

REPUBLIQUE DU SENEGAL

.....
Un peuple - Un but - Une foi
.....

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR

INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION

POPULAIRE ET DU SPORT

(INSEPS)



MEMOIRE DE MAITRISE

ES SCIENCES ET TECHNIQUES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

ET DU SPORT

THEME

**LE SAUT EN HAUTEUR AU SENEGAL : PROBLEMES
LIES AU DEVELOPPEMENT DE LA TECHNIQUE DU
FOSBURY FLOP DANS LA REGION DE DAKAR**

Présenté et soutenu par :

Mr MOUSSA KANOUTE

Sous la direction de :

Mr LANSANA BADJI

Docteur en Education Physique

Professeur à l'INSEPS

Année académique : 2005-2006

SOMMAIRE

INTRODUCTON

CHAPITRE I : REVUE DE LITTERATURE

A. HISTORIQUE DE L'ATHLETISME

B. HISTORIQUE ET EVOLUTION DU SAUT EN HAUTEUR AU SENEGAL

C. RAPPEL DU REGLEMENT DU SAUT EN HAUTEUR

1. Sautoir
2. Déroulement du concours
3. Mesurage d'une nouvelle hauteur
4. Cas de nullité d'un essai
5. Classement

D. TECHNIQUE DE SAUT EN FOSBURY FLOP

1. Mise en action
2. Liaison course appel
3. Appel
4. Suspension
5. Franchissement
6. Esquive
7. Chute

CHAPITRE II : SITUATION DU SAUT EN HAUTEUR AU

SENEGAL

A. DANS LES ETABLISSEMENTS SCOLAIRES

B. DANS LES CLUBS

CHAPITRE III : METHODOLOGIE, PRESENTATION ET
COMMENTAIRE DES RESULTATS

A. METHODOLOGIE

1. Cadre de l'enquête
2. Population cible de l'enquête et collecte des données
 - 2.1- Population de l'enquête
 - 2.2- Collecte des données
3. Traitement des données

B. PRESENTATION ET COMMENTAIRE DES RESULTATS

1. Résultats des questionnaires
2. Résultats des entretiens

C. SYNTHESE ET PRESPECTIVES

CONCLUSION

BIBLIOGRAPHIE

DEDICACES

Je dédie ce modeste travail à :

- mes très chers parents **Diariatou Sissoko** et **Habibou Kanouté**. Vous trouverez à travers ce travail l'expression de toute mon affection, ma gratitude et ma reconnaissance. Les sacrifices que vous aviez faits pour moi ne resteront pas vains. Que le Seigneur vous accorde longue vie et santé de fer pour le plus grand bien de toute la famille.
- mes grand- parents : Habibou Sissoko et ses femmes, Maimouna Sakiliba et son époux Ladjji Sissoko, Marigagny Kanouté et sa femme Sadio Kouyaté.
- mes frères et sœurs : Mamadou, Ladjji, Las sana, Maimouna et Lountanding.
- mes neveux et nièces : Moussa (mon homonyme), Fatoumata et Coumba.
- mes cousins et cousines : Madou et sa femme (Bobo), Habibou et sa femme (Néné Kane), Moussa, Sidy, Sadio, Fatoumata (Marie Moussou), Amy, Astou, Diarafa et Macoura (famille Sissoko vivant aux Parcelles Assainies Unité 11).
- mes oncles et tantes : Feu Khankhouna que la terre lui soit légère, sa femme Macoura Kanté, Sambala et sa famille, Tiékoura et sa famille, Django « Tiken Jah » Sissoko, Ibrahima « Bouya » Sissoko, Django Sissoko, Anta N'gom et son mari Bouba Guidjilaye, N'dèye Kanté et Aby Sakiliba.
- mes filles : Gatta Kanté, Kany Kanté et N'dèye Fatou Keita.
- mes amis : Cheikh Dione, Samba Diallo, M'baye Founé, Idrissa Diallo, Ablaye Diédhiou, Seydou Sow, Youssou Thioune, Papis Landing Diémé, Mamadou Lamine Diémé, Mamadou Niass, Souleymane Diallo, Moustapha Gassama, Ablaye « Pape » Diédhiou, Aly N'diaye, Mor Niang et Arona Sy.
- mes amies : Aissata Samba Bâ, Nogaye Diop, Rokhaya Thiam, Rama Traoré Fall, Aissatou Mbasla Bâ, Yacine Diop, Ata Diagne, Makhady Faye et Narène Pauline Coly.
- Mention spéciale à Lamine Koma, Djibril Faye, Abas Diatta, Abdoulaye Senghor, El Hadji Omar Seck, Ababacar Sadikh Seck, Dado Dème et Awa Diatta.

Soyez très honorés.

REMERCIEMENTS

Je rends grâce à **ALLAH** le Tout Puissant, le Miséricordieux, gloire à son Prophète **MOHAMMED** (Paix et Salut sur Lui), de m'avoir accordé une bonne santé, du courage et de la patience durant toute ma scolarité et de bien mener ce travail.

Mes remerciements s'adressent :

A M. LANSANA BADJI qui, malgré toutes ses charges, a eu la bonne volonté de diriger ce travail. Soyez rassuré de toute mon estime et de toute ma profonde reconnaissance.

A mes professeurs d'option :

M.ASSANE FALL et M. JEAN FAYE

A messieurs MADEMBA M'BACKE, NICOLAS N'DIAYE, JEAN GOMIS, AMADOU DIAW, BABACAR CISSE.

A tous les encadreurs et athlètes qui ont bien voulu répondre à mon questionnaire.

A M.SANE (Ecole MOUSSE ANTA DIOP Yeumbeul) qui m'a encadré et conseillé durant mon cursus à l'école primaire.

A KOUTA SAKILIBA qui m'a exprimé tout son amour et toute son affection depuis ma naissance.

A tous mes camarades de promotion pour la convivialité et la complicité dans nos relations. Vous resterez à tout jamais gravés dans ma mémoire.

Aux secrétaires de l'INSEPS **MARIE, ANTA SYLLA** et **Mme DRAME.**

A SOULEYMANE KOUTOUDIO qui m'a aidé dans les moments les plus difficiles.

A THIACA SENE, MOUSTAPHA SENE, CHEIKH FALL, ALIOUNE SALL, GORA DIOUF et BAKARY DIOUF qui ont été généreux et compréhensifs. Ils ont mis à ma disposition leur ordinateur pour me faciliter la rédaction de mon mémoire.

A AMATH BA qui a saisi la première partie ;

A KHALIFA ABABACAR SARR pour le tirage du document.

A CHERIF SAMSIDINE AIDARA pour l'aide qu'il m'a apporté.

A KHADIM FALL pour le tirage du document.

A tous ceux que j'ai omis.

MERCI DU FOND DU CŒUR !

RESUME

L'athlétisme qui est une activité motrice, sociale, compétitive et réglementée, permet à l'athlète de réaliser des performances chiffrables dans le temps et l'espace. Les Sauts, une des familles de celui-ci, sont composés des sauts horizontaux (Triple saut et Saut en longueur) et des sauts verticaux (Perche et Saut en hauteur).

Le saut en hauteur est exécuté selon deux techniques : rouleau ventral et fosbury flop.

De nos jours, le fosbury flop constitue la technique qui est majoritairement utilisée au haut niveau.

L'objectif de ce travail est de mettre en relief les problèmes liés à la pratique du Fosbury flop et à son développement sur le plan national.

Pour y arriver, nous avons administré deux types de questionnaires destinés respectivement aux athlètes et aux encadreurs techniques intervenant dans les établissements scolaires et au niveau des clubs. Nous avons également mené des entretiens avec des techniciens et responsables de l'athlétisme Sénégalais.

Les données que nous avons collectées, sont présentées sous forme de tableaux commentés. Pour traiter ces données, nous avons utilisé la méthode du « Pendu ».

Les résultats obtenus ont fait ressortir les problèmes ci-après considérés comme facteurs limitatifs du développement du Fosbury flop :

- le manque de matériel didactique ;
- l'insuffisance de techniciens qualifiés ;
- le manque ou l'insuffisance de sautoirs fonctionnels dans les établissements scolaires et dans les sites d'entraînement des clubs ;
- le manque de motivation des jeunes pour l'activité mais aussi des encadreurs ;
- l'absence de détection systématique des jeunes talents et de leur suivi ;
- l'absence d'action d'initiation de masse des jeunes ;
- le non apprentissage de la technique dans les établissements d'enseignement ;

Ces principaux problèmes nous permettent d'affirmer que la situation du saut en hauteur en général, et du fosbury flop en particulier, n'est pas satisfaisante dans le pays.

