

République du Sénégal

Un peuple - Un but - Une foi

Université Cheikh Anta Diop de Dakar



Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport

Monographie pour l'obtention du certificat d'aptitude
aux fonctions d'Inspecteur de l'Education Populaire,
de la Jeunesse et des Sports

THEME

**CONTRIBUTION POUR UNE MEILLEURE
INTERVENTION DES ENTRAINEURS DE BOXE AU
GABON**

M005-19.

Présentée et soutenue par :
NZAGOU Louis Félicien

Sous la direction de :
Dr MAMA SOW

Juin 2005

XIIe Promotion (2003 - 2005)

DEDICACE

Je dédie cette monographie à :

- Feu mon père **MAWANDJI-KOUMBA Sylvestre**, trop tôt disparu avant ma formation finale, jamais il ne saura ce que je suis devenu.
- feu mon oncle **NDALA-PAMBOU Christophe**, celui qui a dignité relayé son beau-frère dans la tâche de chef de famille.
- feues mes cadettes **MOUBOUSSI-MAWANDJI Allx Nina** et **MAWANDJI-MAWANDJI Marie Delphine** brutalement disparus avant ma formation.

Que la terre leur soit légère.

- Je le dédie également à :
- ma chère épouse née **MBADINGA-MBADINGA Colette** pour son soutien moral et financier, sa persévérance, son amour et ses conseils qui m'ont accompagné dans la voie de la réussite.
- mes enfants **Anoushka Floride, Lisiane Paola, Charelle Jessica, Aude Emeline** pour leur courage pendant ces deux années d'absence.
- mon neveu **MBADINGA Urbin Stick** pour avoir assisté ma famille pendant toute mon absence.
- mon grand frère **MOUANDAT-MAWANDJI Brice Gustave** pour son soutien moral et ses conseils qui m'ont accompagné dans la voie de la réussite.

Qu'ils trouvent ici mes mots de reconnaissance les plus justes.

- tous ceux qui m'aiment sincèrement, que chacun trouve ici toute sa fierté d'avoir contribué à ma réussite.

LISTE DES SIGLES

A.I.B.A : Association International de Boxe Amateur

D.T.N. : Directeur Technique National

FEGABOXE : Fédération Gabonaise de Boxe

H.O : Haut-Ogooué

EST : Estuaire

Remerciements

La rédaction de cette monographie est l'occasion toute indiquée pour moi d'adresser mes sincères remerciements à toutes les personnes qui, de près ou de loin sont restées proches de moi et qui ont contribué à la réalisation de ce document. Quelles ne prennent pas cela comme simple formalité, car les remerciements sont sincères et proviennent du fond de mon cœur.

Je marque toute ma gratitude à :

- Monsieur **Djibril SECK** Directeur de l'Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport pour sa sociabilité ;
- Monsieur **ASSANE FALL** Directeur des études pour ses sages conseils et sa responsabilité face aux multiples problèmes pédagogiques ;
- Monsieur **AMADOU IBRAHIMA DIA** chef de département pour ses sages conseils et son humanisme ;
- Au Docteur **MAMA SOW** notre directeur de monographie pour avoir accepté de guider, de coordonner les actions qui ont permis la réalisation de ce document, pour sa disponibilité malgré ses lourdes charges et son sens du travail bien fait.
- tous les professeurs de l'INSEPS qui ont contribué à notre formation.
- toute l'administration de l'INSEPS pour avoir été disponible et attentive à nos diverses préoccupations.
- tous les entraîneurs de boxe du Gabon qui ont bien voulu contribuer à la réalisation de ce document.

- Monsieur **PAMBOU Bouassa jean** de l'ASECNA, pour son soutien moral, matériel et financier dans l'élaboration de ce document.
- Mes remerciements vont à l'endroit de tous mes collègues de promotion pour leur franche collaboration. En particulier **BEIDOU OUMAROU, BOUROBOU MBADINGA** et **YACOUBA ABDOU** pour leur sincère amitié que nous avons tissée pendant les deux années de formation.
- mon neveu **John NGADJI-NGADJI** et mon beau-frère **Aimé-Roger MOUKAGNI** pour leur soutien moral et matériel.
- Toute ma reconnaissance à mes parents et amis pour leur soutien combien inestimable dont je fus l'objet pendant la collecte des données de cette monographie.
- Merci à ceux de **Bivela, Yana, Moukoualou, Mourindi, Moabi et Tchibanga**. Recevez toute mon affection la plus profonde.

LISTE DES TABLEAUX.

Tableau n°1 : Répartition de la population ayant reçu un questionnaire.....	21
Tableau n°2 : Répartition des répondants sur Leur situation sociale et scolaire	22
Tableau n°3 : Répartition des boxeurs selon le nombre d'années d'expérience.....	22
Tableau n°4 : Satisfaction des boxeurs interrogés sur le rendement de leurs entraîneurs de club.....	22
Tableau n°5 : Appréciation des boxeurs interrogés sur la satisfaction de leurs résultats aux compétitions international.....	23
Tableau n°6 : Représentation des entraîneurs interrogés selon leur grade.....	24
Tableau n°7 : Représentation des entraîneurs selon le nombre de participation aux stages de formation.....	24
Tableau n°8 : Appréciation des entraîneurs sur les résultats des boxeurs aux compétitions internationales.....	25
Tableau n°9 : Difficultés rencontrées par les entraîneurs.....	26
Tableau n°10 : Moyens qu'il faut pour que la boxe retrouve son meilleur niveau.....	26

Tableau n°11 : Appréciations des dirigeants sur les résultats des boxeurs.....	27
Tableau n°12 : Appréciations des dirigeants sur le rendement de leurs entraîneurs.....	28
Tableau n°13 : Appréciations des dirigeants sur la contribution de l'Etat.....	28
Tableau n°14 : Appréciations des dirigeants sur la contribution des sociétés privées.....	29
Tableau n°15 : Répartition des entraîneurs par provin.....	40
Tableau n°16 : Répartition des entraîneurs ayant pris part au stage de recyclage.....	41
Tableau n°17 : Appréciation des stagiaires sur le contenu de la première session.....	45
Tableau n°18 : Appréciation des stagiaires sur les démonstrations et l'exécution des gestes techniques	48
Tableau n°19 : Evaluation du stage.....	51

TABLE DES MATIERES.

-DEDICACE

-REMERCIEMENTS

-LISTE DES TABLEAUX

-LISTE DES SIGLES

-RESUME

GENERALE INTRODUCTION

CHAPITRE I : PROBLEMATIQUE.....	4
1-1 Objet de l'étude.....	8
1-2 Internet de l'étude.....	8
1-3 Limite de l'étude.....	8
1-4 Définition des concepts.....	8
CHAPITRE II : REVUE DE LITTERATURE	10
2-1 Contribution des encadreurs techniques.....	11
2-2 Le contenu des programmes des formation.....	11
2-3 L'importance d'un programme.....	13
2-4 Efficacité et rôle de l'entraîneur.....	15
2-5 Résumé de la revue de littérature.....	16
CHAPITRE III : METHODOLOGIE.....	19
3-1 Démarches préliminaires.....	20
3-1-1 Présentation de l'instrument de recherche.....	20
3-1-2 Avantages de l'instrument de recherche.....	20
3-1-3 Limites de l'instrument.....	20
3-1-4 Echantillon.....	21
3-2 Présentation, analyse et interprétation des résultats de l'enquête.....	21
3-2-1 Résultats, analyse et interprétation des questions posées aux boxeurs	21

3-2-2 Résultats, analyse et interprétation des questions posées aux entraîneurs	23
3-2-3 Résultats, analyse et interprétation des questions posées aux dirigeants.....	27
3-2-4 Synthèse de l'analyse et de l'interprétation des résultats de l'enquête.....	30
3-3 Elaboration du contenu de programme de stage.....	31
3-3-1 Première phase.....	31
3-3-1-1 Qualités physiques fondamentales.....	32
3-3-1-2 Secourisme	35
3-3-1-3 Hygiène sportive	36
3-3-1-4 Rôle de l'entraîneur	36
3-3-2 Deuxième phase	37
3-3-2-1 technique et tactique de la boxe	37
3-3-2-2 Le placement	38
3-3-2-3 La garde	38
3-3-2-4 Les coups	35
3-3-2-5 Les moyens de défense	39
3-3-2-6 Pratique sur le règlement et l'arbitrage.....	39
3-3-3 Troisième phase.....	39
3-4 Démarches protocolaires.....	40
3-4-1 Nature de la recherche	40
3-4-2 Population cible	40
3-4-3 Population accessible	40
3-4-4 Echantillon	41
3-5 Présentation des instruments du protocole d'application.....	42
3-5-1 Avantage des instruments.....	42
3-5-2 Limites des instruments	43

3-6 Moyens d'application	43
3-6-1 Humain	43
3-6-2 Organisation matérielle	43
3-7 Difficultés rencontrées	44
3-8 Présentation, analyse et interprétation des résultats de notre application de programme de stage.....	44
3-8-1 Présentation, analyse et interprétation des résultats de la première session.....	45
3-8-2 Présentation, analyse et interprétation des résultats de la deuxième session	48
3-8-3 Présentation, analyse et interprétation des résultats de la troisième session	50
3-9 Synthèse générale	52
CHAPITRE IV : CONCLUSION ET SUGGESTIONS.....	53
4-1 Conclusion générale	54
4-2 Suggestions.....	56
4-2-1 Stage de formation	56
4-2-2 Création d'une commission technique	56
4-2-3 Amélioration des conditions sociales.....	57

RESUME

La présente étude a pour objectif de savoir d'où proviennent les causes de la baisse des performances des boxeurs gabonais, les mauvais résultats enregistrés ces derniers temps nous ont interpellé afin de chercher les sources. L'enquête menée auprès des boxeurs, entraîneurs et dirigeants a l'aide d'un questionnaire composé des questions ouvertes et fermées, nous a permis après l'analyse des résultats d'identifier plusieurs causes. Mais celle liée aux méthodes archaïques nous a intéressée.

Pour apporter notre modeste contribution, nous avons proposé un stage de recyclage à tous les entraîneurs de boxe en activité.

Pour animer notre stage, une étude de type recherche action a été menée, en utilisant la technique d'évaluation par animation de groupe (TEAG) à l'aide d'une fiche d'enregistrement les propositions des stagiaires visant à améliorer l'enseignement ont été recensées.

C'est ainsi que trois phases de onze sessions ont sanctionnés notre stage. A la fin de chaque session, les perceptions des stagiaires ont été catégorisées à l'intérieur de la fiche d'enregistrement en facteurs de satisfaction ou d'insatisfaction.

D'une manière générale les stagiaires ont été très satisfaits non seulement du contenu du stage mais aussi des formateurs qui ont mis tout leur savoir pour rendre ce stage très intéressant.

Introduction

La boxe, sport olympique a été introduite au Gabon vers les années 1940. Par mis tant de disciplines sportives pratiquées dans ce pays, la boxe a souvent été considérée comme sport de prédilection des Gabonais ; car quelques années après l'accession du Gabon à la souveraineté national,cette discipline a connu des moments de gloire, ramenant ainsi les médailles lors des compétitions internationales. Ces résultats ont permis à la presse locale de qualifier la boxe de sport d'identification des Gabonais. C'est ainsi que nous pensons à des pugilistes talentueux comme Joseph Mbouroukounda, Sany Mohamed, Jean Paul Makaya, Luc Tchoula...etc. qui pendant plusieurs années ont fait retentir l'hymne national lors des compétitions officielles internationales.

Après ses moments de gloire, la boxe gabonaise est malade et les résultats actuels lors des compétitions internationales l'attestent, cela malgré le nombre croissant des clubs et des pratiquants. Ainsi, pour mieux cerner ce déclin, nous avons décidé de savoir les causes en menant la présente étude. C'est ainsi que nous avons distribué un questionnaire composé des questions fermées et ouvertes aux boxeurs, entraîneurs et dirigeants. Après l'analyse de celui-ci, il ressort que plusieurs causes sont à l'origine de ces mauvaises performances, mais celle liée au manque d'habiletés techniques et pédagogiques des entraîneurs nous a intéressée. C'est ainsi que pour apporter notre modeste contribution à la boxe Gabonaise, un programme de stage a été élaboré pour un recyclage des entraîneurs. Nous avons animé notre stage en utilisant une étude de type recherche action, à l'aide de celle-ci nous pensons relever le niveau de leurs qualités techniques et pédagogiques. C'est ainsi

que notre travail s'articulera autour de quatre chapitres à savoir : la problématique, la revue de littérature, la méthodologie et enfin la conclusion et suggestions.



CHAPITRE I

PROBLEMATIQUE

La boxe, sport de combat est née véritablement en 1891 en Angleterre, grâce au MARQUIS de QUEENSBERRY qui a soutenu l'entreprise de modernisation des règles élaborées par le journaliste anglais GRAHAM CHAMBERS. C'est ainsi que les règles tels : Le port des gants, le respect de la catégorie, la durée des rounds, les dimensions du ring et l'observation du compte de dix (10) pour un boxeur à terre ont été instituées. (J. C BOUTTIER).

