

République du Sénégal
Ministère de la Jeunesse et des Sports

INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE
L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT



Année civile de la Soutenance

N° Annuel de la Soutenance

**LA COURSE A PIED
PHENOMENE SOCIAL NOUVEAU AU
SENEGAL ET MIEUX-ETRE**

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

par
ABDOU NDIAYE

Président de Jury :

Directeur : François CLARYSSE Professeur d'Éducation Physique

présenté à Dakar le

D E D I C A C E S

Je dédie cet ouvrage à la mémoire de mon père
à tous mes enfants, à ma mère, à mon frère, mes
soeurs et à mon épouse.-

R E M E R C I E M E N T S

Nous remercions toutes les personnes qui ont participé à la réalisation de ce document et plus particulièrement :

Madame Ndèye DIOP, Secrétaire à l'EFAD

Messieurs Amadou Ndiaye DIOP et Ibou LY pour leur soutien moral et matériel

P L A N

INTRODUCTION.

- I - Evolution de la course à pied
 - A/ - La course à ses origines
 - B/ - La course aujourd'hui
 - C/ - Constat actuel

- II - Physiologie et Psychologie de la course
 - A/ - Physiologie appliquée à la course
 - B/ - Indications et contre-indications
 - C/ - Psychophysiologie de la course
 - D/ - Bienfaits et inconvénients

- III - Quelques aspects pédagogiques de la course
 - A/ - La course à pied et les enfants
 - B/ - La course à pied chez la femme
 - C/ - La course au troisième âge
 - D/ - Les lieux de course.

- IV - Les Finalités de la course à pied
 - A/ - Contenus des interviews
 - B/ - Analyse et résultats des interviews
 - C/ - Géographie de la course au Sénégal

- V - Les propositions pour la vulgarisation de la course.
 - A/ - Les médiats
 - 1°) - La radiodiffusion
 - 2°) - La télévision
 - 3°) - La presse écrite
 - B/ - Les différentes autres formes de vulgarisation
 - 1°) - L'intérêt de la communication directe
 - 2°) - L'Environnement
 - C/ - Les aspects socio-économiques
 - 1°) - Les moyens incitatifs
 - 2°) - L'Economie au service du sport.

CONCLUSION GENERALE.

I N T R O D U C T I O N

Aujourd'hui les agressions de la vie quotidienne favorisent chez le citoyen l'apparition de perturbations de l'organisme. Les tensions nerveuses, la fatigue, le stress, l'angoisse en général sont autant de phénomènes provoqués par les agressions de l'environnement.

Dans certains cas le processus peut s'accélérer et conduire à des déséquilibres physiques et psychiques. Ces états favorisent une usure de l'organisme sans que l'âge joue un rôle déterminant.

Il y a bien sûr des signes, mieux des états qui ne sont spécifiques qu'à l'homme en tant qu'être pensant. Parmi ceux ci nous pouvons citer les états d'angoisse Kierkegaard ⁽¹⁾ l'a bien illustré quand il dit "l'angoisse est une détermination de l'esprit rêveur... L'angoisse est la réalité de la liberté parce qu'elle est le possible c'est pourquoi on ne la retrouvera pas chez l'animal dont la nature précisément manque de détermination spirituelle."

Nous disions plus haut que ces phénomènes provoquent une usure précoce de l'organisme. Comment pouvons nous l'éviter ? La thérapeutique que nous proposons est la course à pied. Elle est capable dans une certaine mesure de ralentir les processus d'usure et donc de vieillissement. Avec le développement de la technologie, l'accroissement démographique, l'urbanisation, - nos villes se modernisent - et nous sommes en proie

.../...

(1) Kierkegaard. Le concept de l'Angoisse
Collection idées p. 46.

aux déséquilibres de toutes sortes. Le besoin d'y échapper nous conduit à des dérivatifs. Notre première motivation consiste en la satisfaction d'un besoin naturel dans la course à pied. Le coureur peut en connaître d'autres, telles "des motivations supérieures comme la conscience de la valeur hygiénique" (1) de la course. Ainsi est né dans nos pays nouvellement industrialisés un véritable phénomène nouveau - la course à pied.

Ce qui fait de la course à pied, un phénomène social relève de la masse importante d'individus s'y adonnant. En effet nous assistons aujourd'hui sur les pistes, au bord de la mer, partout à une recrudescence d'une véritable population de coureurs.

En quoi cette innovation, la course à pied telle qu'elle se pratique, peut elle être d'un apport positif aux sénégalais. C'est ce que nous allons essayer d'étudier.

Le besoin aidant nous allons annoncer la suite de notre démarche. Dans la partie qui ~~jointe~~ introduit l'introduction nous ferons un bref historique de la course à pied. Il nous permettra de faire un rappel de ce que fut la course à pied dans les sociétés anciennes. Il nous aidera également à faire un parallèle entre son importance hier et de nos jours. Ensuite avant de conclure nous allons dans une troisième et une quatrième partie faire des études psycho physiologiques et expérimentales. Ces études nous édifieront sur le fonctionnement des différents et principaux organes lors de l'activité et ses retentissements psychologiques. L'expérimentation étant une partie assez délicate, nous procéderons par des interviews. Lesquels interviews dépouillés pourraient nous donner un aperçu de ce qu'adeptes et non - initiés à la course à pied attendent de notre activité.

.../...

(1) L'Acte tactique en jeu
Friedrich Mahlo p. 27.

Nos points de vue seront en fait ce que nous proposerons à partir des résultats que nous aurons recueillis de l'analyse des interviews et enquêtes.

I - EVOLUTION DE LA COURSE A PIED.

La course à pied dans sa manifestation populaire encore appelé dans le langage courant "jogging" est le fait de courir à son rythme et à sa manière. C'est encore pour une définition plus complète "des périodes d'appui sur l'un et l'autre pied alternant avec une période de suspension... l'homme qui court, progresse en sautant d'un pied sur l'autre chaque saut étant une foulée." (1)

A/ - LA COURSE A SES ORIGINES.

Pendant des millénaires, les hommes n'ont eu pour moyens de locomotion que leurs jambes, donc la marche et la course à pied. A la chasse, pour rattraper le gibier ou pour échapper aux bêtes féroces les primitifs ne comptaient que sur la rapidité de leurs jambes.

Comme nous le rapporte Robert Pariente : "la course à pied tout d'abord, acte spontané, naturel, commun à tous les peuples et dont l'origine remonte à la nuit des temps." (2)

Dans un article paru dans la revue Spiridon, intitulé "Des indiens rapides comme l'éclair" de Philippe Jacquin, il a été constaté dans des travaux d'ethnohistoriens; que dans la civilisation indienne des courses se déroulaient très souvent.

.../...

(1) Spiridon N° 60 11è Année
Février - Mars 1982
Revue Internationale de course à pied.

(2) Robert Pariente : La fabuleuse histoire
de l'Athlétisme.

Les coureurs portaient de village en village une corde nouée en plusieurs endroits. Et aussi pendant les guerres contre les américains dans l'Ouest les indiens étaient d'habiles combattants à pied. Les bandes d'apaches restèrent longtemps insaisissables, disparaissant dans les sierras, couvrant des centaines de kilomètres.

La mythologie indienne possède de nombreux récits dans lesquels la course tient une place particulière en Afrique et cette fois au Sud du Sahara, pour colporter les nouvelles de village en village, les messagers couvraient de très grandes distances au pas de course. Les messages selon la tradition orale pouvaient être transmis par le canal de tam-tam spéciaux. Mais cette forme de transmission se faisait seulement pendant les périodes de paix. Il s'ensuit donc que si la contrée était sous tension ou en état de guerre : la forme de transmission changeait. Ce qui nous amène à la forme citée plus haut où un messager parcourait des distances. Ceci parce que le code de transmission du tam-tam était connu de toutes les régions.

Enfin, l'illustration du soldat de Marathon qui pour annoncer la victoire de son armée a parcouru environ 42 km et trouva la mort à la fin du parcours.

La course à pied avait donc des fonctions utilitaires que l'on retrouve dans l'instinct de conservation et la quête de subsistance. Peu à peu ces fonctions se sont substituées et ont donné naissance à la recherche du plaisir et à tant d'autres comportements.

B/ - LA COURSE AUJOURD'HUI.

A présent l'activité course a évolué et est devenue un sport réglementé où les gens cherchent des performances, des trophées etc. L'homme ne court plus puisqu'il fuit devant un quelconque danger mais plutôt parce qu'il y éprouve une joie.

L'évolution des sciences et l'avènement de la technique nous ont permis de pallier tous ces besoins. Il n'est pas rare de voir des gens couvrir au pas de course des distances avoisinant ou dépassant une trentaine de kilomètres. Le but est de mieux sentir son corps en mouvement au travers de la course à pied. Demander un effort soutenu à son corps et le sentir répondre à cet effort. Vaincre sa paresse, dominer sa volonté donnent à l'individu des joies immenses.

Récemment il a été donné de nouveau un but utilitaire à la course à pied. Courir pour se mettre en forme et pour sa santé.

