

REPUBLIQUE DU SENEGAL  
UN PEUPLE-UN BUT-UNE FOI  
\*\*\* \*\*

MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE



\*\*\* \*\*

INSEPS

UNIVERSITE CHEIKH  
ANTA DIOP DE DAKAR

INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR  
DE L'EDUCATION POPULAIRE  
ET DU SPORT

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

**THEME**

**LES FEMMES SENEGALAISES  
DANS LA PRATIQUE DES ACTIVITES  
PHYSIQUES EN SALLE :  
PROFIL - MOTIVATIONS - DIFFICULTES**

Présenté et soutenu par :  
M. Youssouph SAGNA

Sous la direction de :  
Monsieur Abdoul Wahib KANE  
Professeur à l'INSEPS

**ANNEE UNIVERSITAIRE**

**2003-2004**

REPUBLIQUE DU SENEGAL  
UN PEUPLE-UN BUT-UNE FOI  
\*\*\* \*\*

MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE



\*\*\* \*\*

INSEPS

UNIVERSITE CHEIKH  
ANTA DIOP DE DAKAR

INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR  
DE L'EDUCATION POPULAIRE  
ET DU SPORT

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

THEME

LES FEMMES SENEGALAISES  
DANS LA PRATIQUE DES ACTIVITES  
PHYSIQUES EN SALLE :  
PROFIL - MOTIVATIONS - DIFFICULTES

Présenté et soutenu par :  
M. Youssouph SAGNA

Sous la direction de :  
Monsieur Abdoul Wahib KANE  
Professeur à l'INSEPS

ANNEE UNIVERSITAIRE

2003-2004

# DEDICACES

Je dédie ce travail à :

- Toute ma famille, parents et grands parents qui, depuis ma première enfance m'ont comblé d'affections. Particulièrement à :
- Mon père, Lamine Oumy SAGNA ; tu a développé en moi le culte du travail bien fait, de part ta méthode, ta rigueur qui porte toujours leurs fruits ; sache que je ne te décevrai jamais. Qu'ALLAH, le Tout Puissant, t'accorde une longue vie pleine de santé.
- Ma très chère maman, Sokhna SAGNA ; pour ton amour, ta patience à suivre mes pas depuis l'enfance. Aucune expression ne saurait traduire mes profonds sentiments à ton égard. ta générosité et simplicité sont des marques indélébiles à mon cœur. Que le Miséricordieux te prête santé et longue vie.
- Ma grande mère maternelle, Aby Diédhiou et sa co-épouse, Siré Coly. Qu'ALLAH vous laisse vieillir en paix.
- Mes tantes Seynabou, Saly et Amy, Fatoubitou, Mère Badji ; pour vos conseils et l'affection que vous portez pour nous.
- Mes frères et sœurs : Boubacar (Grand frère), Mariama, Ibrahima (Blaise) , Aladji, El. Bachir et Moustapha. Sachez que votre générosité et notre entente nous uniront, s'il plaît au bon DIEU, pour toute la vie. Je vous exhorte à avoir beaucoup de courage et à faire le meilleur de vous même dans les études, car rien de grand ne se réalise au monde sans passion. Il suffit d'y croire.
- Mes oncles : Daouda (Anifane), Boubacar (Mba), Vieux Sané (Domingo), Mamadou Sané, Ousmane ainsi que sa femme, Sarata Goudiaby. Je vous rends l'amour que vous n'avez cessé de manifester à mon égard.
- Mon oncle, Lamine Diémé, ses femmes, Binta et Maman Goudiaby ; pour votre reconnaissance et vos prières. Qu'ALLAH vous protège.

- **Mon cher et vénérable marabout feu Arfang Kémo SAGNA (paix à son âme) ; à son fils successeur, EL. Bachire SAGNA et tous ses talibés. Qu'ALLAH vous accompagne dans vos ouvres pour l'éducation des jeunes de Mandégane.**
- **Feu Dabaly Sagna et à toute sa famille. J'avoue personnellement que vous êtes les meilleurs voisins. Père Dabaly, que ton âme repose en paix.**
- **Mon oncle feu Malang Sagna ; que DIEU t'accueille dans son paradis .**
- **Mes cousins et cousines : Moustapha, Daouda, Yaya, Fodé, Assane , Sény, Maimouna, Mariama, Gnilane...**
- **Ma très chère amie, Maimouna Goudiaby, pour l'inégalable bonté et l'affection que tu portes sur moi.**
- **Mon très cher ami Abdou Sagna ; ta générosité, ton sens du partage, les conseils que nous nous donnons mutuellement feront de nous des amis pour toujours.**
- **Tous mes copains : Omar Badji, Assane Sagna, Lanssana Coly...**
- **Mes copines : Siré Bodian, Khady Bodian, Fatoumata Sagna, Fatou Sané, Djeynaba Coly, Fatou Goudiaby, Adama Sané (Badiéne),...**
- **Mes inséparables amis : Khadidiatou Diouf, Coumba Camara, Eveline, Mimouna, Eléne Tine, Diompy, Diémé et feu Adou Kh. Mbodj .**
- **Mes voisins, grands frères : Assane, Mafoudji (Djiban) et Moustapha Coly.**
- **Mes tuteurs qui m'ont supporté dans mes études : Lamine Niassy, Fatou Badji (T. Essyl) ; Abdou Sagna , Sokhna Diédhiou ; Mame Diédhiou (ziguinchor).**
- **L'amical des Elevés et Etudiant de Mandégane (AEEM), à qui je rappelle l'adage : «Discipline, Travail, Réussite» ; continuons ; n'abandonnons jamais, car seul Dieu sait ce que demain sera.**

# REMERCIEMENTS

- Je vous remercie ALLAH, vous qui m'avez crée et fait pour moi des merveilles. Gloire à toi, et paix sur la terre aux hommes qui t'aiment.
- Monsieur Abdoul Wahib KANE , mon Directeur de Mémoire. C'est avec grand plaisir que je vous adresse mes vifs remerciements. Votre abnégation, votre rigueur et votre sérieux m'ont servi de stimulant tout au long de la réalisation de ce document que vous avez bien voulu accepter de diriger. Qu'ALLAH vous donne santé et protège votre famille.
- Tous les professeurs de l'INSEPS : Messieurs, SANE, FAYE, SEYE,DIOP, MARR,THIAM,GUEYE,SOW, NDIAYE, SECK, BADJI ,THIOUNE, FALL.
- Feue Aminata Diack ; toi qui m'as beaucoup appris de la psychologie. Paix à ton âme, que DIEU t'accueille dans son paradis.
- Toutes les promotions étudiants et inspecteurs de l'INSEPS (2003-2004) .
- Tout le personnel administratif de l'INSEPS, soyez honorés à travers ce modeste travail.
- Tous les moniteurs de salles, votre œuvre est d'un intérêt incommensurable. Vous êtes des acteurs de la santé dans ce pays.
- Joseph Pina et Labery, pour les informations qu'ils m'ont fourni.
- Toute la population féminine de notre étude pour sa compréhension et sa disponibilité.
- Mes voisins de chambre au campus : Edouard Sadio, Omar Badji, Christian et aussi Bacary Badji et Aliou Bodian.
- Tonton Elhadji Mansour Sagna, professeur de Français à Rufisque.
- Papa Bacary Coly ; pour votre soutien et votre reconnaissance. Que la paix règne dans la famille pour toujours.
- Régis Diompy ; pour le matériel logistique.
- Tata Aby Mbaye et Kadia, Nabou, Maimouna secrétaires au campus (Ucad).
- A Jean L Dacosta ,Amadou M Nam et à tous mes amis professeurs d'E.PS.

# SOMMAIRE

**DEDICACES**

**REMERCIEMENTS**

**INTRODUCTION** .....1

**CHAPITRE I : HISTORIQUE DES SALLES DE PRATIQUES  
PHYSIQUES AU SENEGAL ET LEUR FEMINISATION** ..7

I.	L'EVOLUTION DES SALLES DE PRATIQUES PHYSIQUES AU SENEGAL	8
I.1.	La création de salles au Sénégal	8
I.2.	Les facteurs entravant la pratique de l'activité physique par les femmes	9
I.2.1.	Les facteurs d'ordre socioculturel	9
I.2.2.	Les facteurs d'ordre matériel	9
I.3.	L'expansion des salles	10
II.	LE PROCESSUS DE FEMINISATION	11
II.1.	Les changements opérés chez la femme moderne	11
II.2.	Les besoins de la pratique d'une activité physique	13
II.2.1.	Besions de santé et de lutte contre la sédentarité	13
II.2.2.	Besions esthétiques	14
II.2.3.	Besions affectifs	15
II.3.	Les facteurs influençant la pratique de l'activité physique chez la femme	15
II.3.1.	Les mentalités sur la représentation du corps	16
II.3.2.	L'influence médiatique	16
II.4.	La féminisation de la gymnastique d'entretien	17

III. DEFINITION DES CONCEPTS.....	18
III.1.Profil .....	18
III.2.Motivation.....	19
III.3.Besoin.....	21
III.4.Intérêt.....	21
<b>CHAPITRE II : METHODOLOGIE ET PRESENTATION DES RESULTATS DE L'ENQUETE .....</b>	<b>22</b>
I.METHODOLOGIE.....	23
I.1.L'enquête .....	23
I.1.1.Instruments de recueil.....	23
I.1.2.Cadre de l'enquête.....	25
I.1.3.Population d'enquête.....	26
I.1.4.Collecte des données .....	27
I.1.5.Traitement des données.....	28
I.2.L'analyse documentaire.....	28
II. PRESENTATION ET COMMENTAIRE DES RESULTATS.....	29
<b>CHAPITRE III : DISCUSSION DES RESULTATS .....</b>	<b>45</b>
I. PROFIL DES PRATIQUANTES.....	46
I.1.Le profil général.....	46
I.2.Le profil sportif.....	48
II. LES MOTIVATIONS DES PRATIQUANTES.....	49
II.1.Modalités d'adhésion .....	49
II.2.Raisons de la pratique de l'activité physique .....	50
II.2.1.L'entretien physique .....	50
II.2.2.L'activité physique et la santé .....	52
II.2.3.L'amour pour le sport et la rencontre des autres.....	55
II.2.4.L'intérêt que les pratiquantes accordent à l'activité physique.....	57

<b>III.LES DIFFICULTES QUE RENCONTRENT LES PRATIQUANTES...</b>	<b>58</b>
III.1.Difficultés liées à l'aménagement.....	58
III.2.Difficultés liées à la pratique .....	58
<b>IV. QUELQUES PERSPECTIVES.....</b>	<b>59</b>
IV.1.Pour une meilleure pratique.....	59
IV.1.1.L'hygiène .....	59
IV.1.2.Le matériel .....	60
IV.2.Pour le développement des activités physiques d'entretien .....	60
IV.2.1.L'élaboration d'un plan directeur de formation .....	61
IV.2.2.La création d'infrastructures .....	61
IV.2.3.La vulgarisation et la sensibilisation.....	62
<b>CONCLUSION GENERALE.....</b>	<b>64</b>
<b>REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....</b>	<b>67</b>
<b>ANNEXES.....</b>	<b>72</b>



**INTRODUCTION**

L'histoire atteste que les activités physiques et sportives (A.P.S.) prennent racine dans les civilisations les plus anciennes sous des formes multiples ; (Durring B., 1984 ; Le Breton D., 1985 ; Ulmann J.,1989 ; Barrull R., 1995.).

Ces pratiques ne cesseront de se transformer -tant du point de vue de leurs modalités que de leurs finalités- en rapport avec l'émergence de besoins nouveaux et l'évolution sociale en général.

De nos jours, on remarque ainsi qu'il y a éclatement des activités physiques en plusieurs modalités : sport de compétition, Education Physique et Sportive, sport d'entretien et de loisir. En conséquence les individus disposent d'un champ de pratique d'activités physiques très diversifié. L'observation indique cependant que les acteurs s'impliquent de manière différenciée suivant les différentes modalités.

Le sport qui est selon Guay D.,1993, : « une activité physique compétitive et amusante pratiquée en vue d'un enjeu, selon des règles écrites et un esprit fait d'équité, de désir de vaincre et de loyauté », intéresse surtout les jeunes, car nécessitant la virilité, l'ascétisme, le courage, ...

L'Education Physique est définie d'une manière générale comme l'ensemble des exercices corporels visant à l'amélioration des qualités physiques et psychiques de l'homme. L'Education Physique et Sportive est une discipline d'enseignement à base d'activités physiques et sportives introduites dans le milieu scolaire. L'enfant et le jeune scolarisé en sont la principale cible.

Les activités physiques d'entretien et de loisir constituent un ensemble de pratiques physiques de différentes formes, où l'objectif recherché est la détente,

l'entretien physique, la santé,... Dans cet ensemble on note la natation, le jogging et des formes de pratiques gymniques telles que :

- la gymnastique d'assouplissement : où l'on cherche à obtenir la souplesse des articulations ;
- la gymnastique du troisième âge (entre 55 et 60 ans ) : c'est une pratique physique généralement conseillée par les médecins parce qu'elle détend entretient et fait progresser le sujet ;
- le stretching : (de l'anglais strech, étirer) qui est selon Peytavin J. L.,(1995), : « une forme de gymnastique douce ayant pour objectif d'étirer, d'assouplir l'ensemble de l'organisme .» ;
- la gymnastique aérobic : elle est une nouvelle forme de gymnastique cadencée aux rythmes musicaux modernes. Elle est initiée par Jeanne Fonda. Dans son ouvrage «Ma méthode»,(1982), elle explique qu'après avoir pratiqué la danse, le «jogging», le «body building», elle a créé sa propre méthode de gymnastique dont les mouvements ont été judicieusement sélectionnés pour faire travailler différentes régions corporelles selon des rythmes musicaux appropriés.

D'autres noms sont attribués à la gymnastique aérobic : aérogym, énergym, body-danse, musculation work, gymbinaire, gymtonic, etc.

