

REPUBLIQUE DU SENEGAL



UN PEUPLE – UN BUT – UNE FOI

MINISTERE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR ET DE LA
RECHERCHE

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR



INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION POPULAIRE ET DU
SPORT (INSEPS)

MEMOIRE DE MAITRISE ES-SCIENCES ET TECHNIQUES
DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ET DU SPORT (STAPS)

THEME :

PROFIL ET MOTIVATIONS DES RANDONNEURS
PEDESTRES DE LA REGION DE DAKAR

Présenté et soutenu par :

Jean Michel DIATTA

Etudiant à l'INSEPS

Sous la Direction de :

Mr Ibrahima FALL

Professeur à l'INSEPS

Année Académique : 2011- 2012

DEDICACES

Par la grâce du Tout Puissant **Allah**, je dédie cet humble travail à :

- Ma mère **Thérèse Diatta**, qui n'a trouvé aucune épreuve trop grande pour me pousser et me couvrir d'amour. Ho ! toi maman qu'**ALLAH** te donne longue vie et te guide vers le salut éternel.
- A mon Père **Alphonse Diatta** qui m'a appris la vie, lui qui m'a inculqué la détermination et le travail. Je ne cesse de prier pour vous ! qu'**ALLAH** vous éclaire et vous conduise par une route sûre. Longue vie à vous !
- A mon frère **Abel Mamba Diatta** et à mes sœurs **Praticia** et **Eveline Diatta** qui m'ont toujours voué un respect constant
- A ma fille **Marie Leonard Diarra Diatta** et à sa mère **Penda Ndiaye** qui sont plus qu'une motivation pour moi.
- A toute la famille **Ndiaye**, qu'**ALLAH** vous garde dans sa grâce !
- Et à mon oncle préféré **Aimé Diatta**, celui en qui j'ai reconnu le grand frère !

REMERCIEMENTS

Je remercie **ALLAH** de m'avoir donné la force et le courage de pouvoir réaliser cette étude
ALHAMDOULILAH !!!

Mes remerciements vont à l'endroit de tous ceux qui ont participé de près ou de loin à la réalisation de ce travail spécialement :

- Monsieur **Ibrahima Fall** mon directeur de mémoire, c'est un réel privilège de travailler avec vous. Votre pragmatisme et votre sérieux ont été un sûr carcan pour la réalisation de ce document, document que vous avez d'ailleurs dirigé avec tact. Je ne s'aurai vous remercier, qu'**ALLAH** vous agrée !
 - Tous les professeurs de l'**INSEPS** sans restriction
 - Tout le personnel administratif de l'**INSEPS** à travers cette occasion, veuillez recevoir ces remerciements.
 - Tous les randonneurs de la région de Dakar, particulièrement à père Baro président du club de randonnée de la médina, à Théophile président du club de randonnée pédestre de l'**UCAD** de Dakar.
 - Tous les amis et proches qui m'ont soutenu de près ou de loin.
- A vous Merci !

SOMMAIRE

Dédicaces

Remerciements

Sommaire

Liste des tableaux

Liste des abréviations

Résumé

INTRODUCTION GENERALE.....	1
1. Contexte et problématique de l'étude.....	2
2. Objectifs de la recherche.....	2
3. Hypothèses de recherche.....	2
PREMIERE PARTIE : CADRE THEORIQUE.....	3
I. Définitions des concepts.....	3
1.1. Définition de la randonnée pédestre.....	3
1.2. Définition du profil.....	3
1.3. Définition de la motivation.....	4
II. Evolution et bienfaits de la randonnée pédestre.....	5
2.1. Historique de la randonnée pédestre.....	5
2.2. Les bienfaits de la randonnée pédestre.....	6
III. Les théories de la motivation.....	8
3.1. La théorie de la hiérarchisation des besoins.....	8
3.2. La théorie des pulsions.....	8
3.3. La théorie de l'antagonisme approche-évitement.....	9
3.4. Le modèle de confiance en soi et confiance en sport de Vealey.....	10
IV. Les types de motivation.....	11
4.1. L'amotivation.....	11
4.2. La motivation intrinsèque.....	11

4.3.	<i>La motivation extrinsèque.....</i>	<i>12</i>
4.4.	<i>L'interaction des différents facteurs.....</i>	<i>14</i>
V. Profils et motivations dans la pratique des activités physiques et sportives...15		
5.1.	<i>Le profil des pratiquants d'activités physiques et sportives.....</i>	<i>15</i>
5.2.	<i>La motivation dans la pratique sportive.....</i>	<i>17</i>
5.3.	<i>Cas de la randonnée pédestre : les profils et motivation des pratiquants.....</i>	<i>19</i>
DEUXIEME PARTIE : CADRE EMPIRIQUE.....21		
I. La méthodologie.....21		
1.1.	<i>Le cadre de l'étude.....</i>	<i>21</i>
1.2.	<i>La population de l'étude.....</i>	<i>21</i>
1.3.	<i>L'échantillon.....</i>	<i>21</i>
1.4.	<i>L'instrument de collecte.....</i>	<i>21</i>
1.5.	<i>L'administration du questionnaire.....</i>	<i>22</i>
1.6.	<i>Le traitement des données.....</i>	<i>22</i>
1.7.	<i>Les difficultés et les limites de l'étude.....</i>	<i>22</i>
II. Présentation et analyse des résultats.....23		
2.1.	<i>Le profil des randonneurs pédestres de Dakar.....</i>	<i>23</i>
2.2.	<i>La fréquence de la pratique de randonnée pédestre.....</i>	<i>28</i>
2.3.	<i>Les motivations des randonneurs.....</i>	<i>32</i>
2.4.	<i>Les perceptions des pratiquants à l'égard de la randonnée.....</i>	<i>36</i>
III. Commentaire des résultats.....41		
3.1.	<i>Le profil des randonneurs pédestres de Dakar.....</i>	<i>41</i>
3.2.	<i>La fréquence de la pratique de randonnée pédestre.....</i>	<i>43</i>
3.3.	<i>Les motivations des randonneurs.....</i>	<i>44</i>
3.4.	<i>Les perceptions des pratiquants à l'égard de la randonnée.....</i>	<i>45</i>
CONCLUSION ET PERSPECTIVES.....46		
BIBLIOGRAPHIE		
<i>Bibliographie</i>		
<i>Webographie</i>		
ANNEXES		

LISTE DES TABLEAUX

Tableau N°1 : Représentation des effectifs selon le sexe et l'âge des randonneurs pédestres

Tableau N°2 : Représentation des effectifs selon le sexe et la situation matrimoniale des randonneurs

Tableau N°3 : Représentation des effectifs selon le sexe et le niveau d'études des randonneurs

Tableau N°4 : Représentation des effectifs selon le sexe et l'ethnie

Tableau N°5 : Représentation des effectifs selon le sexe et la situation professionnelle

Tableau N°6 : Représentation des effectifs selon le sexe et l'habitation

Tableau N°7 : Représentation des effectifs selon leur affiliation ou non à un club

Tableau N°8 : Représentation des effectifs selon le sexe et le moment de pratique

Tableau N°9 : Représentation de la fréquence de pratique de la randonnée pédestre selon le sexe

Tableau N°10 : Représentation de la fréquence de pratique de la randonnée pédestre selon la classe d'âge.

Tableau N°11 : Représentation de la fréquence de pratique de la randonnée pédestre selon la situation professionnelle

Tableau N°12 : Représentation des effectifs selon le sexe et la motivation

Tableau N°13 : Représentation des effectifs selon l'âge et la motivation

Tableau N°14 : Représentation des effectifs selon la motivation et la situation professionnelle

Tableau N°15 : Représentation des effectifs selon le sexe et la représentation de la randonnée

Tableau N°16 : Représentation des effectifs selon l'âge et la représentation de la randonnée

Tableau N°17 : Représentation des effectifs selon la situation professionnelle et la représentation de la randonnée pédestre

LISTE DES ABREVIATIONS

A.P.S : Activité Physique Sportive

O.M.S : Organisation Mondiale de la Santé

C.N.P: Comité National Provisoire

C.N.P.R.D.P : Comité National Provisoire de Randonnée Pédestre

C.N.P.R.P : Comité National Provisoire de Randonnée Pédestre

I.N.S.E.P.S : Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport

P.C.S: Participations Culturelle et Sportive

RESUME

A l'image des différentes activités physiques, la randonnée pédestre est très importante pour le bon épanouissement physique, psychologique et social. Il peut être pratiqué par tous individus de tous âges.

Depuis quelques années, la randonnée pédestre connaît un engouement de plus en plus grand et semble mobiliser de plus en plus toutes les catégories d'âges de toutes les couches sociales. Ceci nous a amené à vouloir connaître le profil sociodémographique des pratiquants ainsi que leurs motivations dans la pratique de cette activité physique et sportive.

Ainsi, nous avons mené une recherche au niveau de la région de Dakar où, on rencontre plus de la moitié des clubs de randonnées que compte le Sénégal. Cent seize (116) personnes ont été interrogées à l'aide d'un questionnaire.

L'analyse et l'interprétation des résultats montrent que la plupart des randonneurs de notre échantillon sont des hommes âgés de plus de 35 ans, mariés ou vivant en couple avec un niveau d'étude relativement élevé. Les randonneurs sont, en général, des employés, des cadres moyens ou des cadres supérieurs. La majorité appartient à l'ethnie wolof, habitent dans des quartiers populaires et semi-résidentiels.

On retrouve chez les randonneurs plusieurs types de motivations qui diffèrent selon le sexe, l'âge ou la catégorie socioprofessionnelle. Les randonneurs sont généralement motivés pour améliorer leur santé, faire de nouvelles rencontres, rechercher du plaisir.

L'étude des représentations nous révèle qu'aussi bien chez les hommes que chez les femmes, l'esprit d'équipe se trouve être une valeur accordée à la randonnée pédestre. Toutefois, les femmes semblent croire beaucoup plus en la capacité de cette activité physique à développer le fair-play et la discipline que les hommes. Car, ces derniers désignent la solidarité et le respect des autres comme des valeurs associées à la randonnée pédestre.

INTRODUCTION GENERALE

1. Contexte et problématique de l'étude

Les APS sont aujourd'hui un phénomène sociétal. Elles sont omniprésentes dans la vie des populations et représentent un outil essentiel au développement individuel et communautaire. En effet, Dans un monde où les gens sont de plus en plus stressés et vivent le plus souvent dans des situations de quasi sédentarité, la pratique d'activité physique et sportive représente pour de nombreux individus un exutoire.

Les activités physiques et sportives sont considérées de nos jours comme faisant partie des principaux facteurs liés à la santé et à la qualité de vie des populations. Leurs effets positifs sur la prévention des maladies est connu. En effet, l'impact de l'activité physique sur la santé est bien établi à la fois au niveau individuel et populationnel (Centers for Disease Control and prevention, 1996 ; Oja et Borms, 2004 ; Bouchard et coll., 2007) et son importance, en terme de santé publique, a été reconnue par des documents récents de l'Organisation mondiale de la santé (OMS, 2004).

De nombreux gouvernements affichent leur volonté de mettre en place les conditions permettant à leur population de bénéficier des effets positifs du sport dans la vie quotidienne. Dans le paysage des APS, la randonnée occupe une place de plus en plus importante à travers le monde. Cette activité physique est en expansion marquée dans tous les pays.

En effet, la randonnée pédestre apparaît comme une activité largement pratiquée dans tous les pays développés. Des études récentes placent la marche, toutes activités confondues, comme première activité physique réalisable dans le cadre des loisirs.

. En témoignent les chiffres évoqués dans les différentes régions du globe, toujours supérieurs au million: 3 millions de "véritables" randonneurs en Italie et en France, 10 millions au Royaume-Uni, etc. D'autres ordres de grandeur expriment la même importance accordée à l'activité: 30% des Suédois s'adonnent à la randonnée en forêt ou sur sentiers, la moitié des "Anglo-Saxons" marche de temps en temps... (www.wikipédia encyclopédie libre).

On répertorie ainsi en France 120 comités et 2950 associations rattachés à la Fédération Française de randonnée pédestre, soit 170 000 licenciés qui ne représentent pourtant qu'une infime part des millions d'accros (www.wikipédia encyclopédie libre).

La marche « ballade » est pratiquée de façon régulière par un peu moins de 18 millions de personnes âgées de 15 à 75 ans en France (www.wikipédia encyclopédie libre).

Au Sénégal, le nombre de séances de randonnées organisées par le C.N.P est passé de 27 randonnées en 2009-2010 à 32 en 2010-2011. La masse des randonneurs a considérablement augmenté puisqu'elle atteint la moyenne annuelle de 800 en 2010 contre 400 en 2009 avec des journées de plus de 1000 personnes pour certaines journées

La participation des femmes est en augmentation puisqu'elle était de 25% environ en 2008-2009 et aujourd'hui environ 40% en 2009-2010.

Rien que dans la région de Dakar, il ya 20 clubs de randonneurs affiliés au C.N.P.R.P

La randonnée pédestre est sans conteste l'activité physique qui symbolise le plus la pratique de masse au Sénégal.

