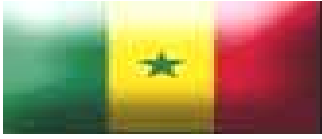


REPUBLIQUE DU SENEGAL

UN PEUPLE - UN BUT – UNE FOI



MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR



INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION POPULAIRE
ET DU SPORT

MEMOIRE DE MAITRISE ES SCIENCES ET TECHNIQUES DE L'ACTIVITE
PHYSIQUE ET DU SPORT

THEME

**LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE
DES FEMMES DE 40 ANS ET PLUS
EN MILIEU CITADIN**

Présenté et soutenu par :

M. Edmond BASSENE

Sous la direction de :

M. Guibril DIOP

Professeur à l'INSEP

Année Universitaire 2007-2008

Je rends grâce à DIEU, l'Éternel, le Tout puissant, le Miséricordieux, Maître de cieux et de la terre ; à son fils Jésus Christ et à la très Sainte Vierge Marie, l'Immaculée conception et avocate des croyants.

Je dédie ce travail à :

Mes parents : **Paul et Albertine BASSENE**, votre bonté, votre simplicité et surtout votre dignité et honnêteté ne seront jamais atteintes. Vous avez su m'orienter, me conseiller, m'aider et m'entourer d'affection. Par ce travail, je loue votre amour, vos sacrifices, votre dévouement à mon égard. Que le Seigneur, le Tout puissant vous accorde une longue vie pour le plus grand bien de toute la famille et une très bonne santé pour que vous puissiez savourer les fruits de l'arbre que vous avez su entretenir souvent dans des conditions difficiles.

Mes frères et sœurs : **Jean François, Eliane, Véronique, Martin, Albertine, Clémence et Pierre Albert**, pour leur soutien, amour et la grande affection qui nous unissent. Ce travail est le vôtre.

Mes oncles et tantes spécialement : Tata **Eliane BASSENE**, Tonton **Dominique BASSENE**, Tonton **Jean BASSENE**, Tonton **Christian BASSENE** et Tata **Odile BASEENE**, pour tout le soutien, l'aide et les conseils qu'ils m'ont apporté tout au long de mon cursus scolaire et universitaire. Voyez en ce travail, l'accomplissement de votre œuvre.

Mes cousins et cousines : **Catherine, Madeleine, Paul, Dominique, Jeannot, Aliou, Fatou, Jean, Agathe, Cheikh, Julie, Fidess, Anna**

Les familles **GOMIS, SANTOS, SENE, DIENE** à la cité Soprim

Les familles **SENE, SOW, KONATE, MBOW, FALL** à MARINAS à HANN bel-air

L'Amicale « St Michel » des Jeunes Catholiques de la cité SOPRIM & Impôts et Domaines.

L'amical « Ste Anne de bel Air »

Tous mes amis et personnes qui me sont très chers, je ne vous oublierez jamais.

Nos remerciements s'adressent à :

- Mon directeur de Mémoire **M. GUIBRIL DIOP**. C'est avec un grand plaisir que je vous exprime mes sincères et chaleureux remerciements pour avoir bien voulu accepter de diriger ce travail avec méthode, rigueur et abnégation, malgré vos multiples préoccupations. Que le Seigneur vous protège et vous accorde longue vie et réussite dans vos entreprises. AMEN.
- Monsieur le directeur de l'INSEPS et tous les chefs de département.
- Tous les professeurs de l'Institut.
- Tout le personnel administratif et technique de l'INSEPS.
- Mention spéciale aux bibliothécaires madame **Anastasie THIAW DIAKHATE** et **Grégoire DIATTA**. Merci pour vos conseils, aide et collaboration. Que DIEU vous protège et vous garde.
- Mes chers parents qui n'ont ménagé aucun effort pour mon éducation, DIEU seul peut vous payer.
- Tous mes camarades de promotion.
- Tous les étudiants de l'INSEPS
- La chorale **Sainte Anne de bel Air**.
- Mes voisins de chambre et amis : **Mamadou Fadel MANE, Lamine GOUDIABY, Nicolas GOMIS, Omar FAYE, Mamadou Lamine GOUDIABY, Ibrahima KOUYATE, Foromo DIOP, Kémo DIOP, Benoit TENDENG, Ababacar Sadikh SECK, Paul Sandy SARR**
- Aux femmes de 40 ans et plus pour leurs collaborations dans la réalisation de ce travail. Ainsi que les moniteurs et le médecin.
- Toutes les personnes qui, de près ou de loin, ont participé à l'élaboration de ce travail.

***MERCI DU FOND DU
CŒUR***

SOMMAIRE

DEDICACES.....	I
REMERCIEMENTS.....	II
SOMMAIRE.....	IV
INTRODUCTION.....	6
PROBLEMATIQUE.....	7
HYPOTHESE.....	8
Chapitre I : REVUE DE LITTERATURE.....	10
I- DEFINITIONS DES CONCEPTS.....	11
I-1- L'activité physique.....	11
I-2- Les différentes formes d'activité physique.....	11
I-3- Le sport.....	12
I-4- La différence entre sport et activités physiques.....	12
I-5- La femme.....	13
I-6- Les femmes Sénégalaises de 40 ans et plus.....	14
I-7- La femme et l'activité physique.....	14
II- LES BIENFAITS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE.....	14
II-1- Sur le plan cardio-vasculaire.....	14
II-2- Sur le plan respiratoire.....	15
II-3- Sur le plan neuromusculaire.....	15
II-4- Sur le plan psychologique.....	15
II-5- Sur le vieillissement	15
III- LA SEDENTARITE.....	16
III-1- Définition.....	16
III-2- Risques liés à l'inactivité.....	16
Chapitre II : METHODOLOGIE.....	17
I- LA POPULATION D'ENQUÊTE.....	18
II - ESPACES D'ENQUÊTE.....	19

III- L'ENQUÊTE.....	19
IV- INSTRUMENTS D'ENQUÊTE.....	19
V- LA COLLECTE DES DONNEES.....	20
VI- LE TRAITEMENT DES DONNEES.....	20
Chapitre III : PRESENTATION ET COMMENTAIRE DES RESULTATS.....	21
III-1- Présentations et commentaires des résultats du questionnaire des femmes de 40 ans et plus pratiquant les activités physiques.....	22
III-2- Présentations et commentaires des résultats du questionnaire des femmes de 40 ans et plus non pratiquantes.....	37
III-3- Présentations et commentaires des résultats du questionnaire de la population en Sénégalaise en générale.....	41
Chapitre IV: DISCUSSIONS, SUGGESTIONS ET PERSPECTIVES.....	46
VI-I- DISCUSSIONS.....	47
VI-I-1- Le profil des pratiquantes.....	47
VI-I-2- Les motivations des pratiquantes.....	48
VI-I-3- Les difficultés rencontrées par les pratiquantes.....	49
VI-I-4- Les femmes de 40 ans et plus non pratiquantes.....	50
VI-I-5- La population en générale.....	50
VI-II- SUBJECTIONS ET PERSEPECTIVES.....	51
CONCLUSION.....	53
BIBLIOGRAPHIE.....	56
ANNEXES.....	58

INTRODUCTION

INTRODUCTION

Le statut de la femme dans la société l'a amenée à jouer pendant longtemps un second rôle à tous les niveaux de responsabilité. Ce n'est qu'au début du 19^{ème} siècle qu'on a commencé à assister à une promotion sociale de la femme dans les sociétés occidentales.

Aujourd'hui les femmes se sentent de plus en plus concernées par la vie sociale, économique, politique et culturelle. Toutefois malgré qu'elles affirment avec légitimité leur droit pour une émancipation de plus en plus significative dans la vie sociale, leur image continue de pâlir du fait des considérations avenantes. Mais on ne saurait ne pas reconnaître les progrès réalisés dans ce domaine.

En cette période où la condition féminine est en perpétuelle changement, il nous semble alors intéressant d'analyser cette évolution dans le domaine des activités physiques.

L'activité physique est selon PADDICK, 1998 « l'interaction entre l'individu et sa motricité ».

Le constat actuel que nous faisons est que les activités physiques prennent de plus en plus d'ampleur et sont pratiquées avec une ferveur qui ne cesse de croître au sein de la gent féminine.

- ❖ Dans l'activité physique il y a trois choses importantes :
- ❖ L'activité physique normale (par exemple aller puiser de l'eau)
- ❖ L'activité physique organisée, moderne (exemple le conditionnement dans les salles de gymnastique)
- ❖ Le sport

L'envie que notre mère avait pour faire de l'activité physique a été notre principale motivation pour le choix de ce sujet qui porte sur l'activité physique dite organisée moderne et plus précisément sur la pratique de l'activité physique des femmes Sénégalaises de 40 ans et plus en milieu citadin.

Nous constatons aujourd'hui le phénomène de féminisation des salles de gymnastique. Ainsi notre intérêt est de connaître le niveau d'implication des femmes Sénégalaises de 40 ans et plus dans la pratique des activités physiques, leurs motivations, leurs contraintes s'il y en a, l'avis de la société sur leur pratique et aussi les raisons des femmes de cette même tranche d'âge qui ne pratiquent pas.

Pour avoir le maximum d'informations sur la pratique des activités physiques, nous allons allier l'analyse documentaire, les questionnaires et l'entretien.

Ce travail va s'articuler autour de quatre (4) parties : d'abord nous procéderons à un tour d'horizon des écrits à l'étude dans le chapitre I, ensuite il sera question des procédés méthodologiques dans le chapitre II, puis nous présenterons et commenterons les résultats des questionnaires dans le chapitre III. Enfin dans le chapitre IV, nous aborderons les suggestions et aussi d'éventuelles recommandations

PROBLEMATIQUE

L'idée que l'activité physique préserve et améliore la santé est très ancienne. CICERON (106 -43 avant J.C.) affirmait déjà que : « l'exercice et la température préservent notre vitalité, même à un âge plus avancé ».

Compte tenu de l'importance des activités physiques, leur pratique devrait être une pratique massive dans la population sénégalaises plus particulièrement les personnes d'âge mûre.

Notre travail de recherche se focalise surtout sur la pratique des activités physiques par les femmes âgées de 40 ans et plus ce situant à Dakar plus exactement en milieu citadin. La ville de Dakar est dotée d'infrastructures pour le développement de la pratique des activités physiques telles que : salles de gymnastique, stades, parcours sportifs, piscines etc.

Tout ceci devrait inciter les femmes dakaroises à la pratique massive des activités physiques et particulièrement celles dont l'âge est comprise entre "40 ans et plus". Compte tenu de ces considérations nous nous interrogeons sur la pratique des activités physiques des femmes de 40 ans et plus à savoir :

- Leur niveau de pratique, est-elle massive ou non ?
- Leurs motivations à pratiquer les activités physiques ?
- Les espaces de pratiques des activités physiques dont elles disposent ?
- Les problèmes qu'elles rencontrent pendant la pratique des activités physiques.
- Le regard des femmes non pratiquantes et celui des autres populations porté sur leur pratique ?
- La particularité des femmes de 40 ans et plus.
- Et surtout y-a-t-il une politique menée par l'tat pour promouvoir cette pratique ?

