

REPUBLIQUE DU SENEGAL



UN PEUPLE-UN BUT-UNE FOI

MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR ET DE LA RECHERCHE  
SCIENTIFIQUE

Université Cheikh Anta Diop de Dakar



Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport

(I.N.S.E.P.S)

Mémoire de Maîtrise es Sciences et Techniques de l'Activité  
Physique et du Sport

(S.T.A.P.S)

Sujet :

**LES FACTEURS LIMITATIFS DE LA  
PERFORMANCE AU LANCER DE JAVELOT CHEZ  
LES ATHLETES SENEGALAIS MASCULINS**

Présenté et Soutenu par:

M. Thierno Souleymane BADJI



Sous la direction de :

M. Lansana BADJI

Professeur à l'I.N.S.E.P.S

Année académique 2011 - 2012

# DEDICACES

---

## DEDICACES

**\*D’abord, je rends grâce au bon Dieu, le tout puissant, le miséricordieux.**

**\*A son Elu le prophète MOUHAMED paix et salut sur lui.**

Je dédie ce travail à :

**-Mes parents biologiques Papa SANKOU et Fatou Bintou SADIO,**

Qui m’ont élevé dans la voie de la pitié et de la persévérance dans le travail depuis que j’étais tout petit, je prierai incessamment pour que le tout puissant vous accueille dans son paradis.

Reposez en paix chers parents par la grâce de Dieux et que la terre de thionck-essyl vous soit légère.

**-Mon cher oncle Abdourahmane SADIO**

Cette œuvre vous appartient, vous y trouverez l’expression de toute mon affection, ma gratitude et ma reconnaissance. Les sacrifices énormes que avez consentis, pour moi, durant tout le long de mon cursus scolaire et universitaire, ne resterons pas vains. Qu’ALLAH vous accorde vie et surtout la santé pour le grand bien être de la famille.

**-Mon parrain Younouss Aldo BADJI et sa femme maman Aïssatou Yaye Boy MANE.**

Votre soutien, votre affection, vos conseils ne m’ont jamais manqué et m’ont toujours servi.

Je vous exprime toute ma gratitude et je vous serais toujours reconnaissant.

**-Mon cher parrain Ibrahima BADJI et sa femme Aïssatou BA**

J’ai choisi ce moment pour vous rendre hommage et vous témoigner mon immense affection et ma profonde reconnaissance pour tous les sacrifices consentis rien que notre réussite ; je ne saurais vous le rendre. Votre affection, votre tendresse ainsi que votre grande générosité nous a toujours servis.

Je vous souhaite tous les deux une santé de fer et une longue vie pour que vous puissiez bénéficier les fruits de l'arbre que vous avez semé et entretenu.

**-Mes voisins Traoré et sa femme Ndeye NDIAYE ; Aliou KA et sa femme Ndeye Fatou.**

Je ne trouve pas les mots alors je vous souhaite une longue vie.

**-Mes meilleurs amis Abama MANE, Mbagnick DIOUF et Sylvain BOISSY**

Personnes de référence pour moi et qui m'ont beaucoup aidé et épaulé dans mes études à L'INSEPS et à la rédaction de ce mémoire, Personnes à qui je réserve d'immenses remerciements.

**-Ma marraine Toulaye BADJI**

Je te dis merci pour tous les sacrifices que tu as faits pour moi.

# REMERCIEMENTS

## REMERCIEMENTS

C'est l'occasion pour moi de remercier et d'exprimer toute ma gratitude à tous ceux qui n'ont aménagé aucun effort pour la réalisation de ce travail.

**-A mon directeur de mémoire,**

En l'occurrence monsieur Lansana BADJI, qui malgré ses multiples occupations, a accepté de diriger ce travail qui est capital dans mes études .j'ai appris auprès de vous la rigueur, la ponctualité, l'amour du travail bien fait et une grande humilité.

**-A mes tantes et marraines**

Bintou Sadio, Mariétou Sadio, Amané sadio, Touty Sadio, Sakita Sadio, Diandy Sadio, Aminata Bâ, Mariama Mamboy Sadio, Ariby Badji, Saly Badji, Gnima Badji, Nelly Diatta, Yama Diédhiou .

**-A mes parrains et oncles**

Amidou Badji, Khalifa Badji, Dembo Badji, Amané Badji, Nouha Sadio, Khadialy Sadio, Doudou Sadio, Nouroudine Sadiogo Sadio, Sagalia Sadio, Malang Sadio, Sidya Sadio .

**-A mes frères et sœurs**

Lamine Faty, Abdou Kader Badji, Youssouf Diamangara Badji, Abama Badji, Kéba Sall Badji, Lamine Emok Babji, Ansoumana Nata Badji, Ampa Babji, Saly Badji, Bijou Babji, Banna Badji, Awa Badji.

Ils ont toujours été mes cotés pour me soutenir et me reconforter dans les moments difficiles .je vous remercie pour l'affection et la considération que vous m'avez accordée et restons confiant en entretenant cette entente familiale.

**-A mes encadreuses d'athlétisme**

Madame Koné et Marie louise Thiakane entraîneuses à l'A.S. Douane, elles m'ont beaucoup aidé sur la partie pratique de l'athlétisme.

**-A mes amis(es)**

Jean Assimbone BADJI, Sadio DIATTA, Baboucar Niamba DIATTA, Abdoulaye Bissane MANE, Ousmane Two Pac MANE, Yancoba DIEME, Yaya BADJI, Omar

Akino DIATTA, Bintou DIATTA, Aissatou July DIATTA, Fatou Bintou Bayo MANE, Baboucar SAMBOU, Bacary DIEME, Wahe BADJI, Dieynaba DIEME, Ousmane DIOUF, War NIANG, Babacar DIALLO, Jean Marie THIAW, Mamadou Lamine GOUDIABY, Seline SAGNA, Marius L. BADJI, Aboubacar Kéba MANE, Aly BA, Tophy SENGHOR, Mairy KANE, Mouskeba DIATTA

**-MENTION SPECIAL à ;**

Mes camarades de promotions de l'année de maîtrise 2012 et aux étudiants de L'INSEPS, qui m'ont beaucoup influencé dans mes études .Que DIEU nous protège et nous accorde la réussite dans nos études.

**-A MES COUSINS ET COUSINES**

Aroumboune SAGNA, Petit Malang SADIO, Adama Fatou Samay SADIO, Bintou MANE, Omar SAGNA, Ousmane Lang DIEDHIOU, Abdou SAMBOU, Yancoba SAMBOU, Yaya Alamta SAGNA, Ibrahima DIATTA, Malanding SAMBOU

**-Tous les professeurs de L'INSEPS ainsi que le personnel administratif.**

**-NOS BIBLIOTHECAIRES** Mme Anastasie THIAW, M. Grégoire DIATTA, M. Djibril SENE qui nous ont beaucoup facilité la recherche.

- Au Personnel de la sécurité et à tous que les noms n'ont pas été cité, qu'ils trouvent en ce travail le résultat de multiples services qu'ils nous ont rendu.

# **TABLE DES MATIERES**



## TABLE DES MATIERES

<b>Introduction .....</b>	<b>01</b>
<b><u>Chapitre I : Revue de littérature.....</u></b>	<b>04</b>
<b>I.1. Essai de définition du lancer de javelot.....</b>	<b>05</b>
<b>I.2 Historique et évolution du lancer de javelot.....</b>	<b>05</b>
2. b.1. Evolution des records .....	06
2. b.2 Evolution de l'engin.....	06
2. b.3 Evolution de l'aire de lancer.....	07
<b>I.3 Généralités sur le lancer de javelot.....</b>	<b>07</b>
3. a La technique gestuelle .....	08
3. b Quelques paramètres du règlement .....	08
3. c. La piste d'élan .....	08
3. d. La zone de chute .....	09
3. e. Le javelot .....	09
3. f Validité d'un jet.....	10
3. g Le mesurage .....	10
3. h Le nombre d'essais.....	10
3. i : Le classement .....	10
<b>I.4 Qualités physiques et environnementaux au lancer de javelot...11</b>	
4. a La vitesse.....	11
a. 1 La vitesse de réaction.....	11
a. 2 La vitesse d'accélération .....	11

4. b La force .....	12
b. 1 La force maximale .....	12
b. 2 La force explosive.....	12
4. c. L'endurance.....	13
4. d. La souplesse.....	13
4. e La technique .....	13
4. e.1 La course d'élan.....	13
4. e.2 Le placement.....	14
4. e.3 Le pas croisé.....	14
4. e.4 Le double appui .....	15
4. e.5 Le rattrapé .....	15
4. f La coordination.....	16
4. g Facteurs environnementaux.....	16
4. h L'aspect psychomoteur.....	16
<b>I.5 Matériels et infrastructures.....</b>	<b>17</b>
<b><u>Chapitre II</u> : La situation du lancer de javelot (de 2000 à 2011).....</b>	<b>18</b>
II.1. L'évolution des performances des athlètes Sénégalais masculins au lancer de javelot .....	19
II.2. Palmarès des lanceurs de javelot Sénégalais masculins.....	21
II.3. Présentation des records du Sénégal, de l'Afrique et du monde.....	22
3. a. Le record du Sénégal .....	22
3. b. Les recors de l'Afrique.....	22
3. c. Les records du monde.....	22

---

II.4. Comparaison des records du Sénégal, de l’Afrique et du monde chez les hommes.....	23
II. 5. Classement africain et mondial des lanceurs sénégalais hommes .....	24
<b>Chapitre III : La méthodologie .....</b>	<b>25</b>
III.1. Le cadre de l’étude.....	26
1. a. La population.....	26
1. a.1. Les athlètes .....	26
1. a.2 Les dirigeants.....	26
III.2. Administration des questionnaires et des entretiens .....	27
III.2.a. Le questionnaire.....	27
III.2.b L’entretien .....	28
III.3. Le traitement des données et les limites de l’étude.....	28
3. a. Le traitement de données.....	28
3. b. Les limites de l’étude.....	28
<b>Chapitre IV : Présentation, commentaire et discussion des résultats .....</b>	<b>29</b>
IV.1. Les réponses des lanceurs de javelot.....	30
IV.2. Les réponses des entraîneurs .....	41
IV.3. Les résultats des entretiens.....	51
IV.4. Discussion.....	54
<b>Conclusion et Suggestions.....</b>	<b>60</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>63</b>
<b>Annexes .....</b>	<b>65</b>

---

# RESUME

## Résumé :

Notre travail porte sur les facteurs limitatifs de la performance au lancer de javelot chez les athlètes Sénégalais masculins. Nous avons d'abord commencé par dégager tout ce qui rend performant un lanceur sur le plan physique, environnemental.

Ensuite nous avons fait la situation du lancer de javelot de 2000 à 2011, nous nous sommes rendu compte que le record du lancer de javelot au Sénégal connaît un recul significatif par rapport aux records africain et mondial.

Sur ce, nous avons essayé de trouver les problèmes liés pour ensuite proposer des solutions.

Pour se faire, nous avons utilisé la méthodologie de l'enquête basée sur le questionnaire et l'entretien. Nous avons distribué trente et six (36) questionnaires aux athlètes et aux entraîneurs pour recueillir leurs avis.

Les résultats obtenus nous ont montré que nos lanceurs rencontrent d'énormes problèmes dans la pratique, essentiellement : le manque de matériels, d'infrastructures, la mauvaise prise en charge de nos lanceurs sur les domaines alimentaire, sanitaire et de la formation.

Il est nécessaire donc de changer de politique de gestion, de créer des infrastructures et de procurer du matériel pour prétendre avoir des élites qu'il faudrait prendre en charge de manière professionnelle.

# INTRODUCTION

## **Introduction**

L'athlétisme est né de la lutte pour la vie menée par les hommes des premiers âges. Les chasseurs qui tuaient pour se nourrir ou qui fuyaient devant leurs ennemis, les bêtes féroces jugent un jour nécessaire de se sécuriser et essayent de dépasser les obstacles naturels. Toutes ces activités que menait l'homme sont de nos jours codifiées dans le domaine sportif et donnent naissance à une nouvelle discipline qui est l'athlétisme. Elle est une activité codifiée, normalisée respectant des règles peu évolutives et exigeant à la fois une forte implication énergétique et une grande maîtrise technique. Cette activité s'exprime par des coordinations fermées entraînant une réduction des incertitudes de la motricité, d'après J.L. Hubiche et M. Pradet (1986) dans leur ouvrage comprendre l'athlétisme sa pratique et son enseignement. Ainsi, dans la plupart de ses formes, l'athlétisme trouve son fondement dans l'activité originelle de l'homme, qu'elle soit pacifique et utilitaire. Elle est la première discipline olympique et, selon le dictionnaire Larousse (8) est « L'ensemble des sports individuels comprenant des courses de plat et d'obstacle et de concours de saut et de lancer. »

Son importance qui n'est plus à démontrer lui confère un statut de discipline mère en ce sens qu'il développe des qualités physiques servant de bases à la pratique des autres disciplines sportives, qu'elles soient individuelles, collectives ou d'opposition de duel. Il favorise aussi l'émergence de qualités physiques requises telles que la vitesse, la force, l'endurance et la coordination pour la réalisation de bonnes performances. Il apparaît aujourd'hui comme un véritable cadre de compétition où les athlètes rivalisent d'ardeur et d'abnégation dans la quête effrénée de réalisation de meilleures performances ; c'est ce qui explique le rythme avec lequel les records sont battus pendant les jeux olympiques, championnats du monde, les jeux continentaux et les compétitions régionaux. Cette discipline est introduite au Sénégal à partir de 1920 par les militaires et marins français. C'est dans ce contexte qu'il allait se développer petit à petit avec d'abord les tirailleurs sénégalais pour occuper aujourd'hui la place qu'il détient au sein du sport Sénégalais et de l'athlétisme mondial. Le constat qu'on peut faire a priori, à partir de la plus grande performance de Bouna Diop recordman national avec un jet de 79,30 m à Fort de France le 06 juillet 1997, aucun athlète Sénégalais n'a jamais réalisées un jet au-delà des 70 m.

