

REPUBLIQUE DU SENEGAL

Un Peuple-Un But-Une Foi

\*\*\*\*\*

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP



INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION  
POPULAIRE ET DU SPORT

**(INSEPS)**

**MEMOIRE DE MAITRISE DES-SCIENCES ET  
TECHNIQUES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ET DU  
SPORT (S.T.A.P.S)**

**THEME :**

**LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT  
DES SAUTS ATHLETIQUES AU SENEGAL :  
L'EXEMPLE DU SAUT EN LONGUEUR ET DU  
TRIPLE SAUT**

**Présenté par :**

**Mlle Mariama TOURE**



**Sous la direction de :**

**Monsieur Jean FAYE**

**Maître de conférences en  
STAPS**

**Professeur à l'INSEPS**

**ANNEE ACDEMIQUE 2006-2007**

**T A R I F DES MATIERES**

<b><u>INTRODUCTION</u></b> .....	1
<b><u>CHAPITRE I- APERCU HISTORIQUE</u></b> .....	4
<b><u>I-1-HISTORIQUE DE L'ATHLETISME ET ORIGINE DU SAUT EN LONGUEUR ET DU TRIPLE SAUT</u></b> .....	5
I-1-1-HISTORIQUE DE L'ATHLETISME .....	5
I-1-2- ORIGINE DU SAUT EN LONGUEUR ET DU TRIPLE SAUT.....	5
<b><u>I-2-INTRODUCTION DE L'ATHLETISME ET SITUATION ACTUELLE DU SAUT EN LONGUEUR ET DU TRIPLE SAUT AU SENEGAL</u></b> .....	7
I-2-1-INTRODUCTION DE L'ATHLETISME AU SENEGAL.....	7
I-2-2-SITUATION ACTUELLE DU SAUT EN LONGUEUR ET DU TRIPLE SAUT AU SENEGAL.....	9
I-2-2-1-DANS LES ETABLISSEMENTS SCOLAIRES .....	9
I-2-2-2-DANS LES CLUBS .....	11
<b><u>I-3-EVOLUTION ET RECORD DU SAUT EN LONGUEUR ET DU TRIPLE SAUT SUR LE PLAN NATIONAL ,AFRICAIN ,OLYMPIQUE ET MONDIAL</u></b> .....	13
I-3-1-EVOLUTION DU SAUT EN LONGUEUR ET DU TRIPLE SAUT.....	13
I-3-2- RECORD DU SAUT EN LONGUEUR ET DU TRIPLE SAUT.....	14
I-3-2-1- RECORD DU SAUT EN LONGUEUR ET DU TRIPLE SAUT.....	14
I-3-2-2 -RECORD DU TRIPLE SAUT.....	14
<b><u>CHAPITRE II-NOTE DE REGLEMENTS DU SAUT EN LONGUEUR ET DU TRIPLE SAUT</u></b> .....	21
<b><u>II-1-REGLES COMMUNES AU SAUT EN LONGUEUR ET AU TRIPLE SAUT</u></b> .....	22
II-1-1-LE SAUTOIR.....	22
II-1-2- DEROULEMENT DU CONCOURS.....	25
II-1-3-LE CLASSEMENT.....	27
II-1-4-ROLE ET POSITION DES MEMBRES DU JURY.....	29
<b><u>II-2-REGLES PARTICULIERES AU SAUT EN LONGUEUR</u></b> .....	33
II-2-1-LA NATURE DU SAUT .....	33
II-2-2- LA PLANCHE D'APPEL.....	33
II-2-3-LA VITESSE DU VENT.....	33
<b><u>II-3-REGLES PARTICULIERES AU TRIPLE SAUT</u></b> .....	34
II-3-1-LA NATURE DU SAUT .....	34
II-3-2- LA PLANCHE D'APPEL.....	34

II-3-3-LA VITESSE DU VENT.....34

**CHAPITRE III- DESCRIPTION TECHNIQUE DU SAUT EN**

**LONGUEUR** .....35

III-1- TECHNIQUE DU SAUT EN LONGUEUR.....36

**III-1-1- LA COURSE D'ELAN**.....36

**III-1-2-L'IMPULSION**.....38

**III-1- 3- LA SUSPENSION**.....41

**CHAPITRE IV- DESCRIPTION TECHNIQUE DU TRIPLE**

**SAUT** .....43

**IV-1-LA COURSE D'ELAN**.....45

**IV-2-LE PREMIER SAUT OU CLOCHE-PIED**.....46

**IV-3-LE DEUXIEME SAUT OU FOULEE BONDISSANTE**.....47

**IV-4-LE TROISIEME SAUT OU LE SAUT**.....48

**CHAPITRE V- METHODOLOGIE, PRESENTATION ET**

**COMMENTAIRE DES RESULTATS** .....50

**V-1-METHOLOGIE**.....51

V-1-1-LE CADRE DE L'ENQUETE.....51

V-1-2-LAPOPULATION DE L'ENQUETE.....51

V-1-3-LES INSTUMENTS DES DONNEES.....51

V-1-4-LA COLLECTE DES DONNEES.....52

V-1-5-LE TRAITEMENT DES DONNEES.....52

**V-II-LA PRESENTATION ET COMMENTAIRE DES RESULTATS**.....53

V-II-3-LES RESULTATS DES QUESTIONNAIRES.....53

V-II-4 -LES RESULTATS DES ENTRETIENS.....71

**CHAPITRE VI-LA DISCUSSION DES RESULTATS** .....74

CONCLUSION ET SUGGESTIONS.....78

BIBIOGRAPHIE.....82



## INTRODUCTION

L'homme a toujours été obligé, depuis ses origines, de pourvoir à ses besoins en nourriture, en habillement et en logement. Dans ce but, il a dû se livrer à des activités physiques aux travers desquelles il a rendu son corps apte aux travaux que réclamaient sa sécurité et sa survie. Certaines de ces activités s'exécutaient sous forme de sauts, de lancers et de courses, qui constituent actuellement les trois familles de l'athlétisme. Selon GORIOT .G. [1] : « celui-ci apparaît comme le moyen de donner à son corps sa vraie raison d'être de le dominer par une lutte contre soi-même, contre les autres, contre les éléments naturels au sein de la nature elle-même ».

Cette discipline apparaît aujourd'hui comme un véritable cadre de compétition ; ce qui renvoi à sa définition par le Dictionnaire Petit LAROUSSE [2] : « L'athlétisme comprend des courses de plat et d'obstacles, des épreuves de marche, des concours de lancers et de sauts ».

Et c'est dans ces derniers que nous retrouverons le saut en longueur et le triple saut, objets de notre étude.

Le saut en longueur est un mouvement brusque avec détente musculaire, par lequel le corps s'élève du sol et se projette en l'air en effectuant une suspension. Selon HUBICHE. J. L et PRADET .M [3] C'est dans cet ordre que: « le triple saut est né d'une mauvaise interprétation des épreuves athlétiques pratiquées par les grecs.

Ceux-ci additionnaient les résultats des meilleurs sauts du concours de saut en longueur ; ce qui conduisit à penser qu'il pratiquaient un triple saut enchaîné.

Quoi qu'il en soit le triple saut va mettre beaucoup de temps pour s'imposer en tant que discipline à part entière ».

Au vu de cette progression historique, nous rappelle DIALLO .M.[4], l'athlétisme ne fut introduit au Sénégal qu'à partir de 1920 par les militaires et marins étrangers notamment français, donc en pleine période coloniale.

C'est dans ce contexte que celui-ci allait se développer petit à petit avec d'abord les tirailleurs sénégalais enrôlés dans l'armée française, avant d'occuper plus tard la place qu'il détient aujourd'hui au sein de l'athlétisme mondial .Il est à noter que l'athlétisme sénégalais a dominé pendant longtemps les compétitions africaines. Il y en a, par moment la réalisation d'importantes performances tant mondiales qu'africaines. Et l'auteur de poursuivre en précisant que sur le plan mondial, on peut citer parmi ces performances, et ce avec beaucoup de fierté, celles de :

- AMY M'BACKE THIAM, médaillée d'or au 400m plat chez les dames avec un temps de 49''86 aux championnats du monde d'EDMONTON, en 2001 ;
- EL HADJI AMADOU DIABA, vice champion (médaillé d'argent) au 400m haies à l'occasion des jeux olympiques de SEOUL en 1988 avec une performance de 47'' 23, pulvérisant ainsi du coup le record d'Afrique détenu par le légendaire AKI BUA dont le record fut établi aux jeux olympiques de MUNICH en 1972 à 47'' 82). Rappelons qu'a l'occasion de ces jeux olympiques, feu MANSOUR DIA réalisa un bon de 16,77 mètres au triple saut.

Par ailleurs au niveau national, KENE NDOYE détient le record du triple saut dame en réalisant 15,00mètres en 2004.

Au plan africain, le record du saut en longueur fut battu par le sénégalais CHEIKH TIDIANNE TOURE en effectuant un saut de 8,46 mètres à BAD LANGENSALZA en 1997.

Au regard de ces performances historiques, et selon les archives des propos recueillis à la F.S.A [5] le saut en longueur et le triple saut devraient normalement susciter plus d'importance dans la pratique de l'athlétisme au Sénégal.

## LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DES SAUTS ATHLETIQUES AU SENEGAL : Exemple du saut en longueur et du Triple-Saut

Durant la saison 2005-2006, la Ligue d'Athlétisme de DAKAR (L.A.D.A.K) a organisé quatorze (14) des compétitions dont sept où figurait le saut en longueur et sept autres où il y'avait le triple saut.

Le nombre total d'athlètes ayant participé à l'ensemble de ces compétitions est de mille dix-sept (1017), toutes épreuves confondues. Parmi ceux-ci, trente huit (38), soit 3,73%, ont participé à l'épreuve du saut en longueur.

Et au triple saut, seuls 8 athlètes, soit 0,78% ont pris part à ces compétitions.

Toujours durant l'année scolaire et universitaire 2005-2006, nous constatons que l'Union des Associations Sportives Scolaires et Universitaires (U.A.S.S.U) a organisé huit journées. Le saut en longueur a été programmé au cours des quatre premières journées, tandis que le triple saut l'a été pour le reste de ces journées.

Le nombre total d'athlètes qui ont participé est de deux mille deux cent quarante (2240), dont cent quatre vingt un (181) au saut en longueur, soit 8,08% contrairement au triple saut avec un nombre de soixante neuf (69), soit 3,03%.

Notre constat à priori est que le nombre d'athlètes ayant participé à ces sauts est relativement faible aussi bien à la L.A.D.A.K qu'à l'U.A.S.S.U. L'on peut également noter une stagnation des performances au niveau de ces sauts.

Au travers de ce travail, nous tenterons de connaître les véritables raisons liées au développement du saut en longueur et du triple saut au Sénégal notamment dans la région de Dakar.

Dans ce but, nous avons adopté un plan qui comprend six chapitres.

Au premier chapitre, nous ferons un aperçu historique.

Au deuxième chapitre, nous présenterons les notes de règlements du saut en longueur et du triple saut.

Le troisième et le quatrième chapitre comprendront la description technique de ces sauts.

Notre méthodologie fera l'objet du cinquième chapitre où nous aurons également à présenter et à commenter nos résultats.

Nous procéderons à la discussion de nos résultats au dernier chapitre, avant de livrer nos conclusions et nos suggestions sous forme de perspectives.

# **CHAPITRE I**

# **APERÇU HISTORIQUE**

## **I-1-HISTORIQUE DE L'ATHLETISME ET ORIGINE DU SAUT EN LONGUEUR ET DU TRIPLE SAUT**

### **I-1-1- HISTORIQUE DE L'ATHLETISME**

L 'athlétisme, selon PARIENTE. R. [6], naquit de la lutte pour la survie menée par les hommes des premiers âges. Il trouve en effet son fondement dans les activités originelles du genre humain, qu'elles soient purement pacifiques, utilitaires ou guerrières.

Le chasseur qui tuait pour nourrir sa famille ou fuyait devant les bêtes féroces songea un jour à courir pour son seul plaisir à franchir des obstacles naturels.

Toutes ces activités originelles de l'homme sont à l'heure actuelle codifiées dans le domaine du sport, et donnent ainsi naissance aux différentes épreuves de l'athlétisme, celui-ci est incontournable de part son apport dans le développement des qualités physiques et psychiques requises pour la réussite sportive. Il constitue la base sur laquelle reposent les autres sports individuels, d'opposition ou d'équipes. L'athlétisme renferme en son sein des épreuves tels que le saut en longueur et le triple saut. Ceux-ci appartenant à la grande famille des concours de sauts dits « athlétiques ».

### **I-1-2-ORIGINE DU SAUT EN LONGUEUR ET DU TRIPLE SAUT**

Le saut en longueur, d'après PARIENTE. R. [6] est l'un des gestes les plus spontanés qui soient pratiqués dans un but utilitaire. Il a très vite été considéré comme l'une des illustrations les plus spectaculaires des possibilités humaines. Il n'est donc pas étonnant de le voir figurer sous une forme plus ou moins codifiée depuis la plus haute antiquité, dans toutes les manifestations organisées à des fois d'évaluation de la valeur physique des individus Il apparaît au programme de certains jeux celtiques, au XX<sup>ieme</sup> siècle avant J-C, et devient l'une des cinq épreuves du pentathlon des jeux olympiques 708 avant notre ère.

Bien qu'il n'est pas toujours été pratiqué sous la forme que nous connaissons aujourd'hui, les « premiers athlètes » s'aidaient de petits haltères pour augmenter leurs performances.

Signalons à ce sujet que dès 1874 l'Irlandais JHON LIRE dépasse ligne des 7 mètres en effectuant un saut de 7 m 50 n'étant atteint qu'en 1900 par l'Américain MAYER PRINSTEIN.

Le premier sauteur moderne, c'est -à -dire celui utilisant une technique proche de celle des sauteurs actuels fut l'Américain HART HUBGART. Il atteignit les 7 m 89 en 1925, et domine la spécialité pendant une longue période. A cette époque les deux styles dits « Ciseau » et « Extension » sont déjà apparus.

Enfin, c'est en 1935 que JESSE OWENS franchit la ligne des 8 mètres par un bon de 8,13 mètres record qui dura pendant 25 ans. La spécialité stagne jusqu'aux jeux olympiques de Mexico ou l'américain BOP BEAMON, avec un bond phénoménal de 8,90, semble avoir placé le record à des limites inaccessibles. Mas l'apparition de nouveaux sauteurs tels que CARL LEVIS (USA) et MIKE POWELL (USA) allait changer le cours des évènements. C'est en effet en 1991 que MIKE POWELL (USA) battait ce record prématurément baptisé « saut du XX<sup>ieme</sup> siècle », en réalisant 8,95 mètres.

Du coté féminin, nous assistons à une véritable explosion dans cette discipline longtemps considérée comme peu accessible aux femmes. Chez celles-ci le mur des 7,50 mètres est maintenant dépassé, et le record du monde est détenu par CHISTIA KOVA avec un bon de 7,52 mètres réalisé à LENINGRADE en 1981.

A propos du triple saut, nous constatons après avoir consulté la bibliographie le concernant, qu'il est pratiqué déjà avant notre ère dans la GRECE ANTIQUE.

Comme nous l'avons déjà souligné dans notre introduction, il est certainement né d'une mauvaise interprétation des épreuves athlétiques que pratiquaient les Grecs.

D'après PARIENTE. R [6], il sera d'ailleurs codifié sous sa forme actuelle (cloche pied, foulée bondissante, saut en longueur qu'aux environs de 1904. Il fut même pratiqué sans élan lors des jeux olympique modernes de 1886 en Grèce.

S'il est désormais cité parmi les épreuves athlétiques les plus prisées, il le doit essentiellement non seulement à son caractère spectaculaire, mais aussi aux qualités physiques et techniques qu'il exige de la part de ses pratiquants. Seuls les vrais spécialistes préparés à cette effet, peuvent briller dans cette discipline nécessitant à la fois vitesse, force et coordination motrice, alliés à une grande précision technique.

Le record du monde a été amélioré dix sept fois entre 1950 et 1975, tandis qu'entre 1912 et 1939, il ne l'a été que cinq fois à cause des deux guerres mondiales. Dans l'histoire du triple saut il faut également mentionner des athlètes qui ont marqué leur génération. Il s'agit, entre autre de :

- I .TAJIMA du Japon, le premier sauteur à avoir réalisé une performance égale à 16mètres en 1936 ;
- J-SZMIDS de Pologne, qui effectua un saut de 17,03mètres en 1960 ;
- V SANIEJEV de l'URSS qui réalisa la performance remarquable de 17mètre 44 en 1989 ;
- J- OLIVIERA du Brésil, avec un bon de 17,89 s'empara du record du monde en 1975.

Longtemps considéré comme une utopie de dépasser un jour le mur des 18 mètres, le record actuel du monde fut porté en 1995 à GÖTBORG , à 18,29 mètres par l'anglais JONATHAN EDWARDS , nous précise F.S.A [5]

Chez les dames, la progression des records est remarquable, et les concours au niveau mondial sont très appréciés. L'actuel record du monde est détenu par INESSA KRAVETS avec une performance de 15,50 mètres réalisée à GÖTBORG en 1995 rappelle F.S.A [5].

## **I-2- INTRODUCTION DE L'ATHLETISME AU SENEGAL ET SITUATION ACTUELLE DU SAUT EN LONGUEUR ET DU TRIPLE SAUT.**

### **I-2-1- INTRODUCTION DE L'ATHLETISME AU SENEGAL**

Toujours d'après les propos recueillis à la F.S.A [5]. Le Sénégal, à l'instar de nombreux pays africains, a longtemps vécu sous domination coloniale. C'est dans ce

contexte que l'athlétisme fut introduit dans notre pays à partir de 1920 par les militaires et les marins français.