HYPOTHESE

Une hypothèse de recherche est selon OUELLET, 1982 :« Une affirmation plausible présentant une relation entre deux ou plusieurs variables ».

En ce qui nous concerne, nous estimons que la non participation massive des femmes sénégalaises de 40 ans et plus à la pratique des activités physiques serait le résultat de leur statut dans la société. Ceci provoquerait une faible participation de ces femmes à la pratique des activités physiques.

Nous affirmons ainsi que celles qui s'adonnent à la pratique des activités physiques, le font pour des raisons extrinsèques telle que l'esthétique et/ou intrinsèques telles que la santé, l'équilibre.

Ainsi ceux qui pratiquent seraient des femmes qui ont reçues une certaine formation scolaire et auraient acquis la culture de l'entretien physique dès leur jeunesse.

Chapitre I

REVUE DE LITTÉRATURE

Chapitre I : REVUE DE LITTERATURE

I- DEFINITIONS DES CONCEPTS

I-1- L'ACTIVITE PHYSIQUE

L'activité physique est un mot composé, il est composé du mot « activité » et du mot « physique ». Sa signification c'est tout mouvement produit par les muscles squelettiques responsables d'une augmentation significative de la dépense énergétique. La dépense peut d'abord apparaître au cours de la pratique professionnelle, la vie domestique et les loisirs. Bien qu'elle soit effectuée sans méthode, en changeant ses habitudes pour les rendre plus dynamiques.

Selon l'édition Quillet, 1975 « l'activité physique se manifeste par des mouvements corporels ».

Paddick, 1998 dit qu' : « elle est l'interaction entre l'individu et sa motricité; les motivations sous-tendues pouvant être le besoin d'affiliation, la forme physique, la recherche de vertige, la conquête d'un esthétisme, la recherche d'une assise dans l'effort, un éventuel développement de l'effort cardiaque ».

En ce sens le jogging matinal dominical, la sortie cycliste entre amie ou la baignade épisodique sont des activités physiques.

I-2- LES DIFFERENTES FORMES D'ACTIVITES PHYSIQUES

Les activités physiques d'entretiens et de loisirs constituent un ensemble de pratiques de différentes formes, où l'objectif recherché est la détente, l'entretien physique, la santé. Dans cet ensemble on note le jogging et des formes de pratiques gymniques telles que :

- La gymnastique d'assouplissement où l'on recherche la souplesse des articulations.
- La gymnastique du 3^{ème} âge (entre 55 et 60 ans) c'est une pratique généralement conseillée par les médecins parce qu'elle détend, entretient et fait progresser le sujet.
- Le stretching (de l'anglais stretch qui signifie étirer) qui, selon Peytavin J. L. 1995 est « une forme de gymnastique douce ayant pour objectif d'étirer, d'assouplir le corps ».
- La gymnastique aérobie qui est une nouvelle forme de gym cadencée aux rythmes musicaux modernes. Elle est initiée par Jeanne FONDA, dans son ouvrage « Ma méthode » 1982. Elle explique qu'après avoir pratiqué la danse, le jogging, le body building, elle a créé son propre gym dont les mouvements ont été judicieusement sélectionnés pour faire travailler les différentes régions corporelles selon des rythmes

musicaux appropriés. D'autres noms sont attribués à la gymnastique aérobie tels que : aérogym, énergym, body – danse, musculation-work, gym binaire, gym tonic ...

I-3- LE SPORT :

Le sport c'est: « un ensemble d'exercices physiques ayant pour but le développement du corps en même temps que l'esprit d'émulation » Edition Quillet 1975. Etymologiquement le mot sport provient de l'ancien français « Desport » qui signifie divertissement, plaisir physique ou de l'esprit. En traversant la manche « Desport » se mue en sport et évacue dans son champ la notion générale de loisir pour se concentrer sur les activités physiques. La langue allemande admet le terme sport et sa définition anglaise en 1931. La France en fait usage la première fois en 1921, ainsi le sport n'englobe plus les divers jeux de sociétés ou jeux de l'esprit.

Le sport est un objet culturel ambigu qui échappe à la définition univoque, il fait l'objet d'importants enjeux sociaux et institutionnels et est toujours investi d'une forte charge normative. (Encyclopédia Universalis) 2005.

Pour D. Gay 1993, « le sport est l'activité physique compétitive et amusante pratiquée en vue d'un enjeu selon les règles écrites et l'esprit fait d'équité, de désir de vaincre et de loyauté.

Selon G. Hebert (1925) « le sport est tout genre d'exercice ou l'activité physique ayant pour tout la réalisation d'une performance et dont l'exécution repose essentiellement sur l'idée de lutte contre un élément défini : une distance, une durée, un obstacle, une difficulté matérielle, un danger, un animal, un adversaire et par extension soi-même.

On ne peut vraiment pas comprendre le phénomène (sport) si on fait abstraction du contexte dans lequel il se manifeste.

I-4- LA DIFFERENCE ENTRE SPORT ET ACTIVITES PHYSIQUES :

L'activité physique selon Parlesbas, 1998 est l'interaction entre l'individu et sa motricité. Le sport c'est « l'ensemble des situations motrices d'affrontement codifié dont les formes compétitives sont institutionnalisées ».

Le sport est la version évaluée du l'agôn de Caillois faisant apparaître trois dimensions fondamentales :

- Situation motrice, ainsi ni les cartes ni les échecs ne sont des sports.
- Affrontement codifié, adaptation des règles uniformisées.
- Compétition institutionnalisée, organisation par fédération.

Ainsi, le sport intègre l'affrontement compétitif comme élément central et essentiel, instituant des valeurs, des normes, des qualifications et des connaissances. Parlebas 1998.

Cependant tel n'est pas le cas de l'activité physique où il n'y a ni règle ni compétition peut être de l'enjeu ; si non celui d'avoir la satisfaction du fait accompli, le plaisir de pratiquer ou la santé.

Ainsi, l'activité physique est inhérente à toute pratique sportive. Quand on fait du sport on fait en même temps de l'activité physique. Elle est incluse dans le sport. Le contraire n'est pas possible.

I-5- LA FEMME :

« La femme est un être humain caractérisé par les organes de gestation par opposition à l'homme » Edition Quillet 1975. Le concept d'homme et de femme sont deux catégories biologiques. Féminité et virilité sont des définitions sociales.

De toutes les cultures, les attitudes masculines et féminines sont inculquées au moyen d'un processus de socialisation qui commence dès la naissance et aboutit à une bonne adaptation dans le milieu d'appartenance et dans la société en général. Ainsi dans toutes les sociétés, à n'importe qu'elle époque considérée, la détermination des rôles en fonction du sexe, les attentes qui y correspondent sont des notions apprises très tôt, entraînant une image de soi différente de l'homme et de la femme. Donc de par cette position sociale qui diffère, il en résulte une définition précise du concept femme.

Aussi comparée à l'homme, la femme est différente de lui par rapport à son aspect physique, son anatomie, de même que son rôle dans la société. Depuis leur jeunesse, les femmes apprennent à adopter des comportements de façons à plaire aux hommes, elles sont donc socialisées de manière à utiliser leurs corps pour attirer l'homme.

L'inconscient collectif voudrait que la femme soit agréable à regarder, gracieuse, souple et légère, il lui est interdit toute possibilité d'expression physique en puissance, en agressivité et tout développement important de la musculature selon notre avis.

Toutefois il faut noter que la tendance actuelle est tout autre au Sénégal en ce qui concerne les APS si l'on se réfère à l'étude menée par SAGNA Y. 2003. Les modèles du corps qui faisaient l'éloge de la femme sont remis en cause. D'autres nécessités liées à la recherche d'une bonne santé mettent en place des perceptions qui valorisent une gestion du corps par le biais incontestable des activités physiques et sportives.

I-6- LES FEMMES SENEGALAISE DE 40 ANS ET PLUS :

Le type morphologique des femmes sénégalaises, comme dans la plupart des pays africains, est caractérisé par un corps enveloppé. Ces femmes sont généralement obèses et pour ces différentes sociétés, cela est encore considéré comme signe de richesse ou de bonne situation sociale.

Ainsi au Sénégal nous associons cela à une bonne situation familiale, à bon état d'esprit et de santé. Alors que ce corps volumineux, l'excès de graisse peut être source de maladies comme les maladies du cœur, l'hypertension artérielle etc....

Le nom attribué à ces types de femmes est : « diongoma ». Cependant pour elles cet excédent est une preuve de bonne santé, alors qu'au contraire ce n'est qu'un excédent de graisse qui peut leur poser préjudice.

I-7- LA FEMME ET L'ACTIVITE PHYSIQUE :

Pour Palbot 1977, quel que soit le travail qu'elle puisse exercer, malgré l'évolution actuelle, la femme reste un personnage complexe sur le plan social. Pour elle le travail, la famille et les loisirs ont tendance à être fusionnés. Dans ses périodes de loisirs elle continue à faire la cuisine, pourtant, elle est en vacance. Au travail, elle continue à ressentir les soucis de la vie familiale pour veiller à être la femme d'intérieur. Dès lors les notions de détente, d'activité de loisir, représentées par l'exercice physique sont aussi nécessaires pour la femme. Mais la pesanteur sociale qui éveillerait une certaine réprobation pour admettre la pratique de la femme serait un obstacle. Aussi il lui est difficile de s'insérer dans ces activités. Les devoirs matrimoniaux, l'environnement social, l'âge et le vieillissement sembleraient lui interdire une pratique régulière.

II- LES BIENFAITS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE :

L'activité pratiquée de manière générale permet à l'organisme de bénéficier d'un certain nombre de bienfaits qui contribuent à donner santé et vigueur aux différentes sous systèmes qui les constituent, notamment :

II-1- Sur le plan cardio-vasculaire :

L'activité physique permet d'entretenir le cœur à l'effort. Le cœur devient plus fort (le volume maximal de sang augmente) ; il devient plus endurant. En conséquence, il bat lentement au repos, il ne s'emballe pas au moindre effort. Au contraire le cœur se fatigue moins vite. D'autre part, le sang s'enrichit en hémoglobine et est de meilleure qualité.

II-2- Sur le plan respiratoire :

L'activité physique permet de reprendre son souffle, même pendant l'effort. Avoir une activité physique régulière améliore la qualité de la respiration ; plus d'air absorbée ; un plus volume d'air dans les poumons (VO₂ max) et surtout un meilleur usage de l'air. Ce qui permet de pouvoir faire le même effort avec moins d'air absorbée.

II-3- Sur le plan neuromusculaire :

L'activité physique stimule les muscles. Si certains principes de base sont respectés (bien s'échauffer, s'étirer, boire et s'alimenter correctement), l'activité physique procurera des muscles dynamiques, plus forts, plus toniques plus volumineux. Elle active les muscles élimine certaines graisses inutiles, bref elle « profile » les muscles et leur donne une meilleure efficacité.

II-4- Sur le plan psychologique :

« L'activité physique donne du plaisir, permet d'avoir plus d'assurance, une meilleure estime de soi voire plus de confiance en soi. L'activité physique permet également de diminuer le stress et la tension. On est plus efficace et plus motivé dans la vie quotidienne ».