Nous constatons que cette épreuve apparaît aujourd'hui comme une spécialité impopulaire. En effet, rares sont les athlètes qui la pratiquent. Cette situation n'explique-t-elle pas le manque de matériels didactiques ? D'infrastructures ? De qualités physiques des pratiquants ? Le manque de spécialiste en la matière ? Voici, à notre avis quelques unes des causes principales de la performance limitée des lanceurs de javelot sénégalais masculins. Et c'est tout le sens qu'il faut donner à notre étude qui porte sur les facteurs limitatifs de la performance au lancer de javelot chez les athlètes Sénégalais masculins.

A travers ce travail, nous tenterons de connaître les raisons véritables qui président aux faibles performances au lancer de javelot sénégalais. Sur ce, les questionnaires et l'entretien sont les deux méthodes que nous allons utiliser au niveau des clubs, de la fédération pour vérifier notre hypothèse. Nous chercherons, à travers notre étude, à connaître les causes de cette faiblesse. Notre travail est réparti comme suit :

- Chapitre I portera sur la revue de littérature
- Chapitre II, fera la situation du lancer de javelot Sénégalais (de 2000 à 2011).
- Chapitre III sera consacré à la partie méthodologie
- Chapitre IV sera porté sur la présentation, le commentaire et la discussion des résultats



# CHAPITRE : I REVUE DE LITTÉRATURE

## **Chapitre I : Revue de littérature**

### **I.1 Essai de définition du lancer de javelot**

« On pourrait penser que le lancer de javelot sous sa forme sportive actuelle n'est qu'une application pure et simple de la technique qu'employaient les soldats de toutes origines dans le maniement de cette arme » d'après Jean Louis Hubiche et Michel Pradet dans comprendre l'athlétisme sa pratique et son enseignement. Le lancer peut être définie comme, jeter avec force loin de soi avec la main ou au moyen d'un instrument.

Dans le même sens Lansana Badji, 1984 (3) parlant des épreuves de lancer dit « qu'il s'agit de vaincre l'inertie de l'engin en lui appliquant une force vive résultant d'un effort rationnel explosif échelonné des jambes, du tronc et des bras ».

### **I.2. Historique et évolution du lancer de javelot**

A la fois arme de chasse et de guerre, le javelot est le lancer universellement partagé à travers les âges. Dans bien des pays, il est une épreuve mêlant entraînement et confrontation des soldats, tantôt en précision sur cible, tantôt en force pour atteindre la plus grande distance. Lors des jeux antiques, le javelot est inscrit au programme du pentathlon qui consacre l'athlète complet. A l'instar du disque, on retrouve trois (3) sortes de javelot, de longueur et de poids différents, probablement selon la catégorie d'âge du lanceur. En bois, ils étaient munis d'une mince courroie de cuir en leur milieu et une pointe métallique en leur extrémité, qui a parfois été retirée à certaines époques. Les celtes pratiquaient le lancer de javelot, il y'a plus de 2000 ans dans les îles Britanniques. On relate, dans les textes Irlandais du Moyen Age, qu'un colosse nommé Church lin était imbattable au javelot. En 1492, en Suède, puis en Finlande vers 1870, le lancer se pratique de façon populaire, les engins font alors de 10 à 15 m de longueur. Cette taille est progressivement ramenée à moins de 3 m. La technique projection est particulière : une main vers l'avant du javelot sert d'affut et l'autre de catapulte pour propulser l'engin depuis sa queue. Cette technique donne naissance aux épreuves de style « classique » au début du XXe siècle. Paradoxalement, le lancer de javelot est absent des épreuves d'athlétisme de la première olympiade en 1896, alors qu'il figure dans les concours olympiques en 1859 et 1870. Il est à

nouveau présent au championnat d'Angleterre et aux jeux internationaux d'Athènes en 1906, il fait son entrée définitive aux jeux olympiques en 1908 à Londres.

### **2. a. Evolution des records**

L'Américain Franck Held devient record man du monde en 1953 en franchissant 80m. il améliore sa performance en 1955 avec un des engins de son invention en atteignant 81,75 m. Le norvégien Terje Pedersen dépasse 90 m avec un javelot planeur en 1964. Il atteint 91,72 m. L'Allemand de l'Est Uve Hohn franchit les 100 m en 1984. Il réalise un premier lancer de 99,52 m, puis un second de 104,80 m. Son javelot va se ficher au pied du sautoir en hauteur. Cette performance est à l'origine de la dernière modification de la réglementation du javelot en 1986, afin de le rendre piqueur et non plus planeur. Avec cette nouvelle norme Charlus Bertimon, le champion de France, voit son record chuter de 88,52 m à 80,76 m. Le record du monde établi la même année par le Tchèque Jan Zelezny revient à 87,66 m. Jan Zelezny est actuellement triple champion du monde, triple champion olympique et record man du monde du lancer de javelot avec un jet de 98,48 m en 1996

### **2. b. Evolution de l'engin**

Dès 1906, le poids et la taille de javelot sont réglementés pour les épreuves masculines. Il pèse alors 800g et mesure entre 2,60 et 2,70 m. Les nordiques, lors des jeux olympiques de Stockholm en 1912, utilisent le bois d'hickory (un bois dur servant à la fabrication des skis) pour rendre le javelot plus rigide. En effet, le style libre exerce dans des contraintes plus importantes sur la cordée en son milieu. Toutefois, le règlement ne codifie pas encore ni la forme, ni le diamètre de l'engin. Près de quarante ans plus tard l'Américain Franck Held et les matériaux exploitent cette faille du règlement. Il conçoit un javelot en métal en forme de cigare, de diamètre plus large, pour augmenter sa portance aérodynamique. Avant les jeux olympiques de 1956 à Melbourne, la Fédération Internationale précise les côtes de l'engin de 2,60 à 2,70 m pour les hommes, pour un diamètre de 25 à 30 mm et de 2,20 à 2,30 m de longueur pour les femmes, pour un diamètre variant de 20 à 25 mm, mettant ainsi fin à un règlement longtemps interprété de façon permissive. Les frères de Held, réalisent un javelot métallique qui, tout en respectant les nouvelles normes, ouvre l'ère des javelots dites « planeurs ». Le progrès des performances dans les années 1980 (lancer au-delà de 100 m) conduit la Fédération à modifier les côtes de

l'engin. Les instances internationales décident la fin des javelots « planeurs » pour 1986. L'engin n'est pas alourdi, mais ses côtes sont changées pour déplacer son centre de gravité vers sa pointe. L'objectif est double : d'une part, ramener les performances autour de 80 m, grâce à un javelot, devenu « piqueur », sa trajectoire est plongeante depuis le sommet de sa courbe ; d'autre part, rendre le travail des juges plus aisé, puisque le javelot pique dans le sol, alors qu'il effleurait à peine la pelouse auparavant.

## **2. c. Evolution de l'aire de lancer**

L'aire de lancer est délimitée par une ligne droite qui symbolise le bout de la piste jusqu'en 1952. La Fédération Internationale substitue un arc de cercle à cette ligne pour les jeux olympiques à Melbourne en 1956.

## **I. 3- Généralités sur le lancer de javelot**

Dans de nombreux domaines, l'amélioration des résultats est source de contentement. L'athlétisme est un de ses secteurs d'activités ; aussi l'objectif de l'entraînement est-il d'accroître les satisfactions de l'athlète par l'amélioration des performances. Ce but peut être atteint par la combinaison de deux types d'entraînements apparemment distincts : le travail technique et l'amélioration des capacités physiques (vitesse, force, souplesse, résistance, coordination). Ces deux volets de l'entraînement ne sont pas aussi indépendants qu'il peut paraître et hormis les tous premiers stades de l'apprentissage, les progrès techniques sont pratiquement toujours étroitement liés à l'accroissement des potentiels physiques. L'analyse des programmes d'entraînement d'un certain nombre de lanceurs de niveau international fait apparaître que la répartition entre l'entraînement technique et la préparation physique n'est pas égale au cours de l'année et de la carrière sportive de l'athlète. Approximativement, on peut dire que la part de l'entraînement technique diminue tout au long de la vie sportive du lanceur, alors que le temps consacré à la mise en condition physique augmente. De même depuis la saison de compétition jusqu'à la fin de l'hiver, la préparation physique est de plus en plus privilégiée par rapport au travail technique avec javelot.

### **3. a. La technique gestuelle**

Le style classique inventé par les scandinaves (une main en affut, l'autre en catapulte) et le style libre (projection à une main par-dessus de l'épaule avec un élan de course) cohabitent jusqu'en 1914. Le premier disparaît alors officiellement, laissant place au style libre qui est la technique de lancer actuelle. En 1956, un phénomène fait sensation. L'espagnol Félix Erauquin transpose la technique de lancer de disque à celle du javelot. L'engin dont la queue est enduite d'un lubrifiant, est placé dans le dos du lanceur, saisie réglementaire par la cordée, après un élan en rotation, le javelot est éjecté en phase finale en glissant dans la main ouverte du lanceur.

Erauquin bouleverse les usages et est aussitôt suivi par ses adeptes, Salcedo et autres. Ils franchissent les limites des enceintes athlétiques, menaçant sérieusement la sécurité des spectateurs. Jugée dangereuse et contraire à l'essence même de l'épreuve, cette technique est interdite, et les records établis par son biais sont annulés.

### **3. b Quelques paramètres du règlement**

Pour être performant, le lanceur doit respecter les règles de préhension et de lancer de l'engin ; celui-ci doit être tenu par la poignée en corde située en son milieu et appelé corde de presse) et le lancer doit être effectué bras cassé par-dessus de l'épaule. La mise en trajectoire de cet engin long gêne le débutant. Il lui faut donc acquérir deux connaissances fondamentales :

- La préhension correcte du javelot, pincer le pouce et l'index au dessus de la corde, puis appliquer toute la paume de la main autour de celle-ci. Elle servira de point d'appui lors du lâcher.
- Un bon placement du javelot avant la prise d'élan.

### **3. c La piste d'élan**

La longueur de la piste d'élan ne devra pas dépasser 36,50 m, elle peut être entre 30 m à 36,50 et elle sera marquée par deux lignes blanches parallèles, larges de 5 cm, tracées à 4 m, l'une de l'autre. Le lancer s'exécutera derrière un arc de cercle tracé

avec un rayon de 8 m ; cet arc de cercle consistera en une bande de peinture, de bois ou de métal, large de 7 cm ; peinte en blanc et de niveau avec le sol. Des lignes seront tracées à partir de l'extrémité de l'arc, l'angle droit avec les lignes parallèle marquant la piste d'élan. La longueur de ces lignes sera au moins de 75 m et leur largeur de 7 cm.



### **3. d La zone de chute**

Le secteur de chute peut être de l'herbe ou une matière appropriée sur lequel, le javelot laisse une trace. Cette zone sera marquée par des lignes blanches de 5 cm de largeur de telle sorte que si les bords intérieurs des lignes étaient prolongés, ils passeraient par les deux intersections où les bords intérieurs de l'arc est inscrit. Le secteur fait ainsi approximativement  $28^{\circ}$  à  $29^{\circ}$ .

### **3. e Le javelot**

Le javelot sera composé de trois parties : une pointe, une hampe et une corde de prise. La hampe sera en métal ou tout autre matière appropriée à laquelle sera fixée une tête et terminée par une pointe aiguée. La surface de la hampe ne doit avoir ni creux ou bosses, ni rainures, ni trous, ni rugosités et cette surface sera lisse d'un bout à l'autre de la hampe. Le javelot doit peser 800 g pour les hommes et 600 g pour les femmes. La longueur du javelot doit se situer dans la fourchette de 2,60 à 2,70 m pour les hommes et 2,20 à 2,30 m pour les femmes. Il est fortement recommandé que lorsqu'on vérifie les engins qui seront mis en compétition, ils pèsent 5 à 25 g. En effet, les engins de lancer perdent du poids au cours de la compétition et si un athlète améliore un record, le poids de l'engin devra avoir au moins le poids minimum.

### **3. f La validité d'un jet**

Pour qu'un jet soit valable il faut :

- Que l'engin tombe à l'intérieur du secteur de lancer
- Que la tête de la pointe métallique touche le sol avant une autre partie quelconque du restant du javelot
- Le lancer ne sera pas valable si le concurrent lors ou après le lancer une partie de son corps touche l'extérieur de la piste d'élan y compris les lignes délimitant
- Le javelot ne doit pas être projeté dans un mouvement rotatif
- Le lanceur ne devra pas quitter la piste d'élan avant que le javelot ait touché le sol.

### **3. g Le mesurage**

Le mesurage se fera immédiatement après le lancer, de l'endroit où la pointe de la tête métallique touche le sol en premier, jusqu'à l'intérieur de l'arc du cercle et le long allant de l'endroit ci-dessus indiqué au centre dont cet arc fait partie. La lecture se fera au centimètre pair inférieur

### **3. h Le nombre d'essais**

Ce nombre est de six (6) essais, s'il y'a plus de huit (8) concurrents, on fait lancer tout le monde trois (3) et on prend les huit (8) meilleurs lanceurs qui continueront avec trois (3) autres lancers supplémentaires. L'ordre de passage est tiré au sort pour les trois (3) premiers essais et pour les trois derniers, l'ordre est renversé.

### **3. i Le classement**

Il s'effectue en fonction de la performance. Toute fois, en cas d'ex aequo, on prendra leur deuxième meilleure performance et si l'ex aequo persiste on prendra leur troisième meilleure performance (**source** : Dominique Daumail dans Athlétisme, les lancers, éd. revue EPS, Paris 2004).

