

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR



Institut National Supérieur de l'Éducation

Populaire et du Sport

INSEPS

MEMOIRE DE MAITRISE ES-SCIENCES ET TECHNIQUES

DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ET DU SPORT

S.T.A.P.S

THEME

IDENTIFICATION DE QUELQUES PROBLEMES
LIES A LA PRISE EN CHARGE DE
L'ASPECT TECHNIQUE CHEZ LES JEUNES
NAGEURS SENEGALAIS.
ESQUISSE DE SOLUTIONS ET PERSPECTIVES

Présenté et soutenu par :

Wilfrid H. Jacques Gisso

SOUS LA DIRECTION DE
Mr Abdou karim Thioune
Professeur à l'INSEPS
DTN de la natation sénégalaise

ANNEE UNIVERSITAIRE : 2003 - 2004

DEDICACES

Je dédie ce travail :

- A ma mère Germaine Cisse: Vous avez été une mère exemplaire, compréhensive qui a beaucoup œuvré pour une bonne éducation et une bonne réussite de vos enfants particulièrement moi. Vous vous êtes sacrifiée sur plusieurs fronts pour ma personne pour que je sois aujourd'hui ce que je suis. Ce travail est le fruit de tous les sacrifices que vous avez menés durant mon cursus scolaire. Que le bon Dieu vous donne une longue vie de bonheur, de prospérité et de paix.
- A mon père René Cisse: Vous avez été un père généreux, affectueux envers vos enfants. Vous avez été compréhensif et me venez en aide dans des situations difficiles. Que Dieu vous donne encore plus de temps à vivre.
- A ma Tante Martine Cisse: Vous avez toujours été une mère pour moi et me soutenez toujours quand j'en ai le plus besoin, longue vie à vous.
- A la mémoire de mes grands pères: Vous nous avez longtemps bercé, que le bon Dieu vous accueille dans son paradis.
- A mes oncles et tantes pour leur soutien moral
- A mes frères et sœurs: Bonheur et prospérité à vous.
- A mes cousins et cousines: Recevez toute ma reconnaissance.
- A mes amis(ies) Waly Goudiaby, Oumar Doumbia, Etienne Ciss, André, Lamine Mané, Aimé, Abou Dieng, Cheikh Diouf, Alioune Seck, Assane et Ousseynou Mbaye, Lamine Seck, Leïti Ndiaye, Cathy

- A tous les étudiants de l'INSEPS
- Aux entraîneurs et cadres techniques qui ont participé à la réussite de ce travail.
- A tous ceux qui de près ou de loin ont participé à l'élaboration de ce document.

Ce travail est le vôtre

REMERCIEMENTS

Au terme de cette lourde tâche, c'est l'occasion pour moi de remercier particulièrement :

- Monsieur Addou Karim Thioune : mon Directeur de mémoire, malgré le manque de temps, vous avez pu guider ce travail avec rigueur et sans complexe. Pour votre sens de relation humaine, je vous remercie vivement de tout mon cœur. Ce travail est le vôtre.
- Tous les professeurs de l'INSEPS, pour leur sens du devoir envers tous les étudiants, je les remercie à travers ce travail.
- Tous les entraîneurs et cadres techniques qui ont contribué à la réussite de ce document
- Toute ma famille, pour son soutien moral
- A Anastasia et Grégoire pour la documentation

SOMMAIRE

INTRODUCTION.....	7
1ERE PARTIE : REVUE DE LA LITTERATURE.....	10
I - PLACE ET INTERET DE LA TECHNIQUE DE NATATION.....	11
II - L'ENSEIGNEMENT DE LA TECHNIQUE.....	14
III - CONTROLE ET EVALUATION DE LA TECHNIQUE.....	17
2EME PARTIE : METHODOLOGIE.....	19
I – LA METHODOLOGIE.....	20
1.1 - les sujets.....	20
1.2 - les instruments de collecte des données.....	21
1.3 - les méthodes d'investigation.....	22
1.4 - le test des questionnaires.....	23
1.5 - la documentation.....	24
1.6 - les problemes rencontrés dans notre méthode de recherche.....	24
1.7 - le traitement des données.....	24
3EME PARTIE : PRESENTATION – INTERPRETATION – ET DISCUSSION DES RESULTATS.....	25
I - ANALYSE – INTERPRETATION ET DISCUSSION DES RESULTATS ..	27
1.1 - Traitement du questionnaire pour entraîneur.....	27
1.1.2 - Qualification des entraîneurs.....	29
1.1.3 - Expérience des entraînements.....	33
1.1.4 - Compétences des entraîneurs.....	37
1.2 - Traitement du questionnaire pour nageur.....	51

SOLUTIONS ET PERSPECTIVES	69
CONCLUSION	73
BIBLIOGRAPHIE	76
ANNEXES	77
Annexe 1: présentation des nageurs	
Annexe : référentiel de compétences techniques	
Annexe 3 : fiche d'observation des qualités techniques spécifiques	
Annexe 4 : tableau récapitulatif des résultats des mesures des qualités techniques spécifiques du nageur	
Annexe 5 : questionnaire pour entraîneur.....	
Annexe 6 : questionnaire pour nageur.....	

INTRODUCTION

INTRODUCTION

Dans l'optique de l'accession à la haute performance, le vivant se refuse à l'immuabilité. Ce principe, appliqué à notre sport signifie, que la natation sportive telle qu'elle est pratiquée dans le monde entier est en constante mutation avec l'avènement de la recherche scientifique. Son introduction dans les jeux olympiques d'Anvers en 1920 pour la première fois, nous montre qu'elle est devenue un sport universel.

Dans le contexte actuel de la natation, il est important de prendre en considération les connaissances théoriques ainsi que leurs applications pratiques. Dès lors, il convient, pour pouvoir accéder au haut niveau, de suivre très attentivement les progrès réalisés dans les différents domaines relatifs à la technique d'entraînement et de revoir en permanence ses propres méthodes de travail.

C'est ainsi que la formation, le suivi et le perfectionnement sont des concepts utilisés souvent dans le domaine du sport de haut niveau.

Vu la complexité de la préparation, à la performance, il est important pour un entraîneur de savoir situer à tout moment et de manière objective le niveau technique de ses nageurs aussi bien que leur efficacité.

En effet, la performance met en jeu un grand nombre de variables indissociables qui se conjuguent, l'interaction de ces composantes morphologiques, biomécaniques et physiques font intervenir la durée et la vitesse de nage qui en est fonction des distances, des compétitions visées s'équilibrent dans un rapport inversement proportionnel dépendant des qualités techniques et musculaires de l'apport énergétique et du rendement.

Sous ce rapport, l'amélioration de la qualité de l'encadrement de la petite catégorie doit constituer le levier principal pour le redressement de la natation sénégalaise, car seule une bonne formation et un bon encadrement vont nous permettre d'atteindre le sommet.

Notre recherche, dans ce domaine particulier du sport, consiste à utiliser une approche multidimensionnelle pour relever un des paramètres qui bloque l'évolution de la natation sénégalaise. C'est dans cette perspective que l'exploitation d'un certain nombre de facteurs nous a amené à étudier la prise en charge effective de l'aspect technique dans les séances d'entraînement des jeunes nageurs sénégalais.

C'est ainsi que dans les pays développés comme la France, l'accent est mis sur la formation à bas âge et une politique de formation et de développement de la carrière des encadrateurs. Au Sénégal, cette politique n'est pas très bien menée avec l'absence de cadres constatés et surtout avec le déficit notable d'infrastructures modernes à la disposition des nageurs.

Néanmoins, nous avons l'émergence de quelques rares individualités notamment le cas exemplaire du nageur Malick Fall qui postule parmi les trois (3) meilleurs africains dans sa spécialité avec un record d'Afrique du 50m brasse réalisé en Egypte lors des championnats d'Afrique en 2002.

En fait, le suivi de nos nageurs est souvent réalisé à partir des méthodes particulières selon lesquelles le contrôle de kilométrage et des heures effectuées dans le bassin permettent de réguler et de suivre les entraînements, ceci en relation avec la fréquence accrue des défauts techniques observés (trajet moteur incomplet, cadence de nage irrégulière, mouvement de bras arithmétiques chez nos nageurs lors des séances d'entraînement).

Ces constats feraient supposer un déficit de prise en charge notable de l'aspect technique s'il est avéré que la technique est la partie la plus importante du programme d'entraînement.

C'est dans cet ordre d'idée que nous avons trouvé nécessaire de nous poser un certain nombre de questions à savoir :

- Qu'est-ce qui pourraient expliquer les défauts techniques observés sur la plupart de nos nageurs ?
- Quel est le niveau de compétence et de qualification de nos entraîneurs ?
- Quels sont le volume et le temps accordés au travail exclusivement technique ?

Notre travail ne consiste pas à démontrer la corrélation entre la performance chronométrique et la performance technique, tels que les différents ouvrages ont su démontrer avec des arguments et des chiffres à l'appui, la relation entre ces deux variables. Ce qui nous préoccupe principalement, c'est au regard des séances d'entraînement qu'elles sont organisées, la prise en charge effective consacrée sur le plan de l'encadrement de la variable technique.

Deux (2) raisons essentielles guident notre étude, d'abord motiver les entraîneurs à s'imprégner davantage de la variable technique comme un outil opérationnel déterminant ; ensuite leur présenter une grille d'appréciation des qualités techniques servant de bases d'identification des points faibles à améliorer.

Pour atteindre notre objectif, nous avons adopté la démarche suivante :

- d'abord dans la première partie, nous avons procédé à la revue de la littérature composée des différentes notions relatives à la technique.
- Ensuite, la deuxième partie présente la méthodologie avec les caractéristiques de la population, l'observation et les questionnaires adressées à cette population.
- La troisième partie sera consacrée à la présentation, à l'interprétation et à la discussion des résultats obtenus sur la base des quels nous pouvons formuler des solutions et des perspectives.

1ERE PARTIE : REVUE DE LA LITTERATURE

I - PLACE ET INTERET DE LA TECHNIQUE EN NATATION SPORTIVE

Selon R. GARASSINO, 1980, la technique constitue un sujet de discorde chez les enseignants tout comme chez les entraîneurs. En natation les techniques sportives peuvent être l'objet de conceptions ou de croyances différentes qui fonctionnent comme une structure mentale sous-jacente, personnelle, souvent peu explicite et susceptible d'entraîner des démarches plurielles. Ce faisant de nombreux travaux ont été consacrés à une analyse du concept de techniques. Plusieurs points ont été mis en évidence pour tenter de caractériser le sens de tout acte technique.

Son sens de l'efficacité : « Toute technique est une solution qui permet à un individu de répondre avec efficacité à un but donné et/ou garantit l'amélioration de ses performances par rapport à un même but à poursuivre » La technique corporelle est « l'ensemble des moyens transmissibles à mettre en œuvre par l'homme pour effectuer le plus efficacement une tâche motrice »¹

Sa signification fonctionnelle : d'après la définition de la technique comme l'acte le plus approprié à sa fonction et le plus efficace dans ses résultats² toute technique motrice et sportive a un sens fonctionnel : elle sert à, elle est utile pour résoudre un problème particulier. En d'autres termes, comprendre ce qui caractérise une technique consiste à saisir la (les) fonction (s) à la quelle (auxquelles) elle répond. Elle est une forme gestuelle, un mouvement, un pattern. Le sens de la technique est dans la partie visible de l'action. Celle-ci fait l'objet d'une description en termes de trajectoires dans l'espace et dans le temps. Pour mettre de l'ordre dans l'ensemble des mouvements possibles en sport un modèle gestuel de référence s'impose³.

Le geste technique efficace économique s'impose en tant qu'abstraction biomécanique ou bio énergétique⁴.

¹ Vigarello et Vives : 1983, 45p

² Vigarello et vives 1983, 45p

³ Henri Héral et Bernard Boullé : 1999, .55p

⁴ Arnaud et Broyer 1981,20p

« La technique est entendue ici, non pas comme un produit, mais comme une activité de recherche de solution pour s'adapter à des problèmes particuliers »⁵.

Un entraîneur ou un nageur qui ne s'attache qu'au « comment » et non au « pourquoi » des différents mouvements est totalement dépourvu de curiosité intellectuelle, et ne sera jamais qu'un entraîneur ou un nageur médiocre⁶.

En effet la technique dans son aspect sportif devient un facteur déterminant pour l'accès à la performance. Elle est déterminante pour la victoire quand deux (2) nageurs ont des capacités similaires.

L'entraînement ne consiste pas uniquement à essayer de développer les qualités physiologiques et psychologiques en augmentant la masse et le nombre de séries d'exercice, il sert aussi à améliorer la qualité des gestes techniques du nageur en fonction de son évolution physique et morphologique. La technique évolue et s'adapte aussi au niveau d'entraînement⁷.

La mise en forme dépend en grande partie de l'utilisation d'une technique d'entraînement qui permet au nageur, du point de vue physiologique, d'augmenter la propulsion et de diminuer la résistance au maximum tout au long de la course.⁸).

« Des études faites au plus haut niveau montrent que l'évolution historique des performances va, vers une diminution très significative du nombre de « mouvements » de bras nécessaire pour parcourir une distance donnée » : ces mêmes études montrent également que le meilleur nageur dans une épreuve donnée est celui qui réalise le moins de mouvement de bras. Ces deux constatations conduisent à donner une certaine priorité à la recherche de la meilleure efficacité : une augmentation de l'intensité répondant à des besoins d'ordre physiologique ne devant jamais se faire au détriment de l'efficacité.⁹

⁵ Henri Héral et Bernard Boullé : 1999 .155p

⁶ Counsilman 19977 9p

⁷ Pedroletti :1997 6p

⁸ Counsilman :1977 10p

⁹ Fina Natation séminaire 1987 60p

Ceci fait appel à la propulsion du nageur qui doit se faire de la manière la plus efficace possible, c'est à dire par une augmentation de l'efficience des actions motrices propulsives et une diminution concomitante de la résistance à l'avancement.¹⁰

L'efficacité d'un geste réside dans sa durée optimale depuis la prise d'appui jusqu'à la poussée complète, elle s'inscrit dans une trame c'est à dire un trajet moteur normalisé pas de déviance par rapport à l'axe du corps, Elle obéit à un rythme progressivement dynamique pour assurer la cadence par la progression et la justesse des actions motrices.¹¹

Il est très important que l'entraîneur ait toujours à l'esprit que le mouvement le plus efficace est toujours celui le plus simple. Il faut avoir une vision globale de la technique de nage. IL ne faut pas vouloir corriger la faute la plus visible mais il faut toujours déceler la véritable cause qui devrait être corrigée. Cette correction résoudra et éliminera presque le premier problème.¹²

Pour bien connaître les mouvements des différentes nages, il est indispensable d'étudier d'abord certains principes mécaniques qui s'y appliquent directement. La plupart des idées fausses concernant les mouvements en natation proviennent soit d'une interprétation erronée et d'une mauvaise application de ces principes, soit tout simplement d'un manque d'intérêt ou de connaissances.