La boxe qui met en présence non seulement deux énergies, deux forces physiques, mais aussi deux volontés et surtout deux intelligences mérite son nom de noble art (Picter 1978).

Grâce aux grands boxeurs comme : JOE LOUIS, ROCKY MARTIANO, RAY SUGAR ROBINSON, MOHAMED ALI, GEORGES FORMAN, JEAN CLAUDE BOUTTIER, MIKE TYSON et bien d'autres qui font la fierté de cette discipline sportive, la boxe connaît un plein épanouissement.

C'est en partie à un ressortissant Béninois (ex Dahomey) que l'on doit la naissance de la boxe au Gabon qui en 1946 créa un premier club au quartier Batavéa, suivi d'un second dirigé par un français et réservé aux européens. (Mapangou L.B. 1960.Memorial du Gabon 1960-1964).

Ensuite, un troisième club créé en 1959 par un marocain du nom de Mikrolef auquel nous pouvons attribuer l'éclosion du noble art au Gabon. (Mémorial du Gabon)

A l'instar d'autres pays africains francophones, le Gabon a connu une véritable organisation de la boxe dans les années 1960 avec la création de la fédération gabonaise de boxe (fégaboxe) en 1964.

Le championnat national et la coupe du Gabon qui sont des compétitions statutaires furent organisés régulièrement.

Au fil des années cette fédération va s'organiser et bâtir une équipe nationale. C'est ainsi qu'à partir de 1978, pendant plus d'une décennie; cette discipline sportive connaîtra des moments de gloire avec de bons résultats lors des compétitions internationales, à telle enseigne que la boxe sera considérée comme sport de prédilection du Gabon. Les résultats cités ci-dessous illustrent ces bonnes performances.

- Premiers jeux d'Afrique centrale à Libreville (Gabon) en 1976, les boxeurs obtiennent 8 médailles dont 6 d'argent et 2 de bronze sur les 10 présentés.
- Jeux africains d'Alger (Algérie) en 1978, 1 médaille de bronze sur 2 boxeurs présentés.
- Championnat d'Afrique à Benghazi (Libye) en 1979, 5 médailles dont 2 d'or, 1 d'argent et 2 de bronze sur les 8 présentés.
- Internationaux de France à Boulogne-sur-mer (France) en 1980, 1 médaille d'or sur les 3 boxeurs présentés.
- Deuxième jeux d'Afrique Centrale à Luanda (Angola) en 1981, 8 médailles dont 1 d'or, 2 d'argent et 5 de bronze.
- Championnat du monde à Alger (Algérie) en 1982: 1 médaille d'argent et 1 médaille de bronze sur les 5 boxeurs présentés.
- Championnat d'Afrique à Kampala (Ouganda) en 1983 : 1 médaille d'or et 1 médaille d'argent sur les 3 boxeurs présentés.
- Internationaux de France à la Rochelle (France) en 1984 : 1 médaille d'or et 1 de bronze sur les 5 représentants.
- Tournoi de l'association Internationale de Boxe Amateur (A.I.B.A) à Budapest (Hongrie) en 1988 : 1 médaille d'or, 1 médaille d'argent et 1 médaille de bronze sur les 4 boxeurs présentés.

- Tournoi international de la ville de Sétif (Algérie) en 1988 : 2 médailles d'or, 2 médailles d'argent et 1 médaille de bronze sur les 6 boxeurs présentés.

Ces résultats ont suscité beaucoup plus d'engouement et de nombreux clubs furent créés augmentant ainsi le nombre de pratiquants. Mais bien que plusieurs jeunes se soient intéressés au noble art, les résultats au fil du temps n'étaient plus satisfaisants. Les quelques résultats cités ci-dessous ne sont qu'une illustration parfaite de la baisse des performances enregistrées par ces pugilistes lors des compétitions internationales.

- Championnat d'Afrique à Nairobi (Kenya) en 1990: 1 médaille d'argent sur les 7 boxeurs présentés.
- Jeux africains au Caire (Egypte) en 1991 : 0 médaille sur 8 boxeurs présentés.
- Éliminatoires des jeux olympiques de Barcelone à Casablanca (Maroc) en 1992 : 0 qualifié sur 7 boxeurs présentés.
- Jeux africains d'Harare (Zimbabwe) en 1996 : 1 médaille de bronze sur 9 boxeurs présentés.
- Championnat d'Afrique à Alger (Algérie) en 1998 : 1 médaille de bronze sur les 8 boxeurs présentés.
- Jeux Africains de Johannesburg (Afrique du sud) en 1999 : 1 médaille de bronze sur 8 boxeurs présentés.
- Éliminatoires des jeux olympiques de Sidney zone Afrique au Caire (Egypte) en 2000 : aucun qualifié sur les 8 boxeurs présentés.

Au regard de ce sombre tableau, nous nous interrogeons sur les mobiles fondamentaux de cette baisse de performances en

formulant la question suivante : **Quelle est la cause de la baisse des performances des boxeurs gabonais ?**

I-1 Objet de l'étude.

La présente étude a pour objet de savoir d'où proviennent les causes de la baisse des performances des boxeurs gabonais et si possible d'envisager des solutions.

I-2 Intérêt de l'étude.

L'intérêt de cette étude est d'apporter notre modeste contribution en proposant des solutions aux maux qui minent la boxe, afin qu'elle retrouve son niveau d'antan. Les résultats issus de la présente recherche permettront d'aider toutes personnes s'intéressant au noble art.

I-3 Limite de l'étude.

Il existe certaines limites à la présente étude : d'abord la taille de l'échantillon, nous avons souhaité remettre le questionnaire à tous ceux qui s'intéressent à la boxe mais notre déplacement aux jeux olympiques d'Athènes en Grèce et les stages pratiques d'imprégnation et de situation de responsabilité dans les différents services du ministère gabonais de la jeunesse et des sports chargé des loisirs ne nous ont pas permis de nous rendre dans toutes les provinces du Gabon. Ensuite la distribution du questionnaire devrait être faite au mois de Juillet mais notre absence ne nous a pas permis de le faire à cette période.

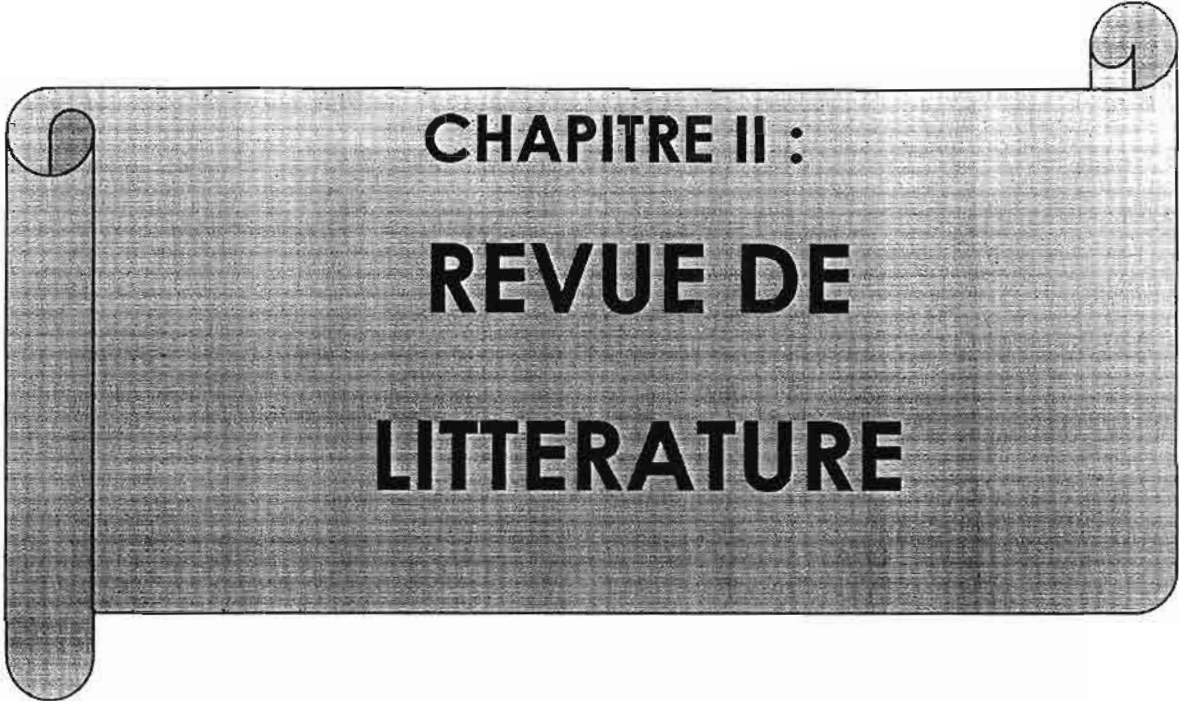
I-4 Définitions des concepts.

Les mots qui apparaîtront régulièrement doivent être expliqués pour une meilleure compréhension. Il s'agit de : baisse, performance et boxe.

Baisse : selon le dictionnaire universel (2000), ce mot signifie abaissement du niveau, diminution de la valeur, recul de valeurs, c'est faire aller plus bas, diminuer la hauteur de performance.

Performance : selon le petit Larousse (1999), c'est le résultat chiffré obtenu lors d'une épreuve, d'une compétition, d'une exhibition. C'est un acte de production, d'interprétation ou de compréhension d'un énoncé réalisé par un sujet parlant à partir de la compétence.

Boxe : selon le dictionnaire universel (2000), la boxe est un sport de combat dans lequel deux adversaires, munis de gants, se frappent à coups de poing selon les règles déterminées.



CHAPITRE II :
REVUE DE
LITTERATURE

Le présent chapitre qui est relatif à la recension des écrits permettra de faire état des travaux se rapportant à notre étude. Plusieurs écrits et recherches viennent appuyer notre travail que nous avons proposé. Ils sont susceptibles de nous éclairer sur l'objet de notre problème de recherche.

2-1 Contribution des encadreurs techniques

L'entraînement sportif est aujourd'hui le résultat de travail d'une équipe de spécialistes : biologistes, bio-mécaniciens, physiologistes, psychologues, médecins sportifs, etc. Les meilleures performances sportives ne peuvent être atteintes que grâce à leurs concours. L'objectif du processus de l'entraînement est d'élever progressivement les exigences de l'entraînement, de manière à obtenir une amélioration constante de la capacité de performances. La pratique du sport de haut niveau connaît une croissance de plus en plus rapide. FURGEN (1986 p. 309), dans le manuel d'entraînement affirme que : « la capacité de performance dépend des capacités physiques, technico-tactiques et intellectuelles. Pour atteindre le haut niveau possible dans chacune des composantes de la capacité de performance, il faut une planification systématique et méthodique du processus d'entraînement ».

Nous pouvons retenir par rapport à l'analyse de l'auteur que les meilleures performances dépendent d'un travail d'équipe et qu'un entraînement planifié permet d'atteindre pour l'athlète son plus haut niveau de performance.

2-2 Le contenu des programmes de formation

Dans le cadre de l'élaboration d'un programme de stage de formation des entraîneurs, GOULD (1982 pp2-25) donne les thèmes

des programmes de formation des entraîneurs qui y sont abordés régulièrement. Il s'agit de :

- Technique et tactique de la discipline sportive ;
- Psychologie de l'entraînement et les relations avec les athlètes ;
- Prévention et traitement des blessures ;
- Condition physique ;
- Stratégies d'enseignement.

Il ajoute qu'il est important d'examiner attentivement ces programmes pour voir jusqu'à quel point ils s'avèrent efficaces pour aider les entraîneurs sportifs à bien remplir leur rôle, afin d'aider les formateurs d'entraîneurs et les responsables des associations sportives à cerner de façon plus précise le contenu des formations à offrir à un groupe d'entraîneurs. Le même auteur propose de tenir compte de trois facteurs :

- les besoins de l'entraîneur et du sport dans lequel il évolue ;
- Les besoins et les problèmes vécus à l'intérieur de l'association sportive concernée ;
- Les points de vue des organisateurs du stage et des experts en formation d'entraîneurs.

L'auteur en arrive à cette proposition après une analyse de quelques études ayant identifié les caractéristiques des entraîneurs sportifs de même que leurs attitudes envers la formation.

De leurs cotés, JOYCE et SHOWERS (1980) cité par BOUDRAU, ont fait un bilan de la recherche sur le perfectionnement des enseignants. La plupart des recherches qu'ils ont recensées utilisent une ou plusieurs des stratégies suivantes pour transmettre un contenu :

- La présentation de la théorie ou la description de l'habileté d'enseignant ;
- La présentation d'un modèle ou la démonstration de l'habileté ;
- La pratique de l'habileté en milieu réel ;
- Le feedback structuré ou d'ordre général sur cette pratique ;
- La forme de soutien pour l'application en milieu réel de l'habileté présente

C'est ainsi que nous constatons que la formation s'apparente au perfectionnement qui est tout simplement une réactualisation des connaissances nouvelles.