MBENGUE E. 2005

II-5- Sur le vieillissement :

L'activité physique réduit le déclin lié à l'avancée en âge de l'aptitude physique qui reste limité par la réduction de la fréquence cardiaque maximale et réduit l'incidence des pathologies vasculaires en préservant l'âge et en réduisant l'effet des facteurs de maladies vasculaires. L'activité physique réduit en outre la perte osseuse liée à la vieillesse, son effet étant potentialisé par le traitement hormonale subjectif de la ménopause et améliore la fonction d'équilibration réduisant l'incidence des chûtes et fractures chez les sujets âgés.

Elle améliore aussi le maintien de l'équilibre nutritionnel et de la préservation du rapport masse maigre/masse grasse, réduit l'insulino-résistance accompagnant l'avancée de l'âge. De plus l'activité physique a une influence bénéfique sur la fonction psychologique en améliorant les capacités cognitives et diminuant l'incidence de la dépression chez les personnes âgées.

Et enfin elle semble réduire certains cancers coliques et mammaires en particuliers.

III- LA SEDENTARITE :

III-1- Définition :

« La sédentarité peut se définir comme un manque de pratique de l'activité physique minimal répondant aux besoins de l'organisme humain. Cette activité physique nécessaire correspond à un exercice ou à une occupation provoquant un début d'essoufflement et une accélération du rythme cardiaque (exemple : marche rapide, vélo). La durée minimale de l'action doit se poursuivre pendant une demi-heure voire se répartir en tranche de trois fois dix minutes par jour »

Selon A (www.geneve.sn 2008

De plus l'inactivité physique ou le comportement sédentaire sont définis comme : « un état pendant lequel les mouvements sont réduits au minimum et la dépense énergétique est proche du métabolisme de repos (regarder la télé, lire, travailler sur ordinateur, conduire une voiture...) »

Selon B (<http://www.arsen.asso.rh> 2008

III-2- Risques liés à l'inactivité :

« En dehors du fait que le manque d'activité est responsable à de nombreux décès prématurés, on note cependant une aggravation des nombreuses maladies qui ont des répercussions sur la qualité de la vie et des effets négatifs sur la santé ».

« Aujourd'hui la posture assise a tendance à se généraliser au travail et les conditions de vie font que l'on utilise les moyens de transports surtout modernes pour parcourir de très courtes distances au détriment de son corps. Ainsi nous réduisons considérablement la quantité et l'intensité de notre exercice musculaire par rapport à celle qu'avait l'habitude de fournir nos ancêtres durant toute l'histoire de l'humanité. Cette diminution de sollicitation de nos muscles (représente 50% du poids de notre corps) et de nos fonctions vitales a des conséquences néfastes sur notre santé ».

Selon C (<http://www.arsen.asso.rh> 2008)

chapitre II

METHODOLOGIE

L'objet de notre étude est *la pratique des activités physiques des femmes sénégalaises de 40 ans et plus en milieu citadin*.

Nous nous intéressons à leurs motivations, leurs espaces de pratiques préférentielles, leurs types d'exercices favoris et aussi les obstacles qu'elles rencontrent en pratiquant les activités physiques s'il y en a.

Ainsi, pour obtenir ces diverses informations, nous avons questionné différentes populations. En premier lieu ce sont les femmes concernées c'est à dire les femmes de 40 ans et plus qui pratiquent les activités physiques, ensuite les femmes de cette même tranche d'âge mais ne pratiquant pas ; et pour finir, différentes catégories de la société sénégalaise jeunes et adultes.

A cet effet nous avons rédigé trois (3) questionnaires et fait 1 guide d'entretiens :

Pour les questionnaires, l'un était destiné aux femmes de 40 ans et plus sénégalaises pratiquant de l'activité physique. C'était pour nous renseigner leurs motivations, les obstacles dans leurs pratiques et aussi entre-autre identifier un profil type.

Le second était pour les femmes de 40 ans et plus sénégalaises qui ne pratiquent les activités physiques, afin de connaître les raisons de leur abstinence à la pratique des activités physiques et leur opinion sur celles qui pratiquent.

Le troisième questionnaire était destiné à la population sénégalaise, jeune comme vieux pour connaître leur opinion sur la pratique des activités physiques des femmes sénégalaises de la tranche d'âge déjà citée.

J'ai utilisé le questionnaire car cela me semblait le moyen le plus efficace, le plus accessible et le plus facile pour obtenir le maximum d'informations souhaitées.

A ces trois questionnaires s'ajoutent des entretiens ; entretien avec un moniteur de salle de gymnastique, avec un médecin spécialisé dans la physiologie féminine.

Nous avons fait nos entretiens à l'aide d'un magnétophone et d'un guide d'entretien.

I- LA POPULATION D'ENQUÊTE

Comme déjà annoncé, notre principale population d'enquête sont les femmes sénégalaises dont l'âge est compris entre 40 ans et plus. Mais aussi il y a les gens de la société sénégalaise tels que les médecins, les moniteurs de salles de gym et les autres pratiquants ou non pratiquants.

II - ESPACES D'ENQUÊTE

Notre enquête est réalisée à Dakar en milieu citadin. Le choix de ce lieu démographique s'explique par le fait qu'elle est la capitale du Sénégal et aussi qu'elle est dotée d'infrastructures permettant la prolifération de la pratique des activités physiques : salles de gymnastique, piscines, parcours sportifs, stades, etc.

III- L'ENQUÊTE

Elle comprend trois (3) questionnaires préalablement évoqués qui sont destinés aux femmes de 40 ans et plus pratiquantes et non pratiquantes et aussi à la population générale.

Des entretiens :

- a. Un entretien avec un moniteur de salle de gym précisément à olympique club pour étayer les informations reçues des ces femmes pratiquantes.
- b. Un entretien avec un médecin spécialiste de la physiologie féminine pour nous renseigner sur les femmes de 40 ans et plus, ses modifications au plan physiologique et autres, l'apport de l'activité physique durant cette période pour ces mêmes femmes.

IV- INSTRUMENTS D'ENQUÊTE

Pour la réalisation de notre travail de recherche, nous avons utilisé trois questionnaires :

- Un questionnaire de 24 questions dont 3 ouvertes aux suggestions des répondantes et le reste sont fermées. Il est destiné aux femmes de 40 ans et plus pratiquant de l'activité physique.
- Un questionnaire de 6 questions dont 5 fermées et une ouverte, destiné aux femmes de 40 ans et plus ne pratiquant pas de l'activité physique.
- Un questionnaire composé de 7 questions dont 2 ouvertes et 5 fermées destiné a la population en générale

Deux guides d'entretien et un magnétophone pour les entretiens avec le moniteur de salle de gym et du médecin.

V- LA COLLECTE DES DONNEES

Nous avons eu à distribuer 20 questionnaires destinés aux femmes de 40 ans et plus qui pratiquent de l'activité physique, 20 questionnaires aux femmes de 40 ans et plus qui ne pratiquent pas et 100 questionnaires à la population générale.

Ainsi pour la collecte de ces questionnaires, nous avons récupéré sur place immédiatement après distribution les questionnaires destinés à la population générale et aux femmes de 40 ans et plus non pratiquantes. C'était facile à récupérer.

Par contre la récupération des questionnaires des femmes de 40 et plus pratiquantes était un peu plus difficile. La majeure partie des questionnaires était distribuée dans les salles de gym et récupérée après leur distribution et remplissage par les concernées.

Un seul questionnaire a été récupéré avec deux (2) jours de retard

Concernant les femmes qui pratiquent au niveau de la corniche ouest, la distribution était difficile du fait qu'elles étaient en pleine activité ; nous ne pouvions les interrompre pour qu'elles répondent aux questions posées. Alors nous avons dû remplir les questionnaires au pas de course.

Cependant une de ces femmes n'a pas voulu répondre aux questions sur place. Un rendez-vous a été pris pour le lendemain après-midi.

VI- LE TRAITEMENT DES DONNEES

Nous avons adopté la méthode du pendu pour le dépouillement des questionnaires. Cette méthode est une technique de décompte qui consiste à prendre les réponses similaires par effectif de cinq (5) et dont la somme donne l'effectif total.

Pour le traitement des questions fermées, nous les avons combinés par réponses semblables à l'aide de tableau. Quant aux questions ouvertes nous avons utilisé les différentes propositions des répondantes pour les traduire en tableau.

Chapitre III

PRESENTATION ET COMMENTAIRE DES RESULTATS

Puisque nous avons distribué trois questionnaires à trois populations différentes ; donc pour la présentation et aux commentaires des résultats des trois types de questionnaires, nous procédons comme suit :

En premier lieu nous présenterons et commenterons les résultats du questionnaire des femmes de Sénégalaises de 40 ans et plus qui pratiquent de l'activité physique.

En second lieu ce sera autour du questionnaire des femmes Sénégalaises de 40 ans et plus non pratiquantes.

Et en dernière position le questionnaire de la population Sénégalaise en générale

III-1- PRESENTATION ET COMMENTAIRE DU QUESTIONNAIRE DES FEMMES SENEGALAISES DE 40 ANS ET PLUS PRATIQUANT LES ACTIVITES PHYSIQUES

Données morphologiques des femmes Sénégalaises de 40 ans et plus pratiquant les activités physiques

TABLEAU 1 : Âge

INTERVALLES	EFFECTIFS	%
40ans – 45 ans	5	25%
45 ans – 50 ans	9	45%
50 ans – 55 ans	3	15%
55 ans – 60 ans	3	15%
Total	20	100%

TABLEAU 2 : Poids

INTERVALLES	EFFECTIFS	%
50 kg – 60 kg	2	10%
60 kg – 70 kg	3	15%
70 kg – 80 kg	11	55%
80 kg – 90 kg	4	20%
90 kg – et plus	1	5%
Total	20	100%

TABLEAU 3 : Tailles

INTERVALLES	EFFECTIFS	%
1m60 – 1m65	5	25%
1m65 – 1m70	5	25%
1m70 – 1m75	8	40%
1m75 – 1m80	1	5%
1m80 – 1m85	1	5%
Total	20	100%

Commentaire :

La portion d'âge où les femmes à l'étude pratiquent plus de l'activité physique c'est la portion (45-50 ans) soit près de 45%. Est-ce que c'est en ce moment là qu'elles ont besoin plus d'activités que les autres portions ? Sachant que l'espérance de vie au Sénégal des femmes est de 57 ans, données de 2002 selon l'agence de la statistique et de la démographie et que 45 ans c'est l'âge biologique de la ménopause ; Plus l'âge avance, moins il y a de pratiquantes ; tel est le cas dans les portions (50-55 ans) représentés par 15% de la population de même que la portion (55-60 ans) ans.

La moyenne d'âge est des pratiquantes est de 49 ans, une population qui a dépassée l'âge de la ménopause.

L'intervalle (70-80) kg comporte 55% de 40 et plus. Ceci montre que nous avons une population athlétique. La moyenne de poids est de 77kg.

5% des femmes sont dans l'intervalle 90kg et plus. Parmi elles, il y en a une qui pèse 103kg et elle affirme se sent grosse ; c'est la principale raison de sa pratique.

10% se considèrent comme légères et sont dans l'intervalle (50-60) kg.

Par rapport à leur taille, 75% sont de grandes tailles soit l'intervalle 1m65-1m85, nous avons un échantillon d'athlètes exceptionnellement grandes.