Contrairement au sport, ces formes de gymnastique accueillent plus d'adultes et de personnes âgées que de jeunes. Ceci amène Dechavann N.(sport et société, 1981), à définir la gymnastique d'entretien comme consistant en « une série dosée d'exercices corporels à dominante gymnique ayant pour but déclaré l'entretien physique ». Et Miskolczi R.,(1984) d'ajouter que c'est alors « une pédagogie des conduites motrices de l'adulte qui s'oppose à la gymnastique qui consiste à développer l'individu par une série d'exercices plus ou moins localisés ».

Plusieurs possibilités de pratiquer sont donc offertes .

Ce que l'on peut constater c'est qu'aujourd'hui les femmes, jadis « inactives », sont bien représentées dans toutes ces formes de pratiques (aussi bien en sport de compétition que dans les activités physiques d'entretien ), avec une plus forte concentration dans le domaine de l'entretien physique.

Dans le contexte de notre pays, la participation des femmes aux activités physiques a fait l'objet de plusieurs études : ( Faye C., 1986, : "Contribution du sport à l'amélioration de la condition de la femme." ; Ndiaye M.,1998, : Les motivations liées à la participation des femmes sénégalaises au sport." ;... ). Ces études ont cependant privilégié le secteur de la compétition marginalisant ainsi celui des activités physiques d'entretien.

Au Sénégal comme dans la plupart des pays, les activités physiques d'entretien connaissent un essor considérable, et on y note une présence massive des femmes.

Cette implication des femmes ressort-elle du hasard ? Est-ce la conséquence logique de la création d'infrastructures adéquates, de l'implantation et de l'aménagement des salles de gym, ou d'une prise de conscience générale sur les bienfaits de l'activité physique ?

Ce que l'on peut affirmer c'est que les femmes sont plus que jamais préoccupées par leur esthétique corporelle, leur santé physique et morale , bref, par leur bien- être.

La recherche du bien-être corporel par la pratique d'activités physiques variées est devenue une préoccupation qui semble assez partagée dans notre société. Mais elle est vécue et mise en acte très différemment selon les individus et les groupes. Les hommes ont tendance à s'orienter vers la culture physique pendant que les femmes orientent leur motricité vers des activités « légères ».

Ceci amène Le Baron J. B. (dans sport et société, 1981) à préciser que : « la répartition des individus sur les pratiques ne s'opère pas dans le hasard . Ceux-ci choisissent de s'orienter vers telle ou telle activité en fonction de représentations qui sont socialement et culturellement déterminées ». Ainsi donc, des pratiques aussi diverses que le jogging, la baignade ou le vélo, le cours de yoga ou la fréquentation de salles de culture physique montrent comment chacun en fonction de son histoire personnelle tente de trouver la formule répondant le mieux à ses besoins. A cet effet, les adultes sont presque ceux qui choisissent la salle de gym. Dans la salle de gym, des exercices sont pratiqués par des individus des deux sexes et de tous les âges .

Cependant, plus qu'auparavant, le nombre des salles de gym ainsi que l'effectif de la population féminine adhérente ne cessent de croître ; de sorte qu'on parle dans ce domaine de phénomène de féminisation dont il faudra trouver les motifs. Ceci constitue la principale raison du choix de notre sujet de mémoire de maîtrise intitulé : Les femmes sénégalaises dans la pratique des activités physiques en salle : Profil – Motivations – Difficultés .

Il s'agit donc pour nous d'aller à la découverte d'un phénomène spécifique qui est la « féminisation », c'est-à-dire la présence massive des femmes dans la pratique des activités physiques d'entretien et de loisir dans les salles.

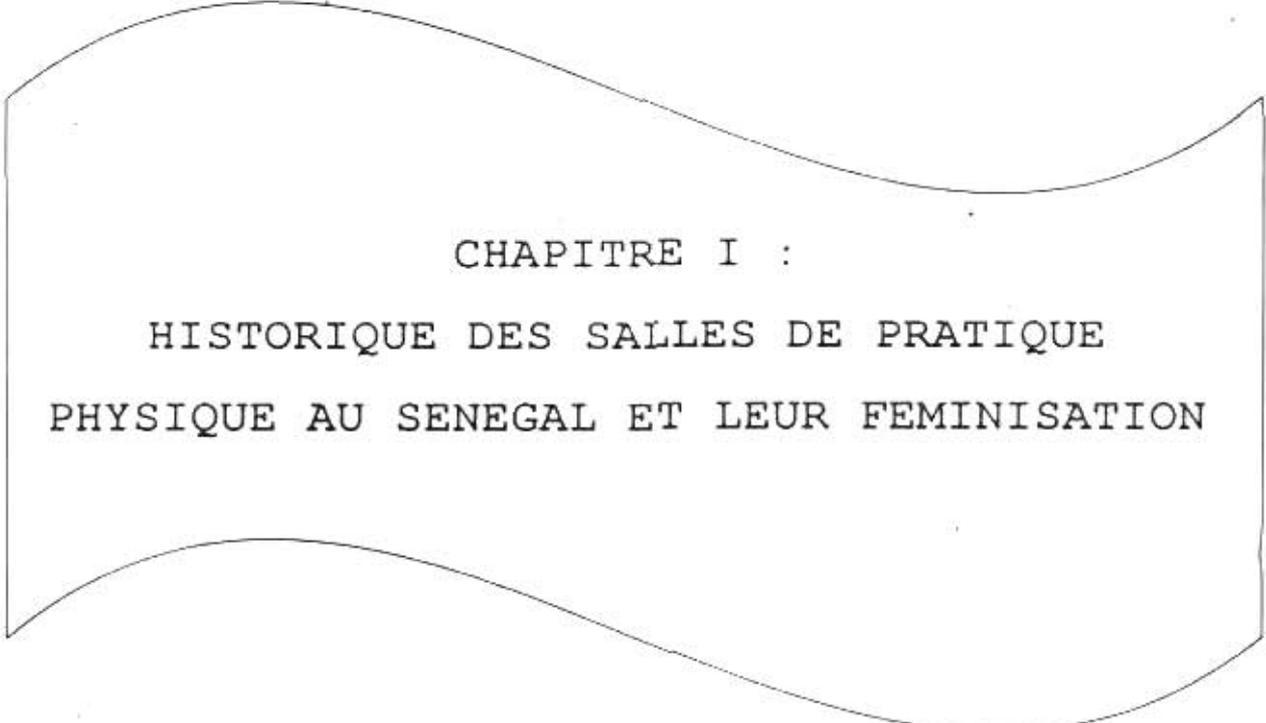
C'est donc une étude descriptive visant à identifier cette population féminine, à voir quelles sont les modalités de son adhésion et éventuellement les problèmes qu'elle rencontre.

Notre objectif est d'explorer l'attitude des femmes dans ces formes de pratiques spécifiques ; d'où ces questions, base de notre réflexion :

- qui sont ces femmes ?
- qu'est- ce qui les motive ?
- quelles difficultés rencontrent – elles ?

**Notre étude s'articule autour de trois grands chapitres :**

- **Le Chapitre I : où nous tentons de présenter l'historique des salles de pratiques physiques au Sénégal et l'entrée des femmes ;**
- **Le Chapitre II : précisant notre démarche et présentant les résultats de l'enquête ;**
- **Le Chapitre III : consacré à la discussion des résultats de l'enquête .**



CHAPITRE I :  
HISTORIQUE DES SALLES DE PRATIQUE  
PHYSIQUE AU SENEGAL ET LEUR FEMINISATION

## I. EVOLUTION DES SALLES DE PRATIQUE PHYSIQUE AU SÉNÉGAL

Il n'est pas facile de trouver des documents qui renseignent avec précision sur la date de création des salles de pratique physique dans notre pays. Ceci s'explique par le peu d'intérêt accordé à l'étude du phénomène et surtout par la nouveauté de ces formes de pratiques chez nous (au Sénégal) par rapport aux pays occidentaux comme la France où la création des salles (le gymnase) date des années 1870 ( grand gymnase Triat de Paris ).

### **I.1. La création de salles au Sénégal :**

Au Sénégal, la création de salles a débuté dans les années 1960 avec comme premières installations :

- la salle de Traversaz à la piscine lido en 1960 ;
- la salle de Yactine en 1962, devenue l'actuelle salle de Labéry, à la rue Joseph Gomis, ex. Bayeux.
- La salle de Joseph Pina en 1970 ; patronnée par Serges Nubret, champion du monde de body- building.

Pour la promotion de ces activités physiques de salle, on assiste dès 1970 à une première phase de divulgation par une émission hebdomadaire diffusée à la CHAÎNE INTER de RADIO SENEGAL. Cette émission avait pour titre : « quinze minutes de mise en forme ».

A l'époque, seuls les hommes fréquentaient les salles, les femmes étaient presque absentes. L'absence des femmes peut s'expliquer par deux facteurs : des facteurs d'ordre socioculturel et des facteurs d'ordre matériel.

## **I.2. Les facteurs entravant la pratique de l'activité physique par les femmes.**

Les facteurs d'ordre socioculturel et les facteurs d'ordre matériel constituent les principales entraves de la pratique de l'activité physique dans les salles comme dans les autres lieux de sport.

### **I.2.1. les facteurs d'ordre socioculturel**

Ils constituent l'un des obstacles à la pratique de l'activité physique féminine. Ce sont en fait l'ensemble de nos mœurs, les normes et les valeurs sociales qui réservaient à la femme un statut et un rôle dans la société, et par conséquent, limitaient sa liberté d'action. Ainsi, la femme devait rester au foyer et s'occuper de son ménage. Elle n'est socialement considérée et respectée que si elle administre la preuve de sa fécondité en donnant à son mari des enfants de sexe masculin de préférence.

La pratique sportive féminine était empreinte de contradictions. Les idéologies sociales ne libèrent pas la femme, soutenant que ces pratiques ne sont pas faites pour elle ; alors le fait même de se mettre en short est jugé indigne d'une femme respectable. La femme menait donc ses activités en se conformant à ce que la société préconisait comme modèle.

### **I.2.2. Les facteurs d'ordre matériel**

Ces facteurs sont également un obstacle majeur limitant la pratique de l'activité physique aux femmes.

Parmi ces facteurs on peut noter :

- l'insuffisance de salles à l'époque,
- le manque ou l'absence d'infrastructures sportives appropriées,
- le contenu des activités physiques proposées dans les salles.

En effet, la principale activité fut la culture physique avec comme exercices : les haltères, le développé couché... Ces activités ne laissent aucune place aux femmes, vu leur caractère viril.

### 1.3. l'expansion des salles

C'est à partir de 1980 que les salles ont commencé leur expansion au Sénégal (plus précisément dans la région de Dakar) par l'initiative d'anciens sportifs et de maîtres d'arts martiaux.

On assiste alors à la création des salles suivantes :

- 1980, Maître Abib Gueye ( Judoka ), ouvre une section de musculation dans sa salle de Gibraltar/Centenaire.
- 1985, Maître Fernand Nunez ( Karatéka ), ouvre une salle de musculation à Grand Dakar.
- 1990, création de la salle de l'Olympique club par Monsieur Berté.

Il s'en suit ainsi l'ouverture de plusieurs autres salles dans la ville de même que l'aménagement de parcours sportifs.

Dans la région de Dakar, une enquête menée par Djiba E. (1998) ; montre qu'il existe 27 infrastructures parmi lesquelles 12 % sont l'œuvre des pouvoirs publics : les parcours sportifs des HLM ; de Guediawaye et de la Corniche Ouest ; les autres sont des installations privées.

Ceci rentre dans le cadre référentiel de la politique de l'équipement sportif au Sénégal conformément au décret N°79-1089 du 28 Décembre 1979 portant organisation du secrétariat d'Etat auprès du Premier Ministre chargé de la jeunesse et des sports, et la loi 84-59 du 23 mai 1984 portant charte sur le sport.

Aujourd'hui les nouvelles installations sont de plus en plus importantes. Elles se caractérisent par leur aménagement avec du matériel moderne et par la diversité des activités physiques qui y sont pratiquées : la musculation , le vélo , la gymnastique d'entretien, le yoga, la danse...On constate ainsi que les femmes intègrent de plus en plus les salles pour des besoins divers ; et leur importance fait qu'on parle actuellement de phénomène de féminisation.

## II . LE PROCESSUS DE FÉMINISATION

Ce processus est aussi bien perceptible dans les pratiques physiques non compétitives que dans les sports de compétition.

L'évocation de ce point trouve sa pertinence dans l'origine même des activités physiques. Ainsi, Oglesby C., (1982), fait remarquer que : « au cours des siècles, les normes sociales ont permis la pratique sportive à quelques femmes en écartant ou en excluant l'immense majorité ».

Mais aujourd'hui, il en va autrement ; on note la présence des femmes dans presque toutes les formes de pratiques physiques et sportives.

Alors, dans le domaine des activités physiques d'entretien, on peut envisager la féminisation à partir des changements qui sont intervenus chez la «femme moderne», suscitant le besoin de la pratique de l'activité physique, avec quelquefois l'influence médiatique.

### II.1. Les changements opérés chez la femme moderne

La société moderne se caractérise par le développement spectaculaire des sciences et de la technologie avec une parfaite amélioration des conditions de vie et de travail.

Cependant, la société moderne a pour inconvénient majeur l'accroissement de la sédentarité surtout chez les femmes qui, désormais, opèrent sur tous les secteurs de la vie ; c'est ce que Hebert G., ( 1948 ), appelle « la vie civilisée ».

Alors que dans la société traditionnelle les femmes allaient à la recherche du bois de chauffage, de l'eau..., les choses vont changer dans la société moderne, avec l'avènement de la machine. Ce changement s'opère depuis le foyer jusqu'au bureau de travail. Dans les foyers, en ville et quelquefois même dans le monde rural, on note l'usage de moyens modernes dans le ménage : cuisinières, linge, robinets,...

Aussi, pour effectuer ses courses, l'homme dispose de moyens modernes de locomotion, voiture, vélo motorisé etc.

A cela, s'ajoute le fait qu'on est assis pendant presque toute la demi-journée dans son bureau de travail. Même après ses occupations professionnelles, l'on choisit volontiers de se détendre en regardant la télévision, en lisant ou en sortant avec des amis. Et selon De Mondenard J.L., ( 1990) « l'organisme ne fait qu'emmagasiner des toxines que l'on n'élimine pas, et par conséquent le sommeil n'est pas réparateur ».

