ de soumettre ces coureurs à un entraînement régulier, assidu, et spécifique surtout au niveau des sauts d'obstacles, notamment de la rivière même sans eau ;
 - ✓ créer des sources de motivation (récompenses en équipements sportifs) par la ligue d'Athlétisme de Dakar et la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme.

CHAPITRE III :

DISCUSSION DES RÉSULTATS

La discussion des résultats de notre étude va s'articuler autour des points suivants :

- ❖ les caractéristiques des répondants (âge et sexe) ;
- ❖ les problèmes liés à la pratique ;
- ❖ les problèmes liés à l'encadrement technique ;
- ❖ les entretiens.

III-1 : Caractéristiques des répondants

La majorité des athlètes est constituée de jeunes dont l'âge est compris entre 10 et 30 ans. Il est à préciser que les hommes sont plus représentatifs par rapport aux filles (61,54% contre 38,46%) (*cf. tableau I*). Cela pourrait s'expliquer par les tâches qu'exige la discipline ; selon Hubiche JL et Pradet M. (4), « Elle demande un fort investissement énergétique qui s'exprime par des techniques gestuelles ».

L'âge des encadreurs techniques est au moins de 31 ans, excepté une seule femme dont l'âge est compris entre 21 et 30 ans. Les hommes représentent (94,44%) de l'effectif total, et au delà de 60 ans, ils ne font que (5,55%) de cet effectif (*cf. tableau II*). Cette situation montre que les femmes sont presque inexistantes dans l'encadrement technique sportif sénégalais. Dès lors, l'implication de ces acteurs au sein de l'athlétisme varie selon l'âge et le sexe.

III-2 : Les problèmes liés à la pratique

Les problèmes de la pratique du 3000 m steeple semblent, à travers nos résultats, être liés au fait que nos athlètes n'aiment pas cette course à laquelle seul un sur dix s'adonne. Cette situation se justifierait en partie par :

- l'aspect éprouvant de la course qui requiert beaucoup d'endurance ;
- le manque de popularité et de motivation de cette épreuve ;
- le manque d'infrastructure.

Malgré ces raisons, la quasi-totalité des athlètes qui pratiquent cette épreuve juge être satisfaite de leur pratique.

Le peu d'athlètes initiés au 3000 m est l'une des raisons de l'insuffisance des spécialistes à cette épreuve (*cf. tableau XIII*). Certes, les raisons avancées ci-dessus sont en cohérence avec la nature de la discipline, mais il se pourrait qu'on ait plus d'athlètes si toutes les conditions de pratique étaient réunies, et ce d'autant plus que la quasi-totalité des encadreurs techniques pense que le morphotype sénégalais est adapté à la course du 3000 m steeple (*cf. tableau V*). Nous pouvons dire que ce ne sont pas les qualités physiques des athlètes qui influent sur le nombre de pratiquants de cette épreuve, mais ce sont peut être les idées avancées plus haut. Cependant, plus de la moitié des athlètes interrogés connaît un coureur sur cette distance. Par contre, c'est presque le quart (27,27%)

de ceux-ci qui peut au moins en citer deux (*cf. tableau VII*). Cela prouve nettement qu'il n'y a pas beaucoup d'adeptes de cette course. Il faut préciser aussi qu'il n'y a pas assez de rencontres nationales, ce qui ne favorise pas le rapprochement des athlètes des différents clubs. Dans le but d'avoir plus de sentiment sur l'estime qui est portée à la discipline, nous avons interrogé le public qui est en contact permanent avec les athlètes. Les résultats obtenus nous montrent que plus de la moitié dudit public aime la course du 3000 m steeple, car 55,79% de nos répondants l'ont manifesté (*cf. tableau IX*). Notons aussi qu'un nombre important du public a eu à assister à cette course qu'il juge dure, mais spectaculaire, comme en témoigne le tableau XVI où 70,53% du public confirment cela.

Les avis recueillis au niveau de l'encadrement technique prouvent que celui-ci a une part de responsabilité sur l'insuffisance de pratiquants de cette épreuve. Les entraîneurs ne s'intéressent tellement pas à celle-ci, car il n'y a qu'à Dakar où seuls les militaires s'intéressent particulièrement à cette course. Cela est confirmé au tableau XII par les athlètes qui, à (62,64%) jugent qu'ils ne disposent pas d'entraîneurs sur cette épreuve. La minorité qui dispose d'entraîneurs sur cette épreuve juge que le nombre est suffisant alors qu'en réalité ce nombre est insuffisant d'autant plus que plus de la moitié des athlètes ne dispose pas d'entraîneurs. À cela s'ajoute les problèmes d'infrastructures puisque hormis Dakar, on ne peut pas pratiquer le steeple faute de barrières et de rivière. Nous avons aussi relevé le manque d'organisation de courses de steeple par défaut de coureurs. Une telle situation ne permet pas de détecter des athlètes. Pour ce faire, et dans le but de relever le déficit d'arriver à une pratique de masse de celles-ci, les entraîneurs jugent à 88,89% (*cf. tableau VI*) qu'il faut augmenter leur nombre en suggérant à la Fédération d'augmenter les stages de formation d'entraîneurs de 3000 m steeple. Ils proposent aussi que cette épreuve se déroule dans les régions en mettant à la place de la rivière une haie, en initiant les jeunes avec des obstacles adaptés à leur niveau. Les propositions données par les acteurs de l'athlétisme (entraîneurs, athlètes, public non- pratiquant) sur la discipline pourraient changer les données actuelles concernant le nombre de pratiquants.