Une mauvaise compréhension de ces principes engendre généralement des erreurs telles que la théorie selon laquelle en crawl, en papillon ou en dos crawlé, la poussée doit être donnée par le bras en extension complète. Non seulement le nageur et l'entraîneur doivent savoir ce qu'il faut faire et pourquoi le faire d'une certaine façon, mais ils doivent aussi savoir ce qu'il ne faut pas faire et pourquoi il faut éviter certains mouvements.¹³ Ces principes à la fois simples et complexes doivent être en permanence l'objet de réflexion de la part de l'entraîneur et du nageur.

¹⁰ Yéli Sarr mémoire de maîtrise en STAPS INSEPS 1999 –2000.

¹¹ Le Professeur Thioune

¹² **Pedroletti : 1997 p84**

¹³ Counsilman : 1977

On ne peut s'y soustraire, il faut en tenir compte car les résistances que le corps rencontre en se déplaçant, augmentent avec le carré de la vitesse c'est à dire lorsqu'on nage 2 fois plus vite on rencontre quatre fois plus de résistance.¹⁴ Les fautes techniques qui provoquent les différents mouvements latéraux au-delà des résistances induites ont pour conséquence de dégrader les mouvements qui assurent la propulsion. La vitesse en sera d'autant plus affectée et limitée à un moment donné quels que soient les progrès réalisés à l'entraînement dans les domaines physiques et physiologiques.¹⁵

Les premières années de natation, dès l'école d'initiation sportive avec l'enseignement du crawl du dos, sont des années d'apprentissage technique. Le développement de la condition physique et du niveau d'entraînement est au service de la réalisation des exercices techniques qui sont de plus en plus difficiles à acquérir et à pratiquer. L'objectif de la séance est technique, l'organisation et les moyens sont mis au service de cet objectif. Sur la durée de la séance, les progrès techniques permettent un volume de travail plus important, ce volume plus important permet d'améliorer la condition qui permet de faire des exercices techniques plus difficiles sur de longues distances et ainsi de suite. Ce sont les acquis techniques qui conditionnent l'augmentation régulière du volume et non l'inverse.¹⁶

II - L'ENSEIGNEMENT DE LA TECHNIQUE

L'efficacité d'un programme d'entraînement dépend de la connaissance qu'a l'entraîneur de l'ensemble des éléments qui concourent à la réalisation de la performance et de sa faculté à les mettre en œuvre tout en tirant profit de son vécu et de son expérience.¹⁷

L'entraîneur doit s'efforcer de donner le maximum de directives possibles au moment opportun.

¹⁴ Pedroletti 1991, 18p

¹⁵ Pedroletti 1997, 1p3

¹⁶ Pedroletti 1997 p175

¹⁷ Pedroletti : 1997 p118

Logiquement, l'entraîneur doit fournir un maximum de directives dans les premières étapes de l'apprentissage et laisser ensuite le nageur plus libre de s'entraîner seul, tout en restant à sa disposition pour corriger ses erreurs. Ce principe ne s'applique pas seulement à l'apprentissage de nouvelles techniques mais aussi à la correction des mouvements mal faits. L'une des critiques les plus souvent formulées au sujet des entraîneurs de natation c'est qu'ils ne donnent pas assez de place au travail d mécanisme des mouvements. L'entraîneur s'occupe surtout de la mise en condition de ses nageurs plutôt que de l'amélioration de leur technique. Le moment idéal pour travailler les mouvements c'est au début de la saison d'entraînement ¹⁸ L'entraîneur doit toujours avoir ce souci à l'esprit car les jeunes font toujours de très gros progrès dans les premières années de pratique grâce à l'amélioration de leur niveau d'entraînement. Ils veulent augmenter le volume des séries, nager vite et ils ne voient pas sur l'intérêt de se concentrer sur les éléments dont ils ne perçoivent pas sur le moment l'intérêt. C'est là l'un des rôles principaux de l'entraîneur, qui dans ses aspects éducatifs, doit faire prendre conscience aux nageurs de l'intérêt qu'ils auront pour l'avenir d'attacher de l'importance aux aspects techniques. Il faudra que l'entraîneur et le nageur acceptent de prendre le temps nécessaire pour automatiser un geste juste et simple qui pourra évoluer dans l'avenir. ¹⁹

L'amélioration de la condition physique permet le mouvement technique qui permettra ensuite l'amélioration du niveau d'entraînement dans un geste juste qui permettra à son tour le progrès et ainsi de suite. L'inverse n'est pas possible : on ne peut pas s'améliorer en augmentant son niveau d'entraînement sur les défauts d'une mauvaise base technique. ²⁰

L'entraînement nécessite un apprentissage proprement dit qui part du niveau 0 jusqu'au moment où le débutant a résolu en partie les trois (3) progressions d'exercices (équilibre ; respiration ; propulsion), ce qui se

¹⁸ Counsilman 1977 137p.

¹⁹ Pedroletti :1997 86p

²⁰ Pedroletti 1997 267p

traduit pratiquement par la réalisation d'une certaine performance en (fonction de l'âge de 50 à 200 mètres).

L'entraînement, c'est l'apparition dans les séances de natation d'une notion nouvelle, « la vitesse » qui s'ajoute à celle de nager bien et longtemps et qui nécessite l'utilisation du chronomètre²¹

Les points communs aux nages permettent d'obtenir la meilleure efficacité. Ces points communs qui servent à l'entraîneur de système de référence dans l'observation technique du nageur sont les suivants :

- assurer un équilibre horizontal du corps dans l'eau afin d'offrir un minimum de résistance à l'avancement.
- donner une grandeur maximale aux surfaces motrices afin d'agir sur la plus grande masse d'eau possible.
- assurer la meilleure orientation des surfaces motrices (perpendiculaire à la surface et à l'axe de déplacement).
- déplacer ces surfaces motrices parallèlement à l'axe /ou au plan de déplacement et si possible sur cet axe / ou plan.
- déplacer ces surfaces motrices avec le maximum d'amplitude.
- assurer une continuité dans la propulsion : c'est à dire nager sans à coups.
- effectuer le retour des bras le plus près possible de l'axe de déplacement afin d'éviter des oscillations latérales du corps.
- avoir un mode respiratoire respectant les principes suivants :
 - expiration longue, continue et complète.
 - inspiration brève et non forcée s'effectuant en dehors des actions motrices des bras.²²

En dehors de l'observation de ces points communs aux nages, l'entraîneur pourra utiliser comme repère d'observation les procédés suivants :

- comptage systématique du nombre de mouvements (ou d'actions motrices) nécessaires pour effectuer une longueur du bassin.

²¹ Lucien Zins-Marc Merraud 1973 77p

²² Livre du Séminaire 1987 60p

- observer que la main (ou surface motrice) sort au même endroit (au même flotteur de ligne d'eau) qu'elle est entrée.

Ces sensations de l'eau et dans l'eau devront être recherchées systématiquement par le nageur pour avoir la meilleure efficacité quelque soit l'intensité demandée dans les séries réalisées à l'entraînement²³.

III - CONTROLE ET EVALUATION DE LA TECHNIQUE

Il est important d'avoir une vision la plus objective possible des progrès réalisés à l'entraînement sur chacun des éléments techniques travaillés²⁴. Car si les objectifs sont toujours nobles, ils sont rarement atteints dans les faits. Peu de structures sont mises en place qui soit capable de résoudre les problèmes tels que nous les exposons²⁵.

Selon Pedroletti ²⁶ : « De deux (2) nageurs aux possibilités physiques et niveau d'entraînement identique, c'est celui qui possède la meilleure technique qui gagnera ». Le contrôle de l'évaluation du potentiel du nageur au cours de l'entraînement peut se faire sur deux (2) axes : la mesure du temps et la manière dont il s'y prend.

La relation entre la vitesse et le temps est évidente pour tous. La relation entre le déplacement et la technique l'est déjà moins. La mise en relation de la technique et de la vitesse est quant à elle souvent oubliée. Le principe de base posé techniquement dit que « ce n'est pas le bras du nageur qui se déplace mais le nageur par rapport à l'appui de son bras ». Mais comment peut-on juger du déplacement du nageur dans l'eau en dehors de la notion du temps ? La réponse est simple, il suffit de compter le nombre de mouvements de bras qu'il faut faire pour se déplacer sur une distance donnée ; nous parlons ici du nombre d'attaques ou de coups de bras²⁷. D'autre part nous avons conçu un référentiel de compétences techniques

²³ Livre du Séminaire 61p

²⁴ Pedroletti 1997 269p

²⁵ Livre du Séminaire 23p

²⁶ Pedroletti 1997 14p

²⁷ Pedroletti 1997 266p

(cf. à la partie méthodologie) pour évaluer et contrôler les qualités techniques des nageurs.

2EME PARTIE : METHODOLOGIE

I – LA METHODOLOGIE

1.1 - les sujets

Notre population d'étude est constituée d'entraîneurs de sexe masculin issus de la région de Dakar, avec des clubs différents, et des nageurs issus de 5 clubs de la même région, composés des deux sexes.

L'échantillon de l'étude comporte 28 sujets dont 10 entraîneurs et 18 nageurs de 3 catégories, par la suite, des responsables techniques de la fédération et de la ligue de Dakar ont été saisis pour des informations relatives à notre recherche.

Notre population d'étude est répartie en 3 tableaux ci dessous :

- le premier tableau faisant la répartition de la population
- le deuxième tableau constituant une répartition des entraîneurs selon l'âge, le club et le nombre d'années de pratiques ;
- le troisième tableau, la répartition des nageurs selon la catégorie, le club.

C'est donc, une population imprégnée à notre recherche et dont nous pouvons recueillir assez de données susceptibles d'appuyer notre thèse.

Tableau 1 : Répartition de la population cible

Population	Nombre	%
Entraîneurs	10	35,72%
Nageurs	18	64,28%

Tableau 2 : Présentation des entraîneurs

Sujets	Club	Age (ans)	Nombre d'années de pratiques
1	US Gorée	54	19
2	BCAO	49	14
3	CND	33	10
4	O. Ngor	38	04
5	R. Yoff	27	08
6	ASFA	43	20
7	ETICS	40	07
8	DUC	31	05
9	PON *	53	24
10	Sans	42	02
Moyenne		41 ans	11

Tableau 2 : Présentation des nageurs

Club \ Catégories	Benjamins	Minimes	Cadets
US Gorée	1	2	2
BCEAO	2	-	2
CND	-	3	1
O. Ngor	-	1	1
R. Yoff	-	1	2
TOTAL	3	7	8

- PON : Piscine Olympique Nationale

1.2 - Les instruments de collecte des données

Pour recueillir les informations dont nous avons besoin, on a confectionné un questionnaire destiné aux entraîneurs, et un autre destiné aux nageurs. On a conçu un référentiel de compétence technique pour les séances d'observation, et pour terminer des recherches documentaires.

1.3 - Les méthodes d'investigation

1.3.1 - L'observation à partir du référentiel de compétences techniques

Elle est effectuée à partir du référentiel de compétences techniques qui comporte un tableau avec les différents critères d'appréciation.

Le référentiel de compétences techniques

Nous avons conçu et fait valider un tableau intitulé référentiel de compétences techniques qui permet d'observer le niveau technique des nageurs. La grille d'évaluation est un outil de guide pour l'appréciation des qualités techniques des nageurs.

Il nous paraît utile de nous référer à ce tableau pour l'enseignement et la détermination des performances techniques. Cet outil a un grand intérêt à la fois opératoire et stratégique c'est-à-dire il permet de suivre, de gérer et d'évaluer les nageurs en même temps qu'il les prépare pour améliorer leurs performances.

Il permet aussi d'améliorer la qualité du geste.

Pour corriger les défauts couramment rencontrés, ce référentiel peut être utilisé toute la saison pour répondre aux problèmes techniques confrontés par la plupart de nos nageurs.

Pour simplifier notre approche, nous allons définir 2 notions clés :

- L'évaluation : c'est un outil de gestion en ce sens qu'elle sert à informer le nageur sur son évolution vers l'objectif fixé, sur la qualité de ses performances sportives, son développement au cours de la saison. Elle est aussi nécessaire à l'éducateur qui veut mesurer si son action a été efficace, qui veut s'informer sur la valeur d'une méthode pédagogique.

En effet, « évaluer », c'est examiner le degré d'adéquation entre un ensemble d'informations et de critères adéquats à l'objectif fixé en vue de prendre une décision pour évaluer l'enseignant se réfère à des critères.

- Le critère : un critère est un principe auquel on se réfère et qui permet de distinguer le vrai du faux.

Du point de vue plus proche de nos préoccupations, le critère apparaît comme un caractère ou une propriété d'un objet (personne ou chose) après on porte un jugement d'appréciation par lui.

Le critère est extérieur : il est l'élément qui permet d'attirer l'attention sur les indices à observer et à relever.

Dans « le climat » de l'évaluation du critère, la performance est évaluée par rapport à l'objectif fixé.

1.3.2 -Les questionnaires

Des questionnaires ont été confectionnés car nous pensons que c'est la méthode la plus adaptée pour recueillir les données auprès des entraîneurs et nageurs.

Pour les deux (2) questionnaires qui sont destinés aux entraîneurs et aux nageurs, nous avons posé des questions qui touchent directement à notre domaine de recherche. Deux (2) types de questions leur sont posés :

- des questions ouvertes qui donnent en général des informations riches, visibles et sincères, car l'objectif recherché est d'obtenir des réponses valides et fiables ;
- des questions fermées leur sont posées aussi pour limiter et éviter les hors sujets.

1.4 - Le test des questionnaires

Notre échantillon est composé de 18 nageurs licenciés et répertoriés par la fédération et 10 entraîneurs parmi les 9 clubs que compte la région de Dakar. Ainsi, pour tester les questionnaires, nous les avons relus et avons consulté un entraîneur confirmé pour voir s'ils sont compris ou pas.

Finalement avant de les distribuer nous étions donc sûrs et persuadés qu'ils seront compris et bien traités par la population ciblée afin qu'elle nous apporte des informations claires pour les attentes de notre recherche.

1.5 - La documentation

Elle a été effectuée au niveau de la bibliothèque de l'INSEPS, au niveau du livre des séminaires de la FINA dont l'un a été parrainé par Mr Robert H. Hemick en 1987. Elle nous a permis d'avoir des informations en appui.