Ce qu'il en résulte est selon Hebert G. « la laideur des formes, la faiblesse, et ce qui est plus grave, une santé le plus souvent fragile.».

Certaines femmes sont absolument persuadées qu'il est normal de souffrir de quelque malaise, et quand on cherche à leur expliquer que ce mal, s'il est la conséquence de leur inactivité, peut disparaître ou grandement s'atténuer par la simple pratique de l'exercice physique, elles n'en croient à rien et répondent «il faut bien savoir quelque chose, c'est le lot du commun des mortels ».

La tendance est qu'aujourd'hui la « femme civilisée » est plus que jamais consciente des maux que pourrait engendrer l'inactivité. Cette prise de conscience se manifeste aussi bien chez les jeunes que chez les adultes.

Ainsi, face à ce besoin d'exercer son corps, la salle de gym ne constitue pas le seul milieu favorable.

Dans les parcours sportifs, dans les terrains et parfois même dans les rues, on rencontre aussi bien des jeunes que des adultes, individuellement ou avec des amis, entraînés d'exercer leur corps, pour des raisons personnelles.

## II.2. Les besoins de la pratique d'une activité physique

Les besoins de la pratique de l'activité physique sont quelquefois diversement exprimés. Mais ils se résument en la recherche du bien-être qui est selon Dofoligny C., la préoccupation qui semble assez partagée.

Dans ce bien-être, sont inclus à la fois des besoins de santé, d'esthétique et d'affectivité.

### II.2.1. Besoins de santé et de lutte contre la sédentarité

Dans notre société technicienne, notre corps se trouve réprimé et atrophié par la mécanisation, la bureaucratie, le travail à la chaîne, le transport et l'habitat.

Les femmes sont les plus touchées par la sédentarité. Dans la sphère professionnelle, par exemple, là où l'homme est technicien et explore activement « l'extérieur », la femme est infirmière, institutrice ou aide social.

Ainsi, face aux conséquences néfastes qu'engendre la sédentarité sur la santé, l'O.M.S lance son slogan « pour votre santé, bouger ! ».

En effet, des études physiologiques, (Dr Ruffier J.E.,1980, Talbot P. , 1977), ont montré les bienfaits de l'activité physique sur la santé ; alors que la sédentarité est à l'origine des maux (stress, obésité, maladies cardio-vasculaires) dont souffre la femme moderne surtout si elle doit mener de front sa profession et son ménage.

Aussi le manque de condition physique est très redouté chez les femmes. Et selon Robin M., (1980), la pratique de l'exercice physique est très importante à ce niveau, car pouvant permettre de modifier la condition physique quel qu'en soit le niveau initial.

### II.2.2. Besoins esthétiques

Aujourd'hui, on assiste à un ultime glissement de sens. D'une référence sportive pour l'homme qui « doit » essentiellement disposer d'un potentiel d'action, on bascule vers une référence esthétique pour la femme qui « doit » développer son potentiel de séduction ; ( Dechavann N., Renzi L,1986, Laidet I., Struez J.R., (1992). Pour la femme d'aujourd'hui, active dans tous les secteurs professionnels, l'esthétique corporelle est devenue un impératif qui ne peut être ignoré.

Conserver une silhouette séduisante est un souci bien légitime ne serait-ce que :

- Par dignité pour elle-même ;
- Pour continuer à séduire son mari ;
- Pour conserver l'admiration de ses enfants ;
- Pour valoriser son image de marque dans les contacts professionnels ou sociaux.

Parlant d'esthétique, on utilise souvent les expressions comme la silhouette, la ligne, la forme...

La forme est cependant une notion plus complexe ; ( De Mondenard J.L 1990). D'autre part, elle renvoie à un état organique optimum correspondant à la santé qui est d'abord « la vie dans le silence des organes ».

Alors cette beauté tant recherchée n'est pas innée. Et selon Hebet G., (1948), elle reste le fruit d'une saine hygiène de vie où s'équilibrent travail physique, psychique et repos, dans le cadre duquel s'intègre une diététique bien comprise et des soins corporels de base.

Ainsi pour redonner une ligne esthétique au corps, il paraît absolument indispensable de rééduquer le système musculaire.

### II .2.3. Besoins affectifs

En dehors des besoins de bien-être et d'esthétique corporelle, certaines personnes recherchent l'affectivité à travers la pratique de l'activité physique.

Dans ce même ordre d'idées, Diack A.. 1986, dans son travail intitulé :« Attitude des jeunes filles envers la gymnastique et perception de leurs entraîneurs face à ces attitudes », conclut que : « le champ des activités physiques est l'un des excellents moyens de socialisation de l'individu ».

En effet la pratique des activités physiques de salles ou de plein air permet aux individus différents selon la culture et le statut socioculturel et professionnel, de nouer des relations d'amitié de toute nature.

## II .3. Les facteurs influençant la pratique de l'activité

### Physique chez la femme

La pratique de l'activité physique chez les femmes est quelquefois influencée par la mentalité dominante sur le corps et par les média en particulier.

### II.3.1. Les mentalités sur la représentation du corps

La transformation des mentalités et des représentations à l'égard du sport et du corps explique l'engouement et la répartition des individus sur les pratiques physiques, (Pociello, C.1981). Le corps est conçu comme étant la manifestation sociale de nous-mêmes ; il nous représente et nous situe. Dans cette mesure, l'on cherche autant que possible à lui donner une « belle forme » ; c'est-à-dire une meilleure apparence.

Au Sénégal, il existe comme dans toute société, des modèles culturels concernant l'apparence physique selon les projections que le groupe se fait. Gaye, F.H., 1994, fait remarquer que dans l'imaginaire des Sénégalais, la femme, la vraie femme, doit être « ronde », enveloppée de chair : c'est le modèle « jongoma ». Elle précise que le corps de la femme est perçu dans notre société, comme un instrument à partir duquel l'homme trouve la sensation du bien-être, de la douceur...

Bien que ces considérations se fassent encore sentir, nul n'ignore cependant les multiples conséquences néfastes du sur poids ou de l'obésité sur la santé ou le bien-être de la personne. Ainsi, on constate que certaines femmes, par leur propre volonté ou par l'encouragement des hommes, s'adonnent à l'activité physique.

En définitive, on peut sans doute soutenir que la femme sénégalaise se rend de plus en plus compte que la pratique de l'activité physique est plutôt bienfaisante que fatigante.

### II.3.2. L'influence médiatique

Ce phénomène rendu plus net entre en convergence avec la revalorisation sociale d'un produit : « la valeur marchande de la beauté », (Pociello C., 1981 ; Renzi L., 1988). Cette revalorisation du corps (surtout celui de la femme ) est liée

au développement de tout un ensemble de professions de présentation et de représentation (hôtesses, mannequins, secrétaires de direction, attachées de presse, relations publiques etc.) qui impliquent la gestion d'un capital corporel supposant entretien et soins. Ce souci de forme donc de jeunesse et de beauté est constamment exprimé par les revues spécialisées qui ne montrent jamais des femmes « fortes ».

L'autre fait est l'importance d'articles de presse concernant les salles de mise en condition physique et leurs adeptes, le nombre important de ceux qui fréquentent les salles de gym et les adeptes du footing.

Les médias dans leur diversité, exercent une très forte influence. Leur impact ne manque pas de susciter encore la motivation chez les femmes d'intégrer les salles de gym.

#### II.4. La féminisation de la gymnastique d'entretien

Telle que définie dans le dictionnaire Le Nouveau Petit Robert, l'expression féminisation signifie « se composer d'un plus grand nombre de femmes qu'auparavant ».

La féminisation dans la gymnastique d'entretien est apparemment inéluctable ; ainsi que l'existence d'un noyau masculin quelquefois minoritaire mais irréductible. En France, la féminisation est amorcée vers 1962, et probablement impulsée par une féminisation de l'encadrement.

Au Sénégal, l'entrée des femmes dans ces formes de pratiques s'est faite de manière progressive. Selon les moniteurs de salles, la féminisation peut être envisagée à partir des années 1984; période durant laquelle on a constaté l'augmentation des installations suite à l'augmentation du nombre d'adeptes.

Toutefois, on peut considérer les faits suivants comme ayant un impact sur l'impulsion de la féminisation :

- les premières phases de divulgation de l'activité à travers l'émission « gym télé », par des professeurs d'E.P.S, notamment Gueye M. et Nam A. M. ;
- les images que renoue la médiatisation des compétitions sportives comme l'athlétisme, la natation, et les effets des accouchements ;
- l'action des médecins du sport, qui ont beaucoup contribué à l'orientation des femmes souffrant de certains malaises vers la pratique de l'activité physique.

Avec des motivations diverses, hommes et femmes commencent ainsi à s'approprier différemment cette pratique, et ils différencient les usages afin de les ajuster à leur disposition « corpo-culturelles » propres.

### III. DÉFINITION DES CONCEPTS

Les femmes que l'on rencontre dans les salles de gym présentent un profil, certes particulier même si leur motivation peut relever d'un désir personnel. Pour faciliter la compréhension aux lecteurs de ce document, nous tenons à clarifier ce que l'on pourrait entendre par profil, motivation, besoin et intérêt.

#### III.1. Le profil

On peut rencontrer plusieurs définitions de la notion de profil selon qu'on l'applique à tel ou tel domaine de la vie.

Psychologiquement parlant, on conçoit le profil comme étant une « courbe dont les éléments proviennent des résultats de tests et donnent la « physionomie mentale » d'une personne ( dictionnaire Le Nouveau Petit Robert).

Selon Sillamy N., (1980) le profil, c'est la représentation graphique des résultats obtenus par un sujet à une série d'épreuves (test ou questionnaire).

Au plan médical, le profil est l'ensemble des caractéristiques psychiques, anatomiques et physiologiques établies sur la base de tests et de mensuration en vue de déterminer l'aptitude de l'individu au service militaire ».

Dans le cadre de la formation professionnelle, le profil est défini comme « la somme des unités modulaires essentielles pour accomplir toutes les tâches d'une fonction type à compétence professionnelle ». Donc, par extension, le profil renvoie à une esquisse psychologique d'un individu quant aux aptitudes professionnelles.

Il existe un certain rapport entre le profil et le statut.

Le statut, du latin *statuere* « placer, établir », détermine avec précision la position, le comportement de la personne dans son groupe et constitue un élément de conscience de soi.

Ainsi, chaque individu a un statut social à travers la fonction qu'il remplit et le valorise.

Cependant dans la société, il existe une certaine forme de hiérarchisation dans l'attribution d'un statut à un individu.

A partir de là, va intervenir un autre critère de classification qui est fonction des compétences et de la situation de l'individu : ce critère est le profil. Le profil se rapporte alors à la situation particulière de chacun conditionnée par le sexe, l'âge, l'aspect socioculturel, la place occupée dans le régime économique...

**III . 2 La motivation :** (du latin *motivus* : mobile, qui met en mouvement).

Les premiers écrits qui se rapportent à la motivation viennent des philosophes grecs, ( Vallerand R.J et Thill E. ,1993.).

Le sophiste Thrasymache, postulait que le comportement de l'organisme était motivé par un intérêt personnel, plus précisément par la recherche du plaisir et l'évitement de la douleur ( ou du mécontentement).

Dans le Dictionnaire Actuel de l'Education, (1993 Renald Légendre), la motivation est définie comme étant l'ensemble des forces qui poussent l'individu à agir. Selon Weinberg R.S., Gould.D, 1997 et Sandra .M 1989, la motivation est un concept beaucoup plus large que les comportements qu'elle déclenche et elle se définit par la direction, l'intensité et la force de l'effort.

En matière de pratique sportive Thill E., (1989) fait remarquer que les questions d'engagement de niveau motivationnel sont surtout les suivantes : pourquoi tel sujet persiste-t-il dans ses efforts alors que tel autre tend à abandonner... ? Pourquoi certains athlètes s'entraînent-ils plus fort ou s'engagent-ils d'une manière plus intensive dans la compétition ?

A travers les définitions citées on peut définir la motivation comme le processus interne ou externe qui influence la direction, la persistance et la vigueur du comportement dirigé vers un but.

Ainsi, on parlera de motivation intrinsèque, quand une activité est réalisée par elle-même et pour le plaisir qu'on en tire. Elle est issue des besoins de compétence et d'autodétermination et ne comporte aucune contrainte extérieure. La motivation extrinsèque, c'est quand une activité est entreprise pour recevoir une récompense (félicitations, médaille) ou pour éviter un punition (non sélection, reproche...).

Quant à l'amotivation, elle est l'absence de motivation intrinsèque ou de motivation extrinsèque. Un sportif est amotivé quand il ne perçoit pas la relation entre ses actions et les résultats obtenus ( ni plaisir, ni récompense ). Comme si ses comportements sont causés par des facteurs indépendants de sa volonté.

### III.3. Besoin

Le besoin est défini par le dictionnaire Le Nouveau Petit Robert comme « une exigence née de la nature ou de la vie sociale ».

Et selon Thill E., (1989), le besoin (need en anglais) est généralement considéré comme un sentiment de non satisfaction qui suscite un état de l'organisme favorable au déclenchement d'une réponse. Cette tendance (drive en anglais) fournit à son tour l'énergie nécessaire à la réalisation d'une activité instrumentale.

A partir de là, on remarque que les besoins sont indissociables des motivations.

On parlera ainsi de besoins motivateurs qui signifient un ensemble de sentiments d'accomplissement, de reconnaissance, de responsabilité, de promotion personnelle et de développement que procure un travail offrant suffisamment d'émulation et d'autonomie.

Dans le cadre de la pratique des activités physiques d'entretien ou de maintien, chaque acteur ou actrice manifestera sa fréquence de pratique en fonction de ses besoins. Ce sont donc les besoins qui suscitent et déterminent la motivation.

### III. 4. L'intérêt

C'est la recherche plus ou moins égoïste de ce qui est avantageux pour soi, (Dictionnaire l'Universel). L'intérêt, c'est aussi l'attention particulière que l'on porte à quelqu'un ou à quelque chose. Dans la pratique de la gymnastique d'entretien, l'intérêt comme les besoins suscite la motivation des individus et détermine l'intensité de leur engagement.