Beaucoup d'efforts doivent donc être faits dans ce domaine pour le plus grand bien de l'athlétisme Sénégalais.

C'est un combat qui, à notre avis, doit s'articuler autour de trois grands axes que sont :

- l'aménagement et l'équipement d'aires de saut dans les établissements scolaires et dans d'autres espaces accessibles aux jeunes ;
- la formation aussi bien des jeunes que des techniciens ;
- la motivation des pratiquants.

INTRODUCTION

Première discipline olympique, l'athlétisme est une activité motrice, sociale, compétitive et réglementée. Il est incontournable de par son apport dans le développement maximum des potentialités physiques et morales de l'athlète pour la réussite sportive.

L'athlétisme permet de réaliser des performances chiffrables dans le temps et l'espace afin de permettre des comparaisons avec lui-même et les autres.

Il renferme plusieurs épreuves réparties en trois grandes familles que sont :

- Les Courses
- Les Lancers
- Les Sauts

C'est dans ces derniers que nous retrouvons le saut en hauteur, objet de notre étude. Le saut en hauteur est exécuté selon deux principales techniques à savoir le saut en ventral ou rouleau ventral et le fosbury flop du nom de DICK FOSBURY, le sauteur Américain qui le fit connaître au grand public lors des Jeux Olympiques de 1968 à Mexico.

DICK FOSBURY est né le 06 mars 1947, il mesure 1,93m et pèse 83kg. Il réalise durant ces Jeux Olympiques une performance de 2,24m qui lui valut le record olympique. De nos jours, la technique utilisée au saut en hauteur est très majoritairement celle du fosbury flop notamment parmi les athlètes du haut niveau.

Les records nationaux détenus respectivement chez les hommes et chez les dames par MOUSSA FALL n°1 et CONSTANCE SENGHOR sont de 2,26m (09 Juillet 1982 à PARIS) et de 1,83m (en 1984 à MASSI).

Au niveau africain les records sont détenus chez les hommes par le Sud-Africain JACQUES FRIETAG (2,37m à DURBAN en 2002) et chez les dames par la Sud-Africaine HEISTRIE CLOETE (2,06m à SAINT-DENIS en 2003).

Au niveau mondial les records sont détenus chez les hommes par le Cubain XAVIER SOTOMAYOR (2,45m à SALAMANQUE le 27 Août 1993) et chez les dames par la Bulgare STEFKA KOSTADINOVA (2,09m à ROME le 30 Août 1987). Cette athlète est actuellement la détentrice du record olympique (2,05m à ATLANTA en 1996).

Chez les hommes, ce record est la propriété de CHARLES AUSTIN (2,39m à ATLANTA en 1996).

Actuellement les meilleures performances au saut en hauteur au niveau national sont détenues chez les hommes par IDRISSE N'DOYE (2,12m en 2004) et chez les dames par YAYE FAMA DIALLO (1,70m la même année).

Nous constatons que les records nationaux n'ont pas évolué depuis 24 ans chez les hommes, et depuis 22 ans chez les dames. Il y a une différence de 0,14m chez les hommes et de 0,13m chez les dames. Ce qui nous amène à nous poser la question suivante : qu'est ce qui explique que depuis une vingtaine d'années les performances au niveau national n'évoluent pas ?

Durant la saison 2004-2005, la Ligue d'Athlétisme de Dakar (LADAK) a organisé 14 journées de compétition dont 08 où figurait le saut en hauteur. Le nombre total d'athlètes ayant participé est de 1017 toutes épreuves confondues. Parmi ces 1017 athlètes, 60 ont participé à l'épreuve du saut en hauteur, soit 5,9%. Faute d'avoir les données de l'année scolaire et universitaire 2004-2005, nous nous sommes contentés des seules journées que l'UASSU (Union des Associations Sportives Scolaires et Universitaires) a organisées cette saison 2005-2006. Le saut en hauteur a été programmé 06 fois durant 08 journées. Le nombre total d'athlètes qui ont participé est de 2240 dont 59 au saut en hauteur, soit 2,63%.

Notre constat à priori est que le nombre d'athlètes ayant participé à l'épreuve du saut en hauteur organisé aussi bien par la LADAK que par l'UASSU est relativement faible.

Ce nombre peu élevé d'athlètes à l'épreuve du saut en hauteur n'est-il pas à l'origine de la stagnation des performances ?

Le manque de motivation qui est noté chez les jeunes athlètes est-il lié à un problème d'encadrement technique ou d'infrastructures ?

Pour répondre à toutes ces questions et tenter par la même occasion de rechercher et de relever les problèmes liés au développement de la technique du Fosbury flop, nous nous proposons d'utiliser deux méthodes à savoir le questionnaire et l'interview au niveau des clubs et établissements scolaires de Dakar et auprès des responsables techniques de l'athlétisme Sénégalais.

Notre étude se subdivisera en trois chapitres :

- ❖ Le chapitre premier sera consacré à la revue de littérature ;
- ❖ Le chapitre II quant à lui, dressera la situation actuelle du saut en hauteur au Sénégal ;
- ❖ Enfin le chapitre III mettra en relief les problèmes majeurs liés à la pratique et au développement du Fosbury flop et de proposer des solutions pour la promotion de cette discipline.

CHAPITRE I

REVUE DE

LITTERATURE

A- HISTORIQUE DE L'ATHLETISME

Dans l'histoire ancienne, il n'est pas fait mention d'une codification du saut en hauteur pouvant rappeler la forme actuelle de cette discipline. Les Grecs ne l'ont pas inscrite au programme de leurs Jeux Olympiques, et même si les Celtes, au 18^e siècle avant J-C, ont pratiqué une forme très utilitaire (se hisser au sommet d'un mur avec l'aide des seules jambes), cela ne permet pas d'envisager une forme quelconque de comparaison avec les techniques actuelles de saut en hauteur.

L'idée d'un saut en hauteur codifié est sans doute venue d'Allemagne en 1793 ; où il est fait mention de la pratique d'un saut par-dessus une corde tendue. Le premier recordman (officieux) est le Canadien JOHN OVERLAND qui franchit 1,67m en 1839. Le saut en hauteur se codifie alors peu à peu tout en se popularisant, et c'est en 1874 qu'apparaît celui qui peut être considéré comme le premier grand sauteur de l'histoire moderne : MARSHALL BROOKS qui porte le record à 1,80m. A cette époque, la technique est des plus rudimentaires. L'élan s'effectue presque face à la corde que le sauteur esquive en repliant les jambes sous lui, le buste presque vertical. Le premier novateur, en ce qui concerne la technique est l'Américain MIKE SWEENEY. Il perfectionne le franchissement de la barre en effectuant un « ciseau avec retournement intérieur ». Mais il porte également son attention sur la course d'élan jusque-là négligée. Il franchit 1,95m en 1895.

C'est GEORGES HORINE, un autre Américain qui lui ravit ce record en 1912 en franchissant la barrière magique des 2m popularisant par là-même un nouveau style de franchissement : le rouleau Californien. Cette fois, l'appel s'effectue sur le pied intérieur par rapport à la barre, l'esquive se faisant avec un léger renversement du buste. HAROLD OSBORN, en personnalisant le style de HORINE parvient à franchir 2,03m en 1924.

En 1940, une nouvelle étape est franchie lorsque LESTERS STEERS popularise une nouvelle technique de saut, le « rouleau ventral », en s'octroyant le record du monde (2,11m). Pendant une dizaine d'années les deux techniques (rouleau californien et rouleau ventral) vont co-exister jusqu'à ce que le ventral s'impose définitivement. De grands athlètes vont alors se succéder : CHARLES DUMAS (Etats-Unis) 2,15m en 1956, JOHN THOMAS (Etats-Unis) 2,23m en 1960. C'est alors qu'apparaît sur la scène internationale celui qui restera très longtemps

inégalable : le Soviétique VALERY BRUMEL. Alliant la pureté technique à d'étonnantes qualités physiques, il va perfectionner le rouleau ventral jusqu'à en faire presque un art. Adeptes convaincus de la musculation, ils repoussent le record à 2,25m en 1961 puis à 2,28m en 1963 ; il a juste 21 ans. Victime d'un grave accident deux ans plus tard ; il abandonne la compétition sans avoir laissé entrevoir ses limites. Mais une autre révolution s'annonce déjà.

Elle nous vient de Mexico où, en 1968, un jeune sauteur Américain du nom de Fosbury, avec une nouvelle technique de franchissement devient champion olympique en réalisant 2,24m. Le « fosbury flop » est né.

