

REPUBLICQUE DU SENEGAL
Ministère de l'Education Nationale
UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP



INSEPS

Institut National Supérieur de l'Éducation Populaire et du Sport

Mémoire de fin d'études pour l'obtention du Certificat d'Aptitude
aux Fonctions d'Inspecteur de l'Éducation Populaire, de la Jeunesse
et des Sports

THEME

CONCILIATION DE LA VIE
FAMILIALE ET DE LA PRATIQUE
SPORTIVE CHEZ DES FEMMES
MARIEES DE DAKAR

M005-11

Présenté et soutenu par :

Érica E. A. J. Y. A DJOSSOU

Année académique : 2003 - 2005

REPUBLIQUE DU SENEGAL
Ministère de l'Education Nationale
UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP



INSEPS

Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport

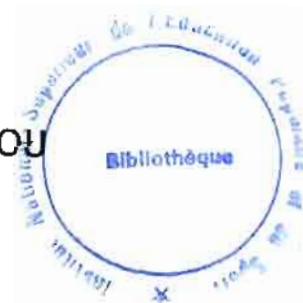
Mémoire de fin d'études pour l'obtention du Certificat d'Aptitude
aux Fonctions d'Inspecteur de l'Education Populaire, de la Jeunesse
et des Sports

THEME

**CONCILIATION DE LA VIE
FAMILIALE ET DE LA PRATIQUE
SPORTIVE CHEZ DES
FEMMES MARIÉES DE DAKAR**

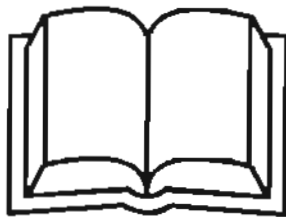
Présenté et soutenu par :

Erica E. A. J. Y. A DJOSSOU



Année académique : 2003 - 2005

DEDICACES



DEDICACES

A la mémoire de mon père, Mr Etienne DJOSSOU qui m'a beaucoup appris.

A tous les membres de ma famille pour tous les sacrifices et leurs prières qui continues à m'accompagner particulièrement à :

ma mère Mme Marie Victoire Seck DJOSSOU

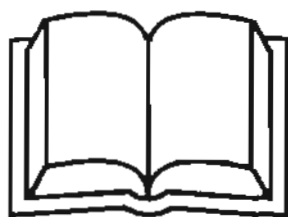
ma sœur Mme Danièle Djossou TOGUEBAYE, et mon beau frère Bhen Sikina TOGUEBAYE

mes frères : Romuald, Félix, Antoine , Stéphane, Gérard

mes amis (es) d'enfance

mes collègues inspecteurs

REMERCIEMENTS



REMERCIEMENTS

Au Pr Ousmane SANE pour avoir accepté de m'encadrer ;

Au Pr Sanou pour son soutien ;

A tout le personnel de la Bibliothèque Universitaire, particulièrement à :

Jean Phillipe Gomez, Edwige Fonséca, Jean Charles Coly, François Malick Diouf, Mme Marianne Léna Faye DIOP et Mr Amadou Anta SAMB ;

A toutes les personnes ayant apporté leur contribution directe ;

Ou indirecte pour la matérialisation de ce travail.

THEME : CONCILIATION DE LA VIE
FAMILIALE ET DE LA PRATIQUE SPORTIVE
CHEZ DES FEMMES MARIEES DE DAKAR.

SOMMAIRE

Introduction

I - Contexte et justification

II - Revue de littérature

III – Méthodologie

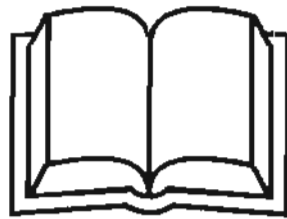
IV - Présentation et interprétation des résultats

CONCLUSION

Table des matières

| | Pages |
|---|-------|
| Introduction | 02 |
| Chapitre 1 : Contexte et justification..... | 5 |
| 1 – 1 Contexte..... | 5 |
| 1 – 2 Justification..... | 6 |
| Chapitre 2 : Revue de littérature | 8 |
| Chapitre 3 : Méthodologie | 11 |
| 3 – 1 Rappel de l'objet de cette recherche..... | 11 |
| 3 – 2 La Présentation du protocole de recherche | 11 |
| 3 – 3 La population cible | 11 |
| 3 – 4 L'échantillonnage | 12 |
| 3-4-1 Le guide d'entretien | 12 |
| 3-4-2 La collecte des données..... | 13 |
| 3-4-3 Le traitement des données..... | 13 |
| Chapitre 4 : Présentation et Interprétation des Résultats..... | 14 |
| 4 – 1 Présentation des résultats..... | 14 |
| 4 – 2 Interprétation des résultats..... | 15 |
| 4-2-1 Question n°1..... | 15 |
| 4-2-2 Réponses | 16 |
| 4-2-3 La pratique du basket par amour et par passion..... | 16 |
| 4-2-4 Question n°2..... | 17 |
| 4-2-5 Réponses | 17 |
| 4-2-6 Les difficultés liées aux absences répétées hors du domicile Conjugal..... | 19 |
| 4-2-7 Question n°3..... | 21 |
| 4-2-8 Réponses | 21 |
| 4-2-9 Les divers avantages liés à la conciliation | 23 |
| 4-2-10 Question n°4..... | 24 |
| 4-2-11 Réponses | 24 |
| 4-2-12 Les qualités d'une bonne basketteuse | 25 |
| 4 – 3 Synthèse des résultats | 26 |
| Conclusion | 27 |
| Bibliographie | 28 |
| Annexe | 31 |

INTRODUCTION



INTRODUCTION

Au Sénégal, les femmes ont en général une activité à la fois domestique et économique.

