

République du Sénégal



Un peuple – un but – une foi

MINISTERE DE L'EDUCATION

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP



**INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION
POPULAIRE ET DU SPORT
(INSEPS)**

**MEMOIRE DE MAÎTRISE ès SCIENCES ET TECHNIQUES
DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES
(STAPS)**

THEME :

**PROFIL ET MOTIVATION A LA PRATIQUE DE LA
MUSCULATION EN SALLE.**

PRESENTE ET SOUTENU PAR :

Mr Moussa DIATTA

SOUS LA DIRECTION DE :

**ABDOUL WAHID KANE
Professeur à l'INSEPS**

Année universitaire 2006 - 2007.

sommaire

Dédicace

Remerciement

RESUME

Introduction.....8

Chapitre I : Revue de la littérature.....11

Les notions et leur définition.....12

A- Le profil.....12

B- La motivation.....13

- Les théories de la motivation.....14

-1 La théorie du besoin de gratification.....15

-2 La théorie du besoin de l'accomplissement.....16

C- La musculation.....17

1- La méthode ancienne.....18

2- La méthode moderne.....18

CHAPTRE II : METHODOLOGIE.....20

1- Cadre de l'enquête.....21

2- Le questionnaire.....22

3- Observation.....22

4-L'entretien.....23

CHAPITRE III : PRESENTATION ET DISCUSSION

DES RESULTATS.....24

I- Le profil des pratiquants.....25

1- L'âge.....26

2- Le sexe.....	27
3- La situation matrimoniale.....	28
4- L'itinéraire sportif.....	29
5- La profession.....	30
II -La motivation à la pratique de la musculation.....	31
1-Les modalités d'adhésion.....	32
2- Musculation et santé.....	32
3- Musculation et forme.....	33
4- Musculation et beauté du corps.....	34
-Musculation et performance.....	35
III –Les raisons du choix de la salle pour la pratique de la musculation.....	37
CONCLUSION.....	39

DEDICACE

**Au nom d'ALLAH le très miséricordieux et à son prophète
MOHAMMED paix et salut sur lui.**

Je dédie ce travail à :

Toute ma famille, qui m'a comblé de joie et d'affection.

Particulièrement à :

-Ma très chère maman feu MOUSKEBA MANE par ta patience ton amour tu t'es investi corps et âme pour me donner une éducation de qualité. Sache que je ne t'oublierai jamais.

Qu'ALLAH le tout puissant t'accueille dans son paradis.

-Mon père feu FAMARA DIATTA, ta rigueur dans l'éducation m'a permis d'être courageux dans la vie d'endurer toute difficulté.

Que la terre de Kafountine vous soit tous les deux légère et qu'ALLAH vous accueille parmi ses hôtes on continuera de prier pour vos mémoires.

Ma tante feu FATOU DIOP dite « Diobo » la grande royale tu es d'une bonté exceptionnelle.

Tes conseils et tes encouragements m'ont donné plus de confiance et de courage pour affronter les obstacles de la vie. Sache que je ne te décevrai jamais tata repose en paix et que la terre de Yoff te soit légère.

-Mes grands-mères NENE DIALLO et MAME SIRE KEITA « mousse koyo » vous avez accordé une très grande importance à ma sécurité.

Qu'ALLAH vous porte sante et longue vie.

-Ma cousine AISSATOU DIDI SAKHO « l'artiste » tu m'as comblé toi et ton mari OUSMANE SY ainsi qu'aux enfants MOUHAMMAD SY , DIDI SOW, NDEYE KHADY SY joie , bonheur et affection ce modeste travail vous est dédié .

Mon grand frère MALANG DIATTA tu n'as cessé de lutter pour l'union de la famille, que le miséricordieux te donne bonheur santé et prospérité et te gardé longtemps parmi nous ainsi qu'à Mme SIRE DIEDHIOU.

- Mon grand frère ANSOUMANA DIATTA « Ansou » tu n'as ménagé aucun effort pour la réussite de mes études.
- Mes sœurs AMY DIATTA ET AISSATOU DIATTA sachez que votre bonté et notre entente nous unirons pour toujours s'il plaît au bon DIEU.
- Mes grand amis FAMARA BODIAN « Niger » et à MICHEL SAMBOU « Kouz » votre présence me donne amour et réconfort et surtout la joie de vivre. Que DIEU préserve notre amitié pour toujours.
- A tous les membres de l'amicale des élèves et étudiants de kafountine (AMEFOK) que j'exhorte à beaucoup de courage dans les études.
- Ma nièce FATOU ADELE AKHO dite « Diobo ».
- Mes cousins ABDLAYE MANE et MOMODOU ARFANG DIATTA

REMERCIEMENTS

Nous exprimons toute notre gratitude à tous ceux qui de loin ou de près on apporté leur soutien pour la réussite de ce travail.

Nous voulons nommer :

- Monsieur ABDOU WAHID KANE qui a dirigé ce travail avec rigueur, méthode, patience
- Mme NDIAYE née AISSATOU MBAYE pour ton soutien.
Mr IBRAHIMA FALL pour l'impression de ses documents
- LAYE MANE ET PACO pour tout leur soutien
- ALINE THIAM et tout le personnel du « Condor Fitness Club » pour leur soutien.
- IBRAHIMA DIALLO de « Excaf Body Training » ;
- OUSMANE SOW du « Heath Fitness Club » à l'immeuble kébé ;
- Tous les moniteurs de salles pour leurs apports considérables dans la réalisation de ce document
- Tous les pratiquants avec qui j'ai travaillé, ce travail est aussi le votre, votre compréhension et votre disponibilité m'ont beaucoup facilité la tâche
- Tous les professeurs de l'INSEPS pour la bonne formation que j'ai eue depuis la première année
- Tout le personnel administratif de l'INSEPS
- Mon entraîneur NICOLAS .D . NDIAYE
- Tous les membres du Dakar université club (D.U.C) section athlétisme sans oublier le capitaine
- Tous les pratiquants de la salle Megagym, Form-action à l'INSEPS de Dakar

- Mes copains : SADIA GOUDIABY , SADIBOU SAMBOU, PATHE SANE, DAOUDA NIASSY , IBRAHIMA SAGNA, LOUIS .M. SECK
- Mes copines ADAMA SECK BINETTE BA ,SIRE DIOP, MAMY SAVANE MARIE DIATTA

-SADIBOU COLY pour son soutien

-Toute la promotion de la 4^{ème} année de l'année académique 2006-2007

-Tous les étudiants et étudiantes de l'INSEPS

RESUME

Au Sénégal on constate de plus en plus une grande participation de la population dans les différentes activités physiques .Il en est ainsi de la musculation pratiquée en salle appelée gymnase.

C'est ce qui fait l'Object de ce travail. Chercher à savoir ce qui motive les gens à la pratique de la musculation et le choix de la salle pour cette pratique.

Pour cela nous avons procédé par une enquête associant un questionnaire, une observation et un entretien dans seize(16) salles de Dakar.