A ses débuts, il n'était pratiqué que par les colons, ce qui du reste, justifiait la formation de clubs comme Foyer France Sénégal la Jeanne d'Arc, Union Sportive Goréenne et Espoir de Dakar au bénéfice exclusif des européens. C'est aussi au sein de l'armée que l'on retrouve les prémices de la pratique de l'athlétisme par les tirailleurs sénégalais. Parmi ceux-ci, les plus prestigieux étaient :

- OUSMANE LY qui battit le record de FRANCE de javelot avec un jet de 55,26 mètres en 1923 ;
- NDIAO qui porta ce record à 58,89 mètres en 1924 ;
- TAKA GANGUE fût sacré champion de France dans la même épreuve avec un jet de 58,41 mètres réalisé en 1927.

Ces athlètes Sénégalais, formés à l'école militaire de JOUINVILLE ont été sélectionnés au sein de l'équipe française qui devait participer aux jeux olympiques de Paris en 1924.

Les premiers records de France battus par les Africains le furent par les Sénégalais. Il s'agit de :

- PAPA GALLO THIAM qui, en 1949, réalisa 2,03 mètres au saut en hauteur. Ce record vécut six années durant. Cet athlète fût sélectionné vingt trois fois (23) en équipe nationale de France, et remporte douze fois l'épreuve du saut en hauteur à l'occasion de compétitions ultérieures.
- MALICK MBAYE, qui s'adjugea le record de France au triple saut en 1951 avec 14,49 mètres, il remporta quatre titres de champion de France dont un à la longueur et trois au triple saut.

Derrière la réussite de ces athlètes, il y avait l'efficacité de la politique coloniale pour le développement du sport en général et de l'athlétisme en particulier. En effet les Sénégalais qui s'adonnaient à la pratique du sport le faisaient, dans la plupart des cas, dans un cadre militaire ou scolaire, bénéficiant ainsi d'infrastructures et d'équipements sportifs décentes et d'une attention particulière de la part des autorités coloniales.

Cela se justifiait en partie par le fait que d'une part l'athlétisme français était en crise dans la mesure où lors des jeux olympiques de 1924 à PARIS et de BERLIN en 1936, les Français ne connurent pas de succès notoires excepté une place de finaliste pour les deux événements, et, d'autre part, cette époque était marquée par des rivalités d'influences impérialistes dans le monde.

Dans un tel contexte, la FRANCE aspirait à ressembler aux Etats unis d'Amérique (USA) qui, grâce à leurs athlètes de « couleur » dont le plus célèbre fut JESSE OWENS (celui-ci fut le premier noir à remporter une médaille d'or au 100 mètres à des jeux olympiques), gagnèrent beaucoup de médailles à des jeux olympiques de BERLIN en 1936.

Le développement de l'athlétisme au Sénégal fut favorisé par des situations particulières en milieu scolaire .En effet, pendant la colonisation, l'instituteur était initié à la pratique et aux techniques sportives et, d'une manière plus accentuée aux épreuves d'athlétisme.

Comme nous rappel DIALLO.M. [4] DaKar , qui était la capitale de l'Afrique occidentale Française (AOF), bénéficiait de moyens matériels et humains suffisants en quantité et en qualité. L'ensemble de ces facteurs expliquerait en partie que la période coloniale en général, et la décennie de 1950 – 1960 en particulier, furent considérées comme étant des moments phares de l'athlétisme sénégalais qui a beaucoup contribué au relèvement du niveau de l'athlétisme français.

### **I-2-2- SITUATION ACTUELLE DU SAUT EN LONGUEUR ET DU TRIPLE SAUT.**

Pour connaître la situation actuelle du saut en longueur et du triple saut nous avons jugé nécessaire de mener notre enquête non seulement à travers les établissements scolaires et universitaires mais aussi à travers les clubs de Dakar. Nous savons que la pratique du saut en longueur et du triple saut requiert l'existence d'une planche, d'une fosse de réception remplie de sable et d'un décamètre.

**I-2-2-1-Dans les établissements scolaires et Universitaires.**

Ce milieu semble indispensable pour la promotion de l'athlétisme en général dans l'étendue du territoire car l'école constitue la base de tout enseignement.

Nous en avons visité quelques établissements scolaires de la Région de DaKar avec ses départements afin d'observer l'état du matériel disponible pour la pratique des sauts dont il est ici question.

Les résultats de nos investigations se trouvent consignés dans le Tableau I.

**TABLEAU I : Matériels didactiques dont disposent les établissements scolaires visités.**

Départements	Etablissements scolaires	Sautoirs	Décamètre	Haies d'initiation	Plots	Plinth	Blanc
<b>DAKAR</b>	<b>L.G.D.</b>	2	-	-	-	10	-
	<b>L.L.G.</b>	1	-	10	-	-	-
	<b>L.B.D</b>	1	-	9	-	-	-
	<b>L.J.F.K</b>	2	-	10	-	-	-
	<b>L.T.S.N.T.</b>	-	-	-	-	-	-
	<b>L.M.D.</b>	-	-	-	-	-	-
<b>PIKINE</b>	<b>L.S.L.L</b>	-	-	-	-	-	-
	<b>L.P.A. I.</b>	2	-	-	-	-	-
	<b>L.P.A. II.</b>	-	-	-	-	-	-
<b>RUFISQUE</b>	<b>L.A.S.</b>	-	-	-	-	-	-
	<b>L. Moderne</b>	1	-	-	-	-	-
	<b>L. M'Bao</b>	2	-	-	-	-10	-
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>-</b>	<b>29</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>-</b>

## **LÉGENDE**

**L.G.D. = lycée Galandou DIOUF (DAKAR)**

**L.L.G. = lycée Lamine GUEYE (DAKAR)**

**L.B.D= lycée Blaise DIAGNE (DAKAR)**

**L.J.F.K= lycée John Fitzgerald KENNEDY (DAKAR)**

**L.T.S.N.T. = lycée Thierno Seydou Nourou TALL DAKAR)**

**L.M.D. = lycée Maurice DELAFOSSE (DAKAR)**

**L.S.L.L= lycée Seydina Limamou LAYE (PIKINE)**

**L.P.A. I. = lycée Parcelles Assainies 1(PIKINE)**

**L.P.A. II. ou Lycée Moderne= lycée Parcelles Assainies 2(PIKINE)**

**L.A.S. = lycée Abdoulaye SADJI (RUFISQUE)**

Nous constatons que la majorité de ces établissements n'ont pas de Sautoirs ni de matériels didactiques pour la pratique de ces sauts. Il s'agit des Lycées Thierno Seydou Nourou TALL, Maurice DELAFOSSE, Seydina Limamou LAYE, Parcelles Assainies N°2, Abdoulaye SADJI. Toutefois il existe des établissements comme le Lycée John Fitzgerald KENNEDY Parcelles Assainies 1, le lycée Moderne RUFISQUE et le Lycée de M'BAO qui disposent de sautoirs et de matériel didactique comme les haies d'initiation et des plots.

Nous constatons que la majeure partie de ces sautoirs est aussi utilisée pour le saut en hauteur.

### **I-2-2-2-Dans les clubs**

Les clubs sont des cadres privilégiés pour l'expansion de l'athlétisme sénégalais. Il peut s'agir de clubs civils militaires et paramilitaires. Nous avons mené notre enquête auprès des responsables administratifs des différents clubs, et les résultats sont consignés dans le Tableau II.

LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DES SAUTS ATHLETIQUES AU  
SENEGAL : Exemple du saut en longueur et du Triple-Saut

**TABLEAU N°2:** Matériel didactique de saut en longueur et de triple saut disponible au stade (et pas dans les clubs).

CLUBS	Sautoirs	Décamètre	Haies d'initiation	Plots	Plinth	Banc
ASD	2	-	10	-	10	-
ASFA	2	1		-	-	-
DIAL DIOP	2	-		-	-	-
MSAC	2	-		-	-	-
JARAAF	2	1	10	15	-	1
U. S .GOREE		-	8	-	-	-
OLYMPIQUE DE NGOR	2	-	-	-	-	-
JEANNE D'ARC	2		-	-	-	-
SALTIQUE	2	-	10	-	-	-
U.S.O	1	-	-	-	-	-
AS POLICE	1	-	8	-	-	-
DUC	2	-	5	-	-	1
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>41</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>2</b>

**LÉGENDE**

USO =Union Sportive de Ouakam

DUC =Dakar Université Club

MSAC =Marketing Sport Athletic Club

ASFA =Association Sportive des Forces Armées

ASD =Association Sportive des Douanes

En observant ce Tableau, nous constatons que la majorité des clubs déclare avoir des sautoirs à leur disposition. En réalité ces sautoirs sont à la disposition de

tous les clubs. Il y en a deux au Stade LEOPOLD SEDAR SENGHOR pour le DIAL DIOP, JARAAF, DUC, MSAC, ASD, deux autres au Stade IBA MAR DIOP pour les clubs comme la JA, l'ASFA, l'.U.S.GOREE, AS POLICE. Néanmoins, il existe un nombre restreint de club qui dispose de leur propre sautoir parce qu'ils s'entraînent loin de ces sautoirs. Il s'agit de l'Olympique de NGOR, SALTIGUE, de l'USO. Et pour ce qui concerne le matériel didactique seuls les clubs comme le JARAAF, DUC, MSAC en disposent.

### **I-3 EVOLUTION ET RECORDS DU SAUT EN LONGUEUR ET DU TRIPLE SAUT (AUX PLANS NATIONAL, AFRICAIN, OLYMPIQUE ET MONDIAL)**

#### **I-3-1-Evolution du saut en longueur et du triple saut**

Pour mieux comprendre l'état actuel du saut en longueur et du triple saut, on a estimé qu'il était opportun d'en faire une brève historique.

Au saut en longueur, nous constatons durant les années 1980 et 1990, que les records se situaient entre 7,72mètres et 7,98mètres réalisés respectivement par MANSOUR DIA et par BADARA MBENGUE(en 1992). Ce n'est qu'en 1997 que CHEIKH TOURE porte le record national à 8,46 mètres. Ce fut aussi le record d'Afrique à cette époque. Ces deux records n'ont pas encore été battus.

Après la retraite de CHEIKH TOURE apparaît un nouvel athlète longiligne, en l'occurrence DISKABA BADJI. Celui-ci, après quelques années d'entraînement franchit les 8,30mètres et 17,15mètres au triple saut. Malheureusement il du arrêter la compétition à la suite d'une suspension consécutive à un test de dopage qui se révéla positif.

Chez les dames, durant les années 1980, MARIAME MENDOZA domina l'épreuve. A plusieurs reprises, elle améliora le record national qu'elle a porté à 6,15 mètres. C'est en définitive KENE NDOYE qui éleva ce record à 6,64mètres en 2004.

Au triple saut homme, MALICK MBAYE peut en être considéré comme étant le précurseur. Son record de 14,49 mètres en 1951 ne fut battu par PIERE WILLIAM qui réalisa 16m27.

## LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DES SAUTS ATHLETIQUES AU SENEGAL : Exemple du saut en longueur et du Triple-Saut

MANSOUR DIA, de 1964 à 1972, de par ses performances, donna au triple saut sénégalais ses titres de noblesse en remportant plusieurs médailles au cours des compétitions continentales, et en se classant honorablement dans les compétitions mondiales. Il a plusieurs fois battu le record national pour l'établir à 16,77mètres à MUNICH en 1972.

Chez les femmes l'histoire du triple saut est très courte, et sa seule référence importante est KENE NDOYE, qui après sa médaille d'or aux championnats d'Afrique de Yaoundé en 1996 avec 12,99 mètres, établit successivement plusieurs autres records et place ainsi le Sénégal dans les grandes nations du triple saut femme. Son record actuel au plan national est de 15m00.

### **I 3-2-les records du saut en longueur et du triple saut**

#### **I-3-2-1 les records du saut en longueur**

##### **I-3-2-1-a Records sénégalais**

Spécialités	Vitesse du vent (m/s)	performance	recordman	Lieu de réalisation	Année Date
Saut en longueur juniors/seniors dames	0,9	6m64	KENE NDOYE	Brazzaville	16/07/04
Saut en longueur juniors/seniors hommes	1,8	8m46	CHEIKH TOURE	Bad langensalza	15/06/97

LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DES SAUTS ATHLETIQUES AU  
SENEGAL : Exemple du saut en longueur et du Triple-Saut

**I-3-2-1-b- Records d'Afrique**

Spécialités	Vitesse du vent (m/s)	performane	recordma n	Pays	Lieu de réalisation	Année Date
Saut en longueur juniors/seniors dames	0,9	7m12	CHIOMA AJUNWA	Nigeria	Atlanta	02/08/96
Saut en longueur juniors/seniors hommes	1,8	8m46	CHEIKH TIDIANE TOURE	Sénégal	Bad langensalza	15/06/97

**I-3-2-1-c les Records du monde**

Spécialités	Vitesse du vent (m/s)	performace	recordman	Pays	Lieu de réalisation	Année Date
Saut en longueur juniors/seniors dames	1,4	7m52	GALINA CHRISTY A KOVA	URSS	Leningrad	11/06/81
Saut en longueur juniors/seniors hommes	0,3	8m95	MIKE POWEL	USA	Tokyo	30/08/91

**I-3-2-1-d- Comparaison des records Sénégalais, Africains et Mondiaux au saut en longueur hommes et dames en juniors/seniors**

Spécialités	Records du Sénégal	Records d'Afrique	Records du monde	Différence entre records Sénégal/records d'Afrique	Différence entre records Sénégal/records du monde
Saut en longueur juniors/seniors dames	6m64 (2004)	7m12 (1996)	7m52 (1988)	0m48	0m88
Saut en longueur j/s hommes	8m46 (1997)	7m12 (1996)	8m95 (1991)	Pas de différence	0m49

Nous constatons tout d'abord le fossé qui existe entre les records sénégalais et africains d'une part et les records sénégalais et mondiaux d'autre part, avec des différences respectives de 0m48 et de 0m88. Le fossé est plus important chez les dames.

**I-3-2-2 les records du triple saut**

**I-3-2-2-a- les records sénégalais**

Spécialités	Vitesse du vent (m/s)	performance	recordman	Pays	Lieu de réalisation	Année Date
Triple saut juniors/seniors dames	1,2	15m00	KENE NDOYE	Sénégal	Iraklio	16/07/02
Triple saut juniors/seniors hommes		16m77	FEU MANSOUR DIA	Sénégal	Munich	04/09/72

**I-3-2-2-b les records d'Afrique**

Spécialités	Vitesse du vent (m/s)	performance	recordman	Pays	Lieu de réalisation	Année Date
Triple saut juniors/seniors dames	0,6	15m30	FRANCOISE MBANGO ETONE	Caméroun	Athènes	23/08/04
Triple saut juniors/seniors hommes	1,6	17m34	NDABAZINHLE MDHLONGWA	Zimbawé	Lafayette	28/03/98

**I-3-2-2-c- les records du monde**

Spécialités	Vitesse du vent (m/s)	performance	recordman	Pays	Lieu de réalisation	Année Date
Triple saut en j/s dames	0,9	15m50	INESSA KRAVETS	Ukraine	Göteborg	10/08/95
Triple saut juniors/seniors hommes	1,3	18m29	JONATHAN EDWARD	Grande Bretagne	Göteborg	07/08/95

**I-3-2-2-d- Comparaison des records sénégalais, Africains et mondiaux au triple saut hommes et dames en juniors/seniors**

Spécialités	Records du Sénégal	Records d'Afrique	Records du monde	Différence entre records Sénégal/records d'Afrique	Différence entre records Sénégal/records du monde
<b>Triple saut juniors/seniors dames</b>	15m00 (2002)	15m30 (2004)	15m50 (1995)	0,30	0,50
<b>Triple saut j/s hommes</b>	16m77 (1972)	17m34 (1998)	18m29 (1995)	0m57	1m52

D'après le tableau ci-dessus, nous constatons qu'il existe un décalage entre les records sénégalais et africains d'une part et ceux sénégalais et mondiaux d'autre part. Avec des différences de 0m30 et de 0m50 chez les dames, le fossé est plus accentué chez les hommes avec respectivement 0m57 et 1m52.

**Récapitulation des médailles obtenues par des sénégalais au saut en longueur et au triple saut hommes et dames. FSA( fédération sénégalaise d'athlétisme) [5].**

<b>Disciplines</b>	<b>Noms</b>	<b>Médailles</b>	<b>Evènements</b>	<b>Années</b>
<b>Saut en longueur</b>	CHEIKH TIDIANE TOURE	Or	Championnats d'Afrique de Bad langensalza	1997
<b>Saut en longueur</b>	CHEIKH TIDIANE TOURE	Or	Jeux francophonie de ONTANANARIVO	1997
<b>Triple saut</b>	MAMADOU DIALLO DIT RASTA	Or	Championnats d'Afrique de CAIRE	1982
<b>Saut en longueur</b>	DOUDOU NDIAYE	Or	Championnats d'Afrique de CAIRE	1982
<b>Saut en longueur</b>	MARIAME MENDOZA	Or	Championnats d'Afrique de RABAH	1984
<b>Saut en longueur</b>	MARIAME MENDOZA	Or	Championnats d'Afrique de Caire	1982
<b>Triple saut</b>	KENE NDOYE	Or	Championnats d'Afrique de Yaoundé	1996
<b>Triple saut</b>	KENE NDOYE	Bronze	Championnats d'Afrique de DAKAR	1998
<b>Saut en longueur</b>	KENE NDOYE	Argent	Championnats d'Afrique de DAKAR	1998
<b>Triple saut</b>	KENE NDOYE	Bronze	Championnats d'Afrique d'ALGER	2000
<b>Saut en longueur</b>	KENE NDOYE	Or	Championnats d'Afrique d'ALGER	2000
<b>Triple saut</b>	DEMBA LAM	Bronze	Championnats	2002

LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DES SAUTS ATHLETIQUES AU  
 SENEGAL : Exemple du saut en longueur et du Triple-Saut

			d'Afrique de TUNIS	
Triple saut	KENE NDOYE	Bronze	Championnats du monde en salle de	2003
Triple saut	KENE NDOYE	BIRMINGHAM Argent	Championnats d'Afrique de BRAZZAVILLE	2004
Saut en longueur	KENE NDOYE	Or	Championnats d'Afrique de BRAZZAVILLE	2004
Triple saut	KENE NDOYE	Argent	Jeux Africains de MAURICE	2006
Triple saut	KENE NDOYE	Argent	Jeux Africains TUNIS	2002

# **CHAPITRE II**

# **NOTE DE REGLEMENTS**

# **DU SAUT EN LONGUEUR**

# **ET DU TRIPLE SAUT**

Le règlement du saut en longueur s'applique au triple saut, excepté ce qui concerne la nature du saut, la planche d'appelle et la mesure de la vitesse du vent. C'est pourquoi nous distinguons d'une part les règles communes, et d'autre part les règles particulières à chaque type de sauts : pour ce chapitre nous nous sommes inspirés de ROBERT DENIS BLANCHET [7].