2-3 L'importance d'un programme

BELAUGER (1973) dit que « ce serait se leurrer que de considérer la planification de l'entraînement comme une tâche essentiellement bureautique ». Il ajoute : « La nécessité d'établir un programme identifiant des objectifs à plus ou moins longue portée est essentielle pour orienter l'entraîneur et l'athlète. »

FURGEN (1986) dans le Manuel d'entraînement affirme : « qu'un programme peut être très complexe parce qu'il doit normalement compter un objectif à long terme et plusieurs étapes à franchir avant d'y parvenir. Chaque phase ou cycle d'entraînement ayant des objectifs précis, conditionne un choix particulier d'exercices et de techniques, une certaine fréquence d'entraînement qui peut être différente presque pour chaque groupe musculaire.

Chacun a aussi ses handicaps ou ses points faibles à traiter en priorité, et il faut évidemment en tenir compte pour établir son programme. »

Nous retenons de cette analyse que l'entraînement est une étape, répondant à des besoins précis, particulièrement différente des

autres par l'objectif qu'elle poursuit, d'une programmation susceptible de réajustement et d'une étape intégrant en totalité des paramètres.

LIMMERMAN (1977) définit que « le programme apparaît comme une affiche, la vitrine d'une discipline éducative qui lutte pour se faire admettre ». L'auteur poursuit en situant la progression à l'intérieur de la programmation. Pour lui, la progression peut se définir comme un agencement d'exercices placés selon un ordre tel que chaque exercice est sensé préparer et favoriser l'exécution du suivant. Chaque séquence d'exercices est établie suivant le principe d'une difficulté croissante ».

BOUCHARD (1973) ajoute que « l'absence d'un plan de développement ou d'un cheminement critique nous semble constituer un risque additionnel réduisant les chances de rencontrer l'objectif ».

GORDON (1977) dans *Le conditionnement des athlètes, sciences des sports, documents de recherche et de technologie* pense qu' :
« Un même programme d'entraînement ne peut pas convenir à tous les athlètes. Aussi, il doit être adapté aux besoins de l'individu. Ce qui nécessite les connaissances approfondies entre autres sur la discipline sportive et sur les athlètes ».

Nous pouvons déduire à travers les idées de ces auteurs qu'un entraînement doit être programmé et que l'entraîneur doit avoir des connaissances approfondies sur la discipline pour prétendre aux résultats et éviter les accidents.

SPITZ (1975) cité par **FURGEN** (1986) propose le plan suivant pour conduire un programme d'entraînement :

- 1) Le diagnostic initial : il consiste à établir le niveau initial des principaux facteurs déterminant la performance ;
- 2) L'élaboration d'un projet d'entraînement : c'est le choix de la répartition des méthodes et des procédures optimales de préparation et de récupération ainsi que le moment où l'on fixe les objectifs de transition et les objectifs finaux.
- 3) La conduite de l'entraînement et son rôle : il faut prévoir des moyens de contrôle périodique qui permettront d'obtenir des informations objectives sur l'efficacité des moyens employés pour améliorer la capacité de performances.

Pour bien conduire un entraînement sportif, il est indispensable d'apprécier à tout moment, l'état de la possibilité de l'organisme pour savoir en tirer profit de manière à développer les éléments qui déterminent la performance.

2-4 Efficacité et rôle de l'entraîneur.

Nous n'allons pas nous aventurer dans l'étape de formation spécifique des entraîneurs de boxe, mais nous esquissons quelques modalités de formation du technicien sportif.

La formation des entraîneurs et l'entraînement des athlètes de haut niveau doivent être confiés à des techniciens hautement qualifiés, si l'on veut voir s'épanouir les qualités intrinsèques de l'athlète jusqu'au niveau des hautes performances. Les entraîneurs de 2nd degré sont ceux qui s'orientent vers l'entraînement pour la compétition, leur formation consiste à étudier la pédagogie et les méthodes à suivre pour approcher et acquérir l'habileté technique. Ils doivent aussi apprendre toutes les notions techniques et scientifiques de façon à appliquer les méthodes d'entraînement avancées. Ces entraîneurs sont aussi compétents que ceux de 3^{ème} degré.

Plusieurs chercheurs reconnaissent qu'un enseignant efficace dans le domaine des activités physiques est caractérisé par un taux optimal de temps d'apprentissage offert aux apprenants. Le temps passé par un apprenant à réaliser une tâche en relation avec les objectifs fixés à un niveau de réussite élevé semble être un des meilleurs indicateurs d'un enseignant efficace.

Certains comportements de l'entraîneur peuvent favoriser l'apprentissage d'un temps d'apprentissage optimal. C'est ainsi que **SIEDENTOP** (1983) cité par **BOUDREAU** (1988) a identifié un ensemble de stratégies à appliquer dans un but bien précis. Il cite cinq facteurs susceptibles de produire un temps d'apprentissage optimal.

- une présentation claire de la matière ;

- l'enthousiasme de l'enseignant ;

- la variété dans l'activité ;

- les comportements des apprenants orientés vers la tâche à accomplir ;

- la qualité de matière présente.

BRUNELLE (1980) présente un cadre théorique basé sur les conclusions de la recherche comprenant douze habiletés d'enseignement qui sont en relation avec la production du temps valable d'apprentissage. Il parle entre autre des habiletés suivantes : ajuster le degré de difficulté de la tâche aux aptitudes des participants, donner des consignes claires sur la tâche et sur l'organisation et donner un feedback significatif.

Une autre habileté reliée à un enseignant de qualité est la gestion efficace des apprenants ; **SIEDENTOP** (1983) dit que « les enseignants efficaces mettent en place des routines et des structures d'organisation claires dans leur classe ou leur

gymnase ». Cette forme de gestion vise également à produire un plus haut taux de temps d'apprentissage.

Par rapport aux dires de l'auteur nous pouvons affirmer que la qualité des techniciens constitue une tâche importante dans l'amélioration des qualités technique, physique et psychologique d'un athlète.

2-5 Résumé de la revue de littérature

A la suite de cette recension des écrits, et par rapport à notre préoccupation, nous nous proposons de faire une synthèse. Nous mettons un accent particulier sur l'ouvrage tel que « le manuel d'entraînement » qui serait notre cadre de référence théorique. Cette revue de littérature nous a permis de savoir le degré de l'importance que certains auteurs accordent à la formation sinon à la réactualisation des nouvelles connaissances pour une bonne transmission du savoir. Nous avons découvert dans les principes fondamentaux qu'un programme d'entraînement repose sur :

- l'augmentation rationnelle du volume de l'intensité des charges de travail ;
- la succession régulière de l'entraînement conduit à une capacité de performance ;
- l'entraînement doit observer une périodicité de façon à permettre à l'athlète d'éviter le surentraînement et d'atteindre des points de performances au moment opportun ;
- et enfin, sur l'alternance et la succession des charges d'entraînement qui permettent à la séance de gagner en intensité et en volume.

Ces principes peuvent concourir à l'amélioration des déterminants de la performance. Cette revue de littérature nous a révélé l'importance de la formation des encadrateurs ; elle nous a servi de

cadre de référence pour mener à bien notre investigation afin d'élaborer notre programme pour recycler les entraîneurs de boxe au Gabon.



CHAPITRE III

METHODOLOGIE

Ce chapitre a pour but de décrire les procédures que nous avons utilisées pour mener à bien notre enquête.

3-1 Démarches préliminaires.

Dès que le thème de notre étude a été choisi, nous avons pris contact avec le président de la fédération gabonaise de boxe (fégaboxe) à qui nous avons adressé une correspondance (voir en annexe) pour nous autoriser à mener une enquête auprès des boxeurs, entraîneurs et dirigeants.

Avant d'adresser notre questionnaire aux intéressés, nous avons pris le soin de rencontrer les concernés résidants à Libreville et ceux de l'intérieur nous avons discuté avec eux au téléphone pour leur expliquer le bien fondé de notre étude.

3-1-1 Présentation de l'instrument de recherche.

Plusieurs approches pourraient être utilisées, mais nous avons retenu le questionnaire avec des questions fermées et ouvertes. Ce questionnaire avait pour but de recueillir des renseignements relatifs à la baisse des performances des boxeurs gabonais.

3-1-2 Avantages de l'instrument de recherche.

Nous avons choisi le questionnaire à questions fermées et ouvertes avec un mode de réponse déterminé parce que la collecte des données se fait très facilement et rapidement avec ce type d'instrument. Les réponses obtenues s'analysent plus aisément.

3-1-3 Limites de l'instrument.

Les questions ouvertes ont causées quelques petits problèmes à notre échantillon, à cause de leur niveau scolaire très approximatif.

3-1-4 Echantillon.

La population ayant reçu un questionnaire était composée de 63 boxeurs, 41 entraîneurs, 14 dirigeants.

Tableau n°1 : Répartition de la population ayant reçu un questionnaire. (n=118)

Nature de la population	Nombre
Boxeurs	63
Entraîneurs	41
Dirigeants	14
Total	118

Le tableau n°1, présente la population ayant répondu aux questionnaires que nous avons adressés dans le cadre de notre étude. Nous avons fait des efforts pour adresser notre questionnaire à la majorité des boxeurs ayant fait au moins une fois partie de l'équipe nationale.

3-2 Présentation, analyse et interprétation des résultats de l'enquête.

Dans le cas de la présente étude nous avons adressé un questionnaire composé des questions fermées et ouvertes aux boxeurs, entraîneurs et dirigeants pour déterminer les causes de la baisse des performances des boxeurs lors des compétitions internationales.

3-2-1 Résultats, analyses et interprétation des questions posées aux boxeurs.

Les résultats des questions représentées par des tableaux donnent la situation sociale, le nombre d'années de pratique ainsi que leur satisfaction sur le rendement de leurs entraîneurs de club et celui de leurs collègues.

Tableau n°2 : Répartition des répondants sur leur situation sociale et scolaire.

Situation sociale et scolaire	Nombre de boxeurs
Elèves	35
Travailleurs	10
Sans emploi	18
Total	63

Le tableau n°2 présente la situation sociale et scolaire des boxeurs interrogés. Il ressort que 35 boxeurs sont élèves, 10 boxeurs travaillent et 18 sont sans emploi. Nous constatons que la majorité des boxeurs interrogés fréquentent un établissement scolaire.

Tableau n°3 : Répartition des boxeurs selon le nombre d'années d'expérience. (n=63)

Nombre d'années	Nombre de boxeurs	Pourcentage
0- 5	12	19,1%
5- 10	15	23,8%
10- 15	14	22,2%
15- 20	22	34,9%
Total	63	100%

Le tableau n°3 présente la répartition des boxeurs interrogés selon leur expérience (en nombre d'années de pratique). Il ressort que l'expérience des boxeurs interrogés varie de 0 à 20 ans ; 34,9% ont entre 15 et 20 ans d'expérience, 19,1% ont 0 à 5 ans d'expérience, 23,8% ont entre 5 à 10 ans et 22,2% ont 10 à 15 ans de boxe.

Tableau n°4: Satisfaction des boxeurs interrogés sur le rendement de leurs entraîneurs de club. (n=63)

Enoncé	Réponses	Nombre de boxeurs	Pourcentage
Etes-vous satisfait du rendement de votre entraîneur de club?	Oui	12	19,1%
	Plus ou moins	3	4,7%
	Non	48	76,1%
Si non pourquoi ?	Total	63	100%

Le tableau n°4 montre que 12 boxeurs sont satisfaits du rendement de leurs entraîneurs, 3 sont plus ou moins satisfaits et 48 ne sont pas satisfaits. Nous constatons que 76,1% des boxeurs interrogés ne sont

pas satisfaits du rendement de leurs entraîneurs. Il est à noter que la majorité des boxeurs interrogés ont au moins fait partie de l'équipe nationale, cela leur a permis de faire la comparaison entre le travail fait par l'entraîneur national et celui de son club. Pour éclairer leurs insatisfaction, ils avancent les motifs suivants :

- nous faisons la même chose aux entraînements ;
- il y a ni programmation ni planification, car ne voyons pas la différence entre les périodes d'avant et après les combats ;
- les entraîneurs viennent et s'assoient et nous regardent travailler ;
- il y a une différence du travail fait par les entraîneurs de club et celui fait en équipe nationale.

C'est ainsi qu'il ressort que les capacités techniques et pédagogiques de leurs entraîneurs sont insuffisantes.