1.6 - Les problèmes rencontrés dans notre méthode de recherche

Quelques problèmes ont été rencontrés, surtout au niveau des questionnaires où la collecte a été un peu retardée par certains nageurs et certains entraîneurs qui ne l'avaient pas terminé pour des raisons personnelles. Nous avons effectué un petit entretien pour leur montrer l'importance de ce questionnaire en guise de motivation et leur rappeler le caractère anonyme de notre travail.

Il y a aussi des dépenses financières car à chaque fois que nous avons besoin d'une information, il nous était nécessaire de nous rendre sur les terrains d'entraînement des clubs.

1.7 - Le traitement des données

L'exploitation des données recueillies à l'aide des questionnaires et de la documentation nous permet d'avoir des informations concernant la prise en charge de la technique mais aussi de déceler un certain nombre de facteurs qui affectent l'évolution pure et simple de la natation.

**3EME PARTIE :
PRESENTATION –
INTERPRETATION – ET
DISCUSSION DES
RESULTATS**

Au terme des observations que nous avons effectués, il s'agit maintenant de vous présenter les résultats qui ont été recueillis en vue de leur interprétation et discussion.

La présentation des résultats se fait sous forme d'histogramme, de diagramme en bâton et de tableaux.

I - ANALYSE – INTERPRETATION ET DISCUSSION DES RESULTATS

1.1 - Traitement du questionnaire pour entraîneur

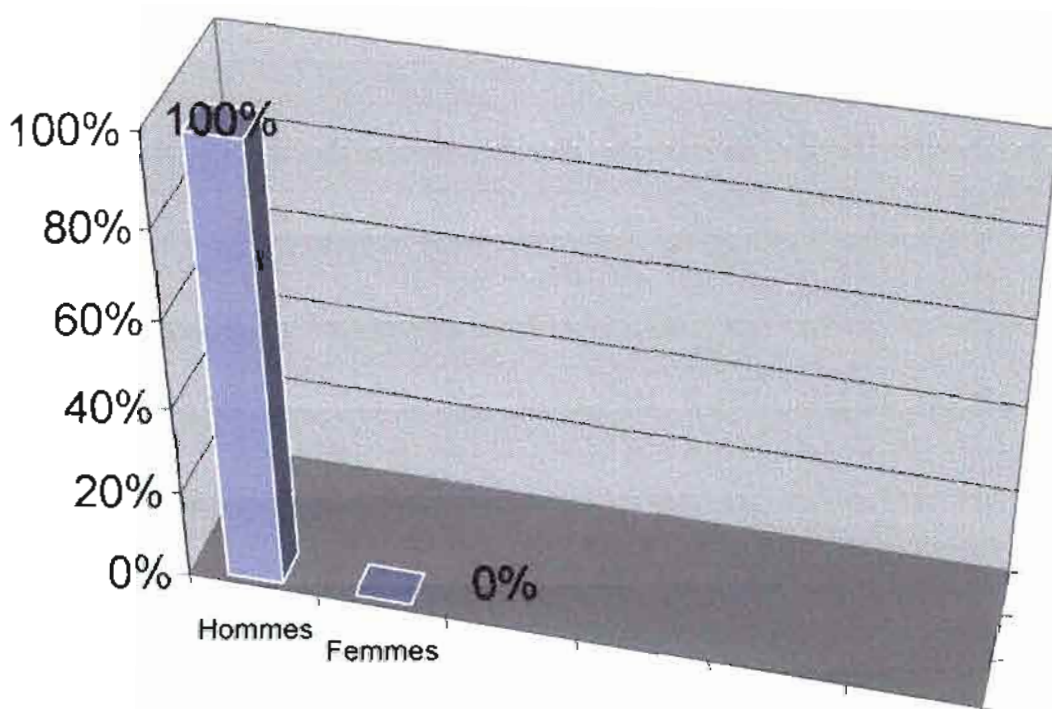
1.1.1 - Statut des entraîneurs

a) Profil selon le sexe

❖ Analyse

Une lecture de l'histogramme nous permet de dire que la totalité (100%) des entraîneurs de clubs de natation que nous avons interrogés sont des hommes. Les femmes sont inexistantes.

Figure 1 : Répartition des entraîneurs selon le sexe



❖ Interprétation

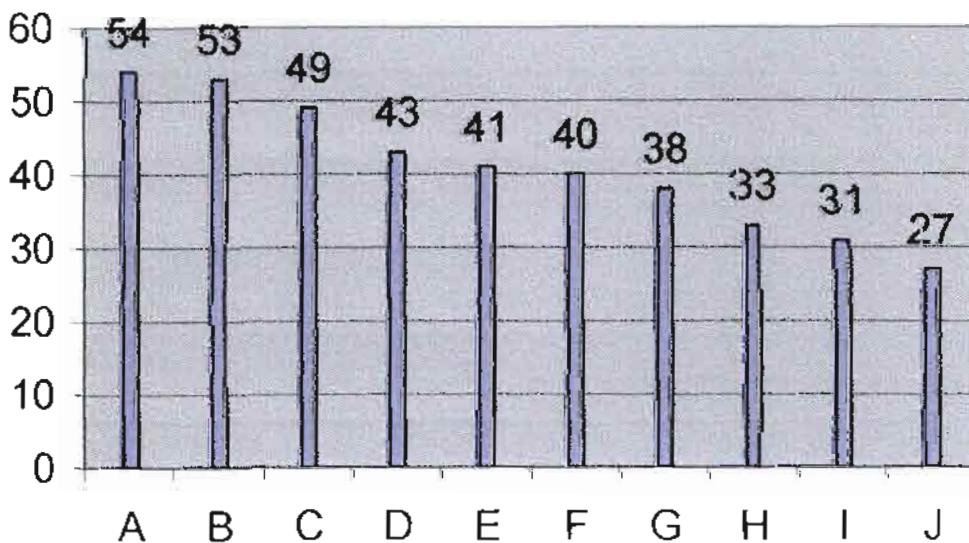
Les clubs de natation manquent encore d'entraîneurs femmes, et ceci peut être considéré comme un handicap pour la prise en charge effective de nos jeunes nageuses. Dans les clubs, les femmes sont reléguées au second plan, même au niveau de la fédération et dans les structures dirigeantes.

❖ Discussion

L'élément féminin est en écart dans les instances dirigeantes de la Fédération et dans les clubs (100%) des entraîneurs sont des hommes et cela constitue un problème. En effet, l'homme ne dispose pas toujours des moyens, ni du temps nécessaires pour étudier d'une façon suffisamment approfondie tous les domaines qui touchent l'enseignement et l'entraînement surtout des nageuses ; un problème de planification des séances d'entraînement se pose, souvent lié avec la période d'apparition des règles défavorables pour les entraînements.

1.2 - Profil des entraîneurs selon l'âge

Figure 2 : Répartition des entraîneurs selon l'âge



❖ **Analyse**

L'observation de l'histogramme nous permet de dire que les entraîneurs que nous avons interrogés ont un âge compris entre 27 et 54 ans. L'âge moyen des entraîneurs est de 41 ans.

❖ **Interprétation**

Le profil de l'âge des entraîneurs peut nous renseigner sur la situation ou les préoccupations sociales que rencontrent nos entraîneurs. Généralement, à l'âge de 41 ans, le sénégalais se préoccupe plus de ses responsabilités en tant que chef de famille. Par conséquent, le suivi régulier des nageurs et une observation qualitative font défaut et constituent un frein pour la progression systématique de nos nageurs.

❖ **Discussion**

L'entraînement nécessite un suivi régulier répondant à des besoins d'ordre affectif, social, cognitif, ce qui fait de l'encadreur un éducateur avant tout. Hors ce besoin, pose un sérieux problème car les entraîneurs qui ne sont pas tout à fait rémunérés se consacrent à d'autres activités pour des besoins financiers. Predoletti dans son livre « Natation et Performance » affirme qu'il faudra que l'entraîneur et le nageur acceptent de prendre le temps nécessaire pour automatiser un geste juste et simple.

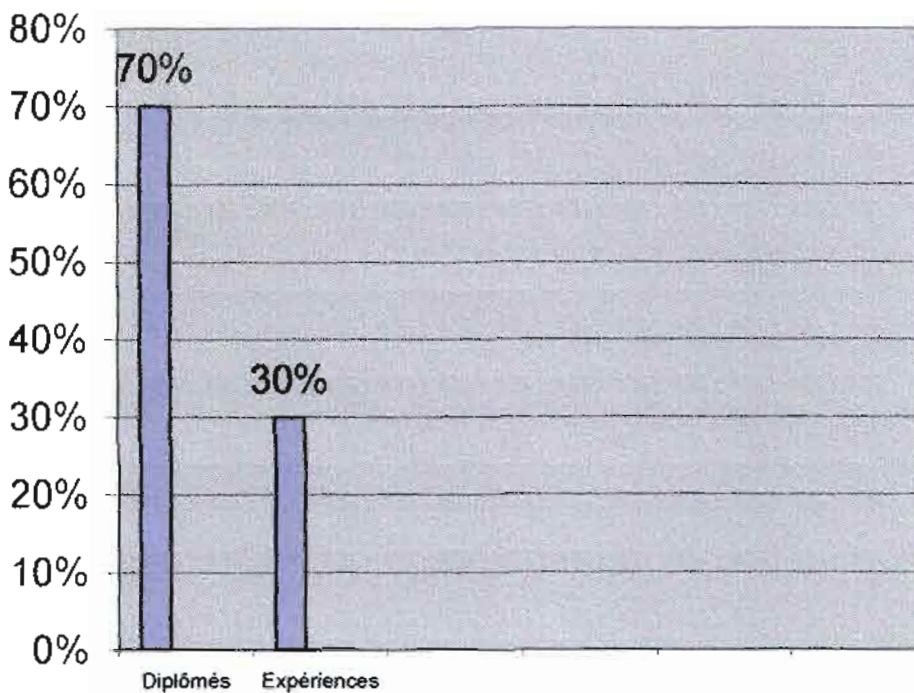
1.1.2 - Qualification des entraîneurs

1.1.2.1 - Répartition des entraîneurs selon leur qualification en matière d'entraînement

❖ **Analyse**

Une simple lecture de l'histogramme nous permet de constater que la majeure partie des entraîneurs interrogés est diplômée en matière d'entraînement (70%). Le reste représente ceux qui ont des expériences personnelles.

Figure 3 : Répartition des entraîneurs selon leur qualification



❖ **Interprétation**

La majeure partie des entraîneurs nous révèlent être diplômés en matière d'entraînement mais en réalité beaucoup d'entre eux sont des bénévoles qui veulent offrir leur connaissance. La formation de l'entraîneur est très importante avec l'évolution fulgurante des sciences de l'entraînement sportif. Il se pose actuellement un problème de planification des séances d'entraînement au sein des structures d'encadrement.

❖ **Discussion**

Vouloir entraîner nécessite la connaissance des grandes notions physiologiques, biomécaniques ou psychologiques liées à l'entraînement du nageur. Ce qui n'est pas le cas pour certains de nos encadreurs qui ne sont que des bénévoles et d'autres qui n'ont que leurs expériences pratiques. Au cours de l'enseignement, si les objectifs sont toujours nobles, ils sont rarement atteints dans les faits.

Peu de structures sont mises en place qui soient capables d'aborder et de résoudre les problèmes tels que nous les exposons.

Selon le livre du séminaire de la FINA, « l'entraîneur est un formateur qui ne doit pas pour autant brûler les étapes en voulant précipiter les choses. Il doit aussi tenir compte d'une multitude de déterminants qui influenceront sa conduite ».

1.1.2.2 – Niveau de qualification des entraîneurs

❖ Analyse

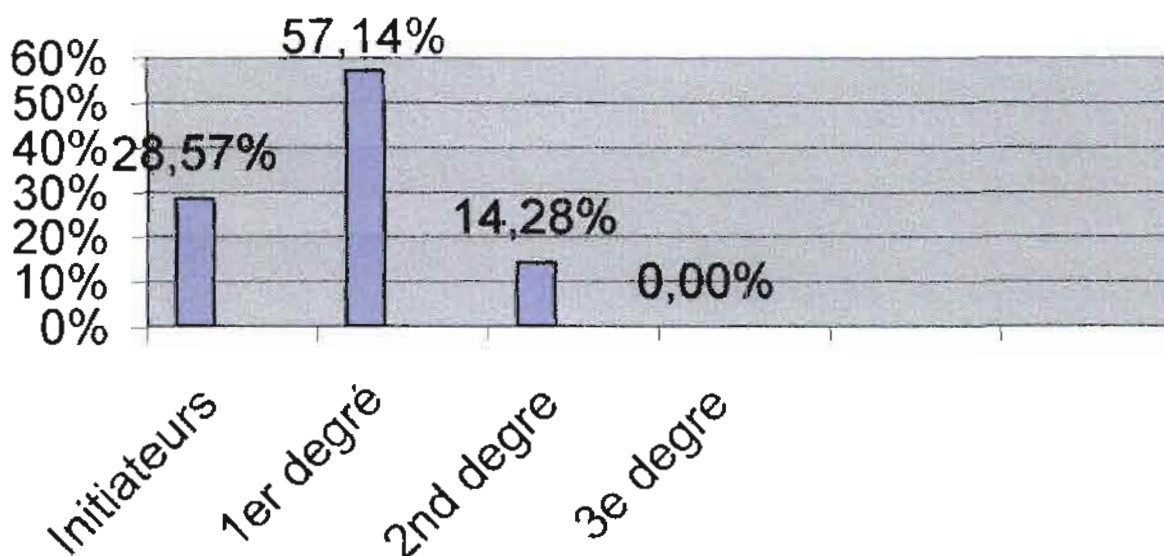
D'une manière générale, on note parmi les entraîneurs rencontrés, sept (7) entraîneurs qui ont suivi des stages d'entraînement ; c'est ainsi que

- 70% des entraîneurs sont diplômés
- 30% sont sans formation

Tableau n°1 :

Réponses Population	Initiateurs		1 ^{er} degré		2 nd degré		3 ^e degré		Total
	n	%	n	%	n	%	n	%	N
Entraîneurs	2	28,57	4	57,14	1	14,28	-	-	7

Figure 4 : Distribution selon leur niveau de qualification



Au regard des sept (7) entraîneurs diplômés que nous avons rencontrés, nous avons des niveaux de qualification très variés :

- 28.57% des entraîneurs sont des initiateurs
- 57.14% des entraîneurs ont le 1^{er} degré
- 14.28% des entraîneurs ont le 2^{ème} degré
- le 3^{ème} degré est inexistant

❖ **Interprétation**

Nous constatons à première vue que le niveau de qualification en matière d'entraînement n'est pas très élevé. En effet, les entraîneurs du 3^{ème} degré sont inexistant, les 2^{ème} degré ont le plus faible pourcentage, les 1^{er} degré présentent un peu plus de la moitié de notre effectif et les initiateurs font 25.57%. Ce faible pourcentage de niveau de qualification des entraîneurs s'explique sans doute par la rareté des stages de formation surtout en 2^{ème} et 3^{ème} degré.