Qu'est ce qui est à l'origine de cet engouement ? Quel est le profil des pratiquants de cette discipline sportive ? Quelles sont leurs motivations ? Quelle perception ont-ils de cette activité physique ?

Nous nous proposons de mener cette réflexion dans cette étude afin d'identifier le profil des acteurs qui ont un fort engouement en l'endroit de la randonnée pédestre et de comprendre les motivations qui sous-tendent leur participation à cette activité.

2. Objectif de la recherche

Cette étude vise à déterminer le profil des randonneurs pédestres et à comprendre les motivations qui soutiennent leurs engagements dans cette activité physique et sportive. Autrement dit, l'objectif de ce travail est, entre autres :

- de dresser le profil sociodémographique du randonneur pédestre de la région de Dakar ;
- d'identifier la motivation qui anime ces pratiquants ;
- de connaître les représentations que les pratiquants se font de la randonnée pédestre

3. Hypothèses de la recherche

Au début de nos questionnements nous nous sommes permis de partir d'hypothèses. Dans un cadre d'étude nous avons émis les pensées suivantes :

H1 : Les randonneurs pédestres sont des personnes âgées de plus de quarante ans.

H2 : La plupart des randonneurs pédestres de la région de Dakar ont un niveau d'étude élevé.

H3 : La plupart des randonneurs pédestres de la région de Dakar sont motivés par l'amélioration de leur santé.

PREMIERE PARTIE : CADRE THEORIQUE

CHAPITRE I : DEFINITION DES CONCEPTS

1.1. Définition de la randonnée pédestre

Le concept de “randonnée pédestre” recouvre des pratiques très différentes, de la simple marche à pied à la randonnée sportive.

Le sens du terme “randonnée” est très large, certaines langues contiennent d’ailleurs plusieurs termes reflétant les différentes façons de randonner. On distingue notamment: la randonnée itinérante de la randonnée à la journée, la randonnée “sportive”, sur terrain accidenté ou à un rythme soutenu, de la randonnée-promenade, appelée par exemple “petite randonnée”* en France.

En effet, sous le même terme, chaque individu peut entendre des pratiques différentes : il peut constater une activité régulière plus ou moins obligée, faire état d’une détente choisie, comme la balade ou désigner un engagement physique plus intense comme la randonnée pédestre ou le trekking.

La randonnée pédestre est une activité de plein air qui consiste à suivre un itinéraire, balisé ou non. Elle s’effectue à pied .la randonnée est à la fois un loisir de découverte et une forme d’exercice physique.

C’est à Jean Loiseau que l’on doit le terme « randonnée pédestre » apparu en 1938. Excursionniste, étant le terme en usage dans la période de l’entre-deux-guerres, nous rappelle la revue Passion Rando Magazine ([www.wikipedia encyclopédie libre](http://www.wikipedia.org)).

Les critères de la notion de randonnée pédestre relèvent d'une marche à l'allure assez soutenue (au moins 4 km/h), sur une distance et une durée déterminée, à raison de dix kilomètres environ soit deux heures et demie de pratique.

1.2. Définition du profil

Le profil sociodémographique regroupe l’ensemble des variables sociodémographiques telles que l’âge, le sexe, la situation dans la famille, le lieu de résidence. On ajoute aussi les variables concernant le niveau d’instruction et le diplôme le plus élevé obtenu par la personne.

En parlant de profil au plan sociologique dans cette étude, nous mettrons l’accent essentiellement sur les aspects sociodémographiques (âge, le sexe, la situation matrimoniale),

socioculturels (nationalité, groupe ethnique, niveau scolaire), et socioéconomiques (catégorie socioprofessionnelle, lieu résidentiel).

Ces trois aspects devront nous permettre de cerner le profil des pratiquants de randonnée pédestre au plan sociologique ; en mettant un lien particulier entre le profil que nous venons de voir, avec le statut et la fonction du pratiquant : nous dirons que le statut est souvent utilisé pour désigner la position de l'individu dans la vie sociale, quant à la fonction, elle renvoie aux différents rôles et responsabilités d'un individu selon sa position dans le groupe.

1.3. Définition de la motivation

La motivation peut être définie comme un besoin ou état de tension mettant l'organisme en mouvement jusqu'à ce qu'il ait réduit la tension initiale (D. Lagache).

Selon Nuttin la motivation peut être définie comme « l'aspect dynamique et directionnel, sélectif au préférentiel du comportement »

Le concept de motivation représente le construit hypothétique utilisé afin de décrire les forces internes et/ou externes produisant le déclenchement, la direction, l'intensité et la persistance du comportement. » (Vallerand & Thill, 1993)

La motivation doit donc s'envisager sous un double aspect : celui de la mobilisation d'une énergie et celle de l'orientation de cette énergie vers un but. « *La motivation n'est pas seulement cette modification de l'énergie la mettant en mouvement, mais ce facteur spécifique qui prédispose l'individu à accomplir certains buts* ». Ce qui a fait écrire à J. Nuttin : « *que l'homme éprouve plus ou moins comme un projet de réalisation* »

La motivation est un processus par lequel un pratiquant affecte des ressources disponibles, de temps, de talents, d'énergie à la pratique et à l'accomplissement d'activité afin d'obtenir un affect positif anticipé associé à l'atteinte d'un but et l'évitement d'un anti but (Famose, 2001, p.35-36)

CHAPITRE II : L'EVOLUTION ET LES BIENFAITS DE LA RANDONNEE PEDESTRE

2.1. Historique de la randonnée pédestre

Depuis toujours, l'homme a beaucoup marché. Déjà à la préhistoire, il lui fallait parcourir des territoires de chasse, suivre les troupeaux, rechercher les zones propices à la cueillette...l'Antiquité, le Moyen Age, puis les siècles de découvertes, furent riches en périples lointains, voire mythiques.

Pour assurer leur salut spirituel, les pèlerins devaient ainsi marcher durant 2700 km pour rallier Chartres à Saint Jacques de Compostelle, et en revenir (**wikipédia encyclopédie libre**).

La marche à pied en tant qu'activité spécifique, faisait déjà partie de la philosophie du chinois Laos-Theu (vers 500) : le mot tao, voie, c'est aussi le chemin emprunté par le marcheur

Au XVIIIème siècle naît une véritable fascination pour les sommets qui se traduira par l'apparition de l'alpinisme, et corrélativement, par les longs parcours pédestres : C'est en 1786 que le sommet du Mont Blanc est atteint pour la première fois.

C'est au XIXe siècle que la randonnée au sens que nous le connaissons apparaît. Au XIXème siècle, la marche se popularise et fait l'objet d'un véritable culte chez les poètes et écrivains. Un des pères de la randonnée est Horace-Bénédicte de Saussure. Il ne s'est pas contenté de vaincre le mont blanc mais également parcourut de nombreuses montagnes : le jura, les Vosges, le Forez, le Vivarais. L'Allemand Karl Baedeker (1801-1859) édite des guides dans lesquels il décrit ces parcours pédestres. En France, en 1837, est publié le premier guide de randonnée dans la forêt de fontainebleau : Quatre promenades en forêt de fontainebleau.

En 1842, Claude Francois Denecourt (1788-1875) trace son premier sentier dans cette même foret. Les « sentiers Denecourt » existent toujours. En 1872, apparaît en Alsace le club Vosgien, qui conçoit et balise ses premiers sentiers pour les « excursionnistes». Fondé en 1890, le Touring Club de France trace des sentiers de promenade pédestre dès le début du XXème siècle. Le nombre de marcheurs est considérablement accru par l'instauration des congés payés en 1936. Parmi eux, Jean Loiseau qui, en 1945, présente son projet de « routes du marcheur », appelées aussi « sentier de grande randonnée ». Le mot randonnée est lancé.

Au Sénégal, la marche à pied est pratiquée depuis la nuit des temps comme moyens de locomotion. Mais la randonnée pédestre comme activité structurée et organisée a commencé réellement avec la mise en place du Comité National Provisoire de Randonnée Pédestre (CNRP) du Sénégal qui a été créé en 2000 par l'arrêté Ministériel N°7102 en date du 13 juillet 2000.

Le comité national de la randonnée pédestre est administré par un comité directeur composé des membres du bureau, des présidents de commissions spécialisées, des présidents des comités régionaux et de représentant de mouvements nationaux de jeunesse. Le C.N.R.P a toutes les prérogatives des fédérations délégataires de pouvoirs du ministère de la jeunesse et des sports.

A ce titre il a pour mission :

- D'initier toute action de promotion et de pratique de la randonnée pédestre au Sénégal
- De coordonner et de développer la pratique de la randonnée pédestre sur toute l'étendue du territoire national
- De programmer et de réaliser des actions de formation et de coopération pour le développement de la randonnée pédestre au plan national et international
- De représenter le Sénégal au niveau des instances continentales et internationales.

2.2. Les bienfaits de la randonnée pédestre

- Les bienfaits cardio-vasculaires de la marche

Des études ont démontré qu'on pourrait diminuer de 28-58% les risques de maladies cardio-vasculaires en pratiquant une activité d'intensité modérée comme la marche (Beitz R ; 2004), diminuer aussi l'hypertension artérielle LDL-C de 9mg /dl (Keller C; 2001) et le poids de 1-4% (Vogel T; 2009) Une activité telle que la marche permet une amélioration de la fonction respiratoire (Zhang JG; 2003), la fonction cardiaque grâce à l'augmentation du Vo2 max pouvant augmenter de 4,5% en 2ans (Duncan GE) de la force musculaire cardiaque et son endurance (Beitz R ;2004). Par ailleurs la marche rapide est beaucoup plus bénéfique chez les personnes âgées, sédentaires ou obèses que chez les jeunes en bonne santé (Shephard R.J. ; 1997).

- **L'ostéoporose**

Comme l'on démontré des études, les activités physiques d'intensité modérée permet de diminuer de 41% les risques de fracture chez les femmes post-ménopausées lorsqu'elles font 4 heures d'activité par semaine comparativement à moins de 1h (Beitz R; 2004). Aussi des études indiquent que la marche régulière augmente légèrement la densité osseuse (Vogel T; 2009).

- **Le diabète**

La marche présente un bon impact sur le diabète. Chez les individus qui présentent un surplus de poids et une intolérance au glucose, la marche diminue les risques de développer le diabète (Lakka TA ; 2007), et ce de 14% à 46%(Duncan GE ; 2005).

- **Les cancers**

Il existe un lien entre la pratique d'activité d'intensité modérée et la réduction des risques de cancer du sein de 11%-67%, de cancer endométrial de 68-90% et de cancer colorectal de 31-46% (Duncan GE ; 2005); (Vogel T; 2009).

- **Les bénéfices psychologiques de la marche**

Si la marche améliore l'humeur, augmente l'énergie et l'habileté à gérer ses émotions négatives, elle permet de se sentir bien et en bonne santé. Les travailleurs de bureau ne marche que 5000 à 7000 pas par jour, lorsqu'il augmente leurs nombre de pas, cela a des effets positifs sur la perception de la performance au travail (Gilson N ; 2008).

CHAPITRE III : LES THEORIES DE LA MOTIVATION

3.1. La Théorie de la hiérarchisation des besoins

Maslow développe le premier modèle théorique qui sera appliqué plus tard et abondamment dans les organisations. Il propose une théorie de hiérarchie des besoins à partir d'observations cliniques (Maslow, 1943). Cette théorie apporte une réponse à la question, qu'est-ce qui motive? Quels sont les facteurs de la motivation? La motivation de tout individu serait suscitée par la volonté de satisfaire des besoins (force interne). Dès lors que l'individu a cette volonté, il agit, il est motivé

Abraham Maslow, dans ces travaux classiques propose la pyramide suivante :



Selon Maslow la hiérarchie des besoins est très importante pour la notion de motivation. Si les besoins physiologiques tels que manger, boire etc., ne sont pas satisfaits il sera difficile de voir apparaître les besoins d'ordre supérieur. La pyramide de Maslow nous montre hiérarchiquement que pour prétendre au besoin de réalisation de soi, il y aura la satisfaction des besoins physiologiques, de sécurité puis d'amour et d'appartenance et d'estime. Ce besoin de réalisation est sans nul doute le fondement de la motivation sportive.

3.2. La Théorie des pulsions

Le plus grand mérite de la théorie des pulsions est d'expliquer les relations entre apprentissage et éveil et entre performance et éveil. L'effet de l'éveil peut différer selon que ce soit un débutant ou un sportif de haut niveau, le lien élémentaire entre éveil et la performance peut être représenté par la formule suivante :

Performance = Éveil x Niveau de compétence

Selon Hull et Spence (1964), la théorie des pulsions est une théorie de stimulus-réponse complexe impliquant la motivation et l'apprentissage. Il s'agit d'une théorie selon laquelle une augmentation des pulsions (éveil) facilite l'obtention de la réponse dominante. Les principes essentiels de la théorie des pulsions sont les suivants :

- L'augmentation de l'éveil (pulsions) permet d'obtenir la réponse dominante
- La réponse dominante correspond au potentiel de réponse le plus probable
- En début de phase de l'apprentissage ou lors de tâches complexes, la réponse dominante est la réponse incorrecte.
- En fin de phase d'apprentissage ou lors de tâches simples, la réponse dominante est la réponse correcte.