Le questionnaire a été distribué à cent sept (107) personnes dont soixante quatorze(74) hommes et trente trois(33) femmes.

Quant à l'entretien il a été fait avec six(6) moniteurs de salle. Au terme de nos recherches nous avons noté que les pratiquants sont de toutes les catégories sociales de tous les âges avec une majorité de célibataires. Les gens font la musculation pour la beauté de leur corps ensuite pour la santé, la découverte des amis(es), la performance...

Quant au choix de la salle, les pratiquants le justifient par le matériel, la présence des moniteurs, l'hygiène des lieux, l'ambiance et la discrétion.

INTRODUCTION

*E*n ce début du XXI^{ème} siècle, nous assistons à une pratique importante des activités physiques. Certes, pour être plus ou moins beau et fort, ou pour gagner un titre et avoir son nom gravé dans l'histoire du sport c'est-à-dire pour être connu, pour avoir à la piscine, au club , à la plage le « look » idéal , l'aisance rassurante d'un « TYSON » ou d'un « TERMINATOR » ou simplement la recherche du bien - être corporel.

Cette recherche du bien - être corporel par les activités physiques variées est devenue une préoccupation qui semble être assez partagée dans notre société. Mais elle est vécue et mise en acte très différemment selon les individus et les groupes.

C'est ainsi que les hommes ont tendance à s'orienter plus vers la culture physique pendant que les femmes, elles, s'orientent vers les activités « légères ». Ceci amène *LE BARON. J.B. (1982)* à préciser que « la répartition des individus sur les pratiques ne s'opère pas par hasard. Ceux-ci choisissent de s'orienter vers telle activité en fonction des représentations qui sont socialement et culturellement déterminées ». Ainsi donc des pratiques aussi diverses que le jogging, la baignade, le vélo, le cours de yoga, les fréquentations des salles de culture physique montrent comment chacun en fonction de ses préférences personnelles tente de trouver la formule répondant le mieux à ses besoins.

A Dakar, comme dans la plus part des villes on voit la pratique des activités physiques par la population dans différents lieux tels que : les plages, les parcours sportifs, les lieux publics. Mais aujourd'hui on assiste de plus en plus à une prolifération des salles privées communément appelées gymnases. Cependant, par rapport aux décennies précédentes le nombre des salles de gymnastiques ainsi que l'effectif des populations pratiquantes ne cessent de croître au point qu'on parle de fréquentation massive des salles, dont il faudra trouver les raisons.

Ceci constitue la principale raison du choix de notre sujet de mémoire de maîtrise intitulé :

Profil et motivation à la pratique de la musculation en salle.

Il s'agit donc d'aller à la découverte d'un phénomène : la pratique de la musculation ?

Les questions qui constitueront la base de notre réflexion sont les suivantes.

Premièrement, quel est le profil des pratiquants de musculation ?

En second lieu de chercher à savoir ce qui les pousse à la pratique de la musculation ?

Et en fin pourquoi choisissent-ils les salles pour cette pratique ?

Notre étude s'articule au tour de trois chapitres :

Chapitre- I La revue de la littérature.

Chapitre- II La précision de notre démarche et la présentation des résultats de notre enquête.

Chapitre- III consacré au commentaire des résultats de l'enquête.

CHAPITRE : I REVUE DE LITTERATURE

I - LES NOTIONS ET LEURS DEFINITIONS

Les hommes qu'on rencontre dans les salles présentent des profils un peu diversifiés. Plusieurs raisons les poussent à fréquenter les salles. Mais avant de donner les raisons qui motivent ces pratiquants nous allons essayer de clarifier conformément à notre préoccupation ces quelques notions de base que sont : profil, motivation, musculation.

A- PROFIL

Le mot profil contient une pluralité de définition et change de sens selon le domaine où l'on l'emploie.

En Psychologie on entend par profil une courbe de données dont les éléments proviennent des résultats de tests et donnent la « physionomie mentale » d'une personne (*Dictionnaire le Nouveau Petit Robert*).

Selon le *Dictionnaire de psychologie* (1980), c'est la représentation graphique des résultats par un sujet à une série d'épreuves (test questionnaire).

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 d'un individu quant aux aptitudes professionnelles ».

Et dans le domaine de la sociologie on peut définir le profil comme étant les éléments qui permettent de décliner l'identité d'une personne (âge sexe, situation matrimoniale).

En ce qui concerne notre travail nous pouvons définir le profil comme étant un ensemble de moyens permettant d'identifier une personne.

C'est ainsi qu'un certain type de profil suscite une certaine motivation à faire une chose au lieu d'une autre. Par exemple l'obésité va pousser une personne à faire une activité physique pour perdre son excès de graisse.

B- LA MOTIVATION

Le mot défini dans le petit Robert ; renvoie à la cause, l'explication d'une réaction, d'un agissement.

Ainsi les facteurs qui poussent les sénégalais à la musculation sont les réponses qui peuvent nous aider à connaître les raisons de cette pratique de la musculation.

Pour expliquer ces raisons à la pratique de la musculation en salle nous nous référons au concept de motivation.

Au sens large la motivation peut désigner l'état général qui pousse une personne à faire ou à ne pas faire une action. Les motivations d'un individu sont donc les conditions spécifiques attachées à certains modes de comportements et conséquences résultats de ces stimulations (*ALDERMAN (1987) p. 228*)

Pour *M. Reuchlin (1981)* cité par *THOMAS et COLL (1987 p.186)* : « la motivation correspond à l'ensemble des facteurs qui déclenchent l'activité du sujet la dirigent vers certains buts lui permet de se prolonger si ses buts ne sont pas atteints il l'arrête le moment venu ».

D'une manière générale la motivation est l'ensemble de facteurs et processus qui poussent l'individu à une action ou à une réaction dans des situations variées.

La motivation d'une personne est la tendance de cette personne à faire ou à ne pas faire une certaine chose. Elle peut donc être définie comme une caractéristique latente et relativement stable de la personnalité qui entraîne le sujet à être particulièrement attiré ou rebuté par les conséquences de certains types d'actions ou comportements.

Nous allons donc voir les facteurs de participation à la pratique de la musculation en considérant la relation individu environnement.

La motivation est fondamentalement dans l'action ou la réaction de la personne. Parmi les besoins qui peuvent être des facteurs de motivation à la musculation on peut citer : la bonne santé, la beauté du corps, la recherche des amis (es) la performance, l'équilibre physique ou autres chose. C'est ce qui est le but de notre recherche.

Cela revient à dire que la motivation d'une personne à la musculation peut être intrinsèque c'est-à-dire pour des fins en soi ou extrinsèque c'est-à-dire pour des fins qui lui sont extérieures par exemple son entourage

Pour notre part nous entendons par motivation, l'ensemble des facteurs liés au sujet ou à l'environnement connus ou cachés susceptibles d'amener les personnes à choisir la pratique d'une activité, ici la musculation.