CHAPIT II :  
MÉTHODOLOGIE ET PRÉSENTATION DES  
RÉSULTATS DE NOTRE ENQUETE

## **I – MÉTHODOLOGIE**

Dans toute démarche scientifique il convient de déterminer d'emblée le cadre opérationnel de l'étude.

Ce travail consiste donc à définir les procédés utilisés pour y parvenir. Pour notre étude, nous avons adopté une démarche qui associe une enquête sur le terrain et une analyse documentaire.

### **I.1. L'enquête**

L'enquête comprend un questionnaire, un guide d'entretien direct avec quelques moniteurs de salles et une observation directe de quelques séances de gymnastique d'entretien. Ceci constitue nos instruments de recueil de données.

#### **I.1.1. Instruments de recueil**

Pour réaliser notre recherche nous avons utilisé les instruments suivants :

- un questionnaire composé de questions fermées et de questions ouvertes.

Ce questionnaire a d'abord subi un pré-test au niveau de deux salles : la salle qui se trouve au Camp Gérémy (en face de l'Université Cheikh Anta Diop de Dakar : UCAD) ; et la salle de l'Olympique Club.

Cette pré-enquête nous a permis d'ajuster le questionnaire, de le valider avant de l'adresser à la population cible.

Le questionnaire se compose de 16 questions dont :

-neuf (9) questions sur le profil. Par profil on entend plusieurs composantes :

- le profil générale dont les aspects :
  - socio-démographique : âge, situation matrimoniale, nombre d'enfants ;
  - socioculturel : niveau d'étude ;
  - socio-économique : emploi et nature de l'emploi.

- le profil sportif : celui-ci renseigne sur la population cible en ce qui concerne la pratique préalable ou non d'un sport ou d'une activité physique annexe.
  - Cinq (5) questions sur la motivation, les besoins et intérêts ;
  - Deux (2) questions sur les difficultés que les pratiquantes rencontrent dans les salles aussi bien sur l'aménagement que sur la pratique.
  - Un entretien direct avec six (6) moniteurs de salles.

Avec l'entretien, nous avons recueilli des informations sur : les effectifs de salles avec le rapport entre les hommes et les femmes, les modalités d'accès (avec généralement la cotisation mensuelle), les besoins des femmes, les différentes activités et les manifestations qu'on organise dans le club et enfin le type de relations qu'entretiennent les adeptes.

Aussi, à défaut de documents sur l'historique des salles de pratique physique dans notre pays, nous avons pu recueillir des informations à partir d'un entretien avec deux pionniers de cette activité : Messieurs PINA, J. et LABERY.

- Une observation de quelques séances de gymnastique d'entretien .

Dans leur ouvrage : Les Enquêtes Sociologiques, Théories et Pratiques, (1991), Ghiglione R. et Matalon B., définissent l'observation, comme étant une méthode consistant en « un regard porté sur une situation sans que celle-ci ne soit modifiée. Regard dont l'intentionnalité est de nature très générale et agit au niveau du choix de la situation et non au niveau de ce qui doit être observé dans la situation, le but étant de recueillir des données afférentes à la situation ».

Pour notre observation, nous accédons dans les salles en tant qu'observateur ou bien en pratiquant l'activité ensemble avec les adeptes.

Cette stratégie a permis de voir l'état des lieux, d'avoir une idée sur le profil des femmes, leur régularité dans la pratique ainsi que les relations qu'elles entretiennent.

Vu les limites du questionnaire, nous avons jugé nécessaire de l'associer l'entretien et l'observation. Ces deux outils nous ont permis de confirmer ou de compléter les informations recueillies à partir du questionnaire.

### I.1.2. Cadre de l'enquête

Notre enquête est réalisée à Dakar. Le choix de ce milieu géographique s'explique par la nouveauté de la salle de gym chez nous. En effet la salle de gym est une nouvelle infrastructure aménagée, un milieu spécifique de pratique d'exercices physiques, différent du plein air ; un milieu où les séances d'exercices physiques sont dirigées par des moniteurs qualifiés dans ce domaine, et exigeant comme modalité d'accès la cotisation de chacun des adeptes.

On a constaté que de telles nouvelles installations sportives se développent progressivement des villes vers les banlieues ou encore des milieux urbains vers les milieux ruraux. C'est alors à Dakar, étant la capitale du pays, où l'on note plus d'installations de ce genre.

Ainsi, nous avons déposé le questionnaire au niveau de sept (7) salles différentes notamment :

Olympique Club, INSEPS, Stade L. S. Senghor, Oncl' Sam, Piscine Olympique, Mariste et à la salle de la Cité Claudel de l'U.C.A..D.

Parmi ces salles, on distingue Olympique Club, Oncl' Sam et Piscine Olympique qui sont mécanisées tandis que les autres salles se limitent à l'exercice physique aérobic avec quelque fois l'usage parallèle de bâtons (« gym bâton »).

Nous avons choisi ces salles non seulement pour avoir un effectif représentatif mais aussi la facilité d'accès et de rencontrer un personnel pouvant répondre à nos attentes. Il faut noter que ces salles sont des propriétés privées, et là où l'encadrement est assuré par des Professeurs d'Education Physique, l'accès a été facile.

Par contre il nous a été catégoriquement refusé l'accès dans certaines salles telles qu'à Wédère, malgré la lettre de demande d'autorisation d'accès signée par le Directeur des Etudes de l'INSEPS.

#### -Présentation des effectifs de salle

SALLES EFFECTIFS	OLYM CLUB	INSEPS	STADE LLS	ONCL'SAM	MARISTE	PISCINE OLYMP.	CITE CLAUTEL
Hommes	73	952	35	40	50	30	-
Femmes	86	571	25	25	30	25	60
Total	159	1523	60	65	80	55	60

NB : Ces effectifs sont relatifs et constituent un cumul de plusieurs années. Alors, il existe très grand décalage d'avec les réalités actuelles au niveau des salles.

Cas de l'INSEPS : son effectif très élevé (1523) s'explique par l'addition des effectifs des sous-groupes suivants : Méga-gym : hommes 16, femmes 11 ; APPS : hommes 236, femmes 60 ; Form action : hommes 700, femmes 500.

#### 1.1.3. Population d'enquête

Notre population d'enquête est essentiellement féminine . Le choix de cette catégorie s'explique par le phénomène de féminisation des salles qui est le centre de notre réflexion et dont il faudra trouver les motifs.

**Il faut cependant noter que toutes les salles sont composées d'hommes et de femmes excepté la salle de Claudel qui ne regroupe que des étudiantes.**

**Ces femmes constituent une population globale de 162 dont la répartition par club se présente comme suit :**

SALLES	Olymp. Club	INSEPS	Stade L.S.S	Oncl' Sam	Mariste	Piscine Olymp	Cité Claudel	Total
Effectif d'enquête	34	42	13	16	20	11	26	162

#### I.1.4. Collecte des données

**Nous avons choisi le 10 Mars, Journée de la Femme, pour commencer l'administration du questionnaire. Cette stratégie nous a beaucoup aidé dans la mesure où certaines femmes étaient très contentes d'entendre un discours ou de voir un fait qui leur est spécialement adressé.**

**Pour faciliter l'administration du questionnaire, nous nous sommes présentés au niveau des différentes salles avec surtout une parfaite collaboration des moniteurs de salles. Au total, 200 exemplaires du questionnaire ont été distribués.**

**Les femmes répondaient sur place ; cependant, il nous est arrivé de distribuer des questionnaires à certaines qui venaient en retard. Pour ces dernières la récupération des questionnaires n'a pas été facile. Ceci a causé la perte de certaines copies après beaucoup de temps de patience. Ainsi, notre étude s'est réalisée avec 81% des questionnaires distribués.**

### I.1.5. Traitement des données

Pour le dépouillement, nous avons adopté la méthode du pendu. La méthode du pendu est une technique de décompte qui consiste à prendre les mêmes réponses par effectifs de cinq (5) dont la somme va donner l'effectif total.

Par exemple :

Pour le traitement des questions fermées, nous avons combiné les questions semblables ; donc l'ordre des tableaux n'est pas forcément l'ordre des questions. Quant aux questions ouvertes, nous avons envisagé l'élaboration de leur tableau à partir du pré-test du questionnaire.

Pour le calcul, les résultats obtenus dans les différentes salles sont regroupées en un effectif global.

Ainsi, pour chaque tableau, les effectifs partiels, les pourcentages et les totaux sont calculés et présentés.

### I.2. L'analyse documentaire

Nous avons entrepris une recherche bibliographique à base d'ouvrages d'auteurs portant sur les femmes et les activités physiques, les bienfaits de l'activité physique ; de mémoires de maîtrise (S.T.A.P.S) qui ont été traités à l'INSEPS, en rapport avec notre domaine d'étude ( Djiba E., Faye, C., Gaye F. E...) et d'autres documents (charte des sports au Sénégal, document de l'O.M.S.). La lecture de ces documents nous a permis d'avoir de références pouvant permettre d'approfondir nos connaissances, de clarifier ou de justifier certaines idées.

Pour une plus large information, nous renvoyons notre lecteur à la documentation suivant notre bibliographie.

## II . PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

**TABLEAU I** : Répartition des pratiquantes suivant l'âge (en effectifs et en pourcentages)

AGES	Effectifs	Pourcentages
- de 20	3	1,86
[20-30]	72	44,44
[30 – 40]	43	26,54
[40 –50]	30	18,52
[50 –60]	13	8,03
[60 – 70]	1	0,61
Total	162	100

### COMMENTAIRE :

Les femmes ont en majorité leur âge compris entre 20 et 50 ans avec une plus forte représentation des fourchettes (20-30) et (30- 40) avec respectivement un pourcentage de 44,44 % et 26,54%.

Le premier constat qui se dégage montre que sur les 162 femmes interrogées trois ont moins de 20 ans et seulement une se situe dans la fourchette de (60- 70).

Ainsi, le calcul nous a permis de situer la moyenne d'âge des femmes à 34 ans. Partant de cette moyenne d'âge, la conclusion qu'on peut tirer est que cette population féminine que l'on retrouve dans les salles de « gym » est dans sa majorité constituée de femmes adultes.

**Tableau II : Répartition des pratiquantes en fonction de la situation matrimoniale (en effectifs et en pourcentages)**

SITUATION MATRIMONIALES	Effectifs	Pourcentages
Célibataires	81	50
Mariées	76	46,92
Divorcées	4	2,47
Veuves	1	0,61
Total	162	100

**COMMENTAIRE :**

**D'après les résultats présentées dans le tableau ci dessus, les femmes sont en majorité constituées de célibataires et de mariées avec respectivement 50% et 46,92%.**

**On peut cependant noter la présence de quatre divorcées avec 2,47% et d'une seule femme qui est veuve.**

Tableau III : Répartition des pratiquantes en fonction du nombre d'enfants (en effectifs et en pourcentages)

Nombre d'enfants	0	1	2	3	4	5 et +	Total
Effectifs	90	15	29	15	9	4	162
Pourcentages	55,55	9,26	17,90	9,26	5,56	2,47	100

COMMENTAIRE :

En rapport avec l'importance des célibataires, on constate que le pourcentage des femmes n'ayant pas d'enfants est encore plus élevé (55,55%) (célibataires et mariées confondues).

Cependant, pour celles qui ont déjà fait la maternité, leur nombre d'enfants se situe entre un, deux à trois enfants avec 9,26% pour celles qui déclarent avoir un enfant ; 17,9% pour celles qui déclarent avoir deux enfants, et 9,26% pour celles qui ont trois enfants chacune.

Quant à celles qui ont quatre, cinq enfants et plus, leur présence est faible avec 5,56% pour celles qui ont quatre enfants et 2,47% pour celles qui ont 5 enfants et plus.

**Tableau IV : Répartition des pratiquantes selon qu'elles exercent ou non un emploi et le type d'emploi (en effectifs et en pourcentages)**

Exercice d'un Emploi		Effectifs	Pourcentages
Oui	Salariées	69	42,59
	Non salariées	14	8,64
Non		79	48,77
Total		162	100

**Commentaire :**

**Les résultats montrent que la majorité des femmes exerce un emploi. Leur représentation est de 51,23%.**

**Cependant, ces femmes qui exercent une activité professionnelle se répartissent en 2 groupes :**

- **le premier groupe : composé de femmes qui travaillent et qui sont salariées avec un pourcentage de 42,59%.**
- **le deuxième groupe : des femmes qui travaillent et qui ne sont pas salariées avec 8,64% du total.**

**Les femmes qui ont répondu « Non » ; c'est-à-dire qui sont sans emploi, sont aussi bien représentées avec 48,77% ; parmi elles on retrouve toutes les étudiantes.**

**Tableau V : Répartition des pratiquantes (exerçant un emploi) selon  
Qu'elles soient actives ou sédentaires dans leur lieu de travail  
(en effectifs et en pourcentages)**

TYPE D'ACTIVITÉ	SÉDENTAIRE	ACTIVE	TOTAL
Effectifs	52	31	83
Pourcentages	62,65	37,35	100

Commentaire :

Dans ce tableau, seules les femmes qui exercent une activité professionnelle sont représentées.

Ainsi, une large majorité des femmes se trouve être sédentaire dans leur lieu de travail (62,65%).

Seulement 37,35% ont répandu être actives dans leur vie professionnelle.

L'activité physique apparaît ici comme une alternative à l'effet de la sédentarité dans le lieu de travail.