❖ Discussion

La Formation de l'entraîneur est très importante sur plusieurs plans : l'évolution fulgurante des sciences de l'entraînement sportif, les structures de travail, les objectifs (niveau de performance et plan de carrière) interpellent au plus haut niveau l'entraîneur de club. En effet, selon Pedroletti dans les plus grands clubs distingués les entraîneurs les plus qualifiés sont retrouvés dans les centres de formation. Dans notre pays, la plupart des entraîneurs que nous avons interrogés (57.14%) de l'effectif n'ont que le 1er degré et quelques rares des 2ème degré. Ceci prouve que les stages de formation en matière d'encadrement se font très rarement.

1.1.3 - Expérience des entraînements

1.1.3.1 - Répartition des entraîneurs selon le nombre d'années de pratique

Tableau n°2 :

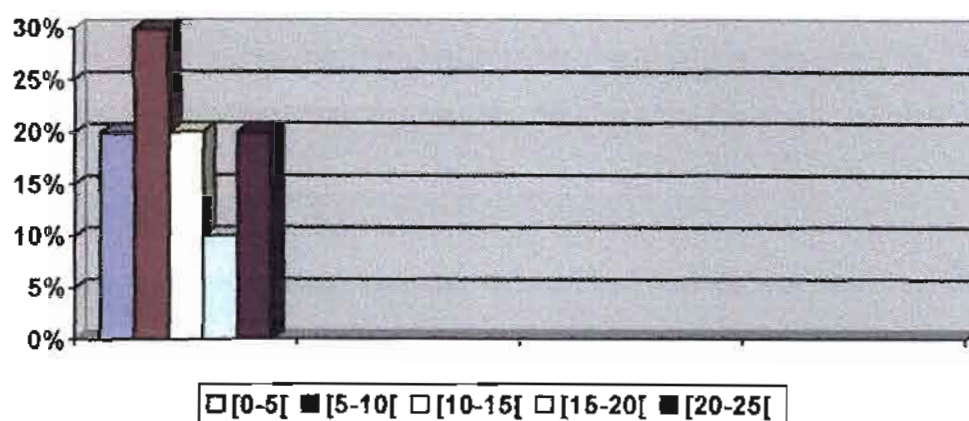
Population	Nombre d'années	Réponses		Total	
		n	%	N	%
Entraîneurs	[0-5[2	20	10	100
	[5-10 [3	30		
	{10-15{	2	20		
	[15-20{	1	10		
	[20-25[2	20		

❖ Analyse

La question relative au niveau d'expérience professionnelle révèle que :

- 20 % des entraîneurs ont entre 0 et 5 ans d'expérience
- 30% entre 5 et 10 ans d'expérience
- 20% entre 10 et 15 ans d'expérience
- 10% entre 15 et 20 ans d'expérience
- 20% entre 20 et 25 ans d'expérience

Figure 5 - Répartition des entraîneurs selon leur niveau d'expérience pratique.



❖ **Interprétation**

Les informations relatives à cette question nous montrent que le niveau d'expérience pratique des entraîneurs est très varié entre 0 et 25 ans. Le plus grand pourcentage est 30% ceci démontre que le taux de pourcentage est faible dans l'ensemble. Ces résultats expliquent l'absence de politique de formation et de développement de la carrière des encadreurs. Le problème majeur se traduit par la rareté des stages de recyclage. Cependant un fait important mérite d'être souligné, 50% des entraîneurs ont commencé à encadrer avant d'avoir leur diplôme. Cela témoigne de la liberté de recrutement la formation. C'est souvent à des anciens nageurs que l'on confie les jeunes.

❖ **Discussion**

En général, le meilleur encadreur est celui qui possède le maximum d'expérience pratique en matière d'entraînement. L'expérience est source de progrès avec un niveau de maturation suffisant pour être en mesure de tirer le maximum de profit en matière d'enseignement. Cependant, les résultats de notre étude nous révèlent que la majorité de nos entraîneurs ont entre 5 et 10 ans de pratique soit un pourcentage de 30% ; par contre

quelques rares ont entre 20 et 25 ans de pratique. Les dirigeants oublient que l'expérience est déterminante pour l'acquisition de la performance.

1.1.3.2 - L'analyse des réponses

Suite à la question : « Est-vous un ancien nageur ? Nous montre que

- 90 % des entraîneurs interrogés sont des anciens nageurs
- 10% des entraîneurs interrogés affirment le contraire.

❖ Interprétation

Ces résultats témoignent que le choix des entraîneurs est lié d'une part à leur passé d'ancien nageur et d'autre part à leur expérience sportive.

Il est grand temps d'associer les deux conduites l'expérience et le support théorique et de dépasser la dualité et les vieilles querelles toujours présentes entre l'entraîneur l'homme de terrain s'appuyant essentiellement sur son expérience pratique.

❖ Discussion

Il paraît évident aujourd'hui que l'entraîneur moderne est celui qui présente les meilleures associations entre expérience pratique et homme de science adepte des théories et des connaissances fondamentales de l'entraînement. En plus de son expérience pratique sans cesse renouvelée, l'entraîneur se doit d'être un véritable technicien qui cherche à maîtriser au mieux sa spécialité. Car l'entraîneur moderne est en constante évolution avec les méthodes et moyens utilisés.

1.1.3.3 - Répartition des entraîneurs par rapport à la consultation des revues en natation.

❖ Analyse

Au regard des entraîneurs interrogés par rapport à la consultation des revues de natation :

- 40% des entraîneurs affirment avoir consulté des revues de natation
- 60% ne consultent pratiquement pas les revues

Tableau n°3 : Répartition des réponses favorables à la consultation des revues

Réponses Population	« Toute la natation » Natation » « performance Art d'entraîner un club		« Toute la natation » Natation / revue fédérale France		« Toute la natation »	
	N	%	N	%	N	%
Entraîneurs	2	20	1	10	1	10

L'analyse du tableau nous révèle que les quatre (4) entraîneurs affirmant avoir consulté des revues en natation ont eu tous à utiliser la même revue : » « Toute la natation ». Cependant d'autres ont utilisé d'autres revues. C'est ainsi que nous avons :

- 20% des entraîneurs ont utilisé : « Toute la natation » « Natation performance » « Art d'entraîner un club »
- 10% ont utilisé : « Toute la natation » « Natation /Revue fédérale France »
- 10% ont utilisé : « Toute la natation »

❖ Interprétation

Les rares entraîneurs qui consultent les revues spécialisées en natation utilisent le plus souvent « Toute la natation », une minorité a consulté d'autres ouvrages comme : l'art d'entraîner un club » « La natation de performance » Ceci témoigne que les entraîneurs ne cherchent pas à approfondir leur connaissance pour établir un support sur la théorie qui va à l'apport de la méthodologie pour une formation continue.

❖ Discussion

Les informations obtenues révèlent un manque de considération notable à l'égard de la consultation des revues. Ceci demeure un réel problème s'il s'avère que la préparation du nageur nécessite un support théorique. Nous pouvons supposer ainsi que la majorité des entraîneurs travaillent sur la base de leur propre expérience.

1.1.4 - Compétences des entraîneurs

1.1.4.1 - Tableau récapitulatif des réponses

Suite à la question : « Est-ce que vous faites un programme préparé par jour, par semaine, ou par mois, voici ci-dessous le tableau récapitulatif des questions.

Tableau n°4 :

Réponses Population	Par jour		Par semaine		Par Mois		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Entraîneurs	2	28,57	3	42,85	2	28,57	5	100

❖ Analyse

La lecture du tableau ci-dessus nous révèle que :

- 28,57% des entraîneurs font un programme par jour
- 42,85% des entraîneurs font un programme par semaine
- 28,58% des entraîneurs font par mois

❖ **Interprétation**

Cette situation nous permet de dire que les programmes préparés varient selon les entraîneurs. En effet nous remarquons une incohérence dans la préparation du programme d'entraînement. Spécifiquement.

La préparation par semaine occupe le plus grand pourcentage avec 42,85% tandis que les préparations par jour et par semaine ont le même pourcentage avec 28,57%. Notons que trois (3) entraîneurs n'ont pas répondu à la question.

❖ **Discussion**

L'organisation particulière du processus d'entraînement en périodes a pour but essentiel de prévoir le temps nécessaire à l'acquisition de la forme et à son maintien de telle sorte que le nageur puisse participer aux différentes compétitions et championnats.

Durant cette période, il s'agit de créer une base fonctionnelle suffisamment solide pour permettre la réalisation de grande quantité de travail spécifique axé sur la préparation et l'épreuve de compétition. Certains de nos entraîneurs n'ont pas conscience de l'importance du calendrier du cycle mensuel ou annuel du programme d'entraînement qui est d'une importance capitale dans le plan de carrière du nageur. Ceci conduit à conclure que les séminaires de formation pour les encadreurs sont en manque. Par conséquent la méthodologie de l'entraînement n'est pas bien maîtrisée par la plupart de nos entraîneurs.

1.1.4.2 - Tableau récapitulatif des réponses sur les kilomètres effectués

Suite à la question relative au kilomètre effectué par séance, voici le tableau récapitulatif des réponses :

Tableau n°5 :

Nbre de Km	1Km		2Km et plus		3Km et plus		4Km et plus	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Entraîneurs	1	10	6	60	3	30	0	0

❖ Analyse

L'analyse des données ci-dessus nous révèle que sur les 10 entraîneurs interrogés nous avons :

- 10% des entraîneurs effectuent un Km par séance
- 60% effectuent 2km et plus par séance
- 30% font 3Km et plus par séance
- et un pourcentage de 0% pour les 4Km par séance

❖ Interprétation

Nous pouvons constater que les 2km et plus représentent le nombre le plus élevé par séance, suivi de 3km et plus, ensuite de 1km.

Ces informations témoignent que le volume de travail est bien sollicité. Cependant il est très varié selon les entraîneurs. Ceci prouve que l'organisation des séances d'entraînement au niveau des clubs n'est pas identique.

❖ Discussion

La charge de travail accroît le potentiel physique du nageur. L'entraînement se différencie en fonction des distances et des spécialités préparées.

Cela se caractérise par l'emploi préférentiel des méthodes utilisées sur le développement des possibilités, anaérobies alactiques et lactiques pour les sprinters, de la capacité anaérobie, lactique et la puissance (travail mixte)

Pour les nageurs de ½ fonds court des potentiels aérobies (puissance et capacité ; pour les nageurs de longues distances les risques de surentraînement sont souvent dus aux effets conjugués des charges

d'entraînement. Par conséquent des périodes de transition s'imposent pour assurer la récupération des capacités d'adaptation de l'organisme et garantir la longévité des caractères sportifs.

1.1.4.3 - Tableau récapitulatif des réponses sur le temps de travail

Suite à la question sur le temps accordé à un travail exclusivement technique, voici le tableau récapitulatif des réponses :

Tableau n° 6 :

Temps	10mn et plus		30mn et plus		1heure et plus		2 heures	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Entraîneurs	1	11,11	4	4,44	3	33,33	1	1,11

❖ Analyse

D'une manière générale, l'analyse du tableau N°6 nous révèle que parmi les dix (10) entraîneurs interrogés neuf (9) ont donné le temps accordé à un travail exclusivement technique ; c'est ainsi que nous avons :

- 11,11% des entraîneurs prennent 10mn et plus pour faire un travail exclusivement technique
- 44,44% des entraîneur utilisent 30mn et plus.
- 33,33% des entraîneurs prennent 1heure et plus
- 11,11% des entraîneurs prennent 2heures

❖ Interprétation

Les heures de travail exclusivement technique varient de façon considérable selon les entraîneurs. Nous remarquons que 30mn et plus regroupent le plus grand effectif avec 44,44% et un pourcentage de 11,11% qui regroupe un volume de 10m et plus et un autre de 2 heures. Ceci explique la variété des heures de travail technique et la liberté des entraîneurs sur le choix du nombre de Km à effectuer par séance.

❖ Discussion

L'entraînement technique demande un volume considérable pour une acquisition du mouvement parfait qui pourrait évoluer dans l'avenir du nageur. Or le problème constaté ici est la variété des heures de travail exclusivement technique. Le temps imparti accordé à la technique par la plupart des entraîneurs ne donne pas une totale satisfaction concernant la réalisation du geste juste. L'entraînement doit donner le maximum de rendement technique pour satisfaire les besoins vers un niveau plus élevé. Selon Pedroletti (1991) l'entraînement sert surtout à améliorer les qualités des gestes techniques du nageur en fonction de son évolution physique et morphologique.

1.1.4.4 - Tableau récapitulatif des réponses sur l'utilisation d'un barème d'évaluation technique.

Tableau n°7 :

Réponses	Oui		Non	
	n	%	n	%
Entraîneurs	1	11,11	8	8,89

❖ Analyse

L'analyse des réponses au tableau 7 nous montre que par les entraîneurs interrogés nous avons :

- 11,11% des entraîneurs utilisent un barème d'évaluation technique
- 88,89% des entraîneurs affirment le contraire

❖ Interprétation

Le barème d'évaluation technique qui est l'outil principal déterminant sur le travail technique des nageurs n'est pas bien sollicité par nos entraîneurs. Seulement 11,11% par rapport au pourcentage affirment l'utiliser.

❖ Discussion

L'accès à la performance nécessite de revoir en permanence ses propres méthodes de travail. Ce qui n'est pas le cas avec les entraîneurs dont la majorité (88.8%) n'ont pas un barème d'évaluation technique qui est un outil opérationnel déterminant pour juger et améliorer les qualités techniques de nos nageurs. Selon Henri Héral et Bernard Boullé (1999), toute technique est une forme gestuelle, un pattern. C'est ainsi que pour mettre de l'ordre dans l'ensemble des mouvements possibles en sport, un modèle gestuel de référence s'impose.

1.1.4.6 - Répartition des entraîneurs selon les réponses reçues

Suite aux réponses à la question « comment faites-vous pour évaluer vos nageurs, voici le tableau récapitulatif.

Tableau n°8 :

Réponses	Par le chronomètre		Par le cycle de bras		Par le nombre de battement		Temps de réaction au départ		Contrôle des pulsations	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Entraîneurs	10	50	2	10	2	10	1	5	5	25

❖ Analyse

Une simple lecture du tableau n°8 nous permet de constater que les réponses obtenues sont très diversifiées. C'est ainsi que nous avons :

- 50% des entraîneurs utilisent le chronomètre
- 10% des entraîneurs utilisent le cycle bras par rapport à un temps ou une distance
- 10% des entraîneurs utilisent un travail spécifique du nombre de battements de jambes par rapport à une distance
- 5% des entraîneurs utilisent du temps de réaction du départ

- 25% des entraîneurs prennent le contrôle de pulsations.