## **II-1-REGLES COMMUNES AUX SAUTS EN LONGUEUR ET AU TRIPLE**

### **SAUT**

#### **II-1-1-Le sautoir (cf. schéma n°1 et n°2)**

Il comprend :

- une piste d'élan (cf. piste2, schéma n°1 et piste1 schéma n°2 , respectivement pour le saut en longueur et le triple saut, large de 1,22 à 1,25 mètres (m), longue de 40 à 45mètres et délimitée par des lignes blanche de 50millimètres d'épaisseur ;
- une planche d'appel (de même niveau que la piste d'élan et la zone de chute) faite de bois ou de tout autre matériau approprié ; elle mesure 1,21 à 1,22m de long, 198mm à 202 mm de large et 100mm d'épaisseur ; elle est peinte en blanc
- une ligne d'appel qui est le bord de la planche d'appel le plus rapproché de la zone de chute (cf. schémas n°3 et 2)
- Une planche rigide faite de bois (ou de tout autre matériau approprié), large de 98 à 102 mm, de même longueur que la planche d'appel, et placée immédiatement après la ligne d'appel; elle est couverte de plasticine destinée à marquer l'empreinte du pied de l'athlète en cas de nullité d'un saut.

Une fosse de réception (ou zone de chute) mesurant 9m de long et au moins 2,75m et au maximum 3m de large. Elle est remplie de sable fin, humide, et dont la surface doit être de même niveau que la planche d'appel.

LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DES SAUTS ATHLETIQUES AU SENEGAL : Exemple du saut en longueur et du Triple-Saut

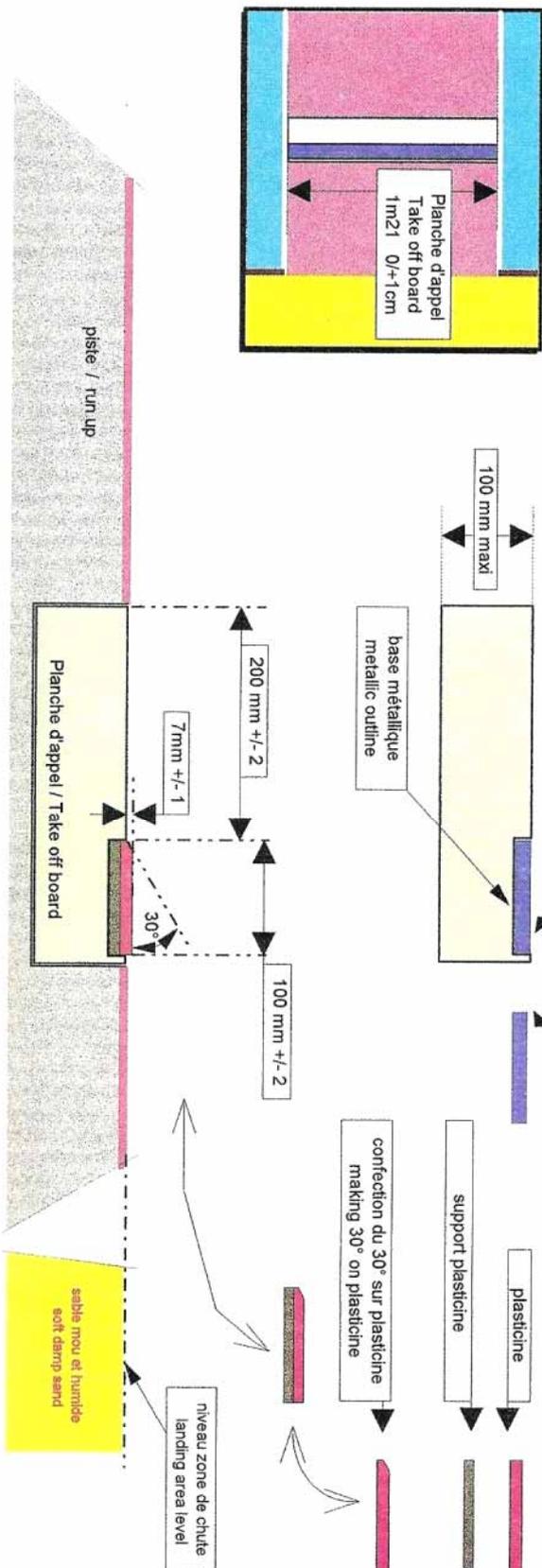
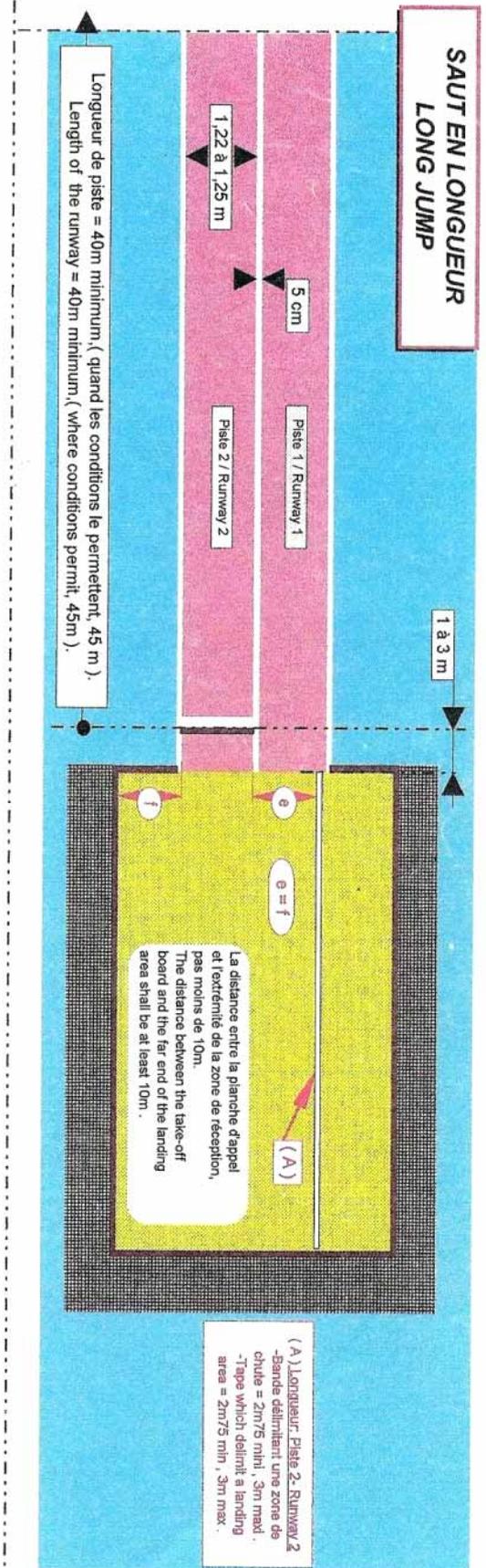
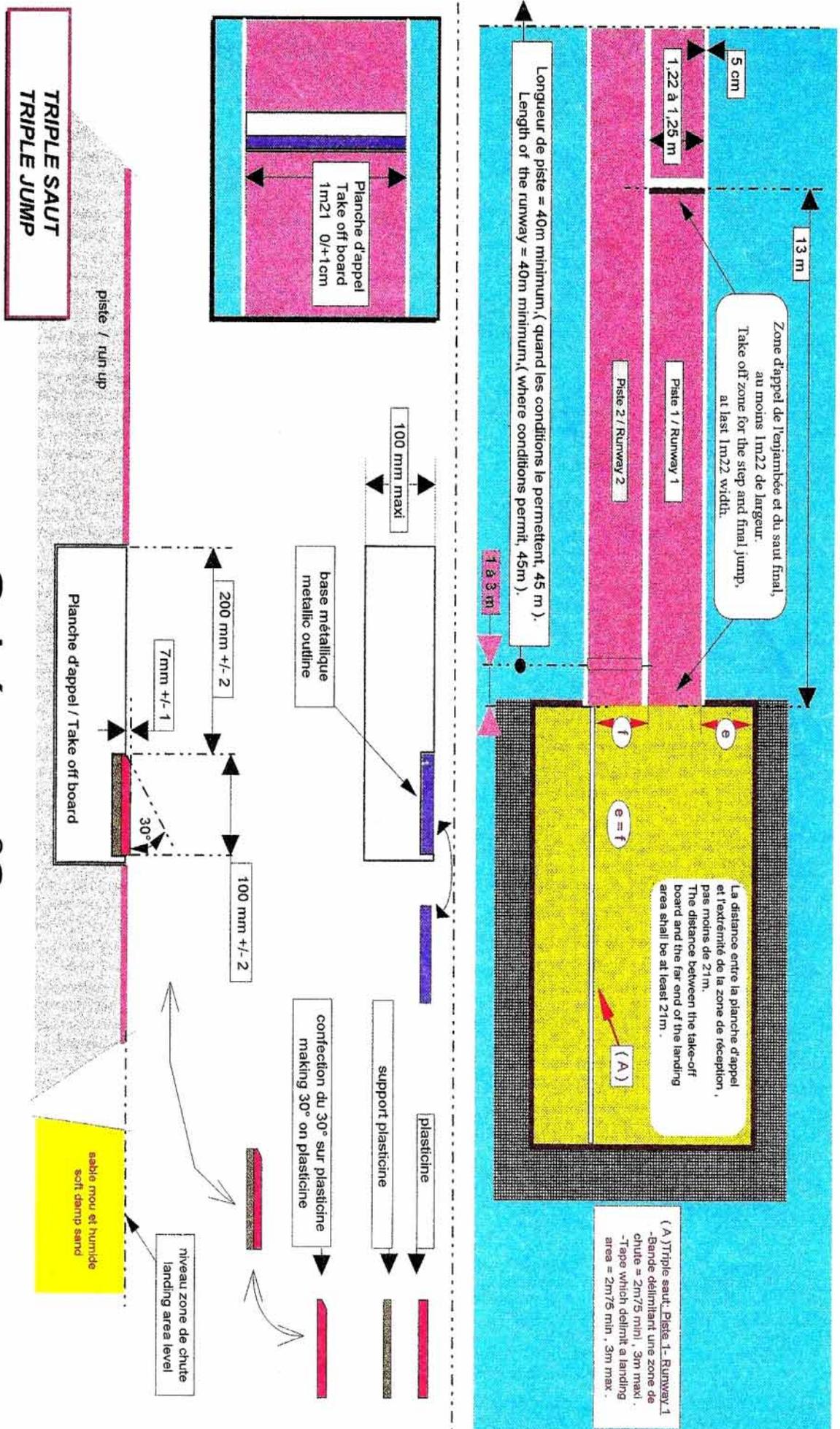


Schéma n°1

LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DES SAUTS ATHLETIQUES AU SENEGAL : Exemple du saut en longueur et du Triple-Saut



## **II -1-2 DEROULEMENT DU CONCOURS**

### **II-1-2-1-les marques de passage**

Dès que les athlètes arrivent sur le lieu du concours, ils prennent leurs marques sur les côtés de la piste d'élan.

Aucune marque ne sera placée sur celle-ci. Les repères devant matérialiser ces marques sont fournis par le comité d'organisation.

L'ordre de passage des concurrents, est déterminé à l'issue d'un tirage au sort.

Lorsqu'il y a 8 concurrents au moins, chacun aura droit à 3 essais, et plus de 8 concurrents, chacun aura droit à 3 essais supplémentaires. En cas d'ex-aequo pour la huitième place, les concurrents classés ex-aequo seront départagés selon la règle d'ex-aequo que nous avons évoqué subséquentement dans la partie relative au classement des concurrents.

NB : être ex-aequo signifie, à cet égard, avoir franchi la même distance.

Lorsqu'il y'a huit concurrents ou moins, chacun aura droit a six essais au terme desquels, les athlètes seront classés

### **II-1-2-2- Cas de nullité d'un saut (cf. schéma 3)**

Un saut est considéré comme manqué si le sauteur :

- prend appel sur les deux pieds. ;
- prends son appel au-delà de la ligne d'appel et laisse une marque visible dans la plasticine ;
- prend son appel à coté de la planche d'appel à l'extérieur de la piste d'élan (cf. schéma 3 sauteurs H) ;
- touche le sol à l'extérieur de la zone de chute si toute fois la marque laissée est plus proche de la planche d'appel que la marque laissée dans la zone de chute (cf. schéma 3 sauteur E-1) ;
- après avoir sauter, fait marche arrière dans la zone de chute (.cf. schéma 3sauteur G

- Retombe sur la partie comprise entre la ligne d'appel et le bord de la zone de chute le plus près de la ligne d'appel (cas fréquent au triple saut, c.f schéma 3 sauteurs D).

### **II-1-2-3-Delais pour les essais**

Le temps accordé à un athlète devant effectuer un essai ne devrait pas dépasser  
Une minute (mn)

### **II-1-2-4-Essais différés**

Aucun concurrent ne sera autorisé à avoir plus d'un essai différé pour un tour  
quelconque de la compétition.

### **II-1-2-5- Mesurage des sauts :**

Tous les sauts seront mesurés à partir de la marque la plus proche faite dans la zone de chute par une partie quelconque du corps ou des membres jusqu'à la ligne d'appel (ou à ses prolongement latéraux pour les sauts très désaxés et perpendiculairement à celle-ci (cf. schéma 3 sauteur E et F).

Aucune marque ne sera placée sur celle-ci. Les repères devant matérialiser ces marques sont généralement fournis par la comite d'organisation.

L'ordre de passage des concurrents, est à l'issue d'un tirage au sort.

Lorsqu'il y a plus de huit concurrents, chacun aura droit à trois essais, et les huit concurrents, ayant obtenu les meilleurs résultats valables auront droit à trois essais supplémentaires.

### **II-1-2-6-La lecture des performances**

Pour tout essais valable, on place une fiche métallique en position verticale à l'endroit de l'empreinte laissée par le concurrent dans la zone de chute la plus près de la ligne d'appel. La boucle du ruban métallique gradué est passée dans cette fiche de telle sorte que « le zéro » se situe sur la fiche. Ce ruban est tendu bien horizontalement en faisant de sorte qu'il ne passe sur aucune élévation du sol. La lecture se fait à l'aplomb de la ligne d'appel.

### **II-1-3-CLASSEMENT**

Gagne le concours celui qui bondit à la plus grande distance.

En cas d'ex-aequo, les concurrents seront départagés comme suit :

On considérera la deuxième meilleure performance effectuée par les concurrents pour les départager. Ensuite si nécessaire la troisième meilleure et ainsi de suite. Si l'ex-aequo persiste et s'il s'agit de la première place les concurrents ayant obtenu le même résultat devront concourir à nouveau dans le même ordre pour un nouvel essai, jusqu'à ce qu'ils soient départagés.

Il doit être attribué à chaque concurrent le meilleur résultat de tous ses essais supplémentaires pour décider de la première place.



**II-1-2-4- ROLE ET POSITION DES MEMBRES DU JURY[6] (CF. SCHEMA 4 ET  
5)**

D'après D et R. BLANCHET [7] que ce soit au saut en longueur comme au triple saut, le jury doit se placer de manière discrète de façon à ne pas gêner ni les concurrents ni les spectateurs. Ce jury comprend :

- Le jury - arbitre (JA) de concours doit surveiller l'ensemble du concours et vérifier les mesurages ;
- Un juge (1) vérifiant si l'appel a été pris correctement et mesurant le saut .Dans un grand nombre de compétitions nationales, ce rôle est tenu par le juge arbitre chef du concours il doit être muni de drapeau pour indiquer le plus rapidement possible si le saut est valable (drapeau blanc) ou s'il est nul (drapeau rouge). Lorsque le saut a été mesuré, il est recommandé que le juge se place devant la planche d'appel avec le drapeau rouge pendant la durée de la remise en état de la zone de chute et le cas échéant, le remplacement de la planche de plasticine (ou mettre en cône sur la piste) ;
- Un juge à la chute (2) qui tiendra le décimètre au point 0, grâce à une fiche plantée dans le sable à l'endroit où l'empreinte laissée est la plus proche de la ligne d'appel. Au cas d'appel où il y'a un système optique de mesure il faut deux juges à la chute l'un pour planter la fiche dans le sable, l'autre pour lire le résultat sur l'appareil de visée ;
- Un secrétaire de jury (3) tenant la feuille de résultat et appelant les concurrents. (Confère note ci-après) ;
- Un juge chargé du tableau d'affichage (4) des résultats (essai, numéro dossard, résultats) ;

## LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DES SAUTS ATHLETIQUES AU SENEGAL : Exemple du saut en longueur et du Triple-Saut

- Un préposé à l'anémomètre (5) qui doit se placer à 20 mètres de la planche d'appel ;
- Une personne chargée d'aplanir la zone de chute après le mesurage d'essai valable (6) ;
- Un juge responsable du renouvellement de la plasticine (7). ;
- Un juge chargé du chronomètre indiquant aux concurrents qu'ils disposent d'un délai d'une minute pour tenter chaque essai (8) ;
- Un juge chargé des concurrents (9).