Dans la revue française de la course à pied "courir" le professeur Siegfried Israël dans son article intitulé : "la R D A, la course et la santé" fait cas de la course dans la santé. Pour le professeur la course "a une influence particulièrement favorable sur l'approvisionnement du corps en oxygène, l'entraînement profitant à la capacité d'absorber l'oxygène, de le transporter et de l'utiliser dans l'organisme. Si l'on songe que nombreuses sont les affections dues à un manque d'oxygène dans les tissus" (1) on voit ce que la course à pied peut avoir d'hygiéniquement bénéfique. Comme certains gérologues de grande notoriété qui estiment que le déficit oxygénique dont souffrent les tissus organiques accélère le processus de vieillissement, on préconise la course à pied au 3è âge. Il continue "Mais il y a plus, l'amélioration de la condition physique s'accompagne d'un mieux psychique" (2) C'est dire combien la vie est un éternel retour aux anciennes valeurs sous une forme ou sous une autre.

.../...

(1) et (2) Siegfried Israël in Revue Française de Course à pied "Courir" N° 73. Mars 83 p. 25.

C/ - CONSTAT ACTUEL.

Aujourd'hui dans les grandes villes, ce sont les embouteillages, le fait de se tenir derrière un bureau pendant près de huit heures qui font monter la tension nerveuse. C'est la raison pour laquelle, bon nombre d'entre eux se réfugie dans la course à pied.

Le nombre de coureurs est donc surtout élevé chez les travailleurs, les étudiants qui tous ont envie de se libérer de cette vie infernale. Néanmoins nous trouvons aussi et à un taux assez modeste des coureurs, chômeurs. En effet la conjoncture a fait un nombre assez élevé de chômeurs parmi les adultes, les jeunes et les moins jeunes. Toutes ces victimes sevrées d'un travail rémunérateur qui leur permettait de subvenir à leurs besoins, constituent un groupe assez important de désœuvrés. Et ceci pousse beaucoup de gens à chercher un palliatif dans la course entre autres sports, car elle ne demande aucun frais, ni équipement spécial.

C'est comme, à cet effet, en courant "on sème sur les routes ses soucis, "ses stresses" et ses angoisses, comme si l'esprit se vidait par les pieds de toutes ses mauvaises humeurs et se remplissait de pensées nouvelles et d'idées vivifiantes par les yeux et par la bouche" (1)

Ce phénomène de la course à pied date de l'après-guerre. Il vient surtout des Etats Unis où il est encore appelé "jogging" de "to jog" qui veut dire trottiner. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle des milliers d'hommes, de femmes et d'enfants courent à travers les villes, sur les plages, dans les bois. C'est la manifestation d'un besoin profond, d'un exercice dont les bienfaits sont si remarquables et si immédiats que presque tous ceux qui en font l'essai une semaine tendent à l'adopter pour le restant de leur vie.

.../...

(1) D. Poncelet marcher courir pour être en forme p. 9

Raymond Chanon l'a bien vu quand il écrit dans un de ses articles dans la revue E.P.S. "J'en suis convaincu, on assiste ces dernières années à la naissance de besoins nouveaux chez les gens, liés aux conditions de la vie actuelle. De nouveaux et importants secteurs de pratique se développent à côté de nous, sous nos yeux... Ce sont par exemple tous ces gens que vous rencontrez en survêtement qui font leur footing du dimanche... le long des routes" (1)

L'opinion également de cet Hata - Yogi (yogi= maître) qui préconise le jogging quotidien pour ses élèves. Selon lui "c'est la mise en pratique dynamique des vérités qui constituent la base du Hata-Yogi: respiration calme et égale, colonne vertébrale droite, tranquillité mentale favorisant la joie et la paix intérieure" (1)

C'est dire combien les effets de la course à pied peuvent avoir des similitudes avec ceux du yoga.

En effet, ceci est d'autant plus vrai que l'on assiste aujourd'hui aux Etats - Unis comme nous l'avons déjà dit, au Canada, en France, en Afrique et partout ailleurs - à l'organisation de marathons, semi-marathons, à toutes sortes de course etc...

Il nous a même été donné l'occasion de dénombrer un nombre assez important de participants lors des deux "journées du cœur" qui ont été organisées successivement le 10/4/82 et le 31 Juillet 1983. La journée du cœur est une séquence d'animation dans le domaine du sport, qui a vu des participants de tous âges et catégories socio-professionnelles. C'est comme si la régularité de ces coureurs avait comme point d'aboutissement des journées de ce genre. En effet
.../...

(1) jogging international. p 12 Janvier 84

tantôt le matin, tantôt les après-midis ou le soir, les amateurs de la course à pied défilent. Ce n'est pas hasard lorsqu'au terme de leur course ils se regroupent comme par enchantement pour faire des mouvements de tous genres.

Il y a en fait trois catégories de coureurs:

- Nombreux sont ceux qui affectionnent particulièrement la course en solitaire.
- A la différence des solitaires il y en a qui aiment évoluer par couple.
- Et enfin ceux qui vont par groupe.

Et comme par rite ils accomplissent à chaque fois avec ferveur l'épreuve.

La course à pied est devenue un phénomène tellement important qu'il est nécessaire de la considérer comme un effort sportif complet.

.../...

II - PHYSIOLOGIE ET PSYCHOSOCIOLOGIE.

Nous ne saurions aborder un sujet sur la course à pied sans ouvrir un chapitre sur le fonctionnement des différents et principaux organes lors de l'activité. Nous étudierons par ailleurs les effets de la course tant sur le plan psychologique que social.

En effet lors de la course, il se produit une sollicitation de l'organisme qui se traduit par une réaction des différents organes qui le composent. Cette réaction est une adaptation qui conduit à des modifications fonctionnelles.

A/ - PHYSIOLOGIE APPLIQUEE A LA COURSE.

Une séance de course exige l'ajustement de nombreuses fonctions de l'organisme dont la sollicitation dépend de l'intensité, de la durée de l'exercice.

- L'énergie nécessaire au fonctionnement de la cellule est libérée, par des réactions aérobie ou anaérobie, sous forme d'énergie chimique. Environ un quart de cette énergie peut-être transformée en énergie mécanique nécessaire à l'activité. Au début et pendant l'activité, les muscles se réfèrent à trois sources d'énergie.

. Les oxydations, en règle générale, ce sont en définitive les réactions d'oxydations qui sont les seules capables de fournir aux muscles l'énergie nécessaire à sa fonction et ceci de manière économique.

. La glycolyse anaérobie qui est la destruction du glucose en l'absence d'oxygène.

. Le phosphagène et l'A T P (Adénosine triphosphate) qui sont des composants naturels du muscle. C'est d'ailleurs sous cette forme que l'énergie est emmagasinée dans l'organisme.

Quand la course dure ou s'intensifie, il y a bien sur une augmentation de la quantité d'énergie chimique libérée, par les mécanismes aérobieques. C'est dire l'épreuve qu'endurent les appareils respiratoires et cardiovasculaires, ainsi que le système neuro musculaire.

- Au repos les besoins de l'organisme en oxygène sont faibles et généralement satisfaits. L'augmentation des besoins en oxygène pendant la course entraîne une augmentation de la ventilation pulmonaire.

La répétition des séances de course sollicitant l'appareil respiratoire conduit à une augmentation de la capacité pulmonaire totale. Celle-ci, en s'élevant va agir et élever la quantité d'oxygène transporté par le sang qui tient à une augmentation de la concentration de l'hémoglobine. C'est généralement ce qui peut être constaté chez les sujets qui ont subi un entraînement en endurance.

- Le coeur quant à lui va s'hypertrophier, cet accroissement en dimension du coeur va se faire soit par l'augmentation de la cavité ventriculaire, soit par l'épaississement du myocarde, soit enfin par les deux. Le débit cardiaque et la V_{O_2} max sont alors augmentés.

- L'adaptation de la circulation périphérique à l'entraînement en endurance se manifesterait par une augmentation de la densité des capillaires. Et celle-ci faciliterait la diffusion de l'oxygène vers les fibres musculaires.

.../...

B/ - INDICATIONS ET CONTRE-INDICATION.

De nombreux médecins prescrivent la course comme un remède préventif. Ce cardiologue l'illustre bien quand il écrit que "la course est un exercice physiologiquement parfait." (1)

Quand on sait que "les lipides englobent des substances telles que le cholestérol et les triglycérides. L'un et les autres jouent un rôle important dans les maladies du cœur." (2)

En effet aujourd'hui, le développement économique et social a produit des sujets obèses et qui présentent un électro-cardiogramme généralement anormal. Ces mêmes sujets souffrent d'hypertension et de toutes sortes de maladies que l'on peut imputer au nouveau tableau des maladies de notre siècle. Il est conseillé à ces gens qu'ils soient cardiaques ou hypertendus de s'adonner à la course à pied.

Les adaptations organiques provoquées par l'entraînement à la course ont des effets atténuants pour ces fréquentes maladies.