❖ **Interprétation**

Les réponses à cette question nous révèlent que les entraîneurs utilisent beaucoup plus le chronomètre au détriment des autres méthodes d'évaluation qui semblent aussi pertinentes car ces méthodes donnent aussi un caractère objectif du niveau technique de nos nageurs. Donc, il serait déterminant de les utiliser comme moyen d'évaluation surtout pour améliorer le niveau technique des nageurs.

❖ **Discussion**

Vu la complexité de la préparation à la performance, il est important pour un entraîneur de savoir situer à tout moment de manière objective le niveau technique de ces nageurs ainsi que leur efficacité.

La majorité de nos entraîneurs 50% utilisent le chronomètre pour juger le niveau du nageur. C'est un moyen efficace mais pas bénéfique pour des nageurs non confirmés. D'après Pedroletti, la mise en relation de la technique et de la vitesse est souvent utilisée. Pour juger le déplacement du nageur dans l'eau, en dehors de la notion du temps, il suffit de compter le nombre de mouvement de bras qu'il faut lui faire pour se déplacer sur une distance donnée.

Parmi les entraîneurs interrogés, quelques rares parviennent à contrôler l'évolution du potentiel du nageur avec la notion qui lie le déplacement et la technique pour ne pas citer la mesure du temps.

1.1.4.7 - Tableau récapitulatif des réponses sur les difficultés rencontrées par les nageurs.

Suite aux questions sur les difficultés rencontrées par les nageurs, voici le tableau des réponses :

Tableau n°9 :

Réponses Population	Liées à la précipitation		Liées à la respiration		Liées à la trajectoire du mvt		Liées à la coordination		Liées aux virages et départs		Liées aux arrivées	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Entraîneurs	6	11,76	8	15,68	5	9,80	7	13,72	8	15,68	7	13,72

❖ Analyse

L'observation du tableau ci-dessus nous révèle que les principales difficultés rencontrées par les entraîneurs varient considérablement suivant les nageurs. C'est ainsi que :

- 11,76% des entraîneurs sont confrontés à des difficultés liées à la précipitation
- 15,68% des entraîneurs sont confrontés à des difficultés liées à la respiration
- 9,80% des entraîneurs sont confrontés à des difficultés liées à la trajectoire du mouvement.
- 11,76% des entraîneurs sont confrontés à des difficultés liées à l'action des bras
- 13,72% des entraîneurs sont confrontées à des difficultés liées à la coordination.
- 15,68% des entraîneurs sont confrontés à des difficultés liées aux virages ou départs
- 13,72% des entraîneurs sont confrontés à des difficultés liées aux arrivées.

❖ Interprétation

Pratiquement, toutes les fautes qui constituent un frein à la réalisation du mouvement parfait sont énumérées. Nos nageurs sont confrontés à des problèmes d'ordre technique que certains entraîneurs ne parviennent pas à résoudre totalement. Cette situation montre l'absence de pertinence et de qualification à l'égard de certains entraîneurs.

❖ Discussion

Nous avons vu un certain nombre de nageurs perdre leur titre national ou olympique à cause d'une mauvaise arrivée ou d'un faux départ, ou d'un mauvais virage. Ces trois (3) éléments techniques ajoutés à la respiration constituent un pourcentage très élevé de l'effectif.

En effet 50% des entraîneurs sont confrontés à des difficultés liées à ces différents éléments techniques. Les départs et virages imposent des règles qui sont codifiées par la FINA²⁸. Il est important pour l'entraîneur d'avoir une vision objective des progrès réalisés à l'entraînement sur chacun des éléments techniques travaillés. Nous rappelons à ce titre que le départ et les trois (3) virages d'un 200m brasse en bassin de 50 m d'une nageuse de niveau international participe pour 16% de la performance totale . un bassin de 25m avec 7 virages serait encore plus conséquent.

1.1.4.8 - Répartition des entraîneurs sur les réponses aux correctifs à apporter aux nageurs

Suite à la question sur les moyens utilisés pour corriger ou apporter des rectificatifs aux nageurs ?

²⁸ Fédération Internationale de Natation amateur

Tableau n°10 :

Réponses	L'explication		La démonstration		Les films		Autres	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Entraîneurs	9	50	8	44,44	1	5,55		

❖ L'analyse

L'analyse de ce tableau nous montre que les entraîneurs que nous avons interrogés procèdent de façon différente pour la correction et les rectificatifs des nageurs :

- 50% des entraîneurs utilisent l'explication
- 44,44% des entraîneurs utilisent les démonstrations.
- 5,56% des entraîneurs utilisent les films.

❖ Interprétation

D'après les réponses obtenues, on peut constater que les moyens d'intervention sont différents selon l'entraîneur. L'explication regroupe le plus grand effectif ce qui prouve qu'elle constitue le moyen le plus utilisé pour corriger nos nageurs. La démonstration est aussi un moyen utilisé. Cependant les films sont aussi utilisés mais par peu d'entraîneurs. Ceci nous montre que nos entraîneurs n'ont pas tous les mêmes tactiques et moyens pour la correction.

❖ Discussion

D'après Pedroletti « Contrairement aux explications et démonstrations techniques données sur le bord du bassin par l'entraîneur, l'entraîneur est souvent à l'origine de certains défauts techniques observés chez le nageur. C'est quand le nageur atteint des niveaux de performance élevée proche de son potentiel que l'on s'aperçoit des problèmes et souvent il s'avère trop tard.

1.1.4.9 - Répartition des entraîneurs sur les réponses relatives aux solutions à adopter en cas de défauts techniques

Suite à la question relative à la méthode technique à observer en cas de défauts techniques, voici le tableau récapitulatif des réponses :

Tableau n°11

Réponses	J'arrête tout le monde pour corriger		J'arrête seulement le nageur pour le corriger		J'attends la période de repos pour le corriger		J'attends la fin de la séance pour le corriger	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Entraîneurs	1	10	4	40	4	40	1	10

❖ Analyse

Les réponses obtenues d'après le l'analyse du tableau nous révèle que :

- 10% des entraîneurs utilisent une méthode qui consiste à arrêter tout le monde pour corriger le nageur.
- 40% des entraîneurs arrêtent seulement le nager pour le corriger.
- 10% des entraîneurs attendent la période de repos pour le corriger.
- 40% des entraîneurs attendent la fin de la séance pour le corriger.

❖ Interprétation

L'utilisation des méthodes présente une certaine variété selon les entraîneurs. 40% des entraîneurs préfèrent arrêter le nageur pour le corriger ; 40% aussi attendent la période de repos et seulement 10% préfèrent attendre la fin de la séance pour le corriger ; Les méthodes de procédure se différencient encore une fois chez nos entraîneurs.

❖ Discussion

La diversité des méthodes utilisées pour les corrections pose souvent problèmes dans certaines situations. Avec les particularités individuelles de chaque nageur, il n'est pas souhaitable d'arrêter tout le monde pour corriger un nageur. Ceci ne répond pas aux règles de l'entraînement en natation. En effet un style adapté à un nageur risque de ne pas l'être pour un autre. Les défauts ne sont pas toujours communs ; par conséquent, entraîneur peut arrêter le nageur ou attendre la période de repos pour apporter les corrections. Tous nos entraîneurs n'ont pas les mêmes méthodes de travail pour répondre aux besoins individuels de chacun.

1.1.4.10- Tableau récapitulatif des réponses relatives aux défauts persistants malgré les correctifs apportés

Suite aux questions relatives aux correctifs à apporter malgré les correctifs apportés, voici le tableau récapitulatif des réponses :

Tableau n°12 :

Réponses	Les défauts persistent		Les défauts sont moyennement réduits		Les défauts disparaissent	
	n	%	n	%	n	%
Entraîneurs	1	11,11	6	66,67	2	22,22

❖ Analyse

La lecture de ce tableau nous montre que sur les 10 entraîneurs interrogés seul 9 ont répondu à la question:

- 11,11% des entraîneurs jugent que les défauts persistent malgré les correctifs apportés
- 66,67% des entraîneurs disent que les défauts sont moyennement réduits

- 22,22% jugent que les défauts disparaissent.

❖ Interprétation

Les réponses à cette question montrent la diversité des défauts qui frappent nos nageurs. Ainsi la présence des défauts constatés après les correctifs montre que les entraîneurs ont du mal à régler totalement les défauts enregistrés chez les nageurs.

❖ Discussion

Les aspects fondamentaux de la préparation porteront sur la construction d'une aptitude technique et physique. C'est ainsi qu'il serait indispensable que l'entraîneur maîtrise les bases physiologiques et la planification de l'entraînement biomécanique. Le véritable problème se résume ainsi selon Pedroletti : « Certains entraîneurs sont pressés par le temps et par conséquent ne font pas suffisamment attention aux éléments techniques qui ont une importance primordiale en compétition.

1.1.4.11 - Répartition sur la question relative à la période de travail technique

Tableau n° 13 :

Réponses	Je travaille la technique au début de saison		Je travaille la technique en milieu de saison		Je travaille la technique en fin de saison	
	n	%	n	%	n	%
Entraîneurs	6	60	4	40	0	0

❖ Analyse

La lecture de ce tableau révèle que :

- 60% des entraîneurs travaillent la technique en début de saison.
- 40% des entraîneurs travaillent la technique au milieu de la saison.
- 0% en fin de saison.

❖ Interprétation

D'après les entraîneurs travaillent la technique en début de saison. En effet la technique constitue la partie la plus importante du programme d'entraînement. Comme le dit Counsilman (1977) : Le moment idéal pour travailler la technique des mouvements c'est le début de la saison d'entraînement.

❖ Discussion

L'utilité de la préparation de la technique se révèle partout, dans tous les sports de compétition. En natation, la technique doit être plus particulièrement travaillée en début de saison. L'entraîneur doit veiller d'abord à l'amélioration des qualités techniques du nageur ensuite à l'élargissement des possibilités des principaux systèmes fonctionnels, au développement des moyens de synthèse aérobie et anaérobie de l'ATP.

Par conséquent, une augmentation de l'intensité répondant à des besoins d'ordre physiologique ne devrait jamais se faire au détriment de l'efficacité. D'après Pedroletti (1997) : On ne peut pas s'améliorer en augmentant son niveau d'entraînement sur les défauts d'une mauvaise base technique .

1.1.4.12 - Tableau récapitulatif des réponses relatives au temps de travail techniques pendant les séances

Tableau n°14 :

Réponses Population	Je travaille beaucoup la technique pendant la séance		Je travaille moyennement la technique pendant la séance		Je travaille peu la technique pendant la séance		Je ne travaille pas la technique pendant la séance	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Entraîneurs	5	56	4	44	0	0	0	0

❖ Analyse

L'analyse du tableau nous montre que sur les 10 entraîneurs interrogés seul 9 ont répondu à la question.

- 56% des entraîneurs révèlent travailler beaucoup la technique pendant les séances.
- 44% des entraîneurs travaillent moyennement la technique pendant les séances.

❖ Interprétation

Les informations à cette question révèlent que plus de la moitié des entraîneurs travaillent beaucoup la technique pendant les séances d'entraînement ; mais en réalité, ils accordent leur travail sur le nombre de kilomètre effectué par les nageurs. Ce volume horaire ne reflète pas réellement la charge de travail effectué.

❖ Discussion

Le temps et le volume impartis accordés à l'entraînement technique pourraient justifier la présence d'un nombre de défauts qui frappent nos nageurs. En effet 44% des entraîneurs révèlent travailler moyennement la technique pendant l'entraînement alors que l'idéal serait de le faire tout le temps ; car la technique évolue tout au long de la carrière du nageur . Selon Arnaud et Broyer ,1981 : le geste technique efficace s'impose en tant qu'abstraction bio mécanique ou bio énergétique.

1.2 - Traitement du questionnaire pour nageur

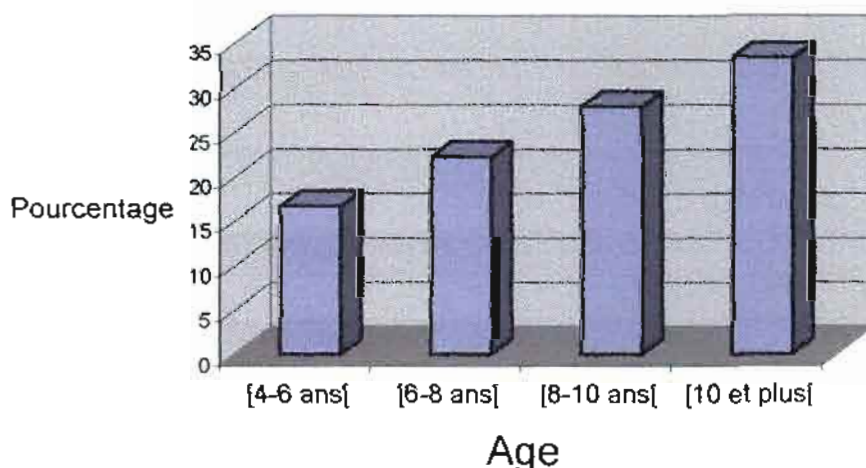
1.2.1 - Profil des nageurs selon l'âge qu'ils ont commencé à nager

❖ Analyse

La lecture de l'histogramme nous révèle que l'âge d'initiation de nos nageurs est très varié, c'est ainsi que :

- 33,33% des nageurs interrogés ont commencé à partir de 10 ans et plus.
- 27,78% des nageurs ont commencé entre [6-8ans [
- 22,22% des nageurs entre [8-10ans [
- 16,66% des nageurs entre [4-6ans [

Figure 1 : Répartition des nageurs selon l'âge auquel ils ont commencé à nager



❖ **Interprétation**

A la lecture de cette histogramme nous pouvons constater que très peu de nos nageurs ont commencé à pratiquer dès le bas âge (4 à 6 ans) avec un pourcentage de 16,66% de notre population interrogée. Par contre la majorité de notre effectif (33,33%) a commencé à l'âge de 10 ans et plus. Ceci démontre le retard d'initiation enregistré chez la plupart de nos nageurs.

❖ **Discussion**

Les résultats obtenus témoignent l'encadrement tardif de nos jeunes nageurs dont la majorité a commencé à nager à partir de 10 ans. Cette situation constitue un réel problème au sein de la structure dirigeante de la fédération. En effet il importe de souligner que la formation à bas âge facilite

l'acquisition des gestes techniques efficaces dans la réalisation du mouvement souhaité.