Il faudra malgré tout attendre 1973 pour qu'un adepte du saut dorsal s'attribue le record du monde. Il s'agit de DWIGHT STONES qui franchit alors 2,30m. Bien que le fosbury semble se généraliser, d'excellents spécialistes du ventral ont continué de donner la réplique. Parmi eux, le Soviétique YATCHENKO qui franchit 2,34m en 1978.

L'actuel record du monde (2,45m) est détenu par le Cubain XAVIER SOTOMAYOR en fosbury en 1993 à Salamanque.

Il semble que ce soit le saut en hauteur féminin qui ait le plus profité de la « trouvaille » de Fosbury. En effet une moins grande puissance musculaire, permettant de mieux utiliser la vitesse linéaire de la course d'élan a tout de suite fait progresser cette discipline où s'illustre une pléiade d'athlètes franchissant régulièrement plus de 1,90m. Le record du monde, détenu successivement par l'Italienne SARAH SIMEONI (2,01m) en 1980, l'Allemande de l'Ouest ULRIKE MEYFARHT (2,02m) en 1984 à Los Angeles, est actuellement de 2,09m (KOSTADINOVA de la Bulgarie en 1987 à Rome).

B- HISTORIQUE ET EVOLUTION DU SAUT EN HAUTEUR AU SENEGAL

C'est avec la colonisation que le sport moderne s'est imposé en Afrique. Il fut introduit au Sénégal dès 1920 par les marins et militaires étrangers surtout Français.

A partir de ce moment, des clubs se formèrent au bénéfice exclusif des Européens. Cependant dans l'armée Française, des tirailleurs Sénégalais découvrirent l'athlétisme, et firent de bonnes prestations. Parmi eux, nous pouvons noter :

- OUSMANE LY qui battit le record de France de javelot avec un jet de 55,26m en 1923 ;
- N'DIAO qui améliora ce record avec un jet de 58,89m en 1924 ;
- TAKA GUANGUE qui devient champion de France dans la même discipline en 1927 avec un jet de 58,41m.

Ces athlètes Sénégalais formés à l'école militaire de Joinville connurent une sélection au sein de l'équipe Française qui devait participer aux Jeux Olympiques de Paris de 1924.

Les premiers records de France battus par des Africains le furent par des Sénégalais. Après les athlètes cités plus haut, nous avons entre autre :

- PAPA GALLO THIAM qui devient recordman de France au saut en hauteur avec 2,03m en 1950. Son record dura six ans. Il est sélectionné vingt-trois fois en équipe nationale Française et a au total douze victoires internationales.
- MALICK M'BAYE s'adjugea le record de France au triple saut avec 14,49m en 1951 ; il faut mettre sur son compte quatre titres de champion de France : un à la longueur et trois au triple saut.

Avec un passé aussi florissant, nous sommes tentés de mettre en exergue l'efficacité de la politique du colon pour le développement du sport en général et de l'athlétisme en particulier à partir des structures que sont l'armée et l'école.

Cette politique de développement de l'athlétisme dans les colonies résultait de deux faits :

- d'abord l'athlétisme Français était en crise dans la mesure où lors des Jeux Olympiques de 1924 à Paris et de 1936 à Berlin, les Français n'eurent qu'un finaliste en athlétisme pour les deux événements ;

- ensuite à cette époque, les impérialistes rivalisaient d'influence dans le monde, et la France aspirait à ressembler aux Etats-Unis (USA) qui, grâce à leurs athlètes noirs, eurent beaucoup de médailles aux Jeux Olympiques de Berlin. Ces athlètes avaient beaucoup fasciné l'Europe.

Ainsi en 1941, nous assistons à une propagande des Français dans leurs colonies. Au Sénégal, certains facteurs favorisèrent le développement de l'athlétisme :

- Dakar, étant la capitale de l'Afrique Occidentale Française (AOF), suscitait des moyens matériels et humains suffisants en qualité ;
- durant la période coloniale, l'instituteur était initié à la pratique et aux techniques sportives et ce d'une manière accentuée en athlétisme ;
- l'armée Française organisait des compétitions variées et régulières.

C- RAPPEL DU REGLEMENT DU SAUT EN HAUTEUR

1- Le sautoir

- **La piste d'élan :** elle doit être horizontale, avec une longueur de 15m au minimum.
- **La zone de chute ou de réception:** elle est composée d'un matelas qui mesure 05m de longueur sur 03m de largeur.

❖ Le Matériel

- **Les montants :** ils doivent être rigides et suffisamment grands pour dépasser d'au moins 10cm la hauteur maximale à laquelle la barre pourra être montée. La distance entre les deux montants sera au minimum de 4,00m et au maximum de 4,04m.
- **La barre transversale :** elle sera en fibre de verre, métal ou de tout autre matériau approprié, avec une section circulaire, sauf pour les extrémités (couvertes de caoutchouc en forme rectangulaire). Elle mesurera 04m (plus ou moins 02cm) de longueur avec un poids de 02kg au maximum.

- **Les supports** : ils doivent être plats ou rectangulaires, larges de 04cm et longs de 06cm. Ils ne peuvent être recouverts de caoutchouc ou de tout autre matériau susceptible d'augmenter l'adhérence avec la barre.

2- Le déroulement du concours

Avant le début de l'épreuve, le juge-chef ou juge-arbitre annoncera aux concurrents l'ordre de passage qui est tiré au sort par ces derniers, et la hauteur à laquelle la barre sera placée au début du concours, et les différentes hauteurs auxquelles elle sera portée après chaque tour, jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un seul concurrent ayant remporté le concours ou s'il y a des ex æquo pour la première place.

Lorsqu'une compétition a commencé, les concurrents ne sont pas autorisés à utiliser la zone d'élan et d'appel pour s'entraîner

❖ Les inscriptions simultanées.

Si un concurrent s'inscrit dans une course et dans un concours, ou dans plusieurs concours se déroulant simultanément, le juge-arbitre compétent pourra autoriser ce concurrent pour chaque essai au saut en hauteur à effectuer son essai dans un ordre différent de celui qui avait été fixé par le tirage au sort avant le début de l'épreuve.

Si un athlète décide par la suite de ne pas tenter d'essai ou par absence, l'essai sera considéré comme nul une fois que la période de temps se sera écoulée.

3- Le mesurage d'une nouvelle hauteur

Le mesurage d'une nouvelle hauteur sera fait avant que les concurrents n'essaient de franchir cette hauteur. Dans tous les cas de record, les juges doivent, vérifier de nouveau la hauteur pour que le record soit validé à la hauteur franchie, et ils devront vérifier à nouveau la mesure avant chaque tentative ultérieure contre le record si la barre a été touchée depuis la dernière mesure.

N.B : Les juges devront s'assurer avant le début de la compétition, que la partie inférieure et la face de la barre devant le sautoir, soient reconnaissables, et que la barre soit toujours remise en place avec la même face tournée vers le sautoir.

Bien que tous les autres aient échoué, un concurrent pourra continuer à sauter jusqu'à ce qu'il ait perdu le droit de continuer. Dans ce cas, la hauteur à laquelle sera placée la barre sera décidée après que le juge responsable de l'épreuve aura consulté l'athlète.

Enfin, le meilleur de tous les sauts effectués par chaque concurrent sera inscrit à son crédit, y compris les sauts effectués pour départager les ex æquo à la première place.

4- Les cas de nullité d'un essai

L'essai est déclaré nul :

- si le concurrent fait tomber la barre,
- si, sans tenter son saut, il dépasse par une partie quelconque de son corps, le plan passant par les 02 poteaux
- s'il ne tente pas son essai dans les 60 secondes suivant l'appel du juge c'est-à-dire pendant 01 minute.

❖ Les essais différés

Au saut en hauteur et à la perche, les concurrents sont autorisés à avoir plus d'un essai différé pour un tour quelconque de la compétition.

5- Le classement

Le sauteur ayant réussi la plus grande hauteur est déclaré vainqueur.

Les ex æquo seront départagés comme suit :

- le concurrent ayant fait le plus petit nombre de sauts, à la hauteur à laquelle s'est produit l'ex æquo, sera classé avant l'autre ;
- si l'ex æquo persiste c'est celui qui aura manqué le moins de sauts dans l'ensemble du concours qui gagne ;

- si l'ex æquo persiste de nouveau, pour la première place, les concurrents auront le droit de sauter une fois à la dernière hauteur tentée. En cas d'échec la barre sera alors abaissée à la hauteur précédant celle de l'échec.