25% ont la taille moyenne selon l'intervalle (1m60 – 1m65).

10% de cette population sont de très grande taille.

TABLEAU 4 : Le nombre d'enfant(s) des pratiquantes

NOMBRE	EFFECTIFS	%
0	4	20%
1	3	15%
2	6	30%
3	4	20%
4	2	10%
6	1	5%
Total	20	100%

Seule 5% des femmes pratiquant les activités physiques ont (six) 6 enfants. Ce qui laisse présager que ce sont des femmes au foyer vu le nombre d'enfant. De même que les 10% qui ont quatre (4) enfants.

30% de ces femmes n'ont que 2 enfants et 20% n'en ont pas.

85% des femmes de 40 ans et plus ont entre 0 et 3 enfants d'où l'image de la famille contemporaine. Plus elles ont des enfants, moins elles ont le temps de pratiquer les activités physiques, car les devoirs conjugaux et professionnels s'il y en a, les en empêchent. Avoir des enfants est un lourd fardeau.

TABLEAU 5 : Situation matrimoniale des pratiquantes

SITUATIONS	EFFECTIFS	%
Célibataire	1	5%
Mariée	14	70%
Divorcée	5	25%
Veuve	–	–
Total	20	100%

95% des femmes pratiquant l'activité physique sont mariées ou l'ont été. Ainsi nous pouvons noter une très forte mobilisation des femmes mariées à cette pratique et ce pour diverses raisons. Pour les motifs expliquant leur pratique des activités physiques (cf. tableau 18).

5% sont célibataires, ce qui est une petite portion de la population. Ceci laisse présager qu'elles pratiquent pour des besoins soit de santé ou d'esthétique soit les deux.

TABLEAU 6 : Niveau d'étude des pratiquantes

NIVEAU	EFFECTIFS	%
Primaire	1	5%
Moyen	2	10%
Secondaire	10	50%
Universitaire	7	35%
Illettrée	–	–
Total	20	100%

Ce tableau montre le développement et l'avancement de l'éducation scolaire des filles. Il n'y a pas d'illettrées dans cet échantillon. Les pratiquantes ont toutes reçu une formation scolaire. Donc elles sont pré-éduquées à la pratique de l'activité physique et sont conscientes de son importance, d'où leur engagement à cette pratique ludique mais très bénéfique.

Ainsi 7% de ces femmes ont atteint le niveau universitaire, nous en concluons qu'elles connaissent parfaitement l'importance de l'activité pour l'organisme.

TABLEAU 7 : Situation matrimoniale des pratiquantes

Situation Matrimoniale	Effectif	%
Femme au foyer	7	35
Fonction publique	10	50
Fonction privée	3	15
Total	20	100

65% de ces femmes sont des fonctionnaires. Ce sont des intellectuelles dotées de moyens financiers, donc susceptibles de payer pour faire de l'activité. Par exemple au niveau des salles de gymnastique.

Les 35% restantes sont des femmes au foyer ; ce qui montre qu'il n'y a pas que les femmes fonctionnaires qui ont besoin de faire de l'activité physique. Cette pratique est à la portée de tout le monde et se fait sous différentes formes.

TABLEAU 8 : Possession d'une technicienne de surface à la maison

REPONSES	EFFECTIFS	%
Oui	15	75%
Non	5	25%
Total	20	100%

A la question possédez-vous une ménagère, 75% ont confirmé en avoir chez eux. Parmi ces 75%, les 65% sont des fonctionnaires qui ont les moyens financiers et des obligations professionnelles et les 10% qui restent sont constitués de femmes au foyer.

Les 25% des femmes qui disent ne pas en avoir sont les femmes au foyer. Elles n'ont pas besoin de ménagère car elles sont à la maison s'occupant des travaux domestiques pour s'acquitter de leurs devoirs conjugaux.

Avoir une « bonne » à la maison permet d'avoir plus de temps libre pour s'adonner à d'autres occupations. Ceci peut induire à la paresse qui est néfaste pour l'organisme.

TABLEAU 9 : Appréciation des répondantes sur leur aspect physique

REPONSES	EFFECTIFS	%
Mince	2	10%
Moyenne	7	35%
Grosse	11	55%
Obèse	–	–
Total	20	100%

55% des

répondantes pensent qu'elles sont grosses ce qui représente en générale les caractéristiques des femmes sénégalaises de 40ans et plus. Le fait de se sentir grosse peut induire ces femmes à faire de l'activité pour maigrir. Sachant que la pratique de l'activité physique peut réduire une masse importante de cholestérol.

TABLEAU 10 : répartition des répondantes selon leur religion

REPONSES	EFFECTIFS	%
Catholiques	4	20%
Musulmanes	16	80%
Autres	–	–
Total	20	100%

80% des femmes qui font de l'activité physique sont de religion musulmane. Pourrait-on dire que les femmes musulmanes ont plus de facilité à pratiquer que les femmes chrétiennes ? Ou ont-elles plus de liberté que les femmes chrétiennes ?

Cependant il faut tenir compte de l'importance du nombre de la population musulmane au Sénégal qui est 10 fois supérieur à celle catholique. Selon de l'agence de la démographie et de la statistique : données de 2002. Ceci pourrait expliquer cette différence.

TABLEAU 11 : Niveau de permission de leur religion par rapport à leur activité physique

REPONSES	EFFECTIFS	%
Oui	20	100%
Non	–	–
Total	20	100%

La totalité des femmes pratiquant l'activité physique affirment que leur religion, catholique ou musulmane, n'est en aucune manière un obstacle ou un frein à la pratique des activités physiques.

TABLEAU 12 : Les pratiques des activités physiques des répondantes dans leur jeunesse

PERIODE	ENFANCE		ADOLESCENCE	
	EFFECTIFS	%	EFFECTIFS	%
Oui	13	65%	15	75%
Non	7	35%	5	25%
Total	20	100%	20	100%

70% de ces femmes ont déjà cultivé en elles le goût de la pratique physique très tôt. Ce sont des intellectuelles (cf. tableau 6).

Cependant 25% de ces femmes n'ont pas pratiqué les activités physiques. Elles ont commencé à pratiquer après avoir atteint la maturité.

Est-ce la connaissance des bienfaits de l'activité physique sur l'organisme qui a déclenché cet engouement à la pratique, ou c'est par recommandation médicale ou amicale ?

TABLEAU 13 : Niveau d'appréciation de la pratique des activités physiques par les pratiquantes

REPONSES	EFFECTIFS	%
Facile	11	55%
Difficile	9	45%
Total	20	100%

55% de ces femmes ont affirmé que la pratique de l'activité physique était facile. Ainsi si nous nous référons au tableau précédent, il y a une explication logique à cela, car 70% des répondantes pratiquaient depuis leur jeunesse. Elles sont athlétiques.

Par ailleurs 45% des femmes de 40 ans et plus affirment que la pratique est difficile et prennent pour cause leur âge et leurs articulations vieillissantes. Cela peut être aussi un problème financier pour ceux qui ne travaillent pas et qui veulent pratiquer dans les clubs. Il y a aussi le nombre d'enfants qu'elles ont engendrés.

TABLEAU 14 : Niveau de connaissance des bienfaits des activités physiques des pratiquantes

REPONSES	EFFECTIFS	%
Oui	19	95%
Non	1	5%
Total	20	100%

95% affirment connaître les effets bénéfiques des activités physiques, ceci explique leur engagement dans cette pratique des activités physiques. La scolarisation de ces femmes est mise en évidence à travers ce tableau qui s'explique par une forte connaissance des bienfaits.

5% on dit ne pas connaître les avantages découlant de la pratique des activités physiques. Ces femmes qui pratiquent à cause de leur mari, pour leur faire plaisir, ce sont eux qui leurs poussent à pratiquer les activités physiques.

TABLEAU 15 : Les bienfaits liés à la pratique des activités physiques selon les répondantes

REPONSES	EFFECTIFS	Total	%
Sante	15	19	79%
Bien être	14		74%
Equilibre	10		52%
Amincissement	4		21%
Cardio-vasculaire	6		32%
Articulation	3		16%

Sur ce tableau le choix est donné aux répondantes de citer plusieurs bienfaits. Ainsi ce sont ces six (6) propositions qu'elles ont données comme bienfaits des activités physiques. Regroupant les différentes suggestions de réponses, nous en tirons deux (2) principales propositions que sont la santé et l'esthétique.

Ainsi ce sont les bienfaits qui poussent ces femmes à faire de l'activité physique. Cependant elles le font plus pour des raisons de santé que pour des raisons esthétiques.

TABLEAU 16 : Niveau d'appréciation de l'activité physique selon les pratiquantes

REPOSES	EFFECTIFS	%
Fatigantes	10	50%
Bénéfiques	15	75%
Autres	1	5%

Il y avait la possibilité de cocher les deux suggestions à la fois sur ce tableau.

50% des femmes de 40 ans et plus affirment que les activités physiques sont fatigantes du fait de leurs âges et de leurs mensurations (cf. tableau 1). 75% de ces femmes disent des activités physiques, qu'elles sont bénéfiques, car cela leurs procurent la santé, le bien être, l'équilibre et bien d'autres bienfaits (cf. le tableau 15). C'est ainsi qu'une de ces répondantes a affirmé que les activités physiques lui permettaient de ne pas vieillir rapidement.

TABLEAU 17 : Affirmation sur l'aspect extérieur des femmes Sénégalaises selon les pratiquantes

TYPES	FEMMES SENEGALAISES EN GENERALE		FEMMES DE 40 ANS ET PLUS	
	EFFECTIFS	%	EFFECTIFS	%
Minces	2	10%	–	–
Moyennes	4	20%	7	35%
Grosses	12	60%	12	60%
Obèses	2	10%	1	5%
Total	20	100%	20	100%

60% des répondantes affirment que les femmes en générale et celles dont l'âge est comprise entre 40 ans et plus sont grosses. Cette caractérisation représente la morphologie type des femmes Sénégalaises (une grande corpulence, de belles rondeurs). Une raison suffisante pour que ces femmes fassent de l'activité.

Selon les appréciations des femmes pratiquant de l'activité physique, 10% disent que les femmes en générale sont minces, cependant du coté des femmes de 40 ans et plus il n'y en aurait pas.

Il y a moins de répondantes qui affirment que les femmes de 40 ans et plus sont obèses. Serait-ce à cause de la pratique des activités physiques ?

TABLEAU 18 : Motivation à la pratique des activités physiques des femmes de 40 ans et plus

RAISON	EFFECTIFS	TOTAL	%
Volontaire	14	20	70%
Conseil d'ami	6		30%
Prescription médicale	4		20%
Autres	8		40%

Il y avait la possibilité de cocher plusieurs cases.

70% des femmes pratiquent volontairement des activités physiques qui traduiraient un besoin important de santé et d'esthétique.

40% de ces femmes ont répondu que ce sont leur mari qui leur a suggéré de faire de l'activité physique. Ceci montre l'implication des époux sur l'aspect sanitaire de leur femme.

Cependant 20% pratiquent parce que l'activité physique interfère favorablement sur leur état de santé et que ce sont les médecins qui leur ont suggéré d'en faire.