1.2.2 - Tableau récapitulation des réponses suite a la question relative au nombre d'entraîneurs qui leur ont enseigné la natation

Réponses Population	1		2		3		Total	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Nageurs	9	50	7	38,89	2	11,11	18	100

❖ Analyse

La présentation des résultats du tableau N°1 nous montre que :

- 50% des nageurs ont été encadré par un entraîneur.
- 38,89% des nageurs par 2 entraîneurs.
- 11,11% des nageurs pour 3 entraîneurs.

❖ Interprétation

Nous constatons que la majorité de nos nageurs ont été encadré par un entraîneur, 38,89% ont connu deux entraîneurs et un faible pourcentage (11,11%) des nageurs a connu trois entraîneurs. Ceci explique que la plupart des nageurs ont connu un seul club. Les rares nageurs qui ont connu trois entraîneurs n'habitaient pas toujours près de leur club, et certainement ils étaient confrontés à un problème de déménagement.

❖ Discussion

Les résultats obtenus témoignent que la majorité de nos nageurs sont toujours pris en charge par un seul encadreur. En effet le risque de se retrouver sur un seul entraîneur qui n'a pas toutes les compétences, constitue un problème certain à la progression systématique du nageur.

1.2.3 - Répartition des nageurs selon la question « avez-vous déjà participé à une compétition ou championnat ? »

❖ Analyse

La majorité de nos nageurs révèlent avoir participer à un championnat ou une compétition. Soit un effectif de 83,33% des nageurs et le reste 16,67% affirme le contraire.

Tableau n°2 : Récapitulation des réponses favorables à la question concernant la nature des compétitions ou championnat participés.

Réponses Population	Régional		National		International		Total	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Nageurs	15	48,38	12	38,70	4	12,90	31	100

❖ L'analyse

L'analyse du tableau ci-dessus montre que, parmi les 15 nageurs qui ont participés à des compétitions ou championnats :

- 48,38% des nageurs ont participé à un championnat régional.
- 38,70% des nageurs à un championnat national.
- 12,90% des nageurs à un championnat international.

❖ Interprétation

Les informations que nous avons recueillies dans ce tableau nous renseignent que la majorité de nos jeunes nageurs (48,38%) ont fait des compétitions à un niveau régional, le niveau national regroupe 38,70%, le plus faible pourcentage concerne le niveau international qui compte que 12,90%de l'effectif. Ces résultats confirment que le taux de pourcentage n'est pas très élevé au niveau national et demeure faible au niveau international.

❖ Discussion

Le faible taux de participation au niveau international nous permet de faire un constat sur le niveau actuel de la natation avec les petites catégories. Il est nécessaire afin d'enrichir le contenu et d'améliorer l'impact de la progression croissante des performances du jeune nageur en le faisant participer à des compétitions. C'est seulement en situation que pourront être mis en évidence les défauts et faiblesses inhérentes.

1.2.4 - Répartitions des nageurs selon le nombre de mois qu'ils s'entraînent dans l'année.

❖ Analyse

Les résultats de notre enquête révèlent que :

- 27,77% des nageurs s'entraînent 6 mois dans l'année.
- 16,67% des nageurs, 8 mois dans l'année.
- 38,89% des nageurs 11 mois dans l'année.
- 16,67% des nageurs toute l'année.

❖ Interprétation

Nous constatons à première vue la variété des résultats obtenus, ceci révèle un déséquilibre très important concernant le nombre d'entraînement effectué dans l'année par les différents clubs. Il est regrettable de constater que 16,67% s'entraînent toute l'année. Par ailleurs il est important de noter que le contenu de l'entraînement fait défaut car la plupart des entraîneurs travaillent selon leur propre connaissance.

❖ Discussion

La diversité des résultats pose un réel problème à l'égard des programmes annuels d'entraînement. En effet 27,77% des nageurs s'entraînent 6 mois dans l'année et 38,89% de l'effectif s'entraînent 11 mois dans l'année et un faible pourcentage qui s'entraide toute l'année. Il est important de noter que le caractère évolutif de l'entraînement est conditionné par le respect d'une préparation annuelle adoptée.

1.2.5 - Répartition des nageurs selon le nombre de jours qu'ils s'entraînent dans la semaine.

❖ Analyse

L'analyse des résultats révèle que le nombre de jour entraîné par nos nageurs présente quelques disparités. C'est ainsi que nous avons :

- 16,67% de nos jeunes nageurs révèlent s'entraider 4 jours dans la semaine.
- 44,44% de nos jeunes nageurs, 5 jours dans la semaine.
- 38,89% de nos nageurs, 6 jours dans la semaine.

❖ Interprétation

Nous constatons à la première vue une certaine variété de nombre de jours entraîné par semaine, ceci montre encore une fois le manque de politique et d'organisation qui doit normalement favoriser un plus de travail commun à tous les nageurs.

❖ Discussion

Les résultats à cette question viennent témoigner de l'incohérence dans l'organisation des entraînements par jours entre les différents clubs. Ceci prouve que les entraîneurs travaillent selon leur propre connaissance. Il n'y a pas d'assistance, ni une coordination entre eux. De même, il y a une inexistence d'un programme commun concernant la formation.

1.2.6 - Répartition des réponses suite à la question « Quel est le volume d'heure de travail par personne ? »

Réponses Personne	1 heure ou plus		2 heures ou plus		3 heures		Total	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Nageurs	6	33,33	12	66,67	-	-	18	100

❖ Analyse

L'analyse des résultats ci dessus révèle que :

- 33,33% des nageurs interrogés font un travail de 1 heure ou plus par séance.
- 66,67% des nageurs, un travail de 2 heures ou plus.
- Le travail de 3 heures par séance reste inexistant.

❖ Interprétation

Nous constatons que la majorité de nos nageurs (66,67%) font un travail de 2 heures par séance alors que le reste de l'effectif font un travail de 1 heure ou plus. Au regard des résultats on se rend compte que le volume des charges est sollicité par les entraîneurs.

❖ Discussion.

Les réponses à cette question expliquent que le volume de travail est bien présent au cours des séances, 66,67% des nageurs font 2 heures ou plus par séance. Certes, mais une augmentation de l'intensité répondant à des besoins d'ordre physiologique ne devra pas se faire au détriment de l'efficacité (aspect technique). Dans le cas contraire un problème sérieux se pose.

1.2.7 - Répartition des nageurs selon les réponses à la question

« Recevez-vous des critiques de votre entraîneur pendant les séances d'entraînements ? »

❖ Analyse

L'observation des réponses à cette question révèle que :

- 88,89% des nageurs reçoivent des critiques pendant les séances.
- 11,11% des nageurs restant affirment le contraire.

❖ Interprétation

La majorité des nageurs (88,89%) révèle recevoir des critiques au cours des séances, cependant il faut noter que ces critiques revêtent un caractère très diversifié au regard des entraîneurs.

❖ Discussion

La plupart des entraîneurs font des critiques à leurs nageurs, néanmoins le problème qui s'interpose est lié à la pertinence des consignes qui fait défaut chez certains entraîneurs. Notons au passage qu'on ne peut pas corriger une faute sans déceler la véritable cause.

1.2.8 - Récapitulation des réponses relatives aux difficultés rencontrées

Suite à la question « Quelles sont les difficultés que vous rencontrez quand vous nagez? », voici le tableau récapitulatif des réponses.

Réponses Population	Liées à la respiration		Liées à la coordination		Liées à la position de la tête et du corps		Liées à l'action des bras	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Nageurs	7	14,89	5	10,64	8	17,02	6	12,76

Liées à l'action des jambes		Liées au départ et au virage		Liées à l'arrivée		TOTAL	
n	%	n	%	n	%	N	%
4	8,51	9	19,15	8	17,02	47	100

❖ Analyse

L'observation du tableau N°4 révèle que les nageurs interrogés sont confrontés à diverses difficultés qui sont :

- 14,89% des nageurs interrogés ont des difficultés liées à la respiration.
- 10,64% des nageurs ont des difficultés liées à la coordination.

- 17,02% des nageurs ont des difficultés à la position de la tête ou du corps.
- 12,70%, des difficultés liées à l'action des bras.
- 8,51%, des difficultés liées des jambes.
- 19,15% des difficultés liées au départ ou aux virages.
- 17,02%, des difficultés liées à l'arrivée.

❖ **Interprétation**

A la vue du tableau nous constatons que tous les nageurs ont des problèmes techniques quand ils nagent. Ceci traduit la manque d'observation et d'inattention de la part de nos entraîneurs qui accentuent les séances sur le nombre de kilométrage effectué par les nageurs. En effet la majorité des nageurs interrogés affirment avoir des difficultés liées à la nage surtout par le départ, les virages, la respiration et l'arrivée qui regroupent les pourcentages les plus élevés.

❖ **Discussion**

Les résultats obtenus viennent confirmer notre hypothèse sur la fréquence des défauts techniques rencontrés chez les jeunes nageurs. En effet tous les nageurs interrogés sont confrontés à un problème technique. Bien plus souvent nos entraîneurs sont à l'œuvre du travail physique infligé aux nageurs au détriment du travail technique qui est seule source qui garantit l'amélioration à la performance.

1.2.9 - Répartition des nageurs selon la question « Quel est le nombre d'intervention que vous recevez par séance ? »

❖ **Analyse**

Les informations relatives à cette question montrent que :

- 50% des nageurs reçoivent une intervention par séance.
- 27,78% des nageurs deux interventions par séance.
- 22,22% des nageurs 3 intervention par séance.

❖ Interprétation

Les résultats obtenus montrent que la majorité des nageurs reçoit une seule intervention par séance, par contre le faible pourcentage observé (22,22%) regroupe les nageurs qui reçoivent 3 interventions par séances, ceci explique le nombre limité des interventions pendant les séances.

❖ Discussion

La négligence des interventions pendant les séances constitue un problème réel qui peut justifier la présence de certaines erreurs techniques observées chez nos nageurs. En effet 50% de l'effectif affirment recevoir une intervention par séance.

1.2.10 - Tableau n°5 : récapitulation des réponses suite à la question « quels sont les moyens employés par l'entraîneur pour vous corriger ? »

Réponses Population	Par explication		Par démonstration		Par les séances filmées		Total	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Nageurs	13	54,16	9	37,5	2	8,34	24	100

❖ Analyse

L'observation du tableau ci dessus révèle que :

- 54,16% des nageurs sont corrigés par explication.
- 37,5% des nageurs par démonstration.
- 8,34% des nageurs par séances filmées.

❖ Interprétation

Les informations relatives à cette question nous montrent que la majorité de nos nageurs (54,16%) sont corrigés par l'explication, d'autres par contre révèlent être corrigés par démonstration soit un effectif de 37,5% et le reste qui regroupe un faible pourcentage pour des séances filmées en appui.

Nous pouvons ainsi préjuger, la communication présente un avantage pour les nageurs si la formation est bien faite.

❖ Discussion

Les résultats obtenus témoignent que l'explication est le moyen le plus utilisé à l'égard des corrections. Cependant, notons que les discours ne sont pas les meilleurs moyens pour corriger des fautes techniques. Ceci peut causer un problème à l'endroit de certains nageurs dont l'idéal c'est de trouver d'autres moyens plus appropriés.

1.2.11 - Tableau n°6 : Récapitulation des réponses suite à la question « Avez-vous du matériel pour travailler la technique ? »

Réponses Population Nageurs	OUI		NON		TOTAL	
	n	%	n	%	N	%
	8	44	10	56	18	100

❖ Analyse

L'observation du tableau ci dessus révèle que :

- 44% des nageurs ont du matériel pour travailler la technique.
- 56% des nageurs affirment le contraire.

❖ Interprétation

D'après les résultats obtenus, nous pouvons constater que la majorité de nos nageurs travaillent sans un matériel technique, seul 44% de l'effectif utilisent du matériel technique peut justifier la présence de certains défauts.

❖ Discussion

D'une manière générale on se rend compte que la plupart de nos nageurs travaillent sans un matériel technique (56%) de l'effectif. Ce constat confirme l'hypothèse selon laquelle ma prise en charge de la technique fait défaut au cours des séances.

**1.2.12 - Tableau n°7 : Récapitulation des réponses suite à la question
« Comment travaillez vous les techniques de nage ? »**

Réponses Population	Par séance de nage complète		Par séance de travail des bras ou des jambes		Par séance de travail de la respiration ou de la coordination			Par séance de travail des départs et des virages	
	n	%	n	n	%	N	%	%	N
Nageurs	12	36	9	6	18	33	100	27	6

❖ Analyse

L'observation du tableau ci dessus révèle que :

- 36% des nageurs interrogés travaillent la technique en faisant des séances en nage complète.
- 27% des nageurs travaillent la technique par des séances spécifiées au travail de bras ou de jambes.
- 18% des nageurs font un travail spécifique de la respiration ou de la coordination.
- 18% des nageurs font un travail spécifique de départ ou de virage.

❖ Interprétation

Cette situation montre une mauvaise répartition, un écart, un déséquilibre très important du travail technique au niveau des clubs. En effet la majorité des nageurs (36%) révèle travailler la technique par des séances en nage complète.

❖ Discussion

L'observation des résultats obtenus traduit que la plupart des entraîneurs n'ont pas conscience de l'utilité du travail technique au cours de la nage. En effet le travail technique s'il n'est pas effectué spécifiquement constitue un réel problème pour une éventuelle progression systématique du jeune nageur.

1.2.13 - Tableau récapitulatif des réponses suite à la question concernant les périodes de travail exclusivement technique.

Tableau n°8 :

Réponses Population	Début de saison		Milieu de saison		Fin de saison		TOTAL
	n	%	n	%	n	%	N
Nageurs	11	61	5	28	2	11	18

❖ **Analyse**

L'analyse du tableau N°8 montre que :

- 61% des nageurs interrogés font du travail exclusivement technique pendant le début de saison.
- 28% des nageurs pendant le milieu de saison.
- 11% des nageurs pendant la fin de saison.

❖ **Interprétation**

Nous constatons ici que le travail exclusivement technique se fait surtout en début de saison soit un effectif 61% des nageurs par contre très peu de nageurs effectuent ce travail en fin de saison soit 11% de l'effectif.

❖ **Discussion**

Il est constaté que tous les nageurs ne travaillent pas la technique en début de saison. Par ailleurs il est important de noter que le contenu et le volume de l'enseignement technique en début de saison est très déterminant car il y va de l'intérêt du nageur car il y va de l'intérêt du nageur à maîtriser et automatiser les gestes justes et simples à l'entraînement.

1.2.14 - Distribution des réponses suite à la question relative à la prise en charge de la technique lors des séances d'entraînements.

❖ Analyse

L'observation des réponses à cette question révèle que les nageurs interrogés travaillent de façon très variée la technique lors des séances. C'est ainsi que :

- 33% des nageurs travaillent beaucoup la technique au cours des séances.
- 39% des nageurs travaillent moyennement la technique au cours des séances.
- 28% des nageurs travaillent peu la technique au cours des séances.