**Tableau VI : Répartition des pratiquantes selon le niveau d'étude (en effectifs et en pourcentages)**

NIVEAU D'ETUDE	Effectifs	Pourcentages
Primaire	1	0,61
Moyen	7	4,32
Secondaire	37	22,84
Supérieur	117	72,23
Total	162	100

Commentaire :

**On peut se permettre de dire que tous les niveaux d'étude sont ici représentés.**

**Cependant, le niveau primaire est presque inexistant avec 0,61%.**

**Les femmes ayant un niveau d'étude moyen font un faible pourcentage, 4,32%.**

**La plupart des femmes se partage entre le niveau secondaire et le niveau supérieur. Cependant le niveau supérieur l'emporte très largement sur le niveau secondaire avec respectivement 72,23% contre 22,84%.**

**Ces femmes sont donc des intellectuelles avec un niveau d'étude élevé. On peut alors noter un fait important qui traduit l'influence de l'Education Physique et Sportive pratiquée en milieu scolaire.**

Tableau VII : Répartition des pratiquantes en fonction de la durée dans la salle (en effectifs et pourcentages)

DURÉE DANS LA SALLE	Effectifs	Pourcentages
0-1an	72	44,44
1- 2 ans	18	11,11
2-3ans	16	9,88
3- 4 ans	23	14,18
4- 5ans	11	6,80
5ans et plus	22	13,59
Total	162	100

Commentaire :

**D'après les résultats, on constate que les femmes qui fréquentent la salle depuis un temps compris entre 0 et 1 an sont plus nombreuses.**

**Leur pourcentage dépasse largement celui des autres durées avec 44,44% du total.**

**Viennent ensuite les durées de 3 à 4 ans avec 14,18% ; de 5 ans et plus avec 13,59% et de 1à 2 ans avec 11,11%.**

**Alors, les faibles pourcentages se trouvent au niveau des durées allant de 2 à 3ans (9,88%) et de 4 à 5 ans (6,80%).**

**Tableau VIII : Répartition des pratiquantes selon qu'elles aient pratiqué ou non un sport ou une activité physique annexe avant de fréquenter la salle (en effectifs et en pourcentages)**

Pratique d'un sport ou A.P.		Effectifs	Pourcentages
Oui	De loisir ou d'entretien	64	39,50
	De compétition	39	24,08
Non		59	36,42
Total		162	100

Commentaire :

**La tendance générale montre que les femmes qui ont répondu "oui" ; c'est à dire qui ont déjà pratiqué une activité physique, ont une représentation plus importante que celle des femmes qui ont répondu "Non" ; c'est-à-dire qui n'ont jamais pratiqué l'activité physique.**

**Ainsi, le pourcentage des anciennes pratiquantes s'élève à 63,58% par rapport à 36,42% pour celles qui ont été inactives jusqu'ici.**

**Cependant, chez les femmes ayant déjà pratiqué une activité physique et sportive, nous avons deux catégories :**

- les femmes qui ont pratiqué une activité physique de compétition, dont le pourcentage est de 24,08% du total.
- les femmes dont l'activité physique pratiquée est d'entretien ou de loisir avec un représentation de 39,50%.

**A partir de là, nous constatons également une inégalité entre les activités physiques de loisir et d'entretien et les activités physiques de compétition ; les premières dépassant très largement les deuxièmes.**

**Tableau IX : Répartition des pratiquantes en fonction de l'interruption ou non et de la durée d'interruption avant de fréquenter la salle (en effectifs et en pourcentages)**

Durée d'interruption	OUI					NON	Total
	0-1an	2 ans	3 ans	4 ans	5ans et +	Sans interruption	
Effectifs	37	12	4	12	16	22	103
Pourcentages	35,93	11,65	3,88	11,65	15,54	21,35	100

Commentaire :

**La majorité des femmes ayant déjà pratiqué une activité physique et sportive a cependant connu une période d'interruption plus ou moins longue avant de fréquenter la salle de gym.**

**Si l'on considère les résultats totaux des anciennes pratiquantes, on obtient ainsi 78,63% de cas d'interruption contre 21,35% de cas de non interruption. Pour ce qui est des cas d'interruption, il y a une nette domination des effectifs des femmes ayant interrompu pendant une durée allant de 0 à 1 an ( 35,93%) et 5 ans et plus (15,54%) sur les durées de 2 ans , 3ans et 4ans avec respectivement 11,65% 3,88% et 11,65%.**

**Tableau X : Répartition des pratiquantes en fonction de leur modalité d'adhésion dans les salles (en effectifs et en pourcentages)**

MODALITÉ D'ADHÉSION	Effectifs	Pourcentages
Propre volonté	124	76,55
Conseil	29	17,90
Prescription médicale	9	5,56
Total	162	100

Commentaire :

**Les modalités d'adhésion sont ici diversement exprimées.**

**Toutefois, le pourcentage des femmes qui affirment être venues dans la salle de leur propre volonté dépasse très largement celui des autres items avec notamment 76,55% du total des réponses.**

**Vient ensuite l'item « conseil d'une personne » (17,90%), et enfin celui de « prescription médicale » avec 5,56%.**

**A partir de ces statistiques, il est très logique de déduire que les femmes actuellement, adhèrent la salle de gym de leur propre volonté.**

**Tableau XI : Répartition des pratiquantes selon les besoins exprimés pour la pratique de l'activité physique dans la salle de gym (en effectifs et en pourcentages)**

RAISONS	Effectifs	Pourcentages
Entretien	129	79,63
Santé	12	7,41
Plaisir et amour au sport	9	5,55
Rencontrer les autres	12	7,41
Total	162	100

Commentaire :

**Quatre raisons principales sont avancées par les femmes (au regard de ce tableau).**

**Parmi celles-ci, l'entretien physique l'emporte avec 79,63% des réponses.**

**Les deux autres raisons avancées sont la santé et la rencontre des autres. Ces deux raisons se mesurent à égal pourcentage de 7,41%.**

**Quant à la raison "plaisir et amour pour le sport", il n'y a que 9 réponses favorables ; ce qui correspond à un pourcentage de 5,55%.**

Tableau XII : Répartition des pratiquantes ayant pour besoin exprimé l'entretien physique (en effectifs et en pourcentages)

ENTRETIEN PHYSIQUE	EFFECTIFS	POURCENTAGES
Maintien forme, ligne, équilibre	55	42,63
Prévenir la santé (obésité, perte de poids)	36	27,92
Lutte contre le stress la paresse	22	17,05
Avoir la condition physique	16	12,40
Total	129	100

Commentaire :

Dans l'item entretien physique, nous identifions plusieurs modalités : le maintien de la forme, de la ligne et ou de l'équilibre, la prévention de la santé, la lutte contre le stress et la paresse et enfin la quête de la condition physique.

Ainsi, les femmes ayant pour besoin évoqué l'entretien physique sont plus nombreuses à parler du "maintien" (tel que défini dans le tableau) avec 42,63% des réponses obtenues.

Nous, avons également la santé préventive qui est une préoccupation majeure avec 27,92%.

Aussi, la paresse et le stress, la condition physique constituent des préoccupations nobles, bien que peu évoqués ( 17,05% et 12,40%).

En résumé, c'est l'ensemble des plaintes actuelles que l'on retrouvait sous l'expression de "Entretien physique".

Tableau XIII : Répartition des pratiquantes en fonction du nombre de jours de pratique par semaine (en effectifs et en pourcentages)

NOMBRE DE JOURS DE PRATIQUE PAR SEMAINE	EFFECTIFS	POURCENTAGES
1	5	3,08
2	16	9,88
3	88	54,34
4	17	10,49
5	27	16,66
6	9	5,55
7	-	-
Total	162	100

Commentaire :

Au premier regard dans ce tableau, on note une certaine planification des jours de pratique dans la semaine, et la fréquence de pratique est d'un maximum de 6 jours par semaine.

La valeur, 3 de la variable constitue le mode de cette statistique ( parce qu'étant la valeur à laquelle correspond l'effectif le plus élevé avec 54,34% des réponses.

C'est ensuite la fréquence 5 ;4 et 2 jours par semaine avec logiquement 16,66% ; 10,49% et 9,98%.

Cependant 1 jour de pratique par semaine est considéré comme étant la fréquence faible (3,08%) ; contrairement à celle de 6 jours par semaine qui est aussi faiblement représenté (5,55%), mais considérée comme étant la fréquence maximale . 4 jours de pratique par semaine est donc la fréquence moyenne.

**TABLEAU XIV : Répartition des pratiquantes selon qu'elles interrompent ou non les cours dans l'année (en effectifs et en pourcentages)**

INTERRUPTION DES COURS			FFECTIFS	POURCENTAGES
OUI	R	Occupations professionnelles, études	54	33,33
	A	Vacances, voyages	43	26,54
	S	Autres occupations (ménage, cérémonies socioculturelles)	18	11,11
NON			47	29,02
Total			162	100

**COMMENTAIRE :**

**A l'évidence dans ce tableau, le pourcentage des femmes qui interrompent leurs « cours » dans l'année est largement plus important que celui de celles qui ont une pratique régulière.**

**( 70,98% contre 29,02%).**

**Pour justifier l'interruption, les trois raisons suivantes sont avancées : les occupations professionnelles et /ou les études (33,33%), les vacances et les voyages (26,54%) et les autres occupations sociales (11,11%).**

**TABLEAU XV :** Répartition des pratiquantes selon qu'elles éprouvent ou non des difficultés dans leur pratique (en effectifs et en pourcentages)

DIFFICULTÉS RENCONTRÉES			Effectifs	Pourcentages
Difficultés	Liées à la pratique	Emploi du temps	9	5,55
		Exercice des mouvements	17	10,49
	Liées à l'aménagement	Hygiène	17	10,49
		Matériel	13	8,04
Aucune difficulté			106	65,43
Total			162	100

**COMMENTAIRE :**

Le pourcentage des pratiquantes qui ont répondu qu'il n'y a pas des difficultés est de 65,43%, et dépasse largement celui des pratiquantes qui en rencontrent (34,56%).

Les difficultés rencontrées sont ici de deux sortes :

- liées à l'aménagement des salles, qui sont les plus évoquées (18,53%) avec notamment l'hygiène (10,49%) et l'usage ou l'insuffisance du matériel (8,04%).
- liées à la pratique, où l'on note l'emploi du temps de la salle, quelques fois difficile à mettre en rapport avec les occupations professionnelles (5,55%) et l'exercice lui-même avec 10,49% des réponses.

**Tableau XVI :** Répartition des pratiquantes selon ce qu'elles souhaitent qu'on améliore pour leur pratique (en effectifs et en pourcentages)

SOUHAITS DES PRATIQUANTES		Effectifs	Pourcentages
Améliorer	Le matériel	35	21,61
	La pratique	12	7,40
	L'hygiène	26	16,06
Tout est bien		89	54,93
Total		162	100

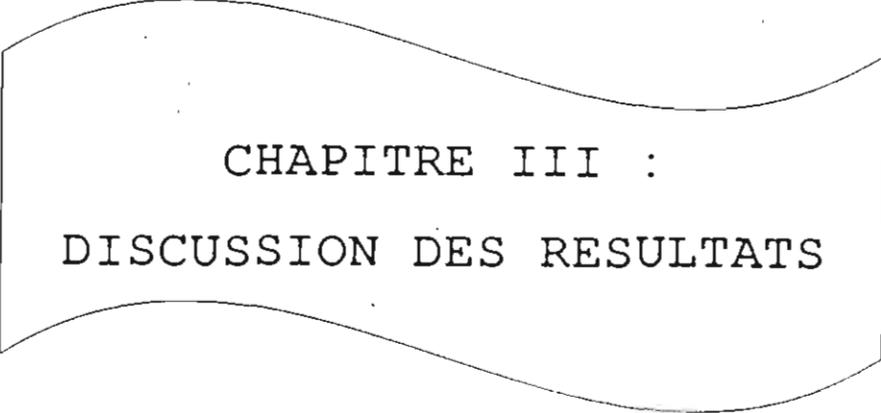
### COMMENTAIRE

La majorité des pratiquantes pensent que les conditions actuelles sont favorables à leur pratique.

Mais si on considère le pourcentage des pratiquantes qui souhaitent qu'on apporte une amélioration (45,07%), et celui des pratiquantes pour qui « tout est bien » (54,93%), on remarque qu'ils sont tous les deux significatifs.

Ainsi, l'amélioration tourne autour du matériel, de l'hygiène, et de la pratique elle-même.

Cependant le côté matériel est plus évoqué avec 21,61% des réponses ; vient ensuite l'amélioration de l'hygiène avec 16,06%, et enfin le côté pratique avec 12 réponses sur 162 ; soit un pourcentage de 7,40%.



CHAPITRE III :  
DISCUSSION DES RESULTATS

Notre discussion portera sur trois points essentiels : le profil des pratiquantes, leurs motivations et les difficultés qu'elles rencontrent.

## I. LE PROFIL DES PRATIQUANTES

Deux aspects sont à noter dans le profil : le profil général et le profil sportif.

### I.1. Le profil général

Les femmes qui s'adonnent à l'activité physique dans les salles sont de toutes les catégories sociales.

C'est une population majoritairement constituée d'adultes avec quelquefois des moins de 20 ans et des personnes du troisième âge.

On note cependant l'importance des célibataires et des mariées ; elles sont pour la plupart mère de plus d'un enfant (deux à trois enfants), si l'on retranche les jeunes étudiantes de Claudel qui sont des célibataires.

Le champ des activités physiques voit aujourd'hui une plus grande implication des personnes âgées. L'âge est une donnée biologique qui est socialement manipulée par la mauvaise hygiène de vie, les conditions pénibles de travail, l'usure prématurée, surtout quand la maternité s'y associe. En effet, la maternité et l'inactivité peuvent provoquer de multiples transformations physiques et biologiques chez la femme. Sans l'exercice physique, l'individu est très vite voué au vieillissement qui est selon Dr Renault A.(1990), la baisse de performance, la diminution de la force musculaire, des fonctions intellectuelles, avec surtout une diminution des capacités d'adaptation. Ceci peut être une des explications du désir de ces adultes de pratiquer l'activité physique. Ces personnes âgées sont de toutes les catégories socioculturelles et professionnelles confondues ; si l'on en croit à presque tous les moniteurs de salles. D'ailleurs, certains d'entre eux parlent de " phénomène du social " ; c'est à dire que les salles sont accessibles à tous, et que ni la religion, ni le statut social, ni le niveau

culturel, encore moins l'âge ne constituent un critère d'adhésion. Le seul critère d'accès reste la cotisation mensuelle qui varie d'une salle à l'autre (avec un prix allant de 1000f (chez les étudiantes) à 6000f et plus dans d'autres salles). Cette liberté est une volonté des moniteurs et des responsables de salles d'encourager les personnes à la pratique de l'activité physique, vu les multiples avantages qu'elle peut procurer.