## **I.4 Les qualités physiques et environnementales du lanceur de javelot**

La performance sportive est au carrefour d'un ensemble de facteurs extrêmement complexes à écarter et à maîtriser. Parmi ceux-ci la vitesse, la force, l'endurance, la souplesse, la coordination constituent les qualités physiques. Nous avons aussi la technique, l'environnement et l'aspect psychologique qui contribuent à la performance. Ils sont à la base de toutes les aptitudes motrices spécifiques. En revanche, ils ne s'expriment pas tous de la même manière.

### **I.4.a La vitesse**

La vitesse se définit comme la capacité de pouvoir accomplir une action motrice en un laps de temps minimum dans des conditions données, d'après Tidiane Corrêa dans guide pratique pour l'entraînement des enfants en athlétisme. Elle consiste à faire des efforts brefs d'environ dix (20) second maximums afin de ne pas faire intervenir la filière anaérobie lactique (ATP-AL). Pour la même raison, la récupération sera complète après chaque série d'efforts et l'intervalle de repos entre les répétitions sera assez long car il convient de régénérer au maximum la phospho-créatine. La vitesse est fortement liée à des facteurs héréditaires. En effet, l'entraînement sur leur développement est relativement limité comparativement à d'autres qualités physiques. La vitesse, en tant que capacité motrice, peut être caractérisée par deux sortes de vitesses : la vitesse de réaction et la vitesse d'accélération.

#### **I.4.a.1 La vitesse de réaction**

La vitesse de réaction est la durée qui sépare une réponse et un stimulus qui la provoque. Elle met surtout en évidence la qualité de transmission entre les organes récepteurs, le système nerveux et les organes effecteurs.

#### **I.4.a.2 La vitesse d'accélération**

La vitesse d'accélération ou gestuelle résulte de la rapidité de contractions, relâchements des muscles alternativement mis en jeu pour engendrer le maximum de mouvement sur une distance ou en un temps donné. Cette qualité est liée à l'importance du nombre d'impulsions nerveuses, à la rapidité de leur transmission musculaire, au nombre de fibres à contraction rapide des muscles mis en jeu, au



pouvoir de mobilisation de l'énergie nécessaire à leur contraction et aux rapports des segments anatomiques déplacés. Elle est indispensable surtout aux lanceurs de javelot.

#### **I.4.b La force**

« La force est la capacité de l'homme à surmonter des résistances extérieures par un travail musculaire propre » selon Anton Gadjos (1983). Elle est caractérisée, du point de vue physiologique, par la tension développée par les muscles suite à l'excitation. Dans sa thèse de doctorat intitulée « Analyse des relations entre les évaluations de la force, de la vitesse, de la puissance et de la performance dans les courses de vitesse de 100 m et 200 m » à la page 39, Lansana Badji définit la force comme étant « la qualité permettant à l'athlète de vaincre une opposition au mouvement dont il est l'agent moteur. Il y'a lieu de parler de force pure ou force statique lorsqu'il s'agit uniquement de vaincre la résistance au mouvement et de la force explosive ou force cinétique lorsqu'il s'agit non seulement de vaincre une opposition, mais encore de communiquer une impulsion ou d'imprimer une accélération à l'agent qui en est la cause ».

La force représente un élément déterminant et doit être considérée comme un facteur de réussite. Malgré le fait que Raymond Thomas la considère comme moins importante que la vitesse dans les épreuves de lancer, il serait mieux de développer de manière parallèle les qualités de force et de vitesse chez les lanceurs. Les muscles humains peuvent produire différents types de travail, qui, le plus souvent sont classés comme suit.

##### **I.4.b.1. La force maximale**

La force maximale est définie comme étant la plus grande force que le système neuromusculaire est capable d'exercer lors d'une contraction volontaire unique. Elle détermine en conséquence la performance dans les sports.

##### **I.4.b.2 La force explosive**

Ce type de travail est défini comme la capacité à développer une force maximale dans un temps maximal avec prédominance de contractions isotoniques. Elle peut déterminer la performance.

### **I.4.c. L'endurance**

L'endurance est la capacité de maintenir un effort d'intensité faible à modéré pendant un temps relativement long que l'on situe généralement au-delà de 20 minutes. Elle met en jeu essentiellement la filière aérobie. L'endurance est caractérisée par un équilibre entre l'apport en oxygène et son utilisation au niveau des cellules. Elle correspond à l'activité physiologique la plus naturelle pour l'individu. L'endurance et son développement sont à la base d'une multitude de pratiques physiques et sportives et sollicitent favorablement l'épanouissement des grandes fonctions vitales.

### **I.4.d La souplesse**

Selon Jürgen Weineck, la souplesse est la capacité qu'au sportif à pouvoir exécuter des mouvements avec une grande amplitude pour lui-même, ou sous l'influence de forces externes au niveau d'une ou plusieurs articulations. Elle peut aussi être définie comme l'amplitude du mouvement d'une ou plusieurs articulations. Elle peut être comprise sur deux formes :

**La souplesse musculaire** qui est une souplesse développée par des exercices d'étirement.

**La souplesse articulaire** qui est améliorée par des assouplissements et éducatifs. La souplesse est spécifique à la région articulaire à l'action qui est réalisée et à chaque discipline sportive.

### **I.4.e. La technique**

La technique renvoie à la manière de faire, de procéder en vue d'un objectif dans un domaine donné. En athlétisme, c'est l'ensemble des actions d'exécution individuelle relatives aux mouvements ou à la biomécanique appliquée aux courses.

#### **I.4.e.1. La course d'élan**

Pendant sa course, le lanceur tient son javelot par la cordée, avec une seule de ses mains. La plupart du temps, le javelot est horizontal, ce qui rend la phase suivante plus aisée. Cependant, certains lanceurs le tiennent en position verticale, ou oblique,

pointe dirigée vers le bas. Hormis les deux premières foulées où il est incliné vers l'avant, le lanceur a le buste droit et la tête dégagée.

#### **I.4.e.2 Le placement**

Lors de cette phase, autrefois appelée « l'armée », le javelot est portée vers l'arrière. Pour cela, deux méthodes proposées :

##### **❖ La méthode Finlandaise**

Elle consiste à amener le javelot en arrière après lui avoir fait décrire un arc de cercle. Le javelot est tout d'abord porté vers l'avant, puis il passe par le bas et enfin est amené à sa position bras allongé vers l'arrière par un soulevé du bras lanceur. La difficulté de cette méthode, malgré son avantage évident quant au relâchement de l'épaule et du bras lanceur, a entraîné son abandon au profit de la seconde méthode.

##### **❖ La méthode Suédoise**

Elle consiste à amener le javelot vers l'arrière par un allongement du bras lanceur et une rotation de la ligne des épaules vers la droite. Le placement sera donc caractérisé par :

- Un « face à droite » du buste (lanceur droitier)
- Une légère inclinaison du buste vers l'arrière
- Un allongement du bras et de l'avant bras dans l'alignement des épaules.
- La paume tournée vers le ciel
- Le javelot près du corps

#### **I.4.e.3 Le pas croisé ou foulée d'impulsion**

Il ne s'agit pas véritablement d'un pas croisé, mais d'une foulée, le buste étant orienté vers la droite (lanceur droitier). Néanmoins, la dénomination de pas croisé étant passée dans le langage courant, nous la retiendrons pour l'image qu'elle suggère. La réalisation parfaite de pas croisé est extrêmement importante pour la prise d'avance en translation. Elle permet de passer d'une attitude générale légèrement inclinée vers l'arrière à une forte inclinaison vers l'arrière qui entrainera la réalisation efficace de la phase de double appui. Ainsi l'appui gauche qui introduit ce pas croisé pousse plus fortement que lors d'une foulée normale ; il engendre alors

une suspension qui favorise un placement des jambes ; c'est la raison pour laquelle nous trouverons auprès du lanceur :

- Une recherche d'inclinaison importante vers l'arrière
- Une poussée importante en pied gauche qui favorise la prise d'avance en translation et le relâchement général
- Le genou droit et le pied droit dirigés vers l'avant, entraînant une avance en rotation du bassin sur la ligne des épaules. Cette foulée de translation entre le déplacement et le double appui est relativement longue (6 à 8 pieds). Elle est engendrée par une poussée plus importante de l'appui gauche.
- 

#### **I.4.e.4 Le double appui**

Il existe, dans la réalité, un rapport très étroit entre la phase de pas croisé et celle de double appui. En effet, tout ce qui va se dérouler au cours de deux derniers appuis est préparé en grande partie par le pas croisé. Ainsi le placement du haut du corps, acquis dans la phase précédente ne sera pas modifié. Nous y retrouverons :

- La direction de la tête et du regard vers l'avant
- Le placement du javelot proche de visage
- La ligne des épaules parallèle au javelot
- Une inclinaison générale du corps vers l'arrière

Cependant, les jambes vont jouer un rôle important pour la prise d'avance en rotation du bassin sur la ligne des épaules, ainsi que pour la bascule générale du tronc vers l'avant.

#### **I.4.e.5 Le rattrapé**

Une fois le lancer de l'engin terminé, l'athlète doit s'arrêter afin de ne pas aller au-delà de la zone permise par le règlement. Le rattrapé se fait généralement de deux manières :

##### **➤ Le plongeon**

Le lanceur tente de rester au contact le plus longtemps possible avec l'engin de façon à avoir sur lui une action plus importante. Il accepte alors de perdre l'équilibre et de

s'autopropulser vers le haut et l'avant grâce à une action violente de sa jambe gauche vers l'avant. Il se réceptionne alors sur les deux mains.

#### ➤ **Le rattrapé conventionnel**

C'est la méthode la plus utilisée de nos jours. Le tronc revenant vite en avant, le lanceur stoppe son corps en ramenant rapidement son pied droit en avant. Sa vitesse étant importante, plusieurs appuis lui sont souvent nécessaires.

#### **I.4.f La coordination**

C'est l'agencement des parties pour obtenir un résultat. La coordination est l'aptitude à gérer les mouvements complexes et à s'adapter à de nouvelles situations. Elle est liée à l'éveil moteur de l'athlète, à son niveau de développement musculaire et à la taille de ses segments. Elle est la faculté de l'homme à effectuer une tâche motrice de façon la plus économique possible.

#### **I.4.g Les facteurs environnementaux**

L'une des premières tâches de l'entraîneur attentif devrait être d'explorer et de comprendre toutes les influences familiales et sociales pouvant affecter l'entraînement de l'athlète, à savoir si les parents sont intéressés ou indifférents aux progrès de leurs enfants en sport, assoiffés de succès exerçant en conséquence des pressions sur leurs enfants. Il faut aussi tenir compte du travail scolaire et des autres obligations qui peuvent affecter l'athlète et engendrer de la tension qui dépend de l'énergie de base du mode de vie de l'athlète. Il faut essayer d'adapter de façon objective, l'entraînement en fonction de l'engagement et de l'ambition de l'athlète. L'entraîneur doit s'efforcer de lui inculquer les habitudes de sécurité, de discipline et de régularité.

#### **I.4.h L'aspect psychomoteur**

« La psychomoteur a trait à la fois aux fonctions psychiques et motrice. Durant le cycle primaire, au début du secondaire, la concentration est faible, par contre l'attention sur un détail et les aptitudes de perception analytique se développent rapidement » d'après Tidiane Corrêa dans guide pratique pour l'entraînement des enfants en athlétisme. Pour cette raison, les instructions de l'entraîneur doivent donc être courtes et ponctuelles ; « La vérité est le piment de la vie. » Il a d'ailleurs été

établi que la première période pour l'acquisition de l'adresse se situait entre 8 ans et 11 ans pour les filles et 8 ans et 13 ans pour les garçons. L'entraînement organisé commence en fait ici, en mettant l'accent sur l'instruction technique des capacités de base. Au sortir du secondaire, début de l'âge adulte, l'entraîneur peut maintenant se concentrer sur le développement structuré avec soin de l'athlète, à la fois sur le plan de la technique et de la condition physique. L'entraîneur doit garder à l'esprit qu'il travaille avec quelqu'un qui peut probablement prendre ses propres décisions et engagements.

### **I.5 Matériel et infrastructures**

Il est évident que la pratique sportive requiert du matériel et des infrastructures adéquats. Le lancer de javelot n'échappe pas à cette logique dans la mesure où sa pratique nécessite un espace approprié, des engins en quantité suffisante et en qualité. On peut s'adonner à la pratique du javelot dans la mesure où le matériel et les infrastructures sont sur place. Mais nous constatons que le matériel nécessaire à la pratique du javelot est très insuffisant et même inexistant dans certains clubs. A côté de ce manque de matériel, il faut ajouter l'inaccessibilité des terrains existants qui devraient servir d'aires de lancer du fait de leur occupation par le football ou d'autres activités sportives. Par conséquent l'impossibilité d'avoir un grand nombre de pratiquants. (**Source:** mémoire Alioune Badara Diallo)

# **CHAPITRE : II SITUATION DU LANCER DE JAVELOT DE 2000 A 2011**

## **Chapitre II : La situation du lancer de javelot ( de 2000 à 2011)**

La situation que présente le lancer de javelot Sénégalais masculin de nos jours est inconfortable sur les plans africain et mondial. Alors que, dans le passé, cette épreuve nous a donné des satisfactions. Tout au long de ces onze (11) dernières années, cette épreuve traverse une situation délicate caractérisée par une absence de performance de haut niveau. De 2000 à 2011, aucun athlète n'a réussi un jet au-delà des 70 m. cependant, il convient d'identifier ces difficultés. Une telle situation mérite une réflexion approfondie pour faire quelques suggestions devant lui trouver des solutions à court, moyen ou long terme.