1- LES THEORIES DE LA MOTIVATION

La théorie de la motivation couvre un très large champ d'étude du fait qu'elle concerne l'aspect dynamique et relationnel de la conduite de l'individu.

Constater et étudier objectivement un comportement est assez simple, mais sortir du schéma élémentaire et expliquer le processus dynamique qui le sous-entend relève d'une démarche plus complexe. Selon des auteurs tels que : NUTTIN, MASLOW ..., les théories avancées se présentent sous différents aspects. Elles font appel soit à l'inné ou à la situation. Certains placent la force d'impulsion à l'intérieure, d'autres à l'extérieur de la personne. Tout ceci montre que la motivation joue un rôle important dans la conduite humaine. Selon l'expression de NUTTIN (1953) la motivation « rend compte de la conduite comme activité dirigée ». L'étude de la motivation en ce qui concerne notre travail revient à préciser les raisons qui ont poussé une personne à s'orienter vers certaines activités et celles qui justifient sa pratique. Dans le cadre de notre étude nous nous inspirerons de deux théories : celle de MASLOW intitulée *la théorie du besoin de gratification*. Et celle de MURRAY relative à *théorie du besoin d'accomplissement*.

Nous avons choisi ces deux théories car nous estimons qu'elles cadrent parfaitement avec notre thème d'étude.

A travers cet théorie nous tenterons de dégager un modèle théorique susceptible de déterminer les motifs de la pratique de la musculation en salle.

1-1- LA THEORIE DU BESOIN DE GRATIFICATION.

Des auteurs comme BOUET (1969) et MASLOW (1954) ont tenté d'expliquer le comportement sur la base des besoins. MASLOW élabore une théorie qu'il appelle : *théorie du besoin de gratification*. Dans son modèle il précède à une hiérarchisation des besoins qui sont des besoins physiologiques, c'est-à-dire les plus élémentaires en passant par les besoins de réalisation de soi qui sont les plus élaborés.

Cependant, le besoin d'estime et d'amour ne devient pas une réalité. La motivation est aussi selon lui une combinaison d'éléments relevant de l'instinct, des besoins et des pulsions. L'homme, n'agit que lorsqu'un état de manque se manifeste c'est-à-dire s'il a besoin de quelque chose. C'est pourquoi MASLOW estime que l'homme doit être vu comme une totalité agissante et non comme une addition d'éléments sans rapports.

Dans le domaine du sport il s'avère aussi que la motivation subit l'influence de plusieurs facteurs (facteurs physiologiques, c'est à dire la forme du corps, l'état de santé), (des facteurs affectifs c'est-à-dire l'amour, l'amitié...)

Il est donc important de prendre en compte tous les niveaux de besoin dans la motivation en musculation qui peuvent être: la santé, la beauté du corps, la recherche d'amis (es), la performance, l'équilibre physique etc....Après cette théorie de gratification nous allons passer à la théorie du besoin de l'accomplissement.

1-2- THEORIE DU BESOIN D'ACCOMPLISSEMENT

La théorie de l'accomplissement tire son origine dans les notions de besoin. HENRY MURRAY (1938) est parmi les auteurs qui se sont penchés à la question, celui qui s'est le plus distingué dans l'étude du concept de besoin. Pour lui, les besoins chez l'homme ont une origine innée (primaire) ou acquise (secondaire). Ainsi en rapport avec cette classification, il élabore une liste des besoins qui va des besoins primaires comme la faim, la soif déclenchées par des états de manque, aux besoins secondaires créés par des facteurs externes. Parmi ceux-là nous avons le besoin d'accomplissement, d'affiliation, de défense, de compétition.

Dans le domaine du sport, on éprouve du plaisir à vaincre les difficultés et aussi à dominer les autres en situation de compétition. Le besoin d'accomplissement est de ce fait un facteur motivationnel très important poussant le pratiquant dans des situations variées. L'étude de la motivation des pratiquants doit être abordée en fonction des différents besoins de celle-ci. Il existe aussi pour MURRAY des besoins manifestes et des besoins cachés ou non avoués. En plus de ces besoins, il parle des besoins intrinsèques et des besoins extrinsèques.

Tous ces besoins propres à l'individu pourraient nous aider à connaître les sources de motivation, car certaines personnes sont plus stimulées par des causes internes personnelles, que par des causes externes liées à l'environnement.

En effet, un pratiquant qui est investi d'un puissant besoin d'accomplissement est animé d'un fort désir de réussite. La motivation d'accomplissement résulte un fort besoin d'accomplir quelque chose. Par exemple faire une performance. Elle peut être une source de motivation qui pousse les personnes à la pratique de la musculation pour travailler leur puissance et leur vitesse.

Ici il s'agit de surpasser les autres ou soi-même pour gagner, pour réussir, pour vaincre un obstacle, exemple un athlète qui veut battre un record.

A ce titre, l'explication de la motivation par l'accomplissement est un modèle susceptible d'expliquer le choix des sujets fréquentés.

Au total nous pouvons dire que l'homme est habité par un certain nombre de besoins qui lui sont soit intrinsèques c'est-à-dire par exemple pour sa santé, soit extrinsèque c'est-à-dire la recherche d'une performance. Cela peut le pousser à se lancer dans une activité telle que la musculation.

C- LA MUSCULATION

On entend par musculation la recherche systématique et raisonnée du développement musculaire en vue de l'accroissement de la force et surtout de la puissance. J. P. DOUTRELOUX ; MICHEL MASSEGLIA. PH. ROBERT intitulé *le muscle de l'entretien à la performance*.

Elle vise le développement des qualités musculaires : force, vitesse, résistance, endurance, élasticité, tonification des muscles.

En physiologie on a coutume de distinguer deux propriétés d'un muscle : sa force et son élasticité. Travailler un muscle, c'est développer toutes ses forces élastiques.

Un muscle fort est un muscle souple.

Dans la musculation il faut distinguer :

-Les exercices d'assouplissement qui ont pour but d'augmenter l'élasticité du ventre musculaire. Exemple : exercice de relâchement et d'étirement.

-Les exercices de musculation proprement dite qui ont pour but d'augmenter la masse musculaire. Et selon le mode de travail, ils améliorent la force, la vitesse, l'endurance et par conséquent le volume du muscle dans certaines conditions.

La musculation est un phénomène qui a existé de tout le temps. L'homme primitif dans le cadre de ses activités quotidiennes se musclait le corps sans s'en rendre compte dans l'accomplissement de ses tâches. Par exemple la chasse, la pêche, la cueillette.

Par la suite on assiste à une musculation volontaire par l'emploi de charge.

La méthode de musculation avec charge additionnelle est assez ancienne en tant que

moyen de rééducation des muscles malades ou atrophiés.