Seulement il faut dire que les "sujets atteints de troubles cardio-vasculaires doivent systématiquement s'éloigner de l'activité de compétition.

.../...

(1) Physiologie appliquée à l'Activité physique
NADEAU M./ Peronnet F et collections.

(2) Jogging p. 23. J. Fixx.

Les exceptions existent mais elles sont rares. Certains sports sont particulièrement indiqués pour la rééducation des cardiaques" (1) comme le footing. Mais "en rééducation, le footing ou jogging... n'est possible qu'à des coronariens sans séquelles fonctionnelles notables" (2)

Pour quelqu'un qui reprend l'entraînement après une longue interruption ou qui se met à courir pour la première fois. Nous sommes arrivés à la conclusion que 2 séances de 45 minutes par semaine sont nécessaires, en alternant course et marche pendant au moins un mois et demi.

L'entraînement extensif, caractérisé par une intensité relativement faible de l'effort est plus efficace pour la stabilité des fonctions organiques. L'entraînement intensif et de faible volume, c'est à dire l'entraînement bref et dur favorise le coeur pathologique encore appelé coeur forcé. Il se manifeste par une rapide dilatation de la paroi myocardique et de petites cavités ventriculaires. Ceci entraîne généralement une accélération du coeur ou tachycardie. Le coeur d'un coureur en endurance doit être capacitaire, il doit être gros et battre lentement.

Quand à l'entraînement excessif, il fait subir des lésions aux cartilages, aux ligaments et aux tendons. Un entraînement modéré est suffisant pour obtenir une bonne condition physique et les avantages qui s'y attachent du point de vue de la santé.

(1) et (2) Cardiologie sportive J.P. Broustet
Collection de monographies de Médecine du sport
p. 90 et 125.

C/ -PSYCHOPHYSIOLOGIE DE LA COURSE.

Dans la course à pied, il y a une sensation de joie immense, d'euphorie qui survient vers les trente minutes de course ou au delà. Les coureurs américains ont appelé cette sensation : "Runners'high".

Un homme s'entraînant régulièrement, doit avoir un débit cardiaque donné, un pouls lent et enfin une pression sanguine plus basse qu'un sédentaire. Tout ceci favorise la réduction du stress par une amplification de cette sensation d'euphorie qui domine et fait baisser le niveau de stress. A cet effet il se produit une sécrétion de béta endorphines connues sous le nom d'analgésique naturel du corps. Après une course assez longue "ces hormones naturelles sont libérées, semblables à de la morphine, produisant une sensation d'euphorie qui éloigne complètement le stress ainsi que la tension mentale" (1)

Le stress n'est pas toujours négatif, en fait c'est l'élément qui donne à la vie sa spontanéité, seule sa chronicité selon Hans Selye peut porter tort à l'individu.

Cette sensation d'euphorie proviendrait également d'une meilleure irrigation de l'hémisphère droit du cerveau, celui des émotions, de la créativité et des illuminations. Ceci expliquerait peut-être la fidélité des coureurs à leur activité. D'aucun commence la course pour se mettre en forme et continuerait pour atteindre et vivre cette sensation.

Ce sont en fait les besoins de sécurité qui poussent les gens à courir, les besoins de s'activer pour une éventuelle santé. Les motivations peuvent expliquer le degré d'engagement d'un individu à une

.../...

(1) Jogging international N° 8

Janvier 84 p. 25.

entreprise. Cette approche que nous venons de faire dans la tentative de définir la motivation nous amène à la réflexion de Bryant J. Cratty "... La motivation implique une relation entre facteurs psychologiques et physiologiques" (1) Une adaptation de l'organisme s'impose tant du point de vue de la tension musculaire, de la respiration que des composants du sang. Pour donc satisfaire ses besoins de sécurité, il est possible que le coureur s'attèle à faire de son mieux. Ce désir de mener à bien la tâche qu'il s'assigne peut finalement devenir indépendant des causes premières qui poussaient l'individu dans son activité.

D/ - BIENFAITS ET INCONVENIENTS.

Dans ce paragraphe nous parlerons des avantages dans un premier temps puis de ce que la course à pied peut avoir de néfaste.

- Nous n'allons pas nous attarder sur les effets bénéfiques du point de vue cardiaque car nous avons eu à l'évoquer dans le paragraphe "indications et contre-indications". La course à pied peut augmenter l'intensité du plaisir sexuel et ceci aussi bien pour les hommes que pour les femmes. La forme physique qu'éprouve le sujet concerne non seulement le système neuro musculaire, mais tous les organes, y compris donc les organes des sens.

Il y a un certain nombre de troubles que la course menée comme nous la souhaitons peut atténuer. La prévention du cancer, par renoncement au tabac en est une illustration parmi d'autres.

.../...

(1) Bryant J. Cratty.

Les modifications sur le plan mental sont plus édifiantes. La politique sociale de l'Etat attache beaucoup d'importance au développement de l'individu et à la mise en valeur de son potentiel tant physique que mental. La course nous aide à avoir dans nos sociétés des êtres humains harmonieux voire accomplis. Ces modifications interviennent à un niveau très profond de l'individu et donc participent à l'épanouissement de l'individu, à l'élaboration de sa personnalité. Tout ceci pour montrer l'importance que joue notre activité-course dans l'insertion sociale des individus- par ~~ajustement~~ des caractères et enfin apaisement des humeurs.

Nous ne pouvons citer dans un seul paragraphe toutes les vertus de notre activité tant elles sont nombreuses.

- La course peut présenter bien des dangers et ceci est normal, c'est le revers de la médaille. Mises à part les contre-indications formelles citées plus haut, en courant le sujet peut contracter certaines maladies, surtout celles des insertions. Ce sont des maladies inhérentes à la course, parmi elles nous pouvons citer les tendinites achilléennes. L'évolution de ces maladies peut aller jusqu'à la rupture du tendon d'Achille.

Les traumatismes musculaires, enfin et surtout les periostoses dont le point d'élection est la face antero-externe du tibia. Ce sont autant d'accidents que nous retrouvons chez les coureurs. Les plus graves sont les fractures de fatigue encore appelées chez les américains (Runners' fracture). Elles surviennent lorsque le sujet est fatigué mieux surmené. Le dosage est donc fœncièrement recommandé. Le surdosage peut quelquefois entraîner la mort. Nous nous passons du processus

physiologique aboutissant à ce stade fatal à cause de sa complexité.

Nous n'allons pas conclure sans évoquer cette célèbre phrase de Robert Glover, ancien directeur d'un centre d'éducation physique à New York et inlassable prosélyte de la course à pied, il disait à ses élèves : "Nous ne garantissons pas que nous ajoutons des années à votre vie mais nous ajouterons de la vie à vos années" (1)

La course à pied n'est, elle aussi pas une garantie de la longévité mais elle aide à mieux vivre.

.../...

(1) Page 28 Jogging J. Fixx.

III / - QUELQUES ASPECTS PEDAGOGIQUES DE LA COURSE.

La course à pied est une activité simple, il est vrai, mais il reste à savoir comment s'y prendre. Dans toute chose il faut une approche méthodique, surtout dans la course - tant il est vrai qu'elle doit être considérée comme - le souhaitent certains auteurs - "un des fondamentaux de la médecine" c'est peut être trop dire mais elle demeure une activité qui demande une démarche contrôlée.

A/ - LA COURSE A PIED ET LES ENFANTS.

Les activités de l'enfant sont nombreuses courir, sauter, lancer, tous ces gestes qu'il fait, sont des exercices fonctionnels, indispensables à son développement harmonieux. Or voilà une urbanisation de plus en plus poussée et mal adaptée qui tend à diminuer et même arrêter et entraine d'un être en croissance. L'éducation physique dans les écoles doit pallier tout cela mais voilà encore que nous assistons impuissants à la diminution de ses heures. Nous en sommes à deux heures dans la plupart des écoles.

Il y a le fait que les enfants sont mis très tôt à la compétition et s'épuisent avant d'arriver à l'âge adolescent.

Ces exemples que nous venons de citer - ne doivent pas nous être méconnus - puisqu'ils participent grandement à l'éteuffement de l'enfant. Le Docteur Jacques Turblin l'a bien vu, quand il dit "la vie n'est elle pas une compétition ? la découverte de soi et des autres" (1) Il faut donc que nous leur donnons un éventail de chances pourqu'ils réussissent leur vie.

.../...

(1) Courir N° 72 Février 1983.

La course à pied développera leur qualité physiologique et ceci peut jouer de manière indispensable sur leur santé toute leur vie durant. L'endurance que l'on acquiert au travers de la course, permettra une rapide adaptation à tous les autres sports que l'enfant voudra pratiquer plus tard.

- Ce qui nous amène à dire que l'enfant doit pouvoir pratiquer la "course longue aérobie". Sans s'essouffler, il doit être capable de courir à son rythme pendant au moins 15 minutes. Quinze minutes constituent un temps assez raisonnable, et l'enfant doit parcourir le trajet assez lentement.