Ainsi, elles ont à leur charge à la fois de plusieurs activités dont : les travaux ménagers, l'éducation des enfants, les activités professionnelles, ludiques et sportives.

En zone urbaine plus particulièrement, outre les travaux ménagers, certaines femmes mènent de plus en plus, une vie professionnelle dans différents secteurs. En effet, grâce à l'école, les femmes ont pu entreprendre des activités professionnelles, politiques, de loisirs et même sportives.

C'est pourquoi dans nos sociétés actuelles nous remarquons que, de plus en plus, les femmes occupent des postes de responsabilité et de décisions au sommet de l'appareil étatique, à l'assemblée nationale, dans les entreprises et dans les instances internationales.

Aujourd'hui, elles participent beaucoup plus activement aux activités de leur collectivité en intégrant des structures telles que les mouvements associatifs, sportifs et y jouent même des rôles de dirigeants.

De la même manière, les femmes sportives évoluant dans les clubs, dans les centres sportifs et autres associations, représentent qualitativement leurs structures, leur nation en remportant dans leurs sports des titres qui peuvent être de niveau régional, national et même mondial.

On note que la participation des femmes est significative dans la pratique sportive mais celle-ci s'avère faible dans la gestion administrative et l'encadrement sportifs.

La vie des femmes sportives est très mouvementée car elle se déroule sur les terrains de jeux ou d'entraînement, dans les voyages ou déplacements pour participer aux compétitions, dans le club ou la fédération pour assister aux réunions et assemblée générale. C'est dire que les femmes sportives doivent s'armer de courage pour remplir à leurs obligations mais ces dernières sont encore plus contraignantes pour celles qui sont mariées.

D'où la question de savoir si pratique sportive rime avec ménage ? Autrement dit comment des femmes sportives mariées de Dakar concilient-elles leur vie sportive à leur vie familiale.

Notre préoccupation est de savoir comment ces femmes peuvent-elles concilier la pratique sportive et la vie conjugale ?

Cependant il faut noter que les femmes pratiquantes sont différentes de celles qui évoluent dans les instances dirigeantes parce que ces dernières connaissent moins les contraintes du terrain.

C'est dire que notre étude sera axée principalement sur la conciliation vie familiale et pratique sportive chez des femmes sportives mariées. Mais il faut préciser que notre étude permet de recueillir des données qualitatives fondées sur les perceptions. En plus nos investigations ont permis de constater qu'il y a un nombre infime de femmes sportives mariées. Pour toutes ces raisons nous ne pouvons pas faire une étude quantitative.

Ainsi l'objectif visé par cette étude est de :

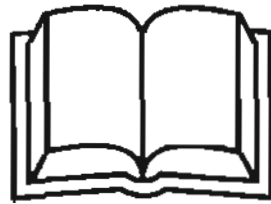
- Montrer que pratique sportive et vie conjugale sont conciliables ;
- Faire ressortir les difficultés rencontrées dans la conciliation.

Notre travail sera articulé autour des points ci-après :

- Le contexte et la justification
- La revue de littérature
- La méthodologie
- La présentation et l'interprétation des résultats
- La conclusion

CHAPITRE 1

CONTEXTE ET JUSTIFICATION



Chapitre 1 : CONTEXTE ET JUSTIFICATION

1.1- CONTEXTE

De plus en plus le sport féminin est présent dans presque tous les pays. En outre, le niveau des sportives s'améliore progressivement. Mais la pratique sportive des femmes est de moins en moins sous l'emprise des tabous et préjugés sexistes.

En fait, certains hommes pensent et soutiennent que le sport leur appartient et que les femmes feraient mieux de s'occuper du foyer. Cet argument est utilisé pour décourager les sportives qui ne sont pas très engagées dans la pratique.

Cependant le monde a évolué de telle sorte que les femmes, grâce à l'école, à la formation diplômante ou professionnelle sont conscientes que la pratique est loin d'être nuisible à leur santé, à leur féminité. En effet les femmes ont compris que la pratique du sport permet de réduire le taux de graisse dans leur corps, d'affiner leur silhouette facilitant le port « d'ensemble tailleur » par exemple, de prévenir certaines maladies telles que le diabète, l'^{hypertension} tension artérielle etc.

En un mot, le sport permet aux femmes de ne pas avoir le complexe de s'habiller à l'Européenne ou à l'Africaine du moment où elles se sentent bien dans leur corps et dans leur esprit. Il s'y ajoute que la pratique d'activités physiques et sportives est aussi un moyen de distraction, de divertissement pour les femmes. En effet par cette dernière, elles s'éloignent et se libèrent du stress pesant et de la fatigue quotidienne occasionnés par un travail intellectuel intense, ou un surmenage mental. Ainsi, conscientes des vertus du sport, elles arrivent à surmonter et à franchir certaines barrières sexistes qu'imposent les croyances culturelles et les pratiques

traditionnelles. Nous constatons qu'aujourd'hui les femmes ont besoin d'être écoutées, d'assumer des responsabilités non seulement au sein de leur famille et de leur communauté, mais aussi dans leur association sportive, socio-culturelle, etc.

Les sportives, pour la plupart, reconnaissent les bienfaits de la pratique du sport du moment où elles bénéficient de qualités telles que la maîtrise du corps, la confiance en soi, l'acquisition d'habiletés motrices, le sens de la responsabilité, le besoin de s'affirmer physiquement.