TABLEAU 19 : La durée de pratique des femmes de 40 ans et plus

DATES	EFFECTIFS	%
1 mois	2	10%
6 mois	4	20%
1 an	2	10%
+ d'1 an	12	60%
Total	20	100%

60% affirment pratiquer depuis plus d'un an. Si l'on se réfère au tableau 12 « la pratique des activités physiques des répondantes durant leur jeunesse » cela expliquerait le fait qu'elles pratiquent depuis plus d'un an. Elles ont acquis l'habitude d'en faire. Une des répondantes a avoué qu'elle était « sport », car tous les membres de sa famille sont des sportifs y compris son mari et qu'elle connaissait parfaitement les bienfaits.

Les 40% restantes sont réparties entre la durée d'1 mois à 1 an. Prise de conscience de ces femmes qui ont commencé récemment à en faire pour diverses raisons.

TABLEAU 20 : L'espace de pratique des femmes de 40 ans et plus

LIEU	EFFECTIFS	N	%
Stade	–	20	–
Salle de gym	16		80%
Piscine	3		15%
Parcours sportif	9		45%
Maison	4		20%
Autres	–		–

Il y avait la possibilité de cocher plusieurs réponses à la fois.

Le lieu le plus fréquenté par ces femmes est la salle de gymnastique. Au niveau des salles il y a le coté financier. On y paye pour faire de l'activité physique et ce n'est peut être pas un problème si nous nous référons au tableau 7, où 65% de ces femmes sont salariées. Il

ya aussi le coté fermé de la salle, on s’y sent à l’abri de tout regard inopportun. Il y a d’autres lieux à l’abri du regard fréquentés par ces femmes de 40 ans et plus tels que la maison avec 20% de pratiquantes et la piscine avec 15% d’adeptes.

Cependant 45% des femmes qui pratiquent le font en plein air, au niveau du parcours sportif de la corniche sans aucune gêne. Elles sont habituées à en faire dans ces milieux.

TABLEAU 21 : Les différents types d’activité des femmes de 40 ans et plus

ACTIVITES	EFFECTIFS	N	%
La marche	19	20	95%
Le jogging	4	20	20%
La natation	5	20	25%
La gymnastique	15	20	75%
La gym aérobie	5	20	25%
Le vélo	6	20	30%
Autres	2	20	10%

La marche est une pratique facile et est plus accessible à n’importe quel âge, ainsi 95% affirment en faire. Elle peut être faite partout où nous nous trouvons.

Elle n’est pas aussi éprouvante que la gymnastique qui est la deuxième discipline favorite de ces dames et totalise 75% d’adeptes. Cette discipline étire le muscle les articulations et détend le corps. Cause pour laquelle il y a autant de femmes de 40 ans et plus qui la pratiquent. Cependant il y a le coté financier si on pratique au niveau des salles de gymnastique.

Le jogging et la gym aérobie sont deux disciplines très éprouvantes pour cette classe d’âge et comptent ainsi 20% de pratiquantes.

Quant à la natation elle pose le problème culturel, car la tenue est un véritable souci pour ces femmes. Cependant nous notons 25% de pratiquantes.

Contrairement à d’autres, il y en a qui font du vélo. Leur âge ne les gêne nullement ou alors ce sont des femmes qui viennent tout juste de dépasser la quarantaine.

TABLEAU 22 : La régularité de la pratique des activités physiques des femmes de 40 ans et plus

REponses	EFFECTIFS	%
Régulier	16	80%
Irrégulière	4	20%
Total	20	100%

80% ont affirmé être régulières. Entre autres la connaissance des avantages de la pratique des activités physiques ne peut qu'engendrer une telle régularité.

Par contre 20% ont affirmé être irrégulières dans leur pratique pour diverses raisons (cf. tableau 24).

TABLEAU 23 : Fréquence de la pratique des activités physiques selon les répondantes

FREQUENCE	EFFECTIFS	%
1/semaine	4	20%
3/semaine	8	40%
4/semaine	1	5%
5/semaine	5	25%
6 /semaine	1	5%
Total	20	100%

La fréquence c'est le nombre de répétitions d'une chose. Edition Quillet (1975).

40% des femmes de 40 ans et plus ont une cadence de pratique qui est égale à 3 fois dans la semaine ; c'est une moyenne de la semaine dans la pratique des activités physiques.

30% de ces pratiquantes disent pratiquer 5 fois dans la semaine ce qui est surprenant et aussi une bonne chose d'autant plus qu'elles sont âgées. Il est très éprouvant de faire de l'activité physique durant cette période car le corps est vieillissant. Cette pratique régulière des activités physiques aura des aspects avantageux cités dans le tableau 15.

L'exception vient de l'unique femme qui fait ses pratiques 6 fois dans la semaine et régulièrement en plus. Elle fait preuve d'une grande ténacité.

La moyenne de pratique des femmes de 40 ans et plus est de 4 fois par jour. C'est une pratique au dessus de la moyenne par semaine.

TABLEAU 24 : Moments et motifs d'interruption de la pratique des activités physiques selon les pratiquantes

REPONSES	MOTIFS	EFFECTIFS	N/%		%
Oui	Blessure	3	18	90%	17%
	Fatigue	4			22%
	Abandon	2			11%
	Grossesse	7			39%
	Autres	8			44%
Non		2	2		10%
Total		20			100%

Sur ce tableau il y avait la possibilité de cocher un ou plusieurs motifs.

90% des femmes ont laissé leur pratique et ce pour diverses raisons. Le motif le plus en vu est celui de la grossesse avec 39% de répondantes. La femme répond ainsi à sa fonction matrimoniale et de procréation, bien qu'étant près de la ménopause. D'autres raisons sont liées à l'avancé en âge telles que les blessures avec 17% de répondantes et la fatigue avec 22% de pratiquantes.

44% des répondantes ont donné d'autres motifs autres que ce qui figurent sur le tableau par exemple les cérémonies pour les unes et les voyages pour les femmes d'affaire.

Les 10% qui ont répondu non doivent faire parti des femmes qui n'ont pas d'enfant ou bien elles l'ont eu étant encore jeunes. Elles font preuve d'une grande ténacité et beaucoup d'abnégation.

TABEAU 25 : Existence ou non de gênes et les types difficultés liées à la pratique de l'activité physique par les femmes de 40 ans et plus

REponses	SUGGESTIONS	EFFECTIFS	total	%	
OUI	Mensuration	6	10	50%	15%
	Habillement	5			12.5%
	Séquelles de blessure	1			2.5%
	Le regard des autres	4			10%
	L'espace de pratique	2			5%
	Maladie	2			5%
	Autres	2			5%
NON		10	10	50%	

La remarque impressionnante que l'on peut faire sur ce tableau est : 50% des femmes de 40 ans et plus affirment n'avoir rien qui les gêne. Certes cela s'explique par le fait que ces femmes ont déjà acquis en elles la culture de la pratique de l'activité physique en pratiquant très tôt durant leur jeunesse (cf. tableau 12).

Les 50% restantes rencontrent des obstacles d'ordre sanitaire tels que la mensuration environ 30% et les séquelles de blessure environ 5% et la maladie soit 10% de la population ; et aussi d'ordre social avec 25% pour l'habillement, 20% pour le regard gênant, 10% pour l'espace de pratique. Ceci constitue une masse importante de l'échantillon ayant des problèmes d'ordre social. Ce qui montre qu'il y a une partie de la l'échantillon qui croit encore aux valeurs traditionnelles

TABLEAU 26 : Le niveau d'implication de l'Etat selon les répondantes

REponses	EFFECTIFS	%
Oui	2	10%
Non	18	90%
Total	20	100%

10% des femmes de 40 ans et plus affirment que l'Etat s'implique pour la promotion de la pratique des activités physiques par cette catégorie de femmes. Elles ont répondu sans conviction car elles ont douté avant de répondre.

Cependant 90% de ces femmes affirment avec certitude que l'Etat ne fait rien. D'ailleurs l'une de ces femmes ma répondu je cite « ce n'est pas son problème ».

III-2- PRESENTATIONS ET COMMENTAIRES DES RESULTATS DES FEMMES DE 40 ANS ET PLUS NON PRATIQUANTES

TABLEAU 27 : Les raisons de leur non pratique

RAISONS	EFFECTIFS	N	%
Honte	7	20	35%
Age	7		35%
Religion	1		5%
Travail	13		65%
Devoirs conjugaux	4		20%
Autres	4		20%

70% des femmes qui ne pratiquent pas ont évoqué la « honte » et « l'âge » comme causes d'abstinence à la pratique des activités physiques. Ainsi pour elles avec l'âge qu'elles ont, elles n'ont droit à la pratique des activités physiques. Le facteur honte joue un rôle important, car si elles ont honte, c'est une honte par rapport à la population, à l'espace de pratique et à la tenue vestimentaire.

65% affirment que c'est le travail qui fait obstacle. Cela induit que cet échantillon est une population composée en majorité de fonctionnaires.

Seule une femme a dit que sa religion était un obstacle pour la pratique des activités physiques et c'était une femme voilée. Faut croire que c'est par rapport à l'habillement qu'elle faisait allusion. Ceci est en contradiction avec le tableau 11 où la totalité des répondantes ont affirmé que leur religion n'était en aucun cas un obstacle à cette pratique.

20% soulèvent une autre cause qui est le manque de « temps ». C'est vrai que pour la pratique des activités physiques il faudrait du temps et beaucoup de volonté.

TABLEAU 28 : Les expériences de pratique des activités physiques selon les femmes de 40 ans et plus (n. p.) durant leur jeunesse

CATEGORIES	REPOSES	EFFECTIFS	%
ENFANCE	Oui	8	40%
	Non	12	60%
Total		20	100%
ADOLESCENCE	Oui	14	70%
	Non	6	30%
Total		20	100%

55% de ces femmes non pratiquantes affirment avoir pratiqué les activités physiques durant leur enfance et adolescence. Elles ont en elles des notions de pratique de l'activité physique. Cependant elles n'ont pas continué pour les divers motifs du tableau 27.

45% n'ont pas pratiqué, ni durant leur enfance, ni durant leur adolescence et elles continuent à renier cette pratique pourtant bénéfique. Est-ce le fruit de leur ignorance sur les bienfaits des activités physiques ? (cf. tableau 30).

TABLEAU 29 : Le niveau des femmes de 40 ans et plus non pratiquantes sur leur désir de pratiquer

REPOSES	EFFECTIFS	%
Oui	13	65%
Non	7	35%
Total	20%	100%

65% des femmes qui ne pratiquent pas ont affirmé qu'elles voudraient en faire, d'où un intérêt grandissime pour ces femmes à faire de l'activité physique si nous nous référons au tableau 30. Cependant malgré leur désir les motifs du tableau 27 bloquent ces femmes.

Par contre 35% de ces femmes ont dit fermement ne pas vouloir en faire. Il faut croire qu'elles ne connaissent pour autant les bienfaits de la pratique des activités physiques ou bien qu'elles n'aiment pas du tout.