3.3. La Théorie de l'antagonisme approche évitement

A partir des théories de Hull (1943, 1951) et Spence d'Atkinson (1964) et Mc Clelland-Atkinson, Clark et Lowell (1953), s'est développé ce qui devait devenir le modèle de motivation de Mc Clelland-Atkinson.

Ce modèle reposait sur deux concepts psychologiques qui demeurent essentiels à la compréhension de la notion de motivation: la *motivation intrinsèque*, que Mc Clelland-Atkinson appelaient la motivation accomplissement, et *l'anxiété*, qu'ils désignaient sous l'expression *peur de l'échec*.

Cette théorie reposait sur l'antagonisme approche évitement, à savoir qu'une personne prend la décision de se lancer dans une situation d'accomplissement (approche) ou de renoncer à une situation d'accomplissement (évitement) qui repose sur la force des deux dimensions psychologiques. Si la motivation intrinsèque de participer à une situation d'accomplissement est plus forte que la peur de l'échec, la personne affrontera la situation. Par contre, si la peur de l'échec est plus forte que sa motivation intrinsèque, elle l'évitera. Dans sa forme la plus simple, le modèle correspond à l'équation suivante :

Participation=motivation intrinsèque – peur de l'échec

3.4. Les modèles de confiance en soi et de confiance en sport de Vealey :

Le modèle de confiance en sport de Vealey (1986,1988) constitue un concept unique de la motivation et de la confiance en soi dans le sport.

Vealey définit la confiance en sport comme « *la croyance ou le degré de certitude que possèdent les individus à propos de leur capacité à réussir en sport* ». Dans cette situation compétitive objective, l'athlète fait preuve d'un trait de personnalité en terme de confiance en sport et d'une orientation vers la compétition particulière. Ces deux facteurs annoncent le niveau de l'état de confiance en sport par rapport à la situation donnée qu'affichera l'athlète pendant la compétition. Cet état préfigure alors la performance ou les comportements manifestes fournis en réponse. Les réponses comportementales donnent naissance à des perceptions subjectives des résultats obtenus, telles que la satisfaction, la perception du succès (indépendante du succès ou de la défaite) et des causes fournies pour justifier les résultats. A leur tour, les résultats subjectifs sont influencés par l'orientation vers la compétition de l'athlète et son trait de personnalité en termes de confiance en sport.

CHAPITRE IV : LES TYPES DE MOTIVATION

4.1. L'amotivation

C'est la forme la moins autodéterminée de la motivation ; elle est tout simplement l'absence relative de motivation. L'individu ne perçoit plus les liens entre ses actions et les résultats. Il ne contrôle plus ni les raisons de la pratique ni les résultats qu'il souhaite. Il est dans un état de résignation, il éprouve des sentiments de confusion (Brière et al, 1995).

Dans le cas d'un randonneur souffrant d'amotivation, il dira qu'il ne sait pas pourquoi il marche et qu'il y voit aucun avantage. Les personnes amotivées ne se donnent la peine de faire du sport.

4.2. La motivation intrinsèque

Elle est défini comme le fait de pratiquer une activité pour elle-même, par plaisir de participer à l'activité, pour la satisfaction ressentie suite à la pratique et en l'absence de contingences externes (Vallerand et Haniwell ,1983 ; Vallerand et Thill ,1993).

Le type de motivation à l'origine du plus haut niveau de détermination ou de gestion de soi est intrinsèque ou interne par essence. La motivation intrinsèque vient de l'intérieur. Les personnes intrinsèquement motivées se lancent librement dans des activités qui les intéressent, avec un profond sentiment de volition et de maîtrise de soi. Leur action n'est pas motivée par l'obtention d'une récompense matérielle ou externe de quelle que nature que ce soit. On estime que la motivation intrinsèque est multidimensionnelle par nature et qu'elle a une triple orientation : vers la connaissance, vers l'accomplissement et vers la stimulation.

- ***La motivation intrinsèque à la connaissance*** : elle est définie par le fait de faire une activité pour le plaisir et la satisfaction que l'on ressent lorsque nous sommes en train d'apprendre quelque chose de nouveau, d'explorer de nouveaux mouvements. Elle reflète le désir d'un athlète d'acquérir de nouvelles méthodes pour acquérir une tâche. Par exemple pour le randonneur il est intrinsèquement motivant d'apprendre une nouvelle façon de s'orienter pendant une randonnée. Elle s'identifie à la curiosité, à cette envie interne de connaître et de savoir de nouvelles choses.
- ***la motivation intrinsèque à l'accomplissement*** : Une personne est motivée par l'accomplissement lorsqu'elle fait une activité pour le plaisir et la satisfaction qu'elle ressent lorsqu'elle est en train d'accomplir, de créer quelque chose ou d'essayer de relever un défi difficile (Brière et al, 1995) reflète le désir d'un athlète de maîtriser une

technique particulière et le plaisir qui découle de l'atteinte de cet objectif de maîtrise de la technique. Par exemple pour le randonneur il est intrinsèquement motivant de parcourir des kilomètres et de s'apercevoir qu'on y arrive toujours dans la mesure du possible. Le fait de relever des défis moteurs et sportif avec satisfaction.

- **la motivation à la stimulation** : Une personne a une motivation intrinsèque à la stimulation lorsqu'elle fait une activité dans le but de ressentir des sensations stimulantes que lui procure sa pratique ou sa participation. C'est le plaisir pur, sans recherche de connaissances ou d'accomplissement. Alors le randonneur fait son parcours pour le gain de sensations plaisantes, c'est le plaisir sensoriel ressenti par le corps lorsqu'il entre en contact avec l'air dans le cas ci présent et avec l'eau, la neige, le soleil etc. dans d'autres cas.

4.3. La motivation extrinsèque

Elle est définie comme le fait de pratiquer une activité pour obtenir une satisfaction émanant d'une cause externe à la pratique de l'activité pour elle-même (Vallerand et Thill, 1993).

Alors que l'amotivation et la motivation intrinsèque sont chacune située à une extrémité du continuum d'autodétermination, la motivation extrinsèque s'étale sur la partie centrale. La motivation extrinsèque est une motivation dont la source est externe. Elle revêt de nombreuses formes, les plus courantes étant les récompenses, les trophées, l'argent, les éloges, l'approbation sociale et la peur d'être sanctionné.

Les motivations intrinsèque et extrinsèque ne sont pas des notions dichotomiques. il existe plusieurs stades de motivations extrinsèques.

Déci et Ryan (1991) ont répertorié quatre types de motivation extrinsèque : la régulation externe, la régulation interjetée, la régulation identifiée, la régulation intégrée.

Le terme régulation fait référence à la perception d'un comportement et régi de façon interne ou externe. En terme d'autodétermination, la régulation externe est la plus éloignée de la motivation intrinsèque, tandis que la régulation intégrée est la plus proche ; la dichotomie des motivations intrinsèque et extrinsèque n'a donc plus aucun sens.

La régulation externe

Elle est le niveau le plus bas d'autodétermination. L'individu régularise son comportement dans le but d'obtenir une récompense, d'éviter une punition ou de répondre à des contraintes qui lui sont imposées. La source de contrôle du comportement est perçue par l'individu comme étant complètement externe à lui (Ex : pratiquer un sport pour plaire aux autres, pour avoir une belle apparence).

Par exemple, un coureur à pied régulé de manière externe participera à un 10km pour le trophée et la somme d'argent promis au vainqueur. Un joueur de basketball évitera de relâcher son effort pendant l'entraînement afin d'éviter à la série de sprints supplémentaire de fin de séance infligée en guise de sanction. Aucun de ces comportements n'est empreint d'autodétermination, ni de perception du contrôle de soi. Ces athlètes sont des pions car ils ne contrôlent pas leur comportement.

La régulation introjectée

La régulation introjectée est une forme de motivation extrinsèque partiellement internalisée. Elle comprend une part plus importante d'autodétermination qu'une motivation régulée de manière externe, mais elle n'est pas complètement assimilée. A ce niveau d'assimilation, l'athlète se bat encore avec la notion de causalité. Il a en partie internalisé la motivation mais perçoit encore son aspect contrôlant. C'est par exemple le sentiment éprouvé par le joueur qui s'entraîne tous les jours pour faire plaisir à son entraîneur et non avec la volonté de devenir un meilleur joueur.

La régulation identifiée

Elle consiste en la régulation d'un comportement par un choix libre de l'individu qui identifie la raison de son choix. Lorsqu'un athlète affiche une motivation extrinsèque qu'il a fait sienne, on parle alors de régulation identifiée. La conséquence est externe et non liée au plaisir et à la satisfaction (Ex : pratiquer du conditionnement pour être en forme).

Elle s'exprime par exemple lorsqu'un sportif s'engage dans une activité qu'il ne perçoit pas comme étant particulièrement intéressante mais qu'il considère essentielle pour atteindre un objectif qui l'intéresse. Par exemple, pendant l'intersaison, un joueur de football fait de la musculation pour améliorer sa puissance. Il pratique un sport qui le passionne et dans lequel il veut exceller. Pour atteindre son but, il s'engage dans une activité qu'il juge intéressante mais utile à sa progression.

La régulation intégrée

La forme la plus internalisée de la motivation extrinsèque est la régulation intégrée. Bien intégrés, les mécanismes de régulation produisent un sentiment d'investissement personnel. A ce niveau d'intégration, un comportement auparavant considéré comme régi par des forces extérieures est parfaitement assimilé et contrôlé de manière interne. Du point de vue de l'autodétermination, la motivation extrinsèque intégrée s'apparente vraiment à l'intrinsèque. A ce stade, l'athlète perçoit le comportement de l'entraîneur en parfait accord avec ses aspirations et ses objectifs. A ses yeux, ses buts ne sont plus régis par des sources extérieures.

4.4. L'interaction des différents facteurs

Généralement, nos actes sont motivés de différentes façons. Un sportif pourra par exemple éprouver du plaisir à s'entraîner et à progresser (motivation intrinsèque) mais être également intéressé par les récompenses qu'il pourrait recevoir selon ses résultats (motivation extrinsèque). Les différents types de motivations peuvent donc cohabiter. L'expérience de terrain semble même montrer qu'il est souhaitable de disposer de différentes sources de motivations qui pourront en quelque sorte se relayer pour soutenir l'intensité de l'engagement du sportif.

Les travaux de nombreux chercheurs montrent cependant que la motivation intrinsèque est plus stable et plus durable. Un sportif uniquement motivé de façon extrinsèque est souvent moins persévérant. Il paraît donc indispensable que la motivation soit, au moins en partie, intrinsèque pour que le sportif persévère dans une activité.

Mais le plus souvent lorsque l'on veut renforcer la motivation, les principales idées qui viennent à l'esprit concernent la motivation extrinsèque. Beaucoup de parents mettent par exemple en place un système de récompense en fonction des résultats de leur enfant. La motivation intrinsèque est plus difficile à renforcer et elle est malheureusement souvent oubliée. Ce sera donc l'objet de la deuxième partie de cet article.

CHAPITRE V : PROFILS ET MOTIVATIONS DANS LA PRATIQUE DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES

5.1. Le profil des pratiquants d'activités physiques et sportives

Une approche par public de la pratique physique et sportive montre l'existence d'un lien entre l'engagement physique et sportif et le profil social des personnes (cf. Stat-Info 10-01).

Ainsi, le sexe, l'âge, le niveau de revenu et le diplôme influent sur l'investissement dans la pratique d'une APS.

a. Catégories socioprofessionnelles

Les résultats du Baromètre santé 2000, étude en population générale en France portant sur un échantillon représentatif de 13 685 personnes de 12 à 75 ans (Guilbert et coll., 2001), montrait des différences importantes entre les catégories socioprofessionnelles

L'enquête « Participation culturelle et sportive » (PCS) de l'Insee en 2003, portant sur 5 700 personnes de plus de 15 ans, montre un même type de résultats. Les ouvriers et les agriculteurs font 1,6 fois moins d'activités physiques ou sportives que les professions intermédiaires, les artisans et commerçants 1,9 fois moins et les étudiants 2,2 fois plus. Mais les écarts des autres catégories (cadres, employés, chômeurs, retraités) ne sont pas très forts.

b. Niveau d'études

La même enquête de 2003 (PCS, Insee) montre que le niveau d'études est un facteur, fortement corrélé au statut socioéconomique,

Plus les personnes ont un niveau d'études élevé, plus elles ont des activités sportives. Alors que la pratique physique et sportive est très différente entre hommes et femmes sans diplôme (79 % pour les hommes contre 64 % pour les femmes dans l'enquête PCS), l'écart de pratique entre hommes et femmes est quasiment inexistant parmi les personnes diplômées du supérieur. Différentes études corroborent ce fait : si un faible niveau d'études peut être associé pour les femmes à une moindre probabilité d'exercice hebdomadaire, cette différence n'est pas significative pour les hommes (Droomers et coll., 2001 ; Giles-Corti et Donovan, 2002a ; Popham et Mitchell, 2006).

c. Le sexe

On retrouve là des différences de représentation entre hommes et femmes quant aux activités physiques. Ces représentations sont liées au milieu social, la pratique sportive restant conséquente chez les hommes des classes populaires. De la même manière, ne jamais avoir

travaillé fait baisser les probabilités de faire des activités physiques pour les femmes, alors que cela n'a pas d'influence pour les hommes (Popham et Mitchell, 2006).

d. Appartenance ethnique

Une autre variable est souvent étudiée, pour laquelle peu de données sont disponibles en France. Il s'agit de l'appartenance ethnique. Les principaux travaux qui l'abordent sont principalement hollandais, canadiens et américains.