1.2 – JUSTIFICATION

Nous avons choisi de réfléchir sur un tel sujet pour comment des femmes mariées ou de maîtresses de maison, en plus de leur occupation, arrivent à mener en même temps une vie d'élite sportive.

En effet, dans nos sociétés traditionnelles, les femmes ne s'occupaient essentiellement que des tâches ménagères, mais aujourd'hui leur niveau d'instruction leur donnent droit à de meilleurs emplois, et à ce titre elles sont très sollicitées donc presque absentes du domicile conjugal surtout pour les femmes mariées.

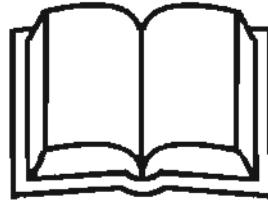
Notre préoccupation face à cette situation se pose en ces termes à savoir comment ces femmes arrivent à concilier leur ménage et la pratique sportive.

En l'espèce c'est le cas des femmes mariées sportives qui a le plus attiré notre attention. D'où la question de savoir quels sont les atouts que les femmes sportives disposent pour concilier vie familiale et vie sportive ?

Cependant nous considérons qu'en dehors des atouts il y a des contraintes rendant difficile la conciliation que nous tenterons de faire ressortir dans nos développements ultérieurs.

CHAPITRE 2

REVUE DE LITTERATURE



Chapitre 2 : REVUE DE LITTERATURE

Dans les ouvrages consultés les auteurs mettent l'accent sur la femme et le sport en général.

En effet, même si ces derniers sont unanimes pour affirmer que le sport a toujours offert des avantages tels que : « forger les chefs, rendre vigoureux, cultiver l'esprit compétitif, développer des aptitudes physiques, créer une stabilité mentale et permettre la réussite dans les études (Oglesby C.A.1982.)¹. Pour certains auteurs ces avantages conviennent beaucoup plus aux hommes qu'aux femmes. C'est la raison pour laquelle « le sport est pris comme une activité de type masculin » (Oglesby C.A. 1982)². Par conséquent, la femme n'a pas sa place dans le sport parce que la société ne lui reconnaît pas les qualités ci-dessus énumérées. Selon Carole Oglesby « la pratique éloigne de la femme toute sa féminité ». Autrement dit, avec l'activité physique et sportive la femme perd l'image qu'on lui reconnaissait c'est-à-dire sa douceur, sa sensibilité, sa tendresse etc. Aminata Diack Ndiaye,1998³ dans sa thèse soutient que le rôle social de la femme diffère de celui de l'homme. Et c'est pourquoi, elle note chez la femme sénégalaise, des « comportements liés à l'affection, la tendresse, l'expressivité... » et elle présente l'homme par rapport à son envie⁴ «de domination et de compétition ».

Mais malgré tout, nous pouvons retenir que l'activité physique est accessible aussi bien aux hommes qu'aux femmes. Les femmes ayant une activité physique

¹Carole A. Oglesby, le sport et la femme, du mythe à la réalité p. 121

² Carole A. Oglesby, le sport et la femme, du mythe à la réalité p. 116

³ Aminata Diack Ndiaye, la femme wolof face à la pratique du sport de compétition et aux activités physiques et sportives, analyse des attitudes et des comportements P. 95

et sportive régulière, développent leur potentiel physique, maîtrisent mieux leur corps. Il s'y ajoute qu'elles sont conscientes que la pratique sportive leur procure une bonne santé physique et mentale.

Cependant, il ne faut pas oublier que la spécificité de la femme est qu'elle est procréatrice. En effet la femme sportive a besoin de donner la vie pour découvrir les plaisirs d'être mère pour cela elle doit franchir des étapes à savoir la grossesse, l'accouchement et l'allaitement. Les auteurs Patrick Madelenat, Alain Proust et Joël Crequat, 1991 ont étudié ces différentes étapes dans la vie des femmes sportives.

En fait, de prime abord, on retient que « les pratiquantes ne renoncent pas à leur activité sportive pendant leur grossesse (.....) alors que la grossesse peut entraîner chez les sportives de haut niveau un arrêt ou un abandon de la compétition »⁵.

Pour d'autres femmes c'est lorsqu'elles sont en grossesse qu'elles sont plus performantes. Dans ce dernier cas, « sport et grossesse sont compatibles »⁶ C'est dire que « la femme enceinte peut être soumise à l'effort »⁷.

Néanmoins la femme doit éviter certaines situations pouvant mettre sa vie ou celle du fœtus en danger. C'est pourquoi on propose à cette dernière d'avoir des activités physiques modérées, donc sans risque, qui au contraire, lui procurent un bien être, et qui contribuent à l'évolution normale de la grossesse.

En dehors de la grossesse, il y a l'accouchement qui est la seconde épreuve vécue par la femme sportive. Si de nombreux athlètes, ont pensé que « les

⁴ du même auteur

⁵ 1991, coordination Madelenat, Alain Proust, Joël Crequat, être femme et sportive p. 89

⁶ des mêmes auteurs

⁷ 1991, coordination Madelenat P., Proust A., Crequat, J.

accouchements chez les sportives sont longs et pénibles »⁸, des études ont montré que ces mêmes personnes accouchent aussi bien ou mieux que les sédentaires.

Après l'accouchement, la maman doit nourrir son bébé en l'allaitant. L'allaitement maternel peut constituer une double contrainte pour la sportive. D'abord elle subit une hypertrophie mammaire (développement excessif des seins) en plus elle doit faire la tétée à son enfant. Dans les deux cas elle ne peut continuer la pratique. La reprise de l'entraînement est subordonnée à l'arrêt de l'allaitement.