Le principe est qu'il doit courir lentement et longtemps. C'est la seule forme de course qui peut être bénéfique pour cet organisme en développement.

Il est difficile de faire admettre à l'enfant qu'il doit courir modérément. En effet l'expérience a montré que les enfants en présence de l'adulte - veulent toujours prouver ce dont ils sont capables - c'est donc ce qu'il faut leur faire comprendre et les éduquer progressivement.

Les accidents qui peuvent survenir et qui sont dûs à l'état du sol ne nous sont pas méconnus. Dès lors nous devons les faire courir sur des sols souples pour ne pas leur donner des douleurs qui leur ôteront toute envie de recommencer.

Il n'y a donc pas d'âge limite pour que l'enfant se dépense physiquement. Car nous avons tous constatés que l'enfant - dans ses jeux étalés sur toute une journée - peut parcourir sans grand dommage une dizaine de kilomètres. L'enfant ne doit

pas s'entraîner comme un adulte, mais plutôt il doit le faire en jouant. S'il arrive qu'un enfant est intéressé par la course, il doit y être encouragée sans contrainte. Contrairement aux autres sports la course est une activité monotone. Il s'ensuit que pour motiver d'avantage les enfants, nous devons varier les parcours: plage, bois etc.

Il y a enfin la responsabilisation de l'enfant : l'enfant dans son besoin de toujours se comporter comme un adulte doit - commencer à s'essayer dans les prises de pouls. Nous devons contrôler leurs pulsations de manière à leur communiquer les progrès qu'ils font.

Tout ceci est une manière d'intéresser l'enfant à une activité dont il ne connaît pas encore les bienfaits. C'est la raison pour laquelle l'en doit s'atteler à entretenir cette première flamme qui l'y a poussé - jusqu'à la découverte par lui même - des effets positifs sur son organisme.

B/ - LA COURSE A PIED CHEZ LA FEMME.

Une différence existe bien entre l'homme et la femme, tant du point de vue anatomique que physiologique. Et c'est une des raisons pour lesquelles, nous traitons spécialement ce paragraphe. En effet, la femme a une panoplie graisseuse beaucoup plus fournie généralement que celle de l'homme. A cela nous ajouterons les cycles menstruels et la ménopause. Il faut donc connaître la femme pour enfin la faire courir méthodiquement.

Cette sommaire description de la femme nous édifiera dans la manière dont nous devons aborder la course avec elle. Nous savons que pendant les épreuves

d'endurance, la graisse fait partie des meilleures sources d'énergie. Dès lors nous pouvons dire sans risque de nous tromper que les femmes - pour peu qu'elles s'entraînent à la course - peuvent être très performantes.

Elles peuvent donc s'adonner à la course sans grand dommage. Bien sûr, elles auront un début difficile, surtout du point de vue des foulées, qu'elles ont assez longues et peu véloces. Nous leur demandons une course longue, souple et qui dure dans le temps - encore une fois pas essoufflante.

Certains préjugés font des femmes des sédentaires, prétendant que les occupations ménagères, sont une forme de sport et doivent être leurs seules vertus. Un poète qui se promenait dans les allées d'un cimetière grec vit graver sur une tombe : "elle fila la laine et resta au foyer" et sur une autre "le meilleur chef d'oeuvre que puisse créer une femme c'est de mettre sur ses genoux un noble homme ou une noble femme". Cette conception séculaire de la femme est démodée de nos jours; elle, la femme comme l'homme doivent pratiquer du sport pour préserver leur santé.

La femme atteint la ménopause vers les environs de 45 ans et donc vers cet âge elle est exposée comme l'homme aux maladies cardiaques. Car elle a perdu à cet âge son "immunité partielle" à ces genres de maladies. Il est donc conseillé aux femmes de réfléchir sur cette question et d'enfiler le plus vite possible leur survêtement.

Les menstruations peuvent arrêter l'activité d'une femme pendant quelques jours. La conclusion de certaines gynécologues adeptes de la course peut permettre aux femmes si elles le désirent de pratiquer



la course au moment des règles. La course peut même atténuer pour certaines, leurs douleurs menstruelles.

Selon James Fixx, "une femme a terminé un marathon quand elle était enceinte de 8 semaines et une autre a couvert 6 kilomètres, 2 heures avant la naissance de son premier fils" (1) ceci nous amène à dire que les femmes ne doivent pas se solâroser, elles doivent briser le carcan dans lequel elles étaient enfermées.

La femme peut donc courir à tout moment sans grand danger. Elle peut courir ^{les} quelques soient les fluctuations physiologiques, l'essentiel est qu'elle fait cela à la limite de ses possibilités voire sans fatigue notable.

C/ - LA COURSE ET LE TROISIEME AGE.

"Tout changement implique la transformation plus ou moins brusque et profonde de certains systèmes d'équilibre... ce processus s'accompagne d'un état de tension psychologique, de sentiments vécus souvent confus où se mêlent une anxiété..." (2). Le troisième âge est le produit d'un processus inévitable que tout un chacun redoute. Il est l'âge de la dévotion. C'est là également une des conceptions de Durkheim : "les intérêts religieux ne sont que la forme symbolique d'intérêts sociaux et moraux" (3)

L'homme s'ankylose au troisième âge mais il peut substituer à ceci une autre "philosophie" celle de courir pour réduire cet état et s'oxygéner.

.../...

(1) p. 125 Jogging de J. Fixx

(2) et (3) p. 212 et 218 Introduction à la psychosociologie de J. Maisonneuve.

Il est donc conseillé à cet âge de courir tout doucement puisque les moyens d'attache des muscles, les tendons sont déshydratés, et les risques pour avoir des tendinites sont nombreux. La course est le meilleur moyen pour lutter contre l'accélération de la dégradation physique et mentale et contre la solitude.

Au début l'alternance course et marche est fondamentale. Surtout pour ceux qui n'ont jamais couru ou qui s'étaient arrêtés pendant un bon bout de temps. Au début ils doivent commencer à courir des distances notables à la marche d'abord pendant un mois. En second lieu ils peuvent allier marche et course, toujours à leur rythme.

Le choix des aires de course est également essentiel puisque nous l'avons déjà dit - les tendinites guettent ceux qui courent aux abords de la route. Ceci peut être évité si seulement le coureur pense à mener son activité sur un terrain souple.

Au terme de la course, le sujet doit terminer par une petite gymnastique : un relâchement et un étirement musculaire surtout les groupes musculaires qui n'ont pas beaucoup travaillé. Ceci permet au coureur une récupération rapide. Ce citoyen soviétique de 94 ans à la tête d'un groupe de "joggers" Ivan Dmitriev interrogé sur le secret de sa longévité nous dit "chaque matin, en hiver comme en été je fais du jogging et de la gymnastique" ce grand père peu ordinaire nous dit également que "le mouvement combiné à une ration alimentaire saine me permettra d'aborder le XXI^e siècle" (1). Il sera l'homme ayant vécu dans trois siècles.

Le mouvement à cet âge est la vie pour peu qu'on le sache.

.../...

(1) Ivoire Dimanche N° 680 du 19 Février 1984.

Nous savons par ailleurs que l'être humain se développe par interaction avec son milieu. Sur ce nous allons ouvrir un paragraphe sur l'environnement de la course à pied.

D/ - LES LIEUX DE COURSE.

En fait partout nous trouvons des coureurs: dans les stades, dans les bois, au bord de la mer, à travers les rues etc... Nous avons tous constaté que les villes abondent, et nous assistons en conséquence à une forte densité de la population urbaine. Cet entassement entraîne la promiscuité et aussi une réduction de l'environnement naturel. Il en ressort pour l'homme un besoin d'échapper à ces espaces confinés, entraînant une sorte d'esmose vers la campagne.

A une échelle beaucoup plus grande nous pouvons donner l'exemple des citadins qui - en fin de semaine - se rendent dans les campagnes ou sur les plages.

Dans le cas de notre activité, cette fuite est plus régulière et peut-être même quotidienne. Le coureur doit vivre en symbiose avec son milieu. Ce milieu n'est pas toujours un des plus communs car nous assistons aujourd'hui à une dégradation de la nature. Ceci crée un déséquilibre entre la faune et la flore. La pollution aidant - seul le ministère de l'environnement ou de la protection de la nature peut nous sauver de ce péril.

Il est recommandé des activités de plein air, permettant à l'individu de mieux s'oxygéner. Dans les bois, au bord de la mer, la faveur de la pureté de l'air a plus d'une fois fait ses preuves. Parmi les végétaux qui constituent la flore de ces lieux, nous

trouvons des végétaux chlorophylliens qui lors de la photosynthèse utilisent le gaz carbonique et dégagent l'oxygène de l'air. Il s'ensuit que l'idéal serait pour nous de courir en campagne dans la mesure où contrairement aux végétaux nous consommons l'oxygène de l'air et dégageons le gaz carbonique.

Pour que la course porte ses fruits il faut un suivi chez non seulement le vieil homme, et chez la femme mais encore et surtout chez l'enfant.