TABLEAU 30 : Niveau de connaissance des bienfaits des activités physiques par les femmes non pratiquantes

REponses	EFFECTIFS	%
Oui	18	90%
Non	2	10%
Total	20	100%

Presque la totalité de la population de ces femmes de 40 ans et plus avouent connaître les bienfaits des activités physiques. Cela montre que l'échantillon étudié est une population instruite soit 90% de la population. La connaissance des bienfaits pourrait les inciter ces femmes à pratiquer massivement de l'activité physique. Cependant elles se sont justifiées sur leur non pratique dans le tableau 27.

TABLEAU 31 : L'opinion des répondantes non pratiquantes sur la pratique des femmes de 40 ans et plus

SUGGESTIONS	EFFECTIFS	TOTAL	%
Risible	5	20	25%
Honteux	7		35%
Bien	13		65%
Génial	4		20%

Il y avait la possibilité de cocher plusieurs cases à la fois

30% affirment que c'est honteux et risible de voir des femmes de leur même âge faire de l'activité physique. Elles trouvent dérisoire que ces femmes puissent en faire.

Cependant les 65% l'ont trouvé bien et ceci correspondrait au 65% des répondantes qui ont affirmé avoir l'envie d'en faire dans le tableau 29.

Il y en a qui l'ont trouvé risible et honteux, d'autres risible et génial.

TABLEAU 32 : L'opinion des non pratiquantes sur l'activité physique en rapport avec leur âge

REPOSES	EFFECTIFS	%
Oui	15	75%
Non	5	25%
Total	20	100%

75% de ces femmes affirment que la pratique à leur âge des activités physiques est une très bonne chose pour elles, car cela peut leur permettre de bien vieillir, d'être en bonne santé et peut aussi avoir des effets bénéfiques sur le système cardio-vasculaire. Surtout pour la femme âgée : (équilibre, amincissement, santé physique et psychique). Donc elles connaissent les bienfaits (cf. tableau 32).

En outre les 25% restantes ont affirmé que c'est une mauvaise chose de pratiquer l'activité à leur âge. Il faut croire que les préjugés ancestraux existent jusqu'à présent et qu'elles ne connaissent nullement les bienfaits des activités physiques.

III-3- PRESENTATIONS ET COMMENTAIRES DU QUESTIONNAIRE DE LA POPULATION SENEGALAISE EN GENERALE

TABLEAU 33 : Raison de pratique ou non et motifs selon les répondants

PRATIQUANTS	RAISON DE PRATIQUE	EFFECTIFS	N	%
Oui	Amour	18	64	28%
	Santé	36		45%
	Plaisir	16		20%
Non	Travail	10	36	28%
	Temps	8		22%
	N'aime pas	10		28%
	C'est dur	9		25%
	Gênant/honte	16		45%
	Fatigant	7		15%
Total			100	

Nous notons une pratique massive des activités physiques par l'échantillon de la population générale soit 64% contre 36% des personnes qui ne pratiquent pas. Nous pouvons estimer que la population de cet échantillon est constituée d'adeptes du sport. Ainsi les motivations pour ces adeptes à la pratique sont peu diverses. 28% affirment le faire par amour d'où le côté sportif de cette population.

Cependant la majorité soit 45% affirment pratiquer pour raison de santé et de bien être ; ce qui montre le caractère d'une population cultivée et instruite en matière de santé et d'activité physique.

22% de cette population le font par plaisir pour se divertir. C'est le côté ludique de cette pratique auquel cette population s'en sert pour ces moments de loisir.

Par contre, pour les non pratiquant près de la moitié 45% des répondants ont donné comme motif à leur manque de pratique « la honte ». Ce qui met en évidence l'aspect culturel de cette population sénégalaise.

La remarque que nous pouvons faire est que 28%, une portion importante de cette population n'aime pas pratiquer les activités physiques.

TABLEAU 34 : Le niveau d'appréciation de la population sur la pratique des AP des femmes de 40 ans et plus par la population en générale.

REPONSES	EFFECTIFS	%
Oui	66	66%
Non	34	34%
Total	100	100%

66% approuvent l'idée que les femmes de 40 ans et plus puissent faire de l'activité physique. Ainsi nous pouvons constater que les gens sont conscients et instruits. Ceci doit susciter chez ces femmes de 40 ans et plus l'envie de la pratique des activités physiques.

Cependant 34% sont retissant face à cette pratique, et pour cause les motifs sont indiqués dans le tableau qui suit.

L'aspect culturel est mis en évidence à travers ce tableau.

TABLEAU 35 : Le niveau d'opinion de la population générale sur la pratique des AP des femmes de 40 ans et plus

REPONSES	EFFECTIFS	TOTAL	%
Bien	36	100	36%
Très bien	46		46%
Mauvais	10		10%
Pas bon	7		7%
Honteux	23		23%

Il y avait la possibilité de cocher une ou plusieurs cases.

40% des gens qui n'approuvent pas cette pratique trouvent que c'est honteux ou que c'est mauvais, de voir ces femmes faire de l'activité physique. Ce qui montre qu'il y en a qui gardent des valeurs de la société d'origine. C'est un problème d'ordre culturel. Mais aussi un manque d'information de la part de ces personnes.

70% de la population de l'échantillon trouvent que cette pratique est bien voire même très bien. Ceci montre le niveau de connaissance et le coté intellectuel de ces personnes sur les bienfaits de la pratique physique.

TABLEAU 36 : Niveau de connaissance des bienfaits des AP par la population en générale

REPOSES	EFFECTIFS	%
Oui	77	77%
Non	23	23%
Total	100	100%

Sur ce tableau il existe des données supplémentaires en rapport à la question posée.

77% de la population affirment connaître les effets positifs de la pratique des activités physiques tels que la santé 66%, le bien être 49%, la forme physique 39%, l'équilibre 36%, la force 18% et 10% pour l'aisance gestuelle. Ceci démontre que cette population est bien informée et cultivée en matière de sport.

Par contre les 23% restantes de la population affirment ne pas connaître et le motif qu'elles avancent sont le manque d'information 57%, ne l'intéresse pas 61%, elle l'ignore 30%.

TABLEAU 37 : L'opinion de la population sur les femmes de 40 ans et plus en situation de pratiquer les AP

REPOSES	EFFCTIFS	TOTAL	%
Risible	24	100	24%
Déplaisant	21		21%
Plaisant	33		33%
Génial	47		47%

Il y avait la possibilité de cocher une ou plusieurs réponses à la fois sur ce tableau.

45% de la population trouvent que c'est risible et déplaisant de voir des femmes de 40 ans pratiquer de l'activité physique. Cela est dû à un problème culturel. Cependant 70% de la population trouvent leur pratique plaisant et géniale rien qu'à l'idée qu'elles puissent entretenir leur corps pour être en bonne santé.

Ainsi nous avons une population à double facette : l'une étant enracinée dans les traditions sociales et l'autre qui représente la modernisation.

TABLEAU 38 : Existence ou non des femmes de 40 et plus parmi les membres de leur famille qui pratiquent selon la population générale

REPOSES	NOMBRE	EFFECTIFS	Total	%
Oui	1	18	33	18%
	2	8		8%
	3	3		3%
	4	1		1%
	5 et +	2		2%
Non		67		67%
Total		100		100%

67% de la population de l'échantillon n'ont pas de femmes de 40 ans et plus, membre de leur famille, qui pratiquent de l'activité physique. Ce qui explique l'implication peu importante de cette catégorie de ces femmes à la pratique de l'activité physique. Il se pose alors un problème qui est d'ordre culturel et social. Les personnes conçoivent mal l'idée qu'une femme de cette tranche d'âge puisse faire de l'activité physique.

Par contre 33% de ces personnes affirment en posséder au moins une dans sa famille.

Cependant leur participation à la pratique des activités physiques de ces femmes est mentionnée dans le tableau suivant et sous diverses formes.

TABLEAU 39 : Les formes d'aide à la pratique des AP des femmes de 40 ans et plus selon la population en générale

FORMES D'AIDE	EFFECTIFS	TOTAL	%
Accompagnement	5	33	15%
Pratiquant avec elles	3		10%
Encouragement	33		100%
Explication/conseil	17		52%

Sur ce tableau nous avons les différentes formes d'aide apportées par ces 33 personnes qui ont dans leur famille au moins une femme de 40 ans et plus qui fait de l'activité physique.

Il y avait la possibilité de cocher une ou plusieurs propositions de réponses cause pour laquelle nous avons un total supérieur à 100%.

Ainsi ce tableau prouve qu'il est plus facile de motiver avec des paroles pour les encourager plutôt que d'accompagner cette catégorie de femmes dans leur pratique physique et/ou de les aider à faire de l'activité physique sous le regard inopportun des autres. Si ces personnes n'accompagnent pas les femmes pour montrer le côté dérisoire de la conception collective sur cette pratique. Qui le fera ?

Cependant 25% les accompagnent et les aident à pratiquer. Ce qui pourrait bien motiver les autres à faire de même pour hausser le niveau des pratiquantes.

Chapitre IV

DISCUSSIONS SUGGESTIONS ET PERSPECTIVES

Chapitre IV: DISCUSSIONS, SUGGESTIONS ET PERSPECTIVES

I- DISCUSSIONS

I-1- LE PROFIL GENERAL DES PRATIQUANTES :

Les femmes de 40 ans et plus qui s'adonnent à la pratique de l'activité physique sont de toutes les catégories sociales.

La moyenne d'âge de cette population est de 48 ans, sachant que l'espérance de vie au Sénégal pour les femmes est de 57 ans selon l'Agence de la Statistique et de la Démographie.

Par rapport à leur taille nous notons qu'elles sont de grandes tailles environ 50% de la population étudiée (cf. tableau 3) ont une moyenne de 1m73 et de poids moyen soit 55% compris entre 70 et 80 kg. (cf. tableau 1). La moyenne est de 77kg. Elles sont lourdes.

Nous notons cependant l'importance du nombre de femmes mariées qui est de 70% des femmes (cf. tableau 5). A travers ce pourcentage nous nous demandons si ces femmes pratiquent plus des raisons d'esthétique que pour des raisons de santé.

20% de veuves (cf. tableau 5) dans notre échantillon.

65% de ces femmes ont une situation professionnelle, soit dans le secteur privé, soit dans le public (cf. tableau 7).

Le reste est constitué de femmes au foyer.

Le nombre d'enfant détermine les caractéristiques d'une société. Ainsi cette société semble présenter deux visages : l'un étant la famille traditionnelle en ayant beaucoup d'enfants et l'autre qui est la famille contemporaine ou moderne avec "peu d'enfant".

Le champ des activités physiques voit aujourd'hui une plus grande implication des femmes. L'âge est une donnée biologique qui est socialement manipulée par la mauvaise hygiène de vie, les conditions pénibles de travail et surtout la maternité quand elle s'y associe. En effet, la maternité et l'inactivité peuvent provoquer de multiples transformations physiques et biologiques chez la femme. Sans l'exercice physique, l'individu est très vite voué au vieillissement, qui est selon Dr Renault A (1990), la baisse de performance, la diminution de la force musculaire, des forces intellectuelles, avec surtout une diminution des capacités d'adaptation. Ceci peut être une des explications du désir de ces femmes de pratiquer l'activité physique.