Note 1: il s'agit de la composition traditionnelle d'un jury. Dans les compétitions importantes où l'on dispose de l'informatique, de panneaux d'affichages électroniques, il faut certes du personnel spécialisé mais également des juges en complément. En effet la situation d'un concours est suivie par le secrétaire du jury et par l'informatique.

Note 2: Il est rappelé qu'il faut prévoir l'emplacement d'une manche à air indiquant le sens et la force du vent.

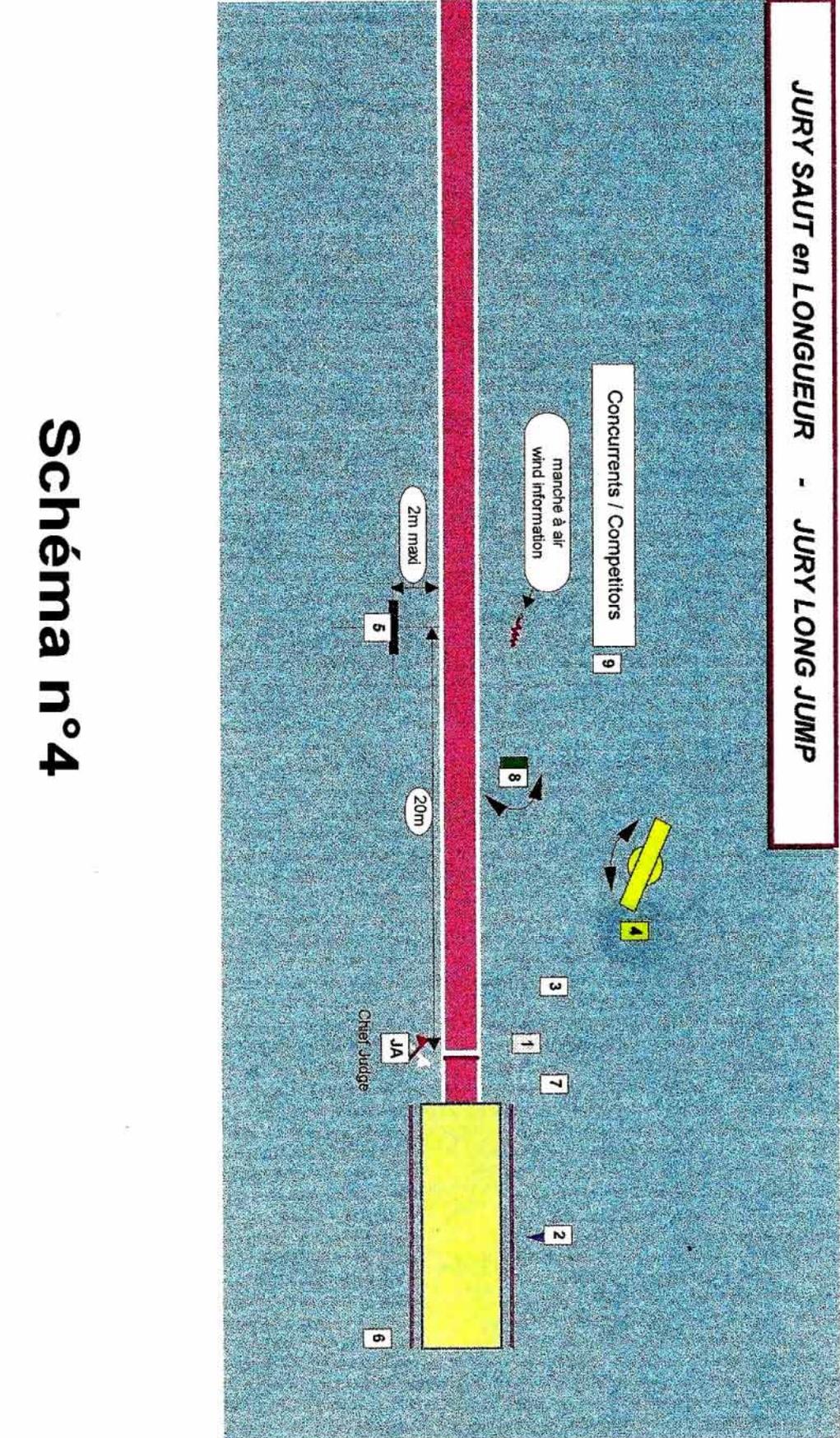


Schéma n°4

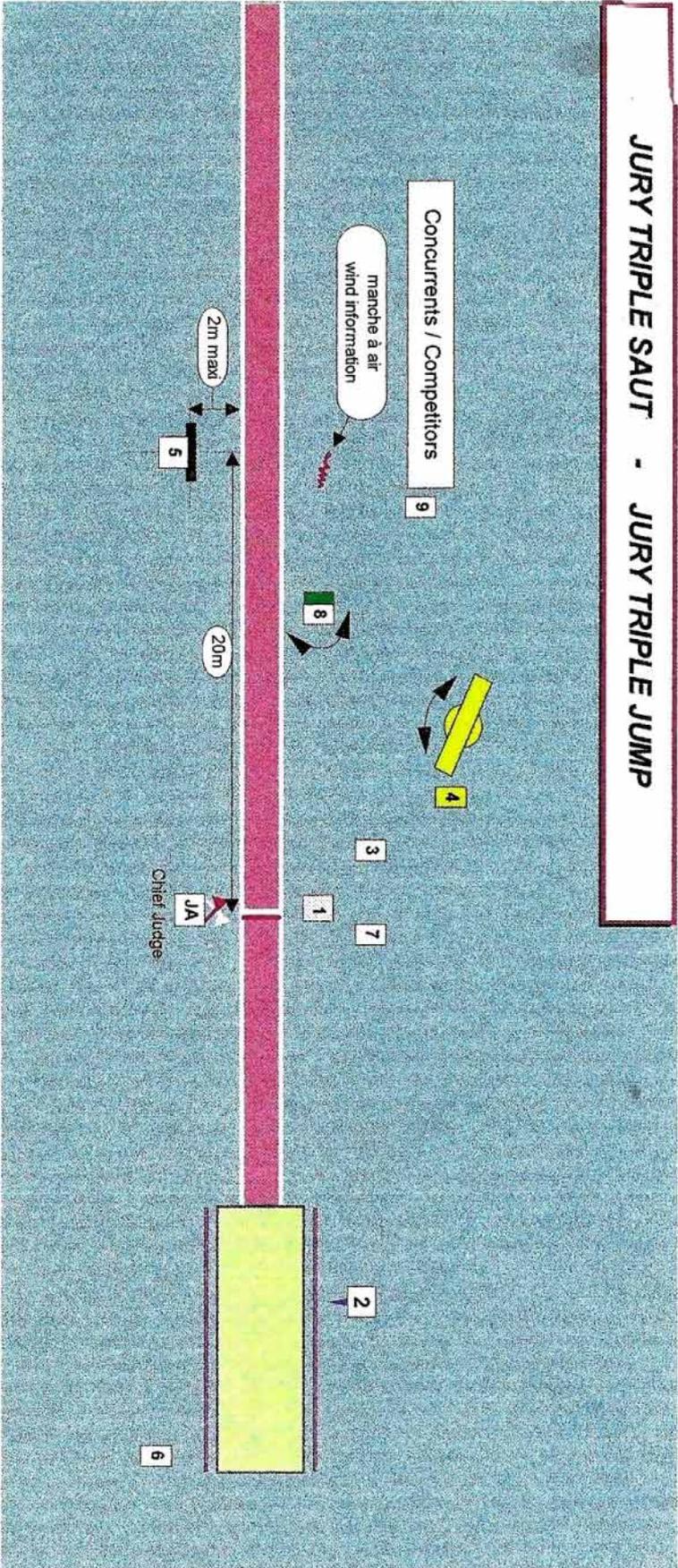


Schéma n°5

**II-2- REGLES PARTICULIERES AU SAUT EN LONGUEUR (CF.  
SCHEMA N°1, PISTE2).**

**II-2-1- La nature du saut**

Le saut en longueur se caractérise par une course d'élan, d'une impulsion sur la planche d'appel et d'une suspension au sol.

**II-2-2-La planche d'appel (cf. schéma n°1 piste2).**

L'appel se fera à partir d'une planche d'appel placée à 1 ou 3m du bord le plus proche de la zone de chute.

La distance entre la planche d'appel et l'extrémité de la zone de chute sera d'au moins 10m.

**II-2-3- la vitesse du vent**

L'appareil de mesure de la vitesse du vent est appelé l'anémomètre. Les périodes pendant lesquelles la vitesse du vent doit être mesurée sont les suivantes : au saut en longueur la vitesse du vent doit être mesurée pendant une période de cinq second (5s) à partir du moment où le sauteur dépasse une marque placée le long de la course d'élan à 40 mètres avant la planche d'appel ou le cas où le sauteur entame sa course d'élan à moins de 40 mètres, à partir du moment où il prend son élan.

L'anémomètre sera placé à 20 mètres de la planche d'appel et à 1,22 mètres ou 2 mètres de la piste d'élan.

L'anémomètre sera lu en mètre(s) par second arrondi au 1/10 de mètre supérieur par seconde dans la direction positive.

C'est ainsi qu'on lira +2,03 m/s et qu'il sera noté +2,1 une lecture de -2,03 m/s sera noté comme 2,0.

**NB 1 :** si la vitesse du vent mesurée dans la direction de la course derrière le concurrent dépasse 2 m/s le record ne sera pas homologué.

**NB 2 :** il est rappelé qu'il faut prévoir l'emplacement d'une manche à air indiquant le sens et la force du vent.

## **II-3- REGLES PARTICULIERES AU TRIPLE SAUT (CF. SCHEMA N2, PISTE1).**

### **II-3-1- La nature du saut**

Le triple saut consiste en un saut à cloche-pied, une enjambée et un saut effectué dans cet ordre. Le saut s'effectuera de telle sorte que le concurrent retombe d'abord sur le pied avec lequel il a pris son appel, puis, au second saut, sur l'autre pied, à partir duquel le troisième saut est fait.

NB : Ce ne sera pas considéré comme une faute si l'athlète, durant son saut, touche le sol avec sa jambe « morte ».

### **II-3-2-La planche d'appel**

Elle est située à différentes distances selon les catégories. Elle est à :

- 13m pour les juniors et seniors hommes,
- 11m pour les juniors et seniors dames,
- 10m pour les cadets,
- 9m pour les minimes,
- 7,5m pour les benjamins.

Pour les compétitions internationales, il est recommandé que la planche d'appel ne soit pas placée à moins de 13m pour les hommes et 11m pour les femmes, du bord le plus proche de la zone de chute.

### **II-3-3- la vitesse du vent**

Au triple saut la vitesse du vent doit être mesurée pendant une période de 5 secondes à partir du moment où le sauteur dépasse une marque placée le long de la piste d'élan, à 35m avant la planche d'appel, ou, dans le cas où le sauteur entamerait sa course d'élan à moins de 35m, à partir du moment où il prend son élan.

L'anémomètre sera placé à 20m de la planche d'appel. Il sera à 1,22m de hauteur et au maximum à 2m de la piste de course d'élan.

NB : un record est homologué si la vitesse du vent mesurée dans les conditions ci-dessus ne dépasse pas 2 m/seconde.

# CHAPITRE III

## DESCRIPTION TECHNIQUE

### DU SAUT EN LONGUEUR

### **III-1- TECHNIQUE DU SAUT EN LONGUEUR**

Il s'agit dans ce sous chapitre d'analyser la technique des sauts concernés au niveau des différentes phases qui les composent, à savoir la course d'élan, l'impulsion et la chute.

#### **III-1-1- LA COURSE D'ELAN (cf.kinogramme n°1)**

Elle possède une longueur, une vitesse et un rythme qui varie selon les sauts considérés. Elle doit être précise. Selon R. PROST [8] et J FAYE [9]

**Sa longueur** : elle est variable suivant les possibilités de la vitesse de l'athlète ; elle doit être courte pour les sauteurs moins rapide.

**Sa forme et son rythme** : La course d'élan doit être progressivement accélérée d'un bout à l'autre avec des appuis actifs et assez brefs, une amplitude de foulées souples et de mouvements de bras. Le relâchement sera en vigueur surtout au niveau des épaules et le sauteur courra « haut » sur ses appuis. Il aura par conséquent un bassin haut et bien placé (rétroversion).

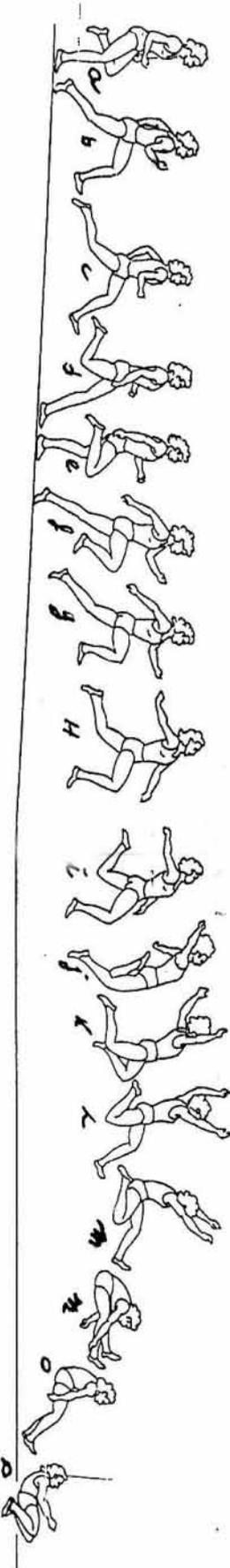
**La précision de l'élan** : Le sauteur devra arriver sur la planche d'appel sans qu'une partie quelconque du pied ne dépasse la ligne d'appel. Pour y parvenir, il doit étalonner la longueur de sa course en un certain nombre de foulées et de repères individuels, et courir toujours de la même façon d'un essai à un autre une fois qu'il a des marques correctes. Ainsi, il évitera de piétiner les trois et quatre dernières foulées qui constituent une charnière capitale entre la course d'élan et l'impulsion.

**La préparation à l'appel**, c'est la préparation physique et mentale à l'approche de la planche (3 à 4 foulées) , l'athlète commence à redresser le tronc, le bassin toujours fixé ; le tronc est porté presque à la verticale lors de l'avant dernier et dernier appui .

Le centre de gravité commence à s'abaisser dès l'antépénultième ou l'avant dernier appui, et il est à son point le plus bas à la fin de la phase d'amortissement (angle, jambe-cuisse-120°) (cf. kinogramme n°1 dessin a) de l'avant dernier appui de façon simultanée à cette modification de la position du tronc et du centre de gravité, il se produit une modification des trois dernières foulées ; la dernière étape la plus courte

# SAUT EN LONGUEUR

## Séquence complète



Kinogramme n°1

de toutes dans le temps et dans l'espace. En effet, lors de la dernière foulée, le genou de la jambe d'appel monte moins que dans une foulée normale et les pieds reviennent très vite se poser sur la planche, réalisant ainsi un double appui avec la pénultième appui.

### **III -1-2-L'IMPULSION**

Le sauteur doit se présenter à l'impulsion le tronc droit, la tête haute, les épaules basses, le bassin fixé (le tronc et le bassin font un bloc solide (cf. kinogramme n°1 dessin d)

L'athlète doit avoir l'impression d'accélérer à l'impulsion en accentuant au maximum l'action rapide dite de « griffe » du pied au moment de sa pose sur la planche. En même temps, il cherchera à effectuer une forte poussée sur celle-ci (cf. kinogramme n°1 dessin f).

Le genou de la jambe libre monte vers l'avant et le haut (à la hauteur du bassin), les épaules et les bras montent relâchés (le haut tire le bas). C'est le mouvement de sprint amplifié (le haut tire le bas) ; le synchronisme des bras et des jambes devant être respecté.

Le pied se déroule du talon aux orteils. La charnière hanche s'ouvre complètement. La jambe s'étend complètement sur la planche. L'athlète doit avoir l'impression d'être catapulté vers l'avant et de prolonger sa poussée en suspension (cf. kinogramme n°1 dessin g).

Le sauteur crée une rotation avant à l'impulsion nécessaire à la réalisation technique du geste.

Cette dernière doit être créée au minimum, car trop accentuée, elle nuirait à l'équilibre en suspension, donc au ramené de jambes. Il réduira cette rotation par :

- Une montée du genou de la jambe libre, le genou est tiré vers l'avant cuisse ramenée à hauteur du bassin (cf. kinogramme n°1 dessin f) ;
- Une montée des épaules et des bras complète et vive, le relâchement du haut du corps est très important avant la poussée ; (cf. kinogramme n°1 dessin e) ;
- Une fixation et un placement du bassin maintenant le tronc droit à l'appel ; (cf. kinogramme n°1 dessin d)

- Un port de tête, de corps correct, menton vers l'avant et le haut, regard fixé vers l'avant. (cf. kinogramme n°1 dessin d, e, f)

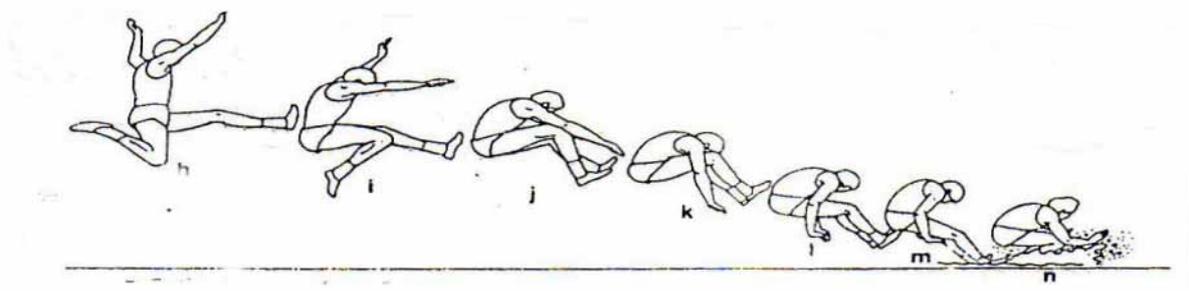
### III-1-3-LA SUSPENSION

Elle comporte les différents styles que sont le saut en chaise, le saut simple ou en fente, le saut en extension et le saut en ciseau e le ramenée des jambes.