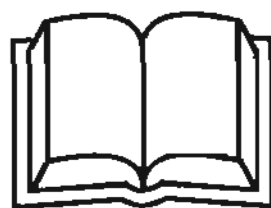
Par ailleurs nous pouvons dire que cet état n'est que passager dans la vie de la pratiquante même si la durée peut être longue.

Au vu de tout ce qui précède, nous avons une préoccupation celle de savoir comment la femme arrive-t-elle à concilier sa vie familiale à la pratique sportive. Autrement dit comment s'y prend-t-elle pour gérer à la fois son ménage et poursuivre son activité physique et sportive ?

⁸ 1991 coordination Madelenat. P., Proust A., Crequat J.)

CHAPITRE 3

METHODOLOGIE



Chapitre 3 : METHODOLOGIE

3.1 - Rappel de l'objet de cette recherche

Notre étude vise à :

- Démontrer que la pratique sportive est conciliable à la vie familiale ;
- Montrer ce qui facilite cette conciliation ;
- Repérer les difficultés rencontrées en conciliant pratique sportive et vie de famille.

3.2 – La présentation du protocole de recherche

Pour entamer notre étude nous avons contacté des basketteuses du Dakar Université Club (DUC) en vue d'échanger avec elles suivant un questionnaire pré-établi ou guide d'entretien.

3.3 – La population cible

Les basketteuses interrogées sont toutes mariées. Ce qui correspond le plus aux préoccupations soulevées par notre étude. En d'autres termes, notre cible est constituée de femmes mariées pratiquantes.

Par rapport à leur niveau d'études, on note que toutes les cinq ont fait des études. En fait les deux premières ont étudié jusqu'aux cours moyens et les deux autres jusqu'au secondaire. Seule la plus jeune s'est arrêtée en terminale.

En plus on remarque que toutes les joueuses ont une activité rémunératrice au Centre des Oeuvres Universitaires de Dakar C.O.U.D. Les trois sont chefs de pavillon et les deux chefs de résidence. En plus, les basketteuses ont avoué que c'est grâce à la pratique qu'elles ont trouvé du travail. En effet le sport est aussi un moyen d'insertion socio-économique.

3.4 – L'échantillonnage

Pour mener à bien notre étude, il est nécessaire d'opérer le choix d'un échantillon de femmes mariées.

Le nombre de femmes choisies a été réduit à cinq parce que nous avons au cours de l'entretien atteint le niveau de saturation des réponses. Il n'était plus nécessaire d'augmenter le nombre puisque les mêmes réponses nous étaient données aux différentes questions posées. C'est dire que c'étaient les mêmes réponses qui revenaient pour la plupart.

Notre échantillon est donc composé de cinq joueuses parmi lesquelles une cadette âgée de 24 ans et quatre anciennes âgées de 34 ans. Il faut entendre par anciennes les joueuses qui sont plus âgées et non pas celles qui sont en fin de carrière. C'est pour dire que la cadette à dix ans de moins que les anciennes et que, malgré tout elles sont toutes mariées.

3.4.1 – Le guide d'entretien

Ce guide nous permet de poser des questions directement à des personnes susceptibles de nous apporter de plus amples informations en rapport avec notre thème.

Le guide est dressé en tenant compte de deux rubriques :

- la première nous permet d'identifier les sujets
- la seconde, d'avoir des renseignements sur le lien entre leur situation matrimoniale et la pratique sportive.

3.4.2 – La collecte des données

La collecte des données s'est faite d'une part sur le lieu d'entraînement joueuses et d'autre part à leur domicile. Chaque joueuse a été interrogée individuellement. Cependant la collecte des données est rendue difficile pour plusieurs raisons parmi lesquelles on peut citer : l'indisponibilité des joueuses, ou leurs réticences à répondre à certaines questions.

3.4.3 – Le traitement des données

Pour traiter les données, nous avons procédé de la manière suivante :

- Regrouper les raisons qui semblent avoir des similitudes ;
- Identifier les réponses intéressantes ou satisfaisantes ;
- Vérifier si les réponses correspondent aux questions posées.

CHAPITRE 4

PRESENTATION ET INTERPRETATION DES RESULTATS



Chapitre 4 : PRESENTATION ET INTERPRETATION DES RESULTATS

4.1 – Présentation des résultats

- Pour notre étude nous avons élaboré des guides d'entretien à l'intention des joueuses mariées du Dakar Université Club DUC. Grâce à ces guides d'entretien nous avons recueilli des informations intéressantes sur notre thème d'étude.

Résultats relatifs aux questionnaires adressés aux joueuses en activité en vue de les identifier, de connaître leur niveau d'étude et le nombre d'enfants.

On constate que 4 joueuses ont 34 ans seule la plus jeune à 24 ans.

On remarque aussi que 2 joueuses ont étudié jusqu'aux cours moyens et les 2 autres jusqu'au secondaires. Par conséquent pour l'essentiel elles sont toutes instruites mais à des niveaux d'études différents. Mais aucune d'entre elles n'est analphabète ou a fait des études supérieures.

On remarque que toutes les joueuses ont une activité rémunératrice. Autrement dit aucune d'entre elles n'est au chômage. Pour les 3, des Chefs de pavillon au Centre des Œuvres Universitaires de Dakar et les 2 autres Chefs de Résidence. Toutes les 5 ont avoué que c'est grâce au basket qu'elles ont trouvé du travail. Parce que c'est un moyen d'insertion socio-économique.

On constate que parmi les joueuses interrogées aucune d'entre elle n'est célibataire, divorcée ou veuve. Elles sont toutes mariées.