### **II.1 Evolution des meilleurs performances annuelles des athlètes sénégalais masculins au lancer de javelot**

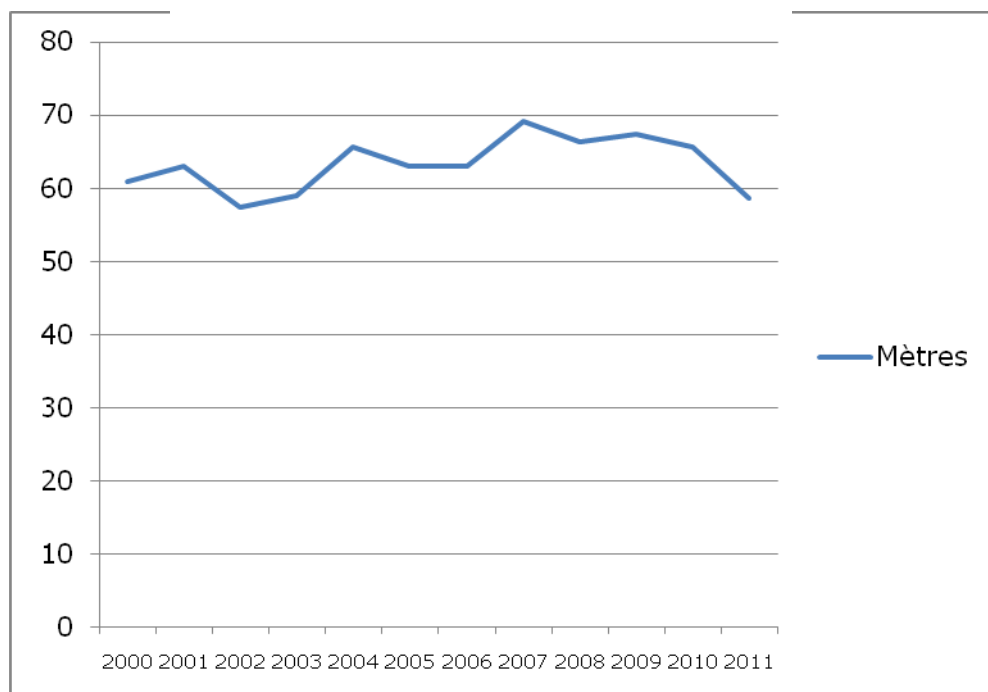
Pour tracer la courbe d'évolution, nous avons pris la meilleure performance des phases nationaux de chaque année de 2000 à 2011. Rappelons aussi que le record du Sénégal chez les hommes est à 79m30 depuis 1997 et est la propriété de Bouna Diop.

Année	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011
Mètres	60,87	62,98	57,40	58,96	65,6	62,93	63,02	69,15	66,38	67,38	65,62	58,56

**Source :** Yves Pinaud, L'athlétisme Africain, édition polymédias (2010)



**Diagramme en courbes montrant la meilleure performance des athlètes masculins sénégalais au lancer de javelot de 2000 à 2011.**



**Commentaire**

De 2000 à 2011, les performances des lanceurs sénégalais de javelot évoluent en dent de scie. Nous avons constaté que c'est en 2007 qu'on a obtenu le meilleur jet durant ces onze (11) dernières années par Yves Sébastien SAMBOU avec 69,15 m. A partir de là, la courbe régresse progressivement. Nous constatons que ces performances sont loin derrière par rapport aux performances africaines et mondiales. En effet, nous pouvons dire que le niveau des athlètes lanceurs de javelot sénégalais est moyen par rapport au haut niveau africain et mondial. Rappelons que les standards de qualification (minima) pour les championnats d'Afrique séniors 2012 et pour les jeux olympiques de Londres sont fixés pour les hommes respectivement à 69,00 m et 82,00 m minima (série. A) ; 79,50 m minima (série. B)

## II.2 Le palmarès des lanceurs de javelot Sénégalais masculins

Les lanceurs sénégalais masculins n'ont pas pris part aux différentes compétitions d'athlétisme sur le plan mondial de 2000 à nos jours. C'est ce qui est normal au regard de leurs meilleures performances de ces onze dernières années qui varient entre 58 m et 69 m 15. A ce propos, le palmarès présenté par Yves PINAUD dans son ouvrage intitulé L'athlétisme africain, édition Polymédias 2010, montre l'absence des lanceurs sénégalais masculins à ce niveau.

Cependant, ils sont présents au niveau de la zone 2 qui correspond aux championnats régionaux de l'Afrique de l'Ouest où on parvient à obtenir des résultats satisfaisants au vu de ce qui suit :

Prénom /Nom	Ville et Pays	Performance	Année	Médaille
Yve S Sambou	Cotonou/Bénin	62 m 60	2007	Argent
Yve S Sambou	Porto Novo/Bénin	65 m 83	2009	Or
Yve S Sambou	Ouagadougou/Burkina Faso	60 m 01	2011	Or

**Source :** Yves Pinaud, L'athlétisme Africain, édition polymédias (2010)

### II.3. Présentation des records du Sénégal, de l’Afrique et du Monde (Nouveau javelot à partir de 1986 pour les Hommes ; 1999 pour les Dames)

#### II.3.a Le record du Sénégal

Détenteur	Performance	Club	Lieu de réalisation	Date
Bouna DIOP	79 m 30	Jarraf	Fort de France	06 juillet 1997

Source : Yves Pinaud, L’athlétisme Africain, édition polymédias (2010)

#### II.3.b Le record de l’Afrique

Détenteur	Performance	Nationalité	Lieu de réalisation	Date
Marius CORBETT	88 m 75	Afrique du Sud	Kuala Lumpur	21-09-1998

Source : Yves Pinaud, L’athlétisme Africain, édition polymédias (2010)

#### II.3.c Le record du Monde

Détenteur	Performance	Nationalité	Lieu de réalisation	Date
Jan ZELEZNY	98 m 48	Rép. Tchèque	Iéna	25-05-1996

Source : Yves Pinaud, L’athlétisme Africain, édition polymédias (2010)

## II.4 La comparaison des records du Sénégal, de l’Afrique et du Monde

Record du Sénégal	Records d’Afrique	Record du monde	Différences record du Sénégal et d’Afrique	Différences record du Sénégal et du monde
79 m 30	88 m 75	98 m 48	9 m 45	19 m 18

### Commentaire

Ce tableau ci-dessus nous montre la grande différence qui existe entre le record national du Sénégal et ceux de l’Afrique et du Monde. Nous constatons que l’écart qui existe entre le record du Sénégal au javelot (79 m 30) et celui de l’Afrique (88 m 75) qui est de 9 m 45 est considérable. Cela peut nous donner une image sur le niveau des lanceurs de javelot au Sénégal. Mais cet écart est plus visible entre le Sénégal et le Monde. Au total nous pouvons noter que le record national est trop en retard par rapport aux records mondiaux et africains. Nous pouvons même signaler, une régression de performances nationales. Cette contre performance peut elle être un jour résolue pour permettre d’atteindre le niveau africain et mondial ? C’est un des objectifs de la Fédération Sénégalaise d’Athlétisme (FSA). Nous pensons que les informations qui pourraient être tirées de ce travail dont l’objet est de dégager les facteurs qui limitent la performance chez les athlètes sénégalais masculins au javelot apporteront certainement quelques éléments de réponse à cette question.

## II.5 Le classement des lanceurs sénégalais hommes au niveau africain et mondial

### La place du meilleur Sénégalais au niveau africain

N°	Prénom et Nom	Performance	Nationalité	Date	Lieu
1	Robert Oosthuizen	81,18 m	RSA	23-01-1987	Ostrava
2	Gerbrandt Grobler	80,01 m	RSA	26-01-1983	Pihtipudas
3	Ulrich Damon	78 m 58	RSA	23-10-1990	Potchefstroom
4	Ihabaldel Rahmon Sayed	78 m 44	Egypte	01-05-1989	El maadi
5	Hardus Pienaar	78 m 14	RSA	10-08-1981	Doha
6	Tobie Holtzhauser	75 m 23	RSA	25-05-19	Potchefstroom
7	Julies Yégo	74,00 m	Kenya	04-01-1989	Nairobi
8	Walid albdelghani Wahad Said	72 m 99	Egypte	08-09-1984	El maadi
9	Kenechukwa Ezeofor	71 m 61	Nigéria	09-07-1979	Makurdi
10	Sadok Mohamed Ali Kbabou	71 m 05	Tunisie	27-06-1988	Tunis
11	Bernard Grous	70 m 82	RSA	13-04-1989	potchefstroom
12	Jayson Henning	70 m 76	RSA	13-08-1990	Pretoria
13	Sommy Keskeny	70 m 07	Kenya	1980	Nairobi
14	Stefan Standar	69 m 78	RSA	22-01-1985	Potchefdroom
15	Strydom Vander Wath	69 m 58	Nam	25-09-1991	Windhoek
<b>16</b>	<b>Yves Sambou</b>	<b>69 m 22</b>	<b>Sénégal</b>	<b>16-06-1981</b>	<b>Dakar</b>
17	Bonne Buwendo	68 m 18	Ouganda	24-12-1984	Newham
18	Patrick Kibwota	68 m 07	Ouganda	18-11-1984	Béograde
19	Arthur Komson Ankomah	67 m 47	Ghana	04-09-1983	Béograde

Nous avons constaté à travers ce tableau ci-dessus qu'il y'a un seul athlète Sénégalais figurant dans le top vingt (20) au niveau Africain de 2000 à 2011. Le seul athlète, Sénégalais du nom de Yves Sambou est placé à la 16ème place. Ce qui montre la régression et la faiblesse des performances sénégalaises au lancer de javelot. Ce constat est la traduction logique de la faiblesse des performances de nos lanceurs. Sur le plan mondial, nous avons constaté, durant cette période, qu'aucun lanceur n'a participé à une seule compétition internationale.

# CHAPITRE : III

# METHODOLOGIE

## **Chapitre III : Méthodologie**

Toute recherche fait appel à une démarche méthodologique. Dans le cadre de notre étude nous avons adopté le questionnaire et l'entretien comme mode d'investigation. Ces deux instruments, par leur pertinence, nous permettent d'avoir accès à notre population cible qui est composée essentiellement d'athlètes et de dirigeants sénégalais.

### **III.1 Le cadre de l'étude**

Pour obtenir les données et les informations relatives à notre étude, nous avons distribué des questionnaires aux athlètes et aux dirigeants de la région de Dakar. Notre étude n'a pas porté sur l'ensemble des athlètes mais seulement sur les lanceurs de javelot sénégalais. Deux catégories ont été ciblées, les junior et les sénior hommes car ils se sont spécialisés à la discipline. Les sites suivants nous ont permis de les rencontrer, il en est de même pour les dirigeants.

- Stade Léopold Sédar Senghor
- Stade Iba Mar Diop
- La Ligue d'Athlétisme de Dakar (LADAK)
- La Fédération Sénégalaise d'Athlétisme (FSA)

### **III.2 La population**

Elle est composée de divers éléments, qui répondent à un ensemble de caractères spécifiques à une étude statistique. Cependant, notre étude est composée de deux populations : les athlètes et les dirigeants vivant au Sénégal.

#### **III.2a. Les athlètes**

C'est l'échantillon le plus nombreux de notre étude et la plus facile à accéder. Nous avons rencontré les athlètes pendant les séances d'entraînement ou juste après les compétitions. Ainsi, neuf (09) questionnaires ont été distribués aux lanceurs de javelot. Nous en avons recueilli huit (08) valables. Le faible du nombre s'explique par le peu de pratiquants de cette épreuve.

### **III.2.b Les dirigeants**

On définit le dirigeant comme étant une personne physique, un entraîneur d'athlétisme d'un club ou qui travaille individuellement pour aider les athlètes à atteindre une performance dans leurs domaines. Ils sont moins nombreux et nous leur avons distribué cinq (08) questionnaires et avons récupéré quatre (07) valables.

## **III.3 Administration des questionnaires et des entretiens**

### **III.3.a Le questionnaire**

Le questionnaire est le premier moyen utilisé pour la collecte des données. C'est un instrument efficace pour avoir des informations d'une population donnée. Il a un caractère anonyme qui a permis aux athlètes et aux dirigeants de s'exprimer librement et sans réserve. Nous avons deux types de questionnaires :

- Le questionnaire adressé aux lanceurs
- Le deuxième adressé aux dirigeants

Nous avons un total trente et six (36) questions pour l'ensemble de deux populations dont dix huit (18) pour les athlètes et le même nombre pour les dirigeants. Parmi ces trente six (36) questions, nous avons des questions communes aux deux populations. Elles comportent des questions ouvertes et des questions fermées et semi-fermées.

- ❖ Les questions ouvertes ont permis aux athlètes et aux dirigeants de mieux développer leurs arguments en donnant leur point de vue. Il est important de noter que les questionnaires adressés aux athlètes étaient emportés et nous ont été rendus plus tard par faute de temps. Par contre, certains entraîneurs ont rendu sur place.
- ❖ Les questions fermées et mi fermées ont permis aux athlètes et aux entraîneurs de répondre par oui ou non. Certaines questions sont ouverte car les réponses doivent être justifiées.



### **III.3.b L'entretien**

Pour vérifier les informations essentielles on a eu des entretiens avec le Directeur administratif, le Directeur technique national et l'entraîneur national responsable du secteur des lancers de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme. Pour mieux le faire, nous avons établi un guide d'entretien pour les trois personnes chacun.

## **III.4 Traitement des données et les limites de l'étude**

### **III.4.a Traitement des données**

Nous avons d'abord ramassé les questionnaires, puis procédé au dépouillement. Les réponses des composants de la population cible peuvent être similaires ou différentes. La démarche méthodique adoptée pour le dépouillement est celle dite du « pendu ». Après cette première phase, nous avons fait le total et calculé le pourcentage pour les questions fermées et semi-fermés. Concernant les questions ouvertes, nous avons rassemblé les réponses identiques. Nous avons ensuite établi des tableaux pour chaque population.