Amères un grand éducateur, en 1848 se servait des semelles de plomb, de poulies, de dynamomètres pour la rééducation des enfants malades. (*Cours de l'histoire de l'EPS 3ème année*)

A -les méthodes anciennes

Le culturisme dont le français Hippolyte Triât (1812-1882), semble être le père est la plus ancienne des méthodes de développement musculaire. Il vise l'augmentation du volume des muscles dans un but esthétique en procédant par un travail avec des haltères légers et un grand nombre de répétitions à vitesse lente et avec des temps de repos importants. Les culturistes se sont orientés vers une méthode à base de charges plus lourdes et de répétition plus courtes. Ceci a eu pour effet de rendre les adeptes de ce travail plus forts.

Il paraît cependant que certains adeptes hypertrophient une fonction et qu'en général leur système cardio-pulmonaire n'est pas développé proportionnellement à leur système musculaire.

Entre autres nous pouvons citer le bodybuilding un mot qui vient de l'anglais qui signifie littéralement la construction du corps. C'est une forme de culturisme qui est pratiquée aux Etats-Unis, et qui conquiert l'Europe.

Des Bonnet, en France recherche un procédé qui consiste à un travail très long en dette d'oxygène du muscle, le travail en volume.

B – La méthode moderne

La musculation a permis dans sa pratique raisonnée, l'entretien de la santé et du physique de la personne. Par exemple : la musculation des dorsaux lombaires et des abdominaux permet d'avoir une très bonne gaine.

En sport par contre, l'apparition du travail avec charge additionnelle permet de développer plusieurs qualités du muscle.

Aujourd'hui on assiste à un autre type de musculation telle que, la musculation par stimulation électrique par des appareils électriques branchés sur l'organisme pour tonifier les muscles

Dans le cadre de notre travail nous allons nous intéresser à la musculation pratiquée en salle. C'est-à-dire la musculation avec charge.

CHAPITRE II : METHODOLOGIE

Dans le cadre de notre recherche nous avons fait une enquête sur le terrain réalisée avec trois (3) instruments : Le questionnaire, l'observation et l'entretien.

CADRE DE L'ENQUETE

Notre enquête est réalisée à DAKAR. Le choix de ce milieu s'explique pour plusieurs raisons :

D'abord, à cause de sa situation administrative. C'est-à-dire son statut de capitale du pays.

Ensuite, cette situation administrative aura comme conséquence l'ouverture d'un certains nombres de structures et d'infrastructures.

C'est ce qui explique l'essor des gymnases à Dakar par rapport au reste du pays.

En effet le gymnase est une infrastructure aménagée, un milieu spécifique censé être équipé en matériels ultra modernes pour la pratique des exercices physiques.

Mais, nous constatons que de telles nouvelles installations sportives se développent progressivement de la ville vers les banlieues ou encore des milieux urbains vers les milieux ruraux.

Ainsi nos questionnaires ont été distribués dans dix (10) salles : Acropole, la salle de la BCEAO, IAM FITNESS, Condors FITNESS CLUB, OLYMPIQUE CLUB, PISCINE OLYMPIQUE, INSEPS, SALDIA , YENGOULENE et TOP FITNESS.

Ces salles sont aménagées en deux locaux : un local mécanisé c'est-à-dire équipé en matériels de musculation, un autre spacieux, réservé aux cours collectifs. Il est aussi à signaler que les salles sont sonorisées et la plupart de la musique qu'on y écoute est le techno danse et le « Koudourrou ».

Pour l'entretien elle est menée dans six (6) autres salles. C'est pour pouvoir élargir nos champs d'étude. Ces salles sont : Excaf body training a la radio Dunya, club olympic à la corniche, Lagon,

Condor fitness club en face du stade Marius Ndiaye, Heath fitness club, de l'immeuble Kebe, Gymnasium à cote de l'hôtel Savana.

1-LE QUESTIONNAIRE

Nous avons établi un questionnaire pour pouvoir recueillir le maximum d'information sur le pratiquant.

Le questionnaire est constitué de questions ouvertes et de questions fermées.

Ce questionnaire a d'abord subi un pré-test au niveau de deux salles : la salle de l'INSEPS et celle de ``Condor Fitness Club''. Ses deux salles sont choisies vues leur situation. L'une vers le centre ville, l'autre vers les quartiers de la périphérie.

D'autre part, des modalités d'accès c'est-à-dire le prix à payer pour y avoir accès.

Ce pré-test nous a permis de valider notre questionnaire, par son accessibilité chez les pratiquants à la musculation.

Le questionnaire est formé de 20 questions. Dans le questionnaire le thème est basé sur les aspects suivants:

- Profil (Ages, situation matrimoniale).
- Le Niveau d'étude.
- La profession.
- Le vécu sportif.
- La motivation à la pratique de la musculation.
- Le choix de la salle pour la musculation

2- L'OBSERVATION

Pour notre observation nous accédons dans les salles d'abord en tant que pratiquants, c'est-à-dire nous participons aux séances d'entraînements avec les adeptes. Ce qui a permis d'observer d'abord l'ambiance de la salle, de voir comment se passe les séances de travail c'est-à-dire si le travail se fait seul ou par groupe. De voir le matériel que les hommes ou les femmes utilisent le plus.

Cela nous a beaucoup aidé à recueillir plusieurs informations, telles que les parties que les uns et les autres travaillent le plus, le déroulement des séances...

3-L'ENTRETIEN

L'entretien est réalisé au niveau de six (6) salles de Dakar.

Ces entretiens ont été faits uniquement avec les moniteurs de salle de musculation.

Dans ce guide d'entretien nous avons des questions portant sur :

- Le profil des pratiquants, permettant de connaître le type de pratiquant, leur niveau d'instruction, la tranche d'âge la plus représentée.
- Sur le type de musculation vers lequel ils se lancent le plus c'est-à-dire si c'est de la musculation pour compétition ou simplement du culturisme.
- Les besoins qu'ils expriment à leur arrivée pouvant nous aider à connaître les sources de leurs motivations.
- Le choix de la salle pour cette activité physique.

Le début a été un peu difficile parce que dès qu'on s'est présenté aux moniteurs comme étant étudiant à L'INSEPS on a senti quelque peu une certaine prudence dans les réponses.

Par ailleurs avec d'autres moniteurs on n'est obligé de faire l'entretien en langue nationale (wolof), car ses derniers ne parlent pas très bien la langue française.

CHAPITRE III : PRESENTATION ET DISCUSSION DES RESULTATS

I LE PROFIL DES PRATIQUANTS

Les pratiquants qui s'adonnent à la pratique de la musculation sont de toutes les catégories sociales, de tous les âges (15ans à 72ans) mais la majorité des pratiquants est composée d'adultes. C'est-à-dire 20 à 30ans et plus, de tous les sexes (hommes, femmes), mais le sexe masculin est plus représenté.

Quant à la situation matrimoniale on constate la présence, des mariés (es) et des célibataires avec une prédominance de ces derniers.

Du côté socioculturel on a plus de scolarisés que de non scolarisés.

Pour dégager les profils des pratiquants, nous allons nous appesantir sur ces quatre variables que sont : l'âge, le sexe, la situation matrimoniale, le vécu sportif.

Ceci nous aidera à bien connaître la typologie des pratiquants.