Tableau n°5 : Appréciation des boxeurs interrogés sur la satisfaction de leurs résultats aux compétitions internationales. (n=63)

Enoncé	Réponses	Nbre de boxeurs	Pourcentage
Etes-vous satisfait de vos résultats aux compétitions Internationales? Si non pourquoi?	Oui	11	17,4%
	Plus ou moins	1	1,5%
	Non	51	80,9%
	Total	63	100%

Le tableau n°5 montre que 11 boxeurs sont satisfaits du rendement de leurs collègues, 1 est plus ou moins satisfait et 51 boxeurs soit 80% ne le sont pas. La raison principale évoquée est que, depuis 1984 aucun de nous n'a plus ramené une médaille d'or lors des compétitions internationales.

3-2-2 Résultats, analyse et interprétation des questions adressées aux entraîneurs.

Les résultats représentés par des tableaux ci-dessous, représentent le grade des entraîneurs, le nombre de stage de formation, leurs

satisfactions sur les résultats des boxeurs, leurs difficultés rencontrées et enfin les moyens à mettre en place pour retrouver le niveau d'antan.

Tableau n°6 : Représentation des entraîneurs interrogés selon leur grade. (n=41)

Grade	Nombre d'entraîneurs
Sans diplôme	4
1 ^{er} degré	22
2 ^e degré	13
3 ^e degré	12
Total	41

Il ressort du tableau n°6 que parmi les entraîneurs ayant répondu à notre questionnaire, 4 sont sans diplôme, 22 ont le 1^{er} degré, 13 ont le 2^e et 2 ont le 3^e degré. Un effort a été fait pour soumettre notre questionnaire aux entraîneurs ayant participé à au moins un stage.

Tableau n°7 : Représentation des entraîneurs selon le nombre de participation aux stages de formation. (n=41)

Énoncé	Nbre de stages	Nbre d'entraîneurs	Pourcentage
Avez-vous déjà participé à un stage de formation d'entraîneurs?	0	4	9,8%
	1	22	53,6%
	2	13	31,8%
	3	2	4,8%
	Total	41	100%

Le tableau n° 7 présente le nombre de stages de formation auxquels ont participé les entraîneurs de boxe interrogés. Il ressort que 22 entraîneurs ont participé à un seul stage, 13 à deux stages, 2 à trois stages alors que 4 entraîneurs n'ont jamais participé à un stage de formation. Nous constatons que les autodidactes participent à la formation des boxeurs au Gabon, ce sont des anciens boxeurs ayant défendus les couleurs nationales.

Selon la satisfaction sur le contenu de stage de formation, il nous a été révélé que sur les 37 entraîneurs ayant pris part à au moins un

stage, 10 étaient satisfaits du contenu et le reste ne l'était pas. Concernant le recyclage, 35 entraîneurs ont participé au recyclage. Nous remarquons aussi un nombre pléthorique des entraîneurs de 1^{er} degré alors que ce genre d'entraîneurs est considéré comme celui qui enseigne la pratique d'un sport en tant qu'amateur. Sa préparation doit être axée sur l'acquisition des notions psychologiques et techniques afin d'inculquer aux jeunes une attitude rationnelle envers le sport.

Tableau n°8 : Appréciation des entraîneurs sur les résultats des boxeurs aux compétitions internationales. (n=41)

Énoncé	Réponses	Nombre de boxeurs	Pourcentage
Êtes-vous satisfait des résultats aux compétitions inter.? Si non pourquoi?	Oui	6	14,7%
	Plus ou moins	12	29,2%
	Non	23	56,1%
	Total	41	100%

Le tableau n°8 révèle le jugement des entraîneurs interrogés sur les résultats des boxeurs aux compétitions internationales. Il montre que 56,1% des entraîneurs soit 23 ne sont pas satisfaits des résultats des boxeurs, alors que 12 sont plus ou moins satisfaits et 6 sont satisfaits.

Les entraîneurs évoquent le manque des résultats satisfaisants de leurs boxeurs aux jeux Africains et aux championnats d'Afrique.

Les boxeurs de l'équipe nationale, à leur retour des compétitions nous font savoir des changements survenus au niveau de la boxe dite « boxe olympique ». L'analyse de ce tableau nous permet de dire que les entraîneurs qui sont eux-mêmes chargés de former et d'améliorer les qualités physique, technique, tactique et psychologiques de ses boxeurs constatent cette baisse de performance ; sans doute par l'évolution sans cesse des méthodes d'entraînements.

Tableau n°9 : Difficultés rencontrées par les entraîneurs. (n=41)

Nature	Nombre d'entraîneurs	Pourcentage
Matérielles	6	14,7%
Financières	12	29,2%
Emploi	23	56,1%
Total	41	100%

Le tableau n°9 nous dit que 56,1% des entraîneurs interrogés ont des difficultés de trouver un emploi rémunérateur, 29,2% ont des difficultés financières et 14,7% ont des difficultés matérielles. Nous pouvons interpréter que le manque d'emploi que vit la majorité des entraîneurs est un facteur important sur leur rendement.

Tableau n°10 : Moyens qu'il faut pour que la boxe retrouve son meilleur niveau. (n=41)

Moyens	Nombre d'entraîneurs	Pourcentage	Classification
Matériels	2	4,9%	4 ^e
Financiers	7	17,1%	3 ^e
Formation/recyclage	22	53,7%	1 ^{er}
Particip. aux compétit ^o	10	24,3%	2 ^e
Total	41	100%	

Le tableau n°10 montre les suggestions faites par les entraîneurs interrogés sur ce qu'il faut pour que la boxe, sport de prédilection retrouve ses lettres de noblesse ; les 4,9% des entraîneurs éprouvent le manque de matériel, 17,1% les moyens financiers, 53,7% la formation et 24,3% la participation régulière à toutes les compétitions.

Le tableau nous révèle que le besoin en formation est bien pressant pour les encadreurs techniques. Aussi la participation régulière à toutes les compétitions amicales et officielles permettra de donner de l'expérience à nos boxeurs. Et pour ce faire, il faut de moyens matériels et financiers.

3-2-3. Résultats, analyse et interprétation des questions adressées aux dirigeants.

Il est à noter qu'en parlant de dirigeants, le même questionnaire a été distribué aux responsables des clubs, des ligues et de la fédération. Les résultats des questions posées aux dirigeants portent sur la satisfaction des performances des boxeurs, du travail fourni par les entraîneurs et la contribution de l'Etat et des sociétés privées.

Tableau n°11 : Appréciations des dirigeants sur les résultats des boxeurs. (n=14)

Enoncé	Réponses	Nombre de dirigeants	Pourcentage
Êtes-vs satisfaits des résultats de nos boxeurs ?si non pourquoi ?	Satisfaits	1	7,1%
	Plus ou moins satisfaits	4	28,6%
	Pas satisfaits	9	64,3%
	Total	14	100%

Ce tableau nous montre qu'un seul dirigeant interrogé est satisfait des résultats, quatre(4) le sont plus ou moins, tandis que neuf(9) ne le sont pas ; soit 64,3% des dirigeants insatisfaits.

Pour eux la boxe sport de prédilection des Gabonais ne porte plus haut le flambeau de notre pays comme par le passé.

Il y a une confirmation de l'insuffisance des résultats des boxeurs.

Ils suggèrent les états généraux de la boxe afin que le ministère prenne en compte les résolutions qui sortiront de cette réunion. Ils ajoutent que le manque des moyens financiers pour la préparation des compétitions, la formation des cadres techniques de haut niveau, l'indiscipline des boxeurs font partie des principales causes de la baisse de performances de nos pugilistes.

Tableau n°12: Appréciations des dirigeants sur le rendement de leurs entraîneurs. (n=14)

Enoncé	Réponses	Nombre de dirigeants	Pourcentage
Etes-vous satisfaits du rendement de vos entraîneurs ? Si non pourquoi?	Satisfaits	2	14,2%
	Plus ou moins satisfaits	4	28,6%
	Pas satisfaits	8	57,2%
	Total	14	100%

La lecture du tableau n°12 selon les réponses des dirigeants interrogés, 52,7% des dirigeants ne sont pas satisfaits des entraîneurs, quatre (4) le sont plus ou moins et deux (2) ne le sont pas. Ils ne sont pas satisfaits parce que les entraîneurs ne forment plus des boxeurs talentueux capables de nous représenter valablement lors des compétitions internationales. La responsabilité de la baisse des performances des athlètes est attribuée aux entraîneurs qui ne forment plus des bons boxeurs.

Pour cela ils suggèrent des la solution telles l'envoyer les entraîneurs en stage de longue durée dans les grands centres de formation. Ils affirment qu'en formant les encadreur, le niveau de la boxe gabonaise sera élevé.

Tableau n°13 : Appréciations des dirigeants sur la contribution de l'Etat. (n=14)

Enoncé	Réponses	Nbre de dirigeants	Pourcentage
Quel est votre sentiment sur la contribution de l'Etat pour les activités de boxe?	Satisfaits	4	28,6%
	Plus ou moins satisfaits	4	28,6%
	Pas satisfaits	6	42,9%
	Total	14	100%

Le tableau n°13 fait apparaître que 42,9% des dirigeants interrogés ne sont pas satisfaits de la contribution de l'Etat, quatre (4) sont plus ou moins satisfaits et les quatre (4) autres le sont. Ces résultats permettent de dire que la contribution de l'Etat est insuffisante pour mener à bien la promotion de la boxe au Gabon. Ils suggèrent que l'Etat étant le premier pourvoyeur de fonds, doit mettre un accent

particulier sur la boxe pour qu'elle nous ramène d'autres champions d'Afrique comme en 1979 en Libye.

Tableau n°14 : Appréciations des dirigeants sur la contribution des sociétés privées. (n=14)

Enoncé	Réponses	Nbre de dirigeants	Pourcentage
Quel est votre sentiment sur la contribution des sociétés privées aux activités de la boxe ?	Satisfaits	0	00%
	Plus ou moins satisfaits	4	28,6%
	Pas satisfaits	10	71,5%
	Total	14	100%

A la lecture du tableau n°14, nous constatons que les sociétés privées ne contribuent pas à la promotion de la boxe, car aucun dirigeant n'est satisfait de l'apport des sociétés privées et 71,5% des dirigeants interrogés ne sont pas satisfaits et 28,6% sont plus ou moins satisfaits. Ils suggèrent que le gouvernement prenne une décision demandant aux sociétés de sponsoriser le sport et la boxe en particulier.

Pour avoir plus d'informations sur toutes les questions posées aux éléments de notre échantillon, nous avons décidé de rencontrer le président de la fédération gabonaise de boxe pour un entretien. Il ressort de cet entretien que la fégaboxe a de très bonnes relations avec le ministère chargé des sports, des ligues provinciales ainsi qu'avec les clubs. Par manque des moyens financiers, la fégaboxe n'a pas pu mettre en pratique son programme. Parmi les grands axes de celui-ci figurent la dotation du matériel aux clubs et aux ligues, la formation des encadreurs techniques (entraîneurs, juges arbitres, médecins de ring, secrétaires administratifs etc.). Il a reconnu ce manquement et a promis de faire de la formation son cheval de bataille. En reconnaissant la baisse de niveau de nos boxeurs il ajoute que cela est dû à l'évolution sans cesse des

techniques de la boxe. L'indiscipline des boxeurs fait aussi partie des causes de cette baisse des résultats.

3-2-4. Synthèse de l'analyse et de l'interprétation des résultats de l'enquête.

Au regard des appréciations des boxeurs, des entraîneurs et de leurs dirigeants, il ressort que :

- les boxeurs reconnaissent bien leur baisse de performances et ne sont pas aussi satisfaits du rendement de leurs entraîneurs. Ils ajoutent que le temps de préparation est souvent trop court car c'est en équipe nationale qu'il y a un bon encadrement technique ;
- les entraîneurs quant à eux déplorent le bénévolat qu'ils font pour la boxe ; et reconnaissent bien le manque de recyclage pour être en phase avec les nouvelles méthodes de travail.

Les dirigeants, quant à eux constatent que la boxe qui a été le sport auquel le Gabon s'est toujours identifié a pris du plomb dans l'aile. Pour cela une organisation des journées de réflexion ou des assises sur la boxe s'impose. Le Ministère en charge des sports prendra en compte toutes les résolutions qui sortiront de ces journées afin de relancer notre sport de prédilection.

Les résultats issus de la présente enquête nous ont permis de relever diverses causes de la baisse des performances, par mis celles-ci nous pouvons citer :

- le manque des moyens financiers ;
- le manque des moyens matériels ;
- le manque d'habiletés techniques et pédagogiques des entraîneurs ;
- l'indiscipline des boxeurs.

Par mis toutes ces causes, celle liée au manque d'habiletés techniques et pédagogiques des entraîneurs nous intéresse.

Car dans un domaine aussi sensible que celui de la formation des sportifs il est indispensable pour ceux qui s'y engagent d'avoir des connaissances appropriées. La boxe sport d'identification des Gabonais mérite d'avoir des encadreurs de qualité. C'est pourquoi notre modeste contribution sera l'organisation d'un stage de recyclage des entraîneurs afin de relever leur niveau.

3-3. Elaboration du contenu de programme de stage.