En cas de réussite des deux, elle sera élevée et à partir de ce moment les concurrents effectueront un seul essai par hauteur jusqu'à échec d'un des deux.

D- LA TECHNIQUE DE SAUT EN « FOSBURY FLOP »

C'est une technique de saut visant à un franchissement dorsal de la barre.

1- La mise en action

Le « fosburiste » doit atteindre une vitesse linéaire optimale presque maximale (pour un sauteur type vitesse) et une vitesse linéaire submaximale c'est-à-dire proche de la vitesse optimale (pour un sauteur type force). Sa mise en action va être plus rapide, plus rythmée, et se répartir sur une distance plus importante (souvent supérieure à 07 foulées). La caractéristique de la course d'élan réside d'abord dans le tracé rectiligne de sa première partie, puis dans le changement de direction qui la transforme en course curviligne. Nous observons une augmentation progressive de la fréquence des appuis au sol, fréquence qui s'accélère nettement lorsque l'athlète aborde la partie courbe de sa mise en action.

Si la partie rectiligne de la mise en action a pour objectif l'obtention d'une vitesse horizontale optimale, la partie courbe s'attache déjà à préparer le sauteur aux actions ultérieures qu'il va effectuer par la suite. La forme curviligne de la seconde phase de la mise en action provoque l'apparition d'une force centrifuge qui tend à faire sortir le sauteur de sa ligne. Afin de résister à cette force et de créer la force centripète compensatoire, le sauteur va s'incliner vers le centre de la courbe et obtenir ainsi une position introduisant déjà une forme de prise d'avance des appuis par rapport à la projection du centre de gravité. Cette intention de résister à la force centrifuge va également entraîner une augmentation de la fréquence des appuis qui sera, en quelque sorte, provoquée par la situation.

La course curviligne, qui crée à la fois une augmentation de la fréquence des appuis au sol et une inclinaison importante du sauteur vers le centre de la courbe, entraîne une mise en tension des muscles extérieurs du train inférieur ainsi qu'une

flexion plus accentuée de la jambe intérieure au virage, éléments qui favorisent une réponse plus dynamique lors de l'appel.

N.B : Plus le rayon de courbure sera petit, plus les mises en tension seront importantes. Il est donc essentiel que le sauteur adapte le profil de sa course à ses possibilités physiques (notion d'individualisation du style).

2- La liaison course-appel

Cette phase inclut la pose des trois derniers appuis. Tout d'abord l'augmentation de la fréquence des appuis atteint son maximum, tandis que l'inclinaison latérale du sauteur est encore accentuée. Nous assistons à un abaissement du centre de gravité (C.G) du sauteur sur l'avant-dernier appui, par une flexion plus ou moins forte de la jambe extérieure au virage. Le dernier appui se pose alors plus loin en avant de la projection du centre de gravité, le pied prenant contact par le talon dans l'axe de course. La jambe d'appel croise la trajectoire curviligne du sauteur de façon à déterminer un alignement rigoureux des trois derniers appuis. En ce qui concerne enfin l'action des segments libres, nous observons une plus grande variété de styles.

L'alignement des trois derniers appuis entraîne une meilleure transmission des forces de poussée qui se révéleront lors du décollage. Celui-ci a une direction tangente à la courbe terminale. Il permet également une prise d'avance supérieure des appuis grâce à l'allongement (dans l'intention pour réaliser une prise d'avance de l'appui par rapport au bassin et au tronc) de la dernière foulée (prise d'avance en translation).

Nous remarquons au moment de l'appel que le saut en fosbury possède donc une double prise d'avance :

- une prise d'avance latérale par rapport à la barre, provoquée par la forme curviligne de la course d'élan,
- une prise d'avance en translation provoquée par l'accélération de la fréquence des appuis et l'allongement de la dernière foulée.

Là encore, nous retrouvons la mise en tension préalable des chaînes musculaires intervenant lors de l'appel (augmentation de la fréquence des appuis et des flexions des membres inférieurs : contraction excentrique), associée à un étirement important du côté opposé à la jambe d'appel, ce qui favorisera un retour rapide de la jambe libre.

3- L'appel

Dès que le pied d'appel prend contact avec le sol, nous assistons à une action plus rapide des segments libres. Les bras et les épaules sont soulevés vivement vers le haut, tandis que la jambe libre est lancée vers le haut, et vers l'intérieur du virage. Cette action entraîne le bassin du sauteur et amorce une rotation selon l'axe longitudinal, donnant l'impression d'une torsion (dissociation de la ceinture pelvienne et de la ceinture scapulaire). Prenant le relais des segments libres, la jambe d'appel pousse fortement vers le haut (contraction concentrique) ; nous pouvons alors observer un alignement rigoureux pied, bassin, épaules.

A la pose du dernier appui, et dès le lancer de la jambe libre, le sauteur est de nouveau soumis à l'action de la force centrifuge. Durant le temps de l'appel, cette force placera le centre de gravité à la verticale de l'appui, autorisant ainsi l'exécution d'une impulsion verticale idéale. Dès lors, le sauteur ne cherche plus qu'à exprimer la valeur maximale de sa vitesse verticale, car il a emmagasiné une vitesse horizontale assurant une flèche de la trajectoire suffisante pour le franchissement en longueur de la barre transversale.

L'action spécifique de la jambe libre se justifie par la création selon l'axe longitudinal, permettant au sauteur de se placer dos à la barre au moment du décollage.

Une fois encore, la réponse musculaire sera influencée par la double action des segments libres :

- une mise en tension (lors du lancer de ces segments libres),
- une facilitation de l'extension de la jambe d'appel (grâce à l'allègement produit par leur blocage).

4- La suspension

Dans la phase ascendante de la suspension, l'athlète semble prolonger le grandissement terminal de l'appel. Ensuite, nous observons un relâchement général de tout le corps ; le genou de la jambe libre cesse sa montée pour se placer à la hauteur de la jambe d'appel. Durant cette phase, la rotation selon l'axe longitudinal se poursuit, et l'athlète aborde la barre de dos.

5- Le franchissement

A ce moment, le sauteur adopte une position très arquée, les épaules semblant plonger au-delà de la barre, tandis que les talons se rapprochent des fesses.

Pendant la suspension, pour une trajectoire définie du centre de gravité, la modification de la position des segments les uns par rapport aux autres donne au franchissement une efficacité supérieure. Ainsi, la double action de descente des épaules (souvent couplée à une extension de la tête) et des genoux amène, en compensation, une montée du bassin qui permet d'éviter la barre. Pour une même élévation du centre de gravité, la performance sera supérieure. De plus, l'éloignement des segments libres du grand axe du corps ralentit la rotation selon l'axe longitudinal et stabilise le sauteur dans sa position dorsale par rapport à la barre.

La position arquée au-dessus de la barre, si caractéristique du fosbury, provoque un étirement des muscles de la paroi antérieure du tronc et des psoas iliaques, favorisant ainsi par la suite, une contraction très énergique de ces muscles, et donc une esquive des membres inférieurs.

6- L'esquive

En effet, lorsque le bassin s'est engagé au-delà de la barre, le sauteur monte très rapidement ses jambes vers le haut, assurant ainsi l'esquive définitive. Cette action s'accompagne d'une descente rapide du bassin derrière la barre, d'une flexion du buste et d'une chute sur les épaules.

C'est l'action inverse de celle du franchissement qui se produit. La montée rapide des membres inférieurs entraîne en compensation, une fermeture du buste sur les jambes provoquant une descente du bassin.

7- La chute

Grâce aux matériaux modernes de réception qui assurent une bonne sécurité, la chute n'est plus considérée comme une phase importante du saut en hauteur.

Cependant, l'observation de l'attitude et surtout du point de chute demeure riche d'enseignements pour l'analyse du saut, en particulier au niveau de l'apprentissage.

Le pédagogue aura donc toujours intérêt à bien matérialiser la zone de chute théorique en fonction du point d'appel, de façon à déceler les fautes éventuelles, en particulier au niveau de l'orientation des poussées et de la création ou du contrôle des rotations. Ceci est d'ailleurs recherché par le sauteur, il peut l'accentuer par une action en flexion de la tête, ce qui rend la chute moins traumatisante.

CHAPITRE II

SITUATION DU SAUT

EN HAUTEUR AU

SENEGAL

SITUATION DU SAUT EN HAUTEUR AU SENEGAL

Durant la période coloniale, certains athlètes Sénégalais ont eu à détenir le record de France de saut en hauteur. Parmi eux, il y a PAPA GALLO THIAM qui a détenu ce record pendant six (06) ans (2,03m en 1950). Il a été sélectionné vingt trois (23) fois en équipe nationale Française.