TABLEAU 2 : Répartition des pratiquants suivant l'âge.

AGES	EFFECTIFS	POURCENTAGES
Moins de 20	8	7,76
De20à moins30	44	42,71
De30à moins40	28	27,18
De 40à moins50	12	11,65
De50 à moins60	8	7,76
De60àmoins70	2	1,94
De70 et plus	1	0,97
Total	103	100

Le total de 103 s'explique par le fait que 4 pratiquants n'ont pas répondu à la question concernant l'âge.

1 L'AGE

D'une manière générale, le premier constat est qu'on travaille avec cent sept (107) individus qui sont entre quinze (15) et soixante douze(72) ans.

Mais à la question concernant l'âge nous n' avons que 103 répondants.

La fourchette de [20-30[est la plus représentée avec quarante quatre (44) individus représentant 42.71% de l'effectif total. Cela nous permet d'avancer que la majorité des pratiquants a la musculation est constituée de jeunes.

Nous avons décidé de classer les individus par fourchette de 10 ans a cause du nombre important d'âge des pratiquants qui est de [15 ans a 72ans]. En choisissant

10 ans nous considérons qu'ils peuvent être atteints des mêmes désirs et qui peuvent être source de mêmes motivations.

Cette fourchette d'âge que nous pouvons considérer de jeune nous permet d'avancer que la musculation est plus pratiquée par les jeunes.

On voit que les réponses sont identiques suivant les tranches d'âge et suivant les sexes.

Quant aux jeunes hommes de moins de 40 ans, on voit qu'ils insistent beaucoup plus sur le développement de leur corps.

2 LE SEXE

Les réponses recueillies nous ont permis de regrouper les pratiquants par rapport au sexe.

Cette répartition nous a permis de classer sur cent sept (107) individus soixante quatorze (74) hommes soit 69.15% et trente trois femmes (33) soit un pourcentage de 30.84%. Les femmes préférant juste les activités douces et légères sont plus représentées dans les autres activités telles que : le fitness (aérobic, steep, gym bâton, body attack etc...), le stretching, le yoga. Ce sont des exercices qui permettent non seulement à développer le cœur mais aussi de travailler le système circulatoire en brûlant l'excès de graisse. Cela donne à l'adepte une musculature fine, lui donnant une silhouette harmonieuse.

Quant aux hommes, ils aiment plutôt les exercices plus durs faisant développer leur muscle (musculation avec haltère).

C'est pour dire que cette pratique d'activité physique qui est la musculation est plus pratiquée par les hommes. L'utilisation de ces altères par des exercices comme le développé couché, le squat sollicite l'utilisation de beaucoup d'énergie et le développement de leur muscles.

Quant aux femmes, elles s'adonnent aux exercices les moins fatigants comme les exercices de bras, les « presses legs » les exercices qui permettent de renforcer les adducteurs, les exercices d'abdominaux, les dorsaux.

TABEAU 3 : REPARTITION EN FONCTION DE LA SITUATION MATRIMONIALE

Situation matrimoniale	Effectifs	Pourcentage (%)
célibataire	74	69,2
Mariés (es)	33	30,8
Total	107	100

3 LA SITUATION MATRIMONIALE

Le tableau sur la répartition des pratiquants par rapport à la situation matrimoniale nous montre d'abord que tout le monde a répondu à la question et que soixante quatorze (74) individus se sont déclaré être célibataires soit un pourcentage de 69.2% sur trente trois (33) individus soit 30.8% pour les mariés. Cela nous permet d'avancer que les salles sont plus fréquentées par les célibataires. Mais aussi il faut signaler que le taux des mariés (es) est un peu significatif.

En se référant au tableau de répartition par rapport à l'âge on voit nettement qu'il y'a plus de jeunes qu'on retrouve au niveau des salles. Cela peut être l'explication du taux important par rapport aux maries(es).

Tableau n°6 : Répartition par rapport à la pratique ou non pratique du sport auparavant.

Situation passée	Effectifs	Pourcentage (%)
Actif	91	85,1
Sédentaire	16	14,9
TOTAL	107	100

Tableau n°7 : répartition par rapport à la pratique actuelle du sport.

Pratique de discipline sportive	effectifs	pourcentage
Pratiquant(e)	44	41,5%
Non- pratiquant(e)	62	58,5%
Total	107	100%

4 L'ITINERAIRE SPORTIF

A partir d'une lecture de la répartition des pratiquants sur leur vécu sportif , quatre vingt onze (91) des répondants affirment qu'ils étaient actifs c'est-à-dire qu'ils pratiquaient du sport au- paravent soit un pourcentage de 85.1% contre 16 individus non actifs soit un taux de 14.9%.

Mais cette même population interrogée sur la pratique actuelle d'une discipline sportive ne fait que montrer une autre facette avec cette fois-ci plus d'individus qui ne pratiquent aucune discipline sportive à part l'activité menée en salle. Ces résultats nous permettent d'avancer que la majorité de la population vient en salle par souci de maintenir leur santé ou leur forme plutôt que de pouvoir faire des performances dans leurs disciplines sportives. Comme le cas des lutteurs, des footballeurs, des athlètes, etc....qui se servent de la musculation pour augmenter leurs performances dans la discipline qu'ils pratiquent.

Tableau n°5 : Répartition des pratiquants selon la situation professionnelle

Situation d'emploi	Effectifs	Pourcentage (%)
Salariés (es)	73	68,22
Non salariés (es)	34	31,8
TOTAL	104	100

Le total de 104 individus s'explique par le fait que 3 pratiquants n'ont pas répondu à la question concernant leurs situations professionnelles

5 PROFESSION

Rappelons que sur cette question nous avons 104 répondants à la question concernant leur profession.

Vue les résultats de l'enquête sur les pratiquants selon la situation professionnelle, on observe une nette majorité des salariés qui sont au nombre de soixante treize (73) individus par rapport à l'effectif totale soit un taux de 68.22% contre trente quatre (34) individus soit 31.8%.

Mais signalons que parmi ses individus non salariés on a surtout des étudiants et des élèves. C'est ce qui fait dire au moniteur du Condor Fitness Club que les pratiquants viennent en salle parce qu'ils ont les moyens ce sont des gens qui ont une situation financière un peu favorable. Comme on vient de le souligner précédemment, ces salles sont des propriétés privées donc il faut payer pour y accéder cause pour la quelle, elles ne sont pas à la portée de tout un chacun.

II LA MOTIVATION A LAPRATIQUE DE LA MUSCULATION

Pour connaître la motivation à la pratique de la musculation nous allons mettre l'accent sur ses trois thèmes (les modalités d'adhésion, les raisons de la pratique de la musculation et le choix de la salle).