III-3 : Les entretiens

Le Directeur Technique National affirme que les athlètes sénégalais apprécient plus les courses, notamment celles de vitesse et les sauts, en dehors de la perche qui n'est pas pratiquée. Cela est confirmé au tableau XI où (90,11%) des athlètes affirment qu'ils ne sont pas pratiquants de cette discipline. Il juge que la course du 3000 m steeple est populaire dans la mesure où elle est aimée par le public. A ce propos, PARIENTE R et al [5] précisent que le steeple-chase constitue une attraction qui déclenche l'hilarité du public. Rien de plus drôle, en effet pour les spectateurs que d'assister aux chutes dans les rivières artificielles De nombreux étudiants venus des collèges environnant applaudissaient ces hardis «steeple-chasers» sans chevaux.

Par ailleurs, il convient de constater que selon nos interviews, cette discipline sportive engendre des difficultés de plusieurs ordres freinant ainsi considérablement son développement au niveau national. Selon le DTN, les facteurs limitatifs de la pratique du 3000 m steeple sont certainement liés au fait que celle-ci n'est pas souvent proposée aux jeunes, et à la difficulté de l'épreuve. Dans cet ordre d'idées, PARIENTE R et al [5] affirment que de nombreux incidents avaient émaillé cette épreuve particulièrement difficile. Dès lors, pour une pratique de masse plus importante, il suggère de :

- ✓ proposer l'épreuve le plus souvent possible, même s'il se pose le problème de rivière qu'il faut remplir ;
- ✓ trouver pour l'initiation à cette course, des formes jouées ou aménagées pour les jeunes ;
- ✓ motiver les jeunes par des promotions, des primes et d'autres récompenses.

Nous pouvons dire que l'ensemble de ces idées avancées ci-dessus peut nous amener à avoir assez de pratiquants de base du 3000 m steeple. Cependant, AUBERT F et al [1] ajoutent qu'il faut veiller à ce que les jeunes développent leur qualité de dynamisme et de vitesse en demi-fond court avant de s'orienter vers le steeple. Par ailleurs, une spécialisation trop précoce risquerait de leur faire perdre leur qualité de course au train.

Selon le Secrétaire régional de l'UASSU, les principaux facteurs qui limitent le développement des courses d'obstacles de type C (3000 m steeple) sont :

- ❖ le manque d'infrastructures pouvant servir à l'apprentissage de cette course ;
- ❖ l'inexistence du matériel pédagogique dans le milieu scolaire et universitaire ;
- ❖ la non programmation de la discipline lors des compétitions de l'UASSU.

Il souligne ainsi le fait que même si les enseignants ont suffisamment le temps, celui-ci n'est pas consacré à l'encadrement de cette discipline au niveau des associations sportives d'établissement. Dès lors, il serait difficile de trouver des solutions à ce niveau pour résoudre ce problème qui fait que les courses d'obstacles de type C ne sont pas enseignées dans les écoles.

Pour le matériel, le Secrétaire régional de l'UASSU ajoute qu'il n'y a presque pas d'établissement ayant des pistes d'athlétisme, et que l'achat du matériel pour ce type de course ne sera pas engagé par les chefs d'établissement.

Pour la pratique de ces courses à l'école, il suggère :

- d'aménager des espaces appropriés ;
- de motiver davantage les enseignants d'EPS ;
- d'améliorer la formation des enseignants dans ce domaine ;
- d'instaurer les courses d'obstacles au programme des compétitions de l'UASSU.