Cependant cette image de femme moderne, active et qui assure des responsabilités familiales et professionnelles, correspond au profil type de certaines femmes rencontrées au cours de notre recherche. Nos résultats montrent ainsi que la totalité des femmes sont

instruites scolairement et que 57% ont atteint le niveau secondaire et universitaire (cf. tableau 6). Elles travaillent dans le secteur public à 50%. Cependant nous avons noté dans cette population des femmes travaillant pour leurs comptes personnelles telles que : femme d'affaire, ingénieure...

Nous convenons ainsi avec Jacques de France et Jacqueline Blouin le baron (1981) que ces statuts socioprofessionnelles, favorables surtout au confort et à la sédentarité, sont aujourd'hui répandus et poussent les individus à l'exercice physique.

Selon Migionac A et Al, 1994 le secteur tertiaire et « la vie civilisée » se caractérisent par une très bonne amélioration des conditions de vie et de travail de sorte que l'inactivité constitue ce qu'on pourrait appeler « le lot commun ». Mais jusqu'ici, on s'aperçoit que les femmes intellectuelles sont bien informées des bienfaits de l'exercice physique, et c'est le cas avec notre recherche où 100% (cf. tableau 6) de ces femmes ont reçu une formation scolaire. Dans cette « vie civilisée », elles trouvent les activités physiques comme remède. Toutefois elles peuvent être diversement motivées.

D'après nos résultats, les femmes de 40 ans et plus qui pratiquent actuellement pour la majorité ont eu à pratiquer les activités physiques durant leur jeunesse, ce qui prouve qu'elles ont déjà acquis la culture de la pratique physique. Elles l'ont assimilées très tôt d'où ce dévouement à l'exercice physique.

50% de ces femmes intellectuelles ont atteint le secondaire. Il est fort probable d'estimer la connaissance des effets positifs de la pratique de l'activité physique sur l'organisme de ces femmes sur les plans psychique et physique.

Morphologiquement ces femmes pensent qu'elles sont grosses et trouvent que les femmes sénégalaises en générale sont grosses aussi d'où les raisons des diverses pratiques. Ceci reflète les réalités de notre société Sénégalaise, à savoir de grosses femmes. Cependant cette société est en mutation d'après le constat que nous faisons, ainsi de plus en plus cette pratique de jeunes femme sont sous l'influences des médiats et de l'emprise occidentale, des silhouettes filiformes (mannequina à la télé) ; d'après le constat que nous faisons.

I-2- LES MOTIVATIONS DES PRATIQUANTES :

Quatre propositions de réponses sont données aux femmes pratiquantes que sont : le volontarisme (besoin esthétique) ; le conseil d'un (e) ami (e) ; la prescription médicale et la dernière est ouverte aux suggestions des répondantes.

Ainsi la principale motivation qui anime ces femmes est d'ordre volontaire ; soulignent-elles, que ce n'est pas une question d'esthétique mais plutôt pour des besoins de santé environ

70% (cf. tableau 18). Car avec leur âge et leurs corps vieillissants, elles ne sont pas à l'abri des maladies causées par leur âge et la sédentarité: l'hypertension artérielle, l'obésité, le diabète, les lombalgies... et par celles de la société (le stress, la paresse, l'insomnie...) C'est pour combattre ces maux que ces femmes disent faire de l'activité physique.

40% affirment que ce sont leurs maris qui les poussent à pratiquer. Montrant ainsi le caractère esthétique de cette pratique. Il est indubitable qu'aujourd'hui l'envie de « bouger » préoccupe de plus en plus de femmes. Ainsi, Dofoligny C. (citée par Soisson J. P. 1980) fait remarquer que : « la femme du 20^{ème} siècle, partagée entre ses tâches ménagères, familiales et ses occupations professionnelles, réussit à ménager une partie de son emploi du temps pour s'adonner à une activité physique et sportive ».

Aussi, il n'est pas rare de voir dans notre société qu'une personne quelconque ou un ami prenne soin de suggérer à d'autres la pratique de l'activité physique. On peut affirmer qu'aujourd'hui la pratique de l'activité physique est de plus en plus intégrée dans nos préoccupations quotidiennes au niveau des milieux urbanisés.

De par leur motivation, 60% de ces femmes affirment pratiquer depuis plus d'un an et l'espace de pratique préférentielle de ces dames est les salles de gym, qui comptent 80% d'adeptes.

Qu'est ce qui les attire tant dans les salles de gym ? Il y a des personnes qualifiées pour les aider dans l'exécution de leur activité telles que les moniteurs.

Leurs activités préférentielles sont la marche et la gymnastique respectivement 95% et 75% (cf. tableau 21). Deux disciplines les moins éprouvantes que le reste pour ces femmes.

Elles ont une pratique régulière de 4 fois par semaine en moyenne, souvent interrompue par la nature de la condition féminine telle que la grossesse, la fatigue. En effet selon Talbot P (1977) et Peytavin J. L. (1995) : « la pratique régulière d'une activité physique permet à un sujet de maintenir, ou de retrouver sa ligne ».

I-3- LES CONDITIONS DE PRATIQUE :

L'important pour nous n'est pas de donner le pourcentage des pratiquantes qui ne rencontrent pas de difficultés ; mais plutôt de mettre en évidence les obstacles rencontrés par ces femmes. Donc il s'agit de déceler les difficultés si minimes soient-elles afin d'apporter des solutions.

Les difficultés rencontrées sont d'ordre :

- ❖ Physique pour 50% de ces femmes qui ont des problèmes de fatigue (cf. tableau 16)

- ❖ Sanitaire, 30% de répondantes avec des séquelles de blessure (cf. tableau 25) et la maladie 10% (cf. tableau 25)
- ❖ Environnemental pour l'espace de pratique avec 10% des répondantes (cf. tableau 25)
- ❖ Culturel, 20%, sont incommodées par le regard des autres qui compte 20% (cf. tableau 25) ; 30% ont des problèmes d'habillement (cf. tableau 25) ;

Ainsi malgré les effets bénéfiques que la pratique des activités peut apporter à l'organisme, ces facteurs gênent et parfois bloquent l'expansion de cette pratique ludique mais tout aussi sanitaire.

Donc la condition féminine, le social et l'espace de pratique sont autant de difficultés empêchant le développement de la pratique des activités physiques par les femmes de 40 ans et plus.

I-4- LES FEMMES DE 40 ANS ET PLUS NON PRATIQUANTES :

Concernant les femmes de 40 ans et plus non pratiquantes, la justification à leur manque de pratique pour la plus part c'est le travail à 65%. Ces femmes prennent aussi en considération le facteur biologique, le facteur social et le facteur culturel qui est dérivé de la condition sociale (cf. tableau 27). En effet elles ont une piètre opinion de la pratique de l'activité à leur âge, « humiliant » à 35% alors que 65% (cf. tableau 29) veulent en faire en connaissant parfaitement les aspects positifs que peut entraîner la pratique de l'activité sur l'organisme.

Cependant malgré l'approbation de ces femmes sur la pratique des activités physiques qui la trouvent bien pour les femmes de leur âge, elles n'osent pratiquer pour les raisons énumérées au préalable.

I-5- LA POPULATION GENERALE :

64% de l'échantillon de la population Sénégalaise en générale pratiquent de l'activité physique par amour, par plaisir et par besoin de santé (cf. tableau 33). De même, c'est presque cette même majorité qui approuve la pratique de l'activité physique des femmes de 40 ans et plus. Ce qui laisse sous entendre que cette population est éduquée scolairement et sportivement. En plus de 70% de cette population connaissent les bienfaits qu'apporte la pratique des activités physiques et la trouve bien voire très bien à 36% et 46% (cf. tableau 35).

Même si 24% et 21% de cet échantillon trouvent respectivement que la pratique des activités physiques des femmes de 40 ans et plus est risible et déplaisante (cf. tableau 37), ce qui est le cas ou non au Sénégal, d'autres affirment avec certitude que c'est génial que des

femmes de cette tranche d'âge fassent de l'activité (cf. tableau 37). Ceci montre qu'une partie de la population est consciente et éveillée sur les activités physiques et ses bienfaits.

33% (cf. tableau 38), ont affirmé avoir dans leur famille des femmes de 40 ans et plus qui pratiquent de l'activité physique. Cependant ils les aident de diverses manières : 100% par des encouragements, 52% par des explications et des conseils ; cependant très peu de personnes les aident en les accompagnants dans leur pratique, soit 15%. Le contexte culturel est mis en évidence.

Ce contexte ne favorise pas cette pratique pourtant ludique et très avantageuses pour l'organisme de la femme et pour tout homme.

II- SUGGESTIONS ET PERSPECTIVES :

Concernant la pratique des activités physiques des femmes de 40 ans et plus, nous avons répertorié un certain nombre d'obstacles empêchant ces femmes de pratiquer aisément tels que : le physique, l'environnement la santé et la culture sociale. Relativement à ces obstacles, nous avons formulé quelques suggestions et perspectives pour palier à ces problèmes.

- ✓ Ainsi nous conseillons aux autorités Etatiques (Ecole, Université, Ministère des sports, le Ministère de la jeunesse) de diffuser des spots publicitaires et des affiches sur la pratique des activités physiques des femmes de 40 ans et plus inciter les femmes à la pratique de l'activité physique. Par exemple comme le font les entreprises pour vendre leur produit.
- ✓ Nous savons que la télévision est aujourd'hui le moyen le plus efficace pour atteindre les cibles souhaitées. par conséquent les chaînes télévisées devraient diffuser des émissions sur l'activité physique, son importance, et ses effets bénéfiques qui rendent l'organisme en bon état de santé par le biais du Ministère de la santé. Si tout le monde connaissait l'utilité de la pratique physique, il y aurait plus d'adeptes dans cette discipline, moins de préjugé de la population à l'égard de cette pratique. Ces émissions feront prendre conscience aux individus la nécessité de pratiquer mais aussi enlèveraient les préjugés sociaux liés à cette pratique.
- ✓ Pour les femmes qui veulent pratiquer sans avoir de souci de regard gênant. Elles pourraient pratiquer à l'aide des émissions audio-visuelles sans contrainte.
- ✓ Concernant les femmes qui travaillent et ne pratiquent pas, elles devront aménager leur emploi du temps de sorte qu'elles puissent avoir accès à la pratique sans trop de difficulté si besoin de pratiquer de l'activité physique y en a.

- ✓ Les pratiquants jeunes comme vieux devraient motiver les femmes de 40 ans et plus de leur famille; voire les accompagner dans leur pratique afin de briser les préjugés sociaux et de faciliter cette pratique pour ces femmes.
- ✓ La santé est un indicateur de développement, ainsi toutes les sociétés devront avoir des salles de gym pouvant permettre aux employés (es) d'y avoir accès et de s'y défouler, de faire de l'activité physique aisément.

Ainsi le meilleur moyen de populariser la pratique de l'activité physique est la communication à travers les supports médiatiques.

CONCLUSION

CONCLUSION

Notre étude, centrée sur la pratique des activités physiques des femmes sénégalaises dont l'âge était compris entre 40 ans et plus, avait comme objectif, d'explorer la pratique physique de ces femmes afin de montrer le profil des femmes de 40 ans qui pratique, les motivations qui les animent et les difficultés qui gêneraient cette pratique.