Voici d'une manière regroupée les objectifs contenus dans le programme que nous avons élaboré, et soumis aux stagiaires. Une analyse critique des thèmes du programme s'est faite afin de juger l'importance voir le degré de son application.

Objectifs généraux : Les objectifs généraux que nous visons ont trait à l'amélioration des connaissances et des habiletés techniques et pédagogiques relatives à l'intervention d'un entraîneur de boxe.

Objectifs spécifiques :

- améliorer les critères d'exécution des gestes techniques ;
- identifier les comportements d'un entraîneur favorisant une approche positive dans ses relations avec les boxeurs ;
- améliorer l'intervention pédagogique des entraîneurs.

Après la présentation de tous les objectifs généraux et spécifiques, nous vous présentons les trois phases de notre stage réparties en onze (11) sessions.

3-3-1 Première phase : « théorie »

Elle est consacrée à la mise à niveau sur le plan théorique et s'est déroulée du mardi 02 au samedi 06 novembre 2004 soit cinq (5) sessions.

PREMIERE SESSION

Distribution des documents concernant sur la préparation physique des boxeurs, le secourisme, l'hygiène sportive et le rôle de l'entraîneur.

Le profil du boxeur

- Les facteurs de la performance :
 - Condition physique=pouvoir
 - Condition technique=savoir
 - Condition psychologique=vouloir

3-3-1-1 Qualités physiques fondamentales

L'adresse

- la souplesse
- la précision
- la rapidité
- la coordination
- l'équilibre

La force

- la force générale
- la force spécifique

La vitesse

- la vitesse gestuelle
- la vitesse de réaction (simple et complexe)

La résistance et l'endurance

Energie et travail musculaire

- système anaérobie (mécanisme aérobie alactique et anaérobie lactique)
- système aérobie

DEUXIEME SESSION

a-) Développement des qualités physiques.

*Développement de l'adresse

- buts, principes, moyens, effets.

*Développement de la force musculaire

- force maximale généralisée : buts, principes, moyens, méthodes et effets.
- force maximale spécifique : buts, principes, moyens, méthodes et effets.

*Développement de la résistance musculaire

- résistance généralisée : buts, principes, moyens, méthodes et effets.
- résistance spécifique : buts, principes, moyens, méthodes et effets.

- Place de la musculation dans un programme d'entraînement

En début de saison, à l'approche de la compétition.

- Quelques conseils relatifs au travail de musculation :

Avant tout travail de musculation.

*Développement de la vitesse.

- développement de la vitesse gestuelle.
- amélioration de la vitesse de réaction : vitesse de réaction simple et vitesse de réaction complexe.

- Place du travail de vitesse dans un programme d'entraînement.

* Développement des qualités d'endurance et de résistance.

* Amélioration des réserves énergétiques de l'organisme.

- amélioration du mécanisme anaérobie alactique.
- amélioration du mécanisme anaérobie lactique.

- amélioration du mécanisme aérobie.

- Place et importance du travail à consacrer à l'amélioration de ces différents mécanismes dans le programme d'entraînement du boxeur.

b-) Programmation de l'entraînement.

- * Aspect théorique de l'entraînement : définition et but de l'entraînement.
- Physique : vitesse, force, endurance et résistance.
- Technique : maîtrise d'un combat de près, à mi-distance ou de loin.
- Psychologique : maîtrise des émotions, motivation, créativité.
- Principes généraux de l'entraînement :
 - de la progressivité
 - de l'alternance
 - de la périodicité.

Distinction de trois périodes :

- période de mise en train
- période de mise en condition
- période de mise en forme (voir croquis en annexe).

* Répartition du travail au cours de la saison :

- en début de saison.
- en cours de saison.

TROISIEME SESSION

c-) La séance d'entraînement :

- généralités (voir croquis en annexe).
- les différentes parties de la séance : prise en main, mise en train, séance proprement dite, retour au calme et bilan (voir croquis en annexe).

d-) Contrôle de l'entraînement :

- Intérêt des tests.
 - puissance maximale aérobie : test de Kenneth Cooper.
 - contrôle de l'adaptation à l'effort : test de Ruffier-Dickson.

e-) Rôle et responsabilité de l'entraîneur :

- avant, pendant et après la compétition,
- conduite à tenir en cas d'un k.o.

f-) Règlement. (Les changements survenus après le dernier congrès de l'A.I.B.A) de l'an 2002.

QUATRIEME SESSION

3-3-1-2 Secourisme

1) Accidents osseux :

- fracture : localisation des principales fractures
- signe de présomption d'une fracture
- conduite à tenir
- pièges à éviter.

2) Accidents articulaires.

* Types :

- entorses (simples, graves et compliquées).
- luxation : localisation des principales luxations occasionnées par la pratique de la boxe.

3) Accidents musculaires.

Origines : Externe → Contusion.

Interne → élongation, claquage et déchirure.

4) Plaies :

Localisation des principales plaies occasionnées par la pratique de la boxe (causes et conduites à tenir).

- Hémorragies nasales (causes et conduite à tenir).

3-3-1-3 Hygiène sportive.

1) Fatigue :

- fatigue aiguë (causes, symptômes et remèdes).
- fatigue hyper aiguë (causes, symptômes et conduite à tenir).
- surentraînement (causes, symptômes, signes confirmatifs et remèdes).

2) Moyen de récupération :

- douche
- sauna (comment prendre un sauna, effet, indication et contre-indication.)
- massages (massage préparatoire à la compétition, massage précédant l'effort, massage défatiguant).
- le sommeil.

3) Ration alimentaire et compétition.

- digestion
- assimilation

* Alimentation et compétition.

- le jour du combat.

CINQUIEME SESSION

3-3-1-4 Rôle de l'entraîneur.

3) Rôle et responsabilité de l'entraîneur.

- Avant le combat :
 - engagement du boxeur.

- les préparatifs.

- Intervention sur les lieux.
- A la salle.

2) **Pendant le combat :**

- Avant de monter sur le ring
- Sur le ring.
- Le combat.

3) **Après le combat.**

*Conduite à tenir en cas de knock-out.

*Règlement de la boxe (A.I.B.A.)

3-3-2 Deuxième phase: (pratique)

Cette deuxième phase consacrée à la pratique, cela veut dire en situation réelle d'entraîneur. Elle s'est déroulée du lundi 08 au vendredi 12 novembre 2004 soit cinq (5) sessions.

SIXIEME SESSION

3-3-2-1 Technique et tactique de la boxe.

- présentation et exécution des gestes techniques
- travail sur l'adresse, la souplesse, la précision, la rapidité, l'équilibre, la force générale et spécifique, la vitesse gestuelle et réactive, la résistance et l'endurance.
- amélioration des gestes techniques par les stagiaires et d'un feed back.
- présentation d'une partie de la séance d'entraînement par un ou deux stagiaires.

3-3-2-2 le placement.

- les déplacements,
- le cadrage
- les oppositions.

3-3-2-3 La garde :

- garde de face
- garde de profil
- garde de 3/4 (Voir croquis en annexe):

SEPTIEME SESSION

3-3-2-4 les coups

- Toucher en attaque ou en défense,
- De près, de loin ou à mi-distance,
- Dans un plan horizontal, oblique ou vertical,
- Selon une trajectoire rectiligne,
- Les coups longs : les directes,
- Les coups courts : les crochets et les uppercuts.

HUITIEME SESSION

3-3-2-5 les recommandations générales pour l'exécution des coups.

a) Les directs

- Direct du poing avant à la face,
- Direct du poing avant au corps,
- Direct du poing arrière à la face,
- Direct du poing arrière au corps.

b) Les crochets :

- Crochet du poing avant à la face,
- Crochet du poing avant au corps,
- Crochet du poing arrière à la face,
- Crochet du poing arrière au corps.

c) Les uppercuts :

- Uppercut du poing avant à la face,
- Uppercut du poing avant au corps,

- Uppercut du poing arrière à la face,
- Uppercut du poing arrière au corps.

d) Les contres.

- en directs des deux poings
- en crochets des deux poings
- en uppercuts des deux poings

NEUVIEME SESSION

3-3-2-5 Les moyens de défense

a) Les esquives :

- a. Esquives totales.
- b. Esquives partielles.

DIXIEME SESSION

B) Les parades bloquées.

c) Les remises.

N.B : Les parades chassées étant proscrites dans l'enseignement de la boxe olympique, nous n'avons pas pris la peine d'en parler longuement.

3-3-2-6 Pratiques sur le règlement et l'arbitrage.

Nous avons expliqué certaines règles entre autres les règles n° 6. (Catégories de poids), n°7 (tirage au sort et exempts), n°16 (décisions) etc....

3-3-3 Troisième phase : (1 session).

Cette dernière phase composée d'une session était consacrée à l'autocritique des dix sessions et à l'évaluation du stage, elle s'est déroulée le samedi 13 novembre 2005 de 15 heures à 21 heures.

3-4. Démarches protocolaires.

Après avoir décelé la source principale de la baisse des performances des boxeurs et élaboré notre contenu de stage, nous

avons eu des séances de travail avec le bureau fédéral et des contacts avec les entraîneurs pour avoir notre échantillon.

3-4-1. Nature de la recherche.

La présente étude est de type recherche-action. Elle vise la production des connaissances nouvelles ; comme toute recherche-action, la contribution à la production des connaissances dans le cadre de notre étude se manifeste par l'émergence de principes d'action à exploiter dans diverses situations réelles. Ces principes d'action seront formulés dans le but de développer les habiletés techniques et pédagogiques des entraîneurs de boxe.

3-4-2. Population cible.

Notre population cible était composée de 57 entraîneurs de boxe répartis dans les neuf (9) provinces du Gabon.

3-4-3. Population accessible.

La population était composée de 38 entraîneurs dont quatre non diplômés, dix sept du 1^{er} degré, treize de 2nd degré et quatre de 3^e degré.

Tableau n°15. Répartition des entraîneurs par province. (n=57)

Provinces	Nombre d'entraîneurs				Total
	non diplômés	1 ^{er} degré	2 ^e degré	3 ^e degré	
Estuaire	3	12	9	3	27
Haut- Ogooué	1	5	4	1	11
Moyen-Haut-Ogooué	2	1	0	0	3
Ngounié	0	2	1	0	3
Ogooué Lolo	0	1	0	0	1
Ogooué Maritime	2	2	2	0	6
Woleu-Ntem	0	2	1	0	3

Tableau n°15(suite). Répartition des entraîneurs par province. (n=57).

Nyanga	0	2	0	0	2
Ogooué Ivindo	0	1	0	0	1
Total	8	28	17	4	57

Le tableau n°15 présente la répartition des entraîneurs de boxe sur toute l'étendue du territoire national. Nous constatons que la province de l'Estuaire a 27 entraîneurs sur les 57 que compte le pays, elle est suivie de très loin par la province du Haut-Ogooué. Les entraîneurs de 1^{er} degré sont nombreux, ils sont suivis de ceux de 2nd degrés.

3-4-4. Echantillon.

Notre échantillon était composé de 34 stagiaires issus de la province de l'Estuaire et celle du Haut-Ogooué repartis comme suit :

Non diplômés : 4

1^{er} degré : 17

2nd degré : 12

3^e degré : 2

Nous avons prévu des invitations à chaque élément de l'échantillon, mais malgré les dispositions que nous avons prises pour garantir le transport, le logement et la restauration des entraîneurs du Haut-Ogooué 9 entraîneurs sur les 11 prévus ont fait le déplacement sur Libreville lieu du stage.

Tableau n°16 : Répartition des entraîneurs ayant pris part au stage de recyclage. (n=34)

Provinces	Nombre d'entraîneurs				Total
	Non diplômés	1 ^{er} degré	2 ^e degré	3 ^e degré	
Estuaire	3	12	9	1	25
Haut-Ogooué	1	5	3	0	9
Total	4	17	12	1	34

La répartition des entraîneurs présents au stage de recyclage est de 4 entraîneurs non diplômés, 17 entraîneurs de 1^{er} degré, 12 du 2nd et 1 de 3^e. Selon les résultats de l'enquête, cet échantillon présente plusieurs caractéristiques dont voici les principales: vingt cinq (25) entraîneurs ont un niveau d'étude primaire et neuf (9) autres ont un niveau d'étude secondaire. Leur expérience varie entre deux (2) et vingt cinq (25) ans

3-5. Présentation des instruments du protocole d'application.

Pour bien appliquer notre stage de recyclage, nous avons retenu deux techniques pour collecter les données. Il s'agit de la technique d'évaluation par animation de groupe (TEAG) et de la fiche d'enregistrement qui consiste à recueillir les perceptions des entraîneurs stagiaires pendant le déroulement des sessions.

3-5.1. Avantages des instruments.

La technique d'évaluation par animation de groupe nous a facilité l'accès aux propositions des entraîneurs stagiaires portant sur l'amélioration de l'enseignement des techniques. Ce mode d'évaluation fait appel directement aux perceptions des stagiaires lors du déroulement des sessions. Elle se déroule en trois étapes bien précises : inscription des énoncés, révision des énoncés et vote. Alors que la fiche d'enregistrement, permet de catégoriser à l'intérieur les perceptions des stagiaires en facteurs de satisfaction ou d'insatisfaction.