❖ Interprétation

D'après l'analyse des réponses obtenues nous pouvons noter que la majorité de nos nageurs (39%) travaillent, moyennement la technique au cours des séances avec une minorité de 28% de l'effectif qui travaille peu la technique au cours des séances.

❖ Discussion

En effet les nageurs confirment que la prise en charge de la technique n'est pas totale au cours des séances d'entraînement. Le pourcentage des nageurs qui travaillent beaucoup la technique au cours des séances est faible dans l'ensemble.

1.2.15 - Distribution des réponses suite à la question « Connaissez-vous le nombre de cycle de bras que vous mettez sur 25m et sur 50m ? »

Tableau n°9 :

Réponses Population	OUI		NON		TOTAL	
	n	%	n	%	N	%
Nageurs	2	11	16	89	18	100

❖ Analyse

L'observation des résultats obtenus révèlent que :

- 11% des nageurs interrogés connaissent le nombre de cycle de bras sur 25m et sur 50m.
- 89% des nageurs restant confirment le contraire.

❖ Interprétation

Nous constatons que la majorité des nageurs (89%) de l'effectif ne connaissent pas le nombre de cycle de bras sur une distance déterminée, seul un faible pourcentage de notre effectif affirme le contraire. Ce fait traduit que la variable technique comme outil opérationnel déterminant n'est pas contrôlé au sein des entraînements.

❖ Discussion

Selon le professeur THIOUNE l'intérêt des gestes en natation se traduit par une économie dans la fréquence des actions motrices, dans l'optimisation des surfaces motrices, un geste est efficace s'il s'inscrit dans une durée optimale depuis la pause d'appui jusqu'à la poussée complète. Il semble que nos nageurs ne sont pas conscients de l'intérêt des gestes qui nécessitent une cadence régulière, un mouvement rythmé et continu. En effet l'absence de tests techniques peut justifier les résultats obtenus.

1.2.16 - Distribution des réponses suite à la question « Faites-vous des tests pendant les séances »

❖ Analyse

Les résultats obtenus révèlent que les nageurs interrogés font des tests mais à des fréquences différentes :

- 33% des nageurs font régulièrement des tests pendant les séances.
- 50% des nageurs font moyennement des tests.
- 17% des nageurs font peu de tests.

❖ **Interprétation**

Au regard des informations obtenues nous constatons que les tests sont effectués, mais l'irrégularité affecte certains clubs dont le pourcentage de tests faits s'avère faible.

❖ **Discussion**

Les résultats obtenus témoignent un manque considérable effectif à l'égard de la régularité des tests. Ceci constitue un problème 'il est vrai que les tests font partie intégrante de l'entraînement. Il n'est pas souhaitable de voir que l'entraîneur de club ne porte pas grand intérêt de se concentrer sur les séances de tests, car selon Pedroletti « les tests donnent un caractère objectif des compétences du nageur. L'entraîneur pourra déterminer et évaluer les caractéristiques propres de chaque nageur grâce aux tests.

1.2.17 - Répartition des nageurs suites aux réponses à la question « Faites- vous des séances théoriques ? »

❖ **Analyse**

Les informations recueillies montrent que parmi les nageurs interrogés :

- 33% de l'effectif affirme faire des séances théoriques.
- Les 67% restant affirment le contraire.

❖ **Interprétation**

Les résultats obtenus traduisent le manque de séances théoriques au niveau de certains clubs. Ceci montre que les entraîneurs ne jugent pas nécessaire la partie théorique répertoriée à l'entraînement. Vu le faible pourcentage des nageurs qui le font.

❖ **Discussion**

L'entraîneur de club ne dispose pas en général les moyens ou les possibilités pour effectuer une séance théorique au cours de la saison. Vu la complexité de la préparation et la formation pour accéder à la haute

performance, il va de l'intérêt de l'entraîneur d'introduire un support théorique à ses nageurs qui pourront tirer un profit sur les différents éléments technique.

SOLUTIONS ET PERSPECTIVES

SOLUTIONS ET PERSPECTIVES

La formation des jeunes nageurs à Dakar est confrontée à d'énormes difficultés dont l'un des facteurs est lié à la prise en charge effective de l'aspect technique au cours des séances d'entraînement.

Nous espérons pour l'essentiel avoir mis en valeur les questions qui illustrent un manque d'encadrement pour l'aspect technique.

Dans le contexte actuel de la natation, il convient pour pouvoir accéder au haut niveau africain de faire une restructuration des programmes de formation qui seront adaptés à chaque catégorie. La fédération doit être en mesure de mettre une structure chargée de la formation des cadres techniques de haut niveau et des entraîneurs qualifiés car l'avenir du sport repose sur la formation des encadreurs.

De même il y'a lieu de souligner la rareté des séminaires de formation et l'irrégularité des stages en matière d'entraînement normalement faisable tous les deux ans.

L'entraînement moderne est en constante évolution au niveau des méthodes et des moyens utilisés et l'entraîneur ne doit pas être en reste. Vouloir entraîner nécessite la connaissance des grandes notions physiologiques, biomécaniques ou psychologiques liées à l'entraînement du jeune nageur.

Il paraît essentiel que l'entraîneur puisse associer son expérience pratique et un support théorique qui lui discerne le titre d'être « homme de terrain » s'appuyant sur son expérience et en même temps « homme de science » adepte des théories et des connaissances fondamentales de l'entraînement.

La structure dirigeante de la fédération n'a aucun contenu de la formation des nageurs dès le bas âge. Nous avons vu que la majorité de nos jeunes nageurs a commencé à nager à partir de dix ans. L'urgence est donc claire,

il faudrait mettre en place une politique bien définie chargée de recruter dès le bas âge.

Une planification annuelle du programme d'entraînement devrait guider les séances d'entraînement. Dans le même sens, la fédération doit veiller au respect et à l'exécution pure et simple d'un même programme adéquat pour tous les clubs.

Toutefois il est important de savoir que l'augmentation des charges d'entraînement (volume et intensité) ne devrait pas se faire au détriment de l'efficacité (aspect technique). Le suivi du jeune nageur devra se réaliser à partir du contrôle de l'aspect technique (volume et temps de travail technique). Ce volume horaire d'entraînement part refléter à un certain niveau la charge de travail effectuée, sans pour autant soustraire le contrôle de kilométrage.

Selon Pedroletti (1991) on ne peut pas s'améliorer en augmentant son niveau d'entraînement sur les défauts d'une mauvaise base technique. L'entraîneur doit veiller à ce que ses jeunes nageurs maîtrisent parfaitement les différents mouvements qui concourent à la réalisation du geste juste et simple.

La ligue de Dakar devrait mettre en place des matériels didactiques (planche, pull buoy, plaquette etc....) ce que les entraîneurs ont jugé nécessaire pour la progression des qualités techniques des jeunes nageurs.

Les résultats obtenus ont montré que dans les séances d'entraînement la majeure partie des difficultés est liée à certains éléments techniques dont les entraîneurs n'ont pas su déceler à temps les conséquences.

En effet la répercussion en terme de temps pour une mauvaise technique de départ, de virages, et d'arrivée donnera en bassin de 25m une perte de 3/10^e de seconde par élément technique. Par exemple pour un 100m nous avons un départ, trois virages et une arrivée. Ce qui va donner finalement un

déficit de temps de 1 seconde et 5/10^e de seconde. Vu ces résultats, l'entraîneur devrait spécifier le travail technique à l'égard de chaque élément qui constitue une étape capitale dans la réalisation d'une bonne performance.

Il serait aussi intéressant de voir que tous les entraîneurs possèdent un guide de référentiels techniques pour pouvoir juger et améliorer les qualités techniques des nageurs. En effet l'explication et les consignes qu'ils apportent, ne sont pas toujours subtiles pour la correction de certains problèmes techniques.

L'utilisation des tests techniques et de compétitions est nécessaire afin d'enrichir le contenu et d'améliorer l'impact de la progression croissante des performances du jeune nageur.

Les dirigeants et les entraîneurs de clubs devraient instaurer au sein du programme annuel des séances théoriques en apport, car celles-ci pourraient permettre aux jeunes nageurs d'avoir quelques notions de bases à l'égard des différents aspects qui contribuent à la réalisation d'une bonne performance.

En dernier lieu, il ne suffit pas de proposer des solutions, mais nous devons solliciter la réalisation de ces projets.

CONCLUSION

CONCLUSION

L'étude que nous venons de réaliser témoigne en quelque sorte des problèmes auxquels la natation sénégalaise est confrontée plus précisément dans la région de Dakar.

Ma modeste contribution en tant qu'optionnaire soucieux d'un développement harmonieux de la natation consiste à susciter la réflexion aux prés des structures dirigeantes de la fédération, la place et l'utilité de l'aspect technique dans les séances d'entraînement.

Sous ce rapport nous avons voulu dans cette étude dégager les différents paramètres qui font que la prise en charge effective de l'aspect technique fasse défaut au regard des séances d'entraînement.

Notre étude a porté essentiellement sur la qualification et la formation des entraîneurs, l'organisation des séances d'entraînement telles qu'elles sont pratiquées au sein des clubs.

C'est ainsi que des séances d'observation et des questionnaires ont été administrées aux entraîneurs des clubs et des nageurs. Au terme de notre analyse nous pouvons dire que les informations recueillies confirment notre hypothèse de départ. En effet une fréquence accrue de défauts techniques frappe les jeunes nageurs. De même il y' a lieu de souligner que ces problèmes sont tributaires du manque d'importance accordée à la variable technique.

Ainsi la fédération devrait veiller à la formation des cadres et des entraîneurs; à la régularité des stages de recyclage tous les deux (2) ans.

De plus elle devrait établir un programme annuel d'entraînement par cycle adéquat à chaque catégorie et veiller ensuite à une application conforme d'un plan de travail pour tous les clubs. Les responsables des clubs devraient avoir un guide de référentiels techniques (barème d'évaluation

technique) pour juger et améliorer si nécessaire les qualités techniques de chaque nageur. Une telle démarche au niveau des nageurs dès le bas âge et suivie régulièrement peut donner des résultats probants. La connaissance de ces informations est primordiale pour amener les structures dirigeantes à apporter des solutions à ce problème.

Cependant il y'a lieu de nous poser une ou deux questions qui semblent être pertinentes.

Quel plan adopter par la fédération pour former des nageurs de haut niveau ?

Quelles stratégies envisagées pour développer le retard de notre natation ?

Au terme de ce travail nous suggérons une étude des autres paramètres qui semble bloquer l'évolution de notre natation.

BIBLIOGRAPHIE

BIBLIOGRAPHIE

OUVRAGES

- Henri Héral, Bernard Boullé, *l'enseignement de la natation* N°28 Les cahiers de l'INSEP Perceptives 1999.
- James E. Counsilman : *La science de la natation*
1 - Les techniques
2^e Edition Chiron sport 1997.
- Michel Pedroletti : *La natation performance* Méthodologie et programme d'entraînement Edition amphora 1997.
- Michel Pedroletti : *Natation du débutant à l'international* Paris, amphora 1991.
- Marc Menaud – Lucien Zins : *La natation sportive – Technique – entraînement* Edition Amphora 1973.
- FINA Natation *livre de séminaire* sous la direction de M. Robert H. Helmick, 1987.
- Sarr Yéli : *Profil des nageurs Sénégalais : Morphologie et qualités physiques spécifiques.* Mémoire de maîtrise : STAPS : UCAD de **Dakar, INSEPS : 1999-2000.**

ANNEXES

Annexe 1: présentation des nageurs

Annexe : référentiel de compétences techniques

Annexe 3 : fiche d'observation des qualités techniques spécifiques

Annexe 4 : tableau récapitulatif des résultats des mesures des qualités techniques spécifiques du nageur

Annexe 5 : questionnaire pour entraîneur

Annexe 6 : questionnaire pour nageur

PRESENTATION DES NAGEURS

<u>Caractéristiques</u> <u>Sujets</u>	<u>Age (ans)</u>	<u>Club</u>	<u>Sexe</u>
1 - D.B	12	US GOREE	M
2 - E.F	14	" "	F
3 - R.S	15	" "	M
4 - M.F	16	" "	F
5 - P.K	14	" "	M
6 - U.D	12	BCEAO	F
7 - F.C	16	" "	F
8 - A.N	11	" "	M
9 - F.D	16	" "	F
10 - B.D	13	CND	F
11 - J.S	13	" "	F
12 - A.S	15	" "	F
13 - A.B	13	" "	M
14 - A.G	14	O. NGOR	F
15 - K.S	16	" "	M
16 - S.D	16	R. YOFF	M
17 - R.N	13	" "	M
18 - A.L	16	" "	M

REFERENTIEL DE COMPETENCES TECHNIQUES AVEC L EXEMPLE DE LA NAGE LIBRE(le crawl)

Le constat de l'inexistence d'outils d'évaluation nous a inciter à concevoir et à proposer ce cadre de référentiel de compétences techniques qui, il faut l'admettre est une première, une base de réflexion à améliorer.