L'entraîneur national du demi-fond, avec ses 30 ans d'expérience, pense que le 3000 m steeple n'est programmé qu'à l'occasion des championnats Régionaux de Dakar et Nationaux du Sénégal. Cela est prouvé par les athlètes et les encadreur au tableau XIII. D'après lui, cette discipline sportive possède des faiblesses qui empêchent son développement, et qui sont le manque d'engouement pour les athlètes parce qu'elle n'est pas régulièrement organisée par les responsables. Il met aussi l'accent sur le déficit de l'entraînement des athlètes à cette spécialité qui demande beaucoup de travail spécifique. Dans cette même logique, PARIENTE R et al [5] ajoutent qu'il convient d'être à la fois résistant, habile et courageux pour affronter le steeple. N'y réussit pas qui veut. L'entraîneur national de demi-fond pense que ce qui fait la force des hurdlers, c'est l'aspect spectaculaire de cette course qui en fait, est intéressante quand elle est organisée de manière réglementaire.

Par conséquent, ces différents propos confirment les résultats de notre étude au niveau des athlètes, des entraîneurs et du public non- pratiquant.

D'après toutes ces propositions, nous pensons que les mêmes idées reviennent toujours. Cependant pour la relance de la pratique des courses d'obstacles, notamment celle dont il s'agit dans la présente étude, il faut programmer régulièrement celle-ci pour nos coureurs de 1500, 3000 et 5000 m ; de soumettre ces coureurs à un entraînement régulier, assidu et spécifique surtout au niveau des sauts d'obstacles, notamment celui de la rivière.

CONCLUSION ET SUGGESTIONS

Le constat que nous avons fait de l'athlétisme sénégalais lors de ces dernières années est que les courses d'obstacles, notamment celles du 3000 m steeple sont moins pratiquées par les jeunes athlètes. A travers notre étude, nous avons pu mettre en exergue les problèmes liés au développement de cette course. Dans les années 70, le Sénégal a connu des athlètes performants qui ont remporté des titres à leur pays. Aujourd'hui, ceux qui constituent l'élite nationale au niveau de cette discipline accusent un grand retard par rapport aux niveaux africain et mondial. Ce phénomène est lié principalement :

- ✓ au manque d'entraîneur spécialiste du 3000 m steeple ;
- ✓ au manque de motivation des athlètes ;
- ✓ à la difficulté de l'épreuve ;
- ✓ à la non connaissance de la discipline.

Nous partageons pleinement l'avis de toute la population consultée dans cette étude pour avoir un nombre important de pratiquants du 3000 m steeple. Il faut :

- former des entraîneurs sur le 3000 m steeple ;
- initier les jeunes à cette course ;
- créer beaucoup d'infrastructures adéquates pour la pratique de la discipline ;
- augmenter le nombre de compétitions sur cette distance ;
- valoriser la discipline ;
- encourager les athlètes de demi-fond à pratiquer la discipline.

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

I : OUVRAGES

1. Aubert F, Choffin T. *Athlétisme 3, les courses* : Editions Revue E.P.S, Paris 2007.
2. Bohin Y.L. *Initiation à la course du 100 mètres aux 100 kilomètres*. Vigot, Paris 1985.
3. Dessons C, Drut G, Dubois R, Hebrard A, Hubiche J.L, Lacour J.R, Maigrot J, Monneret R.J. *Traité d'athlétisme vol 1* : les courses, Editions vigot, Paris, 1985.
4. Hubiche J L, Pradet M. *Comprendre l'athlétisme* : sa pratique et son enseignement. Editions Revue INSEP, Paris, 1993.
5. Parienté R, Billoin A. *La fabuleuse histoire de l'athlétisme*. Edition Minerva, 2003.
6. Seners P. *L'athlétisme en EPS* : Didacthlétisme 2, Editions Vigot, Paris 1996.

II : MEMOIRES

7. MBAKE M. *Les courses d'obstacles au Sénégal : les problèmes liés à leur développement : cas de la région de Dakar*. Mémoire de Maitrise ès STAPS. INSEPS/ UCAD, 1999.
8. CISSE A. *Les facteurs limitatifs du développement des courses d'obstacles de type A au Sénégal*: le cas du 100m haies - 110m haies. Mémoire de Maitrise ès STAPS. INSEPS/UCAD, 2010.
9. PAYE S. *Les facteurs limitatifs de la pratique de masse du 800 m au Sénégal*. Mémoire de Maitrise ès STAPS. INSEPS/ UCAD 2007.

III : AUTRES DOCUMENTS

10. Notes de cours Amadou Anna SEYE : *Histoire de L'EPS* : chapitre 3 : Les activités physiques dans la Grèce antique. Année académique 2009-2010
11. Fédération Internationale d'athlétisme Amateur : cours ! saute ! lance ! : Le guide officiel d'Enseignement de l'athlétisme de L'IAAF Niveau I.

12. Fédération Sénégalaise d'Athlétisme (FSA)

13. Notes de cours Jean Faye : *Règlement des d'obstacles* : Règlement des courses de types A et B et C. Les haies. Année académique 2009-2010.