### **III.4.b Les limites de l'étude**

Nous avons limité notre étude aux seuls athlètes lanceurs de javelot de la ligue d'athlétisme de Dakar et à leurs dirigeants. Mais le handicap majeur de notre étude, est celui de l'effectif de la population. Il est très réduit à cause du manque de pratiquants et de dirigeants au niveau de cette activité. Concernant l'accueil, certains dirigeants n'ont pas rendu le travail facile par faute de temps. L'obtention des performances des phases nationales était très difficile à la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme. Ces situations peuvent constituer une limite de notre étude.

# **CHAPITRE : IV**

## **PRESENTATION, COMMENTAIRE ET DISCUSSION DES RESULTATS**

## IV- Présentation, commentaire et discussion des résultats

### IV.1 Les réponses des lanceurs

**Tableau 1 : Répartition des lanceurs selon leur âge poids et taille**

**Tableau 1.a L'âge**

Age	Nombre	Pourcentage	Moyenne
19	04	50 %	23,5 ans
20	02	25 %	
25	01	12,5 %	
30	01	12,5 %	
TOTAL	08	100 %	

**Tableau 1b La taille**

Taille	Nombre	Pourcentage	Moyenne
1,70 m	03	37,5 %	1,77 m
1,65 m	03	37,5 %	
1,83 m	01	12,5 %	
1,90 m	01	12,5 %	
TOTAL	08	100 %	

**Tableau 1c Le poids**

Poids	Nombre	Pourcentage	Moyenne
70 kg	02	25 %	76,5 kg
73 kg	03	37,5 %	
78 kg	02	25 %	
85 kg	01	12,5 %	
TOTAL	08	100 %	

**Commentaire :**

Ces tableaux nous ont montré que les lanceurs Sénégalais masculins sont jeunes au regard de leur âge moyen de 23,5. D'ailleurs, cet âge peut être favorable à l'athlète pour faire de bonnes performances. Pour une taille moyenne de 1,77 m, on peut dire que nos lanceurs sénégalais ont une taille acceptable pour faire le lancer. Elle peut être bénéfique pour faire de bonnes foulées et être plus rapide. Cela peut contribuer à une bonne course d'élan. En ce qui concerne le poids, la moyenne est de 76,5 kg et elle peut être conforme à la discipline.

**Tableau 2 : Répartition des lanceurs selon leurs catégories d'âge**

Catégories	Nombre	Pourcentage
Junior	05	62,5 %
Sénior	03	37,5 %
TOTAL	08	100 %

**Commentaire :**

Nous avons constaté que la plupart des lanceurs Sénégalais sont des juniors qui représentent 62,5 % du pourcentage total. Ils n'ont pas duré dans la discipline et ils peuvent être notre espoir.

**Tableau 3 : Réponses des lanceurs à la question : comment êtes vous venus dans l'athlétisme ?**

Réponses	Nombre	Pourcentage
Par amour	07	87,5 %
Par détection	01	12,5 %
TOTAL	078	100 %

**Commentaire :**

Ce tableau ci-dessus nous montre que la plupart de nos lanceurs sont venus dans la discipline par amour, soit 87,5 %.

**Tableau 4 : Réponses des lanceurs à la question : exercer vous une autre activité professionnelle?**

Activités	Nombre	Pourcentage
Elève / étudiant	08	100 %
TOTAL	08	100 %

**Commentaire :**

Ce tableau nous montre que la totalité de nos athlètes sont des élèves ou étudiants, donc ils viennent à l'entraînement après les cours. Ils ont placé la discipline au second rang.

**Tableau 5 : Réponses des lanceurs à la question : Depuis combien de temps pratiquez-vous le lancer de javelot ?**

Réponses	Nombre	Pourcentage
[1-5] ans	06	75 %
[6-10] ans	02	25 %
TOTAL	8	100 %

**Commentaire :**

Les résultats nous révèlent que la majorité des lanceurs n'ont pas duré dans la pratique. La plupart d'entre eux ont découvert la discipline il ya de cela sept ans. Ce qui veut dire que nous avons des athlètes jeunes et peu d'expérience en la matière qui viennent juste de débiter leur carrière de lanceur.

**Tableau 6 : Réponses des lanceurs à la question suivante : Vos parents ou vos amis vous aident ils dans votre pratique ?**

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	07	87,5 %
Non	01	12,5 %
TOTAL	08	100 %

- Si oui, précisez la nature de l'aide

Réponses énumérées
Psychologique
Financière
Equipements

**Commentaire :**

Les résultats de ce tableau nous ont permis de dire que la plupart des lanceurs reçoivent une aide de la part de leurs parents ou amis. Le soutien est d'ordre psychologique, financier et équipements. Ce soutien peut aider l'athlète à être performant.

**Tableau 7 : Réponses des lanceurs à la question suivante : Qu'est-ce qui vous motive le plus dans la pratique du lancer ?**

Réponses énumérées
Simple plaisir
Concurrence

**Commentaire :**

Les résultats nous ont montré que nos sujets sont motivés dans la pratique du javelot par simple plaisir et aussi le fait de se mesurer aux autres.

**Tableau 8 : Réponses des lanceurs à la question suivante : Votre club vous aide-t-il à bien mener votre pratique ?**

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	08	100 %
TOTAL	08	100 %

- Si oui, précisez la nature de cette aide

Réponses énumérées
Transport
Médicale
Equipements

**Commentaire**

Ces tableaux nous montrent que nos athlètes ont reçu une aide de la part de leur club. Cette aide concerne principalement le transport, les finances, le médical, l'aspect psychologique et les équipements. Mais la plupart des clubs interviennent sur les volets transport et équipement. Ces deux volets sont peut être les plus importants et les plus urgents pour les athlètes. Sur le volet médical, les clubs n'interviennent pas beaucoup, par faute de moyens.

**Tableau 9 : Réponses des lanceurs à la question : Y'a-t-il du matériel nécessaire à votre disposition ?**

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	01	12,5 %
Non	07	87,5 %
TOTAL	08	100 %

**Commentaire :**

D'après l'analyse de ce tableau, nous avons constaté que nos lanceurs ne disposent pas de matériels dans leurs clubs respectifs. Ce qui ne leur permet pas de s'entraîner convenablement pour parvenir à leurs objectifs. Nous avons un seul athlète qui affirme avoir du matériel pour s'entraîner mais celui-ci appartient à l'Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport(INSEPS).

**Tableau 10 : Réponses des lanceurs à la question suivante : Disposez-vous d'infrastructures pour la pratique du javelot ?**

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	06	75 %
Non	02	25 %
TOTAL	08	100 %

- Si oui, sont-elles toujours à votre disposition

Réponses	Nombre	Pourcentage
Non	08	100 %
TOTAL	08	100 %

**Commentaire**

Après l'analyse de ce tableau, nous avons remarqué que la plupart de nos sujets disposent d'une infrastructure pour la pratique de la discipline. Mais, il est à noter que l'infrastructure n'est pas toujours accessible, ce qui explique le manque de régularité dans leur entraînement.



**Tableau 11 : Réponse des lanceurs à la question suivante : Savez-vous le nombre de compétitions que la fédération et la ligue ont organisées cette année ?**

La ligue et la fédération ont organisé environ quatre (4) journées cette saison.

**Commentaire :**

Nous avons constaté que la ligue et la fédération ont organisé cette saison à peu près quatre (04) journées pour le lancer de javelot. Ce qui paraît insuffisant pour rendre les athlètes plus performants.

**Tableau 12 : Réponse des lanceurs à la question suivante : Quelles sont les difficultés que vous rencontrez dans la pratique du lancer de javelot ?**

- A l'entraînement

Réponses énumérées	
Manque de matériels	
Peu de techniciens	
Infrastructure accessible	non

- Dans la vie quotidienne

Réponses énumérées	
Manque de récupération	
Difficulté d'associer Sport/Etude	
Alimentaire non équilibrée	

**Commentaire :**

On a constaté que nos athlètes rencontrent d'énormes difficultés pendant les entraînements et aussi dans la vie quotidienne. Pendant l'entraînement, les difficultés rencontrées ont trait au manque de matériels que tous les athlètes ont dénoncé et aussi à l'inaccessibilité des infrastructures. Ils ont aussi un problème de spécialiste en la matière. Ils rencontrent également des problèmes dans leur vie quotidienne. Le problème majeur c'est d'associer études et sport. Nous pouvons dire que ces difficultés peuvent être des facteurs limitatifs de la performance de nos sujets.

**Tableau 13 : Réponses des lanceurs à la question suivante : y'a-t-il des stages ou des camps d'entraînement organisés régulièrement ?**

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	02	25 %
Non	06	75 %
TOTAL	08	100 %

### **Commentaire**

Ces résultats nous révèlent que la majorité de nos athlètes ne bénéficient pas de stages ou de camps d'entraînement de la part de FSA, du club. Ce qui ne leur permet pas d'atteindre leurs objectifs. Seulement deux (2) athlètes ont répondu par l'affirmative, ils bénéficient des stages ou camps d'entraînement mais de façon irrégulière de la part de la fédération. Mais cela ne leur permet pas d'atteindre les objectifs visés.

**Tableau 14 : Réponses des lanceurs à la question suivante : Quelles sont vos attentes pour rendre les lanceurs de javelot performants ?**

- De la part de la fédération, du club

Réponses énumérées
Le matériel
La formation
Les stages

- De la part de l'Etat

Réponses énumérées
Infrastructures
Créer des centres de formation

**Commentaire :**

Ces résultats nous révèlent que la plupart de nos sujets interrogés voudraient que la fédération mette à leur disposition beaucoup de matériels et qu'organise suffisamment de stages et de formations pour les rendre performants. Les athlètes veulent que l'Etat crée beaucoup d'infrastructures et de centres de formation, et que les entraîneurs spécialistes en matière soient à leur disposition parce que ce sont les seuls qui peuvent donner une bonne séance d'entraînement, une bonne technique de lancer. Ils veulent aussi que les clubs y mettent les moyens.

**Tableau 15 : Réponses des lanceurs à la question suivante : Pendant l'entraînement comment trouvez-vous votre entraîneur ?**

Réponses	Nombre	Pourcentage
Exigeant	05	62,5 %
Pas du tout exigeant	03	37,5 %
TOTAL	08	100 %

**Commentaire :**

Les résultats de ce tableau nous révèlent qu'il y'a cinq (05) lanceurs, soit 62,5 %, qui ont affirmé que leurs entraîneurs sont exigeants pendant les entraînements. Cela peut donner un travail sérieux et de qualité. D'autres disent que les leurs ne sont pas du tout exigeants ; ils sont au nombre de trois (3), soit 37,5 %.

**Tableau 16 : Réponses des lanceurs à la question: Pensez-vous avoir les qualités physiques requises pour faire du lancer de javelot ?**

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	08	100 %
TOTAL	08	100 %

- Si oui, avez vous été soumis à des tests pour le savoir ?

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	08	100 %
TOTAL	08	100 %

- Si oui, quelle sorte de test

Réponses	Nombre	Pourcentage
Test de terrain	08	100 %
TOTAL	08	100 %

**Commentaire :**

Les résultats obtenus à partir de l'analyse nous révèlent que tous nos athlètes soutiennent avoir les qualités physiques requises pour la pratique du javelot. Ils ont subi des tests de terrain.

**Tableau 17 : Réponses des lanceurs à la question suivante : Votre club a-t-il les moyens de faire ces tests ?**

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	06	75 %
Non	02	25 %
TOTAL	08	100 %

**Commentaire :**

Il apparaît sur ce tableau N°17 que la majorité des lanceurs ont affirmé que leurs clubs ont les moyens de faire ces tests. Ils dépassent la moyenne soit un taux de 75 % contre 25 qui ont répondu le contraire. Ces tests sont généralement faits par l'entraîneur des lancers

**Tableau 18 : Réponses des lanceurs à la question suivante : Avez-vous été déjà sélectionné en équipe nationale ?**

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	02	25 %
Non	06	75 %
TOTAL	08	100 %

**Commentaire**

On remarque dans ce tableau 18 que la majorité des lanceurs Sénégalais ne connaît pas l'équipe nationale soit 75 % du pourcentage total. Pourtant, certains athlètes connaissent l'équipe nationale à l'occasion des championnats de la zone 2 c'est-à-dire de l'Afrique de l'Ouest, soit 25%.

**Après l'analyse des réponses des athlètes, nous avons retenu comme facteurs limitatifs de la performance :**

- manque de matériels
- infrastructure non accessible
- très peu de compétitions
- peu de techniciens et d'athlètes
- manque de récupération
- peu de stage ou camps d'entraînement
- difficulté d'associer sport et étude
- alimentation non équilibrée

#### **IV.2 Les réponses des entraîneurs**

**Tableau 19 : Répartition des entraîneurs selon leur âge**

Age	Nombre	Pourcentage
[35-45] ans	05	71,4 %
[46-55] ans	02	28,6 %
TOTAL	07	100 %

**Commentaire :**

Le tableau 19 montre que la grande majorité des entraîneurs a un âge compris entre 35 et 45 ans, soit 71,4 %. Ce qui nous montre que la plupart de nos entraîneurs sont jeunes. Suivis des entraîneurs plus âgés compris entre 46 et 55 ans, soit 28,6 % de la population totale des entraîneurs.

**Tableau 20 : Réponses des entraîneurs sur la question de la profession**

Profession	Nombre	Pourcentage
M.E.P.S	07	100 %
P.E.P.S		
TOTAL	07	100 %

**Légende :** M.E.P.S : Maître d'Education Physique et Sportive

P.E.P.S : Professeur d'Education Physique et Sportive

**Commentaire :**

Les résultats de ce tableau 20 nous montrent que la totalité des entraîneurs interrogés sont des maîtres d'EPS.