#### ❖ TYPES DE SAUTS

- La technique dite en « **chaise** » (cf. kinogramme n°2)

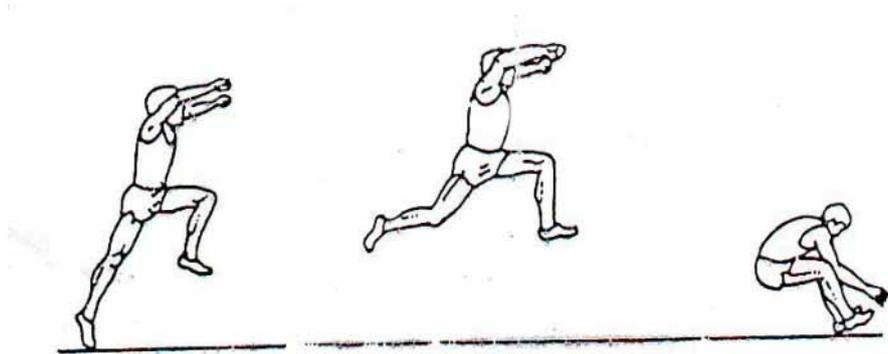
Dès le décollage, le sauteur ramène le genou de la jambe d'appel au niveau du bassin lui donnant en suspension l'impression d'être assise durant la phase ascendante ; l'athlète maintien les jambes fléchies ou tendues.



Kinogramme n°2: saut en chaise

- Dans la technique du saut en fente ou saut simple on constate une ramené très tardive de la jambe d'appel (cf. kinogramme n°3)

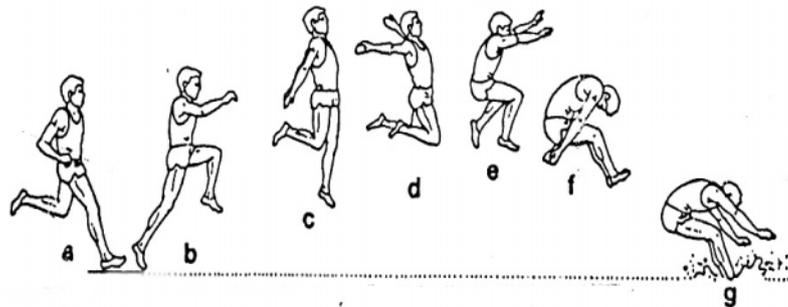
## LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DES SAUTS ATHLETIQUES AU SENEGAL : Exemple du saut en longueur et du Triple-Saut



Kinogramme n°3: saut simple

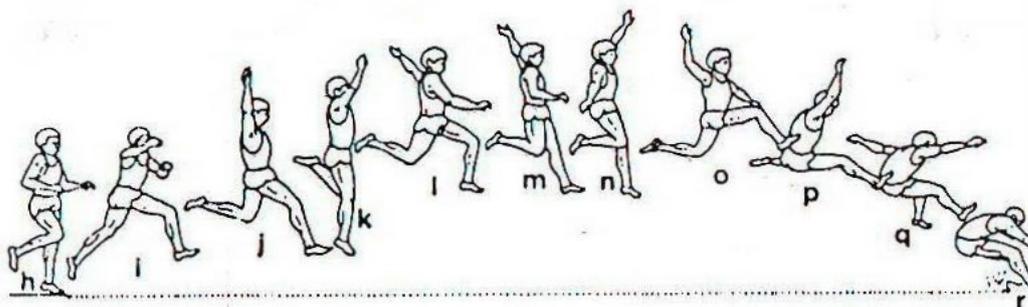
- Dans le saut en **extension**, le genou de la jambe libre est abaissé juste après l'impulsion et fléchi de manière à former un angle d'environ  $90^\circ$  (cf. kinogramme n°4 dessin b). Au fur et à mesure que la jambe d'appel s'aligne sur la jambe libre, son genou est fléchi (cf. kinogramme n°4 dessin d). Les deux bras devraient être élevés par-dessus de la tête. La position arquée qui en résulte exerce une traction sur le bassin du sauteur, déclenchant ainsi la préparation à la réception. Cette position en l'air est maintenue jusqu'au milieu de la phase de suspension, moment où la phase finale de la réception est amorcée. (cf. kinogramme n°4 dessin d et e). Cette préparation comprend le balancement simultané des cuisses des deux jambes, l'inclinaison du tronc supérieur en avant, l'étirement en avant des deux bras et l'élévation des jambes inférieures.

## LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DES SAUTS ATHLETIQUES AU SENEGAL : Exemple du saut en longueur et du Triple-Saut



Kinogramme n°4: saut en extension

- Dans le saut en **ciseaux** (cf. kinogramme n°5), la jambe libre est vigoureusement balancée en avant et le sauteur adopte une position de foulée, qui devra être maintenue le plus longtemps possible (cf. kinogramme n°5 dessin l, m). Dans la première partie de la phase de suspension le tronc supérieur est maintenu bien droit et les mouvements des bras décrivent généralement un demi-cercle (cf. kinogramme n°5 dessin l) partant du haut et allant de l'avant vers l'arrière. Pour préparer la réception, la jambe d'appel est ramener en avant, l'articulation de la jambe libre est en extension et le tronc est incliné en avant (cf. kinogramme n°5 dessin p). Les bras, qui sont généralement derrière le corps à ce stade, devraient être rapidement ramenés en avant lors de la réception.



Kinogramme n°5: saut en ciseaux

❖ **LE RAMENE DES JAMBES**

Une bonne chute est fonction d'une bonne impulsion et d'un bon état d'équilibre en suspension. Le bassin étant revenu vers l'avant et ayant même légèrement dépassé la ligne d'épaule (cf. dessin h kilogramme n°1 dessin m), les genoux montent jusqu'à la hauteur du bassin (cf. kinogramme n°1). Puis le tronc se fléchit, les bras sont portés vers l'arrière pour permettre une projection des jambes vers l'avant. A la réception dans le sable les bras reviennent vers l'avant (cf. kinogramme n°1 dessin m et n) pour éviter à l'athlète de tomber en arrière.

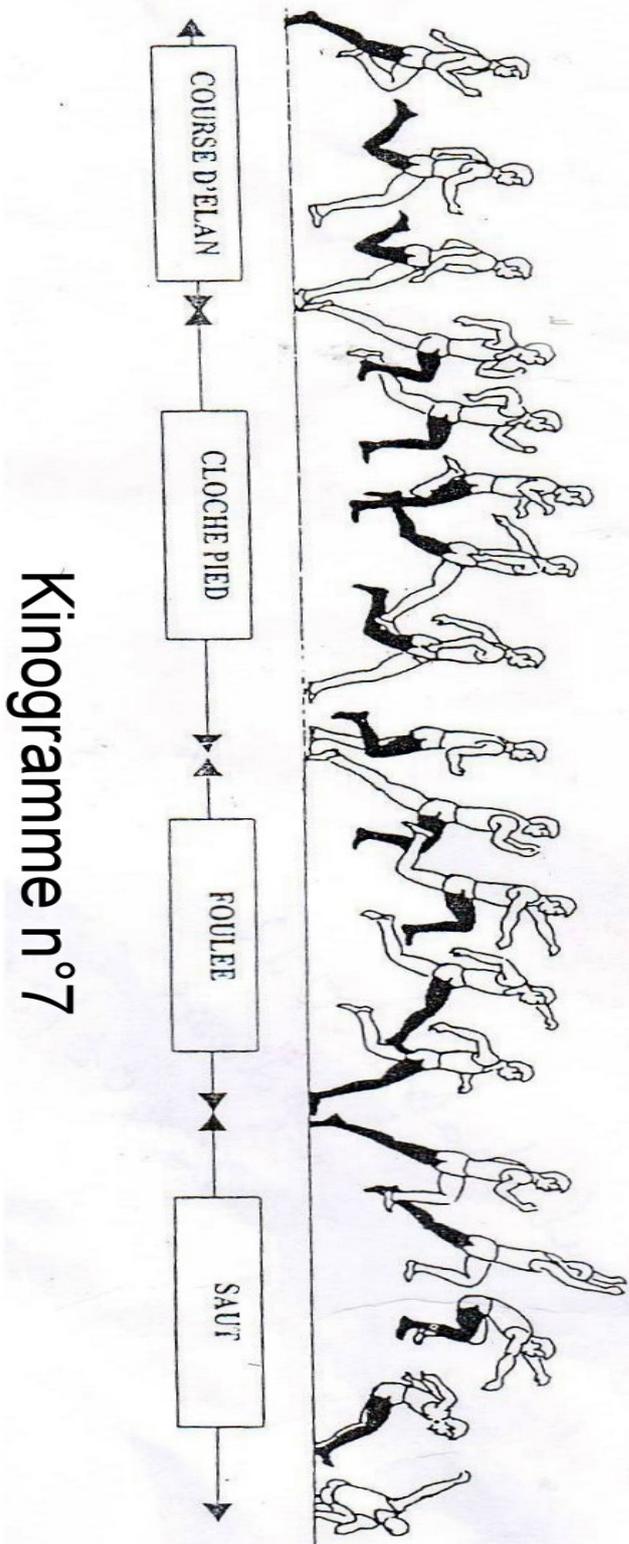
# CHAPITRE IV

## LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DES SAUTS ATHLETIQUES AU SENEGAL : Exemple du saut en longueur et du Triple-Saut

Le triple saut comprend quatre (4) phases ( cf. kinogramme n°6) qui sont :la course d'élan ; le cloche pied ou premier saut ; foulée bondissante ou le deuxième saut ;le troisième saut qui est semblable à celui du saut en longueur. Comme au saut en longueur, nous nous sommes référés à PROST.R et M.DIENG [10].

# TRIPLE SAUT

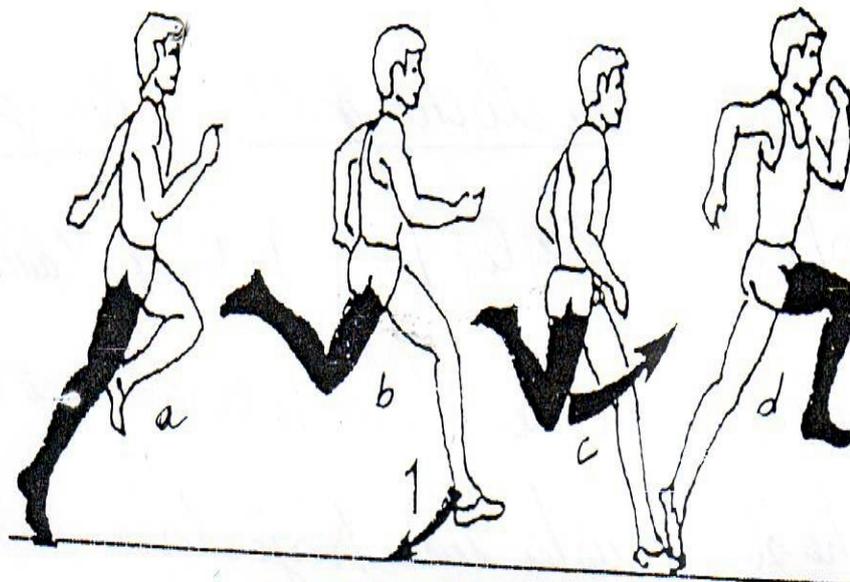
## Séquence complète



#### **IV-1- LA COURSE D'ELAN (c.f kinogramme n°7)**

L'objectif de la course d'élan consiste à atteindre une vitesse maximum et à préparer l'impulsion du cloche-pied. La longueur de la course d'élan dépend de l'habileté du sauteur à accélérer. Les sauteurs qui atteignent rapidement leur vitesse de course maximum ont besoin d'une course d'élan plus courte que ceux qui accélèrent moins vite. La course d'élan des sauteurs d'élite (hommes et femmes) varie généralement entre 35 et 50 mètres (18-23 foulées, alors que celle des sauteurs moins expérimentés est plus courte).

Au fur et à mesure que le sauteur progresse sur la piste d'élan, la fréquence de foulée et la longueur de foulées devraient augmenter et son corps devrait se redresser jusqu'à être droit. Il devrait courir en plante de pied avec une forte élévation de genou afin d'éviter les trop grandes foulées et le maintenir le haut de son corps à peu près droit dans les dernières foulées (cf. kinogramme n°7 dessin b). Les jeunes athlètes et les débutants devraient essayer de courir à une vitesse optimale, et non maximum, afin de maintenir le contrôle nécessaire pour maîtriser les phases qui suivent. Dans les 3 à 6 dernières foulées, la longueur de foulées devrait diminuer et la fréquence de foulée devrait s'accroître davantage pour préparer l'impulsion.



Kinogramme n°7: la course d'élan

Les conditions atmosphériques et le type de revêtement de la piste d'élan, modifient la longueur de la foulée et peuvent avoir une grande influence sur la précision de l'élan.

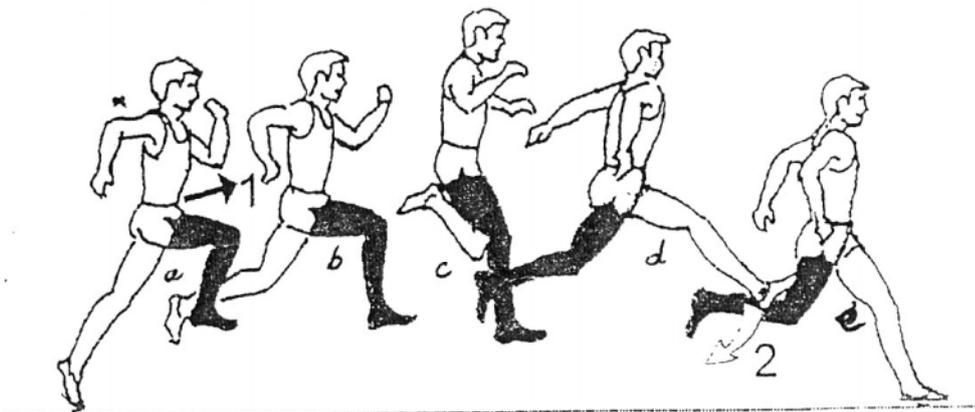
- le vent dans le dos allonge la foulée et par conséquent, rend l'élan plus long ;
- le vent contraire raccourcit la foulée, donc abrège l'élan.
- Le revêtement synthétique de la piste d'élan allonge la foulée, entraînant une prolongation de l'élan sur la cendrée.

## **II-2-LE PREMIER SAUT OU CLOCHE-PIED (c.f kinogramme n°8)**

Il s'agit d'une prolongation de l'élan, visant consciemment à donner au centre de gravité une trajectoire rasante, de manière à réaliser environ 35 % de la longueur du triple saut global.

Le premier saut est l'élément essentiel du triple saut car il détermine la qualité de l'exécution globale.

Trop long et trop monté, il entraîne des risques de traumatismes et de brusques ralentissements.



**Kinogramme n°8: le premier saut**

Un travail incorrect des bras empêche de préparer l'impulsion suivante. L'exécution correcte du premier saut se caractérise après l'impulsion, par la rectitude du tronc. (Kilogramme n°9 dessin a), le bassin placé et fixé, et la jambe libre kilogramme n°9 dessin d),

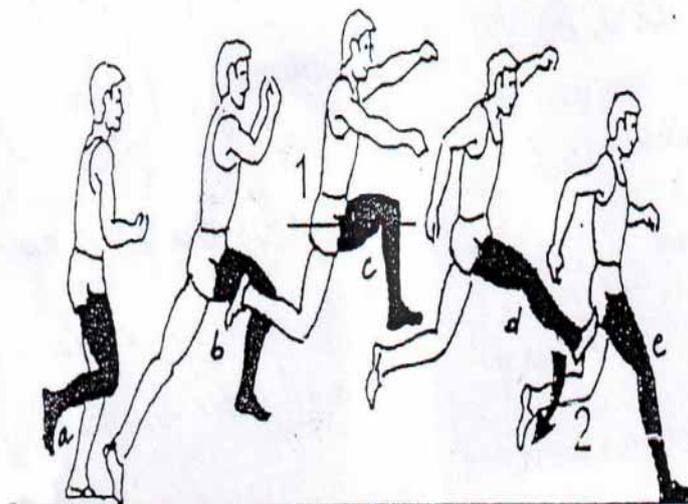
. Ce mouvement devrait partir doucement tendu du bassin (ce qu'on appelle l'avancé du bassin), aidé par le travail alternatif des bras. Toute inclinaison du tronc vers l'avant ou vers l'arrière peut entraîner une pose du pied d'appui trop en avant, ce qui donne une impulsion bloquée et aggrave la charge de la jambe d'appui.

Sur piste synthétique, l'élan parallèle des bras est plus difficile à exécuter et à coordonner si le triple sauteur utilise une technique d'impulsion très rapide (par exemple la technique de course).