Actuellement la situation du saut en hauteur sur le plan national est inquiétante. Car nous constatons que les records nationaux détenus respectivement chez les hommes par MOUSSA FALL n°1 (2,26m en 1982) et chez les dames par CONSTANCE SENGHOR (1,83m en 1984) n'ont pas évolué.

Le nombre de sauteurs est aussi faible vu que, lors des compétitions organisées par la Ligue d'Athlétisme de Dakar (saison 2004-2005), seuls 60 athlètes tous sexes et toutes catégories confondues sur un total de 1017 (soit 5,9%) ont participé à l'épreuve du saut en hauteur.

Cela a retenu notre attention. Les investigations que nous nous proposons de mener au sein des établissements scolaires, des clubs sportifs et auprès des techniciens de l'Athlétisme Sénégalais, nous permettent de mettre en relief les multiples problèmes auxquels le saut en hauteur est confronté, et de proposer quelques pistes de solutions.

A- DANS LES ETABLISSEMENTS SCOLAIRES

Les établissements scolaires constituent un milieu essentiel qui permet la promotion du sport sur le plan national.

Pour mieux nous imprégner de la situation du saut en hauteur dans le pays, nous avons jugé nécessaire de nous rendre dans quelques grands Lycées de Dakar afin de nous enquérir des conditions de pratique de cette activité.

Le Tableau ci-dessous permet de mettre en exergue le matériel didactique dont dispose chacun des Lycées que nous avons visités.

Tableau I : Matériel didactique disponible dans les établissements scolaires visités

Etablissements scolaires	Poteaux	Elastique	Matelas ou Mousse de réception	Sautoir	Toise
LSLL	6	2	-	2	2
LGD	2	1	-	1	-
LPA I	2	-	-	1	-
LTSNT	2	1	-	1	1
LJFK	4	2	-	2	2
LMD	2	1	3	1	-
LLG	2	1	1	1	-
LBD	2	1	1	1	1
TOTAL	22	9	5	12	6

Légende:

LSLL: Lycée Seydina Limamou Laye

LGD: Lycée Galandou Diouf

LPA I : Lycée des Parcelles Assainies I

LTSNT : Lycée Thierno Seydou Nourou Tall

LJFK : Lycée John Fitzgerald Kennedy

LMD : Lycée Maurice Delafosse

LLG : Lycée Lamine Guèye

LBD : Lycée Blaise Diagne

Pour la pratique du saut en hauteur, il est indispensable de disposer de l'équipement suivant : deux (02) poteaux ou supports et un élastique ou une barre. Le matelas ou la mousse de réception est requis pour une réception dorsale (fosbury flop).

L'analyse de ce Tableau montre qu'il est possible d'enseigner le saut en hauteur dans tous les Lycées cités plus haut sauf celui des Parcelles Assainies I (LPA I). Ce Lycée dispose d'un sautoir certes, mais n'a que deux (02) poteaux seulement.

Les autres Lycées (Galandou Diouf, Maurice Delafosse et Lamine Guèye) ne disposent pas d'une toise, mais ont des poteaux gradués.

La pratique du fosbury flop est possible dans les Lycées Maurice Delafosse, Lamine Guèye et Blaise Diagne, car ces derniers disposent d'un matelas de réception. Mais nous notons que ces matelas n'ont pas les dimensions réglementaires (5m de longueur sur 3m de largeur) requises pour assurer la sécurité lors de la chute.

Le manque de mousse de réception (ou matelas de réception) capable d'assurer une réception dorsale ne permet donc pas de programmer l'enseignement du fosbury flop au sein de la plupart des établissements scolaires de Dakar. Mais son initiation est possible même s'il y a des tapis non réglementaires.

De ce fait les établissements scolaires n'assurent pas pleinement le rôle de pourvoyeurs de jeunes et futurs sportifs dans ce domaine.

B- DANS LES CLUBS

Les clubs constituent un cadre qui permet de promouvoir l'Athlétisme dans ses différents domaines. Les mêmes investigations (au sein des établissements scolaires) sont faites au niveau des clubs d'Athlétisme de Dakar.

Les résultats sont consignés dans le Tableau ci-après.

Tableau II : Matériel didactique de saut en hauteur disponible dans les clubs

d'Athlétisme de Dakar

Clubs	Poteaux	Elastique	Matelas ou Mousse de réception	Sautoir	Toise
USO	-	1	-	-	-
DUC	2	3	-	1	-
JA	2	2	-	-	1
ASD	3	3	-	-	1
ASFA	2	2	-	-	-
JARAAF	2	3	-	-	1
DIAL DIOP	-	-	-	-	-
MSAC	-	-	-	-	-
US GOREE	-	-	-	-	-
TOTAL	11	14	-	1	3

Légende:

USO: Union Sportive de Ouakam

DUC: Dakar Université Club

JA: Jeanne d'Arc de Dakar

ASD: Association Sportive des Douanes

ASFA : Association Sportive des Forces Armées

MSAC: Marketing Sport Athletic Club

US GOREE: Union Sportive Goréenne

L'exploitation du Tableau II permet de dire que la pratique du saut en hauteur n'est pas possible dans les clubs suivants : Union Sportive Goréenne (USO), Jeanne d'Arc de Dakar (JA), Association Sportive des Douanes (ASD), Association Sportive des Forces Armées (ASF), JARAAF, DIAL DIOP, Marketing Sport Athletic Club (MSAC) et Union Sportive Goréenne (US GOREE). Car pour faire le saut en hauteur, il faut au moins un sautoir composé de deux (02) poteaux gradués ou non et d'un élastique.

Seul le Dakar Université Club (DUC) dispose d'un sautoir qui malheureusement, n'est pas fonctionnel.

Les résultats de ce Tableau permettent de faire les constats selon lesquels aucun club n'a de sautoir, ni d'infrastructures qui lui sont propres pour l'entraînement de ses athlètes au saut en hauteur.

Par conséquent, ces clubs cités plus haut ne disposent pas d'infrastructures spécifiques à la pratique du saut en hauteur.

Le peu de sauteurs des différents clubs s'entraînent au stade LEOPOLD SEDAR SENGHOR (SLSS) ou au niveau des installations de fortune appartenant aux établissements scolaires.

CHAPITRE III

METHODOLOGIE,

PRESENTATION ET

COMMENTAIRE DES

RESULTATS

A- METHODOLOGIE

1- Cadre de l'enquête

La recherche des informations relatives à notre étude nous a conduit à aller mener notre enquête dans deux grands milieux que sont :

- les établissements scolaires de Dakar ;
- les clubs d'athlétisme de cette même région.

Les établissements que nous avons pu visiter sont au nombre de huit.

Quant aux clubs, ils sont au nombre de neuf. Deux clubs (AS POLICE et AS SALTIGUE) sont absents de nos grilles d'étude, mais ceci est indépendant de notre volonté

2- Population de l'enquête et collecte des données

2.1- La population de l'enquête

La population cible de notre enquête est composée des athlètes, des entraîneurs intervenant dans les clubs ou au niveau national et enfin des enseignants d'éducation physique (EPS).

Nous avons aussi eu à faire des entretiens avec quelques techniciens de l'athlétisme Sénégalais tels que :

- le Directeur Administratif (DA) de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme (FSA) ;
- l'Entraîneur National coordonnateur des sauts, et un de ses collaborateurs ;
- le détenteur du record national au saut en hauteur ;
- la détentrice du record national au saut en hauteur ;
- le Directeur Technique National (DTN) de la FSA.

En plus des entretiens, nous avons administré deux types de questionnaires : un qui est destiné aux athlètes et un autre qui est destiné aux encadreurs techniques intervenant dans les établissements scolaires et dans les clubs de Dakar.

Les questions posées sont de deux ordres : des questions fermées auxquelles il faut répondre par « OUI » ou par « NON » et des questions ouvertes qui permettent à nos sujets de donner leurs avis.

Notre échantillon est composé comme suit :

- trente quatre (34) athlètes ;
- quatorze (14) entraîneurs d'athlétisme ;
- trente deux (32) enseignants d'EPS.

2.2- La collecte des données

Au moyen de questionnaires et d'entretiens dans les établissements scolaires et au niveau des clubs, nous avons pu accéder à l'information recherchée. Cela a été possible grâce aux soutiens des athlètes, des entraîneurs et aussi des enseignants d'EPS.

Nous avons distribué cent soixante (160) questionnaires. La moitié de nos questionnaires ne nous a pas été rendue du fait de la négligence de certains de nos sujets interrogés.