Tableau n° 9 : Répartition des pratiquants en fonction de leur modalité d'adhésion à la pratique de la musculation

Modalité d'adhésion	Effectifs	Pourcentage
Propre volonté	80,77	71,9%
Conseil du médecin	14	13,1%
Parents	1	0,9%
Amis (es)	10	9,3%
Dirigeants	5	4,7%
Total	107	100%

1- LES MODALITES D'ADHESION

A partir de la question qu'-est- ce qui vous à poussé à la pratique de la musculation nous constatons que 80,77% des pratiquants affirment avoir choisi la pratique de la musculation de leur propre volonté.

A partir de ce constat nous pouvons avancer qu'aujourd'hui l'homme devient de plus en plus conscient de la nécessité de faire bouger son corps.

En plus de cela on voit une très grande sensibilisation de la part des amis (es) des parents, et même des médecins qui recommandent à beaucoup de leurs patients la pratique de ses activités pour améliorer leur santé

2MUSCULATION ET SANTE

L'enquête nous révèle qu'il y a 18.1% de pratiquants qui déclarent pratiquer la musculation pour la santé.

Nous ne doutons pas des effets bénéfiques de la musculation pour la santé. Pour cela celle-ci doit être pratiquée dans les normes physiologiques, à peu près trois fois par semaines, et sur les normes de la sécurité. Cette pratique peut permettre renforcement des muscles par un travail de force musculaire pour aider l'organisme à prévenir les accidents telles que : les déchirures, les élongations. Ces maux sont en général dues à l'inactivité physique, qui fait que les muscles deviennent atrophiés ou faibles. Par exemple la faiblesse des dorsaux lombaires provoque à la longue des douleurs au niveau des reins du fait de l'excès de cambrure de la colonne vertébrale vers l'avant.

Cette même pratique de la musculation peut permettre de travailler le cœur par des exercices appropriés par une endurance musculaire, qui permet de travailler le système cardial -vasculaire

L'endurance musculaire est la capacité du muscle à effectuer un travail prolongé à intensité modérée

Parmi les réponses obtenues à la question : « Pourquoi la pratique de la musculation ? » Beaucoup ont répondu pour la santé et parmi ses pratiquants beaucoup sont venus en salle sur recommandation de leur médecin à la pratique de cette musculation. Ces pratiquants font la musculation pour renforcer un muscle faible. Par exemple une cliente de la salle de la Piscine Olympique m'a répondu : « Mon médecin m'a conseillé de faire la musculation, car j'ai des muscles très faibles et que c'est pas bon pour la santé ». Sur cette même question de par ma propre expérience en tant que moniteur de salle j'ai rencontré beaucoup de cas pareils.

La santé est certes une préoccupation, cependant d'autres, pensent à la forme.

2 MUSCULATION ET FORME

La forme est une sensation, c'est pour cela que beaucoup de gens la confondent avec la beauté du corps. Or lorsqu'une personne n'est pas en forme, et devient inapte à faire des efforts comme d'habitude, elle devient incapable dans l'ensemble de son comportement à être plus disponible c'est-à-dire plus efficace.

Après une lourde journée de travail, l'organisme devient fatigué par l'accumulation de beaucoup de déchets toxiques. Beaucoup de personnes pour évacuer cet excès de toxiques décident de s'adonner à la musculation.

Après une bonne activité de musculation, on se sent en forme car l'organisme parvient à se décharger de cette fatigue accumulée tout au long de la journée.

Egalement comme la forme est une sensation, elle n'est pas aussi quelque chose d'acquise c'est pour cela qu'on se sent parfois « plus en forme » parfois complètement en méforme. C'est ce qui fait dire à un pratiquant de Heath fitness club : « Après une journée difficile, il me faut faire beaucoup d'activités physiques comme la musculation, et une fois à la maison après ma douche je me sens vraiment bien dans mon corps ».

Nous pouvons dire que la musculation joue un grand rôle sur son organisme, celui de la remise en forme.

3 MUSCULATION ET BEAUTE DU CORPS

La beauté est une perception que la société a du corps. Cette beauté se différencie d'une société à une autre, d'un milieu à un autre.

Au Sénégal, par exemple les femmes elles ont tendance à copier les femmes occidentales. C'est-à-dire des femmes sveltes qui ont la ligne comme elles ont l'habitude de le dire.

Par contre, du côté des hommes c'est tout à fait le contraire. De nos jours l'homme idéal est l'homme musclé avec de grands bras de larges épaules et de grands pectoraux surtout chez les jeunes.

La réponse que j'ai eu du moniteur du Lagon à la question, pourquoi la pratique de la musculation est : « Pour te dire la vérité mon corps est le seul moyen que j'utilise pour pouvoir séduire les femmes car je ne suis pas riche, or de nos jours les femmes sont intéressées à deux choses, premièrement l'argent et à défaut de l'argent être fort avec un corps bien sculpté. C'est la seule chose qui m'a poussé à faire la musculation ».

C'est une idée vérifiée de nos jours, même l'accoutrement des jeunes le montre avec leur habillement serré communément appelé « près du corps » qui est devenu la mode.

En été, période pendant laquelle la jeunesse se donne rendez-vous dans les plages ou les piscines on voit nettement que les jeunes utilisent leur corps pour se séduire entre eux.

Les filles elles en maillots en deux pièces. Quant aux garçons ils portent tout simplement des shorts pour pouvoir exhiber le reste de leur corps.

Selon Pascal Duret ; « la minceur constitue pour les femmes un jugement moral, la grosseur connotant la négligence, le laisser aller ». Il ajoute que « minceur est synonyme de jeunesse, de fitness ».

Cette idéologie est devenue de plus en plus ancrée à nos jours dans notre pays. De par ma propre expérience en tant que moniteur dans des « gymnases » les doléances de la part des femmes sont : la perte du poids, l'élimination du ventre. La phrase qui revient tout le temps est « je veux faire disparaître mon gros ventre, je veux raffermir mes jambes, mes bras ». C'est pour dire qu'en fait la majorité des pratiquants, pour ne pas dire la totalité vient pour la beauté de leur corps. Les hommes, quant à eux parlent d'un gain de muscle et *Travailot (1998)* suggère que le début des années 1980 constitue une frontière qui fait entrer dans une autre conception de la beauté où le muscle est devenu la nouvelle norme.

Aujourd'hui l'objectif de conquérir des formes de beauté est devenu un style de vie surtout pour la jeunesse. D'autant plus que l'équilibre du corps influence la beauté du corps. Les résultats de notre recherche nous montrent que 68,5% de pratiquants adhèrent en salle pour la recherche de cette beauté corporelle.

Pour les uns se muscler sert à faire peur et à intimider et pour les autres à charmer et à séduire, d'après les témoignages du moniteur de l'Olympique club.

Mais par contre d'autres se lancent dans la musculation pour des raisons professionnelle. Je fais allusions aux sportifs, qui font recours à la musculation pour la recherche de la performance et aux gardes du corps.

4-MUSCULATION ET PERFORMANCE

La performance est une préoccupation de tout sportif. Celle-ci est influencée par plusieurs qualités que sont : la technique et les qualités physique. C'est le cas de notre sport national, la lutte qui demande plus de technique et beaucoup de force. Pour la recherche de cette force les sportifs font recours à la musculation. Cette dernière permet de travailler plusieurs qualités telle que : la force, l'endurance, la vitesse et le relâchement.