**Tableau 21 : Réponses des entraîneurs à la question suivante : Etiez vous compétiteur ?**

Réponse	Nombre	Pourcentage
Oui	06	85,7 %
Non	01	14,3 %
TOTAL	07	100 %

**Commentaire :**

Le tableau 21 nous montre que la plupart des entraîneurs étaient compétiteurs (85,7%) Ils ont à priori de l'expérience sur le domaine de l'entraînement.

**Tableau 22 : Réponses des entraîneurs à la question suivante : Etant pratiquant quel a été votre niveau ?**

Niveau (championnat)	Nombre	Pourcentage
Championnat régional	03	42,8 %
Championnat national	04	57,2%
TOTAL	07	100%

**Commentaire :**

Nous avons constaté que la plupart des entraîneurs en tant que pratiquants ont atteint les niveaux régional (42,8 %) et le niveau national ( 57, 2 %). Personne d'entre eux n'a atteint le haut niveau africain et mondial.

**Tableau 23 : Réponses des entraîneurs à la question suivante : Depuis combien d'années exercez vous le métier d'entraîneur?**

Années	Nombre	Pourcentage
[00-10] ans	01	14,3 %
[11-20] ans	03	42,8 %
[21-30] ans	01	14,3 %
[31-40] ans	02	28,6 %
TOTAL	07	100 %

**Commentaire :**

Nous avons constaté au vu de ce tableau qu'une majorité de jeunes entraîneurs ont entre 11 et 20 ans d'expérience dans le métier.



**Tableau 24 : Réponses des entraîneurs à la question : Avec quel diplôme exercez vous le métier d'entraîneur?**

Diplômes	Nombre	Pourcentage
Niveau III	02	28,6 %
Niveau IV	03	42,8 %
Niveau V	02	28,6 %
TOTAL	07	100%

**NB :** Niveaux III, IV, V et Conférencier I, II constituent les différents niveaux de certification des entraîneurs de l'IAAF

Premier degré, deuxième et troisième sont des diplômes fédéraux

**Commentaire :**

Ce tableau 24 nous montre la classification des entraîneurs en fonction des diplômes obtenus. Mais nous avons constaté que la majorité d'entre eux a obtenu le niveau IV, soit 42,8 % de la totalité du pourcentage des répondants. Suivi du niveau III et V qui sont à égalité, soit 28,6 % chacun. Il faut souligner qu'il n'y a pas de conférencier à ce niveau.

**Tableau 25 : Réponses des entraîneurs à la question suivante : En tant qu'entraîneur dans quel domaine êtes vous spécialisé ?**

Spécialités	Nombre	Pourcentage
Course	02	28,6 %
Saut	03	42,8 %
Lancer	02	28,6 %
TOTAL	07	100 %

**Commentaire :**

Les résultats de ce tableau nous amènent à dire que la plupart des entraîneurs interrogés sont spécialistes au saut, soit, 42,8 %. Concernant les deux autres, nous avons les lancers et les courses qui ont respectivement chacun deux (2) spécialistes, soit 28,6 %. Ce manque d'entraîneurs spécialisés au lancer peut faire régresser d'avantage la discipline.

**Tableau 26 : Réponses des entraîneurs à la question suivante : Si vous êtes spécialiste dans le lancer de javelot, quels sont les problèmes que vous rencontrez ?**

- Sur le terrain

Réponses énumérées
Manque de matériel
Manque d'infrastructure

- Avec les athlètes

Réponses énumérées
Problème de régularité à l'entraînement
Problème d'allier étude/sport

**Commentaire :**

Ces réponses nous révèlent que nos entraîneurs manquent énormément de matériels et d'infrastructures ; ce qui ne rend pas le travail facile. Cela s'ajoutent d'autres problèmes comme le manque de récupération, l'irrégularité aux entraînements causée par la difficulté d'allier sport et études.

**Tableau 27 : Réponses des entraîneurs à la question suivante : Pensez-vous que vos athlètes ont les qualités physiques requises pour faire le lancer de javelot ?**

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	05	71,4 %
Non	02	28,6 %
TOTAL	07	100 %

- Si oui, avez-vous les moyens de tester ces qualités

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	02	28,6 %
Non	05	71,4 %
TOTAL	07	100 %

**Commentaire :**

Les résultats de ces tableaux nous montrent que les entraîneurs confirment que leurs lanceurs ont les qualités physiques requises pour faire les lancers ; 71,4 % l'ont affirmé. Et pourtant, ils nous disent qu'ils n'ont pas les moyens pour faire ces tests. Ce qui nous paraît un peu contradictoire par rapport à la première réponse. D'où leur vient cette assurance que les athlètes les qualités physiques requises ?

**Tableau 28 : Réponses des entraîneurs à la question suivante : Comment appréciez-vous le niveau du lancer de javelot Sénégalais ?**

Réponses	Nombre	Pourcentage
Moyen :< 60 m	07	100 %
TOTAL	07	100 %

**Commentaire :**

Ce tableau 28 nous montre que l'effectif total des entraîneurs affirme que le niveau de nos lanceurs sénégalais est moyen car il est très loin du niveau africain et mondial. Ce qui explique leur manque de participation aux championnats d'Afrique et du monde.

**Tableau 29 : Réponses des entraîneurs à la question suivante : Etes-vous rémunéré ?**

Réponses	Nombre	Pourcentage
Non	07	100 %
TOTAL	07	100 %

**Commentaire :**

Nous avons constaté après l'analyse de ce tableau que la totalité des entraîneurs n'est pas rémunérée. Ils se sont engagés par bénévolat, par simple amour du métier.

**Tableau 30: Réponses des entraîneurs à la question suivante : Pendant l'entraînement comment trouvez-vous vos athlètes ?**

Réponses	Nombre	Pourcentage
Obéissants	07	100 %
TOTAL	07	100 %

**Commentaire**

Les données de ce tableau 30 nous révèlent que tous les entraîneurs interrogés affirment que la totalité de leurs athlètes respecte les consignes données lors des entraînements.

**Tableau 31 : Réponses des entraîneurs à la question suivante : Existe-il des infrastructures pour la pratique du javelot ?**

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	07	100 %
TOTAL	07	100 %

- Si oui, quelle est leur disponibilité ?

Réponses	Nombre	Pourcentage
Inaccessibles	07	100 %
TOTAL	07	100 %

- **Commentaire**

Les résultats de ces tableaux nous révèlent que tous les entraîneurs interrogés s'accordent à dire que les infrastructures sont belle et bien là mais leur accès est interdit à cause principalement du football. Il faut tout de même indiquer que le stade Iba Mar Diop, contrairement à Léopold Sédar Senghor, est quelque fois ouvert aux lanceurs de javelot.

**Tableau 32 : Réponses des entraîneurs à la question suivante : Avez-vous eu l'occasion de participer à un stage ou un camp d'entraînement avec l'équipe nationale ?**

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	04	57,2 %
Non	03	42,8 %
TOTAL	07	100 %

**Commentaire**

Il apparait sur ce tableau 32 qu'un peu plus de la majorité des entraîneurs interrogés ont au moins une fois participé à un stage ou un camp d'entraînement, soit 57,2 % du pourcentage total.

**Tableau 33 : Réponses des entraîneurs à la question suivante : Les stages ou les camps d'entraînement sont-ils organisés de manière régulière ?**

Réponses	Nombre	Pourcentage
Non	07	100 %
TOTAL	07	100 %

**Commentaire**

Il apparaît sur ce tableau 33 que l'unanimité des entraîneurs ont affirmé que leurs athlètes n'ont pas bénéficié de stage ou de camp d'entraînement de façon régulière.

**Tableau 34 : Réponses des entraîneurs à la question suivante : Les conditions de stage sont-elles suffisantes pour rendre les athlètes performants ?**

Réponses	Nombre	Pourcentage
Non	07	100 %
TOTAL	07	100 %

**Commentaire**

Les résultats de ce tableau 34 nous montrent que l'ensemble des entraîneurs ont affirmé que les conditions de stages ne sont même pas suffisantes pour rendre leurs athlètes plus performants.

**Tableau 35 : Réponses des entraîneurs à la question suivante : La fédération vous aide telle dans votre préparation ?**

Réponses	Nombre	Pourcentage
Non	07	100 %
TOTAL	07	100 %

**Commentaire**

On a constaté que la totalité des techniciens affirment qu'ils n'ont pas reçu une quelconque aide venant de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme, soit un pourcentage de 100 %.

**Tableau 36 : Réponses des entraîneurs à la question suivante : Pourquoi on ne pratique pas le lancer de javelot comme on le fait au poids dans l'enseignement moyen et secondaire ?**

Réponses énumérées
Manque de matériels
Manque d'espace nécessaire
Problème de sécurité
Ne fait pas partie des épreuves physiques à l'examen
Manque de technicien en la matière

**Commentaire**

Nous avons constaté après l'analyse de ce tableau 36 que la plupart des entraîneurs ont presque répondu la même chose. Le manque de matériel et d'espace nécessaire et de sécurité sont des causes évoquées par la majorité des techniciens pour expliquer l'absence du lancer au javelot à l'école. Viennent s'ajouter le manque de technicien en la matière la dans le milieu scolaire et le fait que cette discipline ne figure pas sur la liste des épreuves physiques à l'examen. Il ne parait donc pas nécessaire de l'apprendre aux élèves selon les entraîneurs enseignants.

**Après l'analyse des réponses des entraîneurs, nous avons retenu comme facteurs limitatifs de la performance :**

- Pas de rémunération
- Manque de matériel et d'infrastructure
- Irrégularité aux entraînements
- Difficulté d'allier sport et études
- Pas assez de stage ou camps d'entraînement
- Aucune aide de la fédération
- Manque de techniciens

### **IV-3 Les résultats des entretiens**

Après avoir interrogé les lanceurs de javelot et leurs entraîneurs sur la question des facteurs limitatifs de la performance au lancer de javelot chez les athlètes Sénégalais masculins, nous pouvons retenir que ces facteurs sont d'ordre matériel, infrastructurel, financier auxquels s'ajoute un manque énorme de spécialistes en matière.

Pour avoir de la clarté sur la question, nous avons jugé nécessaire de recueillir les avis des directeurs administratif et de technique nationaux et de l'entraîneur national responsable du secteur des lancers de la fédération sénégalaise d'athlétisme.

#### **- Les directeurs administratif et technique nationaux**

En réponse à la question suivante :

- les médias participent-ils pleinement au développement de votre fédération ?

Pour ces deux personnes ressources les médias ne participent pas pleinement au développement de la FSA à part quelques médias de la presse écrite, malgré leur apport indispensable à la promotion de la discipline. Mais ils sont présents parfois lors des manifestations sportives internationales comme le meeting de Dakar. L'athlétisme ne peut être populaire, aimé que si les médias s'y mêlent ; mais malheureusement tel n'est pas le cas.

- Au niveau de la question du sponsoring leur avis est que cette activité n'est pas accompagnée puisque l'athlétisme n'est pas visible et populaire au Sénégal ; le sponsor n'accompagne que les sports populaires, pourvu que ses produits soient visibles et vendus. L'Athlétisme en général ne remplit pas ces conditions. L'Etat même, premier sponsor de l'athlétisme n'aide pas tellement la fédération à réussir sa mission à part la prise en charge des compétitions internationales et la participation aux frais d'organisation de quelques manifestations.

Le sponsoring n'est présent seulement que quand il y a compétition internationale car ça sera télévisé un peu partout à travers le monde , ce qui fera l'affaire des annonceurs.



- Sur la question de l'aide de la fédération aux athlètes et aux entraîneurs, ils affirment que la fédération ne les aide pas de façon directe. Elle les aide indirectement en subventionnant financièrement les ligues d'athlétisme, en leur donnant du matériel. La fédération n'aide pas les athlètes et les techniciens par faute de moyens.
- Sur la question de gestion de la fédération. Ils pensent que seul l'Etat peut aider la fédération à changer sur tous les plans. S'il subventionne convenablement la fédération, cette dernière peut organiser régulièrement les stages et les camps d'entraînements, rémunérer les techniciens.
- Sur la dernière question portant sur l'état actuel du lancer de javelot, ils pensent que la discipline souffre énormément, elle régresse d'année en année. Les athlètes sont devenus moins performants. La mise à disposition de moyens financiers et de matériel, la détection, et le suivi de jeunes talents pourraient redresser la situation.

#### **-l'entraîneur national responsable du secteur des lancers.**

Sur la question de l'aide de la fédération aux athlètes et aux techniciens.

L'entraîneur national affirme que la fédération ne les aide pas dans leur pratique. Elle n'organise pas de stages ni de camps d'entraînement par faute de moyens.

Il nous a fait savoir que le directeur technique national avait proposé d'organiser des camps d'entraînement à chaque fin de semaine par secteur d'entraînement. Ils l'ont fait une seule fois par faute de temps de la part des athlètes qui descendent de l'école parfois tard et par faute de, moyens car la fédération n'accompagne pas comme il se doit le DTN dans sa mission.

- Sur le niveau de qualification des techniciens, le responsable national des lancers nous a fait savoir que le niveau de ses techniciens est assez bon mais qu'ils sont en nombre insuffisant. Il confirme et persiste qu'il a de bons entraîneurs malgré leur manque de moyens pour pouvoir démontrer leur talent.