On remarque qu'il y a une constante chaque joueuse a un enfant. Si les sédentaires ont le temps et la possibilité de faire plus de 2 enfants tel n'est pas le

cas pour nos joueuses. Certaines basketteuses avouent que même pour faire le premier enfant c'était peu probable du fait des entraînements intensifs. Pour d'autres par contre elles ont souhaité avoir un enfant elles l'ont eu.

Si les 2 premières ont choisi la pratique sportive par plaisir les 2 autres elles c'est par intérêt dans la mesure où la pratique leur a permis d'abord de beaucoup voyager, ensuite de gagner de l'argent et enfin de trouver du travail et un logement. Par contre la seule qui l'ait choisi pour la distraction, soutient qu'elle a appris à vivre en groupe *«et à partager les grands moments de joie, et de Victoire en parfaite symbiose avec ses partenaires »*.

4.2 – Interprétation des résultats

De prime abord, nous allons reprendre l'énoncé de chaque questions contenu dans le guide d'entretien ayant une relation directe avec le thème de notre étude, ensuite présenter les réponses de chaque joueuse, pour enfin les interpréter. A la suite des interprétations, une synthèse des résultats sera faite.

4.2.1 – Question n° 1 : Pour quelles raisons aviez-vous pratiqué ou avez- vous pratiqué ce sport ?

4-2-2 – Réponses

1^{ère} basketteuse :

« J'ai pratiqué le basket pour me distraire d'abord mais aussi pour me faire des amies. J'avoue que le basket m'a permis de trouver du travail et de connaître certaines personnalités de la ville mais ce n'était pas le but recherché ».

2^e basketteuse :

« J'ai choisi le basket parce que je savais que c'est une voie pleine d'opportunités. En fait aujourd'hui si j'ai du travail et un logement décent c'est grâce au basket-ball ».

3^e basketteuse :

« J'ai opté pour le basket par amour pour le sport. Je me rends compte que je me plais dans cette pratique. En outre j'avoue que je l'ai fait pour gagner ma vie, avoir de l'argent, devenir une célébrité et avoir une belle carrière sportive ».

4^e basketteuse :

« J'ai choisi le basket par amour. En fait, j'avais l'habitude lorsque j'étais plus jeune de suivre les matchs de basket-ball féminin et j'aimais voir Adama Diakhaté une des meilleures basketteuses jouer magnifiquement. C'est de là qu'est né mon amour pour le basket-ball ».

5^e basketteuse

« Je fais du basket-ball par amour et par passion . J'ai une sœur aînée qui m'a initiée à la pratique du basket-ball. En effet à la maison nous faisons des jeux « de passe » et au fur à mesure je m'y intéressais ».

4.2.3 – La pratique du basket par amour et par passion

La raison dominante parmi celles annoncées par les cinq joueuses c'est le choix du basket ball « *par amour et par passion* ». C'est dire que personne ne leur a forcé à choisir cette voie. L'envie de pratiquer cette activité physique et sportive

est née de leur seule volonté, ou parce que pour certaines d'entre elles il y avait dans leur entourage des pratiquantes qu'elles ont su apprécier par leur manière de jouer, ou d'autres avaient déjà leur idole dans l'équipe de basket ball.

Cependant, pour les autres joueuses, elle voyaient dans le basket un moyen de s'enrichir c'est-à-dire de gagner de l'argent, de trouver un emploi, de se distraire de se faire connaître du public. Autrement dit c'est par intérêt qu'elles ont opté pour le basket.

Pour ces dernières on peut dire qu'elles sont arrivées à leur fins dans la mesure où pour la plupart d'entre elles leurs souhaits ont été exaucés. Pour celles qui l'on choisi pour se distraire parce qu'elle voulait apprendre à vivre en groupe et *« à partager les grands moments de victoire en parfaite symbiose avec leurs partenaires »*. Elles ont compris que ce sport collectif renforce les liens de solidarité d'échange, même si parfois on peut y connaître des périodes de crise, de tensions.

4.2.4 – Question 2

Dans votre carrière quelles sont les difficultés que vous aviez rencontrées pour concilier pratique sportive et ménage ?

4.2.5 –Réponses

Basketteuse n° 1

« La difficulté que je rencontre le plus, c'est lorsqu'un membre de ma famille tombe malade à la veille d'un match important comme la finale. En plus mon

époux ne supporte pas que je m'absente du domicile conjugal pour les regroupements et pour participer aux compétitions nationales ou internationales. Mais c'est mon enfant qui souffre le plus de cette absence. A l'occasion de cérémonies religieuses ou de toute autre manifestation je dois m'habiller en tenue de ville avec des chaussures à talons alors que je n'ai plus l'habitude de mettre ces vêtements et ces chaussures, mais pour faire plaisir à mon époux et par respect pour les autres je dois me vêtir convenablement ».

Basketteuse n° 2

« La plupart du temps je m'absente de chez moi du fait des matchs et des entraînements. Je me rends compte que mes absences sont de plus en plus répétées lorsque notre équipe est en regroupement. Dans ces moments mon mari est seul et j'ai d'énormes difficultés parce qu'il y a personne pour garder mon enfant. C'est pourquoi je suis obligée de quitter le lieu de regroupement pendant une brève durée avec autorisation de mon entraîneur pour m'occuper de mon enfant ».

Basketteuse n° 3

« Mon conjoint n'accepte pas que je m'absente du foyer pour rejoindre mes partenaires en regroupement parce qu'il se sent seul. Mais la garde de mon enfant est assurée par ma mère ».