Pour ce qui concerne l'alimentation, la plupart des spécialistes, mieux des avertis sont d'avis que manger près de 2 heures de temps avant d'aborder une séance de course est la solution. En outre il n'y a pas - nous tenons à vous le signaler - d'aliment miracle pour la course. En un moment donné les diététiciens étaient arrivés à la conclusion que cet aliment peut-être à base d'hydrate de carbone puisqu'il est source de beaucoup d'énergie. En réalité il n'y a pas d'aliment spécifique et s'il arrive qu'il y en ait - il serait peut-être appelé "volonté".

.../...

IV/ - LES FINALITES DE LA COURSE A PIED.

Nous n'avons pas voulu procéder par des questionnaires. C'est ce que nous avons souhaité au début mais nous avons trouvé qu'après les avoir conçus et distribués, le tiers se perlait. Pour un traitement statistique, nous devons tenir compte de la forte mortalité expérimentale. Ayant donc eu cette expérience, nous avons préféré les documents sonores, interviews et entretiens.

Nous avons rencontré quelques difficultés puisque d'aucun ne se prêtent pas aux interviews sans protestations. Après leur avoir expliqué que c'est pour la réalisation d'un document, ils acceptent de répondre et donc de se faire enregistrer.

Nous avons interviewé 4 catégories de personnes : hommes et femmes que nous avons sériées par frange d'âge.

- la 1ère catégorie de 15 à 25 ans
- la 2ème catégorie de 25 à 40 ans
- la 3ème catégorie de 40 à 60 ans
- la 4ème catégorie de 60 au delà

Dans chaque catégorie nous nous sommes fixés un nombre de 20 personnes prises au hasard. Ce qui nous fait une population de personnes assez substantielle, répartie dans 5 régions : Cap Vert, Casamance, Fleuve, Sine Saloum, Thiès.

Nous n'avons pas pu couvrir les autres régions. Malgré cela nous avons fait des enquêtes sur la popularité de notre activité dans ces régions - nous basant sur la seule bonne foi de certaines personnes.

Dans la première catégorie parmi les 20 hommes, 16 font la course à pied

- toujours dans la 1ère catégorie femme 7 sur les 20 femmes.

Dans la 2ème catégorie 11 parmi les 20 hommes font de la course à pied.

- toujours dans la 2ème catégorie 4 femmes sur les 20 courent.

- Dans la 3ème catégorie 3 sur les 20 hommes

- Dans la 3ème catégorie il n'y a aucune femme parmi toutes celles que nous avons eues l'occasion d'interroger.

- Dans la 4ème et dernière catégorie aucun homme et par conséquent aucune femme.

. Pour donc mieux illustrer nous allons faire un tableau qui valorisera mieux la distribution par catégories des coureurs.

Catégories	Hommes	Femmes	Totaux
1ère	16	7	23
2ème	11	4	15
3ème	3	0	3
4ème	0	0	0

Figure N° 1.

Cette figure N° 1 nous sera d'une très grande utilité dans la suite de notre développement surtout dans l'analyse des interviews et de leurs résultats.

A/ - CONTENUS DES INTERVIEWS.

1ère catégorie.

Questions : Est - ce que vous courez ?

si oui Pourquoi ? si non Pourquoi ?

Les mêmes questions seront posées pour toutes les catégories.

Seulement il n'y aura une séparation entre hommes et femmes. Dans chaque catégorie les réponses seront pour hommes et /ou femmes

Réponses.

- Nous courons à chaque fois que nous en avons la possibilité, et ceci pour restaurer notre condition physique ou l'améliorer. La condition physique est pour nous source de forme et d'entrain.

- Nous cherchons la condition physique qui entre dans le cadre de notre préparation pour l'ouverture de la saison d'athlétisme.

- Nous sommes habitués à courir depuis l'armée et c'est pendant nos 2 ans de vie dans les casernes que nous avons pu apprécier les effets positifs de la course à pied.

- C'est pour des problèmes de santé que nous avons commencé à courir et depuis nous voyons que cela nous procure beaucoup de bien.

- Nous avons des camarades qui courent tout le temps et nous les admirons mais nous sommes dans l'impossibilité d'en faire autant.

.../...

2ème catégorie.

- Les mêmes questions que ci-dessus.

Réponses.

Nous courons pour nous mettre en forme

- Nous sommes en train de prendre du poids et nous courons pour maigrir - Nous avons essayé un régime en omettant un des principaux repas mais cela n'a pas marché.

- Nous cherchions à connaître les causes de nos vertiges. C'est après consultation que nous avons su que c'est une augmentation de tension. Nous nous sommes donc mis à courir pour l'amener à la normale.

- Nous avions des troubles de tous ordres : constipation, migraines, et commençons à prendre trop de dragées, tablettes etc... Dans notre adolescence nous étions des athlètes et donc pas sujets à ces genres de troubles. Nous nous sommes remis à courir et les maux s'étaient en partie envolés. C'est une des raisons qui nous pousse à courir sans cesse.

- Nous étouffions et étions fatigués physiquement et intellectuellement. Pour nous équilibrer, nous nous sommes mis à courir.

3ème catégorie.

Questions : Les mêmes que ci-dessus.

Réponses : Nous ne courons pas, nous avons autre chose à faire que ça. D'aucuns nous prendraient pour des fous s'ils nous voyaient courir. Nous avons maintenant de grands enfants, eux, peuvent le faire.

- Au lieu d'adorer Dieu Nous nous mettons à courir, ça c'est un sacrilège. Et puis nous sommes issus d'une dynastie de marabouts, il serait impensable que nous nous adonnions à ces genres de pratiques.

- Au sortir de l'hôpital, les médecins nous avaient dit de nous promener très souvent. Nous faisons de longues promenades au bord de la mer. Et c'est pendant ces longues marches que nous rencontrions des personnes de notre âge courir c'est alors que nous nous sommes dits pourquoi pas nous.

- Nous sommes toujours sous les drapeaux et nous courons souvent. Nous le faisons également pour ne pas prendre du poids.

ème catégorie.

Questions : les mêmes.

Réponses. Nous sommes vieux, nous ne pouvons pas courir. Si nous pouvions avoir la force de ces adolescents. Nous aurions certes fait de la course à pied puisque celà accroît la forme.

- Nous sommes trop grosses et trop vieilles. Nous arrivons à peine à faire un kilomètre et si quelqu'un nous voyait courir, il se moquerait de nous.

- Nous nous voyions mal en survêtement et courir en pagne n'est vraiment pas du tout ce que l'on souhaite, et puis vous vous rendez compte, courir à notre âge.

.../...

B/ - ANALYSE ET RESULTATS DES INTERVIEWS.

Nous avons donné l'essentiel des réponses que nous avons recueillies. Et il a été remarqué qu'il y a des réponses qui traahissent généralement la même chose.

- Nous avons ceux qui ont pour objectif la condition physique et donc tous les processus physiologiques, physiques qui s'en suivent.

Le but dans cette catégorie est utilitaire.

- Nous avons ceux qui ont pour objectif la restauration de la santé. C'est dire cette fois ci que le but est curatif.

- Nous avons enfin l'objectif dans lequel la prévention et l'hygiène priment.

Nous basant sur une simple constatation au niveau de la distribution figure N° 1 Nous pouvons conclure que le nombre de coureurs s'en va décroissant: des plus jeunes vers les plus vieux.

Une courbe serait plus représentative pour illustrer la distribution.

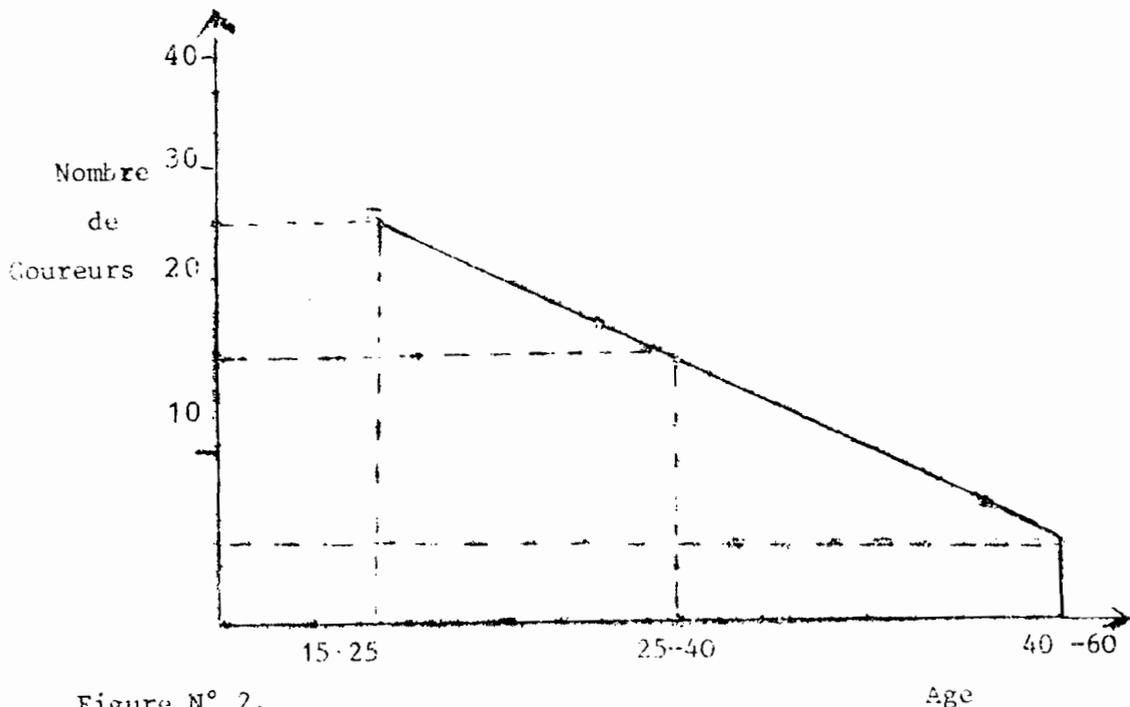


Figure N° 2.