14. Fr.Wikipédia.org/wiki/steeple.

Annexes 1

UNIVERSITÉ CHEIKH ANA DIOP DE DAKAR
Institut National Supérieur de l'Éducation Populaire et du Sport (INSEPS)

Diénaba DIEME : Maîtrise ès STAPS
Tél : 77-405-27-85

Ce questionnaire entre dans le cadre d'un Mémoire de Maîtrise ès STAPS ; il est destiné aux athlètes.

NB : Mettre une croix dans la cage de votre choix

Age : ans

Sexe : M F

1. Êtes-vous pratiquant du 3000 m steeple ? Oui ou Non

2.1. Avez-vous déjà été initié à la course de 3000 m steeple ? Oui ou Non

2.2. Si Non, aimeriez vous être initié(e) à la course de 3000 m steeple ? Oui ou Non

3.1. Avez-vous des entraîneurs de 3000 m steeple dans votre :

Clubs École Université

3.2. Si Oui, est-ce suffisant ? Oui ou Non

4.1. Si vous-êtes pratiquant du 3000m steeple, êtes vous satisfait(e) de votre pratique ?

Oui ou Non

4.2. Si Non pourquoi ?

.....
.....
.....

5.1. Connaissez-vous de célèbres coureurs sénégalais(es) du 3000 m steeple ? Oui ou Non

5.2. Si Oui citer en au moins un(e)

5.3.3. A votre avis y-a-t-il suffisamment d'athlètes sénégalais qui pratiquent le 3000 m steeple ?

Oui ou Non

6. Sinon, qu'est-ce-qui à votre avis justifierait cet insuffisance de pratiquant du 3000 m steeple sénégalais ?

.....
.....
.....

7. Trouvez-vous facile ou difficile de réaliser une bonne performance au 3000 m steeple ?

8. Que suggérez-vous pour une pratique de masse plus importante du 3000 m steeple au Sénégal ?

.....

Annexes 2

UNIVERSITÉ CHEIKH ANA DIOP DE DAKAR
 Institut National Supérieur de l'Éducation Populaire et du Sport (INSEPS)
 Diénaba DIEME : Maîtrise ès STAPS
 Tél : 77-405-27-85

Ce guide d'entretiens entre dans le cadre d'un Mémoire de Maîtrise ès STAPS ; il est destiné aux encadreurs techniques intervenants dans les clubs, les établissements scolaires et Université de Dakar.

NB : Mettre une croix dans la cage de votre choix

Age :ans

Sexe : M F

Milieu d'intervention :

Club École Université

1. Quel diplôme avez-vous ?

- Initiateur
- 1^{er} degré
- 2^e degré
- 3^e degré
- Enseignant d'EPS
- Préciser autre(s) diplôme(s)

.....
 2. Avez-vous encadré des coureurs de 3000 m steeple ? Oui ou Non

2.1. Si Non pourquoi ?

.....

3. Pensez vous que le morphotype (taille/poids) sénégalais est adapté au 3000 m steeple ?

.....

4. Selon vous y'a-t-il assez d'entraîneurs du 3000 m steeple au Sénégal ? Oui ou Non

4.1. Sinon, que suggérez-vous pour l'augmentation de leur nombre ?

.....

5. A votre avis y'a-t-il suffisamment d'athlètes sénégalais qui pratiquent le 3000 m steeple ?
 Oui ou Non

5.1 Sinon, qu'est-ce-qui, à votre avis, justifierait cette insuffisance de pratiquants du 3000 m steeple ?

.....
.....
.....

6. Trouvez-vous facile ou difficile de réaliser une bonne performance au 3000 m steeple ?

Facile ou Difficile

7. Que suggérez-vous pour une pratique de masse plus importante du 3000 m steeple au Sénégal ?

.....
.....
.....
.....
.....

Annexes 3

UNIVERSITÉ CHEIKH ANA DIOP DE DAKAR
 Institut National Supérieur de l'Éducation Populaire et du Sport (INSEPS)
 Diénaba DIEME : Maîtrise ès STAPS
 Tél : 77-405-27-85

Ce questionnaire entre dans le cadre d'un Mémoire de Maitrise ès STAPS ; il est destiné aux non- pratiquants de l'athlétisme

NB : Mettre une croix dans la cage de votre choix

Age :ans

Sexe : M F

Profession.....

1-1-Aimez-vous la course du 3000 m steeple ?

Oui ou non

1-2- Si non pourquoi ?

.....

2-1- Avez-vous déjà assisté à une course de 300 0m steeple ?

Oui ou non

2-2- Si oui comment la trouvez-vous ?

.....

3- Connaissez-vous de célèbres coureurs sénégalais(es) du 3000 m steeple ?

Oui ou Non

3-1- Si oui citez en au moins un(1)

.....

4- Auriez-vous aimé être initiés au 3000 m steeple ?

Oui ou Non