Basketteuse n° 4

« Sincèrement, je n'ai pas trop de difficulté par rapport à ma présence au regroupement car mon mari est du milieu sportif, c'est un entraîneur de basket. En fait il comprend que le regroupement est une étape préparatoire en vue des

compétitions. En plus, quand je voyage c'est ma sœur aînée qui prend en charge mon enfant ».

Basketteuse n° 5

« Mon conjoint accepte mes absences répétées parce qu'il est tolérant et compréhensif. Il sait que je tiens beaucoup à la pratique de cette activité. C'est pourquoi il me rejoint dans mes décisions et m'encourage à poursuivre sur cette voie ».

4.2.6 - Les difficultés liées aux absences répétées hors du domicile conjugal

Pour toutes les joueuses interrogées, les difficultés apparaissent le plus souvent à l'occasion des regroupements et des compétitions, car elles sont contrainte d'y participer au détriment de leur famille. Cette participation aux entraînements lors des regroupements et compétitions a pour conséquence de les éloigner de leur domicile pendant une durée plus ou moins longue. En fait pour les regroupements qui sont une phase préparatoire des compétitions, ils sont prévus généralement à l'intérieur du Sénégal, sur un site contrairement aux compétitions internationales qui se tiennent en dehors du territoire. Aussi pour les besoins de la préparation, les joueuses avec l'accord de leur mari, dorment sur les sites.

Il s'y ajoute une autre conséquence liée aux absences répétées en dehors du domicile conjugal, c'est la garde des enfants. Pour la majorité des joueuses la garde des enfants de bas âge constitue une véritable difficulté car il arrive qu'il n'y ait personne pour les prendre en charge. Pour certaines elles confient cette tâche à leur proche par exemple le conjoint même, la sœur aînée ou la mère. A notre avis même si la garde de l'enfant par un parent proche est une solution,

nous pensons que ce n'est pas la meilleure parce que l'enfant qui est habitué à sa maman peut beaucoup souffrir de cette séparation. C'est dire que l'enfant de bas âge a besoin de la présence de sa maman pour l'affection qu'elle lui procure.

Mais il faut relever que le conjoint peut souffrir de cette situation à cause de la solitude. En fait même s'il accepte que son épouse participe aux compétitions sportives à l'étranger cela ne signifie pas qu'il supporte pour autant la solitude. En outre, la sportive doit gagner la confiance de son mari afin qu'il ne s'oppose pas à sa participation aux regroupements et aux compétitions. C'est pour dire que le climat de confiance doit régner entre les conjoints ce qui contribue à l'équilibre de la pratiquante.

Par ailleurs, il y a des difficultés révélées par une seule joueuse. En effet elle soutient que le port de tenues de ville et des chaussures à talons hauts à

l'occasion de certaines manifestations ou cérémonies la gêne parce qu'elle a perdu l'habitude de les mettre. Mais elle est obligée de s'habiller de la sorte pour faire plaisir à son époux.

A ce propos il faut remarquer que la pratique du basket exige que les joueuses se mettent en short alors que dans nos sociétés africaines cela est mal vu. Certaines personnes leur reprochent d'exhiber leurs corps. Mais pour certaines pratiquantes c'est leur époux qui leur achètent ces tenues, donc ils n'y opposent pas. Pour les autres joueuses, leurs conjoints n'acceptent pas qu'elles portent ces tenues sauf en cas de compétitions.

Il faut ajouter que le plus souvent les femmes sportives mariées après leur accouchement reprennent difficilement les entraînements. Parce que la pratique devient irrégulière. Cette situation qui perdure amène les femmes à

démissionner progressivement. En d'autres termes elles finissent par abandonner la pratique par manque de motivation ou par indisponibilité.

Cependant toutes les joueuses interrogées se réjouissent d'avoir fait des enfants et de poursuivre leurs activités et sportives avec détermination. En effet d'après nos investigations toutes les cinq jeunes femmes ont au moins un enfant. Pour l'une d'entre elles ce fut difficile d'en avoir parce que tout simplement elle reportait le moment d'en faire il a fallu que son époux la menace pour qu'elle cède enfin. En fait il lui a dit « *tu me fais un enfant ou je divorce* ».

4.2.7 – Question n° 3

Pourriez-vous me dire ce qui a facilité cette conciliation ?

4.2.8 – Réponse

Basketteuse n° 1

« D'abord je dirai que je suis devenue plus tolérante grâce au sport, ce qui me permet de m'entendre avec mon conjoint et avec mon entraîneur.

Par la pratique j'ai acquis une condition physique qui me permet de mieux gérer mon foyer parce qu'au retour des entraînements je fais la cuisine et les travaux ménagers sans grande fatigue, mais avec beaucoup de volonté. Aujourd'hui je suis capable de faire des concessions, c'est dire que je suis devenue moins rigoureuse grâce à la pratique ».



Basketteuse n° 2

« Mon Conjoint est à la fois mon entraîneur, de ce fait il connaît mieux que moi le métier. C'est pourquoi il n'est pas exigeant à mon égard bien au contraire c'est lui qui me motive, m'encourage et me reconforte pendant les périodes difficiles, où je suis stressée et sous pression. Au début de ma vie conjugale la conciliation était très difficile pour les raisons évoquées ci-dessus mais aujourd'hui je me suis habituée et la difficulté est moindre ».

Basketteuse n° 3

« La condition physique acquise m'a été utile dans la conciliation vie familiale et pratique sportive. En plus si je suis équilibrée en alliant force physique et force mentale s'est grâce à la pratique d'une part mais au mariage d'autre part ».

Basketteuse n° 4

« J'ai des qualités comme le contrôle de soi, la patience envers les autres qui m'ont jusqu'à présent beaucoup servies dans le mariage.