Cependant, cette image de la «femme moderne», active et qui assure des responsabilités familiales et professionnelles, correspond au profil type de celles qu'on rencontre dans les salles de " gym ". Nos résultats montrent ainsi que la plupart des pratiquantes ont un niveau d'étude supérieur et exercent un emploi. Leur activité professionnelle touche essentiellement le secteur tertiaire : éducation ou administration. Les femmes n'ont pas manqué de préciser leur activité professionnelle, et la plupart sont enseignantes, aides sociales, infirmières, agents de banque, secrétaires de direction...

Ceci laisse voir que cette pratique des activités physiques de salles apparaît significativement étrangère aux catégories ouvrières ou bien aux femmes rurales.

Dans " Sport et société, 1981 ", Pociello C. apporte plus de précision en affirmant que : " même à l'origine, le gymnase n'était pas accessible aux classes laborieuses ".

Nous convenons ainsi avec Jacques de France et Jacqueline Blouin le Baron (1981, Sport et société) que ces statuts socioprofessionnels, favorables surtout au confort et à la sédentarité, sont aujourd'hui répandus et poussent les individus à l'exercice physique. Selon Mignonac A.,(1994), le secteur tertiaire et la "vie civilisée" se caractérisent par une très bonne amélioration des conditions de vie et de travail de sorte que l'inactivité constitue ce qu'on pourrait appeler "le lot du commun ". Mais jusqu'ici, on s'aperçoit que les femmes intellectuelles sont bien informées des bienfaits de l'exercice physique. Dans cette "vie civilisée", elles trouvent les activités physiques (surtout les activités physiques de salles) comme meilleur remède. Toutefois elles peuvent être diversement motivées.

## I.2. Le profil sportif des pratiquantes

L'évocation de ce point permet de voir l'attitude des femmes, de notre population d'étude, face aux activités physiques et sportives par la pratique préalable ou non, et aussi l'intérêt qu'elles accordent aux activités physiques de salles.

D'après nos résultats, les femmes ayant déjà pratiqué l'activité physique et sportive sont plus nombreuses que celles qui n'en ont jamais pratiqué.

En effet, au Sénégal, c'est après les indépendances qu'on peut réellement parler de la pratique sportive féminine. Celle-ci est la conséquence de plusieurs facteurs. C'est d'abord l'influence des Européens qui consacraient une bonne part de leur loisir à l'activité physique. Ensuite c'est l'adoucissement des mœurs et la permissivité de la religion qui accordent plus de liberté aux femmes en ce qui concerne la pratique de l'activité physique et le port de la tenue sportive.

Mais la pratique sportive est vécue et mise en acte de façon très différente. Quand certaines choisissent la compétition pour s'identifier ou rivaliser avec les hommes, d'autres se contentent d'une activité physique d'entretien en s'adonnant à la marche, au jogging, au yoga, etc.

Cependant, que l'activité soit de compétition ou d'entretien, les pratiquantes ont eu à interrompre à cause de l'âge, le mariage...

La compétition obéit à l'âge de l'individu, et l'interruption est favorable à la sédentarité. Ainsi, l'ensemble de celles qui ont interrompu et celles qui n'ont jamais pratiqué jusqu'ici fait 86,41%. Ce pourcentage montre qu'en réalité, les femmes que nous rencontrons dans les salles de gym étaient sédentaires. Ce fait est sans doute la principale explication d'une réorientation personnelle vers la pratique de l'exercice physique dans les salles.

Aujourd'hui, les salles ne cessent d'accueillir de nouvelles adhérentes. Ceci s'exprime par la domination du pourcentage des femmes avec une durée dans la salle de moins de 1 ans (44,44%) sur les autres durées (Tableau VII).

Selon certains moniteurs de salles, les nouvelles adhérentes sont plus nombreuses que les anciennes parce que ces dernières disparaissent une fois leurs besoins satisfaits et peuvent revenir dans un à deux ans.

L'importance des nouvelles inscrites est une preuve de la féminisation.

## II. LES MOTIVATIONS DES PRATIQUANTES

C'est à travers les modalités d'adhésion et les raisons de la pratique de l'activité physique que se révèlent les motivations des femmes.

### **II.1. Modalités d'adhésion**

76,54% des femmes ont affirmé qu'elles ont choisi de pratiquer l'activité physique de leur propre volonté ; elles sont donc intrinsèquement motivées.

Il est indubitable qu'aujourd'hui la nécessité de " bouger " préoccupe de plus en plus les femmes. Ainsi, Dofoligny C.(citée par Soisson J.P.,1980), fait remarquer que : " la femme du 20<sup>e</sup> siècle, partagée entre ses tâches ménagères, familiales et ses occupations professionnelles, réussit à ménager une partie de son emploi du temps pour s'adonner à une activité physique et sportive ".

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

## II.2. Raisons de la pratique de l'activité physique

Les raisons de cet engouement sont multiples et se résument en l'entretien physique, la santé, le plaisir ou l'amour de l'activité et la rencontre des autres.

### II.2.1. L'entretien physique

Dans cet ensemble, nous retrouvons les éléments suivants : le maintien de la forme, de la ligne ou de l'équilibre, la préservation de la santé, la lutte contre le stress et la paresse et " avoir la condition physique ".

En effet, la pratique régulière d'une activité physique permet à un sujet de maintenir, ou de retrouver sa ligne, Talbot P., (1977) et Peytavin J.L., ( 1995).

Si aujourd'hui on parle tant de la forme, c'est parce que nous l'avons de moins en moins à cause de la " vie civilisée ". Fixx J.,(1978), affirme que : "la plupart des femmes qui s'adonnent à la course commencent par le souci de leur forme physique ". Donc, à travers l'activité physique, les femmes recherchent l'esthétique corporelle qui se traduit ici sous l'expression de la forme ou de la ligne...

On constate dans notre pays que les femmes plus ou moins intellectuelles prennent de plus en plus congé des anciennes conceptions du corps ( la rondeur de la forme). Ceci s'explique d'une part, par une prise de conscience personnelle sur son corps et d'autre part, par l'influence de la mode sur la tenue vestimentaire et l'attrait du modèle occidental.

L'autre aspect est la condition physique. Actuellement, les femmes sont très nombreuses à souffrir de ce malaise (s'essouffler, se fatiguer au moindre effort, s'étouffer...) alors qu'il est possible d'en sortir par la simple pratique d'une activité physique. On remarque de nos jours que ce sont presque les activités physiques de loisir ou d'entretien qui créent une différence de condition physique entre les individus.

## - La lutte contre la paresse et les ennuis intellectuels

Ce sont surtout les étudiantes et les femmes sédentaires dans leur vie professionnelle qui se plaignent d'ennuis et de paresse.

Ces dernières, préoccupées par leurs études ou par leur travail intellectuel sentent le besoin d'une activité physique. A ce niveau, on peut déjà citer les propos de célèbres auteurs :

- Ciceron, écrivain latin, I<sup>e</sup> siècle avant J.-C. : " c'est l'exercice seul qui entretient et conserve la vigueur intellectuelle ".
- Voltaire, écrivain Français (1694-1778), : " le corps est le temple de l'esprit ; qu'il doit être triste pour un dieu d'habiter des ruines ".
- Juvenal : poète satirique Latin, : " Men Sana in corpore sano ". " Une âme saine dans un corps sain ".
- Rousseau J.J., 1762 : " voulez-vous donc cultiver l'intelligence de votre élève, cultivez les forces qu'elle doit gouverner. Exercez continuellement son corps, ..., qu'il soit toujours en mouvement, qu'il soit un homme par la rigueur et bientôt il le sera par la raison ".
- Markin G., 1981, parlant des personnes qui font l'activité physique, affirme : " elles sont plus en mesure de se concentrer, obtiennent un meilleur rendement soit dans leurs études, soit dans leur travail ".

## - La lutte contre le stress et l'anxiété

Le stress est aujourd'hui l'une des plus grandes maladies de notre époque, surtout dans le domaine du travail ; ( Dr Renault A .1990 ; Peytavin J.L., 1995). C'est une maladie qui se caractérise par le cœur qui s'accélère, la respiration courte et rapide et il y a une modification de la répartition du sang dans l'ensemble de l'organisme. Il serait à l'origine de la plupart des maladies coronaires, des ulcères à l'estomac ou encore des dépressions et de l'absentéisme.

En plus du stress, nous avons l'anxiété, la fatigue et l'insomnie qui font partie des maux les plus répandus sans qu'il ne soit possible de leur trouver une origine. Ce sont en fait l'ensemble de nos conditions de vie, de travail ou de logement qui en sont les causes et qui créent un sentiment de malaise.

Dés lors, la gym d'entretien ou l'activité physique de manière générale, participe de façon importante et significative à l'éradication de ces maux, grâce à l'acquisition de connaissances, d'habiletés, d'attitudes et d'habitudes de vie saine qui favorisent et permettent une pratique plus efficace et plus efficiente, régulière et sécuritaire d'une variété d'exercices physiques à toutes les étapes de la vie.

### II.2.2. L'activité physique et la santé

L'exercice physique permet d'avoir la santé ; que ce soit de façon préventive ou curative.

physique, Ainsi l'O.M.S., dans son document analytique pour la promotion de la santé, redéfinit celle-ci comme étant un " état complet de bien-être mental et social et ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité ". L'O.M.S. lance ainsi un slogan : " pour votre santé, bouger !" et condamne la sédentarité comme étant le principal facteur qui influence la charge mondiale de la maladie : l'hypertension artérielle, l'obésité, le stress.

On estime que la sédentarité générale a causé 1,9 millions de décès en 2000 et environ 15 à 20% de cas de cardiopathie ischémique, de diabète et de certains cancers.

#### - La prévention de la santé par l'activité physique

Au plan préventif, ce sont surtout l'obésité, l'amaigrissement, la lutte contre la sédentarité et le vieillissement prématuré qui reviennent souvent au niveau des réponses des femmes (Tableaux XI et XII).

L'obésité est définie comme étant "l'augmentation, l'importance ou l'excès de tissus adipeux dans l'organisme d'un individu ".

Selon Fox & Mathews, (1983) et René B. X., (1986), un exercice physique prolongé peut diminuer la masse grasse car ce genre d'exercice permet l'usage de cette graisse comme source d'énergie. Toujours selon ces mêmes auteurs, l'activité physique combinée à un régime alimentaire équilibré sont des moyens efficaces pour contrôler le taux de graisse corporelle.

La sédentarité est un facteur qui va de paire avec le vieillissement précoce de l'organisme. Ainsi, la pratique de l'activité physique gymnique redonne au troisième âge un nouveau mode de vie qui permet de rejeter l'image de la vieillesse vers le " 4<sup>e</sup> âge ".

Au niveau mécanique, l'usage quotidien des segments du corps entretient l'appareil locomoteur dans une certaine disponibilité qui permet de faire face aux exigences de la vie active.

Au niveau articulaire, l'exercice physique permet de conserver et même de développer l'amplitude naturelle des articulations. Par contre l'inactivité rend les articulations moins disponibles de même que les tendons et les muscles qui règlent le mouvement.

Au niveau biologique, chez la femme, le manque d'activité entraîne des règles longues, douloureuses : migraines, maux de ventre, faiblesse... (Hebert.G. 1948). Dans l'état normal de bonne santé et d'activité, les règles sont courtes, franches, régulières, ne provoquant ni douleur, ni malaise.

Selon les gynécologues et les accoucheurs, la femme enceinte ne doit pas rester sédentaire. Un exercice physique, si léger soit-il, permet un intérêt hygiénique général et une amélioration de la circulation sanguine. Toujours selon ces spécialistes l'activité physique évite des ennuis inhérents à la sédentarité et en particulier à une prise exagérée de poids du fœtus.

Les Dr Broekaert L. et Baeyens L., (1990), précisent que : “ le jogging est un sport plus éprouvant chez la femme enceinte,..., et tant que la grossesse se passe bien, les femmes ayant l’habitude de courir peuvent continuer ce sport en prêtant une attention particulière au port d’un bon soutien-gorge et d’une paire de chaussures de jogging... ”. Dans ce même ordre d’idées, Fixx J.,(1978), nous laisse entendre les propos de Carole Dilfer, précisant qu’elle n’a pas cessé de courir lorsqu’elle attendait son deuxième enfant : “ j’ai continué jusqu’à la naissance d’Erin, car je sentais que la course avait une sorte de valeur intrinsèque pendant la grossesse. Après mon accouchement, je savais que l’exercice m’avait fait énormément de bien... ”.

Parallèlement à ce que pense la majeure partie des gens, “ l’accouchement chez la sportive est plus facile que chez la sédentaire ”.

Dans tous les cas, l’accord d’un médecin est recommandé.

#### - L’activité physique sur le plan curatif

Ce point concerne surtout les femmes qui font l’activité physique sous prescription médicale. Parmi celles-ci, on compte une diabétique, une personne atteinte d’asthme, deux de tension artérielle élevée, deux en rééducation, trois obèses et trois autres qui souffrent de lombalgies. Certaines d’entre elles n’hésitent pas à nous dire : “ le médecin m’a dit que l’exercice physique va améliorer ma santé de manière très significative ”.

Des études scientifiques physiologiques de beaucoup d’auteurs (Dr Renault A., 1990 ; Bouchard C.,1993 ; Dr Markin G. et Hoffmann M., 1981) ont montré l’importance de l’activité physique sur la santé de tous en reprochant à l’inactivité de favoriser non seulement la diminution des multiples fonctions biophysiques mais aussi de contribuer à la formation et à la progression de maladies.

Selon ces mêmes auteurs, l'exercice physique répété améliore très sensiblement la respiration, l'hypertension artérielle et facilite la digestion.