Age

Le nombre d'adeptes diminue avec l'âge, cela nous montre bien que la course à pied est un phénomène récent au Sénégal. Toujours en référence à la courbe figure N° 2, il y a 20 ou 25 ans elle était presque inexistante.

En effet nous avons tous remarqué l'impact des cultures religieuses sur notre population. Le privilège qui est donné à l'esprit au détriment du corps est un des caractères les plus marquants de certaines religions, à certains moments. La méconnaissance des religions et la dévotion de certains font montre de la dégradation des activités physiques.

L'adulte, le jeune et le vieux doivent s'intéresser à la course à pied ou au bassin à une activité physique de leur choix. Pour celui qui fait une bonne lecture des livres saints et de l'histoire des religions, l'idée que l'activité physique est une priorité des priorités - ne doit pas lui échapper.

L'alimentation aussi n'est pas pour favoriser la course à pied dans la population féminine. Essentiellement composée de lipides et de protéines, elle accentue l'obésité et l'accumulation précoce de graisse de réserve.

Il y a du reste que nos populations ne sont pas éduqués pour la pratique d'une activité physique. Traditionnellement l'activité physique d'une personne ayant séjourné dans la case des hommes est dominante. Elle s'oriente généralement vers un but utilitaire. C'est encore une fois ranger dans l'oubli la danse des guerriers aux soirs des vict^oires dans l'Afrique médiévale, qui était pourtant une distraction.

Il a été constaté que le 3ème âge est l'âge des insomnies ou l'âge matinal. En effet les vieillards se réveillent très tôt, peut-être ce fait est-il source de santé pour eux. Ceci serait une manière très empirique d'analyser ou d'interpréter les faits. Ce qui est sûr et c'est cela la vérité : c'est que très tôt le matin, l'oxygénation est plus complète et elle est source de santé à cet âge ou la capacité pulmonaire est réduite.

En somme la condition physique, la santé d'une part et d'autre part l'hygiène sont les 3 aspects fondamentaux de la course à pied. Et puisqu'ils sont source de mieux être social, d'équilibre social, il y a lieu de donner une certaine ampleur à l'activité - course.

C/ - GEOGRAPHIE DE LA COURSE AU SENEGAL.

cf la fig. n° 3

En référence à la légende la région du Cap Vert et surtout Dakar, vient en tête des autres villes par sa population et le nombre de ses coureurs - Ensuite viennent les régions du Fleuve, de Thiès et de la Casamance. Les autres régions sont très défavorisées. Ce qui est remarquable c'est que les villes qui donnent sur l'océan ou sont implantées sur une verdure sont nettement favorisées.

La densité de la population d'une ville reflète la densité du nombre de sportifs et donc de coureurs - notamment la région du Cap-Vert. Les autres régions viennent ensuite non seulement par la densité de leur population mais par leur situation géographique - cf fig. 3. et légende.

A Saint-Louis et à MBour nous avons les plages qui sont des lieux privilégiés pour la course. Ensuite Ziguinchor qui est un site naturel arrosé par un cours d'eau. Les autres villes sont continentales et le fait que le Sénégal soit un pays en zone soudano-sahélienne ne sont pas favorisants pour l'activité-course.

- La concentration des coureurs à Dakar
Nous savons que Dakar est la capitale administrative industrielle et financière du Sénégal. Toutes les industries, les ministères et les grandes banques y sont implantés. Le nombre de travailleurs est donc plus important que dans toute autre ville. C'est donc à Dakar que le besoin de courir se fait le plus sentir. Afin d'échapper aux compressions multiples qu'elle aurait subies çà et là, la population se réfugie dans la course à pied. Les lieux, les plus fréquentés sont la corniche, l'autoroute, les plages et enfin les stades.

- LES REGIONS ET LES VILLES COTIERES.

Elles ont généralement de très belles plages qui favorisent la course. Sur la petite côte, avec les chaînes d'hôtels qui s'y sont implantés nous voyons le nombre d'emplois augmenter. Et aussi les touristes fervents adeptes - du moins certains - font la publicité de notre activité auprès de cette population. Il n'est pas rare aujourd'hui dans ces contrées - à titre d'illustrations - de voir des groupes de jeunes filles aux pas de course.

.../...

- LES VILLES CONTINENTALES.

Certains fonctionnaires saturés de la vie dans la capitale ou au soir de leur retraite, sont affectés dans ces villes où ils mènent paisiblement leur activité. Ce qui est dangereux c'est que ces régions entraînent, mieux favorisent la paresse et l'oisiveté. L'une et l'autre peuvent être soit un frein, soit un facteur déterminant pour la course à pied.

V/ - PROPOSITIONS POUR LA VULGARISATION
DE LA COURSE.

L'importance de la course à pied est universellement connue. Cette universalité ressort de ce qu'elle est une activité pratiquée presque partout dans le monde. Il s'ensuit que nous ne devons surtout pas perdre de vue ses apports tant sur le plan de la santé que de l'équilibre total de l'individu. De ce point de vue nous devons en faire profiter le genre humain. Pour cela il faut que nous édifions la population sur la signification de l'activité physique en général et les vertus de la course à pied en particulier. Il est malheureusement très souvent vrai que les moyens manquent mais il faut une investigation de moyens : L'essentiel est de sensibiliser un nombre de plus en plus croissant.

Au delà des moyens immédiats qui sont entre autres, la communication verbale, les médiateurs se prêtent merveilleusement bien à ce travail.

A/ - LES MEDIATS.

1°) - La radiodiffusion. Elle couvre actuellement l'étendue du territoire national tant par le nombre de chaînes de radiodiffusion que par le nombre de transistors. En effet la grande majorité de la population possède des postes radios. Il en ressort donc une propension plus grande des émissions radiophoniques que ce soit dans les langues nationales ou officielles. Le choix et l'exploitation de certaines émissions clés qui ont trait à la santé de l'individu et qui ont une très grande audience - ne sont pas sans intérêts. Avec la collaboration du ministère de la santé publique -

comme l'avait souhaité le ministre de tutelle lors de l'entretien qu'il a eu avec le chef du département médico-sportif en 1983. Nous souhaiterions insérer dans des émissions comme VERGOU YARAAM, Santé; un flash qui diffuserait dans toutes les langues nationales, les modifications physiologiques, hygiéniques et donc salvatrices lors de la course à pied. Et ceci non seulement à la chaîne nationale et internationale mais l'information peut-être élargie au niveau des chaînes locales. Car ces deux grandes chaînes ont des limites mais peuvent être relayées par les services complémentaires locaux.

Il y a des émissions qui traitent sur la jeunesse, sur le sport, sur l'éducation physique de maintien etc. Parmi celles - ci, nous pouvons citer : jeunesse espoir du monde qui se fait le dimanche, l'éducation physique de maintien à la chaîne internationale. Toutes ces émissions peuvent être exploitées dans une certaine mesure car elles ont toutes pour objectif l'éducation de la jeunesse, l'éducation des adultes et partant l'éducation de la société toute entière.

2°) - La Télévision : Contrairement aux postes transistors, les postes téléviseurs ne sont pas à la portée de n'importe qui. Tant et si bien que l'usage que nous pouvons en faire ne peut être pareille à celle de la radio.

La télévision est récente et enrichissante, parce que le moyen le plus efficace est celui qui allie la parole à l'image. C'est encore celui où l'on peut voir les gestes - de celui qui diffuse l'information.

Notre Institut a eu le privilège d'animer une émission en l'occurrence le département de gymnastique. Ce dernier en collaboration avec les autres départements peut pourtant parler d'épreuves comme la course à pied qui participe grandement à la mise en condition.

Il y a certaines préoccupations des coureurs dont nous pouvons faire cas à la télévision et à la radio.

Les points de côté.

Ce qui les amène et comment faire pour les atténuer. Les points de côté peuvent apparaître à gauche ou à droite.

- A gauche c'est la rate qui se contracte. C'est une chose fréquente après un repas copieux. Continuez donc à courir en expirant fortement. La douleur s'atténuera et disparaîtra finalement.