3- Traitement des données

Pour dépouiller nos différents questionnaires, nous avons utilisé la méthode du « Pendu » et calculé des pourcentages au niveau des réponses

B- PRESENTATION ET COMMENTAIRE DES RESULTATS

Dans ces parties, nous allons exploiter les questionnaires que nous avons administrés à notre population cible et les entretiens que nous avons eu à faire avec des techniciens de l'Athlétisme Sénégalais.

Ces questionnaires ont pour objectif de mettre en exergue les problèmes liés à la pratique du Fosbury flop et à son développement.

Ainsi nous les présenterons sous forme de Tableaux commentés.

1- Résultats des questionnaires

Il y a en tout quinze (15) tableaux à commenter. Les deux premiers se trouvent au chapitre II. Les Tableaux III, IV, V, VI et VII concernent le questionnaire destiné aux athlètes. Les Tableaux VIII, IX, X, XI, XII, XIII, XIV et XV concernent les encadreurs techniques mais le Tableau XIII concerne uniquement les entraîneurs de clubs.

Tableau III : Réponses à la question n°1 du questionnaire destiné aux athlètes

Etes-vous pratiquant du saut en hauteur?

Réponses	Effectifs	%
OUI	6	17,65
NON	28	82,35
TOTAL	34	100

Raisons du « NON »

Raisons	Effectifs	%
Pas d'encadreurs techniques	2	7,15
Manque de matériel de saut en hauteur	4	14,29
Non initié(e)	11	39,28
Manque de motivation	11	39,28
TOTAL	28	100

Commentaire :

Ce Tableau révèle que dans la population des athlètes, seuls 17,65% pratiquent le saut en hauteur. Les 82,35% restant s'adonnent à d'autres épreuves.

La faiblesse du nombre de pratiquants est due d'une part à un manque de motivation et à la non initiation des athlètes qui occupent le même pourcentage (39,28%) et d'autre part au manque de matériel de saut en hauteur avec 14,29% et à l'absence ou à l'insuffisance d'encadreurs techniques (7,15%).

Tableau IV : Réponses à la question n°2 du questionnaire destiné aux athlètes

Aimeriez-vous être initié (e) au saut en hauteur?

Réponses	Effectifs	%
OUI	13	46,43
NON	15	53,57
TOTAL	28	100

Justifications du « NON »

Justifications	Effectifs	%
Non motivé (e)	3	20
Non intéressé (e)	12	80
TOTAL	15	100

Commentaire :

L'analyse du Tableau IV montre que 46,43% des athlètes non pratiquants aimeraient être initiés au saut en hauteur, contrairement à la majorité (53,57%).

Parmi ces derniers, 20% affirment ne ressentir aucune motivation et les 80% restant disent qu'ils ne sont pas intéressés.

D'après ce Tableau, la réticence des athlètes vis à vis de la pratique du saut en hauteur vient du fait qu'ils ne sont ni intéressés ni motivés. Il s'y ajoute au regard du Tableau n°III le manque de matériel spécifique à la pratique du saut en hauteur et l'absence ou l'insuffisance du personnel technique d'encadrement, deux éléments qui auraient pu aider à la promotion ou à la vulgarisation de la discipline.

Tableau V : Réponses à la question n°3 du questionnaire destiné aux athlètes

Quelle technique utilisez-vous (pour ceux qui pratiquent le saut en hauteur)?

Technique	Effectifs	%
Rouleau ventral	-	-
Fosbury flop	6	100
TOTAL	6	100

Commentaire:

Le Tableau V montre que tous les six (06) athlètes qui pratiquent le saut en hauteur ont adopté la technique du fosbury flop, soit 100%.

Ceci pourrait s'expliquer par le fait qu'ils s'entraînent au stade LEOPOLD SEDAR SENGHOR (SLSS) où ils trouvent un technicien qui s'occupe d'eux et un sautoir adéquat.

Tableau VI : Réponses à la question n° 7 du questionnaire destiné aux athlètes

Connaissez-vous de célèbres en hauteur Sénégalais ?

TableauVI-a

Réponses	Effectifs	%
OUI	21	61,76
NON	13	38,24
TOTAL	34	100

Tableau VI-b : Si « OUI », citez-en quelques uns.

Célebres sauteurs en hauteur sénégalais	Effectifs	%
MOUSSA FALL n° 1	1	61,90
CONSTANCE SENGHOR	5	23,81
LAMINE N'DAO	2	9,53
EL HADJI AMADOU DIA BA	1	4,76
TOTAL	21	100

Commentaire:

L'analyse de ce Tableau nous révèle que la plupart des athlètes (61,76%) connaissent effectivement de célèbres sauteurs en hauteur sénégalais. Par contre 38,24% affirment le contraire.

Ceux qui répondent par l'affirmative ont cité les noms suivants :

- MOUSSA FALL n° 1 (61, 90%)
- CONSTANCE SENGHOR (23,81%)
- LAMINE N'DAO (9,53%)
- EL HADJI AMADOU DIA BA (4,76%)

Rappelons que MOUSSA FALL n° 1 et CONSTANCE SENGHOR appartenaient à un même club (JARAAF), et sont les détenteurs du record national dans l'épreuve du saut en hauteur avec respectivement les performances de 2,26m en 1982 et de 1,83m en 1984.

EL HADJI AMADOU DIA BA était un sauteur en hauteur mais il a abandonné la pratique à cause d'une blessure. Il s'est alors orienté vers les courses de vitesse prolongée, principalement la course du 400m haies. Il détient à ce jour le record national de l'épreuve en 47''23, record réalisé lors de sa course mémorable à la finale des Jeux Olympiques de Séoul en 1988. C'est cette course qui lui a permis de décrocher la première et unique médaille olympique (Argent) du Sénégal.

Tableau VII : Réponses à la question n° 8 du questionnaire destiné aux athlètes

Quels sont, à votre avis, les problèmes liés à la pratique du fosbury flop et à son développement ?

Problèmes	Effectifs	%
Manque de matériel didactique	16	35,56
Insuffisance d'encadreurs techniques	16	35,56
Absence de détection des jeunes athlètes	1	2,22
Pas d'initiation des jeunes athlètes	3	6,67
Manque de motivation des jeunes athlètes	5	11,11
Manque de stage de saut en hauteur	4	8,88
TOTAL	45	100

Commentaire :

Les problèmes liés à la pratique du fosbury flop et à son développement, sont de l'avis des athlètes, essentiellement de deux ordres :

- le manque de matériel didactique,
- l'insuffisance d'encadreurs techniques.

Suivent dans l'ordre d'importance décroissante :

- le manque de motivation des athlètes,
- le manque de stage de saut en hauteur,
- la non initiation des jeunes athlètes,
- l'absence de détection des jeunes athlètes.

Les deux grands problèmes (le manque de matériel didactique et l'insuffisance d'encadreurs techniques) peuvent expliquer le manque de motivation des jeunes athlètes pour la pratique du saut en hauteur notamment en Fosbury flop.

L'absence de journées de détection de jeunes sauteurs peut être à l'origine du manque de vulgarisation de la discipline.

➤ **Questions destinées aux encadreurs techniques.**

Tableau VIII : Réponses à la question n° 1 du questionnaire destiné aux encadreurs Techniques

Quel est votre niveau de formation ?

Formation	Effectifs	%
Initiation	1	2,17
1 ^{er} degré	2	4,35
2 ^{ème} degré	12	26,09
3 ^{ème} degré	13	28,26
Enseignant d' EPS	17	36,96
Instructeur	1	2,17
TOTAL	46	100

Commentaire :

D'après le Tableau ci-dessus, la plupart des techniciens sont des enseignants d'EPS (36,96%).

Suivent dans l'ordre d'importance décroissante les autres niveaux de formation tels que :

- le 3^{ème} degré (28,26%),
- le 2^{ème} degré (26,09%),
- le 1^{er} degré (4,35%),
- enfin l'initiateur et l'instructeur qui ont le même pourcentage (2,17%).

Tableau IX : Réponses à la question n° 2 du questionnaire destiné aux encadreur
s techniques.

Dans quel domaine êtes-vous spécialisé ?

Spécialisation	Effectifs	%
Courses	24	52,18
Lancers	11	23,91
Sauts	11	23,91
TOTAL	46	100

Commentaire :

Dans la population des encadreur, nous remarquons que la majorité est spécialisée dans les courses (52,18%).

Les autres sont spécialisés dans les lancers et les sauts avec pour chaque spécialisation le même pourcentage (23,91%).