- Sur la question du nombre de pratiquants, le responsable nous a avoué qu'il y a un manque de pratiquants au lancer de javelot. Le nombre est faible tant chez les filles que chez les garçons
- La question sur la justification de ce faible nombre de pratiquants, l'entraîneur national a évoqué le problème de temps de la part des techniciens car beaucoup d'entre eux sont des maîtres d'EPS. Ils descendent parfois tard et les athlètes sont démotivés par ces irrégularités. Il y a aussi un manque d'encadreurs car ils ne sont pas beaucoup au Sénégal. Les athlètes se dirigent vers d'autres disciplines où il y'en a beaucoup. L'entraîneur national nous a affirmé que les jeunes sont parfois impatients à l'apprentissage de la discipline. Or le lancer de javelot demande beaucoup de patience à l'apprentissage car c'est très technique
- La question sur les facteurs limitatifs, il pense qu'ils sont d'ordre matériel, infrastructurel, financier et qu'ils sont liés aussi à la méthode d'entraînement.
- Pour rendre performant le javelot, il faut mettre les lanceurs dans de bonnes conditions sur le plan de l'entraînement, de l'alimentation et du suivi médical pour envisager la réalisation des performances du niveau africain et mondial.
- Selon l'entraîneur national, il n'existe pas de priorités présentes ou futures élaborées par la DTN pour rendre le javelot performant.

## **IV-Discussion**

### **Les résultats des questionnaires**

Le tableau 1 nous montre que tous nos athlètes lanceurs interrogés ont un âge moyen de vingt et trois ans et cinq mois (23,5 ans). La majeure partie d'entre eux sont juniors. C'est une catégorie prometteuse pouvant amener une satisfaction dans le futur au peuple sénégalais si les conditions de réussite sont remplies. Leur taille moyen d'un mètre soixante dix sept (1 m 77) et leur poids moyen de 76,5 kg nous paraissent intéressants pour la pratique du lancer de javelot. Du côté des entraîneurs la tranche d'âge se situe entre trente cinq (35) et cinquante cinq (55) ans. Nous pouvons dire que ces entraîneurs ont atteint un âge qui peut leurs permettre d'acquérir de l'expérience car la majeure partie d'entre eux ont un âge compris entre trente cinq (35) et quarante cinq (45) ans. Cette jeunesse représente la force vive capable de pousser les athlètes à faire mieux. Nous pouvons en déduire que ces deux populations, athlètes et entraîneurs sont presque de la même génération et il ne devrait pas y avoir de conflits de générations entre eux.

Selon leur catégorie d'âge, le tableau 2 nous montre que la majeure partie des athlètes interrogés sont des juniors. Nous pouvons espérer avoir des champions dans l'avenir puisqu'ils sont jeunes et ils représentent 62, 5 % de nos sujets. Il serait intéressant de savoir pourquoi la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme ne fait pas une détection de jeunes talents pour les lancers dans l'étendue du pays.

Le tableau suivant(3) nous donne de la réponse par rapport à la question posée. Nous avons fait un sondage pour savoir ce qui a motivé les jeunes à venir embrasser l'athlétisme, en particulier le lancer de javelot. Les informations que le tableau 3 nous a fournies, confirment que la majeure partie des athlètes sont venus par amour, soit 87,5 %. On ne peut pas à priori, les qualifier d'athlètes ayant des qualités physiques requises telles que la force, la vitesse et l'endurance car ils n'ont pas été retenus par détection. Il y'a un seul lanceur de ces athlètes qui pratique cette discipline suite à une opération de détection. A ce niveau, nous pouvons espérer des performances car les qualités physiques requises ont été potentiellement décelées.

Au niveau du tableau 4, les données reçues sur cette question à savoir l'activité qu'exercent les lanceurs, nous avons constaté que ces derniers sont tous des élèves

ou des étudiants. Et avec le système français adopté, il est très difficile d'associer sport et études car pour être dans les élites, il faut s'entraîner au moins deux(2) fois par jour. Sport et études ne font pas souvent de bon compagnons, il y a toujours un dominant. Et comme malgré tout, il y a des amoureux de la discipline, alors les techniciens en la matière se sont adaptés à la situation en établissant leur programme d'entraînement en fonction de leur emploi du temps. Donc le sport est placé au second plan. Du côté des entraîneurs, nous avons constaté aussi que la totalité d'entre eux sont des enseignants. Nous pouvons dire qu'ils ont assez d'expérience sur ce domaine car ils ont été athlètes avant de devenir enseignants d'éducation physique et formateurs dans la discipline. Nous pouvons avoir un bon lien sur le rapport entraîneur et entraîné car ils sont doublement associés, l'école et le terrain.

Les résultats du tableau 05 nous montrent que nos athlètes n'ont pas tellement duré dans la pratique du javelot. Leur âge d'apprentissage est compris entre trois (03) et sept (07) ans ; ils sont jeunes ( par rapport à cet âge) dans la discipline. L'expérience leur fait défaut mais la volonté et l'amour de la matière les pousseront à faire mieux.

Après l'analyse du tableau 6, sur l'aide qu'apportent les parents ou les amis des lanceurs, nous pouvons dire que la majorité des athlètes interrogés bénéficient de soutiens d'ordre psychologique et financier. Nous pouvons avancer que ces soutiens sont généralement les seuls que les parents et les amis sont en mesure de faire car ne demandant pas trop de moyens. Viennent s'ajouter les équipements sportifs qui sont indispensables à la pratique de la discipline. Mais ce soutien représente un très faible pourcentage de 12,5 % de l'aide reçu par les athlètes du fait de la cherté de ces équipements. Au lancer de javelot il y'a aucun athlète à qui on a acheté un javelot car ça coûte trop cher. L'aide qui vient de la part des clubs concerne essentiellement le transport. C'est ce qui est affirmé par la totalité des lanceurs interrogés. Les clubs considèrent que le transport est un facteur essentiel de la performance. Sur ce, ils jugent nécessaire de donner à leurs athlètes de l'argent pour qu'ils fassent les entraînements dans les meilleures conditions. Bien vrai le transport est donné mais de façon inégal. Il est donné aux athlètes en fonction de leurs performances durant les compétitions organisées par la ligue d'Athlétisme ou la Fédération. Du côté médical, les athlètes ne sont pas tellement suivis. Les clubs n'ont pas assez de moyens pour subvenir médicalement aux besoins des athlètes. Or, c'est la santé qui précède toute

chose et sans elle, on ne parlera pas de performance ni même d'athlètes. Elle est indispensable à la pratique du sport en général.

D'après l'analyse du tableau 7 sur les motivations de nos sujets pour la pratique du lancer, un constat s'impose : beaucoup d'athlètes ont affirmé qu'ils le font par simple plaisir, d'autre pour la concurrence afin d'obtenir de bonnes performances. Ces deux sortes de réponses nous donnent nettement deux sortes d'athlètes qui n'ont pas les mêmes ambitions. Est-ce que cela ne justifie pas le mauvais niveau de nos athlètes d'autant plus qu'ils le font pour le simple plaisir pour la plupart d'entre eux ? Concernant le matériel, nos athlètes nous ont fait savoir qu'ils ne disposent pas de ces engins (voir le tableau 9), soit 87,5 %. Le manque de matériels est un problème national d'après ce qu'on a constaté. Et cela peut être un facteur bloquant à la pratique du lancer de javelot. Les athlètes nous ont fait savoir que le matériel qu'ils utilisent lors des compétitions est de l'INSEPS de Dakar. Donc il est temps que les clubs fassent des efforts d'en acheter pour mettre leurs lanceurs dans de bonnes conditions.

Au niveau du tableau 10, le problème des infrastructures est soulevé. Les sujets interrogés nous font savoir qu'il existe des infrastructures mais leur accès pose problème. Ce qui nous paraît anormal et de manque de considération à la discipline de la part des responsables des stades. Ils favorisent les autres sports tels que le football, le rugby au détriment de l'athlétisme, particulièrement du lancer de javelot et de disque. Il y'a même une nouvelle politique du sport qui consiste à doter les pelouses de gazon synthétique défavorable à la pratique de l'athlétisme notamment des lancers longs (javelot et disque), mais favorable au football entre autres. L'absence ou l'insuffisance des infrastructures constitue un élément bloquant de la pratique des lancers. Durant cette année, les lanceurs de javelot nous ont informés que la fédération et la ligue ont organisé quatre (04) journées environ, ce qui est insuffisant pour rendre le lancer de javelot performant. La compétition est capitale en athlétisme pour avoir un bon niveau capable de concurrencer avec les autres, au niveau africain et mondial.

En effet, au niveau du tableau 12, les problèmes rencontrés par les athlètes sont divers sur le terrain comme dans la vie quotidienne. Ils sont confrontés à un manque de matériels et d'infrastructure. C'est un problème national que seules les autorités

étatiques peuvent résoudre. Nous avons constaté aussi un manque d'entraîneurs spécialistes au lancer de javelot. Ces derniers ont un rôle très important dans la formation des lanceurs de qualité. Ce sont les seuls à bien maîtriser la technique de lancer et les seuls capables de rectifier les fautes techniques d'un lanceur. Mais malheureusement la plupart d'entre eux sont des formateurs de la petite catégorie.

Dans la vie courante la récupération et l'alimentation sont deux problèmes majeurs que rencontrent nos athlètes. Après les entraînements, ils ne récupèrent pas bien et l'alimentation pose aussi problème par faute de moyens. La récupération est un des éléments de la performance. Notre investigation nous a montré que nos athlètes sont tous des élèves ou étudiants et allier les deux activités n'est pas une chose facile, du moment où ils quittent l'établissement en début d'après midi pour se rendre à leur lieu d'entraînement. Il peut y avoir des conséquences néfastes sur l'un des deux soit à l'entraînement, soit à l'école. Sur la question 13 portant sur l'organisation des stages ou de camps d'entraînement, la plupart de nos lanceurs ont affirmé que cette action n'est pas organisée de façon régulière par faute de moyens. Et pourtant c'est ce qui aurait permis aux athlètes de parfaire leurs techniques ou d'atteindre un niveau acceptable. Pour accéder à un certain niveau de performance, il faut de la compétition et des stages ou camps d'entraînement. Mais malheureusement nos athlètes lanceurs n'en bénéficient pas beaucoup. Peuvent-ils donc, dans ces conditions, prétendre atteindre le niveau africain et mondial ? Les entraîneurs ont confirmé qu'il n'y a pas de stages ou camps d'entraînement chez les lanceurs. Il est temps qu'on y pense car nos lanceurs ne figurent même pas dans les élites africaines du lancer de javelot, à part les compétitions de la sous région. Les lanceurs souhaitent vraiment que la fédération et les clubs les aident au plan du matériel, mais aussi faire des stages, subir une formation à la base. Ces trois facteurs peuvent contribuer à la progression de ces athlètes.

Nos sujets souhaiteraient que l'Etat vienne en appui à la Fédération pour leur formation. L'Etat a le minimum de moyens pour créer des infrastructures et les centres de formation pour le secteur des lancers. Tout ce qu'attendent les athlètes de la part de la fédération, du club et de l'Etat est indispensable au lancer de javelot (voire tableau 14).

Les lanceurs pensent que leurs entraîneurs sont exigeants durant les entraînements (tableau 15), ce qui me semble normal. L'entraînement n'est pas une chose facile donc il faut que le formateur soit exigeant pour que ses sujets respectent les consignes. Seul le travail sérieux produit un bon fruit. Mais d'autres athlètes disent que leurs entraîneurs ne sont pas du tout exigeants. Ils préfèrent échanger avec les athlètes, acceptent de discuter pour trouver une solution, une bonne méthode d'entraînement. Leur philosophie n'est pas mauvaise s'ils parviennent à atteindre les objectifs fixés. Nous pensons que les deux méthodes sont valables car les réponses apportées par les lanceurs sont validées par les formateurs. Ils nous ont confirmé que les athlètes sont obéissants, qu'ils respectent bien les consignes. Donc, entraîneurs et athlètes se comprennent bien et de bons résultats peuvent tomber (voir tableau 30)

Le tableau 16 porte sur la question des qualités physiques pour lancer le javelot. Tous les athlètes interrogés pensent les avoir. Et pour le savoir, ils ont subi des tests sur le terrain comme ceux de la détente verticale et le quintuple saut, tests utilisés pour évaluer la force explosive. Ces tests ne nécessitent pas beaucoup de moyens. Ces qualités physiques requises devraient leur permettre de faire de bonnes performances. Mais, malheureusement tel n'a pas été le cas ; ils ont un niveau très inférieur par rapport au niveau africain et mondial.

Donc nous pouvons en déduire que les qualités physiques ne suffisent pas seulement pour réaliser des performances. Il faut être accompagné de techniciens qui peuvent former de bons athlètes, capables de concurrencer au haut niveau. Ces techniciens ont confirmé aussi que ces athlètes ont des qualités physiques requises pour les lancers, en particulier le javelot. Mais la plupart des entraîneurs ne font pas de tests à leurs athlètes par manque de temps, ce qui ne leur a pas facilité le travail.

Au niveau du tableau 17, une éclatante majorité des lanceurs a fait savoir que leurs clubs ont les moyens financiers pour faire faire des tests de terrain. Cela peut donner la chance aux athlètes d'en bénéficier. Ces tests permettent de mieux connaître l'athlète.