Critères d'appréciation	A ((Excellent)	B (Très bien)
ACTION DES BRAS	<p><u>Attaque</u></p> <p>1 - Pénétration avec douceur 2 - Doigts réunis et mains tendues 3 - Poignet en légère flexion</p> <p><u>Traction</u></p> <p>4 - Coude orienté vers le haut 5 - Main orientée vers l'arrière 6 - Traction près du corps</p> <p><u>Poussée</u></p> <p>7 - Poussée continue jusqu'au niveau des cuisses 8 - Poignet en extension</p> <p><u>Retour</u></p> <p>9 - Coude légèrement plus haut que la main 10 - Epaule souple 11 - Mouvement de bras souple et lent</p>	<p><u>Attaque</u></p> <p>1 - Doigts un peu écartés 2 - Mains tendues avec la paume frappant l'eau 3 - Poignet en léger flexion</p> <p><u>Traction</u></p> <p>4 - Coude orienté vers le haut 5 - Main orientée vers l'arrière 6 - Traction légèrement croisée</p> <p><u>Poussée</u></p> <p>7 - Poussée continue</p> <p><u>Retour</u></p> <p>8 - Mouvement coude haut, main basse 9 - Epaule souple 10 - Trajectoire de la main ample et longue</p>

Critères d'appréciation	C (Bien)	D (A. Bien)
ACTON DES BRAS	<p><u>Attaque</u></p> <p>1 - Main creusée au moment de la prise d'eau 2 - Poignet trop fléchi 3 - Coude légèrement plus haut que la main</p> <p><u>Traction</u></p> <p>4 - Coude orienté vers le haut 5 - Traction trop près du corps 6 - Doigts serrés et mains légèrement orientés vers l'arrière</p> <p><u>Poussée</u></p> <p>7 - Poussée continue</p> <p><u>Retour</u></p> <p>8 - Mouvement de coude haut, main basse 9 - Epaule souple 10 - Retour de la main à la perpendiculaire du coude</p>	<p><u>Attaque</u></p> <p>1 - Main à plat, paume frappant l'eau 2 - Entrée de bras trop large ou trop étroite 3 - Pas de temps d'arrêt au moment de l'entrée</p> <p><u>Traction</u></p> <p>4 - Nage plate 5 - Traction croisée 6 - Doigts légèrement écartés</p> <p><u>Poussée</u></p> <p>7 - Poussée limitée</p> <p><u>Retour</u></p> <p>8 - Main précède le coude au passage de l'épaule 9 - Epaule un peu rigide 10 - Lancer de la main large 11 - Doigts labourant la surface de l'eau</p>

Critères d'appréciation	E (PASSABLE)	F (MEDIocre)
ACTION DES BRAS	<p><u>Attaque</u></p> <p>1 - Entrées trop loin du visage 2 - Entrée trop large 3 - Main tendue, poignet non fléchi 4 - Doigts écartés</p> <p><u>Traction</u></p> <p>5 - Coude légèrement orienté vers le haut 6 - Traction un peu éloignée du corps</p> <p><u>Poussée</u></p> <p>7 - Poussée discontinue 8 - Dégagement éloigné du corps</p> <p><u>Retour</u></p> <p>9 - Bras tendu 10 - Main plus haute que le coude</p>	<p><u>Attaque</u></p> <p>1 - Entrées frappée 2 - Entrée du coude précédant la main 3 - Entrée trop près su visage 4 - Entrée trop extérieure à l'axe du corps</p> <p><u>Traction</u></p> <p>5 - Coude bras 6 - Main non orientée vers l'arrière 7 - Traction trop large et croisée 8 - Doigts écartés</p> <p><u>Poussée</u></p> <p>9 - Poussée insuffisante 10 - Poignet et coudes raides</p> <p><u>Retour</u></p> <p>11- Mouvement main haute te coude bas 12 - Bras et mains trop raides 13 - Lancer de la main trop large 14 - Epaule rigide</p>

Critères d'appréciation	A (EXCELLENT)	B (TRES BIEN)
ACTION DES JAMBES	1 - Battements venus de la hanche 2 - Battements des jambes tendus avec une légère flexion du genou 3 - Pieds en extension au cours du battement 4 - Cheville souple avec un relâchement complet 5 - Orteils légèrement orientés vers l'intérieur 6 - Mouvement effectué dans le sens vertical	1 - Battements venus de la hanche 2 - Battements des jambes tendus avec une amplitude qui ne dépasse pas 45cm 3 - Pieds en extension 4 - Orteils orientés dans le prolongement du pied
POSITION DU CORPS	1 - Bonne position horizontale du corps 2 - Tête est tournée au moment de la respiration 3 - Tête enfoncée dans l'eau à peu près jusqu'à la pousse des cheveux 4 - Rythme régulier avec un roulis minimum du corps	1 - Position horizontale du corps 2 - Tête est tournée au moment de la respiration qui s'effectue au niveau des deux cotés 4 - Tête orientée dans le prolongement du corps 4 - Rythme régulier avec un roulis minimum
RESPIRATION	1 - Respiration régulière et naturelle 2 - Expiration progressive et forcée effectuée par le nez 3 - Respiration prise à coté du bras de retour	1 - Respiration régulière et naturelle 2 - Respiration effectuée au niveau des 2 cotes du bras de retour 3 - Expiration effectuée par la bouche et le nez

Critères d'appréciation	C (BIEN)	D (A. BIEN)
ACTION DES JAMBES	1 - Battement venus de la hanche 2 - Battements de jambes tendues avec une flexion excessive du genou 3 - Battements rapide et profonds 4 - Cheville souple 5 - Pieds en légère extension	1 - Battements jambes et chevilles tendues 2 - Pointes du pied pas allongées ou trop tendues 3 - Jambes et pieds sortent de l'eau à la phase ascendante 4 - Mouvement effectué dans le sens ventral 5 - Cheville légèrement souple
POSITION DU CORPS	1 - Tête tournée au moment de la respiration qui s'effectue dans les deux côtés 2 - Rythme régulière avec un peu de roulis 3 - Bassins en mouvement	1 - Tête relevée pour respirer 2 - Rythme régulier avec un roulis excessif et un peu précoce 3 - Nuque raide
RESPIRATION	1 - Expiration effectuée par la bouche et le nez 2 - Respiration régulière 3 - Rotation trop précoce pour expirer	1 - Expiration progressive effectuée par la bouche et le nez 2 - Respiration irrégulière

Critères d'appréciation	E (PASSABLE)	F (MEDIOCRE)
ACTION DES JAMBES	1 - Battement de jambes croisé 2 - Les pointes du pied pas allongées 3 - Battement de jambes tendues(sans flexion du genou) 4 - Orteils orienté vers l'intérieur 5 - Cheville légèrement souple 6 - Amplitude ne dépasse pas 45cm	1 - Battements venus du genou au lieu de la hanche 2 - Battements rapides et peu profonds 3 - Les jambes et les pieds sortent de l'eau en fin de phase ascendante 4 - Jambes trop enfoncées 5 - Abandon complet du battement alterné au profit d'un mouvement hybride de nage indienne 6 - Cheville raide
POSITION DU CORPS	1 - La tête ;, le menton rentré contre la poitrine 2 - Bassin pas suffisamment fixé 3 - Tête tournée au moment de la respiration	1 - Tête trop hautes 2 - Tête trop basse 3 - Trop de roulis du corps 4 - Oscillations latérales rapides dues à un retour rapide et trop large du bras
RESPIRATION	1 - Respiration prise au niveau des 2 côtés 2 - Expiration forcée et rapide 3 - Rythme de respiration irrégulier	1 - Retenir trop longtemps sa respiration 2 - Tête levée pour respirer 3 - Non expiration par le nez

Critères d'appréciation	A (EXCELLENT)	B (TRES BIEN)
COORDINATION	1 – Mouvement continu au niveau des bras et des jambes 2 – Corps stable pour un rythme de six battements de jambes par cycle complet de bras 3 – Inspiration effectué avec le retour de bras au moment ou le bras se dégage	1 – Mouvement continu au niveau des bras 2 – corps stable avec une cadence instable

Critères d'appréciation	C (BIEN)	D (A. BIEN)
COORDINATION	1 – Rythme accéléré au niveau du mouvement de retour de bras 2 – Corps stable avec un rythme de battements de jambes	1 – Nage effectué sur son point fort 2 – Retour de bras dans un rythme différent de l'autre bras

Critères d'appréciation	E (PASSABLE)	F (MEDIOCRE)
COORDINATION	1 – Mouvement discontinu au niveau des bras et jambes 2 – Corps instable avec un rythme irrégulier	1 – Retour avant que l'autre bras n'est entamé la traction 2 – Respiration prise tard dans le cycle des bras 3 – Mouvements saccadés

FICHE D'OBSERVATION DES QUALITES TECHNIQUES SPECIFIQUES

Critères d'appréciation	A (Excellent)	B (Très bien)	C (BIEN)	D (A.bien)	E (Passable)	F (Médiocre)
Action des bras						
Action des jambes						
Position du corps						
Respiration						
Coordination						

Critère d'appréciation	A	B	C	D	E	F
Notes équivalentes	9,5	8,5	7,5	6,5	4,5	2,5

Tableau récapitulatif des résultats des mesures des qualités techniques
spécifiques des nageurs

Caractéristiques mesurés		Actions des bras	Actions des jambes	Position du corps	Respiration	Coordination
	Sujets					
	1	4,50	4,50	2,50	2,50	2,50
	2	4,50	2,50	2,50	4,50	4,50
	3	2,50	4,50	2,50	2,50	2,50
	4	7,50	7,50	8,50	8,50	6,50
	5	6,50	2,50	4,50	4,50	2,50
	6	6,50	8,50	8,50	6,50	7,50
	7	4,50	2,50	6,50	2,50	4,50
	8	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50
	9	4,50	4,50	4,50	6,50	6,50
	10	7,50	8,50	7,50	7,50	7,50
	11	4,50	2,50	2,50	2,50	2,50
	12	6,50	4,50	4,50	2,50	4,50
	13	4,50	4,50	2,50	4,50	2,50
	14	4,50	6,50	4,50	6,50	6,50
	15	4,50	2,50	4,50	2,50	4,50
	16	4,50	6,50	4,50	4,50	4,50
	17	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50
	18	4,50	4,50	2,50	2,50	2,50
Moyenne		4,83	4,56	4,33	4,22	4,28
Ecartype		1,53	2,13	2,12	2,05	1,90

Cher collaborateur, ce questionnaire entre dans le cadre de la rédaction d'un mémoire de maîtrise es science et technique des activités physiques et sportives (STAPS).

Ce travail répond à des fins scientifiques et nous vous assurons de la confidentialité des réponses que vous donnez.

Merci d'avance

Mettre une croix dans la case correspondante à votre réponse

QUESTIONNAIRE

1. Statut des entraîneurs :

Sexe : Age : Club

2. Qualification

a)

- Entraîneur diplômé
- Expériences professionnelles

b) Niveau d'entraînement

Avez-vous suivi des stages d'entraînement ?

Oui Non :

Si oui de quel niveau ?

Initiateur 1^{er} degré 2^e degré 3^e degré

3. Expériences sportives

a) Combien d'années avez-vous encadré Ans

b) Etes-vous un ancien nageur ? Oui Non

c) Consultez-vous la littérature en natation ?

Oui Non

Si oui donnez les titres des revues spécialisées

-
-
-

4. -Compétence en matière d'entraînement

a) Est ce que vous faites un programme préparé par jour, ou par semaine ou par mois ?

Oui Non

Si oui donnez la période

par jour par semaine par mois ou autres

b) Quel est le nombre de kilométrage effectué par séance?
1Km 2Km et plus 3Km et plus 4 Km et plus

c) Combien de temps accordez-vous à un travail exclusivement technique ?
10mn et plus 30mn et plus 1heure et plus 2 heures

d) Est ce que vous utilisez un barème d'évaluation technique ?
Oui Non

h) Comment faites-vous pour évaluer vos nageurs ?

- Par le chronomètre
- Par cycle de bras par rapport à un temps
- Par nombre de battements de jambes. Par rapport à un distance.
- Par temps de réaction du départ
- Par le contrôle des pulsations

f) Les difficultés que vous rencontrez sont de quelle nature

- Liées à la précipitation
- Liées à la respiration
- Liées à la trajectoire du mouvement
- Liées à l'action des bras
- Liées à l'action des jambes
- Liées à la coordination
- Liées aux virages ou aux départs
- Liées aux arrivées

g) Quels sont les moyens que vous utilisez pour corriger ou apporter des rectificatifs ?

- L'explication
- La démonstration
- Les films
- Autre à préciser

h) Suite aux défauts techniques observés qu'elle est la méthode utilisée pour les rectificatifs ?

- J'arrête tout le monde pour le corriger
- J'arrête seulement le nageur pour le corriger
- J'attends les périodes de repos pour le corriger
- J'attends la fin de la séance pour le corriger

i) Malgré les correctifs apportés quelles sont les différentes observations constatées ?

- Les défauts persistent
- Les défauts sont moyennement réduits
- Les défauts disparaissent

j) Quelle est la période de travail technique

- Je travaille beaucoup la technique en début de saison
- Je travaille la technique en milieu de saison
- je travaille la technique en fin de saison

k) Combien de temps accordez-vous au travail technique pendant les séances?

- Je travaille beaucoup la technique pendant les séances
- Je travaille moyennement la technique pendant les séances
- Je travaille peu la technique pendant les séances
- Je ne travaille pas la technique pendant les séances

Chers collaborateurs , ce questionnaire entre dans le cadre de la rédaction d'un mémoire de maîtrise es science et technique des activités physiques et sportives (STAPS).

Ce travail répond à des fins scientifiques et nous vous assurons de la confidentialité des réponses que vous donnez.

Merci d'avance

Mettre une croix dans la case correspondante à votre réponse

QUESTIONNAIRE

1. Identification

Nom et Prénom :

Age :

Club :

Catégorie :

2. A quel âge avez-vous commencé à nager ?

Ans

3. Quel est le nombre d'entraîneurs qui vous ont enseigné la natation ?

1 2 autres nombres

4. Etes-vous licencié ?

Oui Non

5. Avez-vous déjà participé à une compétition ou un championnat ?

Oui Non

Si oui de quelle nature ?

Régionale Nationale Internationale

Autres à préciser :

.....
.....

6. Combien de mois entraînez-vous dans l'année ?

..... mois

7. Combien de jours entraînez-vous par semaine ?

..... Jours

8. Quel est le volume d'heures de travail par séance ?

1 heure ou plus 2 heures ou plus autres à préciser

9. Recevez-vous des critiques de votre entraîneur pendant les séances d'entraînement ?

Oui Non

Si oui : qu'est ce qu'il vous reproche

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

10. Quelles sont les difficultés que vous rencontrez quand vous nagez ?

Liées à la respiration

Liées à la coordination

Liées à la position de la tête ou du corps

Liées à l'action des bras

Liées à l'action des jambes

Liées aux départs ou aux virages

Liées aux arrivées

11. Quel est le nombre d'intervention que vous recevez par séance ?

1 2 Autres à préciser

12. Quels sont les moyens employés par l'entraîneur pour vous corriger ?

- explication
- démonstration
- Séances filmées
- Autres à préciser

13. Avez-vous du matériel pour travailler la technique ?

Oui Non

Si oui lesquels :

.....
.....

14. Comment travaillez-vous la technique de nage ?

- Par séance de nage complète
- Par séance de travail des bras et jambes
- Par séance de travail de la respiration ou de la coordination
- Par séance de travail des départs et des virages
- Autres à préciser :

.....
.....

15. Quelles sont les périodes pendant lesquelles vous travaillez exclusivement la technique ?

- Début de saison
- Milieu de saison
- Fin de saison

16. Quel est le degré de prise en charge de la technique lors des séances d'entraînement?

- Elle est travaillée beaucoup au cours de la séance
- Elle est travaillée moyennement au cours de la séance
- Elle est travaillée peu au cours de la séance
- Elle n'est pas travaillée au cours de la séance

17. Connaissez-vous le nombre de cycle de bras que vous mettez sur 25m et sur 50m ?

Oui Non

Si oui donnez le nombre :

Pour 25 m

Pour 50m

18. Faites-vous des tests pendant les séances ?

Oui Non

Si oui

- Régulièrement
- Moyennement
- Peu

19. Faites-vous des séances théoriques ?

Oui Non