Tableau X : Réponses à la question n° 3 du questionnaire destiné aux encadreur

Techniques

Avez-vous encadré des sauteurs en hauteur ?

Encadrement	Effectifs	%
OUI	13	28,26
NON	33	71,74
TOTAL	46	100

Commentaire :

A propos du Tableau X, nous pouvons dire que la majorité des techniciens n'encadrent pas des sauteurs en hauteur (71,74%). Seuls treize (13) de nos sujets (28,26%) s'occupent de ce secteur.

Cette situation peut s'expliquer par le fait que la plupart des encadreurs sont spécialisés dans les courses.

Tableau XI : Réponses à la question n° 4 du questionnaire destiné aux encadreurs

Techniques

Quel est le style utilisé par vos sauteurs ?

Styles	Effectifs	%
Rouleau ventral	7	53,85
Fosbury flop	6	46,15
TOTAL	13	100

Commentaire:

Les athlètes encadrés par les 13 techniciens sautent plus en rouleau ventral (53,85%) qu'en fosbury flop (46,15%).

Tableau XII : Réponses à la question n° 5 du questionnaire destiné aux encadreurs

Techniques

Pour quelles raisons ne pratiquent-ils pas le fosbury flop ?

Raisons	Effectifs	%
Manque de matériel didactique	5	71,44
Absence de sautoir adéquat	1	14,28
Non apprentissage dans les établissements	1	14,28
TOTAL	7	100

Commentaire :

Les raisons évoquées par les 07 sauteurs adeptes du rouleau ventral pour justifier la non pratique du fosbury flop sont les suivantes :

- le manque de matériel didactique (71,44%),
- l'absence de sautoir adéquat (14,28%),
- le non apprentissage de la technique dans les établissements scolaires de Dakar (14,28%).

Ces raisons sont valables dans la mesure où si aucun établissement n'est doté de matériel de saut en hauteur adéquat et d'espace bien aménagé, l'apprentissage fera défaut.

➤ **Question destinée aux entraîneurs de clubs.**

Tableau XIII : Réponses à la question n° 8 du questionnaire destiné aux Encadreurs

Techniques

Etes-vous rémunéré par le club auquel vous appartenez ?

Rémunération	Effectifs	%
OUI	-	-
NON	14	100
TOTAL	14	100

Commentaire :

Tous les encadreurs techniques qui sont dans les clubs sont des bénévoles (100%). Ils ne reçoivent rien en espèce de la part de leur club. Ceci est source de démotivation.

Tableau XIV : Réponses à la question n° 9 du questionnaire destiné aux Encadreurs

Techniques

Quels sont, à votre avis, les problèmes liés à la pratique du fosbury flop et à son développement ?

Problèmes	Effectifs	%
Manque de matériel didactique	35	52,24
Insuffisance d'encadreurs techniques	9	13,43
Manque de motivation	2	2,99
Manque d'initiation	2	2,99
Absence de détection	2	2,99
Manque de sautoir	6	8,95
Vulgarisation insuffisante	1	1,49
Manque de formation des encadreurs	7	10,45
Non maîtrise de la technique	3	4,47
TOTAL	67	100

Commentaire :

Selon les techniciens interrogés, le problème crucial auquel la pratique du fosbury flop est confrontée est le manque de matériel didactique (52,24%). Ce problème occupe plus de la moitié des préoccupations.

Le tableau permet aussi de mettre en exergue d'autres problèmes :

- l'insuffisance d'encadreurs techniques (13,43%),
- le manque de formation des encadreurs (10,45%),
- le manque de sautoir (8,95%),

- la non maîtrise de la technique (4,47%),
- le manque de motivation et d'initiation, et l'absence de détection avec chacun 2,99%,
- enfin l'insuffisance de vulgarisation (1,49%).

Tous ces problèmes concourent à limiter la pratique du fosbury flop. Car le développement d'une technique ne peut se faire si on ne la pratique pas.

2- RESULTATS DES ENTRETIENS :

L'enquête menée auprès de la population sur les problèmes liés à la pratique du fosbury flop et à son développement, a permis de noter de manière récurrente deux constats essentiels :

- le manque de matériel didactique,
- le manque de motivation.

Cette population cible est composée comme suit :

- le Directeur Administratif (D.A) de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme (FSA). Il a été entraîneur national des sauts pendant quinze ans (J.G).
- l'entraîneur national coordonnateur des sauts.
- Le détenteur du record national de saut en hauteur.

Il a été nommé l'an dernier (2004-2005) meilleur entraîneur des sauts en France. Il vient chaque année dans le pays (Sénégal) accompagné d'athlètes dans le cadre de stage.

- la détentrice du record national de saut en hauteur. Elle dirige actuellement une école fédérale d'athlétisme à Thiaroye.
- Le Directeur Technique National (DTN) de la FSA.

➤ **Le Directeur Administratif de la FSA**

L'entretien que nous avons eu avec le D.A de la FSA, a permis de dire que le saut en hauteur sur le plan national est confronté à des problèmes.

Selon lui, il y a peu d'athlètes qui fréquentent le sautoir en hauteur et c'est le même constat lors des compétitions organisées par la Ligue d'Athlétisme de Dakar (LADAK).

Le fosbury flop étant une discipline technique, sa pratique nécessite la présence en permanence d'un spécialiste. Malheureusement ce genre de techniciens est en nombre insuffisant au niveau national.

Le manque d'espace équipé est également évoqué par le D.A qui le considère comme pouvant être à l'origine du manque de motivation des jeunes athlètes.

Seul le Stade LEOPOLD SEDAR SENGHOR (SLSS) est bien équipé du fait que le matériel est importé et qu'il coûte cher.

Les établissements scolaires de Dakar sont aussi confrontés à un problème de matériel didactique surtout de saut en hauteur. Aucun établissement ne dispose d'un tapis de réception acceptable.

➤ **L'entraîneur national coordonnateur des sauts**

L'entraîneur national coordonnateur des sauts rejoint le Directeur Administratif de la FSA quand il dit que le saut en hauteur au Sénégal est confronté à des problèmes.

Les athlètes Sénégalais, remarque l'entraîneur, ne participent plus aux compétitions africaines depuis quelques années dans l'épreuve du saut en hauteur du fait de la faiblesse de leur niveau d'ensemble. Leur dernière apparition remonte chez les dames en 1987 lors des Jeux Africains à Nairobi et chez les hommes en 2004 à Brazzaville après une longue période d'absence.

Les jeunes athlètes ne sont pas nombreux autour des sautoirs en hauteur, ce qui amenuise les chances de participation aux compétitions africaines.

Il constate que le nombre d'encadreurs techniques de saut en hauteur dans le pays est faible. Il en dénombre quatre seulement.

Le manque de matériel didactique est aussi évoqué par ce dernier surtout dans les établissements scolaires où se retrouve la majorité de la jeunesse.

Des espoirs sont cependant permis au niveau des cadets, cadettes et minimes (garçons et filles). Chez les cadets, les performances tournent autour de 1,65m et chez les cadettes, elles tournent autour de 1,50m.

A côté de l'entraîneur national, nous avons eu l'occasion de nous entretenir avec un de ses collaborateurs.

Pour ce dernier, le saut en hauteur Sénégalais, en plus d'être confronté à un manque de matériel didactique, souffre énormément de l'insuffisance de personnel d'encadrement qualifié et disponible. Ce personnel se résume à quatre (04) techniciens comme indiqués par l'entraîneur national.

La plupart des entraîneurs s'occupent des courses. Les jeunes de grande taille sont bel et bien présents dans le pays, mais ils préfèrent aller jouer au Basket-ball que de s'adonner au saut en hauteur. Car les terrains de Basket-ball sont implantés un peu partout dans le pays.

➤ **Le détenteur du record national**

Il est présentement l'un des meilleurs entraîneurs Français du saut en hauteur, et remarque que la situation du saut en hauteur dans l'étendue du pays est inquiétante. Les athlètes ne parviennent pas à franchir 2,15m chez les hommes depuis 24 ans et 1,80m chez les dames depuis 22 ans.

Le Sénégal, autrefois, était un pays de tradition pour les sauteurs en hauteur et en longueur à l'image de LAMINE DIACK, actuel Président de l'IAAF (Fédération Internationale des Associations d'Athlétisme), de feu MANSOUR DIA qui s'est classé sixième (6ème) aux Jeux Olympiques de Mexico de 1968, de PAPA GALLO THIAM...

Il renseigne qu'en France, chaque club a au moins trois (03) sautoirs bien équipés. Il affirme que même s'il n'y a pas les performances escomptées, il y a quand même les moyens (potentiel humain).