#### **IV-3-LE DEUXIEME SAUT OU FOULEE (c.f kinogramme n°9)**

Il est en principe le plus court et ne devrait pas représenter plus de 30% du triple saut global. Trop court ou trop long, il peut perturber le rythme correct du triple saut.

L'exécution d'une impulsion rapide pour le deuxième saut exige une préparation physique et technique. Pour réduire le temps de la 2<sup>ème</sup> impulsion, il faut éviter de poser le pied trop en avant ( c.f kinogramme n°9 dessin e )



Kinogramme n°9: le deuxième saut

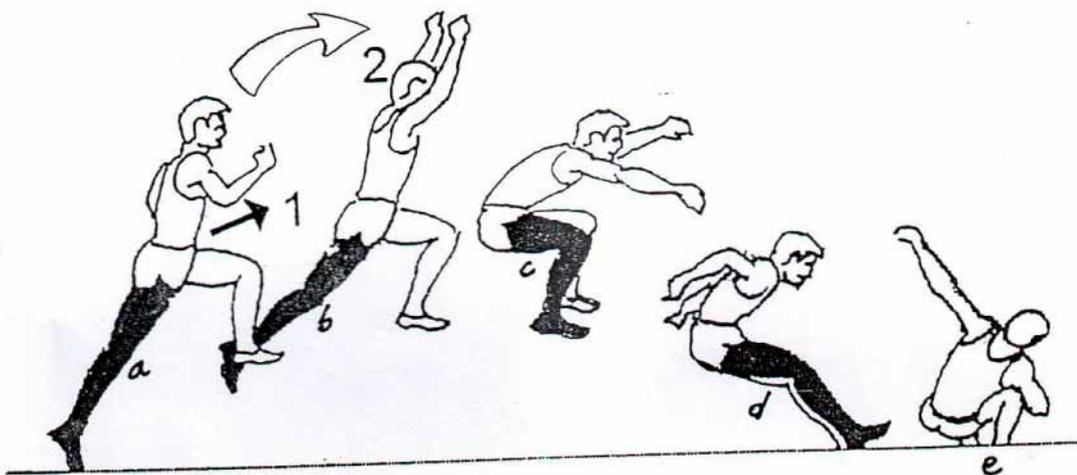
A la 2<sup>ème</sup> impulsion le mouvement de la jambe libre devrait commencer par la cuisse (le genou) orientée vers l'avant et non vers le haut. En aucun cas la jambe ne doit devancer le mouvement d'élan de la cuisse, car cela entraînerait l'inclinaison puis la rotation du tronc vers l'arrière.

Pendant la phase de suspension, le sauteur se met en position de « fente à genoux », prêt à effectuer le troisième appel.

Au moment où le deuxième saut atteint la hauteur parabolique, la jambe d'élan est presque fléchie à l'angle droit (jambe à la verticale)

#### **IV-4- LE TROISIEME SAUT OU LE SAUT (c.f kinogramme n°10)**

Il n'a pas de technique nettement définie. Les meilleurs athlètes utilisent trois variantes : extension, ciseau, saut simple (fente ramenée). Cette dernière est la plus souvent utilisée dans le cas d'une forte perte de vitesse horizontale.



Kinogramme n°10: troisième saut

## LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DES SAUTS ATHLETIQUES AU SENEGAL : Exemple du saut en longueur et du Triple-Saut

Avant de toucher le sable, le triple sauteur exécute un fort balancer des bras vers l'arrière, puis au moment de la réception, il les projette activement vers l'avant. La position de transfert du corps vers l'avant est très individualisée.

Par exemple; J. OLIVIERA termine la réception à genoux, en avant du bassin tandis que V. SANIEJEV ET M. JOACHIMOUSKI Pratique la rotation du tronc à droite (cf. kinogramme n°9 dessin e) avec prise d'appui sur la main droite.

# CHAPITRE V

## METHODOLOGIE PRESENTATION

## ET COMMENTAIRE DES RESULTATS

## **V-I- METHODOLOGIE**

Pour mener à bien notre étude, nous avons opté pour une démarche méthodologique basée sur une enquête faite au moyen de deux principaux instruments que sont le questionnaire et l'entretien.

### **V-I-1- Cadre de l'enquête**

La recherche des données et des informations relatives à notre étude a été menée au niveau, d'établissements scolaires et de clubs sportifs de la Région de DAKAR :

### **V-1-2 Population de l'enquête**

Elle est composée :

- des encadreurs techniques intervenant dans les Etablissements scolaires et universitaires. Parmi eux, il y'a des enseignants d'E. P. S et des entraîneurs de clubs. Ils sont au nombre de 45.
- de 100 athlètes pratiquant l'athlétisme licenciés au niveau des club et de l'Union des Associations Sportives Scolaires et Universitaires (U.A.S.S.U).
- de responsables administratifs et techniques de l'athlétisme sénégalais, ainsi que des personnes ressources dans les clubs et a l'U.A.S.S.U.

### **V-1-3-Les instruments de collecte de données.**

Il s'agit de :

- deux questionnaires ouverts et fermés (cf. annexe) destinés aux encadreurs techniques et /ou aux athlètes.
- d'un entretien avec les responsables administratifs et d'autres personnes ressources en exercice dans le cadre de notre enquête.

#### **V-I-4- la collecte des données**

L'administration de nos questionnaires a nécessité de notre part, beaucoup de déplacements. Nous avons rencontré les répondants sur le terrain et leur collaboration

pour la plupart a permis une restitution sur place de la quasi- totalité des questionnaires qui ont été remplis.

Cependant certains répondants surtout les athlètes ont préféré remplir chez eux. Ce qui nous a valu une déperdition dans le recueil des questionnaires.

Nous avons été :

- à la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme pour nous entretenir avec le Directeur administratif qui a été entraîneur national des sautsV horizontaux et D. T. N. Il est sorti de cet entretien beaucoup d'informations sur l'historique de l'athlétisme et des sauts au Sénégal ;
- à la Ligue d'Athlétisme de Dakar pour collecter les résultats des différentes journées de compétition du championnat civil 2005-2006 ;
- à l'Union des Association Sportive, Scolaire et Universitaire (UASSU), pour l'année scolaire2005-2006 ;
- à la Confédération Africaine d'Athlétisme (CAA) où nous avons reçu les données relatives aux résultats et classements de sauteurs sénégalais dans les compétitions internationales.

#### **V-I-5- Le traitement des données.**

Nous avons d'abord dépouillée les réponses de chaque type de questionnaires, puis nous avons regroupé les questions communes aux athlètes et aux encadreur avec comme méthode celle dite du « pendu » ensuite nous avons fait le total et calculé les pourcentages.

Pour les questions fermées, la tâche a été plutôt facile.

# LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DES SAUTS ATHLETIQUES AU SENEGAL : Exemple du saut en longueur et du Triple-Saut

Pour celles ouvertes, nous avons procédé à des regroupements de réponses identiques et avons dressé des réponses finales.

Nous avons calculé la fréquence de ses réponses.

Nous avons par la suite établi des tableaux :

- pour chaque population ;
- pour les réponses communes aux athlètes et aux encadreur.

## **V-II - PRESENTATION ET COMMENTAIRE DES RESULTATS**

### **V-II-1-RESULTATS DES QUESTIONNAIRES**

A la suite des questionnaires que nous avons administré à la population cible et les entretiens que nous avons eu à faire avec les techniciens de l'athlétisme, nous avons trouvé les résultats présentés dans les tableaux commentés ci-après.

#### **TABLEAU N°I :**

##### **La répartition par âge et par sexe des athlètes et des encadreur.**

Sexe Age (ans)	Masculin		Féminin		TOTAL	
	Nombre	%	nombre	%	nombre	%

#### **ENCADREURS TECHNIQUES**

[25-35[	12	30	1	20	13	29
[35-45[	13	32,50	1	20	11	31
[45-55[	12	30	3	60	15	33
[55-65[	3	7.50	0	0	5	7
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>5</b>	<b>100</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DES SAUTS ATHLETIQUES AU  
SENEGAL : Exemple du saut en longueur et du Triple-Saut

**ATHLETES**

<b>[14-19[</b>	<b>16</b>	<b>29,63</b>	<b>24</b>	<b>52,17</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
[19-24[	18	33,33	18	39,13	36	36
[24-29[	12	24,08	4	8,70	17	17
[29-34[	5	9,26	0	0	5	5
[34-39[	2	3,70	0	0	2	2
<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>100</b>	<b>46</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

**COMMENTAIRE**

Au total 93% des encadreurs techniques, avec une forte majorité d'hommes sont âgés de 25 à 54ans.

La majorité des athlètes est âgée de 14 à 28 ans, filles et garçons soit 89% au total .Toutefois nous avons un nombre très peu d'athlètes âgés de 29 ans et plus soit 7% au total.

**TABLEAU N°II**

**Réponse aux questions suivantes par les athlètes**

1-Pratiquez-vous :

- le saut en longueur
- le triple saut
- les deux sauts à la fois

2-2-Avez déjà été initié(e) aux sauts athlétiques ?

2-3-Aimerez-vous être initié ?

REPONSES	QUESTIONS									
	1				2		3			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Disciplines</b>	Saut en longueur		Le triple saut		Les 2 sauts à la fois		-	-	-	-
<b>Oui</b>	40	40	20	20	28	28	70	70	76	76
<b>Non</b>	60	60	80	80	72	72	30	30	24	24
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Légende : n= nombre de: Réponse.      %= pourcentage

**COMMENTAIRE**

- Parmi les athlètes interrogés, moins de la moitié (40%) pratique le saut en longueur .Cette proportion de pratiquants est deux fois plus élevé que celle des athlètes qui pratiquent le triple saut.
- Une grande majorité, soit 70% de nos répondants a déjà été initiée (ou aimerait l'être) aux sauts athlétiques.

**TABLEAU N°III**

**Réponse des athlètes aux questions suivantes :**

3-1 sur les sauts auxquels ils ont été initiés (es),

3-2 sur les sauts auxquels ils aimeraient être initiés (es)

TYPE DE SAUT	QUESTIONS			
	3-1		3-2	
	n	%	n	%
Saut en longueur	50	50	33	43,42
Triple saut	35	35	19	25
Saut en hauteur	13	13	11	14,47
Saut à la perche	2	2	13	17,11
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>76</b>	<b>100</b>

**COMMENTAIRE**

NB : Il y en a 24 athlètes qui n'ont pas répondu à la question 3-2.

- La moitié de nos athlètes a été initiée au saut en longueur. Seul un peu plus du tiers (35%) l'a été au triple saut, et encore moins au saut en hauteur. C'est au saut à la perche que nous enregistrons le plus faible pourcentage (2%)
- Seul le tiers environ (33%) de nos répondants à la question 3-2 aimerait être initié au saut en longueur, alors qu'il n'y en a qu'un peu moins du cinquième (19%) qui voudrait l'être au triple saut. Nous enregistrons plus de répondants qui aimeraient être initiés au saut à la perche (14,47%) plutôt qu'à la perche.

**TABLEAU N° IV**

**Réponses à la question n°4 commune aux encadreur et aux athlètes.**

4- disposez- vous de sautoir(s) et de tout autre matériel nécessaire pour pratiquer ces sauts ?

REPOSES	ENCADREURS TECHNIQUES		ATHLETES	
	N	%	N	%
<b>Oui</b>	13	28,89	76	76
<b>Non</b>	26	57,78	14	14
<b>Pas prononcé</b>	6	13,33	10	10
<b>TOTAL</b>	<b>45</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

**COMMENTAIRE**

Les encadreurs affirment de manière nettement minoritaire (28,89%), disposer de sautoirs et de tout autre matériel nécessaire pour pratiquer ces sauts. Plus des trois quarts (76%) des athlètes disent le contraire. 13, 33% et 10% respectivement les encadreurs et les athlètes ne se sont pas prononcé à la question.

LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DES SAUTS ATHLETIQUES AU  
SENEGAL : Exemple du saut en longueur et du Triple-Saut

**TABLEAU V**

Réponses à la question n°4 -1 et 4 -2 commune aux encadreur et aux athlètes

4-1 si oui, précisez le nombre de sautoir(s) et de matériel dont vous disposez

4-2 Ces sautoir(s) et ces matériels sont –ils suffisants ou insuffisants ?

SAUTOIRS	ENCADREURS TECHNIQUES		ATHLETES	
	(n)	%	(n)	%
<b>1</b>	8	17,78	5	5
<b>2</b>	31	68,89	85	85
<b>Pas prononces</b>	6	13,33	10	10
<b>TOTAL</b>	45	100	100	100
<b>Insuffisant</b>	42	93,33	90	90
<b>Suffisant</b>	3	6,67	10	10
<b>TOTAL</b>	<b>45</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

**TABLEAU N°VI :**

Réponses à la question n° 4 -2 commune aux encadreur et aux athlètes :  
le matériel didactique est –il suffisant ou insuffisant ?

<b>MATERIEL DIDACTIQUE</b>	<b>ENCADREURS TECHNIQUES</b>		<b>ATHLETES</b>	
	Nombre de réponses (n)	Pourcentage %	Nombre de réponses (n)	Pourcentage %
<b>Disponible</b>	11	24,44	5	5
<b>Non disponible</b>	34	75,56	85	85
<b>Pas prononce</b>	6	13,33	10	10
<b>Insuffisant</b>	42	93,33	80	80
<b>Suffisant</b>	3	6,67	10	10
<b>TOTAL</b>	<b>45</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

**COMMENTAIRES**

- En ce qui concerne les sautoirs, (cf. Tableau V) encadreur et athlètes s'accordent pour dire en grande majorité (68,89 et 85% respectivement) qu'ils en disposent d'au moins deux, mais que ce nombre est jugé comme étant insuffisant par (93,33%) des encadreurs contre 80% des athlètes.
- Quant au matériel didactique, (cf. Tableau VI) nous retrouvons les mêmes schémas de réponses que pour les sautoirs, avec à peu près les mêmes proportions.

**TABLEAU N° VII**

**Réponses des Athlètes aux questions suivantes :**

5-1 avez-vous des entraîneurs de saut en longueur dans votre club/ école/

Lycée /Université ?

5-2 avez-vous des entraîneurs de saut de triple saut dans votre club/ école/

Lycée /Université ?

5-1

5-2

SAUT EN LONGUEUR			TRIPLE SAUT		
REPONSES	N	%	REPONSES	n	%
Club	60	60	Club	56	56
Ecole	10	10	Ecole	8	8
Lycée	1	1	Lycée	1	1
Université	7	7	Université	7	7
Pas prononcé	22	22	Pas prononcé	28	28
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

**COMMENTAIRE**

L'on peut constater, pour le saut en longueur comme pour le triple saut, un déficit énorme d'encadreurs au niveau des lycées (1%) et à l'université (7%) par rapport aux écoles (10%) et (8%) respectivement, alors que plus de la moitié des encadreurs se trouve concentrée dans les clubs où ils sont 60% pour le saut en longueur et 56% pour le triple saut. De part et d'autre, nous remarquons que plus du quart des encadreurs ne se sont pas prononcé.

**TABLEAU VIII ET IX**

Réponses des athlètes aux questions suivantes

6-1 si vous êtes pratiquant de sauts en longueur êtes- vous satisfait(e) de votre pratique ?

Sinon pourquoi ?

6-2 si vous êtes pratiquant de triple saut êtes- vous satisfait(e) de votre pratique ?

Sinon pourquoi ?

**TABLEAU VIII** : Niveaux et raisons de satisfaction de la pratique du triple saut (question n°7).

Niveau de satisfaction	SATISFAIT		NON SATISFAIT		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
<b>Raisons de non satisfaction</b>	<b>13</b>	<b>32,5</b>	<b>27</b>	<b>67,5</b>	<b>40</b>	<b>100</b>
Manque d'encadreurs spécialise aux sauts						
Non disponibilité de l'encadreur						
Manque de matériel didactique						
Manque de temps pour la pratique						
L'existence de beaucoup de contraintes						

**COMMENTAIRE**

La plupart des athlètes (67,5%) du saut en longueur ne sont pas satisfait(e) de leur pratique pour des raisons ci-dessus mentionnées.

**TABLEAU IX :**

**Niveaux et raisons de satisfaction de la pratique du triple saut (question n°7).**

Niveau de satisfaction Raison de non satisfaction	SATISFAIT		NON SATISFAIT		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
	5	25	15	75	20	100
L'existence de beaucoup de contraintes.						
Caractère exigeant de l'épreuve.						
Manque de temps consacré à la pratique.						
Manque de matériel didactique.						
Manque d'entraîneurs spécialisés.						

**COMMENTAIRE**

Les trois quarts (75%) des athlètes du triple saut ne sont pas satisfaits (es) de leur pratique. Les raisons à cela sont mentionnées ci-dessus.

**TABLEAU X**

**Réponses des entraîneurs aux questions suivantes :**

8-1-diplomes et milieu d'intervention des encadreurs.

8-2-avez- vous encadré des sauteurs en longueur et de triple saut ?

DIPLOME	N	%	Milieu d'intervention	n	%
Initiateur	-	-	Club	17	37,78
1 <sup>er</sup> degré	5	11,11	Ecole	9	20
2 <sup>ème</sup> degré	9	20	Lycée	16	35,56
3 <sup>ème</sup> degré	9	20	université	1	2,22
Enseignant d'ESP	37	82,22	Club- école université	1	2,22
Autres	30	66,67	Club université	1	2,22

**8-2-SAUT EN LONGUEUR**

REPONSES	OUI		NON		TOTAL	
	N	%	n	%	n	%
	10	22,22	35	77,78	45	100

**8-2-TRIPLE SAUT**

REPONSES	OUI		NON		TOTAL	
	N	%	n	%	n	%
	7	15,56	38	84,44	45	100

**COMMENTAIRE**

La majorité des entraîneurs (82, 22%) sont des enseignants d E.P.S. Et nous constatons que c'est au niveau des clubs, lycées et à l'école que nous retrouvons plus d'encadreurs .Très peu parmi ceux-ci ont déjà encadré des sauteurs en longueur et triple saut. Ils sont de 22,22% et 15,56% respectivement pour les deux sauts.