Par exemple les entraîneurs d'athlétisme se servent de la musculation pour travailler d'avantage la vitesse de leurs athlètes, en agissant sur les charges pour développer

les fibres rapides. Cette même musculature est utilisée pour travailler l'endurance musculaire afin d'être plus résistant.

D'un autre côté, les hommes font la musculature pour les besoins de leurs métiers c'est par exemple les gardes du corps, les videurs dans les boîtes de nuit. Un pratiquant de la salle de Yengoulène m'a expliqué dans une conversation que c'est grâce à la musculature qu'il a eu du travail.

Tableau n° 10 : Répartition des pratiquants pour le choix en salle

Choix en salle	Effectifs	Pourcentage (%)
Le matériel	23	31,2%
La sécurité	10	13,5%
Présence des moniteurs	15	20,2%
Comité et hygiène	15	20,2%
Ambiance	7	9,4%
Discretion	4	5,5%
Total	74	100%

Le total de 74 s'explique du fait que 33 individus n'ont pas répondu à la question de savoir pourquoi le choix de la salle pour la musculature.

3LES RAISONS DU CHOIX DE LA SALLE

La salle communément appelée « Gymnase » est devenue aujourd'hui un lieu de rencontre, de rendez-vous, de retrouvaille. Un lieu où l'on retrouve toutes les catégories sociales, toutes les races, toutes les religions.

Pourquoi choisir la salle pour la musculation ?

A cette question, on n'a eu que 74 réponses. Parmi ces soixante quatorze (74) réponses un taux 31, 2% affirme que c'est grâce au matériel qu'ils fréquentent les salles. Comme on vient de le souligner précédemment ses salles sont tellement bien équipées qu'une fois qu'on n'y entre on n'est animé par une envie d'essayer. Ce matériel présent permet avec une bonne utilisation de travailler tous les muscles qu'on souhaite, travailler sans avoir des conséquences négatives.

Mais pour d'autres pratiquants, c'est à cause de la présence des moniteurs. Le moniteur est la personne qui dirige et surveille les séances de travail. Il est habilité à donner un programme à tout un chacun selon son objectif, d'expliquer comment on doit exécuter les mouvements, de les suivre tout au long de la séance.

Un pratiquant de l'Olympic club m'a répondu ainsi à cette question : « Au paravent je partais faire mes séances d'activités physiques en plein air, à la corniche. C'est après être inscrit en salle que j'ai su que c'est vraiment dangereux du fait qu'on est exposé à tous les dangers car on faisait n'importe quoi sans surveillance. Par contre en salle avec la présence des moniteurs, on sent vraiment qu'on fait du bon travail, un travail en qualité, avec le maximum de sécurité ».

Cette sécurité fait partie des critères du choix de la salle, puisque 13% des répondants disent avoir choisi la salle pour la sécurité. Signalons, qu'en salle il y'a un programme bien fait pour chaque personne. Un programme que le pratiquant est appelé à respecter à la lettre, un programme répondant à des normes de sa sécurité et de sa santé.

Si les uns pensent aux moniteurs, aux matériels à la sécurité, les autres, quant à eux mettent l'accent sur l'hygiène des lieux. Rappelons que ses lieux sont des espaces privées et que les propriétaires pour attirer la clientèle sont censés entretenir ces locaux, pour gagner la confiance des clients. Ces lieux sont, en général, constitués de vestiaires et des toilettes bien entretenues pour la promotion de la salle.

Il y'a un autre aspect à souligner car étant très important : l'ambiance, car un certain nombre de personnes n'ont pas hésité d'avouer qu'ils partent en salle à cause de l'ambiance qui y règne. Le moniteur du Heath Fitness Club, lui, a évoqué le problème de la discrétion pour lui beaucoup de personnes partent en salle à cause de la discrétion des lieux

CONCLUSION

*D*ans cette recherche, nous avons voulu connaître les raisons qui poussent les gens à la pratique de la musculation et aussi à chercher les raisons qui peuvent être à l'origine du choix de la salle pour cette pratique.

Pour ce faire, nous avons administré un questionnaire à cent sept (107) personnes dont soixante quatorze (74) hommes et trente trois (33) femmes dans quelques salles de Dakar.

Et, pour plus d'information nous avons jugé nécessaire de procéder aussi par entretien, cet entretien était réservé uniquement aux responsables de salle c'est-à-dire aux moniteurs de salles.

D'une façon général, nous nous sommes rendu compte que les pratiquants retrouvés dans les salles sont de toutes les catégories sociales de tous les âges avec une dominance des jeunes. C'est une population en majorité scolarisées et constituée pour la plupart de célibataires ; ces pratiquants sont majoritairement motivés intrinsèquement car leur engagements vient d'eux mêmes par contre ils y a d'autres qui sont d'une motivation extrinsèque (conseils de médecin, les amis...)

La première chose à la quelle nous nous sommes rendu compte est que la pratique de la musculation par ces adeptes était d'abord pour l'esthétique du corps. Cela se justifie par le taux important de personnes affirmant qu'ils font la musculation pour la beauté du corps. Et l'entretien avec les moniteurs vient confirmer cette idée « ils tiennent tellement à leur corps qu'ils exigent de mettre des glaces au mur pour pouvoir se mettre en face et admirer leur silhouette car disent t-ils : cela nous donne le courage de travailler plus ».

On peut confirmer cette idée de notre propre expérience en tant que moniteur dans les salles de gymnastique, la plupart pour ne pas dire la totalité des pratiquants à qui on a posé la question de savoir ce qui les motive à la pratique de la musculation, ils ont répondu soit : « je veux perdre du poids » surtout du côté des femmes ; soit : « je veux gagner des muscles et avoir des abdominaux en tablette de

chocolat ». Tout ceci ramène à la beauté du corps.

Mais il faut savoir également que d'autres font la musculation pour des raisons de performance, il faut signaler que derrière tout cela, il y a encore l'esthétique corporelle comme le souligne, *Pascal DURET(2004)* : « la performance n'est plus une fin en soi, mais constitue surtout un moyen pour atteindre un meilleur état de santé, de forme et de beauté ».

Et quant au choix de la salle pour cette pratique de la musculation, il faut savoir d'abord que c'est à cause du matériel en suite, de la présence des moniteurs et l'hygiène des lieux. Les résultats de l'enquête le confirment avec 31,2% pour le matériel 15% pour la présence des moniteurs 15% pour l'hygiène.

Mais, il y a un cas très important qu'il faut révéler : la discrétion des lieux.