➤ **La détentrice du record national**

Elle soutient que le saut en hauteur au niveau national est confronté à des problèmes. Ces derniers sont à différents niveaux : dans les établissements scolaires, au niveau des clubs et dans les centres de formation.

Le manque de motivation est aussi un facteur bloquant car il n'y a pas de matériel disponible dans ces lieux cités précédemment, matériel qui pourrait inciter les jeunes à s'adonner à la pratique du saut en hauteur.

L'autre problème souligné par la détentrice du record, est l'insuffisance de techniciens qualifiés dans cette discipline et le fait qu'ils soient des bénévoles. Elle corrobore ainsi les constats de l'entraîneur national et de son collaborateur.

➤ **Le Directeur Technique National de la FSA**

Selon lui, le Sénégal a toujours eu historiquement des sauteurs en hauteur. Il a donné les exemples de PAPA GALLO THIAM dans les années 1950 qui a réalisé une performance de 2,03m et de LAMINE N'DAO dans les années 1976 qui inscrit à son crédit 2,12m. Il n'a pas oublié de citer les noms de MOUSSA FALL n°1, EL HADJI AMADOU DIA BA, HAMIDOU M'BAYE et de BOUBACAR GUEYE.

Chez les dames, il a parlé de CONSTANCE SENGHOR qui avait détenu le record d'Afrique et qui détient jusqu'à présent le record national au saut en hauteur, et de AWA DIOUM qui sautait en rouleau ventral.

Il a constaté qu'il y a eu cassure en un moment donné. L'encadrement humain fait défaut et il n'y a pas de détection des jeunes athlètes. Le problème de prise en charge est aussi noté par ce dernier car pour lui la morphologie des jeunes est propice mais des journées de détection ne sont pas organisées pour récupérer certains jeunes et les initier.

Des espoirs sont toutefois permis surtout chez les Cadets et Juniors qui réalisent des performances tournant autour de 1,65m et de 1,85m.

C- SYNTHÈSE ET PERSPECTIVES

Les problèmes liés à la pratique du fosbury flop et à son développement que nous venons de voir, sont liés à un certain nombre de facteurs d'ordre matériel, infrastructurel et motivationnel.

En effet, les recherches et enquêtes entreprises auprès des athlètes, des encadreurs techniques intervenant dans les établissements scolaires de Dakar et dans les clubs, et des techniciens de l'athlétisme sénégalais, ont décelé les problèmes suivants que nous présentons sous forme de Tableau synoptique portant également nos suggestions et propositions de solutions.

Tableau XV : Problèmes liés à la pratique du fosbury flop et Suggestions

Problèmes liés à la pratique du fosbury flop	Suggestions
<ul style="list-style-type: none">- Manque de matériel didactique- Insuffisance de techniciens qualifiés- Manque de sautoirs fonctionnels dans les établissements scolaires et dans les clubs- Manque de motivation des jeunes pour l'activité mais aussi des encadreurs- Absence de détection systématique des jeunes talents et de leur suivi- Absence d'actions d'initiation de masse des jeunes- Non apprentissage de la technique dans les établissements	<ul style="list-style-type: none">- Dotation de chaque région au moins d'un sautoir équipé- Multiplication des sessions de formation des techniciens- Dotation de matériel didactique adéquat ou de substitution dans les établissements scolaires et dans les clubs- Organisation de journées de détection de manière périodique- Bonne politique de détection des jeunes- Multiplication des écoles fédérales et apprentissage dès le jeune âge- Initier les élèves à la technique du fosbury flop pendant le cycle de saut en hauteur

CONCLUSION

CONCLUSION

Appréhender les problèmes liés à la pratique du fosbury flop et à son développement était l'objectif que nous nous sommes fixé.

Par des questionnaires et des entretiens avec les athlètes, les encadreurs techniques de l'athlétisme sénégalais, nous avons essayé de rechercher les problèmes qui freinent la pratique et le développement du saut en hauteur notamment du fosbury flop dans la région de Dakar.

Suite aux constats auxquels nous sommes parvenus, nous pouvons affirmer que la situation du saut en hauteur en général, du fosbury flop en particulier, est peu enviable dans le pays, car le matériel didactique est insuffisant, l'encadrement technique ne suffit pas et n'est pas disponible, et enfin les espaces ne sont pas bien aménagés.

Dans ce domaine, beaucoup d'efforts doivent être faits pour le plus grand bien de l'athlétisme Sénégalais.

Ce combat devrait prendre en compte une politique de motivation des jeunes et des techniciens afin de les impliquer dans le développement du saut en hauteur en particulier du fosbury flop. Il doit surtout, à notre avis, se dérouler sur trois fronts :

- l'aménagement et l'équipement d'aires de saut dans les établissements scolaires et dans tout autre espace accessible aux jeunes ;
- la formation aussi bien des jeunes que des techniciens ;
- la recherche de moyens pour susciter la motivation des pratiquants.

Avec ce document, nous pensons apporter notre modeste contribution pour relever le déficit de demain qui consiste à prendre les devants de l'athlétisme en général.

BIBLIOGRAPHIE

- Diallo, I : Les facteurs limitatifs de la pratique de masse du 400m haies.
Mémoire de Maîtrise ès-sciences et technique de l'activité physique et du sport, INSEPS, UCAD, Dakar, 2002.

- Blancon, T : Saut en hauteur fosbury. Cahier des Sports. Edition Revue EPS, Paris, 1997 ; pages 7-11.

- Cesari, E et Laigret, F : Les Fondamentaux de l'ATHLE : l'initiation pour tous. Editions Amphora, Paris, 1999.

- Hubiche, J-L et Pradet, M : Comprendre l'athlétisme. Sa pratique et son enseignement, Paris : INSEPS Publications ; 1993, pages

- Denise et Blanchet, R : Le Juge-arbitre. Règlements. 6^{ème} édition, 1998.

ANNEXE

QUESTIONNAIRE DESTINE AUX ATHLETES

Age :ans

Club :

Sexe : M F

1. Etes-vous pratiquant du saut en hauteur ? OUI NON

Sinon, quelles sont vos raisons ?

Pas d'encadreur (s) technique (s) Manque de matériel de saut

Non initié (e)

Manque de motivation

Autres :
.....
.....
.....
.....
.....

2. Aimeriez-vous être initié (é) au saut en hauteur ? OUI NON

Sinon pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Quelle technique utilisez-vous ? Rouleau Ventral Fosbury flop

4. Pourquoi ne pratiquez-vous pas le Fosbury flop ?

Pas d'encadreur(s) technique(s) Insuffisance de matériel didactique

Non motivé(e)

Autre(s).....
.....
.....
.....
.....

5. Disposez-vous de matériel(s) didactique(s) ? OUI NON

Si oui les quels ?

Barre transversale Elastique Poteaux

Mousse de réception Chaussures

6. Avez-vous un entraîneur de saut en hauteur dans votre club?

OUI NON

7. Connaissez-vous de célèbres sauteurs en hauteur sénégalais ?

OUI NON

Si oui citez-en quelques uns

.....
.....
.....
.....
.....

8. Quels sont, à votre avis, les problèmes liés à la pratique du Fosbury flop et à son développement ?

.....
.....
.....
.....
.....

**QUESTIONNAIRE DESTINE AUX TECHNICIENS ET
AUX ENSEIGNANTS**

Age :ans

Sexe : M F

Milieu d'intervention : Club

Etablissement scolaire :

1. Quel est votre niveau de formation ? Initiateur 1^{er} degré

2^{ème} degré 3^{ème} degré Enseignant d'EPS

Enseignant d'EPS option athlétisme Instructeur

2. Dans quel domaine êtes-vous spécialisé ? Courses Lancers
Sauts

3. Avez-vous encadré des sauteurs en hauteur ? OUI NON

Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

Quel est le style utilisé par vos athlètes ?

Rouleau ventral Fosbury flop

5. Pour quelles raisons ne pratiquent-ils pas le Fosbury flop ?

.....
.....
.....
.....

6. Etes-vous satisfait de vos conditions de travail ? OUI NON

Pourquoi ?.....
.....
.....
.....

7. Disposez-vous de matériel(s) didactique(s) ? OUI NON

Si oui citez-les
.....
.....
.....
.....

8. Etes-vous rémunéré par le club auquel vous appartenez ?

OUI NON

9. Quels sont, à votre avis, les problèmes liés à la pratique du Fosbury flop et à son développement ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

10. Quelles suggestions faites-vous pour la pratique du Fosbury flop ?

.....
.....
.....
.....
.....