**TABLEAU XI**

**Réponses des encadreurs aux questions suivantes :**

9-Etes vous satisfait(e) de vos conditions de travail ?

Sinon pourquoi ?

Niveau de satisfaction	SATISFAIT		NON SATISFAIT		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
<b>Raison de non satisfaction</b>	<b>4</b>	<b>8,89</b>	<b>41</b>	<b>91,11</b>	<b>45</b>	<b>100</b>
Manque de matériels didactiques (sautoirs, plots ....)						
Caractère exigeant de l'épreuve.						
Pas de politique de développement des sauts au Sénégal.						
Canalisation du sable impossible au niveau du sautoir						
Rapport déséquilibré entre le nombre d'élèves et le matériel disponible.						
Manque de temps dans l'administration (école club).						

**COMMENTAIRE**

Le quasi -totalité des encadreurs (91,11%) ne sont pas satisfaits de leurs conditions de travail. Les raisons liées à cette insatisfaction massive sont mentionnées ci-dessus dans le Tableau.

LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DES SAUTS ATHLETIQUES AU  
SENEGAL : Exemple du saut en longueur et du Triple-Saut

**TABLEAU XII**

Réponses des athlètes aux questions suivantes :

10-1 - Connaissez-vous de célèbres sauteurs sénégalais (es) au saut en longueur et du triple saut ?

10-2- Si oui citez en au moins deux (2).

REPONSES	SAUT EN LONGUEUR		TRIPLE SAUT	
	N	%	n	%
<b>OUI</b>	88	88	87	87
<b>NON</b>	12	12	13	13
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

10-2

REPONSES	SAUT EN LONGUEUR		TRIPLE SAUT	
	n	%	n	%
<b>Ceux qui peuvent en citer au moins deux</b>	34	34	8	8
<b>Ceux qui ne peuvent en citer au moins deux</b>	66	66	92	92
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

**COMMENTAIRE**

88% pour le saut en longueur et 87% au triple saut, les athlètes affirment avoir connu de célèbres sauteurs sénégalais. Mais seulement 34% pour le saut en longueur et 8% pour le triple saut peuvent en citer au moins deux (2).

**TABLEAU XIII**

Réponses des encadreurs aux questions suivantes :

11-1 - Selon vous, y'a t'il assez d'entraîneurs de sauts au Sénégal ?

11-2 - Si que suggérez-vous pour augmenter leur nombre?

REponses	OUI		NON		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
Suggestion pour augmenter le nombre des entraîneurs	4	8,89	41	91,11	45	100
La FSA (Fédération Sénégalaise d'Athlétisme) devrait organiser fréquemment des stages de formations spécifiques aux entraîneurs de sauts. Et leur donner les moyens et la liberté de faire.						
Motiver les entraîneurs de sauts surtout au niveau des sorties internes et national.						
Redynamiser ces disciplines dans les établissements, dans les clubs et surtout dans les Régions.						
La fédération devrait donner des bourses étrangères de perfectionnement aux spécialistes.						

**COMMENTAIRE**

Une forte majorité des entraîneurs soit (91,11%) disent qu'il n'y a pas assez d'entraîneurs de sauts au Sénégal. Ceux-ci ont exprimé leurs suggestions (voir ci-dessus) pour augmenter leur nombre.

**TABLEAU XIV-1**

Réponses à la question commune n°12 destinées aux Athlètes et aux Encadreur.

12-1-Selon vous y a-t-il suffisamment d'athlètes sénégalais qui pratiquent le saut en longueur et le triple saut ?

<b>SAUT EN LONGUEUR</b>					<b>TRIPLE SAUT</b>				
<b>Réponses</b>	<b>Athlètes</b>		<b>Encadreur</b>		<b>Réponses</b>	<b>Athlètes</b>		<b>Encadreur</b>	
	N	%	n	%		n	%	n	%
<b>Oui</b>	48	48	13	13	<b>Oui</b>	28	28	5	11
<b>Non</b>	42	42	32	71,1 1	<b>Non</b>	61	61	40	88,49
<b>Pas prononcé</b>	10	10	-	-	<b>Pas prononcé</b>	11	11	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>45</b>	<b>100</b>	<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

**COMMENTAIRE**

Au saut en longueur 71,11% des encadreur estiment que le nombre de pratiquants sénégalais est insuffisant, contrairement aux athlètes qui, à (42%) jugent suffisant ce nombre. Mais au triple saut, les deux catégories de répondants sont d'accord, avec une nette majorité, notamment chez les encadreur, que le nombre de pratiquants au triple saut est très insuffisant.

**TABLEAU XIV-2**

**Réponses à la question commune N°7 destinées aux Athlètes et aux Encadreur.**

Sinon, qu'est ce qui, à votre avis, justifierait cette insuffisance de pratiquants de ces sauts

<b>Raisons qui justifient l'insuffisance de pratiquants sénégalais à ces sauts.</b>	<b>Encadreur s</b>	<b>Athlètes</b>
<b>Manque de politique de vulgarisation du triple saut et du saut en longueur.</b>	6	9
<b>Manque d'infrastructures et de matériels</b>	18	29
<b>Le triple saut est traumatisant pour cela il faut préparer les athlètes psychologiquement.</b>	9	16
<b>Manque d'entraîneurs qualifiés</b>	6	39
<b>Spécialisation précoce des jeunes aux différentes disciplines de l'athlétisme.</b>	4	1
<b>Manque de motivation des entraîneurs et des pratiquants.</b>	5	7
<b>Manque d'initiation dans certains établissements scolaire.</b>	5	3

**COMMENTAIRE**

Le nombre réduit des pratiquants du saut en longueur et du triple saut s'explique essentiellement par :

- le manque d'infrastructures et de matériels ;
- le manque d'entraîneurs qualifiés ;
- le caractère traumatisant du triple saut, surtout chez les athlètes.

**TABLEAU XV**

**Réponse à la question n°13 communes aux athlètes et aux encadreur.**

Trouvez-vous facile ou difficile de réaliser une performance de saut en longueur ou triple saut ?

APPRECIATION	ENCADREURS				ATHLETES			
	Saut en longueur		Triple saut		Saut en longueur		Triple saut	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Facile</b>	6	13,33	3	6,67	22	22	19	19
<b>Difficile</b>	38	84,45	41	91,11	68	68	81	81
<b>Pas prononcés</b>	1	2,22	1	2,22	10	10	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>45</b>	<b>100</b>	<b>45</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

**COMMENTAIRE**

84,45% de la part des encadreur et 68% des athlètes disent, que le saut en longueur est difficile.

Dans le même sens, nos deux catégories de répondants se sont exprimées avec des pourcentages plus élevés (91,11% et 81%) respectivement au triple saut.

**TABLEAU XVI**

LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DES SAUTS ATHLETIQUES AU  
SENEGAL : Exemple du saut en longueur et du Triple-Saut

Réponses à la question n°14 commune destinée aux athlètes et aux encadreurs.

Que suggérez-vous pour le développement de la pratique du saut en longueur et du triple saut au Sénégal ?

<b>SUGGETIONS</b>	<b>Encadreur s</b>	<b>Athlètes</b>
<b>Créer des écoles spécialisées pour le bas âge et faire un bon suivi des enfants</b>	10	10
<b>Doter les écoles et les clubs d'infrastructures et de matériels didactiques pour ces sauts</b>	18	29
<b>Former davantage des entraîneurs de saut</b>	19	40
<b>Introduire dans le programme d'EPS des cycles de saut en longueur et de triple saut pour l'introduire par la suite dans les épreuves du BAC et du BFEM</b>	18	-
<b>Augmenter davantage la pratique de ces sauts dans l'ensemble du territoire</b>	5	-
<b>Créer des écoles de saut où la détection se fera au niveau des établissements scolaires</b>	10	9
<b>Motiver davantage et faciliter la pratique de ces sauts de la part des athlètes</b>	7	9
<b>Augmenter des sautoirs</b>	18	49

COMMENTAIRE

Parmi les suggestions faites par les encadreurs techniques et les athlètes, les plus pertinentes semblent être :

- la formation d'entraîneurs de saut ;
- augmenter le nombre de matériels didactiques, de sautoirs et d'infrastructure dans les clubs et les lycées ;
- créer des écoles spécialisées pour les enfants de bas age ;
- introduire le saut dans les programmes d'EPS.

**TABLEAU XVII**

**Réponses des encadreurs techniques à la question n°15.**

Pensez-vous que la morphologie des sénégalais (taille, poids) est adaptée au saut en longueur et au triple saut ?

REPOSES	Saut en longueur		Triple saut	
	N	%	n	%
<b>Oui</b>	43	95,55	30	66,67
<b>Non</b>	2	4,45	9	20
<b>Pas prononcés</b>	-	-	6	13,33
<b>TOTAL</b>	<b>45</b>	<b>100</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

**COMMENTAIRE**

95,55% des encadreurs techniques affirment que la morphologie des sénégalais est adaptée au saut en longueur. Ils sont 66,67% à penser la même chose pour l'épreuve du triple saut.

**V-II-2 RESULTATS DES ENTRETIENS**

L'entretien que nous avons effectué à l'égard des dirigeants de l'athlétisme nous donne les informations que voici.

**REPONSES DU DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL (DTN) DE  
L'ATHLETISME SNEGALAIS**

1. Le DTN affirme que le saut en longueur et le triple saut sont des épreuves impopulaires seulement pour les grandes catégories (juniors, seniors) contrairement aux petites catégories (minimes, cadets)
2. les épreuves les plus prisées par les athlètes sénégalais sont les course de plat et de fond
- 3- Pour développer la pratique de ces sauts au Sénégal il suggère :
  - d'initier les jeunes dans les écoles sous forme de jeu ;
  - de programmer des journées de saut dans le calendrier des compétitions scolaires universitaires et civiles ;
  - la programmation du saut en longueur et le triple saut dans les écoles ;
  - l'organisation des journées de détection des talents ;
  - la création d'écoles, de centres de saut pour l'initiation et le perfectionnement de jeunes talents ;
  - l'augmentation du matériel existant.
- 5- Selon notre interlocuteur, il n'existe pas, à son niveau de dispositions concrètes pour relancer des sauts athlétiques, mais il avait donné à certains techniciens un morceau de tartan en guise de planche d'appel dans certains endroits des terrains de sports des établissements pour faire pratiquer les sauts dont t-il est ici question.

**REPONSES DU SECRETAIRE REGIONAL DE L'UASSU**

1. Selon lui les problèmes liés au développement des sauts athlétiques sont liés :
  - au manque de cycle de saut dans les établissements scolaires ;
  - au problème d'effectif de pratique de ces sauts ;
  - au manque de matériel (sautoir) et d'infrastructures ;
  - à la formation des enseignants (problème de spécialisation) ;
  - au problème des volontaires et des vacataires généralement spécialisés à une seule discipline

## LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DES SAUTS ATHLETIQUES AU SENEGAL : Exemple du saut en longueur et du Triple-Saut

➤ à la programmation trop restreinte de ses sauts lors des compétitions régional de l'UASSSU.

2- Non ils n'ont pas assez de temps donc il faudrait nécessairement l'introduire aux épreuves du BAC et du BFEM pour souhaiter plus d'attention a leur égard.

3-Engager les établissements à organiser des compétitions de sauts entre eux et la réponse 4 sont les grandes suggestions du secrétaire régional de l'UASSU

4-Il suggère l'introduction de ces sauts dans les épreuves du BAC et du BFEM, pour ainsi susciter à leur égard plus d'attention de la part des élèves. Par ailleurs il souhaite que les établissements scolaires organisent entre eux des compétitions de saut.

# **CHAPITRE VI**

# **DISCUSSION**

# **DES RESULTATS**

Notre discussion sera orientée autour de quatre axes principaux que sont les caractéristiques (effectif ,âge et sexe) de nos différents répondants, la pratique du saut en longueur et du triple saut, tout ce qui l'affecte, les problèmes liés au matériel et à l'encadrement technique.

D'une manière générale l'on peut dire que l'encadrement technique est essentiellement constitué d'hommes puisque sur les 45 encadreur qui le composent, il n'y en a que 5 femmes soit 11,11%et majoritairement âgés de 45 à 55 ans, alors que les hommes le sont dans la fourchette d'âge comprise entre 25et 44 ans.

A propos des athlètes, les effectifs de femmes jeunes (14-18 et 19-24 ans) sont supérieurs à ceux des hommes au niveau des tranches d'âges considérées.

## **VI-2 LES PROBLEMES LIES A LA PRATIQUE**

La pratique du triple saut rencontre énormément de difficulté en ce qui concerne le nombre d'athlètes qui s'y adonnent (cf. Tableau II-1). Cependant sur les 100 athlètes interrogés, seuls les 20% (soit le cinquième) le pratiquent. Ce nombre est doublé pour ce qui est du saut en longueur (soit 40%) alors que la majorité (70%), ont déjà été initiés.

En ce qui concerne ceux désireraient être initiés aux autres sauts athlétiques, on constate que la préférence n'est pas semblable au saut en longueur et au triple saut soit respectivement 50% et 35% contre 14,47% pour le saut en hauteur et 17,11% pour la perche (cf. Tableau III).

Cette situation illustre parfaitement le fait que les sauts horizontaux constituent la référence des athlètes parmi les sauts athlétiques mais on constate d'autre part qu'ils sont laissés en rade au profit des autres épreuves de l'athlétisme. Et pourtant, ces épreuves sont bien connues à travers de célèbres sauteurs sénégalais que nos athlètes affirment, à 88% et 87% respectivement pour le saut en longueur et le triple

saut, connaître (cf. Tableau XII). Toutefois, seuls 34% et 8% peuvent en citer au moins deux de ces célèbres sauteurs. Et ceci peut paraître paradoxale.

Le Tableau XIV montre clairement la discordance de point de vue des Encadreurs et des Athlètes quant au niveau de suffisance de sauteurs sénégalais en longueur ; les premiers cités étant les plus nombreux (en proportions) à reconnaître l'insuffisance de ce nombre. Toutefois, ils reconnaissent dans leur majorité cette insuffisance de pratiquants au triple saut.

Il y a plus d'athlètes que d'encadreurs qui justifient en partie cette insuffisance par des raisons liées au manque d'infrastructures et de matériels d'une part, et d'entraîneurs spécialisés d'autre part (cf. Tableau XIV-2)

Les encadreurs techniques et les athlètes dans leur grande majorité trouvent qu'il est difficile de réaliser une bonne performance au saut en longueur et au triple saut (cf. Tableau XV). Cela pourrait s'expliquer par le fait que ces épreuves comportent des contraintes techniques quant à leur exécution. Il y a aussi que ces sauts, plus particulièrement le triple saut sont traumatisants et que, dès lors, il convient de préparer les sauteurs au plan physique et psychologique. Et pourtant les techniciens, dans la majorité pensent que le morphotype sénégalais (taille, poids) est parfaitement adapté à ces épreuves.

Nous constatons que la plupart des athlètes ne sont pas satisfaits de la pratique des sauts dont il est ici question (cf. Tableau VIII et IX). Les raisons véritables de ce sentiment sont essentiellement liées aux manques de matériel didactique d'infrastructures opérationnelles et de temps consacré à cette pratique.

### **VI -3-LE MATERIEL**

D'après notre investigation le manque de matériel est le problème fondamental auquel sont confrontés les athlètes et les encadreurs dans la pratique du saut en longueur et du triple saut.

En effet au niveau du Tableau n° IV, les encadreurs, dans leur majorité disent qu'ils ne disposent pas de sautoirs et de tout autre matériel disponible pour pratiquer ces sauts, et contrairement à 76% des athlètes qui disent le contraire. Dès lors, l'on peut constater que ce qui peut convenir aux athlètes dans leur entendement ne l'est pas pour les entraîneurs qui semblent se contenter du minimum dont-ils disposent.

### **VI-4-L'ENCADREMENT TECHNIQUE**

L'Encadrement technique du saut en longueur et du triple saut fait défaut dans la mesure où il existe un manque d'entraîneurs spécialisés. Nous constatons au Tableau VII que la majorité des entraîneurs des sauts sont concentrés dans les clubs. Cependant ils sont basés dans un stade pour y regrouper des athlètes de différents clubs pour les entraîner.

Les encadreurs qui affirment dans leur quasi-totalité (91,11%) qu'il sont insuffisant le disent ne serait ce que pour assurer des tâches d'initiation pour faire acquérir aux jeunes la technique de base des sauts athlétiques notamment au saut en longueur et au triple saut. La plupart d'entre eux sont des enseignants d'Education Physique et Sportive et des titulaires du diplôme de 2<sup>ème</sup> degré d'entraîneurs.

Peu d'entre eux 2,22 % exercent à l'université. Les techniciens ayant déjà encadré des sauteurs en longueur 22,28% et du triple saut avec 15,56,% sont très peu nombreux ce qui du reste participe pour beaucoup à la faiblesse des concurrents lors des compétitions (cf. Tableau n°VIII-2).

# CONCLUSION ET SUGGESTIONS

Au travers de ce travail que nous avons effectué, nous avons voulu contribuer au développement de l'athlétisme plus particulièrement à celui du saut en longueur et du triple saut. Dans ce but, nous avons essayé de mettre en évidence les problèmes liés au développement de ces épreuves.

Pour mener à bien notre étude, nous avons utilisé des questionnaires à la fois ouvertes et fermés, et qui sont destinés aux athlètes et aux encadreurs techniques ainsi que des entretiens avec les responsables administratifs et techniques qui ont en charge l'athlétisme sénégalais. 45 encadreurs et 100 athlètes ont répondu à ces questionnaires.