Aux Pays-Bas, les filles (entre 14 et 20 ans) des minorités ethniques participent moins aux activités sportives que les filles des majorités ethniques. Une des variables examinées, l'appartenance à l'Islam, n'est pas explicative ici (Ellings et Knoppers, 2005). Dans un travail de 1999, Marie Choquet notait que les filles françaises de souche sont plus nombreuses à pratiquer un sport que les autres (50 % contre 44 % des Françaises d'origine étrangère et 40 % des étrangères) (Choquet et coll., 1999). Certainement, on voit ici une spécificité en ce qui concerne les filles, mais sans qu'un facteur précis puisse être détaché. Est-ce lié à une plus grande participation aux tâches domestiques, dont on sait qu'elle est plus forte dans les familles des milieux populaires auxquelles appartiennent plus souvent les filles issues des minorités ethniques ? Est-ce lié à une éducation parentale plus stricte vérifiant davantage les sorties des filles ?

Aux États-Unis, les travaux sur le surpoids des enfants montrent que ceux qui sont le plus concernés par ce problème sont aussi ceux qui regardent, beaucoup la télévision et n'ont pas ou peu d'activité physique. Parmi ceux-ci, les enfants les plus concernés sont les filles, les noirs non-hispaniques et les mexicains-américains (Andersen et coll., 1998 ; Gordon-Larsen et coll., 1999).

Bien qu'aux États-Unis, on reconnaisse le poids de l'appartenance ethnique dans les considérations de santé et la propension à faire de l'exercice physique, peu d'études ont exploré cette dimension (Ram et coll., 2004). Il semble que l'appartenance ethnique joue sur le choix des activités ludiques hors l'école, les minorités ethniques déclarant souvent moins de ressources environnementales permettant l'exercice physique. Et, dans le même temps, on voit que les étudiants des catégories socioéconomiques les plus élevées reçoivent plus souvent une éducation physique scolaire et de meilleure qualité, que les élèves issus de familles défavorisées. L'éducation physique semble être mieux faite dans les écoles des zones riches que dans celles des quartiers pauvres (Sallis et coll., 1996). Au Canada, l'appartenance ethnique semble moins pertinente que le statut socioéconomique et les auteurs concluent à un

lien entre le statut socioéconomique et la participation aux sports organisés (O'Loughlin et coll., 1999).

5.2. La motivation dans la pratique sportive

La recherche d'un certain bien-être physique est toujours présente chez les randonneurs. La randonnée permet un effort doux, modéré, sans esprit de compétition ni recherche de la performance, et sans confrontation avec un milieu difficile, comme l'alpinisme.

Elle se pratique sans contre-indication, contrairement au jogging par exemple. Les motivations relatives au bien-être physique et au maintien de la forme sont particulièrement présentes chez les femmes et les tranches d'âge supérieures.

Lorsqu'on interroge l'ensemble des pratiquants d'une APS quelle qu'elle soit, sur les motivations qui les poussent à pratiquer, une dizaine ressort très majoritairement, que l'on peut globalement regrouper en 4 grandes catégories. Les trois premières en importance, citées à plus de 80% des pratiquants, sont le contact avec la nature, la convivialité (rencontre avec les autres, plaisir d'être avec ses proches, amusement et détente) et la santé (bien-être, exercice et entretien physique, « être bien dans sa peau ») (stat info 10).

Les motivations plus physiques (sensation, engagement et dépense physique) sont en général moins citées que les précédentes.

Pour autant, des disparités apparaissent selon le type des disciplines pratiquées.

5.2.1. Facteurs de variation des motivations : catégorie socioprofessionnelle, sexe et âge

➤ catégories socioprofessionnelles

Selon l'enquête « Baromètre santé 2000 », pour toutes les catégories socioprofessionnelles, le plaisir, puis la santé interviennent en premier lieu. De ce fait, peu de différences apparaissent réellement d'une catégorie à l'autre. Quelques-unes méritent cependant d'être soulignées.

Les agriculteurs sont les seuls à présenter un profil atypique car ils sont ceux pour qui les motivations de santé, de se muscler et de gagner sont les plus faibles. On remarque que l'esprit de compétition est plus important pour les artisans, commerçants et chefs d'entreprise (16,9% contre 7,8% pour les ouvriers, deuxième catégorie où cette motivation apparaît le plus). Les cadres sont un peu plus nombreux que les autres à donner la santé comme

motivation (71,3% contre 67,6% pour les professions intermédiaires, 66,4% pour les ouvriers et 65,6 % pour les employés). Enfin, perdre du poids est plus important pour les employés (Baromètre santé 2000).

➤ **sexes.**

Pour Patrick Blin et Anne Nouveau(1996), les deux grandes motivations pour pratiquer une activité sportive sont « le plaisir » et « la santé, la condition physique ». La motivation la plus citée par les hommes et les femmes est « le plaisir » (79%), ce qui paraît cohérent avec la place privilégiée des sports de loisir et de pleine nature. « La santé, la condition physique » vient juste après (69%) et devance même « le plaisir » chez les 60-74 ans. Environ un quart des femmes et des hommes cite ensuite les rapports sociaux (occasion de sortir, de rencontrer des amis). Les autres motivations sont nettement moins fréquentes et varient en fonction du sexe et/ou de la classe d'âge.

« Le souci esthétique » est une motivation essentiellement, mais pas exclusivement, féminine. « L'esprit de compétition », « l'aventure » et « la réussite, la formation du caractère » sont des motivations citées avant tout par les plus jeunes et dans une moindre mesure par les hommes. Les différences de motivation apparaissent plus nettement entre les sexes.

Les hommes disent faire du sport pour le plaisir plus fréquemment que les femmes (74,9 % contre 67,5%). De même, les premiers déclarent plus fréquemment faire un sport par esprit de compétition (10,7% contre 3,9%) alors que les secondes avancent plus souvent la recherche de perte de poids (18,6% contre 10,8%) (Baromètre santé 2000). La faible attraction de la compétition sur les femmes se retrouve dans d'autres recherches. Dans l'enquête PCS, elles ne sont que 4% des pratiquantes à s'y adonner contre 15% des pratiquants. Plus rarement présentes dans les sports collectifs ou duels (tennis, boxe, escrime...), elles sont davantage tournées vers les pratiques individuelles, qu'elles font à des fins d'entretien et de détente et non de performance (PCS ; Insee, 2003).

➤ **Age**

De même, de fortes variations apparaissent en fonction de l'âge. Plus l'on vieillit, plus les motivations pour la santé augmentent. Le sport « pour la santé » est deux fois plus souvent cité par les 20-25 ans (60,5 %) que par les 12-14 ans (31,6 %). Le plaisir diminue après 19 ans et perd beaucoup d'importance après 44 ans. La motivation « pour gagner » culmine entre 12

et 25 ans et diminue ensuite constamment au fil de l'âge. La recherche d'une sociabilité est importante jusqu'à 25 ans et diminue ensuite de manière conséquente. La volonté de se muscler est forte entre 15 et 25 ans, puis s'abaisse sans cesse avant de connaître un léger regain après 65 ans (Baromètre santé 2000). Il est alors nécessaire d'examiner séparément les différentes classes d'âge.

Enfin, « régler ou prévenir un problème de santé », motivation rare avant 60 ans, devient par ordre de fréquence la quatrième motivation chez les 60-74 ans (23 %).

3.2.2. Cas de la randonnée pédestre : les profils et motivations des pratiquants

La communauté des marcheurs ne cesse de s'agrandir avec de nouvelles motivations. Cette activité physique et de loisir recrute dans toutes les catégories de population.

➤ La perception de la randonnée :

La randonnée, gratuite et reconnue comme telle par 97% des Français est une activité ludique, enrichissante et ouverte à tous. Il y en a pour tous les goûts sur les sentiers où près de la moitié des Français qui les empruntent (45%) revendiquent le besoin de se retrouver en pleine nature.

Une pratique très courue des 25-34 ans (60%) rattrapant les 35-64 ans (68%). Parce qu'elle se pratique dans un environnement naturel et sans équipement, la randonnée est perçue à 97% comme respectueuse de l'environnement.

69% des pratiquants préfèrent la balade en groupe à la sortie en solitaire (21%). Cette étude dresse de la randonnée pédestre l'image d'un sport convivial (95%) et moderne (85%) à la fois, qui véhicule des valeurs fortes.

➤ Les motivations :

En mars 2010, une enquête menée par TNS Sofres révèle que plus d'un Français sur deux pratique la randonnée. Plus de 90% d'entre eux considèrent que les loisirs de plein air, dont la randonnée, sont synonymes de liberté, de convivialité et de santé. Et une fois en vacances, ils sont 59% à agrémenter leurs séjours de balades de nature.

➤ **Les profils :** (Sat info, 2011) :

La marche-randonnée est la première activité de pleine nature pratiquée en France. On estime à 15 millions le nombre de Français la pratiquant sur près de 25 millions d'adeptes des sports de nature.

En France, la randonnée pédestre concerne un public plus âgé (70% des plus de 50 ans), plutôt féminisé (62%) et avec des niveaux de revenus et de diplômes plutôt élevés (cf. Stat-Info 10-01).

C'est parmi les pratiquants de la randonnée pédestre que la part de cadres et professions intellectuelles supérieures est la plus élevée. La randonnée est aussi très prisée par les retraités qui représentent près de 30 % des pratiquants de cette discipline.

DEUXIEME PARTIE : CADRE EMPIRIQUE

CHAPITRE I : LA METHODOLOGIE DE RECHERCHE

1.1. Le cadre de l'étude

Notre enquête s'est réalisée à Dakar. Le choix de la région s'explique par le fait que sur environ 9000 licenciés dans l'espace national, les deux tiers sont dans la région. La majorité des licenciés est donc concentrée à Dakar.

La population de la région de Dakar est estimée en 2008 à 2 482 294 habitants dont 50,1% de sexe masculin contre 49,9% de sexe féminin .Elle représente près du quart (21%) de la population totale du pays, estimée à 11 841 123 habitants. Ce qui fait la région de Dakar, la plus peuplée du pays.

La région de Dakar est située dans la presqu'île du Cap-Vert et s'étant sur une superficie de 550 km², soit 0,28% du territoire national.

Dakar compte actuellement plus de 20 clubs de randonnées pédestres affiliés au CNRP.

1.2. La population de l'étude

La population de notre enquête est constituée de l'ensemble des pratiquants de randonnée pédestre de la région de Dakar. Parmi ces randonneurs, certains adhérents dans des clubs d'autres pas.

1.3. L'échantillon de la recherche

Nous avons distribué 200 questionnaires durant les randonnées pédestres agréées par le Comité Régional de Randonnée pédestre de Dakar. La distribution de ces questionnaires s'est déroulée durant la période du 20 mai 2012 (randonnée de Dieupeul) au Dimanche 29 juillet 2012 date de la clôture des randonnées. Tous les randonneurs qui ont eu l'amabilité de remplir nos questionnaires l'on fait à titre bénévole.

1.4. Instrument de collecte

Pour collecter des informations, nous avons utilisé un questionnaire.

Le questionnaire est composé de 14 questions portant sur :

- L'aspect sociodémographique : âge, situation matrimoniale,
- L'aspect socioculturel : nationalité, ethnie, langue, niveau d'étude

- L'aspect socioéconomique : la catégorie socioprofessionnelle, le lieu résidentiel

1.5. L'administration du questionnaire

Nous avons tout d'abord procédé à un pré-test sur 30 randonneurs que nous avons identifiés au niveau des espaces de sports (salle de remise en forme etc.). Pour une meilleure compréhension du questionnaire de la part de nos lecteurs, nous avons jugé nécessaire de nous présenter au niveau des séances de randonnée.

Et nous prenions à chaque fois la peine d'expliquer à la population cible les buts de la recherche ;

Face à quelques cibles analphabètes, une traduction du questionnaire a facilité sa compréhension.

1.6. Le traitement des données

Le traitement des questions est fait à partir du logiciel sphinx

1.7. Les difficultés et limites de la recherche

Les limites de cette étude ont particulièrement notées au niveau des randonneurs pédestres. Lors de l'administration des questionnaires, étant donné que nous étions sans assistance, nous avons eu d'énormes difficultés pour interpellier le maximum de randonneurs. Aussi il est plus difficile, après les randonnées, de capter l'attention des participants du fait de la fatigue d'où un important nombre de questionnaires incomplets.