- A droite cela est dû à une crampe diaphragmatique. C'est donc un problème respiratoire. Pour arrêter la douleur, ralentissez votre course ou même parfois arrêtez vous. Expirez en essayant de vider vos poumons au maximum. Les longues expirations débloquent le diaphragme.

Les crampes.

Elles apparaissent très souvent chez les coureurs débutants qui veulent se lancer sur de très longs parcours. Mais elles peuvent être le signe d'excès de thé, de café, de vitamine C ou de carence alimentaire. Arrêtez vous et massez vous de la périphérie vers le cœur.

Si ce sont les jambes, ce sera de bas en haut puis effectuez des mouvements d'étirement et repartez doucement.

Pourquoi les hypertendus doivent-ils courir ?

Certains thérapeutes font courir leurs malades atteints d'hypertension artérielle. Cette maladie est due en grande partie au "stress". "Il suffit de couper les influx corticaux pour diminuer les réactions du psychisme sur les réactions neuro végétatives" (1)

Toutes ces explications doivent être assorties de projections de films de coureurs en pleine activité, sur piste, au bord de la mer, dans les bois. A cela nous pouvons faire participer les étudiants volontaires et aussi les bonnes volontés de tous âges. A cet effet les téléspectateurs qui auront vu, qui auront écouté et donc compris que la vie de sédentaire est une forme de se consumer à petit feu - Ils réagiront de manière positive, surtout quand ils verront leurs aînés, leurs pères ou grand-pères courir et faire partie des groupes qui sillonnent les lieux de course.

Tous les petits maux que font disparaître la course à pied font l'objet chez le non-initié de prises de tablets, de dragées etc. Il en ressort qu'une sensibilisation de la population peut diminuer les dépenses de médicaments sur une grande échelle. Si dans les villes précitées dans le paragraphe ^{de la course} de la course, nous pouvions amener le 1/3 de la population de chacune de ces villes à ne pas prendre ces médicaments :

.../...

(1) Marcher - Courir D. PONCET p. 28.

Le nombre de personnes sauvées de dépenses inutiles serait croissant et l'austérité dont on parle tant aura encore une fois sa raison d'être citée.

3°) - La presse écrite. Dans tous les pays européens et américains ou des personnes s'adonnent à la course à pied, il a été créé des revues de cette spécialité: Jogging international, spiridon, courir etc... pour ne citer que celles-là. Ce sont autant de revues qui parlent d'une spécificité. Nous avons constaté aussi que dans les autres disciplines existent des revues spécialisées.

Les nombreux coureurs que le Sénégal compte parmi sa population doivent se regrouper dans des associations. Ces dernières pourront être à l'origine de la revue. Parce que nous rencontrons toute sorte de gens, adeptes de la course qui sont susceptibles d'apporter leur pierre à l'édifice.

Dans les revues l'on peut faire état des vertus de l'activité et surtout des innovations. Quand on sait que chaque jour, l'individu qui court, ressent des modifications de toutes sortes; des conseils peuvent être formulés, des recommandations faites. L'intérêt qu'offrent les revues, est différent des livres dont la lecture est plus difficile et demande plus de temps. Les illustrations que nous y trouverons et certainement les noms et adresses de certains adeptes nous encourageraient. A partir de ce moment, des correspondances peuvent naître, les échanges de point de vue seront plus fructueux. Ceci pourrait permettre aux coureurs d'une même région, d'un même pays, voire d'un même continent - nous le souhaitons - de parler un même langage, de communier bien qu'étant éloignés les uns des autres.

B/ - LES DIFFERENTES AUTRES FORMES DE VULGARISATION.

1°) - L'Intérêt de la communication directe.

Nous pouvons également tenter des expériences qui dans d'autres disciplines ont apporté leur fruit : la sensibilisation des enfants. Il y a des façons d'intéresser les enfants en leur donnant des grades sanctionnés par des diplômes.

Pour les adultes, la même approche peut-être utilisée mais cette fois la consécration des coureurs ne se fera pas sous forme de grade. Tous les participants pourraient avoir des breloques, Tee shirts etc. Ces différents objets, sans valeur symbolisent l'activité.

La sensibilisation doit surtout être orientée au niveau des clubs qui pourront servir de base pour vulgariser l'activité. Quand on sait, selon les théoriciens de la communication qu'il est plus facile de modifier les habitudes d'un groupe que celle d'un individu isolé, la principale source de résistance au changement étant la crainte de s'écarter des normes du groupe. A partir de ce moment nous pouvons nous servir d'associations voire de tous groupements en leur faisant prendre conscience des avantages qu'ils peuvent tirer de la course. Dès l'instant que dans un groupe quelques uns sont "récupérés", cela peut s'élargir sur l'ensemble du groupe. Ainsi de groupe en groupe, nous aurions créé un véritable phénomène social.

2°) - L'environnement. Le souci des anciens architectes ou / et fonctionnaires de l'urbanisme n'était pas de laisser de grands espaces qui permettraient aux enfants

de s'exprimer. Aujourd'hui dans le nouveau plan d'urbanisation, une place de choix doit être laissée dans la multiplicité de terrains vagues, d'espaces verts. Des tentatives de reboisement de ces quelques espaces pourront être menées et participeront d'avantage à donner à tout un chacun le goût de faire du sport.

Dans les pays développés, cette organisation du plan d'urbanisation consiste à insérer des bois, des prés entre les quartiers ou pâtés de maisons. Et ceci peut encourager puisque nous savons tous que certains n'aiment pas courir dans les rues et peuvent également avoir la paresse d'aller dans les stades qui sont généralement éloignés de chez eux. Si un bois ou terrain vague était à proximité, ils auront beaucoup de satisfaction à sortir de leur léthargie.

C/ - LES ASPECTS SOCIO ECONOMIQUES.

1°) - Les moyens incitatifs.

Le ministère de la jeunesse et des sports pourrait également mettre sur pied une association nationale regroupant tous les coureurs libres. Cette corporation pourrait aider à défendre les intérêts des milliers d'adeptes et à vulgariser l'activité. Pour d'une part fixer l'adhérent à son association et d'autre part mettre sur pied les moyens d'auto-financement de celle-ci, des cotisations mensuelles, trimestrielles ou annuelles seront instituées. Le montant et la périodicité des versements tiendront compte des possibilités des uns et des autres, aussi des objectifs visés. La gestion du patrimoine pourrait être confiée aux moins actifs. Cette responsabilisation peut être un facteur de motivation pour eux. Aux nouveaux

venus, certains postes de responsabilité leur seront confiés et ceci pour les fixer, leur donner confiance et en même temps parfaire l'esprit de groupe.

Une partie des sommes pourra servir à faire des affiches murales, des prospectus etc... Chaque weekend, des compétitions inter-associations seront organisées pour toutes les catégories et il sera attribué à l'équipe la meilleure un flambeau qui sera l'enjeu de la prochaine compétition.

2°) - L'économie au service du sport.

Les articles de sport sont souvent des produits de luxe, à la portée de quelques privilégiés, la grande masse étant considérée comme des laissés - pour-compte.

Bien qu'étant profanes en matières d'économie, nous ne sommes pas sans savoir qu'en augmentant le nombre d'articles vendus pour un prix maximal, l'entreprise peut arriver à améliorer son chiffre d'affaire et par là accroître son bénéfice. Son image de marque sera parfaite, elle pourrait être baptisée L'AMI des sportifs. Par le parrainage des cross comme journée du cœur et récemment le 20/5/1984, le cross de la table ronde, l'exclusivité leur sera accordée. Ces amis des sportifs pourraient gratuitement s'adonner à des politiques publicitaires et promotionnelles.

D'une pierre ils aurent fait deux coups : Développer le sport de masse (la course à pied) grâce à l'approvisionnement du marché local en articles de sport à bas prix et maximiser son profit par l'amélioration de son chiffre d'affaire.

Il a été constaté que la fripperie constituait un marché parallèle très dynamique car elle assure l'essentiel des besoins en équipement des coureurs (maillots, culottes, bas). Cette propension pour la course et le recours à la fripperie devraient constituer un leit motiv pour que l'état s'engage dans une politique promotionnelle de l'industrie des équipements sportifs.

La création de ces unités industrielles pourrait être favorisée grâce à la politique des paradis fiscaux. A plus ou moins long terme, il pourrait être envisagé l'exportation et la conquête des marchés de la zone II ⁽¹⁾ en ce qui concerne l'équipement léger. Ceci pourrait être un moyen de vulgariser la course à pied grâce à une intégration par la production de ces articles et ceci dans le cadre des ensembles sous régionaux comme la C E A O ⁽²⁾

Les avantages accordés à ces industries du sport vont à coup sûr entraîner une parfaite concurrence sur le marché - par conséquent une amélioration de la qualité et une baisse des prix au grand bonheur des sportifs.

A long terme, cela se traduira par une baisse des importations d'articles de sport, source de réserve de devises pour notre jeune économie.

.../...

(1) Zone II - Zone de développement sportif N° 2.