Ainsi pour la réalisation de ce travail, nous avons eu à faire une revue théorique de femmes et l'activité physique de même que la définition des concepts clés. L'enquête était constituée de trois (3) questionnaires :

Un destiné aux femmes de 40 ans et plus qui pratiquent les activités physiques.

Un destiné aux femmes de cette tranche d'âge mais ne pratiquent pas.

Un dernier destiné à la population Sénégalaise en générale.

Un dernier destiné à la population sénégalaise es générale.

A ces trois questionnaires s'est ajouté :

Un entretien avec un moniteur de salle de gym

Un entretien avec un médecin

Ainsi à travers notre enquête nous avons pu identifier cette population féminine et les sources de motivations

En effet le profil des femmes que nous avons eu à rencontrer est en majorité constitué d'intellectuelles avec un niveau d'étude secondaire et supérieur respectivement 50% et 35%. Ces femmes sont mariées et mères d'un ou de plusieurs enfants. Ce sont des femmes fonctionnaires mariées, qui sont à 50% sédentaires dans leur vie quotidienne.

Leur motivation est en majorité d'ordre sanitaire avec comme justification « raffermir les articulations ». Pour cela, les pratiquantes n'ont pas manqué d'assurer que leurs besoins soient satisfaits avec une pratique régulière de l'activité physique.

Les espaces de pratique préférentiels des femmes sont le parcours sportif à 45% et les salles de gymnastique à 80%. Leurs exercices préférés sont la marche à 95% et la gymnastique à 75%.

Même si certaines personnes de la population en générale soit 24% pensent que c'est ridicule qu'une femme de cette catégorie d'âge puisse pratiquer de l'activité physique, 47% de cette population la trouve que c'est formidable pour elle.

D'une manière générale, notre étude nous a permis de révéler l'importance de l'activité physique sur toutes les dimensions de l'être humain : physique, physiologique et sociale ; et en particulier pour la femme de 40 ans et plus.

Cependant l'analyse de pratique des activités physiques des femmes de 40 ans et plus à Dakar montre que cette activité tarde à se développer faute de réalisations, de l'insuffisance des infrastructures et aussi le contexte sociologique. C'est en cela que nous nous sommes permis d'avancer quelques perspectives et suggestions pour le développement de cette activité dans notre pays.

Alors compte tenue des souhaits des non pratiquantes, les responsables (Etat, mouvements associatifs et promoteurs privés) ne doivent pas tarder à aménager et à améliorer les espaces pour que tous s'orientent dans le même ordre d'idée que l'O.M.S : « pour votre santé, bouger ! ».

Nous avons vu l'importance de l'activité physique sur l'être humain à travers les auteurs comme PEYTAVIN, TALBOT etc.

Cependant nous ouvrons des suggestions d'étude de recherche sur la pratique des activités physiques en milieu scolaire, en particulier au niveau des écoles primaires. C'est à la base qu'il faut construire pour que nous ayons de meilleurs fruits dans un futur proche.

BIBLIOGRAPHIE

BIBLIOGRAPHIE

Dictionnaire Edition Quillet 1975

Encyclopédia Universalis 2005

FAYE Cécile, 1985, contribution du sport à l'évolution de la femme au Sénégal.

FAYE Françoise Hélène, 1993, représentation du corps chez la femme sénégalaise salariée et rapport avec la pratique des APS : exemple de la région de Dakar.

GAY D, 1993, cité par M. DIOP : note de cours en sciences humaines « le sport phénomène sociale et internationales 2007

KEITA Moussa, 1987, le parcours sportif : utilisation ou vulgarisation.

Le BARRON J. B.1981, in Christian Pociellio : sport et société, Edition vigot, paris

MBENGUE Etienne, 2005, AP de la femme en état de grossesse en milieu citadin.

NDIAYE Mbengué, 1997, motivation liées à la participation des femmes sénégalaises au sport.

SAGNA Youssouph, 2003, la femme sénégalaise dans la pratique des AP en salle : profil – motivation – difficultés.

SISSOKHO Codou Soukhou, 1989, la femme les APS et l'islam.

Organisation Mondiale de la Santé (O.M.S.), mai 2002 : Initiative Mondiale Annuelle, pour votre santé, bouger ! Document analytique ; résolution whm 55.23 pour l'amélioration, l'exercice physique et la santé adopté à la 55^{ème} assemblée mondiale de la santé.

PADDICK (), Dictionnaire des APS

PALBO P.1977, sport et forme, Librairie Larousse

PEYTAVIN J. L, 1987, être en forme, faire du sport, Edition prat, paris cedex 17

POCIELLO Christian, 1987, sport et société. Approche socioculturelle des pratiques. Edition vigot paris

RECHERCHE SUR INTERNET

Google

http://www.ansen.asso.rn/vie_activ/det.pnp

[http:// cat_insist.fr](http://cat_insist.fr)

<http://www.ub.ac.bc/erasme/edu/fcc/sédentarité/info.htm>

<http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors->

ainés/pubsworkshop_healthy/physical/physical.htm

ANNEXE

QUESTIONNAIRE DESTINE A LA POPULATION EN GENERALE

Ce questionnaire s'inscrit dans le cadre d'un projet de recherche universitaire. Dans cette perspective nous vous prions de bien vouloir répondre aux questions qui vous y sont posées. Tous nos remerciements pour votre franche collaboration. Veuillez bien cocher la ou les cases vous concernant

1- Pratiquez-vous les AP ? oui non

Pourquoi ?

2- Etes-vous pour la pratique des AP par les femmes de 40 ans et plus ?

Oui

non

3- Qu'en pensez-vous ?

C'est bien

mauvais

Très bien

pas bon

Honteux

autres

Précisez : _____

4- Connaissez-vous les bienfaits des AP sur l'organisme ?

Oui

non

Si **oui** citez en quelques uns :

Si **non** pourquoi ?

5- Quand vous voyez une femme de 40 ans et plus pratiquer de l'AP. Vous vous dites que

c'est : risible

plaisant

Déplaisant

génial

6- Y-a-t-il dans votre famille des femmes des 40 ans et plus qui pratiquent des AP ?

Oui

non

Combien y en a-t-il ? _____

7- Les aidez-vous dans leur pratique en les:

Accompagnant

motivant

Aidant faire

leur expliquant

Questionnaire destine aux femmes de 40 ans et plus pratiquantes

Ce questionnaire s'inscrit dans le cadre d'un projet de recherche universitaire. Dans cette perspective nous vous prions de bien vouloir répondre aux questions qui vous y sont posées. Tous nos remerciements pour votre franche collaboration. Veuillez bien cocher la ou les cases vous concernant

- 1- Age _____
- 2- Poids _____
- 3- Taille _____ } même approximative
- 4- Situation matrimoniale :
- Célibataire mariée
- Divorcée veuve
- 5- Nombre d'enfant(s) : _____
- 6- Quel est votre niveau d'étude ?
- Primaire secondaire
- Moyen universitaire
- Illettrée
- 7- Etes-vous : femme au foyer fonctionnaire
- Si vous êtes femme au foyer, possédez-vous une bonne ?
- Oui non
- Si vous êtes fonctionnaire, faites-vous :
- Un travail de bureau
 - Un travail nécessitant une dépense importante d'énergie
- 8- Par rapport à votre aspect physique, êtes-vous :
- Mince moyenne
- Grosse obèse
- 9- Quel est votre religion ?
- Catholique musulmane
- Autre précisez : _____
- 10- Votre religion vous permet-elle de pratiquer des AP à votre âge ?
- Oui non
- Si non quelles sont les raisons ? _____
- _____
- 11- Avez-vous déjà pratiqué les AP durant :

• Votre enfance : oui non

• Votre adolescence : oui non

12- Pensez vous que la pratique des AP à votre âge soit :

Facile difficile

Pourquoi ? _____

13- Connaissez-vous les bienfaits des AP sur l'organisme ?

Oui non

Si oui lesquels : _____

14- Les AP sont elles (vous pouvez cocher un ou plusieurs cases) :

Fatigantes bénéfiques

Autres précisez : _____

15- Quelle représentation vous faites vous sur les femmes sénégalaises en général ?

Elles sont : minces moyenne

Grosses obèses

Et les femmes de 40 ans et plus, elles sont :

Minces moyennes

Grosses obèses

16- Quelles sont les raisons de votre pratique des AP ?

• C'est volontaire (besoin esthétique)

• C'est un conseil d'un (e) ami (e)

• C'est une prescription médicale

• Autres précisez _____

17- Depuis combien de temps pratiquez-vous ?

1 mois 6 mois

1 an plus d'1 an

18- Quel est votre espace de pratique ?

Stade salle de gym

Piscine maison

Parcours sportif

Autres précisez : _____

19- Quel est votre type d'activité ?

La marche le footing

La natation

le vélo

La gymnastique

la gym aérobie

Autres précisez : _____

20- Votre pratique, vous la faites :

Régulièrement

irrégulièrement

• A quelle fréquence ?

1 fois/semaine

3 fois/semaine

5 fois/semaine

7 fois/semaine

21- Avez-vous connue une période d'interruption ?

Oui

non

22- Quel en a été le motif ?

Blessure

fatigue

Abandon

grossesse

Autres précisez : _____

23- Dans votre pratique y a-t-il des choses qui vous gênent comme :

Une maladie

des séquelles de blessure

Vos mensurations

le regard des autres

L'habillement

l'espace de pratique

Autres précisez _____

24- Pensez-vous que l'état s'implique dans la pratique des AP des femmes de 40 ans et plus ?

Oui

non

GUIDE D'ENTRETIEN POUR MONITEUR DE SALLE

Nom du club

Effectif de la salle

Effectif des femmes

Effectif des femmes de 40 ans et plus

Quelles sont les différentes activités pratiquées dans votre salle ?

Quelle est leur niveau de motivation ?

Se fatiguent-elles plus vite que les autres ?

Comment elles se présentent elles sur le plan physiologique ?

Ya t'il une spécificité de pratique des femmes de 40 ans et plus ?

Quelles sont les exercices qu'elles préfèrent le plus

Les femmes de 40 ans et plus sont elles régulières dans leur pratique ?

Comment sont leurs relations avec les autres personnes de la salle ?

Comparaison entre la pratique féminine et celle masculine

Questionnaire destiné aux femmes de 40 ans et plus non pratiquantes

Ce questionnaire s'inscrit dans le cadre d'un projet de recherche universitaire. Dans cette perspective nous vous prions de bien vouloir répondre aux questions qui vous y sont posées. Tous nos remerciements pour votre franche collaboration. Veiller cocher la ou les cases vous concernant.

1- Pourquoi vous ne pratiquez pas ? est ce à cause de :

Votre honte

Votre âge

Votre religion

Votre travail

Vos devoirs conjugaux

Autres précisez

2- Avez-vous déjà pratiqué les activités physiques durant :

A. Votre enfance : oui non

B. Votre adolescence : oui non

3- Voudriez-vous pratiquer les activités physiques ?

Oui non

4- Connaissez-vous les bienfaits des activités physiques sur l'organisme ?

Oui non

5- Que pensez vous des femmes de 40 ans et plus qui pratiquent ?

C'est : honteux risible

Bien génial

6- L'activité physique est-elle bonne à votre âge?

Oui non

Pourquoi ?