CHAPITRE II : PRESENTATION ET ANALYSE DES RESULTATS

2.1. Le profil des randonneurs pédestres

Tableau 1 : Représentation des effectifs selon le sexe et l'âge des randonneurs pédestres

Catégories d'âge (année)	HOMMES		FEMMES		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
[15-25 [2	1,7	5	4,3	7	6,0
[25-35 [8	6,9	3	2,6	11	9,5
[35-45 [12	10,3	15	12,9	27	23,3
[45-55 [25	21,6	17	14,7	42	36,2
[55-65 [23	19,8	6	5,2	29	25
Total	70	60,3	46	39,7	116	100

Légende : N = effectif % = pourcentage

Les résultats du tableau n°1 montrent qu'il y a plus d'hommes (60,3 %) que de femmes (39,7 %) parmi les randonneurs pédestres de notre échantillon. La grande majorité de ces pratiquants ont plus de 35 ans et se situent dans la classe de [35-45 ans[, 36,2 % et 25% respectivement dans la classe de [45-55 ans [et celle de [55-65 ans [. Ce tableau montre également qu'il y a très peu de jeunes avec un pourcentage de 6% dans les [15-25 ans [et 9,5% pour la catégorie des [25-35 ans[. On rencontre plus d'hommes dans les [55-65 ans[, les [45-55 ans[et les [55-65 ans[.

Tableau 2 : Représentation des effectifs selon le sexe et la situation matrimoniale des randonneurs

SITUATION MATRIMONIALE	HOMMES		FEMMES		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
Célibataire	23	19,8	12	10,3	35	30,2
Marié ou vivant en couple	44	37,9	19	16,4	63	54,3
Divorcé(e)	2	1,7	13	11,2	15	12,9
Veuve ou veuf	1	0,9	2	1,7	3	2,6
Total	70	60,3	46	39,7	116	100

Légende : N = effectif % = pourcentage

Le tableau n°2 montre que, parmi les pratiquants de randonnées pédestres, on rencontre beaucoup plus de personnes mariées ou vivants en couples (54,3%) que de célibataires (30,2%), de divorcés(es) (12,9%) ou de veufs (Veuves) qui ne représentent que 2,6 % de l'échantillon.

Dans la population des randonneurs pédestres, on rencontre plus d'hommes célibataires (19,8 %) que de femmes célibataires (10,3%), d'hommes mariés ou vivant en couple (37,9 %) que de femmes mariées (16,4 %). Les femmes divorcées sont plus nombreuses que les hommes divorcés.

Tableau 3 : Représentation des effectifs selon le sexe et le niveau d'études des randonneurs

NIVEAU D'ETUDE	HOMMES		FEMMES		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
Non scolarisé	2	1,7	3	2,6	5	4,3
Élémentaire	6	5,2	6	5,2	12	10,3
Moyen/secondaire	27	23,3	18	15,5	45	38,8
Supérieur	35	30,2	19	16,4	54	46,6
Total	70	60,3	46	39,7	116	100

Légende : N = effectif % = pourcentage

Le tableau n°3 semble montrer que plus le niveau d'étude est élevé, plus l'individu s'adonne à la randonnée pédestre. En effet, les individus qui ont un niveau d'instruction supérieur représentent 46,6% de l'échantillon, ceux qui ont une scolarité de niveau Moyen/secondaire constituent 38,8 % tandis que les personnes qui ont un niveau élémentaire représentent 10,3 % contre 4,3 % de personnes non scolarisées. Parmi cette dernière catégorie on retrouve 2 personnes qui ont fait l'école coranique mais sont incapables de parler l'arabe ou d'écrire dans cette langue.

Tableau 4 : Représentation des effectifs selon le sexe et l'ethnie

Groupes ethniques	HOMMES		FEMMES		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
Wolof /Lebous ¹	33	28,4	27	23,3	60	51,7
Al Poular	13	11,2	3	2,6	16	13,8
Sérère	9	7,8	1	0,9	10	8,6
Casamançais ²	9	7,8	4	3,4	13	11,2
Mandingue	5	4,3	6	5,2	11	9,5
Etranger	1	0,9	5	4,5	6	4,5
Total	70	60,3	46	39,7	116	100

Légende : N = effectif % = pourcentage

Le tableau n°4 indique que les ethnies les plus représentées sont respectivement : les wolofs (51,7%), les Al Poulars (13,8%), et les casamançais (11,2%). Les « casamançais » regroupent les ethnies suivantes : les diolas, les balantes, les manjacks, les mankagnes, les bainouks, les karoninkas et les pepels.

La grande majorité des femmes de notre échantillon sont des wolofs (23,3%). Elles sont mieux représentées que les hommes parmi les mandingues (5,2 % contre 4,3 %) et les étrangers (4,5 % contre 0,9 %).

¹ D'après le lien www.senegalaisement.com/senegal/ethnies les lebous sont presque entièrement « wolofisés » mais reste une ethnie à part entière

² D'après le lien www.senegalaisement.com/senegal/ethnies les casamançais sont les ethnies habitants les riches zone forestière de la Casamance

Tableau 5 : Représentation des effectifs selon le sexe et la situation professionnelle

SITUATION PROFESSIONNELLE	HOMMES		FEMMES		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
Artisan	3	2,6	4	3,4	7	6,0
Commerçant	5	4,3	8	6,9	13	11,2
Cadre supérieur	14	12,1	6	5,2	20	17,2
Profession intermédiaire ou cadre moyen	18	15,5	6	5,2	24	20,7
Employé	18	15,5	7	6,0	25	21,6
Retraité	8	6,9	1	0,9	9	7,8
Chômeur	2	1,7	9	7,8	11	9,5
Etudiant	2	1,7	5	4,3	7	6,0
Total	70	60,3	46	39,7	116	100

Légende : N = effectif % = pourcentage

Le tableau n°5 montre que les employés (21,6 %), les professions intermédiaires (20,7 %) et les cadres supérieurs (17,2 %) représentent à eux seuls 59,5 % de l'échantillon total des randonneurs pédestres.

Les commerçants constituent 11,2 % des répondants, alors que les artisans ne représentent que 6 % de l'échantillon, tout comme les étudiants. On compte 9,5 % de chômeurs parmi les personnes enquêtées.

Tableau 6 : Représentation des effectifs selon le sexe et l'habitation

HABITATION	HOMMES		FEMMES		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
Quartier résidentiel	12	10,3	7	6,0	19	16,4
Semi-résidentiel	22	19,0	15	12,9	37	31,9
Populaire	28	24,1	21	18,1	49	42,2
Banlieue	8	6,9	3	2,6	11	9,5
Total	70	60,3	46	39,7	116	100

Légende : N = effectif % = pourcentage

En observant le tableau n°6 nous remarquons que la majorité des randonneurs est logée dans les quartiers populaires (42,2%) et semi-residentiel (31,9%).

Nous entendons par quartiers populaires, les zones comme Grand Dakar, Usine, Niary Tally, Fass, Médina, etc. Dans la catégorie des quartiers semi résidentiels, on compte les Sicap, HLM Gibraltar, etc. Des quartiers comme Fann résidence, Almadies, Fenêtre Mermoz appartiennent à la catégorie des quartiers résidentiels.

Dans les différentes habitations le nombre d'hommes est supérieur à celui des femmes. Aussi, nous avons 10,3% d'hommes et 6,0% de femmes vivant dans des quartiers résidentiels, 6,9% d'hommes sur 2,6% de femmes résidant en Banlieue. Dans ces quartiers le nombre hommes est supérieur à celui des femmes. Dans les quartiers semi-résidentiels et populaires les résultats obtenus montrent que le nombre d'hommes est supérieur aux femmes même si cette supériorité est très légère. Ainsi nous avons dans les quartiers semi-residentiels 19,0% d'hommes et 12,9% de femmes et dans les quartiers populaires 24,1% d'hommes et 18,1% femmes.

Tableau 7 : Représentation des effectifs selon leur affiliation ou non à un club

AFFLIATION AU CLUBS	HOMMES		FEMMES		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
Oui	60	51,7	37	31,9	97	83,6
Non	10	8,6	9	7,8	19	16,4
Total	70	60,3	46	39,7	116	100

Légende : N = effectif % = pourcentage

En observant ce tableau n°7 on remarque que la majorité des randonneurs sont affiliés à un club (83,6%). Parmi eux, nous avons 51,7% d'hommes et 31,9% de femmes. Dix-neufs répondants (soit 16,4 % de l'échantillon) pratiquent la randonnée pédestre en dehors des clubs officiellement reconnus par le Comité National Provisoire de Randonnée pédestre.

Tableau 8 : Représentation des effectifs selon le sexe et le moment de pratique

MOMENT DE PRATIQUE	HOMMES		FEMMES		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
Le week-end	50	43,1	39	33,6	89	76,7
Dans la semaine	31	26,7	9	7,8	40	34,5
Le week-end et la semaine	11	12,7	2	2,3	20	15

Légende : N = effectif % = pourcentage

Les résultats obtenus dans le tableau n°5 montrent que la majorité des randonneurs (76,7%) pratique cette activité pendant le week-end. Le nombre de répondants qui affirment pratiquer la randonnée dans la semaine (en dehors du week-end) s'élève à 40 (soit 34,5 % de l'échantillon total).

Ce tableau affiche également l'existence de randonneurs pratiquant aussi bien le week-end que la semaine (15%).

2.2. La Fréquence de la pratique de la randonnée

Dans cette partie les taux sont calculés sur la base du total de la variable sexe, catégorie socioprofessionnelles ou catégorie d'âge. Ainsi, le taux pour les réponses de 15 hommes sera : $(15 \times 100) / 74 = 21,43 \%$ ce qui représente un taux pour 21,43 % des hommes.

Tableau 9 : Représentation de la fréquence de pratique de la randonnée pédestre selon le sexe

FREQUENCE DE PRATIQUE	HOMMES		FEMMES		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
1 fois par semaine	35	50	33	71,7	68	58,2
Plusieurs fois par semaine	29	41,4	10	21,7	39	33,6
1 fois par mois	3	4,3	1	2,2	4	3,4
2 à 3 fois par mois	3	4,3	2	4,4	5	4,3
Total	70	100	46	100	116	100

Légende : N = effectif % = pourcentage

Les résultats du tableau n°9 montrent que la plupart des randonneurs (33,6 % de l'échantillon) a une « pratique régulière » de cette activité (plusieurs fois par semaine).

La moitié des hommes et 71,7 % des femmes pratiquent la randonnée pédestre avec « une certaine régularité » (1 fois par semaine). Généralement le moment de la pratique est le week end pour ces personnes.

3,4 % des enquêtés s'adonnent « rarement » à la marche, tandis que dans la catégorie des « pratiques occasionnelles » on note 4,3 % de répondants.

Tableau 10 : Représentation de la fréquence de pratique de la randonnée pédestre selon la classe d'âge.

FREQUENCE DE PRATIQUE	[15-25[[25-35[[35-45[[45-55[[55-65[TOTAL
	%	%	%	%	%	%
1 fois par semaine	100	63,6	66,7	57,1	41,4	58,6
Plusieurs fois Par semaine	0,0	18,2	29,6	33,3	51,7	33,6
1 fois par mois	0,0	9,1	0,0	2,4	6,9	3,4
2 à 3 fois Par mois	0,0	9,1	3,7	7,2	0,0	4,3
Total	100	100	100	100	100	100

Légende : % = pourcentage

Le tableau n°10 semble montrer que, plus on avance en âge, plus on a une « pratique régulière » de la randonnée pédestre (plusieurs fois par semaine). En effet, on retrouve dans cette fréquence 18,2 % des personnes âgées de 25 à 35 ans, 29,6 % des répondants de la classe d'âge des [35-45 ans[, 33,3 % de la catégorie des 45 à 55 ans et 51,7 % de randonneurs âgés de 55 à 65 ans.

Parmi ceux qui font la randonnée avec « une certaine régularité », on identifie, par ordre décroissante, tous les jeunes de [15-25 ans[, 66,7 % de personnes âgées de [35-45 ans[, 63,6% des [25-35ans[, plus de la moitié des [45-55 ans[et 41,4 % des randonneurs âgés de [55-65 ans[.

9,1 % des répondants âgés de 25 à 35 ans ont une fréquence de pratique « très rare » de la randonnée, autant d'individus figurent dans la catégorie des « pratiques occasionnelles ».

Tableau 11 : Représentation de la fréquence de pratique de la randonnée pédestre selon la situation professionnelle

Fréquence de pratique	Artisans	Commerçants	Cadres Supérieurs	Cadres moyens	Employés	Retraites	Chômeurs	Etudiants
	%	%	%	%	%	%	%	%
1 fois par semaine	71,4	61,5	30	54,2	72	55,6	63,6	85,7
Plusieurs fois Par semaine	28,6	38,5	55	37,5	20	33,3	36,4	0,0
1 fois par mois	0,0	0,0	10	0,0	0,0	11,1	0,0	14,3
2 à 3 fois Par mois	0,0	0,0	5	8,3	8	0,0	0,0	0,0
Total	100	100	100	100	100	100	100	100

Légende : % = pourcentage

Les cadres supérieurs sont ceux qui pratiquent le plus régulièrement la randonnée (avec un taux de 55 %). Viennent ensuite, les Commerçants (38,5 %), les cadres moyens (37,5 %) et les chômeurs (36,4 %).