Les lombalgies sont aujourd'hui très redoutées par les femmes. Ce sont surtout les mauvaises attitudes au travail et les chaussures aux talons montants que portent les femmes qui en sont les principales causes. Face à cela, Peytavin J.L.,1995, affirme que : «l'activité physique constitue le meilleur remède contre les lombalgies et pour la rééducation d'un membre quand les exercices sont pratiqués de façon méthodique ».

Nous comprenons donc pourquoi l'orientation du médecin ne se fait pas vers n'importe quelle activité physique.

En effet, l'activité physique d'entretien est assurée par des spécialistes au niveau des salles de gym.

Ainsi, la salle de gym est de plus en plus considérée comme la première ou la seconde " case de santé ", avant ou après l'infirmerie.

En résumé, la santé doit être conçue comme le reflet d'un développement harmonieux de la personne sur tous les plans : biologique, psychologique et social. Elle dépend de la manière dont chacun s'adapte à son environnement qui se modifie sans cesse en raison des "agressions microbiennes physiques et chimiques " et des tensions de toutes sortes auxquelles l'organisme est soumis en permanence.

### II.2.3. L'amour pour le sport et la rencontre des autres

Bien que faiblement représentés en pourcentage avec respectivement 5,55% et 7,40%, ces points participent aux raisons de la fréquentation des salles de gym par certaines femmes.

Selon Robin M., cité par Soisson J. P., (1980), : “ l’adhésion à ces activités résulte d’une motivation personnelle et de la constance du plaisir trouvé à s’adonner à des exercices physiques ”.

L’amour ou le plaisir de faire de l’activité relève donc de la nature de l’acteur qui éprouve le désir de continuer l’activité physique autant que son âge le lui permet.

La rencontre des autres est aussi l’une des occasions offertes par l’activité physique. Cela relève du fait que l’activité physique donne la possibilité de nouer et d’entretenir des relations d’amitié dans la convivialité.

Ces femmes qui, pourtant semblent bien entourées sur le plan familial et professionnel, ont un désir de rencontrer d’autres personnes et d’échanger avec elles.

A en croire les moniteurs de salles, les pratiquants (es) entretiennent de très bonnes relations d’amitié, de solidarité et quelquefois même des relations commerciales.

“ Il arrive même que 10 minutes soient perdues avant qu’une séance ne commence ; les adeptes, par deux ou par groupes, consacrent ce temps à discuter...”.

Cependant, des moniteurs nous révèlent que les raisons citées ci-dessus ne sont pas les seules sources de motivation, car dans certaines salles, des manifestations sont organisées (visites au parc zoologique de Hann, sorties, des fêtes de fin d’année...), auxquelles les femmes accordent une grande importance.

En résumé, la gym d’entretien fait partie d’un tout, d’un mouvement global à la fois moteur, cérébral, affectif et social.

L'homme doit aussi tenter de lutter contre l'isolement, et ce sont là encore les activités physiques qui sont la meilleure occasion de rencontre et d'amitié.

#### **II.2.4. L'intérêt que les pratiquantes accordent à l'activité physique**

Cet intérêt se manifeste par la fréquence, c'est-à-dire le nombre de jours de pratique et par la régularité des pratiquantes.

Les de cette affirmation se situe au niveau du nombre de jours et des horaires de pratique dans les différentes salles.

Toutefois, la fréquence minimale dans une salle est de 3 jours de pratique par semaine. Ainsi, on peut dire que les femmes accordent un grand intérêt à l'activité physique ; dans la mesure où seulement 12,96% n'atteignent pas trois jours de pratique par semaine.

Cela s'explique par la prise de conscience générale des bienfaits de l'activité physique pour le bien-être global de la personne.

Mais aussi d'après nos résultats, les femmes ayant une pratique régulière, sans interruption font 29,01%. Ceci est bien vérifié par l'observation et par l'entretien direct avec des encadreurs. La régularité des adeptes est fonction de leurs besoins. Si ces besoins sont satisfaits, certaines pratiquantes peuvent " disparaître " pendant plus de 2 ans pour revenir plus tard. Les moniteurs appellent ce phénomène " la désertion de salle ".

Mais les véritables raisons de l'interruption de la pratique se justifient par les occupations professionnelles, les voyages et les vacances. Il y a également les autres occupations que sont : le ménage, la maternité et les manifestations socioculturelles : mariages, baptêmes, réunions, " dahiras ", etc.

### **III . LES DIFFICULTES QUE RENCONTRENT LES PRATIQUANTES**

L'important pour nous n'est pas de dire que le pourcentage des pratiquantes qui ne rencontrent pas de difficultés est supérieur à celui de celles qui en rencontrent ; donc tout se passe bien.

Il s'agit au contraire de déceler les difficultés, si minimes soient-elles afin d'apporter des solutions, et ce, en tenant compte des souhaits des femmes.

#### **III.1. Difficultés liées à l'aménagement**

Ce sont les difficultés les plus évoquées parce que : soit l'aménagement n'est pas assuré, soit il manque l'hygiène. Dans les salles mécanisées, on remarque que les adeptes ont une fréquence de pratique de 3 jours et plus ; ce qui veut dire qu'à l'exercice de gym de maintien, elles associent le vélo, le tapis roulant... qui sont aussi importants que l'activité gymnique. C'est la cause pour laquelle ces appareils sont revendiqués au niveau des salles qui n'en disposent pas. Cependant, seule l'hygiène fait défaut (l'entretien des machines, la poussière...). La femme de nature aime l'hygiène et le confort. Il est donc bien logique que ce point soit très vite remarqué, et cela, dans presque toutes les salles.

#### **III.2. Difficultés liées à la pratique**

On remarque que ce sont des difficultés plus ou moins personnelles. Certaines femmes disent qu'elles ne sont pas assidues à cause de la coïncidence de l'emploi du temps des occupations professionnelles et de l'horaire de l'activité physique, ou bien elles habitent loin de leur salle de gym.

Quant aux difficultés liées à l'exécution des mouvements, les encadreurs précisent que ce sont les femmes nouvellement inscrites qui s'en plaignent. Le plus souvent, ces plaintes sont dues à un manque de condition physique ou à une reprise difficile après une longue période d'interruption.

## IV. QUELQUES PERSPECTIVES

Pour ouvrir des perspectives, nous avons jugé nécessaire de cueillir les informations auprès des pratiquantes sur les difficultés qu'elles rencontrent et sur leurs souhaits. Ceci étant, nous pouvons envisager des solutions à court et / ou long terme.

### IV.1. Pour une meilleure pratique

Les résultats de l'enquête ont montré que la majorité des pratiquantes n'éprouve pas de difficultés dans leur pratique.

Cependant, les femmes n'ont pas manqué de souligner quelques réalités qu'elles vivent et qu'il serait souhaitable d'améliorer pour encourager leur pratique.

#### IV.1.1. L'hygiène

Si aujourd'hui il est communément admis que la pratique de l'activité physique est pour la santé du corps et de l'esprit, celle-ci doit donc se dérouler dans un environnement sain.

Il revient donc aux responsables de salles de bien veiller à cet aspect car les plaintes les plus fréquentes chez les femmes sont :

- la propreté : des tapis ou des appareils ;
- L'absence, l'insuffisance ou l'entretien des toilettes ;
- L'encombrement ;
- La désinfection : présence de moustiques dans les salles.

Lors du traitement des données, on s'est rendu compte de l'irrégularité des pratiquantes aussi bien dans la semaine, dans le mois que dans l'année.

Ne doit-on pas chercher à savoir quelles pourraient être les facteurs parallèles qui en sont les causes ?

Les propriétaires comme les moniteurs de salles doivent se poser cette question fondamentale.

On est toutefois persuadé que ces quatre points cités ci-dessus ne sont pas favorables à la pratique de l'activité physique.

Pour résoudre le problème de l'encombrement (vu l'adhésion continue et le pouvoir d'accueil limité des salles), les responsables doivent penser à l'agrandissement des salles ou à l'ouverture d'autres salles.

#### IV.1.2. Le matériel et la pratique

Il est souhaitable que les salles disposent de tout le matériel nécessaire à la pratique de l'activité physique : des vélos, des tapis, des steppers...

Ces appareils, plus ou moins disponibles, doivent être régulièrement entretenus. Ceci permettra une plus grande diversité des programmes, des exercices et des horaires de pratique afin de laisser le libre choix aux pratiquantes et aux adeptes de manière générale.

Ceci étant, il faut plus de moniteurs qualifiés dans ce domaine pour plus de suivie. A cette effet nous proposons qu'il y ait au moins deux (2) moniteurs dans chaque salle.

#### IV.2. Pour le développement des activités physiques d'entretien

Dans la stratégie de développement des activités physiques d'entretien au Sénégal, l'accent doit être mis sur l'élaboration d'un plan directeur de formation, la création des infrastructures, la vulgarisation et la sensibilisation du public par tous les moyens possibles.

#### **IV.2.1.L'élaboration d'un plan directeur de formation**

Il s'agit de la mise sur pied d'une structure, chargée de réglementer l'activité et de définir les conditions de la pratique pour tous.

Cette structure doit associer le Ministère des Sports, le Ministère de la Santé Publique et de l'Action Sociale et les Institutions de Prévoyance Maladie (IPM) dans la réalisation de ses objectifs.

Aussi, elle doit œuvrer pour la formation et la prise en charge des intervenants au niveau des salles et des parcours sportifs.

A cet effet, il serait très important qu'on introduise ce volet spécifique dans la formation des professeurs et maîtres d'Education Physique, car ceux-ci seront plus motivés à élargir le champ de ces formes d'activités physiques.

#### **IV.2.2. La création des infrastructures**

Il s'agit non seulement de rendre opérationnel les structures déjà existantes comme à Dakar, mais aussi d'aménager des parcours sportifs et des salles de mise en forme à travers le pays.

La gymnastique d'entretien est en effet une activité adaptée à tous les milieux. Elle peut se pratiquer avec ou sans matériel ou musique, seul ou en groupe. Cette grande souplesse en fait un véritable « sport pour tous ». Tout individu, sauf contre indication médicale, peut se livrer à la pratique de la gymnastique d'entretien.

Cependant, c'est dans le groupe où les pratiquants trouvent le courage et le plaisir de l'exercice physique. Quand les groupes se multiplieront on assistera à la naissance de nombreuses « familles » de gymnastique d'entretien. Cette dernière deviendra une activité populaire, un véritable sport de masse.

Il faut aussi noter l'importance de l'action du privé dans ce domaine. A ce dernier, il est bien souhaitable de faciliter l'accès aux équipements ( tapis, vélos...) et l'affectation d'espace pour la construction de salles.

#### **IV.2.3. La vulgarisation et la sensibilisation**

Il faut mettre le public sénégalais au diapason de la pratique des activités physiques d'entretien. Pour cela, il faut :

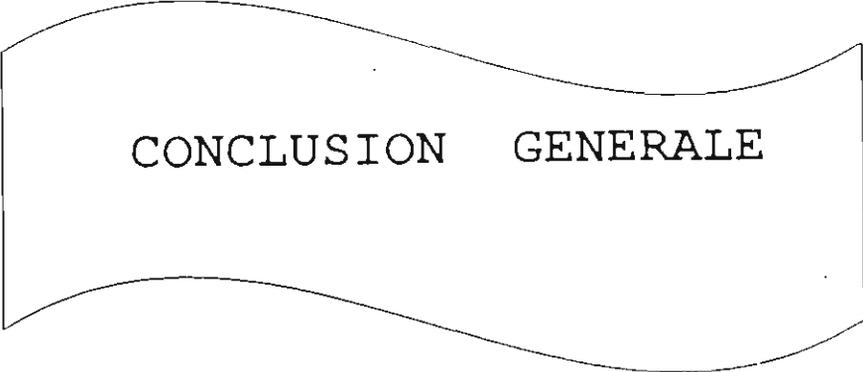
- Organiser des journées portes ouvertes pour faire découvrir la gymnastique d'entretien.
- Accorder plus de considération aux activités physiques d'entretien dans les média (radio, télévision, presse écrite etc.); avec notamment la sensibilisation sur les bienfaits de l'activité et sur les conséquences regrettables de la sédentarité.
- Sensibiliser la masse féminine à travers les manifestations telles que la quinzaine de la femme, la journée de la femme (le 10 Mars annuel ) ; et aussi lors des randonnées pédestres.
- Promouvoir la féminisation de l'encadrement, car elle peut avoir un impact positif pour une plus grande implication des femmes à l'exercice physique.

Nous proposons donc que les étudiantes, futurs professeurs ou maîtres d'Education Physique, participent aux séances de gymnastique d'entretien en guise de cours d'initiation pour exercer la tâche après leur formation professionnelle.

- Egalement étendre les actions des Centres Départementaux de l'Education Populaire et sportive (CDEPS) en milieu rural avec l'affectation pour chaque foyer ou centre, d'animatrices originaires de la localité. Ces animatrices seront prises en charge par l'Etat ou entretenues à partir des ressources provenant des produits de cotisation des associations.

- **Introduire la gymnastique d'entretien dans le milieu scolaire si possible aux cycles Moyen et Secondaire.**

En effet, lors de notre enquête, la majorité des étudiantes ont affirmé avoir été exemptées au cours d'Education Physique ; pourtant elles éprouvent le besoin d'en pratiquer dans les salles de gym. L'introduction de l'activité aura beaucoup d'avantages, car non seulement elle procure un bien-être physique et moral, mais aussi elle peut motiver les élèves à faire le cours d 'E.P.S.



CONCLUSION GENERALE

Nous avons voulu à travers notre étude explorer les pratiques des activités physiques dans les salles de gymnastique qui constituent chez nous un phénomène nouveau mais en plein essor avec une forte implication des femmes.

Que les femmes s'intéressent tant à la pratique de l'activité physique dans les salles de gym ne ressort pas du hasard.

A travers notre enquête, nous avons pu identifier cette population féminine ainsi que les sources de sa motivation.

En effet, les femmes que l'on rencontre dans les salles de gym sont en majorité des intellectuelles avec un niveau d'étude supérieur. Sans les étudiantes ces femmes sont des mariées et mères de plus d'un enfant. Ce sont des femmes qui exercent un emploi ou dont le mari travaille, et qui sont presque sédentaires dans leur vie quotidienne.