En plus je peux ajouter que la bonne ambiance que je vis dans mon équipe je le transfère dans mon foyer et je la partage avec mon époux et mon enfant ».

Basketteuse n° 5

« Je pense que la condition physique est un atout pour mieux gérer mon foyer. Il faut dire aussi que mon mari est compréhensif parce que lorsque j'ai des tournois c'est lui même qui se charge de garder notre enfant. Et quand je suis de mauvaise humeur c'est lui qui me remonte ».

4.2.9 – Les divers avantages liés à la conciliation

En réponse à cette question les avis sont partagés entre les joueuses qui ont des conjoint sportif ou non sportifs et celles qui soutiennent que c'est la pratique sportive qui a facilité cette conciliation.

Pour ce qui est des joueuses mariées à des sportifs on peut relever qu'elles sont plus à l'aise. D'abord pour celle dont le mari et en même temps son entraîneur elle n'éprouve aucune difficulté à concilier son ménage avec la pratique. Elle dit qu'elle a beaucoup de chance parce que son époux est une personne avertie, l'encourage, la conseille dans les moments difficiles.

En réponse à la question de savoir ce qui a facilité cette conciliation. L'une des joueuses a affirmé que c'est grâce à la pratique qu'elle a réussi à s'adapter à son nouveau statut de femme mariée. En effet par la pratique elle a acquis une condition physique, une forme physique qui lui permet de mieux gérer son foyer au retour des entraînements sans fatigue.

La joueuse dont le mari n'est pas du milieu sportif, a de la chance aussi parce que le mari reconnaît que le basket a beaucoup apporté à sa femme (insertion sociale, logement). Pour cela il ne peut que soutenir son épouse à continuer sur cette voie.

Pour les autres joueuses la pratique a fait naître en elles des qualités leur permettant de comprendre leur prochain, de se faire des amis (es) et de surmonter des problèmes relatifs à la vie de famille.

Par conséquent la femme peut concilier la pratique sportive à la gestion de la famille, il suffit de s'organiser.

4.2.10 – Question n° 4

Quels conseils donneriez vous aux jeunes filles qui veulent vous prendre comme modèle ?

4.2.11 – Réponse

Basketteuse n° 1

« Je leur dirai d'avoir des qualités telles que : être ouverte tout en restant soi-même, être disciplinée, avoir le sens du partage et de la responsabilité, avoir une activité autre que sportive, et avoir foi en leurs capacités ».

Basketteuse n° 2

« Je leur demande de prendre le sport au sérieux c'est à dire se donner à fond pour réussir. Aussi de voir ce qu'elles doivent apporter au basket et non pas de tout attendre de la pratique.

Je leur conseille de choisir le basket par amour et non par intérêt, d'avoir confiance en elles.

Je leur recommande d'allier le sport et les études dans la mesure où elles peuvent avoir beaucoup d'opportunité à exploiter à ce niveau ».

Basketteuse n° 3

« Je demande aux jeunes filles qui s'intéressent à cette discipline d'être fière de leur choix. En outre je leur recommande d'être en bon terme et d'avoir de bons rapports avec leur entraîneur.

Je leur suggère d'allier le sport avec les études ».

Basketteuse n° 4

« Les jeunes filles doivent savoir que la pratique est difficile mais avec beaucoup de persévérance elles peuvent réussir.

J'ajoute qu'elles doivent avoir foi en leurs potentialités, et tenir une bonne attitude à l'endroit de leur entraîneur ».

Basketteuse n° 5

« En plus d'avoir des qualités telles que la confiance en soi, le sens de la responsabilité, le respect des autres, je leur conseille pour celles qui envisagent de se marier de tout faire pour poursuivre leurs ambitions pour devenir des championnes ».

4.2.12 – Les qualités d'une bonne basketteuse

Pour la majorité des joueuses interrogées, la réussite dans la vie sportive suppose qu'on est des qualités telle que : *« être fière de ce qu'on fait, avoir confiance en soi, être responsable, être ouverte tout en restant soi-même, être disciplinée et avoir foi en ses capacités ».*

Les autres soutiennent que la pratique sportive peut procurer aux jeunes filles si elles y mettent du sérieux des facilités telles que avoir des bourses d'études avoir la possibilité de voyager, de trouver du travail.

Dans les deux cas on tient compte de ce que la pratique peut apporter aux jeunes filles sportives. Mais selon la 2e joueuse interrogée les jeunes pratiquantes doivent être conscientes de ce qu'elles doivent apporter au basket sénégalais.

Ceci pour dire qu'elles doivent toujours se battre pour obtenir de bons résultats parce qu'elles représenteront le peuple sénégalais partout où elles se rendront.

Autre conseil prodigué aux jeunes basketteuses c'est de ne pas craindre de s'engager car le mariage n'est pas un obstacle à la pratique sportive.

4.3 – Synthèse des résultats

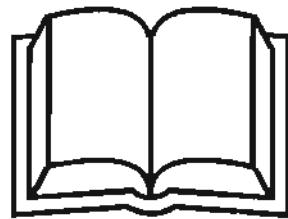
Nos investigations ont permis tout d'abord de déceler les obstacles sur la conciliation vie familiale et pratique sportive. En fait parmi ces obstacle il y a les absences de la pratiquante du domicile conjugal du fait des regroupements et compétitions.

En plus il y a la garde de l'enfant qui pour la plupart est confiée à un membre de la famille.

Par ailleurs nous avons relever que l'acquisition de qualités et d'une condition physique peuvent être des atouts pour faciliter la conciliation.