(2) CEAO : Communauté Economique de l'Afrique de l'Ouest.

Conclusion. Au terme des propositions nous devons retenir que pour la vulgarisation de la course à pied plusieurs solutions peuvent être envisagées. Elles peuvent être séparées ou liées selon les besoins et compte tenu des moyens. L'action jumelée de la radiodiffusion et de la télévision peut à une très grande échelle, être d'un apport certain. En effet la fin du 20ème siècle a vu des moyens d'information ultra perfectionnés : ils peuvent dans les limites du délai - faire passer le message - à des milliers d'individus. C'est donc un des moyens qui doit sans cesse être sollicité.

Le fait aussi de regrouper les coureurs dans des associations, elles mêmes étant dans une amicale nationale serait une façon de promouvoir à une unité nationale.

Enfin la concurrence qui depuis toujours nous conduit à la persévérance et à la performance. Une politique concurrencielle au niveau des industries pour fabrication d'équipements légers, peut entraîner une baisse des prix. Et ceci participera grandement à offrir aux sportifs de tous âges l'occasion de s'équiper et pratiquer leur sport favori.

En somme nous devons nous organiser pour donner une certaine ampleur à la course à pied, car elle est une activité qui préserve la jeunesse - Elle qui dans tout pays constitue le fer de lance, mieux l'avant-garde de la nation.

.../...

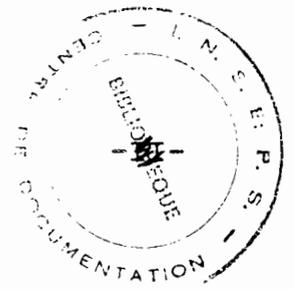
CONCLUSION GENERALE.

Au terme de notre exposé, nous retenons que le bref historique, nous a permis d'avoir une vue d'ensemble de ce que fut la course à pied. Elle, qui aux origines est un acte spontané, elle, qui a servi à nourrir et à défendre, et qui enfin a servi à affermir les liens entre contrées ou royaumes ou simplement tout le contraire. La course à pied qui était donc utilitaire, continue de l'être puisque nous nous en servons pour la prévention, l'hygiène et donc la santé.

Le fonctionnement des organes lors de l'activité est un chapitre important à plus d'un titre car il nous a permis de voir les différentes modifications. Ces modifications qui conduisent à sérier les indications et contre-indications des bienfaits et inconvénients. Et c'est à partir de tout cela que nous avons pu mener une approche pédagogique de la course à pied chez tous les individus que l'activité intéresse. Les conseils formulés peuvent dans une large mesure aider à ne pas faire de la course une activité dangereuse.

Les enquêtes et interviews que nous avons effectués un peu partout nous révèlent que la course à pied est très prisée. Elle préserve la santé de l'humanité par la prévention et l'hygiène. Pour ce, il y a lieu d'employer tous les moyens d'information et de vulgarisation pour intéresser de plus en plus de populations. L'homme sain est devenu comme l'a bien vu Peter F. Drucker "une ressource essentielle et c'est à l'abondance de tels hommes que l'on mesure le potentiel économique, militaire et même politique d'un pays" (1)

(1° P.F. Drucker (Que sera demain).



BIBLIOGRAPHIE

OUVRAGES.

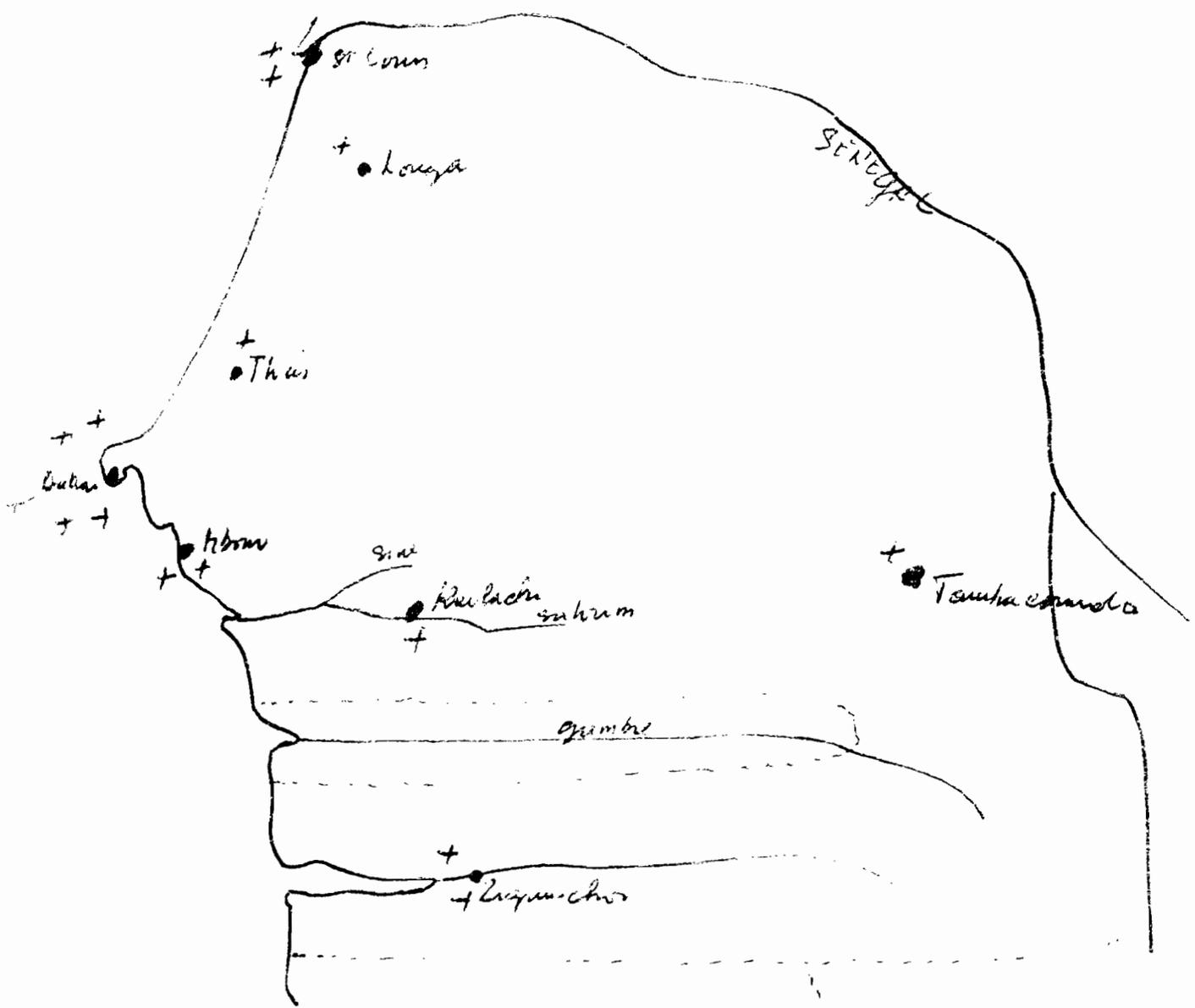
- 1°) - Jean P. Broustet. «Collection de monographies de Médecine de Sport» 1978, 172 pages.
- 2°) Peter F. Drucker «(Que sera demain ?) »
- 3°) - James Fixx «Jogging» Editions Robert Laffont Paris 1978 286 pages.
- 4°) - Søren Kierkegaard. «Le concept d'angoisse» collection idées page 46.
- 5°) - Friedrich MAHLO «L'acte tactique en jeu» page 27. Vigot *fruits 1969, 246 pages.*
- 6°) - Jean MAISONNEUVE «Introduction à la psychosociologie» Collection S U P 1975. 254 pages.
- 7°) - NADEAU M./Péronnet F. et Collection. Editions VIGOT 1980. 285 pages. «physiologie appliquée à l'activité physique »
- 8°) - Robert PARIENTE «La fabuleuse histoire de l'Athlétisme» Editions O.D.I.L., Paris, 1978, 1224 pages.
- 9) *Dominiqur* PANCET «Marcher, cours pour être en forme» Paris 1978, *6 Révis 151 pages*

REVUES.

- 1°) - "Courir" Revue Française de la course à pied N° 73 Mars 1983, page 25.
- 2°) - Education Physique et Sport N° 150 Mars-Avril 1978
- 3°) - Jogging International N° 8 Janvier 1984
- 4°) - Spiridon N° 60 11ème Année Février-Mars 1982.

HEBDOMADAIRE.

- 1°) - Ivoire Dimanche N° 680 du 19 Février 1984.



Légende

+ couraux

Nombre et habitants par ville

Dakar	-----	582.000 habitants
Ziguinchor	-----	50.000
Kaolack	-----	90.000
Saint Louis	-----	81.000
Tambac	-----	10.000
Louga	-----	35.000
Ndiambour	-----	27.000
Thiès	-----	90.000

Figure N° 3

Les cours d'eau

Siège	→	1700 km
La Casamance		300 km
Le rufum		120 km
La Ziguinchor		120 km