La grande majorité des étudiants (85,7 %) ne pratique qu'une fois la randonnée par semaine. Il en est de même des artisans (71,4 %), des employés (72 %), des chômeurs (63,6 %), les commerçants (61,5 %).

Très peu de répondants ont une pratique occasionnelle de la randonnée pédestre. Il s'agit notamment des cadres supérieurs (5 %), des professions intermédiaires (8,2 %) et des employés (8 %).

2.3. Les motivations des randonneurs

Tableau 12 : Représentation des effectifs selon le sexe et la motivation

MOTIVATION	HOMMES		FEMMES		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
Améliorer sa santé	66	94,3	42	91,3	108	93,1
Rechercher du plaisir (s'amuser, se détendre)	39	55,7	34	73,9	73	62,9
Occasion d'être avec des amis	49	70	27	58,7	76	65,1
Faire de nouvelles rencontres (connaissances)	54	77,1	31	67,4	85	73,3
Pour l'aventure et la découverte	38	54,3	21	45,6	59	50,9
Développer ses capacités physiques (forces, endurance,...)	48	68,6	26	56,5	74	63,8
Construire sa personnalité	25	35,7	17	36,9	42	36,2
Repousser ses limites physiques	19	27,1	9	19,6	28	24,1
Stimuler l'esprit de compétition	27	38,6	16	34,8	42	36,2
Rechercher une sociabilité (s'intégrer dans la société)	29	41,4	15	32,6	44	37,9
Autres motivations : moins de risques de blessures, améliorer son apparence physique	27	38,6	16	34,8	43	37,1

Légende : N= effectifs % = pourcentage

Le tableau n°14 montre que la quasi-totalité des randonneurs pédestres ont le souci d'améliorer leur santé (93 % échantillon). Mais, il est intéressant de remarquer que les hommes sont plus motivés pour la santé que les femmes (94,3 % contre 91,3 %).

Des randonneurs trouvent en cette activité l'occasion d'être avec des amis (65,1 % des répondants).

La recherche de nouvelles rencontres (connaissances) constitue la troisième motivation pour les personnes interrogées (73,3 % de l'échantillon total soit 77,1 % des hommes et 67,4 % des femmes). La volonté de développer ses capacités physiques ainsi que la recherche du plaisir restent aussi des motivations importantes pour les répondants avec respectivement 63,8 % et 62,9 %. Les femmes sont plus orientées vers la recherche du plaisir que les hommes (73,9 % contre 55,7 %).

Tableau 13 : Représentation des effectifs selon l'âge et la motivation

MOTIVATION	[15-25[[25-35[[35-45[[45-55[[55-65[Total
	%	%	%	%	%	%
Améliorer sa santé	57,1	100	90,5	90,5	96,5	93,1
Rechercher du plaisir (s'amuser, se détendre)	57,1	72,7	61,9	61,9	65,5	62,9
Occasion d'être avec des amis	42,8	72,7	66,7	66,7	69	65,1
Faire de nouvelles rencontres (connaissances)	71,4	72,7	80,9	80,9	72,4	73,3
Pour l'aventure et la découverte	28,6	54,5	45,2	45,2	62,1	50,9
Développer ses capacités physiques (forces, endurance,...)	28,6	63,6	69,0	69,0	65,5	63,8
Construire sa personnalité	14,3	27,3	45,2	45,2	34,5	36,2
Repousser ses limites physiques	28,6	27,3	19,0	19,0	31,0	24,1
Stimuler l'esprit de compétition	71,4	45,5	42,8	42,8	31,0	36,2
Rechercher une sociabilité (s'intégrer dans la société)	28,6	54,5	38,1	38,1	37,9	37,9
Autres motivations : moins de risques de blessures, améliorer son apparence physique	28,6	54,5	35,7	35,7	34,5	37,1

Légende : % = pourcentage

L'amélioration de la santé est une motivation poursuivie par l'ensemble des répondants âgés de 25 à 35 ans. Elle reste aussi une forte préoccupation pour 96,5 % des personnes de la catégorie des [55-65 ans] et 90,5 % des [35-45 ans].

Les jeunes de 15 à 25 ans sont plus motivés par l'esprit de compétition (71,4 %) et la recherche de nouvelles rencontres (71,4 %). Outre l'amélioration de la santé, les randonneurs des [55-65 ans[et [35-45 ans[espèrent faire de nouvelles rencontres (respectivement 72,4 % et 80,9 %) et développer leurs capacités physiques (respectivement 63,8 % et 69 %). Il en est de même des répondants âgés de 25 à 35 ans pour qui, le développement des capacités physiques et l'occasion de faire de nouvelles connaissances restent des motivations importantes.

Tableau 14 : Représentation des effectifs selon la motivation et la situation professionnelle

MOTIVATIONS	Artisan	Commerçant	Cadre supérieur	Profession intermédiaire	Employé	Retraité	Chômeur	Etudiant	Total
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Améliorer sa santé	85,7	100	85	100	100	100	81,8	71,4	93,1
Rechercher du plaisir	71,4	61,5	65	62,5	52	66,7	81,8	57,1	62,9
Occasion d'être avec des amis	85,7	69,2	65	79,2	60	55,5	63,6	28,6	65,1
Faire de nouvelles rencontres	71,4	69,2	75	70,8	72	77,8	90,9	57,1	73,3
Pour l'aventure et la découverte	71,4	53,8	55	54,2	44	66,7	36,4	28,6	50,9
Développer ses capacités physiques	71,4	69,2	70	66,7	60	77,8	45,5	42,8	63,8
Construire sa personnalité	42,8	46,1	20	37,5	40	44,4	45,5	14,3	36,2
Repousser ses limites physiques	42,8	23,1	15	20,8	24	44,4	18,2	28,6	24,1
Stimuler l'esprit de compétition	42,8	23,1	45	33,3	32	44,4	27,3	71,4	36,2
Rechercher une sociabilité	42,8	38,5	40	45,8	36	44,4	18,2	28,6	37,9
Autres motivations	42,8	23,1	40	41,7	40	44,4	27,3	28,6	37,1

Légende : % = pourcentage

Les résultats du tableau n°14 montrent que tous les cadres moyens, les employés, les retraités ainsi que les commerçants sont motivés par l'amélioration de leur santé à travers la pratique de la randonnée pédestre. On retrouve cette motivation chez 85,7 % des artisans, chez 71,4 % des étudiants et chez 85 % des cadres supérieurs. Ces derniers veulent aussi développer leurs capacités physiques (70 %) et faire de nouvelles rencontres (75 %).

Les étudiants sont les randonneurs qui sont motivés plus pour l'esprit de compétition (71,4 % des étudiants), tandis que 77,8% des retraités, 71,4 % des artisans veulent développer leurs qualités de forces et d'endurances.

Les chômeurs font la randonnée pour le plaisir (81,8 %), mais surtout pour faire de nouvelles rencontres (90,9 %). L'occasion de faire de nouvelles connaissances reste aussi importante (plus de 70 %) dans la plupart de catégories socioprofessionnelles.

2.4. La perception des valeurs de la randonnée par les répondants

Tableau 15 : Représentation des effectifs selon le sexe et la représentation de la randonnée

REPRESENTATION DE LA RANDONNEE	HOMMES		FEMMES		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
L'esprit d'équipe	59	84,3	42	91,3	101	87,1
La tolérance	47	67,1	29	63,0	76	55,5
Le respect des autres	51	72,8	32	69,6	83	71,5
Le fair-play	33	47,1	23	50	55	47,4
Le contrôle de soi	34	48,6	21	45,6	55	47,4
Le respect des règles	39	55,7	20	43,5	59	50,9
La discipline	44	62,8	29	63,0	73	62,9
La compréhension mutuelle	30	42,8	20	43,5	50	43,1
La solidarité	51	72,8	32	59,6	83	71,5
L'amitié	50	71,4	33	71,7	83	71,5
L'égalité Homme / Femme	35	50	19	41,3	54	46,5
L'effort	46	65,7	28	60,9	74	63,8

Légende :N= effectif % = pourcentage

Dans le tableau n°15, on remarque que 87,1 % des répondants pensent que la randonnée permet de développer l'esprit d'équipe. Les femmes croient plus à cette valeur que les hommes (91,3 % contre 84,3 %).

71,5 % des personnes enquêtées trouvent que la randonnée pédestre permet de développer le respect de l'autre, la solidarité et l'amitié.

Les femmes croient plus en la capacité de la randonnée à développer le fair-play au sein des pratiquants (50 % contre 47,1 %). Il en est de même pour la discipline (63 % des femmes contre 62,8 % des hommes) et de la compréhension mutuelle (43,5 % contre 42,8 %).

Tableau 16 : Représentation des effectifs selon l'âge et la représentation de la randonnée

Représentation de la Randonnée	[15-25[[25-35[[35-45[[45-55[[55-65[TOTAL
	%	%	%	%	%	%
L'esprit d'équipe	85,7	81,8	88,8	90,5	82,7	87,1
La tolérance	85,7	72,7	63,0	61,9	65,5	55,5
Le respect des autres	71,4	81,8	88,8	66,7	58,6	71,5
Le fair-play	57,1	54,5	37,0	52,4	48,3	47,4
Le contrôle de soi	28,6	72,7	51,8	50	34,5	47,4
Le respect des règles	42,8	63,6	55,5	54,8	37,9	50,9
La discipline	85,7	63,6	74,1	52,4	62,1	62,9
La compréhension mutuelle	57,1	45,5	37,0	42,8	44,8	43,1
La solidarité	57,1	81,8	66,7	80,9	62,1	71,5
L'amitié	71,4	72,7	70,4	73,8	69,0	71,5
L'égalité Homme / Femme	57,1	54,5	33,3	52,4	44,8	46,5
L'effort	57,1	81,8	63,0	61,9	62,1	63,8

Légende : % = pourcentage

Parmi les valeurs attribuées à la randonnée pédestre, l'esprit d'équipe est la plus perçue par les randonneurs âgés de 45 à 55 ans (90,5 %), les répondants de la catégorie des [35-45 ans[et les jeunes de 15 à 25 ans (85,7 %). Ces derniers affirment que cette activité physique permet aussi de développer la discipline (85,7 %), la tolérance (85,7 %) et le respect des autres (71,4 %).

Les répondants âgés de 25 à 35 ans trouvent que la randonnée pédestre pourrait améliorer la solidarité et le respect des autres (81,8 %), l'amitié et la tolérance, ainsi que le contrôle de soi (72,7 %).

En dehors de l'esprit d'équipe, les répondants de la classe d'âge des [35-45 ans[croient que la pratique de la randonnée leur permet de développer le respect des autres (88,8 %) et l'amitié (70,4 %), tandis que ceux de la catégorie des [45-55 ans[voient plus le raffermissement des liens de solidarité (80,9 %) et d'amitié (73,4 %).

Tableau 17 : Représentation des effectifs selon la situation professionnelle et la représentation de la randonnée pédestre

<i>Représentation de la randonnée</i>	Artisan	Commerçant	Cadre supérieur	Profession intermédiaire et cadre moyen	Employé	Retraité	Chômeur	Etudiant	Total
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
l'esprit d'équipe	87,7	100	80	87,5	96	88,9	72,7	71,4	87,1
La tolérance	71,4	76,9	70	54,2	72	55,5	54,5	71,4	55,5
Le respect des autres	71,4	92,3	65	83,3	72	44,4	63,6	57,1	71,5
Le fair-play	71,4	61,5	50	45,8	44	55,5	36,4	28,6	47,4
Le contrôle de soi	57,1	38,5	50	50	60	22,2	36,4	42,8	47,4
Le respect des règles	57,1	53,8	65	45,8	52	44,4	36,4	42,8	50,9
La discipline	71,4	69,2	55	62,5	64	55,5	63,6	71,4	62,9
La compréhension mutuelle	71,4	46,1	40	41,7	40	33,3	36,4	57,1	43,1
La solidarité	71,4	92,3	55	83,3	76	55,5	72,7	42,8	71,5
L'amitié	71,4	76,9	65	79,2	64	66,7	81,8	71,4	71,5
L'égalité Homme / Femme	71,4	53,8	35	54,2	40	33,3	54,5	42,8	46,5
L'effort	57,1	46,1	65	66,7	68	44,4	72,7	85,7	63,8

Légende : % = pourcentage

Les résultats obtenus dans ce tableau montrent que toutes les catégories socioprofessionnelles semblent s'accorder sur la capacité de la randonnée pédestre à développer l'esprit d'équipe chez les pratiquants. En effet, tous les commerçants (100 %), 87,5 % des cadres moyens, 88,9 % des personnes retraitées, 80 % des cadres supérieurs, 72,7% des chômeurs et 71,4% des étudiants semblent partager cet avis.