Il faut ajouter que les conseils prodigués aux jeunes filles qui s'intéressent à cette activité physique et sportive, commencent par des qualités à avoir pour finir par les opportunités qui leurs sont offertes.

CONCLUSION



CONCLUSION

Au terme de notre étude nous pouvons dire que le sport en général est un facteur de développement physiologique, psychologique intellectuel, et social de l'individu. Il contribue aussi au développement des Etats dans la mesure où il favorise une création de richesses, une création d'emplois sportifs, des échanges entre les Etats ce qui débouche sur un soutien à l'économie nationale.

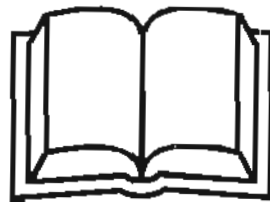
Vu les avantages et les possibilités offerts par le sport on ne peut que militer pour sa promotion .

Mais le sport féminin a plus besoin de promotion car nous sommes témoins des exploits produits par nos athlètes féminines dans les tournois internationaux. En plus beaucoup d'organismes oeuvrent pour renforcer la participation des femmes aux activités physiques et sportives.

Par cette étude nous avons relevé les avantages et les inconvénients de la conciliation pratique sportive et vie familiale chez les sportives mariées.

Même si nos investigations ont permis d'identifier les facteurs rendant difficile la vie conjugale des sportives, ceci ne nous permet pas d'affirmer d'après les données recueillies que le mariage est un obstacle à la pratique sportive, au contraire il est source de motivation, d'équilibre et d'épanouissement pour les sportives./-

BIBLIOGRAPHIE



BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages généraux

- Carole. A. Oglesby, le sport et la femme, du Mythe à la réalité, 1982 Vigot-édition, Paris
- Coordination Patrick Madelénat, Alain Proust, Joel Créquat Etre femme et sportive, 1991 doin éditeurs, Paris

Thèse

- Aminata Diack Ndiaye, la femme wolof face à la pratique du sport de compétition et aux activités physiques, analyse des attitudes et des comportements de 1940 à nos jours. Thèse pour le doctorat de 3^e cycle sociologie, juillet 1998.

Mémoires

- Cécile Faye, contribution du sport à l'évolution de la condition de la femme au Sénégal, mémoire de maîtrise es Sciences et techniques de l'activité physique et sportive INSEPS (1986).
- Mme Aissaka Aïssata Ibrah, Etude de la longévité sportive chez les jeunes filles et femmes pratiquant les sports collectifs, cas des handballeuses, et basketteuses de la communauté urbaine de Niamey, mémoire pour l'obtention du Certificat d'Aptitude au professorat de sport (CAPS), juin 2003.
- Safiétou Diop, femmes et pouvoir de décision dans le mouvement olympique international et sénégalais ; repères-perspectives et recommandations, mémoire de fin d'études pour l'obtention du Certificat d'Aptitude aux fonctions d'inspecteur de l'Education Populaire, de la jeunesse et des sports, 2001-2002
- Amouzou Akoko Béti née De Souza, le Sport féminin au Togo, mémoire de fin d'études pour l'obtention du Certificat d'Aptitude aux fonctions d'Inspecteur de l'Education Populaire, de la jeunesse et des Sports, 1986-1988.

Documents

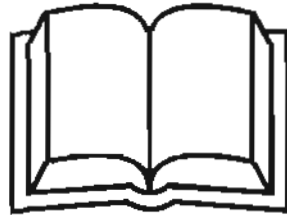
- Rapport général de la réunion du Comité de Travail CONFESJES chargé de la promotion de la participation des femmes et jeunes filles aux activités de jeunesse et de sport (du 08 au 10 novembre 2004)

- Groupe de travail international sur les femmes et le Sport, communiqué, Montréal, le 19 mai 2002 ;
- Unesco, quatrième Conférence Internationale des Ministres et Hauts fonctionnaires responsables de l'Education physique et du Sport, MINEPS IV, Athènes, Grèce, 6-8 Décembre 2004.

Commission III Les femmes et le sport

- Guide des femmes Sénégal, Imprimerie Saint-Paul Dakar, juin 1995.

ANNEXE



THEME : CONCILIATION DE LA VIE FAMILIALE ET LA PRATIQUE SPORTIVE CHEZ DES FEMMES MARIEES DE DAKAR.

PRESENTE PAR ERICA DJOSSOU 2^{ème} année INSPECTORAT

QUESTIONNAIRE

**précisez que les réponses seront traitées de façon anonyme, il n'y a pas de mauvaises ou de bonnes réponses.
Toutes les réponses sont importantes pour la compréhension du sujet traités.*

1-Quel est votre age ?.....ans

2-Combien d'enfants avez-vous ?.....

3-Quelle profession exercez-vous actuellement ?

4-Quel niveau d'études avez-vous atteint ?

- pas d'études
- primaires
- moyens
- secondaires
- universitaires

5-Qui est ce qui vous a fait aimer la pratique du sport ?

6-Quel sport pratiquiez-vous ou pratiquez vous ?

7-A quel niveau ?

- inter quartier
- régional
- national
- international

8-Pour quelles raisons aviez-vous pratiqué ou avez vous pratiqué ce sport ?

9-Dans votre carrière quelles sont les difficultés que vous aviez rencontrées pour concilier pratique sportive et ménage ?

10-Pourriez-vous me dire ce qui a facilité cette conciliation ?

11-Quels conseils donneriez-vous aux jeunes filles qui veulent vous prendre comme modèle ?

NB : prévoir des questions de précisions sur les différents points pour mieux compléter l'information, relancer la discussion ou l'entretien avec le participant.