ANNEXE

TABLEAU 1 : PRESENTATION DES EFFECTIFS PAR RAPPORT AUX DIFFERENTES SALLES

SALLES EFFECTIFS	Piscine Olympique	Condo rs	INS EP S	SALDI A	Yengoulén e	Top Fitness	Acr opol e	Oly mpiq ue Club	IA M FIT NES S
HOMME S	11	13	6	3	8	10	4	15	3
FEMME S	4	5	7	3	3			10	1
TOTAL	15	18	13	6	11	10	4	25	4

TABLEAU 3 : REPARTITION EN FONCTION DE LA SITUATION MATRIMONIALE

Situation matrimoniale	Effectifs	Pourcentage (%)
célibataire	74	69,2
Mariés (es)	33	30,8
Total	107	100

Tableau 4 : Répartition des pratiquants selon le niveau d'étude

Niveau d'étude	Effectifs	Pourcentage (%)
Primaire	2	1,9
Moyen	4	3,7
Secondaire	34	31,8
Supérieure	73	68,2
Autre	4	3,7
TOTAL	107	100

Tableau n°5 : Répartition des pratiquants selon la situation professionnelle

Situation d'emploi	Effectifs	Pourcentage (%)
Salariés (es)	73	68,22
Non salariés (es)	34	31,8
TOTAL	104	100

Tableau n° 8 : Répartition par rapport à la durée de la pratique en salle

Durée de en salle	Effectifs	Pourcentage (%)
Moins 1 an	30	28,03
[1 à 2 ans [15	14,01
[2 à 3ans [17	15,9
[3à 4 ans [8	7,5
[4à 5ans [10	9,3
[5 à 10 ans [11	10,3
[10 à et plus]	16	14,9
TOTAL	107	100

Tableau n° 10 : Répartition des pratiquants pour le choix en salle

Choix en salle	Effectifs	Pourcentage (%)
Le matériel	23	31,2%
La sécurité	10	13,5%
Présence des moniteurs	15	20,2%
Comité et hygiène	15	20,2%
Ambiance	7	9,4%
Discretion	4	5,5%
Total	74	100%

TABLEAU 11 : les raisons à la pratique de la musculation

RAISONS	EFFECTIFS	POURCENTAGE (%)
BONNE SANTE	19	18.1
BEAUTE DU CORPS	40	38.1
RECHERCHE DES AMIS (ES)	04	3.8
EQUILIBRE PHYSIQUE	32	30.4
PERFORMANCE	10	09.5
TOTAL	105	100

TABLEAU 12 : REPARTITION DES PRATIQUANTS SELON LES RESULTATS DE L'ATTENTE.

RESULTATS	EFFECTIFS	POURCENTAGES (%)
SATISFAIT	91	85
PEU SATISFAIT	14	13.1
PAS DU TOUT SATISFAIT	02	1.9
TOTALE	107	100

**TABLEAU 13 REPARTITION DES PRATIQUANTS SELON
L'APPRECIATION DE L'ENTOURAGE**

APPRECIATION DE L'ENTOURAGE	EFFECTIFS	POURCENTAGES (%)
BONNE APPRECIATION	92	92
MAUVAISE APPRECIATION	8	8
TOTAL	100	100

QUESTIONNAIRE D'ENQUETE

Amis (es) sportifs

Etudiant à l'institut national supérieur de l'éducation populaire et du sport (INSEPS) nous avons décidé, pour notre mémoire de maîtrise en Science Technique des activités physiques et sportives (STAPS) de réfléchir sur **le Profil et la motivation à la pratique de la musculation en salle** au Sénégal. Conscient que ce problème peut être compris par ceux qui vivent directement les réalités du sport en général et de la musculation en particulier, nous venons solliciter par le présent questionnaire votre collaboration pour la réalisation de notre travail. Tout en vous remerciant nous vous précisons que le présent questionnaire vous est adressé dans l'anonymat et ne saurait par conséquent vous engager en quoi que ce soit

1. Age.....

2. Sexe.....

3. Situation matrimoniale célibataire marié(e)

4. Nom de la salle de sport.....

5. Quel est votre niveau d'étude ?

Aucun Primaire Moyen Secondaire

Universitaire Autre (préciser)

6. Profession ?

.....

7. Pratiquez-vous d'autres disciplines sportives ?

Oui non

8. Si oui la ou lesquelles ?

.....

9. Pratiquez-vous toujours une discipline sportive ?

Oui non

10. Depuis quand faites vous la musculation en salle ?

.....

11. Avez-vous un parent qui fait la musculation ?

Oui non

12. Qui est ce qui vous a poussé à faire la musculation ?

Propre volonté Conseil du médecin

Parents

Amie(s) Dirigeant

13. Pourquoi faites-vous la musculation ?

Bonne santé Beauté du corps Se faire des amis(es)

Recherche de la performance Autres (préciser)

14. Votre attente est telle :

Satisfaite peu satisfaite pas du tout

15. Comment votre entourage juge t-il votre pratique de la musculation ?

.....

16. Pourquoi avez-vous choisit de faire votre activité en salle ?

.....

17. Quels bénéfices la musculation vous a- t- elle permis d'acquérir ?

.....

GUIDE D'ENTRETIEN

- 1- Depuis quand avez – vous commencé à travailler comme moniteur dans la salle ?
- 2- Quel type de pratiquant recevez-vous dans la salle ?
- 3- De quel âge sont en général vos pratiquants ?
- 4- Quel est en général le niveau de scolarité de ses pratiquants ?
- 5- Quels sont les besoins exprimés par ses clients à l'arrivée ?
- 6- Croyez vous qu'ils expriment tous leurs besoins ?
- 7- Comment voyez-vous l'évolution de la pratique de la musculation ?
- 8- Dans quel type de musculation vos pratiquants se lancent –ils le plus ?
- 9- Vous expliquent t-ils les raisons de leurs choix de la salle pour la pratique de la musculation ?
- 10-D'après vous qu'elle est l'importance de la musculation pour la personne ?

BIBLIOGRAPHIE

Alderman. R. H (1987) Manuel de la psychologie des sports, Paris, édition Vigot, p 228

Dictionnaire le nouveau petit Robert (1993) Dico Robert, p 214, canada Montréal

Jean- Paul ; Doutreloux; Michel Masseglia ; P. H. Robert :(1995)
Le muscle de l'entretien à la performance p 69 paris Ed amphora s. a

Le baron, J.B.(1981) sport et société . p 319, paris Ed vigot

Maslow A. (1954): Motivation and personality, New York,
edition Harper and Row

Murray H. (1953) Exploration de la personnalité, Québec

Pascal Duret (2004) Sociologie du sport, pp245-246, paris, édition :
petite bibliothèque Payot.

R. S. Weinberg, D. Gould (1997) Psychologie du sport et des
activités physiques, canada, Ed Vigot

Mémoire de Maîtrise :

MBENGUE NDIAYE : Les motivations liées à la participation des
femmes sénégalaises au sport. Mémoire de maîtrise en STAPS,
INSEPS 1997

YOUSSOUPH SAGNA : Les femmes sénégalaises dans la pratique
des activités physiques en salles : profil-Motivation- Difficultés.
Mémoire de maîtrise en STAPS, INSEPS Dakar 2004