D'après les résultats du tableau 18, la plupart de nos lanceurs n'ont pas connu l'équipe nationale soit six (6) sur huit (8). Cela s'explique par la faible performance au plan national et continental. Ces dix (10) dernières années, aucun athlète n'a réussi à faire un jet au-delà de 70 m. Ce qui est insuffisant pour atteindre le bon

niveau. Nous rappelons que le standard de qualification pour les championnats d'Afrique sénior est de 69 m 00 ; il est de 82 m au série. A /79 m50 série. B pour les J.O et les championnats du monde

Sur le tableau 24, nous constatons que la majorité de nos techniciens exercent le métier avec le niveau V pour les plus diplômés. Ils ne sont que deux (2) et cet effectif est insuffisant pour encadrer un nombre important d'athlètes de l'élite. Il nous faut avoir des entraîneurs diplômés et en nombre suffisant pour prétendre obtenir de bons lanceurs. La plupart de nos techniciens ne sont pas des tous rémunérés au niveau du club et pourtant ils sont tous des responsables de famille (voir le tableau 29). Ceci explique le phénomène qu'on vit aujourd'hui, connu sous le terme de (xarmatte) ; la plupart d'entre eux privilégient l'enseignement de l'EPS dans les écoles privées au détriment de l'encadrement des athlètes pour subvenir à leurs besoins. Le fait de fréquenter les écoles leur a permis de connaître les causes de l'absence de la pratique du javelot dans le milieu scolaire (voire le tableau 36). Il s'agit du manque de matériels et d'espaces adéquats, du problème de la sécurité des pratiquants et du fait que ce lancer ne fait pas partie des épreuves physiques à l'examen. Si le javelot se pratiquait à l'école, on aurait pu avoir un grand nombre de lanceurs et de bons athlètes. En somme nous pouvons déduire que l'athlétisme sénégalais souffre énormément, en particulier les lancers, par insuffisance de moyens financiers, matériels et infrastructurels. Pour résoudre ce problème, la Fédération Sénégalais d'Athlétisme doit être dotée de moyens substantiels, entre autre bénéficier à nouveau du fonds de relance de l'athlétisme et obtenir que dans tous les stades, des aires de lancers de javelot soient aménagées.



# CONCLUSION ET SUGGESTIONS

---

## Conclusion

Nous sommes arrivé au terme de notre travail qui a pour finalité de contribuer au développement de l'athlétisme sénégalais en général, au lancer du javelot en particulier.

Nous avons essayé de dégager les difficultés et de trouver des solutions aux problèmes liés à la pratique du lancer de javelot car le constat est que, depuis quelques années, les performances des lanceurs sénégalais, sur le plan international, sont faibles.

Pour mener à bien notre étude, nous avons choisi des questionnaires destinés aux lanceurs et aux entraîneurs, il y a aussi les entretiens avec les personnes ressources de la fédération sénégalaise d'athlétisme (FSA) qui sont les directeurs administratif et technique et l'entraîneur national du secteur des lancers.

Les réponses apportées par notre population montrent que les problèmes dont souffre le lancer de javelot sont essentiellement à :

- un manque de matériel et d'infrastructure
- un manque énorme de pratiquants : les techniciens et les lanceurs
- une mauvaise prise en charge sur beaucoup de plan : notamment sanitaire, alimentaire et formation.

Nous pensons qu'il faut prendre en considération tous ces problèmes qui doivent être résolus sur un délai pour pouvoir relancer ce secteur sur le plan national, continental et international. Et si, par chance, la FSA parvient à trouver des solutions aux problèmes évoqués avec le soutien des autorités étatiques, ne serait-il pas mieux que les dirigeants fédéraux aillent vers la population et faire la détection des talents pour avoir de la qualité ?

## **Suggestions**

**Après avoir présenté les différentes réponses venant des lanceurs et les entraîneurs, on a pu identifier quelques facteurs limitatifs de la performance au lancer de javelot chez les athlètes Sénégalais masculins.**

**Sur ce, nous avons jugé nécessaire d'apporter des suggestions dans le but de contribuer au développement de l'athlétisme, en particulier le lancer de javelot.**

**Les suggestions seront émises sur divers plans :**

### **-Sur le plan de l'équipement**

\*Créer des centres régionaux et un centre national des lanceurs

\*Aider sur le plan matériel (javelot piqueur, chaussures pointes) tous les clubs du pays.

### **-Sur le domaine des compétitions**

\*Organiser des compétitions à l'image des jeux olympiques qui concerne uniquement la petite catégorie.

Ce genre de compétitions nous aidera à la détection des jeunes talents.

\*Aider les ligues régionales d'athlétisme à organiser régulièrement des compétitions.

### **-Sur le domaine de la formation.**

\*Former beaucoup de techniciens spécialistes aux lancers car un bon effectif est important pour la formation des jeunes.

# BIBLIOGRAPHIE

## Bibliographie

- Anton Gadjos, préparation et entraînement à la gymnastique sportive, éd Amphora, 1983, p (32, 33, 40, 41)
- Dominique Daumail, athlétisme, les lancers, éd revue E.P.S, Paris, 2004.p (104, 105, 107)
- Edgar Thill, Raymond Thomas, José Caja, Manuel de l'éducateur sportif, éd Vigot et frères, Paris 1978.p (325, 326)
- Ernest Loisel, Bases psychologiques de l'éducation physique, Paris, 1974, p (147)
- Fleuridas Claude, Fourreau William, Philippe Hermant, René-Jean Monneret, Traité d'athlétisme les lancers, éd Vigot et Frères, Paris 1975,p (29, 30, 31)
- Jean Louis Hubiche, Michel Pradet, Comprendre l'athlétisme sa pratique et son enseignement, éd. INSEP, 1986, p (290, 296, 297, 298, 299)
- Jürgen Weineck, Biologique du sport, éd Vigot, 1997, p (347)
- Tidiane Corrêa, IAAF, Bulletin d'information numéro 39, 2011, p 18.
- Yves Pinaud, Athlétisme Africain, éd Polymédias 2010

## Mémoires consultés

- Alioune Badara Diallo, facteurs limitatifs de la pratique de masse et de la performance dans l'épreuve du lancer de javelot, 1999.p (01, 02)
- Florence CORREA, évaluation des qualités physiques et du profil morphologique des lanceurs de javelot au Sénégal, 2005, p(23, 24)
- Lansana Badji, Analyse des relations entre les évaluations de la force, de la vitesse, de la puissance et de la résistance individuelles et des performances dans les courses de vitesse de 100 et 200 mètres, ULG, ISEP, 1984, p (15, 19, 22)

# ANNEXES

## Le guide d'entretien

Ce guide d'entretien entre dans le cadre d'un mémoire en Es. Sciences et techniques des activités physiques et du sport (STAPS). Il a pour but de déterminer les facteurs limitatifs de la performance au lancer de javelot chez les athlètes sénégalais masculins.

## Questions

### Questions posées aux directeurs administratif et technique nationaux de la F.S.A.

1- Les médias participent ils pleinement au développement de votre fédération ?

2- Es t-ce que les sponsors répondent favorablement à vos demandes ?

3- La fédération aide t elle les entraîneurs et les athlètes à bien mener leur pratique ?

- Si oui comment ?
- Si non pourquoi ?

4- Que faudrait- il changer au sein de celle ci (la fédération) pour espérer avoir un niveau de performance qui pourrait concurrencer les autres pays dans le lancer de javelot ?

5- Comment appréciez- vous l'état actuel des performances de lancer de javelot sénégalais ?

### Questions posées à l'entraîneur national responsable du secteur des lancers au sénégalais.

1- A votre avis le niveau de qualification des entraîneurs est il :

- Faible
- Acceptable
- Assez bon
- Bon
- Très bon.

2- A votre avis y a-t-il assez de pratiquants du javelot ?

3-Qu'est ce qui explique le faible nombre de pratiquant au lancer de javelot ?

4-A votre avis quels sont les facteurs limitatifs de la performance au lancer de javelot chez

Les athlètes sénégalais masculins ?

5-A votre avis, que faudrait il faire pour rendre performant le lancer de javelot Sénégalais ?

6-Quelles sont les priorités présentes et futures de la DTN pour rendre le lancer de javelot

Sénégalais performant ?



Ce questionnaire destiné aux lanceurs de javelot sénégalais rentre dans le cadre d'un mémoire en sciences et techniques des activités physiques et du sport (STAPS).

Il a pour but de déterminer les facteurs limitatifs de la performance au lancer de javelot chez les athlètes sénégalais masculins.

NB : Mettre une croix sur le carré correspondant à votre réponse pour les questions ouvertes et développez votre réponse.

1- Age..... Poids..... Taille.....

2- Quelle est votre catégorie d'âge

Cadet  junior  Senior

3- Comment êtes vous venus dans l'athlétisme ?

Par détection  Par amour  Par un ami

4- Exercez vous une autre activité ?

Elève/Etudiant  Militaire  Sans profession

Autre à préciser.....

5- Depuis combien d'années pratiquez-vous le lancer de javelot ?

.....ans

6- Vos parents ou vos amis vous aident-ils dans votre pratique ?

Oui  Non

Si oui précisez la nature de cette aide : Psychologique  Equipements

Financier

Autre à préciser

7- Qu'est ce qui vous motive le plus dans la pratique du lancer ?

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

8- Votre club vous aide t\_ il à bien mener votre pratique ?

Oui  Non

Si oui précisez la nature de cette aide

Equipement (blouson, maillot, chaussure

Financier

Médical

Transport  Psychologique

Autre à préciser

9- Y a-t-il du matériel nécessaire à votre disposition ? OUI NON

-Dans votre club

-A la fédération Sénégalaise d’Athlétisme ou autre

10-Disposez-vous d’infrastructures pour la pratique du javelot ? OUI

NON

-Si oui sont elles toujours à votre disposition ?.....

11-Savez-vous le nombre de compétitions de javelot que la fédération et la ligue ont organisés cette année ?

12-Quelles sont les difficultés que vous rencontrez dans la pratique du lancer de javelot ?

- A l’entraînement

.....  
 .....

- Dans la vie quotidienne

.....  
 .....

Autre à préciser.....

13- Y-a-t-il des stages ou camps d’entraînement organisés régulièrement ?

- Si oui organisés par qui ?

La Fédération  Votre club  La CAA  Le CRD

Le CONFEJES

14-Quelles sont vos attentes pour rendre les lanceurs de javelot performants ?

- De la part de la fédération, du club

.....  
 .....

- De la part de l'Etat

.....

.....

15- Pendant l'entraînement comment trouvez-vous l'entraîneur ?

Exigent  Trop exigeant  Pas du tout exigeant

16- Pensez-vous avoir les qualités physiques requises pour faire du lancer de javelot ?

Oui  Non

-Si oui avez-vous été soumis à des tests pour le savoir ? Oui

non

-si oui quelle sorte de test ?

-Test de terrain

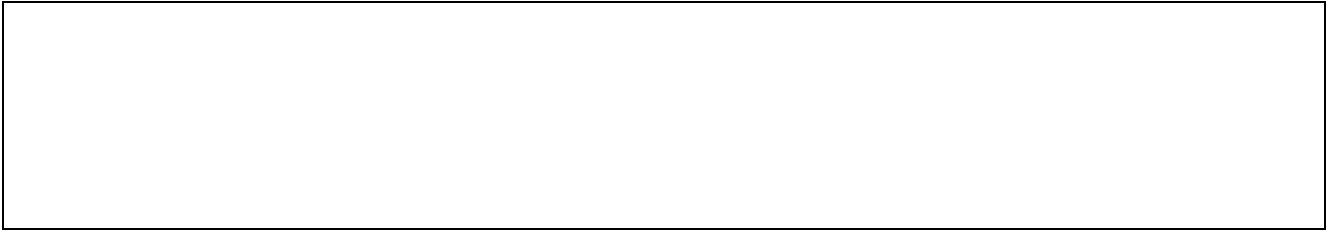
-Test de laboratoire

17- Votre club a-t-il les moyens de faire ces tests ? OUI

NON

18-Avez-vous déjà été sélectionné en équipe nationale ? OUI  NON

Ce questionnaire destiné aux entraîneurs d'athlétisme sénégalais rentre dans le cadre d'un mémoire de maîtrise es sciences et techniques des activités physiques et du sport. Il a pour but de déterminer les facteurs limitatifs de la performance au lancer de javelot chez les athlètes sénégalais masculins.



NB : mettre une croix sur le carré correspondant à votre réponse pour les questions ouvertes développez votre réponse.

- 1- Age
- 2- Profession
- 3- Etiez – vous  éliteur ?  Oui  
Non
- 4- Etant pratiquant quel a été votre niveau ?  
Championnat région  Champ National  Champ/J.O Africain   
Champ/J.O Mondial   
Justifiez votre réponse  
.....  
.....
- 5- Depuis combien d’années exercez – vous le métier d’entraîneur ? ..... ans
- 6- Avec quel diplôme exercez vous le métier d’entraîneur ?  
- Au plan national : premier degré  deuxième degré  troisième degré   
- Au plan international : Niveau III  Niveau IV   
Niveau V  Conférencier Niveau I   
Conférencier Niveau II  Professeur en éducation physique et sportive   
Maitre en éducation physique et sportive
- 7- En tant qu’entraîneur dans quel(s) domaine êtes vous spéc  Coures  Lancers  
Sauts
- 8- Si vous êtes spécialisés dans le lancer du javelot, quels sont les problèmes que vous rencontrer ?  
Sur le terrain  
.....

Avec les athlètes

.....

.....

9- Pensez vous que vos athlètes ont les qualités physiques requises pour  lancer de jav  OUI NON

Si oui avez-vous les moyens de tester ces qualités ? OUI  NON

- Si oui citez les différents tests que vous avez utilisés

Test de terrain

Test de laboratoire

10- Comment appréciez-vous le niveau du lancer de javelot sénégalais ?

Moyen < 60 Satisfaisant > 60 Bon > 65 Très bon > 70

Justifier vos réponses en donnant des références.

.....

.....

11- Êtes-vous rémunéré ? OUI  NON

12- Pendant l'entraînement comment trouvez-vous vos athlètes ?

Obéissants  pas du tout obéissant

13- Existe-t-il d'infrastructure pour la pratique du javelot ? OUI  NON

- Si oui accessible  inaccessible

14- Avez-vous eu l'occasion d'assister à un stage ou un camp d'entraînement avec l'équipe nationale ? OUI  NON

15- Les stages ou les camps d'entraînement sont-ils organisés de manière régulière ? OUI  NON

16- Les conditions de stages sont-elles suffisantes pour rendre les athlètes performants ?

OUI  NON

17- La fédération vous aide-t-elle dans votre préparation ?

OUI  NON

---

18-pourquoi on ne pratique pas le lancer de javelot comme on le fait au poids dans l'enseignement moyen et secondaire ?

.....  
.....