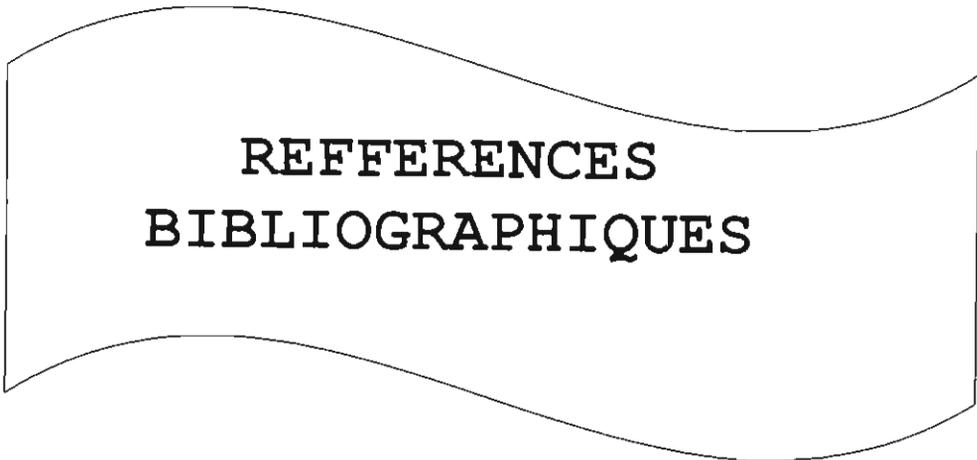
Leur motivation n'est pas seulement d'intérêt bio-physique ; elle est aussi d'ordre psychologique et sociale avec comme justification : « se détendre, se décompresser,... » (après un effort intellectuelle) ; « rencontrer d'autres personnes, échanger, se faire des amis,... ». Ainsi les pratiquantes n'ont pas manqué d'assurer que leur besoins sont satisfaits. Nous confirmons à travers nos résultats que la gym de maintien constitue un véritable remède contre les maux les plus répandus de notre époque : le stress, la paresse, l'insomnie,..., et les maladies dues à la sédentarité : l'hypertension artérielle, l'obésité, le diabète, les lombalgies,... qui sont sans doute causés par nos conditions actuelles de vie, de logement et de travail.

La gymnastique d'entretien constitue donc un véritable outil de promotion de la santé.

D'une manière générale, notre étude nous a permis de révéler à travers les motivations des femmes, la place importante des activités physiques sur toutes les dimensions de l'humain : physique, psychologique et sociale.

Cependant, l'analyse de la gymnastique d'entretien à Dakar montre que l'activité tarde à se développer faute de réalisation et l'insuffisance des infrastructures. C'est en cela que nous nous sommes permis d'avancer quelques perspectives pour le développement de cette activité dans notre pays.

Alors, compte tenu des souhaits des pratiquantes, les responsables ( Etat, mouvement associatif et Promoteur privé ) ne doivent pas tarder à aménager et à améliorer les lieux pour que tous s'orientent dans le même ordre d'idées que l'O.M.S : « pour votre santé, bouger ! ».



**REFERENCES  
BIBLIOGRAPHIQUES**

- Barrull, R. : Lexique du code institutionnel et réglementaire des activités physiques . INSEP Publication, 1995, P. 15.
- De France, J. ; in Christian Pociello : Sport et société . Ed. Vigot, Paris, 1981, P.P.75-77.
- Dechavann, N. ; in Christian Pociello : Sport et société. Ed. Vigot, Paris, 1981, P.P. 249 – 277 ; 303 – 304.
- Dictionnaire Le Nouveau Petit Robert : DICOROBERT, Inc, Montréal, Canada, 1993, P. 214 ; 1195.
- Guay, D. : cité par Diop, D. : note de cours sciences humaines, «le sport, phénomène social et international». INSEPS. Dakar, 1998-99.
- Dofoligny, C. ; in Jean Pierre Soisson : Ministère de la Jeunesse, des Sport et des Loisirs : activités physiques sport et santé. Ed. La documentation Française, Paris, 1980 P. 47.
- Dr Broeckaert, L. , Dr Baeyens, L. : La femme et le sport en questions. Imprimerie Acco Lewen, 1990, P. 26 ; 93.
- Dr De Mondenard, J. L. ; Duron, D. : La forme en douceur. Ed amphora,1990,P.16 ; 24 – 25.
- Dr Renault, A. : Santé et activités physiques. Ed. amphora s.a., 1990, P.56.
- Dr Rufier, J. E. : Gymnastique quotidienne . Ed. Dangles St. Jean Braye (France), 1980, P.7.
- Durind, B. : des jeux aux sports. Ed. Vigot, 1984, P.10.
- Fixx, J. : Jogging : Courir à son rythme pour mieux vivre. Ed. Robert Lafont, Paris, 1978, P.P. 121- 125.
- Fox & Mathews : Bases physiologiques de l'activité physique. Ed. Vigot, Paris, 1983, P.P.265- 275.

- Ghiglione, P., Matalon, B. : Les enquêtes sociologiques : Théories et Pratiques. Librairie Armand Colin, Paris, 1978, P. 11.
- Hebert, G. : Muscle et beauté plastique féminine. Librairie Vuibert, 1948, P.15.
- Laidet, I., Struez, R. J. : Gymnastique et forme au féminin. Ed .amphora, 1992, P. 12.
- Le Baron, J. B. : in Christian Pociello : Sport et société . Ed. Vigot, Paris, 1981, P. 319.
- Le Breton, D. : Corps et société ; essai de sociologie et d'anthropologie du corps. Librairie du méridien, Klincksieck, 1985, P.12.
- Legendre, R. ; in Dictionnaire Actuel de l'Education . 2em. Ed. ESKA, Guérin, 1993, P. 137.
- Markin G. et Hofmann, M. : La médecine sportive. Prévention, entraînement, alimentation, soins. Ed. les éditions de l'homme, 1981, P.P.34-38.
- Mignonac, A. et al. : Une Famille en forme ! Ed. Chiron, 1994, P.P. 205 – 209.
- Miskolczi, R. : Toutes les gymnastiques traditionnelles et modernes . Ed. RETZ, 1984, P.P.37 - 39.
- Oglesby, C. A. : Le sport et la femme : du mythe à la réalité. Ed. Vigot, Paris, 1982, P.P. 6 –20.
- Perreaut, P. D. : La gestion mentale du stress pour la formation sportive. Ed. amphora, 2000, P. 33.
- Peytavin, J. L. : Etre en forme, faire du sport. Ed. Prat., Paris, Cedex 17, 1995, P.P.11-13.
- Pociello, C. : Sport et société . Ed. Vigot, Paris, 1981, P. 34 .

- Réné, B. X.** ; in **A quoi sert L'E.P.S. ? Dossier N°29.** Ed. Revue E.P.S., P.9 ; 229.
- Renzi, L., Dechavann, N.** : **Cours complet de gymnastique pour tous.** Ed. Vechi. s. a. , Paris, 1988, P. 12 .
- Robin, M.** ; in **Jean Pierre Soisson : Ministère de la Jeunesse, des Sports et des Loisirs. Activités physiques, sport et santé.** Ed. La documentation Française, Paris, 1980, P.P. 69-74 .
- Rousseau, J. J.** : **L'EMILE ou l'éducation.** Ed. Garnier Flammarion, N°9169, 1966, P. 32.
- Sandra, M.** : **Peut-on gérer les motivations.** Gestion Purf. Presse Universitaire de France, 1989, P.P. 13 – 19.
- Sillamy, N.** : **Dictionnaire de Psychologie (L. Z.).** Ed. Bordas, Paris, 1980, P. 927.
- Talbot, P.** : **Sport, santé et forme.** Librairie Larousse, 1977, P.16.
- Thill, E.** : **Motivation et stratégie de motivation en milieu sportif. Pratiques corporelles,** Presse Universitaire de France ; 1<sup>er</sup> édition 1989, P.P. 9 – 11.
- Ulmann, J.** : **De la gymnastique aux sports modernes. Histoire des doctrines de l'éducation physique.** Librairie philosophique ; J. VRIN, 1989, P.P. 1-13.
- Vallerand, R. J., Thill, E.** : **Introduction à la psychologie de la motivation.** Ed. Etudes Vivantes, 1993, P.P. 4 – 6.
- Weinberg, R. S., Gould, D.** : **Psychologie du sport et de l'activité physique.** Ed. Gigot Edisem Inc., 1997, P.P. 55 – 56.

## **Mémoires.**

**Diack A. : Attitudes des jeunes filles envers la gymnastique et perception de leur entraîneurs face à ces attitudes. Mémoire présenté à la faculté des Etudes Supérieures en vue de l'obtention du grade de Maître es- science (M. sc.), 1986, P.P. 7- 11.**

**Gaye, F. E. : Représentation du corps chez la femme sénégalaise salariée en rapport avec la pratique sportive. Mémoire de maîtrise STAPS, INSEPS, Dakar, 1986.**

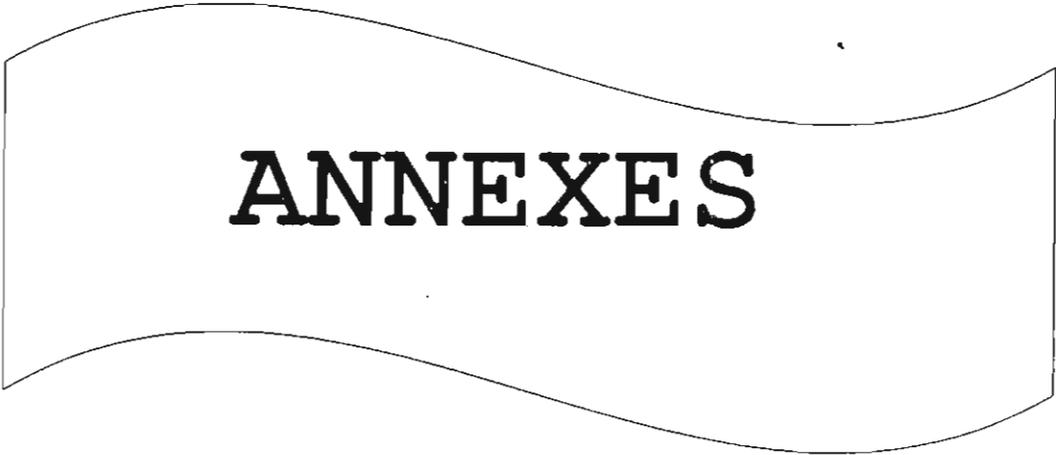
**Faye, C. : Contribution du sport à l'amélioration de la condition de la femme. Mémoire de maîtrise STAPS, INSEPS, Dakar, 1998.**

**Djiba, M. : Contribution de la gymnastique d'entretien à l'amélioration de la santé au Sénégal. Mémoire de maîtrise STAPS, INSEPS, Dakar 1998, PP43-44.**

**Ndiaye, M. : Les motivations liées à la participation des femmes sénégalaises au sport. Mémoire de maîtrise STAPS, INSEPS, Dakar, 1998.**

## **Autres documents :**

- **Charte : Décret N°79-1089 du 28 Décembre 1979 portant l'organisation du Secrétariat d'Etat auprès du Premier Ministre chargé de la jeunesse et des sports et la loi 84-59 du 23 mai 1984 portant charte du sport ; ( Ministère de la Santé et de l'action Sociale, 1988 – 1990) .**
- **Organisation Mondiale de la Santé (OMS) : Initiative Mondiale annuelle « Pour votre santé, bouger ! ». Document Analytique ; résolution WHA 55.23 sur l'alimentation, l'exercice physique et la santé adopté à la cinquante cinquième assemblée Mondiale de la santé, mai 2002.**



# ANNEXES



INSEPS

## QUESTIONNAIRE

Ce présent questionnaire s'inscrit dans le cadre d'une recherche pour un mémoire de maîtrise en Sciences, Techniques de l'activité physique et sportive. Vos réponses pour nous constituent une aide précieuse dans la réalisation de ce travail.

Nous vous remercions de votre disponibilité.

Nom du club :

.....

( Mettez une croix sur la case qui correspond à la bonne réponse)

1- Age.....

2- Situation matrimoniale.....

3- Nombre d'enfants.....

4- Exercez- vous un emploi

Oui  Non

. Si oui précisez le type d'emploi :

salarié  non salarié

travail actif  Sédentaire

5- Niveau d'étude:

- Primaire

- Moyen

- Secondaire

- Universitaire

6- Depuis combien d'années fréquentez- vous la salle de « gym » ?

7- Aviez- vous déjà pratiqué un sport ou une activité physique avant votre inscription dans cette salle

Oui  Non

- Si oui, précisez s'il s'agissait d'une activité physique
- de compétition
- d'entretien ou de loisir

8- Aviez –vous connu une période d'interruption avant votre inscription dans cette salle ?

Oui  Non

9- Pendant combien de temps ?

10- Votre adhésion est –elle le fait de :

- Votre propre volonté
- Conseil d'une personne
- Prescription médicale

11- Quelles sont les raisons qui vous poussent à pratiquer ces activités physiques de salle ?

12- Combien de jours pratiquez- vous par semaine ?

13- Vous arrive- t-il d'interrompre vos « cours » dans l'année ?

Oui  Non

14- Si oui, pourquoi ?

15- Rencontrez- vous des problèmes ou difficultés liés à :

- votre pratique

Si oui, lesquels ?

-l'aménagement de la salle

Si oui, lesquels ?

16- Que souhaiteriez –vous qu'on améliore pour votre pratique ?

## GUIDE D'ENTRETIEN

Nom du club : .....

Effectif total de la salle : .....

Quelles sont vos modalités d'accès ? .....

.....

Quelles sont les différentes activités qui sont pratiquées dans votre salle ?

.....

.....

Quel est le profil des femmes qui fréquentent votre salle ?

.....

Organisez-vous d'autres manifestations en dehors de la salle ?

.....

Parmi les pratiquantes, y a-t-il qui ne viennent que lors de ces manifestations ?

.....

Les femmes sont-elles régulières dans leur pratique ?

.....

Comment sont les relations entre les personnes dans la salle ?

.....

.....