En fonction des objectifs spécifiques du programme de recyclage, la fiche d'enregistrement permettait de tenir compte des interventions et du niveau des uns et des autres. Par rapport à ces objectifs, les diagnostics sont faits à la suite des observations

systematiques des formateurs. Les propositions des entraîneurs stagiaires visant à améliorer l'enseignement ont été expérimentées et vérifiées

3-5-2. Limites des instruments.

Ces instruments ne nous ont pas permis d'accéder à toutes les informations à cause du niveau scolaire très approximatif de certains stagiaires. C'est ainsi que nous n'avons pas pu avoir toutes les données.

3-6. Moyens d'application.

Plusieurs moyens ont été utilisés pour l'application de notre programme de stage dont voici les principaux.

3-6.1. Humains.

Le Directeur Technique National (D.T.N.) et l'entraîneur national ont encadré les 34 stagiaires.

3-6-2.Organisation matérielle.

Cette opération de la recherche s'est déroulée du mardi 02 au samedi 13 novembre 2004 ; répartie en trois phases et planifiée en onze sessions :

- Une phase théorique mise à niveau
- Une phase pratique. (Situation réelle d'entraîneur) ;
- Une phase consacrée à l'évaluation du stage.

Les jours et les heures retenus pour les dix premières sessions sont : lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi de 17 heures à 20 heures. La onzième session a eu lieu le samedi 13 novembre 2005 de 15 heures à 21 heures. Ces moments ont été retenus parce qu'ils étaient favorables à l'ensemble des stagiaires et l'entraîneur national de boxe l'un des animateurs du stage.

Nous avons reçu de la fégaboxe du matériel suivant :10 paires de gants d'entraînement ;4 paires de gants de combat ;10 paires de gants de sac ;8 casques ;10 cordes à sauter ;10 medicine-ball ;15 paires de poids d'un kilogramme ;1 balance électronique ;2 chronomètres ;1 ordinateur (scoring-machine) ;1 salle d'entraînement équipée d'un ring,de 6 sacs de frappe,2 puching-ball et de 8 miroirs.

3-7. Difficultés rencontrées.

Nous avons rencontré quelques difficultés dans la conduite de notre étude dont voici les principales :

a)La non libération de certains entraîneurs stagiaires travaillant dans le secteur privé nous a quelque peu faussé les horaires de notre stage car nous avons souhaité le programmer matin et soir.

b) Le transport, l'hébergement et la restauration des entraîneurs stagiaires de la province du Haut-Ogooué nous a causé des dépenses énormes.

c) L'indifférence dont nous avons été l'objet de la part des entraîneurs avant notre stage, a failli nous plonger au découragement, mais grâce aux multiples explications, ils ont été convaincus du bien fondé de ce stage de recyclage que nous leurs propositions.

3-8. Présentation, analyse et interprétation des résultats de l'application du programme de stage.

Cette rubrique fait apparaître les résultats, les analyses et les interprétations du protocole d'application. Lors des différentes sessions, le regroupement a été fait par consensus après discussions entre les deux spécialistes animateurs du stage.

Pour chacun des objectifs, les commentaires recueillis par la technique d'évaluation par animation de groupe (T.E.A.G) ont été catégorisés en facteurs de satisfaction, de plus ou moins satisfait et d'insatisfaction.

3-8-1 Présentation, analyse et interprétation des résultats de la première phase.

Les thèmes de la première phase sur la théorie avaient pour objectif la préparation physique du boxeur, le secourisme, l'hygiène sportive, rôle de l'entraîneur et le règlement de l'association internationale de la boxe amateur (A.I.B.A.)

Tableau n°17 : Appréciation des stagiaires sur le contenu de la première phase. (n=34)

Case	Objectifs	Réponses	Nbre de stagiaires	Pourcentage
1	-Remise des documents -Profil du boxeur -Conditions physiques -Qualités physiques fondamentales (adresse, vitesse, force, résistance, endurance).	Satisfaits	34	100%
		Plus ou moins satisfaits	00	0%
		Insatisfaits	00	0%
2	-Développement des qualités physiques.(adresse, force musculaire, vitesse, résistance Place de la musculation dans le programme d'entraînement. Développement des qualités d'endurance. Amélio. des réserves énergé. de l'organisme. Programmation de l'entraî. Aspect théorique (phys, techn. et psycho.)Princ. généraux de l'entraî. Préparation en cours de saison.	Satisfaits	34	100%
		Plus ou moins Satisfaits	00	0%
		Insatisfaits	00	0%

Tableau n°17(suite) : Appréciation des stagiaires sur le contenu de la première phase. (n=34)

3	<p>-La séance d'entraînement. Généralités. Les différentes parties de la séance. Contrôle de l'entraînement. Intérêt des tests. Puissance maximale aérobie (test de KENNETH COOPER). Contrôle de l'adaptation à l'effort (test de RUFFIES DICKSON).</p>	Satisfaits	32	94%
		Plus ou moins satisfaits	1	3%
		Insatisfaits	1	3%
4	<p>-Secourisme. Accidents osseux (fracture) Accidents articulaires (entorses et luxations). Accidents musculaires. Externe (contusion). Interne (élongation, claquage et déchirure). Plaies. Hémorragie nasale. -Hygiène sportive. Fatigues (alguè, hyper alguè, surentraînement). Moyens de récupération (douche, sauna, massage et sommeil). Ration alimentaire (digestion, assimilation, alimentation le jour du combat).</p>	Satisfaits	34	100%
		Plus ou moins satisfaits	00	0 %
		Insatisfaits	00	0%
5	<p>-Rôle de l'entraîneur. Rôle et responsabilités de l'entraîneur (avant, pendant et après le combat). Conduite à tenir en cas de knock-out. Règlement de la boxe amateur (A.I.B.A)</p>	Satisfaits	34	100%
		Plus ou moins satisfaits	00	0%
		Insatisfaits	00	0%

Le tableau n°17 qui présente d'une manière générale la préparation du boxeur et du règlement de l'association internationale de boxe amateur (A.I.B.A) a obtenu de la part des stagiaires un enthousiasme sans faille. La documentation sur le règlement et surtout les explications sur le profil du boxeur, les développements des qualités physiques, la programmation de l'entraînement ont rencontré un engouement et une totale satisfaction de la part des stagiaires.

Dans la case n°1 relative au commentaire des documents et des cours sur le profil du boxeur avec ses qualités physiques fondamentales, les 34 stagiaires ont été satisfaits du contenu et des explications. Toutes les questions posées ont été répondues le plus simplement possible.

Dans la case n°2 relative au développement des qualités physiques les 34 stagiaires ont été très attentifs aux explications que nous leurs avons données. C'est ainsi que cette session a reçue une entière satisfaction de la part des 34 stagiaires ; elle a permis de recueillir certaines informations concernant la mauvaise façon de développer les qualités physiques d'un boxeur.

La case n°3 qui a accès à la programmation, aux différentes parties de la séance et aux contrôles de l'entraînement (tests). Les 34 stagiaires se sont livrés à une série des questions dans le but de savoir exactement le travail que l'on fait lors de la partie principale d'une séance. Mais les tests avec ses calculs ont posés quelques petits problèmes aux stagiaires mais nous avons fait le maximum d'effort pour que la majorité comprenne. C'est ainsi que les 34 stagiaires étaient satisfaits, un était plus ou moins satisfait et un n'était pas du tout satisfait.

Dans la case n°4 où se trouvent la partie secourisme et l'hygiène sportive là encore les stagiaires ont démontrés leur adhésion pour la réussite de ce stage, car beaucoup de compléments d'informations ont été donnés. Ils ont appris ce qu'il faut faire en cas d'accident, au niveau des os, des articulations, des muscles, des plaies et de l'hémorragie nasale à l'absence d'un médecin, comment faire récupérer un boxeur fatigué et son alimentation le jour du combat.

A la suite de tout cela, 33 stagiaires étaient satisfaits et les 2 autres étaient plus ou moins satisfaits

Alors que la case n°5 dont le contenu est de savoir le rôle de l'entraîneur avant, pendant et après le combat, ainsi que le règlement qui régit la boxe amateur a rencontré l'assentiment de tous les 34 stagiaires. Lors de cette session les stagiaires étaient très attentifs à cause des nombreux changements survenus au niveau du règlement de l'A.I.B.A.

L'analyse générale de ce tableau n°17 nous fait dire que les stagiaires se sont appliqués avec une forte motivation et beaucoup de sérieux pour une bonne compréhension.

3-8-2 Présentation, analyse et interprétation des résultats de la deuxième phase.

Cette deuxième phase dite pratique, était réservée à la démonstration, à la maîtrise des gestes techniques et au feedback entre entraîneur et boxeurs en situation réelle d'entraîneur. Le tableau ci-dessous est le modèle de notre fiche d'enregistrement que nous avons conçue pour permettre de noter les interventions concernant les propositions des stagiaires en facteurs de satisfaction, de plus ou moins satisfait et de l'insatisfaction.

Tableau n°18. Appréciations des stagiaires sur les démonstrations et l'exécution des gestes techniques. (n=34)

Case n°	Objectifs	Réponses	Nbre de stagiaires	Pourcentage
1	-Placement. Déplacements : (avant arrière, latéraux et cadrage). Les oppositions (entre : deux droitiers, deux gauchers, un droitier et un gaucher). Les attitudes de garde (de face, de profil et de ¾).-Feed-back	Satisfaits	31	91,2%
		Plus ou moins satisfaits	3	8,8%
		Insatisfaits	00	0%

Tableau n°18 (suite). Appréciations des stagiaires sur les démonstrations et l'exécution des gestes techniques. (n=34)

2	- <u>Les coups.</u> Les coups longs (les directs). Les coups courts (les crochets et les uppercuts)	Satisfaits	31	91,2%
		Plus ou moins satisfaits	2	5,9%
		Insatisfaits	1	2,9%
3	- <u>Recommandations générales pour l'exécution des coups.</u> Direct du poing avant à la face et au corps. Direct du poing arrière à la face et au corps. Crochet du poing avant à la face et au corps. Crochet du poing arrière à la face et au corps. Uppercut du bras avant à la face et au corps. Uppercut du bras arrière à la face et au corps	Satisfaits	30	88,2%
		Plus ou moins satisfaits	2	5,9%
		Insatisfaits	2	5,9%
4	- <u>Moyens de défense.</u> Les esquives (esquives totales et partielles). Les contres.	Satisfaits	33	97,1%
		Plus ou moins satisfaits	1	2,9%
		Insatisfaits	00	0%
5	- <u>Les parades.</u> Les parades bloquées. Les remises. Exemples pratiques sur le règlement de l'A.I.B.A.	Satisfaits	34	100%
		Plus ou moins satisfaits	00	0%
		Insatisfaits	00	0%

La case n°1 du tableau n°18 relative au placement, aux déplacements, aux oppositions et aux différentes gardes nous fait dire que les 91,2% soit 31 sur les 34 stagiaires sont satisfaits du travail alors que 3 sont plus ou moins satisfaits. Aucun n'est insatisfait.

Quant à la case n°2 qui parle de l'exécution des coups 31 stagiaires sont satisfaits, 2 sont plus ou moins satisfaits et 1 seul est insatisfait. L'analyse de cette case nous fait savoir que malgré les explications et les démonstrations des instructeurs un stagiaire n'a pas été satisfait. Certains stagiaires ne nous ont pas dit la vérité lors de notre

enquête, car il nous a été révélé que quelques uns n'ont jamais pratiqué la boxe ni avoir fait des études de sport. C'est pourquoi les stagiaires profanes avaient quelques petites difficultés d'assimilation. Dans la case n°3 qui a trait aux recommandations générales sur l'exécution des coups 30 des 34 stagiaires sont satisfaits soit un pourcentage de 88,2% et 2 sont plus ou moins satisfaits alors que 2 ne le sont pas. Encore une fois le facteur de niveau scolaire très approximatif s'est fait ressentir. Mais néanmoins les instructeurs ont usés de tout leur savoir pour permettre à la minorité (5,9%) de se rapprocher du niveau des autres.

En ce qui concerne la case n°4 relative aux moyens de défense 33 stagiaires sont satisfaits, un seul est plus ou moins satisfait. Nous constatons qu'au fur et à mesure que le stage évoluait, les stagiaires découvraient de nouvelles choses et s'intéressaient de plus en plus.

La case n°5 qui est la dernière du tableau n°18 relative aux parades et aux remises, tous les 34 stagiaires sont satisfaits.

Nous pouvons retenir du tableau n°18 qu'une forte mobilisation des stagiaires se fait ressentir tout au long des séances. Les séances ont été dans l'ensemble des moments de correction des lacunes des uns et des autres. L'adhésion totale à ces séances prouve à suffisance l'importance et la nécessité qu'éprouvaient les stagiaires à ce recyclage.