70% des cadres supérieurs, 72% des employés et 71,4% des étudiants confirment la tolérance par rapport à la randonnée. Les commerçants (92,3%) et les cadres moyens (83,3%) ont confirmé l'aspect respect des autres par rapport à la randonnée pédestre. Nous avons aussi 71,7% des étudiants ainsi que 71,7% des artisans qui reconnaissent la discipline par rapport la randonnée. La solidarité est certes importante, aussi nous avons obtenus 92,3% des commerçants, 83,3% des cadres moyens, 76% des employés et 72,7% des chômeurs qui l'ont confirmé. Quant à l'amitié nous avons 79,2% des cadres moyens, 81,8% des chômeurs et 71,4% des étudiants. L'effort par rapport à la randonnée pédestre est reconnu par 72,7% des chômeurs et 85,7% des étudiants.

CHAPITRE III : COMMENTAIRE DES RESULTATS

3.1. Le profil des randonneurs pédestres de Dakar

De nos jours la pratique du sport est en vogue et celle des sports de masse est en pleine expansion. La randonnée est une activité qui peut être pratiquée par les hommes et femmes de tout âge.

Les résultats de notre enquête montrent que la population des randonneurs est composée d'une majorité d'hommes (63,3 % contre 39,7 % de femmes). Dans bien des cas, dans le domaine de la pratique sportive, la population masculine est largement supérieure à l'effectif des femmes : la formation des enseignants d'EPS, au niveau des licenciés des fédérations sportives, etc.

Si les femmes interrogées par Goudiaby (2010) justifient la forte présence des femmes dans les salles de sport (clubs de fitness) par la recherche d'une discrétion que les activités « in door » offrent, la randonnée pédestre par contre se fait en plaine nature, et le plus souvent dans les artères de la ville. Cela peut être un frein à la participation des femmes dans cette activité physique.

Les randonneurs pédestres sont en majorité des personnes âgées de plus de 35 ans. En effet, nous avons 36,2 % de répondants qui se situent dans les [45-55 ans], 25 % ont entre 55 et 65 ans, et les [35-45 ans] représentent 23,3 % de l'échantillon. Ceci semble confirmer notre hypothèse (H1) selon laquelle : *la randonnée est une activité pratiquée en grande majorité par les personnes âgées de plus de quarante ans*. Des travaux effectués dans des activités physiques d'entretien ont révélé que les personnes dépassant la quarantaine y sont plus nombreuses (Sagna, 2004). De même, 64 % des femmes qui fréquentent les salles de fitness sont âgées de 20 à 35 ans et 84 % sont dans la tranche d'âge des [35-50 ans] (Goudiaby, 2010).

Plus de la moitié des randonneurs sont mariés ou vivant en couple (54,3 %) et 30,2 % sont célibataires. Goudiaby (2010) a montré dans ses travaux que 57% des femmes sont mariées. Mais la population des hommes par rapport aux femmes diminue parmi les divorcés et les veufs. Dans son mémoire de maîtrise, Diatta (2006) a trouvé que 69,2% des personnes enquêtées sont des célibataires et 30,8% des mariés. Ces résultats ne correspondent pas avec le profil matrimonial de nos répondants.

Le niveau d'instruction des personnes interrogées est relativement élevé. En effet, 46,6 % des randonneurs ont un niveau d'étude supérieur, 38,8 % ont atteint le cycle

Moyen/secondaire. Ces résultats semblent confirmer notre hypothèse (H2) *selon laquelle la plupart des randonneurs pédestres ont un niveau d'étude élevé.*

Dans les recherches menées par Goudiaby (2010), on observe aussi que 48% des personnes pratiquant des activités physiques d'entretien ont atteint le niveau universitaire.

Il est important de remarquer qu'à un niveau d'étude inférieur, la proportion de femmes pratiquant la randonnée pédestre est supérieure à celle des hommes. En effet, cette activité sportive est pratiquée par 2,86 % des hommes (2 sur 70) contre 6,52 % des femmes (3 sur 46), chez les personnes non scolarisées, et 8,57 % des hommes (6 sur 70) contre 20% des femmes de niveau d'étude élémentaire.

Si cette différence semble être moins importante chez les randonneurs qui ont poursuivi leur scolarité jusqu'au Moyen secondaire (38,57 % des hommes et 39,16 % des femmes), elle est plus marquée chez ceux qui ont atteint le niveau supérieur (soit 50 % des hommes contre 41,30 % des femmes). Il faut souligner que l'enquête PCS INSEE de 2003 a montré que la pratique physique et sportive est très différente entre hommes et femmes sans diplôme (79% pour les hommes et 64% pour les femmes (PCS), l'écart de pratique entre hommes et femmes est quasiment inexistant entre les personnes diplômées du supérieur. Ceci ne confirme qu'une partie des nos résultats. Dans tous les cas, nous convenons que plus les personnes ont un niveau d'études élevé, plus elles ont des activités sportives (L'enquête de 2003, PCS, Insee).

Dans notre échantillon, on retrouve 51,7 % de wolofs. Il faut, cependant souligner le fait que nous nous sommes basés sur la classification de la Direction de statistiques qui intègre dans l'ethnie wolof les lébous. A coté de cette ethnie on remarque les Al poulars et les casamançais.

Il est aisé de remarquer que la population de randonneurs est composée de cadres moyens et supérieurs, ainsi que des employés. Que ce soit dans l'administration ou dans le secteur privé, ces travailleurs exercent certainement des activités intellectuelles, si on se base sur le taux élevé de répondants ayant atteint le niveau d'étude moyen/secondaire et supérieur.

Beaucoup de randonneurs habitent dans des quartiers populaires (42,2%) et des quartiers semi-residentiels (31,9 %). Il faut souligner le fait qu'au Sénégal, il n'est pas rare de rencontrer des cadres supérieurs de l'administration qui construisent leur demeure dans les quartiers populaires car, ils sont attachés à leur milieu social d'origine.

3.2. Le moment et la fréquence de la pratique de randonnée

La grande majorité des enquêtés (76,7 %) pratique la randonnée pédestre pendant le week-end contre 34,5 % qui s'adonnent à cette activité pendant les jours de la semaine.

Ces résultats peuvent s'expliquer par le fait que notre échantillon est composé en grande majorité par des travailleurs (cadres supérieurs, moyens et des employés). On pourrait penser,

dès lors, que ce sont leurs contraintes professionnelles qui les obligent à ne pratiquer la randonnée que durant le week-end. Généralement, les randonneurs du week end pratiquent cette activité en groupe, probablement dans les séances organisées par le Comité National provisoire de Randonnée Pédestre (CNPRP). C'est sans doute pourquoi, on retrouve plusieurs répondants qui ont adhéré dans un club (83,6 %).

S'agissant de la fréquence des pratiques de randonnée pédestre, il est aisé de remarquer de les hommes sont plus réguliers que les femmes car, 41,4 % d'entre eux font plusieurs séances de randonnée par semaine contre 21,7 % seulement des femmes. Par contre, 71,7 % des femmes participent aux randonnées avec « une certaine régularité » (une fois par Semaine) contre la moitié des hommes. La plus grande régularité des hommes est due sans doute au fait que les femmes ont plus de charge « after work » (après le travail) car, elles s'adonnent le plus souvent aux travaux domestiques (cuisiner, s'occuper des enfants, etc.).

Par ailleurs, nous avons constaté que plus on vieillit, plus on pratique la randonnée pédestre de façon régulière. Ce qui semble, comme on l'a souligné plus haut, confirmer notre hypothèse H2. En effet, 18,2 % des personnes âgées de 25 à 35 ans, 29,6 % des répondants de la classe d'âge des [35-45 ans[, 33,3 % de la catégorie des 45 à 55 ans et 51,7 % de randonneurs âgés de 55 à 65 ans pratiquent plusieurs fois la randonnée par semaine. Par contre, les plus jeunes (15 à 25 ans) ne participent à la randonnée qu'une fois par semaine. Ce sont sans doute des élèves ou étudiants qui ne sont disponibles que durant le week-end pour s'adonner à cette activité.

Au niveau des catégories socioprofessionnelles, les cadres supérieurs et moyens ainsi que les employés sont ceux qui ont un niveau de pratique beaucoup plus fréquent. Leur niveau d'étude et leur sens de responsabilité leur permet, sans doute, de mieux prendre conscience des avantages d'une pratique régulière de l'activité physique.

3.3. Les motivations des randonneurs

La quasi-totalité des randonneurs (93,1 %) pratiquent cette activité physique dans le but d'améliorer la santé. Cette motivation est importante aussi bien chez les hommes (94,3 %) que chez les femmes (91,3 %). Ainsi, *l'hypothèse (H3) selon laquelle la plupart des randonneurs pédestres sont motivés par l'amélioration de leur santé.*

A côté de cette motivation, on a relevé la recherche de nouvelles rencontres (73,3 %), le développement des capacités physiques (63,9 %), la recherche du plaisir (62,1 %) et l'occasion d'être avec des amis (65,1 %). Toutefois, on retrouve quelques différences au niveau des taux de motivation selon le sexe. En effet, les hommes sont plus motivés pour la santé, pour le développement des capacités physiques, pour l'esprit de compétition que les

femmes. Ces dernières recherchent plus de plaisir et la construction de leur personnalité à travers la randonnée que les hommes. Les résultats de l'étude PCS montraient que les femmes sont moins tournées vers la compétition (PCS ; Insee, 2003).

L'analyse de la motivation selon les catégories d'âge révèle aussi des différences. En effet, même si la quasi totalité des répondants est motivée pour la santé, on trouve que les moins de 25 ans sont plus motivés par les rencontres et la stimulation de l'esprit de compétition, tandis que les [25-35ans] trouvent leur motivation dans la recherche de nouvelles rencontres et le développement des capacités physiques, tout comme les randonneurs âgés de plus de 55 ans. Cependant même si le plaisir devrait diminuer après 19 ans et perdre beaucoup d'importance après 44 ans dans l'étude du Baromètre santé (2000), les résultats obtenus dans notre travail montrent le contraire.

S'agissant des catégories socioprofessionnelles, on trouve que les commerçants, les cadres moyens, les employés et les retraités sont motivés à 100% pour l'amélioration de leur santé. D'après Baromètre santé 2000, l'esprit de compétition est plus important pour les artisans, commerçants et chefs d'entreprise (16,9 % contre 7,8 % pour les ouvriers, deuxième catégorie où cette motivation apparaît le plus). Les cadres sont un peu plus nombreux que les autres à donner la santé comme motivation (71,3 % contre 67,6 % pour les professions intermédiaires, 66,4 % pour les ouvriers et 65,6 % pour les employés). Enfin, perdre du poids est plus important pour les employés.

3.4. Les perceptions des pratiquants à l'égard de la randonnée

Les perceptions des pratiquants à l'égard de la randonnée montrent que les hommes s'identifient et comprennent mieux cette activités que les femmes même si leur nombre ne cesse de croître au sein de la population des randonneurs.

Les commerçants ont opté à 100% pour l'esprit d'équipe et les autres catégories socioprofessionnelles ont un taux largement supérieur à la moyenne. En France la balade en groupe (69% des pratiquants) est très prisée par rapport à la sortie en solitaire (21%)

La perception de la catégorie d'âge de [45-55 ans] est plus importante par rapport à l'esprit d'équipe. Cette catégorie cautionne fortement toutes les différentes valeurs qu'on peut retrouver en faisant la randonnée. Et le constat peut effectivement être que cette catégorie d'âge se sent mieux au sein des randonnées.

Conclusion et perspectives

CONCLUSION

L'objectif de ce travail était d'identifier le profil et les motivations des randonneurs pédestres de la région de Dakar. Pour y arriver, nous avons mené une enquête par questionnaire auprès de 116 personnes.

Les résultats montrent que la plupart des randonneurs de notre échantillon sont des hommes. Les randonneurs pédestres sont en général des personnes âgées de plus de 35 ans, mariés ou vivant en couple avec un niveau d'étude relativement élevé. On compte beaucoup d'individus de l'ethnie wolof. La plupart des randonneurs sont des employés, des cadres moyens ou des cadres supérieurs.

Les randonneurs interrogés habitent en majorité dans les quartiers populaires et semi-résidentiels. La grande majorité des personnes enquêtées est affiliée à un club de randonnée pédestre de Dakar et ne s'adonne à cette activité que pendant le week-end.

La plupart des femmes interrogées ne pratique la randonnée qu'une fois par semaine, tandis que les hommes s'adonnent à cette activité plusieurs fois dans la semaine. Aussi, il semble évident que plus on vieillit plus on pratique régulièrement la marche sportive.

Les commerçants, les cadres moyens et supérieurs ainsi que les employés ont une fréquence de pratique plus régulière que les artisans, les chômeurs et les retraités.

On retrouve chez les randonneurs plusieurs types de motivations qui diffèrent selon le sexe, l'âge ou la catégorie socioprofessionnelle. Si tous les randonneurs semblent être motivés pour améliorer leur santé, la différence entre hommes et femmes est parfois perceptible dans la recherche du plaisir, l'occasion d'être avec des amis ou la recherche de nouvelles rencontres. De même, à part les moins de 25 ans qui cherchent beaucoup plus à stimuler leur esprit de compétition, à faire de nouvelles rencontres, les autres catégories d'âge semblent être plus motivé pour améliorer leur santé et, à un degré moindre, l'occasion de faire de nouvelles rencontres.

L'étude des représentations nous révèle qu'aussi bien chez les hommes que chez les femmes, l'esprit d'équipe se trouve être une valeur accordée à la randonnée pédestre. Toutefois, les femmes semblent croire beaucoup plus en la capacité de cette activité physique à développer le fair-play et la discipline que les hommes. Car, ces derniers désignent la solidarité et le respect des autres comme des valeurs associées à la randonnée pédestre.

En dernière analyse, disons que l'étude du profil des pratiquants et leurs motivations à travers la randonnée pédestre nous semble intéressante pour deux raisons. D'une part, parce que la randonnée pédestre est une activité physique qui cherche à mobiliser toutes les couches sociales et à tous les niveaux pour se constituer comme une pratique de masse. Et sous ce rapport, elle se doit d'identifier les catégories de personnes qui sont déjà mobilisées, et celles sur qui elle doit concentrer son effort en vue de les attirer. D'autre part, les résultats de cette étude pourront sans doute permettre au Comité National Provisoire de randonnée pédestre, au-delà de la pratique de masse, d'améliorer ses prestations et son fonctionnement à travers une meilleure connaissance de ses adhérents, leur profil sociodémographique, leurs motivations ainsi que les types de représentations qu'ils ont de la randonnée pédestre.

Bibliographie

BIBLIOGRAPHIE

1. **ANDERSEN R.E, CRESPO C.J, BARTLETT S.J, CHESKIN L.J, PRATT M.** Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fatness among children: Results from the third National Health and nutrition Examination survey. *J Amer Med Ass.* 1998; 279:938-942
2. **ATKINSON, J.W.** (1964), *An introduction to motivation*, New York, Van Nostrand.
3. **BEITZ R.**, Physical activity and post menopausal health, *J. Br Menopause soc.*,2004 jun ; 10 (2):70-4.
4. **BOUCHARD C, BLAIR SN, HASKELL W.** *Physical activity and health.* Champaign IL, Human Kinetics Inc, 2007
5. **BRIERE, N.M., VALLERAND, R.J., BLAIS, M.R., & PELLETIER, L.G.** (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif : L'Échelle de Motivation dans les Sports (EMS). *International Journal of Sport Psychology*, 26, 465-489
6. **CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC).** *Physical activity and health: a report of the Surgeon General.* Atlanta GA, US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, 1996
7. **CHOQUET M, BOURDESSOL H, ARVERS P, GUILBERT P, DE PERETTI C.** Jeunes, sport, conduites à risques. Rapport de recherche, analyse commanditée par le Ministère de la Jeunesse et des sports, mission environnement social des jeunes. : 1999
8. **COMITE REGIONAL DE RANDONNES PEDESTRE (CRP) Dakar,** Rapport d'activités décembre 2010-2011, Dakar
9. **DECI E.L., RYAN R.M.,** 1991, Les types de motivation extrinsèque, psychologie du sport : Concepts et Applications, 5^e Edition, de Richard H .Cox .P70
10. **DROOMERS M, SCHRIJVERS CTM, MACKENBACH JP.** Educational level and decreases in leisure time physical activity: predictors from the longitudinal GLOBE study. *J Epidemiol. Community Health.* 2001; 55:562-568
11. **DUNCAN G.E., ANTHON S.D., SYDEMAN S.J., NEWTON R.L. JR, CORSE J.A., DUMING P.E., KETTERSON T.U., MARTIN A.D., LIMACHER M.C. PERRI M.G.** 2005, *Prescrire des exercices à différents niveaux d'intensité et de fréquence: un essai randomisé.* *Arch intern Med.* nov. 14;165(20):2362-9.

12. **ELLING A, KNOPPERS A.** Sport, gender and ethnicity: Practises of symbolic inclusion/exclusion. *Journal of Youth and Adolescence*. 2005; 34:257-268
13. **FAMOSE J.-P.** *La motivation en éducation physique et en sport*, Dunod, Paris, 2001
14. **GILES-CORTI B, DONOVAN RJ.** The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity. *Soc Sci Med*. 2002a; 54:1793-1812
15. **GILSON N et al.** Experiences of route and task-based walking in a university community: qualitative perspectives in a randomized control trial. *J.Phys Act Health* .2008;5 suppl 1:S 176-82.
16. **GORDON-LARSEN P, MCMURRAY RG, POPKIN BM.** Adolescent physical activity and inactivity vary by ethnicity: the national longitudinal Study of adolescent Health. *J Pediatr*. 1999; 135:301-306
17. **GUILBERT P, BAUDIER F, GAUTIER A.** Baromètre santé 2000. Paris:CFES; 2001
18. **HULL, C. L.** (1943). *Principles of behavior: An introduction to behavior theory*. New York: Appleton-Century-Crofts.
19. **HULL, C. L.** (1951). *Essentials of behavior*. New Haven, CT: Yale University Press.
20. **INSEE, 2003, Enquêtes culturelles en France – Histoire de vie**
21. **KELLER C.,** Effects of two frequencies of walking on cardiovascular risk factor reduction in Mexican American women.*Res Nurs Health* 2001 Oct;24(5):390-401
22. **LAGACHE, D.** (1993), *Psychanalyse, Que sais-je ?* Editions PUF, Paris
23. **LAKKA TA.,** Physical activity in prevention an traitement of metabolic syndrome.*Appl Physiol Nutr Metab*.2007 feb; 32(1):76-88.
24. **MASLOW, A.** (1943), « A theory of human motivation », *The Psychological Review*, vol.50, n°4, p.370-396.
25. **MC CLELLAND, D. C., ATKINSON, J. W., CLARK, R. W., LOWELL, E. L.** *The Achievement Motive*. New York: Appleton-CenturyCrofts, 1953
26. **NUTTIN J.,** *Théorie de la motivation humaine du besoin au projet d'action* - Paris : PUF - 1991 - 383 p. - Collection : psychologie d'aujourd'hui
27. **O'LOUGHLIN J, PARADIS G, KISHCHUK N, BARNETT T, RENAUD L.** Prevalence and correlates of physical activity behaviors among elementary schoolchildren in multiethnic, low income, inner city neighborhoods in Montreal, Canada. *Ann Epidemiol*. 1999; 9:397-407
28. **OJA P, BORMS J.** *Health Enhancing Physical Activity. Perspectives–The Multidisciplinary Series of Physical Education and Sport Science*; Vol 6. Oxford, Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd, 2004
29. **ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE (OMS),** *Global strategy on Diet, Physical activity and Health*, Geneva, WHO, 2004

30. **PATRICK B., ANNE N.**, 1996, Les Français et le sport L'enquête Sport & Santé actualité et dossier en santé publique n° 14 mars
31. **POPHAM F, MITCHELL R.** Leisure time exercise and personal circumstances in the working age population: longitudinal analysis of the British household panel survey. *J Epidemiol Community Health.* 2006; 60:270-274
32. **RAM N, STAREK J, JOHSON J.** Race, ethnicity, and sexual orientation: Still a void in sport and exercise psychology? *Journal of Sport and Exercise Psychology.* 2004; 26:250-268
33. **SALLIS JF, OWEN N.** Physical activity and behavioral medicine. Thousand Oaks, CA:Sage; 1999.
34. **SHEPHARD RJ.** What is the optimal type of physical activity to enhance health? *Br J Sports Med* 1997 Dec;31(4):277-87.
35. **SPENCE** (1964) cité dans « Théorie des pulsions, psychologie du sport : Concepts et Applications », 5^{ème} Edition, de Richard H .Cox .P174
36. **STAT-INFO.** Jeunesse et sports, Bulletin de statistiques et d'études, la France sportive, premiers résultats de l'enquête « pratiques sportives 2000 ». Mars 2001, n° 01-01
37. **TNS Sofres**, 2010, enquêtes sur la pratique des activités sportives et de loisirs des français, Paris
38. **VALLERAND R.J. ET HANIWELL W.R.**, 1983, « Formulations théoriques contemporaines en motivations intrinsèque : Revue et critique », *Canadian Psychology*, n°24, 4, pp.243-257
39. **VALLERAND, R.J. ; THILL, E.E.** (1993), « Introduction au concept de motivation », in Vallerand, J. et Thill, E.E. (Eds), *Introduction à la psychologie de la motivation*, Laval (Québec), Editions études vivantes - Vigot, p.3-39.
40. **VEALEY, R.** (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
41. **VEALEY, R.** (1988). Sport-confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 471-478
42. **VOGEL T.**, Health benefits of physical activity in older patients:a review *int j clin Pract* 2009 feb;63(2):303-20.
43. **ZHANG J.G.**, Effects of daity activity recorded by pedometer on peak oxygen consumption (Vo2 peak),ventilator thres hold and leg extention power in 30-to 69-year-old Japenese without exercice habit.*Eur J Appl Physiol* 2003 sep;90(1-2);109-13

Mémoires

1. **SAGNA Y.**, (2004), *Les femmes Sénégalaise dans la pratique des activités physique en salles : profil-motivation-difficultés*, Mémoire de maîtrise en STAPS, INSEPS, Dakar
2. **GOUDIABY S.**, (2010), *Motivations et pratiques du fitness en salle : le cas des femmes de la commune de Dakar*, Mémoire de maîtrise en STAPS, INSEPS, Dakar
3. **DIATTA M.**, (2007), *Profil et motivation à la pratique de la musculation en salle*, Mémoire de maîtrise en STAPS, INSEPS, Dakar

Webographie

1. [www.wikipedia](http://www.wikipedia.org) encyclopédie libre
2. <http://www.senegalaisement.com/senegal/ethnies.html>



ANNEXE

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP – INSEPS de DAKAR

QUESTIONNAIRE

*Ce questionnaire qui vous est soumis rentre dans le cadre d'un travail de recherche en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS) portant sur « **profil et motivations des randonneurs pédestres de la région de Dakar** ». En vous garantissant l'anonymat le plus absolu, nous vous demandons de répondre consciencieusement aux questions. Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse, seul votre avis compte. Merci d'avance pour votre collaboration.*

Q.1. Combien de fois faites-vous la randonnée pédestre ?

- 1 fois par semaine 1 fois par mois
 Plusieurs fois par semaine 2 à 3 fois par mois

Q.2. En général, pratiquez-vous cette activité ?

- le week-end
 dans la semaine

Vous pouvez cocher plusieurs cases

Q.3. Êtes-vous affilié à un club de randonnée pédestre ?

- Oui
 Non

Q.4. Pratiquez-vous une activité physique différente de la randonnée ?

- Oui
 Non

Q.5. Si non, quelles sont les raisons pour lesquelles vous ne pratiquez pas d'autres activités physiques ou sportives ? Est-ce parce que...

- Vous avez des problèmes de santé
 Aucun autre sport ne vous plaît
 Vous pensez que vous êtes trop âgé(e)
 Vous trouvez que cela revient trop cher
 Contrainte professionnelle
 Vous manquez de temps
 Vous avez d'autres activités qui rentrent en concurrence : activités culturelles, de loisirs, associatives...
 Vous ne connaissez personne avec qui pratiquer

Vous pouvez cocher plusieurs cases

Q.6. A votre avis, quels sont les principaux avantages de la randonnée pédestre ?

- Améliorer sa santé (mentale ou physique)
- S'amuser, se détendre
- Être avec des amis
- Faire de nouvelles connaissances
- Rencontrer des gens d'autres cultures
- Développer ses capacités physiques, et de nouvelles aptitudes
- Avoir une plus grande confiance en soi
- Construire sa personnalité
- Atteindre des objectifs
- Stimuler l'esprit de compétition
- Aider les personnes à s'intégrer dans la société
- Eviter les blessures que peuvent donner les autres sports

Vous pouvez cochez plusieurs cases

Q.7. A votre avis, lesquelles des valeurs suivantes la randonnée développe-t-elle le plus ?

- L'esprit d'équipe
- La tolérance
- Le respect des autres
- Le fair-play
- Le contrôle de soi
- Le respect des règles
- La discipline
- La compréhension mutuelle
- La solidarité
- L'amitié
- L'égalité homme / femme
- L'effort

Vous pouvez cochez plusieurs cases

Q.8. Dans quel quartier habitez-vous ?

- Quartier résidentiel
- Semi-résidentiel
- Populaire
- Banlieue

Q.9. Vous êtes : Homme Femme

Q.10. Quel est votre âge ?

- 15 – 25 ; 25 – 35 ; 35 – 45
- 45 – 55 ; 55 - 65

Q.11. Quel est votre situation matrimoniale ?

- Célibataire
- Marié(e) ou vivant en couple
- Divorcé(e)

- Veuf ou veuve

Q.12. Quel est votre niveau d'étude ?

- Non scolarisé
- Élémentaire
- Moyen/Secondaire
- Supérieur

Q.13. Quelle est votre ethnie ?

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> Wolofs/Lebous | <input type="radio"/> halpoulaareens |
| <input type="radio"/> Sérères | <input type="radio"/> casamançais |
| <input type="radio"/> Mandingues | <input type="radio"/> Etrangers |

Q.14. Quelle est votre profession actuelle ?

- Agriculteur
- Artisan
- Commerçant
- Cadre supérieur
- Profession intermédiaire ou cadre moyen
- Employé
- Retraité
- Chômeur
- Etudiant