3-8-3. Présentation, analyse et interprétation des résultats de la troisième phase.

Cette phase qui est la dernière de notre stage de recyclage, contient une session; elle est consacrée à l'autocritique, à l'évaluation et au bilan du stage. Elle a permis aux stagiaires de faire

une évaluation sur le contenu, la durée, l'organisation et les formateurs du stage.

Tableau n° 19 : Evaluation du stage. (n=34)

Case n°	Objectifs évalués	Appréciations	Nbre de stagiaires	Pourcentage
1	Contenu	Satisfaits	34	100%
		Plus ou moins satisfaits	00	0%
		Insatisfaits	00	0%
2	Durée	Satisfaits	31	91,1%
		Plus ou moins satisfaits	2	5,9%
		Insatisfaits	1	3,0%
3	Organisation	Satisfaits	33	97%
		Plus ou moins satisfaits	1	3%
		Insatisfaits	00	0%
4	Formateurs	Satisfaits	33	97%
		Plus ou moins satisfaits	1	3%
		Insatisfaits	00	0%

Dans la case n°1 du tableau n°19 relative au contenu du stage, les 34 stagiaires sont satisfaits de tout ce qui leur a été donné. Nous pouvons affirmer que les stagiaires ont apprécié le contenu et les éléments qui ont constitué le dit stage.

La case n°2 qui a trait à la durée du stage, 31 stagiaires ont apprécié le temps, 2 sont plus ou moins satisfaits et 1 ne l'est pas.

Dans la case n°3 relative à l'organisation du stage, il ressort que 33 stagiaires sont satisfaits et 1 l'est plus ou moins. Certains stagiaires ont néanmoins proposé l'alternance (théorie- pratique).

Quant à la case n°4 qui fait référence à l'appréciation des formateurs 33 stagiaires ont apprécié les formateurs et 1 était plus ou moins satisfait. A l'analyse de ce tableau nous pouvons retenir que, d'une manière générale le recyclage a été un grand apport pour une meilleure transmission des connaissances. Les formateurs ont répondu à leurs attentes car une satisfaction générale s'est

dégagée et ont souhaité que ce genre de stage soit encore organisé dans les tous prochains mois.

3-9 Synthèse générale.

La boxe que nous avons la charge d'inspecter est une science de par les techniques modernes et les moyens qui se développent sans cesse. C'est pourquoi la réactualisation des connaissances est plus que jamais une préoccupation qui interpelle tout un chacun. A cet effet , au niveau de l'encadrement technique, nous avons relevé d'une part que certains entraîneurs exercent sans formation de base (autodidacte) ; d'autre part, l'unique stage de recyclage qui a eu lieu en 1996 était trop théorique et n'a pas été bénéfique pour les participants. Les difficultés matérielles, financières et sociales signalées par les entraîneurs montrent bien que le travail effectué dans de pareils conditions ne peut produire des résultats positifs. De même, les sociétés privées qui privilégient les autres disciplines tels le football, le basket-ball, etc.... doivent être interpellées par les pouvoirs publiques pour soutenir cette discipline sportive qui a toujours fait la fierté du Gabon à l'extérieur. La fédération gabonaise de boxe qui à la grande part de responsabilité sur les lacunes des entraîneurs, doit désormais fournir des efforts pour la formation et le recyclage des encadreurs techniques. Ce n'est qu'en mettant les entraîneurs à la pointe de la technologie que les performances des boxeurs pourront être satisfaisantes.



CHAPITRE IV :

CONCLUSION

SUGGESTIONS

A la suite des différentes opérations d'investigation, d'élaboration, d'application et d'évaluation qui ont caractérisé notre étude, nous proposons la conclusion et les suggestions suivantes.

4-1. Conclusion générale.

A partir de l'observation des résultats de nos boxeurs par rapport à ceux des années antérieures, nous avons constaté qu'il y avait un malaise au sein de la boxe.

Pour en savoir plus, nous avons mené une enquête auprès des boxeurs, entraîneurs et dirigeants pour recueillir les sources de la baisse des performances de nos boxeurs. L'analyse des résultats obtenus nous a conduit à déceler plusieurs sources telles :

- le manque des moyens financiers ;
- le manque de formation des cadres techniques ;
- l'indiscipline des boxeurs.

Mais celle liée aux insuffisances des habiletés techniques et pédagogiques des entraîneurs nous a intéressé. Sachant que pour bien appliquer un ensemble des procédés scientifiques en sport de haut niveau, la tâche doit être confiée aux techniciens qualifiés, et pour ce faire un stage de recyclage a été organisé.

Au regard de la revue de littérature et des résultats de l'enquête l'absence d'un recyclage harmonisé entraîne une déperdition dans la formation des boxeurs. Il est grand temps d'amener les entraîneurs à suivre le même processus pour mener à bien la tâche de formateur.

C'est ainsi que pour apporter notre modeste contribution à la boxe, sport par lequel le Gabon s'est toujours fait identifier, nous nous sommes proposé d'élaborer un contenu de programme pour un stage de recyclage que nous avons soumis aux entraîneurs. Nous

n'avons pas la prétention de régler définitivement les problèmes de la formation des entraîneurs. Espérant qu'un tel stage contribuera à l'amélioration de leur enseignement quand on sait que l'entraînement sportif ne doit plus être confié à des profanes, mais doit être l'affaire des techniciens avertis, guidés par un programme bien élaboré pour le bonheur des jeunes générations des boxeurs.

Le stage que nous avons proposé ne peut se faire qu'avec des entraîneurs ayant au moins un vécu car ce programme a été expérimenté par les stagiaires en situation de boxeur. Durant les trois phases nous avons été amené à vérifier non seulement l'importance du recyclage mais du contenu des thèmes abordés.

Les résultats du programme de cette étude constituent le socle à partir duquel nos entraîneurs pourront se référer pour une bonne intervention auprès de leurs athlètes. Ces résultats, montrent que le programme dont les objectifs sont introduits dans la fiche d'enregistrement pourrait être utile pour toutes les disciplines sportives. Ainsi, vu les interventions et la motivation des stagiaires au cours des différentes sessions, nous pouvons affirmer que ce stage a eu un effet favorable. Nous pensons que ce stage ne contribuerait pas seulement à l'amélioration des interventions des entraîneurs stagiaires mais aussi à l'amélioration des performances des boxeurs. Par ailleurs, ce stage ne saurait être la solution finale, car d'autres stages doivent être organisés pour la réactualisation des connaissances des entraîneurs. Pour ce faire, nous faisons un certain nombre de propositions et de suggestions dans le paragraphe suivant.

4-2. Suggestions.

En considérant les résultats de l'enquête de cette étude qui nous fait dire que la baisse des performances des boxeurs est due aux carences des habiletés techniques et pédagogiques des entraîneurs, nous proposons les suggestions suivantes :

4-2-1. Stage de formation.

Pour être en phase avec les nouvelles techniques, le ministère chargé des sports devrait envoyer chaque année un entraîneur de la direction technique nationale dans des grands centres de formation pour un stage de recyclage, et au retour, celui-ci devrait organiser un stage pour les entraîneurs n'ayant pu faire le déplacement. Ces stages devraient se dérouler dans tous les chefs-lieux de province pour limiter les dépenses sur le transport, l'hébergement et la restauration des entraîneurs en direction de Libreville, siège de la fégaboxe. Les différents stages devraient être sanctionnés par une attestation pour motiver les impétrants.

4-2-2. Renforcement de la direction technique nationale.

Nous suggérons un renforcement de la direction technique nationale, elle sera composée du directeur technique national et de trois entraîneurs de 3^e degré. Elle aura des missions très précises à savoir:

- visiter régulièrement les clubs
- aider les entraîneurs de clubs à bien mener leur entraînement ;
- élaborer des contenus des programmes d'entraînement standard qu'elle remettra aux différents entraîneurs de clubs ;
- instaurer un système d'inspection régulière de ces entraîneurs.

Un procès verbal de cette inspection doit être fait et envoyé à la fégaboxe pour un meilleur suivi.

4-2-3. Amélioration des conditions sociales.

Vu les conditions dans lesquelles vivent et travaillent les entraîneurs de clubs, nous suggérons qu'une subvention soit allouée à tous les clubs reconnus d'utilité publique afin que les entraîneurs bénéficient d'une indemnité mensuelle en fonction de son niveau et de l'importance du club. Le matériel de boxe coûtant excessivement cher, la fégaboxe ne pouvant pas en acheter en quantité suffisante, nous suggérons la confection du matériel d'entraînement tel que les gants, les sacs de frappes, les casques par les cordonniers de la place.

Nous suggérons également que la fégaboxe utilise les moyens de la coopération avec les partenaires économiques, les organisations non gouvernementales (O.N.G) et bien d'autres organismes pour la formation des cadres techniques et une aide par la confection d'un budget prévisionnel. Solliciter l'aide de la municipalité pour les regroupements des boxeurs, de l'organisation des compétitions nationales et internationales.

BIBLIOGRAPHIE

- Dictionnaire universel. (1995) EDICEF 58, rue, Jean-bleuzen p.158
- **J.C. Bouffier et pïcter** (1978). La technique, l'entraînement, la tactique en boxe. Edition Robert Laffont, PARIS, france. pp. 9-109
- **Mapangou L.B.** (1960 1960-19). Mémoire du Gabon 64, si Ed. Genève, Suisse, pp. 220-22
- **Fürgen, w.** (1986). Le manuel d'entraînement, Edition, vigot, Paris, France, pp. 100-309.
- **Gould.** (1982). Educating, youth sport coaches ;Solutions to a national dilemma, Editions The ABC'S of success-full education programs for volunteer coaches,Quebec,Canada,pp.2-25
- **Joyce, B. et Showers, B.** (1980) cité par **Boudrau (1988)**. Recherche sur le perfectionnement des enseignants. Université Laval, Québec, Canada, p.14
- **Bélanger** (1973). La préparation d'un champion, Edition pélican, Ottawa, canada, p.503.
- **Zimmerman p.** (1977). Les questions et réponses sur l'éducation physique et sportive, Edition Est. Paris, pp.34-35.
- **Bouchard, (1973)**. La préparation d'un champion, Edition pélican, Ottawa, canada, p.498.
- **Gordon, M.** (1988). Le conditionnement des athlètes, sciences des sports, document de recherche et de technologie, Université Laval du Québec, Canada, pp.2-6
- **Spritz (1975)** cité par **Fugen** (1986). Le manuel d'entraînement, Edition, vigot, Paris, France, pp.14-15
- **Siedentop** (1983) cité par **Boudreau (1988)** Evaluation des programmes d'études, théorie et pratique, presse de l'université Laval, Québec, Canada p.10-16
- **Brunelle** (1980). L'auto-supervision d'une intervention pédagogique en formation d'entraîneurs. à Thèse de doctorat présentée l'université Laval, Québec, Canada. pp.10-11

- **Fédération Française de Boxe** (1978). Préparation physique du boxeur. Editions vigot, France, pp.9-109.
- **Meyer, R.** (1977) Les sports Encyclopoche Larousse, Editions Française, p.54

A decorative graphic consisting of a central pink rectangular banner with rounded corners, flanked by two larger, curved pink shapes that resemble ribbon tails or wings. The word "ANNEXES" is printed in a dark blue, serif font across the center of the banner.

ANNEXES

NZAGOU LOUIS-FELICIEN

Libreville, le 13 juillet 2004

Stagiaire à l'INSEPS de Dakar

(SENEGAL)

A

Monsieur le président
de la Fédération Gabonaise de
Boxe (FEGABOXE) **Libreville.**

Objet : Recherche sur la boxe au Gabon

Monsieur le président,

Nous aimerons solliciter votre collaboration pour réaliser un important projet de recherche qui vise à mieux savoir les mobiles de la baisse des performances des boxeurs Gabonais aux compétitions internationales.

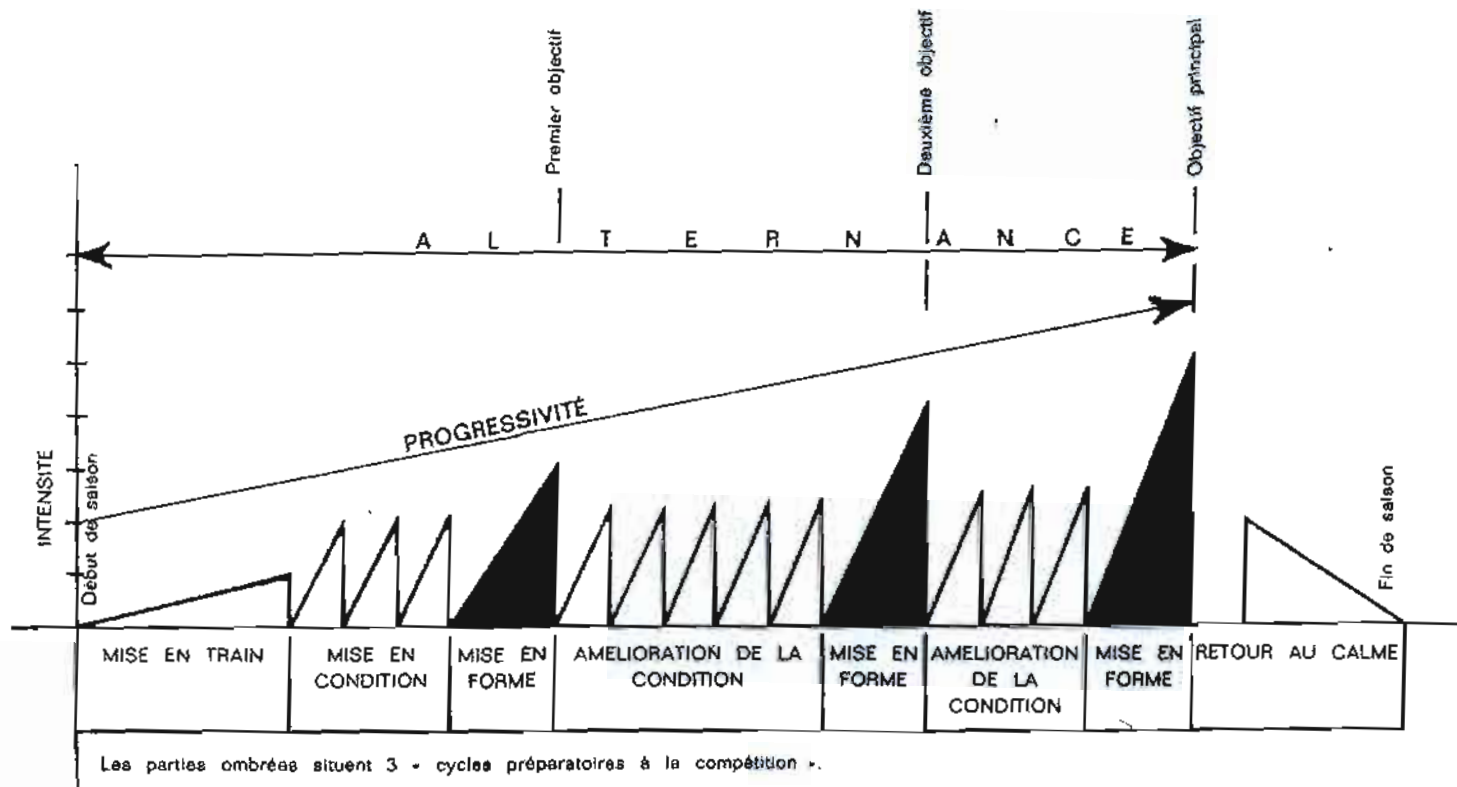
A cet effet nous avons besoin de la participation des boxeurs, entraîneurs et dirigeants pour un questionnaire. Nous apprécierons ainsi que vous preniez quelques minutes de votre temps pour un entretien.

En acceptant vous nous aiderez grandement à faire avancer notre projet de recherche partant toute la boxe Gabonaise. IL est important que vous sachiez que l'objectif de ce questionnaire n'est pas d'évaluer les boxeurs, entraîneurs ou dirigeants à partir de vos réponses. Nous tenons également à vous assurer de la plus stricte confidentialité concernant les réponses et que les données recueillies ne serviront qu'aux seules fins de la présente recherche.

Veuillez agréer, Monsieur le président l'expression de nos sentiments distingués.



UNE SAISON ET SES OBJECTIFS



SEANCE D'ENTRAINEMENT

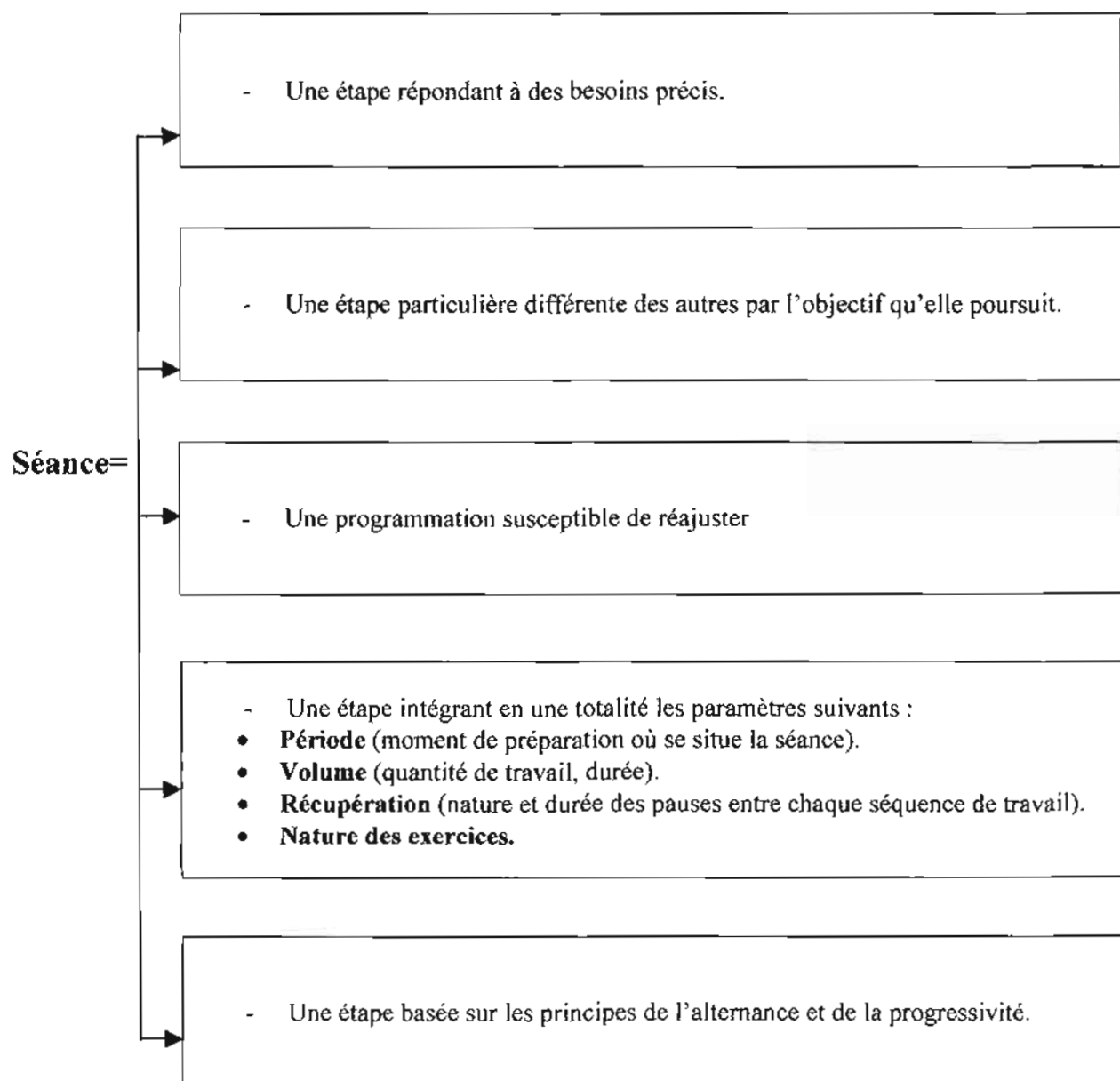
Elle constitue une étape du cycle d'entraînement.

Elle ne se présente pas sous la forme d'un acte rituel, figé, immuable.

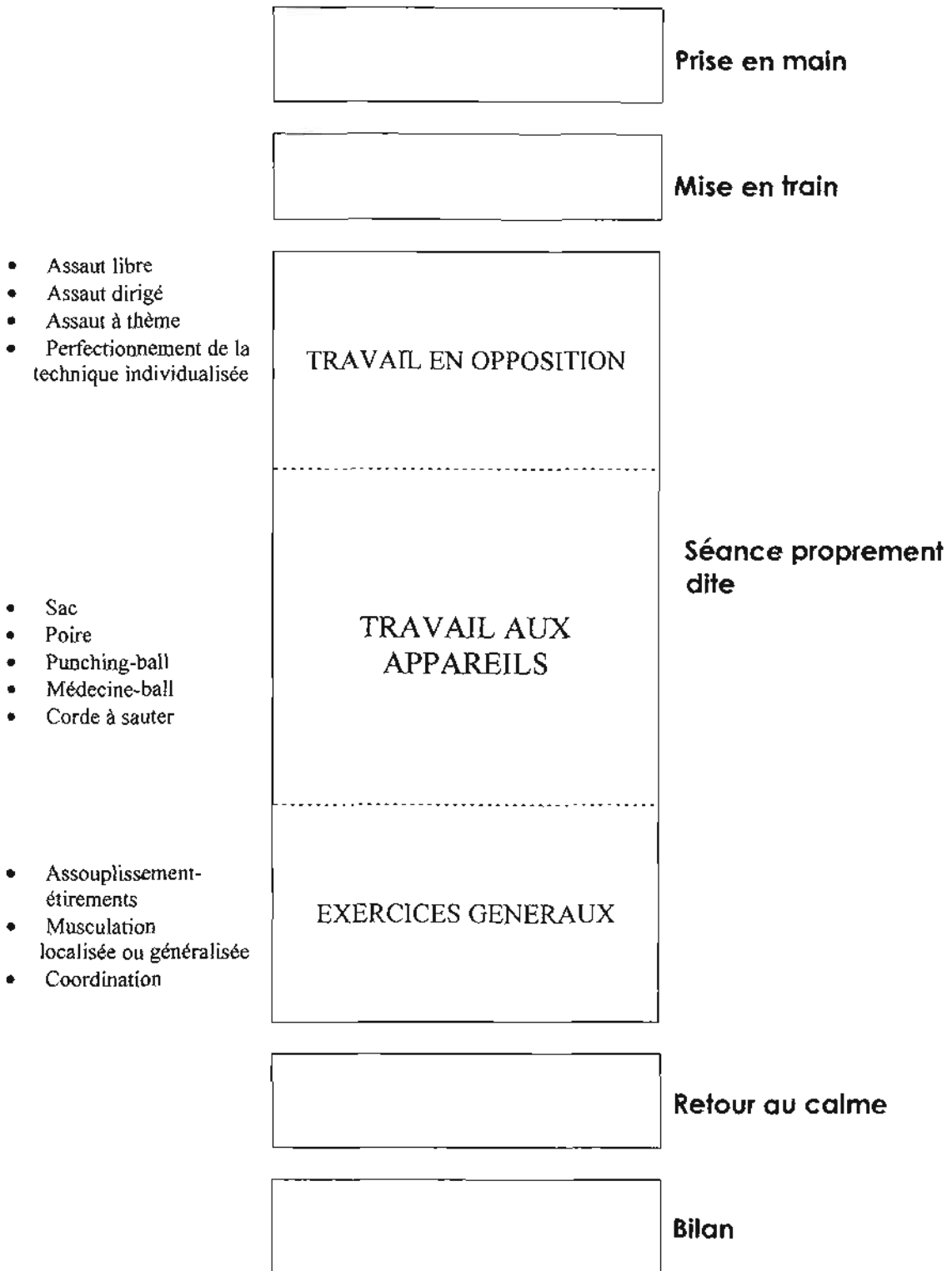
Elle est conçue en fonction d'objectifs précis à atteindre par le boxeur à un moment donné.

Le déroulement de la séance n'est pas toujours conforme aux intentions pédagogiques de base :

des « choses passent », d'autres pas ; l'instructeur, sans perdre de vue l'objectif poursuivi, est obligé de s'adapter à toute circonstance particulière et ainsi amené à effectuer les réajustements qui s'imposent.



COMPOSITION D'UNE SEANCE D'ENTRAINEMENT



Les attitudes de garde

La garde est une attitude personnelle et dynamique qui se justifie par les possibilités d'intervention qu'elle offre au boxeur. Elle doit lui permettre, dans tous les cas, de conserver la plus grande disponibilité possible.

En ce sens, elle ne peut donc être considérée entant que posture stéréotypée et figée ni recommandée et enseignée comme telle.

GARDE DE FACE (ou en position d'attaque)

- *Possibilité offensive* : maximales, les 2 poings peuvent être utilisés pour frapper.
- *Possibilités défensives* : minimales, le corps expose la totalité de sa surface aux coups adverses.

GARDE DE PROFIL (ou en position de défense)

- *Possibilités offensives* : minimales, réduites à la seule action du bras avant du fait de la position très profilée du corps.
- *Possibilités défensives* : maximales, la surface offerte aux coups adverses est réduite au minimum.

GARDE DE 3/4

Position intermédiaire entre les deux précédentes, elle permet de passer facilement d'une position offensive à une position défensive et inversement.

N.B. : Les possibilités énoncées ci-dessus sont valables pour le boxeur gaucher.