Nos résultats montrent que les problèmes liés au développement des sauts athlétiques sont essentiellement dus:

- au manque de matériel didactique (sautoirs, plots, haies d'initiation) au niveau des clubs et des établissements scolaires ;
- au manque d'encadreurs techniques qualifiés réduisant ainsi les chances de pouvoir offrir à de nombreux jeunes sénégalais des possibilités de se faire initier dès le bas âge et de se perfectionner bien avant d'atteindre la catégorie junior / senior.
- absence de détection systématique des jeunes talents ;
- le non apprentissage du saut en longueur et du triple saut dans les établissements d'enseignement.

Par ailleurs le saut en longueur et le triple saut se présentent comme des épreuves très difficiles, compte tenu de multiples contraintes physiques, techniques que psychologiques.

Cependant, nous espérons au travers de ce travail, avoir modestement contribué à attirer l'attention de qui de droit sur la situation actuelle non reluisante des dites épreuves.

Dès lors, des mesures idoines doivent être prises pour permettre à celles-ci qui nous ont déjà valu de grandes satisfactions sur le plan international de sortir d'une

telle situation caractérisée par une certaine impopularité auprès du mouvement sportif

Dans ce contexte, nos répondants ont fait des suggestions à l'endroit des responsables qui seraient chargés de promouvoir et de développer l'athlétisme en général, et le saut en longueur et le triple saut en particulier.

### **SUGGESTIONS**

- 1- introduire dans le programme d'EPS, des cycles de saut en longueur et de triple saut, avis partagé pratiquement par tous les enseignants d'EPS que nous avons rencontrés. Ceci, d'ailleurs devrait permettre aux élèves d'être initiés dès l'école. Et ainsi d'acquiescer le désir de continuer la pratique dans les clubs ;
- 2- former et recycler davantage des entraîneurs spécialistes de saut au moyen de stages ;
- 3- doter les écoles et les clubs de matériels didactiques pour ces sauts par la construction de bons sautoirs suffisants en nombre pour susciter les jeunes à la pratique de masse des sauts athlétiques en général et du saut en longueur, du triple saut en particulier ;
- 4- initier les jeunes dès le bas âge à partir de l'élémentaire, afin qu'ils démystifient très tôt le sautoir grâce à une familiarisation à celle-ci. Il conviendrait dès lors de créer par la suite des écoles de sports spécialisées devant permettre la détection et l'orientation de jeunes talents dans les sauts ;
- 5- multiplier les infrastructures sportives publiques par la construction de bonnes pistes d'athlétisme et surtout de bonnes fosses de réception ;
- 6- étendre la pratique du saut en longueur et du triple saut dans l'ensemble du territoire sénégalais quand on sait que seul Dakar dispose de bons sautoirs ;

## LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DES SAUTS ATHLETIQUES AU SENEGAL : Exemple du saut en longueur et du Triple-Saut

7- élaborer par la fédération sénégalaise d'athlétisme une véritable politique développement par la vulgarisation et la massification de la pratique du saut en longueur et du triple saut ;

8- médiatiser ces sauts à travers la presse pour prouver que le sport est un puissant moyen de promotion sociale, en impliquant certains sauteurs comme KENE NDOYE ;

9- créer des écoles de sport-Etudes où le saut en longueur et le triple saut ne seront pas marginalisés au profit de la pratique des autres disciplines athlétiques.

Des mesures d'accompagnement assez motivant (octroi de bourses) devront être prises à cet effet.

**NOTE**: Avant de terminer ce travail nous avons constaté un nouveau système de cotation du barème au BFEM 2007 où figuré le saut en longueur et le triple saut (cf. annexe) mais l'application sera (nécessairement) faite ultérieurement.

## **BIBLIOGRAPHIE**

1- **LES FONDAMENTAUX DE L'ATHLETISME** de GERARD GORIOT,  
éditions VIGOT 23, rue de l'école de médecine, 7500 parie 1980- Préface.

2-**DICTIONNAIRE LE PETIT LAROUSSE GRAND FORMAT** 100° édition2005  
page119.

3-**COMPRENDRE L'ATHLETISME, SA PRATIQUE ET SON  
ENSEIGNEMENT,** collection entraînement, JEAN LOUIS HUBICHE, TE  
MICHEL PRADET, Institut National de Sport et de l'Education Physique1993, page  
178 à 209.

4-**LES FACTEURS LIMITATIFS DE LA PRATIQUE DE MASSE DU 400M  
HAIES AU SENEGAL**.Mémoire présente par MAMADOU DIENG sous la  
direction de monsieur JEAN FAYE.

5-**FEDERATION SENEGALAISE D'ATHLETISME** bureau JEAN GOMIS stade  
IBA MAR DIOP.

6-**FABULEUSE HISTOIRE D'ATHLETISME de ROBERT PARIENTE,**  
ALAIN BILLOUM, 2003, édition Minerva, Genève SUISSE.

7-**LE JUGE ARBITRE** ,sixième édition, par l'association des entraîneurs français  
d'athlétisme, DENIS et ROBERT BLANCHET.

LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DES SAUTS ATHLETIQUES AU  
SENEGAL : Exemple du saut en longueur et du Triple-Saut

**8-TRAITE D'ATHLETISME : LES SAUTS,** deuxième édition  
MAURICEHOUVION, REGIS PROST RAFIN PEYLOZ , édition VIGOT 23, rue de  
l'école de médecine, 7500 Paris 1982.

**9-LES SAUTS EN HAUTEUR ET EN LONGUEUR ANALYSE DES  
IMPULSIONS ET LEUR RELATION AVEC LA PERFORMANCE** Mémoire  
présenté par Monsieur JEAN FAYE années 1983-1984 page 12 à 19.

**10-LE TRIPLE SAUT ANALYSE DES IMPULSIONS ET DES SUSPENSIONS  
ET LEUR RELATION AVEC LA PERFORMANCE** Mémoire présenté par  
MAMADOU DIENG années académiques 1998-1999.

# ANNEXE

---

## UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR

Institut National supérieur de l'Education Populaire et du sport (INSEPS)  
Mariama TOURE-Maîtrise/STAPS  
Tél. : 77 579 99 07

---

Ce questionnaire rentre dans le cadre d'un mémoire de maîtrise en STAPS. Il est destiné aux encadreurs techniques intervenant dans les clubs et les établissements scolaires et universitaire de DAKAR

---

**N-B** : Mettre une croix dans la cage de votre choix.

**Age** : .....ans Sexe M  ou F

**Milieu d'intervention** : Club  / Ecole  / Lycée  / Université  ?

**1-** Quel (s) diplôme (s) avez-vous?

- Initiateur
- 1<sup>er</sup> degré
- 2<sup>e</sup> degré
- 3<sup>e</sup> degré
- Enseignant d' E.P. S
- Préciser autre (s) diplôme (s)

-----  
-----  
-----  
-----

**2-** Avez-vous encadré des sauteurs :

- en longueur ?      Oui     Non
- au triple saut ?    Oui     Non

**3-** Disposez-vous de sautoir(s) et de tout autre matériel nécessaire pour pratiquer ces sauts dans votre club  école  lycée  / université  ?

LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DES SAUTS ATHLETIQUES AU  
SENEGAL : Exemple du saut en longueur et du Triple-Saut

Oui  Non

**3-1** Si oui, préciser le nombre de sautoirs (s) et le matériel dont vous disposez :

-----  
-----  
-----

**3-2** Jugez-vous insuffisant leur nombre?

Oui  Non

**4-** Etes-vous satisfait(e) de vos conditions de travail? Oui  Non

**4.1** Sinon, pourquoi?

-----  
-----  
-----

**5-** Pensez-vous que la morphologie des Sénégalais (es) est adaptée à la pratique :

- du saut en longueur ? Oui  Non
- du triple saut? Oui  Non

Sinon, pourquoi?

-----  
-----  
-----

**6-** Selon vous, y'a-t-il assez d'entraîneurs de saut (s) au Sénégal?

Oui  Non

Sinon, que suggérez-vous pour augmenter leur nombre?

LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DES SAUTS ATHLETIQUES AU  
SENEGAL : Exemple du saut en longueur et du Triple-Saut

---

---

---

---

7- Selon vous, y a-t-il suffisamment d'athlètes sénégalais qui pratiquent :

- le saut en longueur ?            Oui                Non

---

- le triple saut ?            Oui                Non
- les deux sauts à la fois?    Oui                Non

Sinon, qu'est ce qui, à votre avis, justifierait cette insuffisance de pratiquants du saut en longueur et du triple saut?

---

---

---

8- Trouvez-vous facile ou difficile de réaliser une bonne performance :

- au saut en longueur?       Facile                Difficile
- au triple saut?            Facile                Difficile

9- Que suggérez-vous pour une pratique plus importante des Sénégalais du saut en longueur et du triple saut?

---

---

**UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR**  
Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport (INSEPS)  
Mariama TOURE - Maîtrise/STAPS

Tél. : 77 579 99 07

---

**Ce Questionnaire rentre dans le cadre d'un mémoire de maîtrise en  
STAPS. Il est destiné aux athlètes.**

---

**NB : mettre une croix dans la cage de votre choix.**

Age : -----ans                      Sexe M                       F

**1- Pratiquez-vous :**

- le saut en longueur ?                      Oui                       Non
- le triple saut ?                      Oui                       Non
- les deux sauts à la fois?                      Oui                       Non

**2- Avez-vous déjà été initié (é) aux sauts athlétiques ?**

Oui                       Non

**2-1-Si oui, sur quel(s) saut(s) ?**

- le saut en longueur
- le triple saut
- le saut en hauteur
- le saut à la perche

**2-2-Sinon, aimeriez- vous être initié (é) ?**

Oui                       Non

LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DES SAUTS ATHLETIQUES AU  
SENEGAL : Exemple du saut en longueur et du Triple-Saut

Si oui, sur quel saut ?

- le saut en longueur      Oui       Non
- le triple saut            Oui       Non
- le saut en hauteur      Oui       Non
- le saut à la perche      Oui       Non

**3-** Disposez-vous de sautoir(s) et de tout autre matériel nécessaire pour pratiquer ces sauts :

dans votre club  / école  / lycée  / université  ?

Oui       Non

**3-1-** Si oui, préciser le nombre de sautoirs (s) et le matériel dont vous disposez :

-----  
-----  
-----  
-

**3-2 –** Ce (Ces) sautoirs (s) et le matériel sont –ils suffisants ?

Oui       Non

**4-1-** Avez -vous des entraîneurs de saut en longueur :

dans votre club  / école  / lycée  / université  ?

**4-2-** Avez-vous des entraîneurs de triple saut :

dans votre club  / école  / lycée  / université  ?

**5-1-** Si vous êtes pratiquant(e) de saut en longueur êtes vous satisfait(e) de votre pratique ?

LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DES SAUTS ATHLETIQUES AU  
SENEGAL : Exemple du saut en longueur et du Triple-Saut

Oui  Non

Sinon, pourquoi?

-----  
-----  
-----

**5-2-Si vous êtes pratiquant(e) de triple saut êtes vous satisfait(e) de  
votre pratique ?**

Oui  Non

Sinon, pourquoi?

-----  
-----  
-----

**6- Connaissez-vous de célèbres sauteurs sénégalais (es)**

- au saut en longueur ? Oui  Non
- au triple saut? Oui  Non

Si oui, citez en au moins deux?

-----  
-----

**7- A votre avis, y a-t-il suffisamment d'athlètes sénégalais qui pratiquent :**

- le saut en longueur ? Oui  Non
- le triple saut ? Oui  Non

Sinon, qu'est ce qui, à votre avis, justifierait cette insuffisance de pratiquants du  
saut en longueur et du triple saut?

-----

LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DES SAUTS ATHLETIQUES AU  
SENEGAL : Exemple du saut en longueur et du Triple-Saut

---

---

**8-** Trouvez-vous facile ou difficile de réaliser de bonnes performances :

- au saut en longueur? Facile  Difficile
- au triple saut? Facile  Difficile

**9-** Que suggérez-vous pour une pratique plus importante des Sénégalais du saut en longueur et du triple saut?

---

---

---

---

**UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR**  
Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport (INSEPS)  
Mariama TOURE - Maîtrise/STAPS

Tél. : 77 579 99 07

---

**Questions posées au Directeur Technique National de l'athlétisme  
sénégalais.**

---

**1-Pensez-vous que le saut en longueur et le triple saut ont des effectifs de pratiquants suffisants ?**

- Le saut en longueur      Oui       Non
- Le triple saut      Oui       Non

**2-Est-ce que ces sauts sont suffisamment développés au Sénégal ?**

- Le saut en longueur      Oui       Non
- Le triple saut      Oui       Non

**3- Sinon, pourquoi?**

-----  
-----  
-----  
-----

**4-Que faut il faire pour rehausser la pratique du saut en longueur et du triple saut au Sénégal?**

-----  
-----  
-----  
-----

**5-Existe-il des dispositions concrètes prise pour relancer la pratique de ces sauts ?**

-----  
-----  
-----  
-----

## UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR

Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport (INSEPS)  
Mariama TOURE - Maîtrise/STAPS

Tél. : 77 579 99 07

---

### Questions posées au Secrétaire Régional de L'UASSU.

---

**1-**Selon-vous,à quoi sont liées les difficultés que rencontre la pratique du saut en longueur et le triple saut au Sénégal?

-----  
-----  
-----.

**2-**Est-ce qu'il y a assez de compétitions scolaires et universitaires au saut en longueur et au triple saut ?

-----  
-----  
-----.

**3-**Pourquoi le saut en longueur et le triple saut ne sont pas pratiqués dans les cours d'éducation physique ?

-----  
-----  
-----  
-----.

**4-**Qu'est ce qui, à votre niveau, pourrait être fait pour dépasser cette situation qui fait que ces sauts ne sont pas enseignés à l'école ?

-----  
-----

**5**-Est-ce qu'il y a assez d'athlètes au saut en longueur et au triple saut ?

---

---

**UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR**

Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport (INSEPS)  
Mariama TOURE - Maîtrise/STAPS

Tél. : 77 579 99 07

---

**Questions posées au Secrétaire Régional de L'UASSU.**

---



République du Sénégal  
Un Peuple – Un But – Une Foi  
Ministère de l'Education  
Inspection Générale de l'Education  
Commission Nationale de l'E.P.S

BAREME DE COTATION ATHLETIQUE  
AUX EPREUVES PHYSIQUES DU B.F.E.M

I.A. de Dakar  
Le Coordonateur Régional  
de l'E.P.S

GARÇONS											FILLES										
Notes	Vitesse 60 m	Haut cm	Poids 4kg	Grimp 2x5m	1/2fond 1000 m	Long (m)	T.Saut (m)	Nata- tion	Notes	Vitesse 60 m	Haut cm	Poids 3kg	Grimp 5m	1/2fond 600 m	Long m	T.Saut m	Nata- tion				
20	7" 3	155	11 m 10	7" 7	3' 16"	5 m 02	11 m 00	32" 5	20	8" 9	136	8 m 40	6" 7	2' 19"	4 m 30	9 m 20	37" 5				
19	7" 5	151	10 m 70	8" 4	3' 22"	4 m 96	10 m 86	34" 6	19	9" 1	133	8 m 10	7" 4	2' 22"	4 m 24	9 m 09	39" 7				
18	7" 6	148	10 m 30	9" 0	3' 26"	4 m 90	10 m 72	36" 6	18	9" 3	130	7 m 80	8" 0	2' 25"	4 m 18	8 m 98	41" 9				
17	7" 8	145	9 m 90	10" 0	3' 30"	4 m 83	10 m 58	38" 0	17	9" 5	127	7 m 50	9" 0	2' 28"	4 m 12	8 m 87	43" 4				
16	8" 0	142	9 m 50	11" 0	3' 34"	4 m 76	10 m 44	39" 3	16	9" 7	124	7 m 20	10" 0	2' 31"	4 m 08	8 m 76	44" 8				
15	8" 2	139	9 m 10	12" 0	3' 38"	4 m 69	10 m 30	40" 5	15	9" 9	121	6 m 90	10" 5	2' 34"	4 m 00	8 m 65	46" 1				
14	8" 3	136	8 m 70	13" 0	3' 42"	4 m 62	10 m 15	41" 6	14	10" 1	117	6 m 60	11" 0	2' 37"	3 m 89	8 m 52	47" 3				
13	8" 4	133	8 m 30	14" 0	3' 46"	4 m 55	10 m 00	42" 6	13	10" 3	113	6 m 30	11" 5	2' 40"	3 m 78	8 m 39	48" 4				
12	8" 5	130	7 m 90	15" 0	3' 50"	4 m 49	9 m 85	43" 5	12	10" 5	109	6 m 00	12" 0	2' 44"	3 m 67	8 m 26	49" 4				
11	8" 6	127	7 m 60	16" 0	3' 55"	4 m 43	9 m 70	44" 3	11	10" 7	105	5 m 80	12" 5	2' 48"	3 m 56	8 m 13	50" 3				
10	8" 7	124	7 m 30	17" 0	4' 00"	4 m 37	9 m 55	45" 0	10	10" 9	102	5 m 60	13" 0	2' 52"	3 m 45	8 m 00	51" 0				
09	8" 9	121	7 m 00	18" 5	4' 05"	4 m 31	9 m 44	45" 7	09	11" 1	99	5 m 40	13" 5	2' 55"	3 m 36	7 m 88	51" 6				
08	9" 0	118	6 m 70	20" 0	4' 10"	4 m 25	9 m 33	46" 5	08	11" 3	96	5 m 20	14" 0	3' 00"	3 m 27	7 m 76	52" 3				
07	9" 1	115	6 m 40	21" 5	4' 15"	4 m 20	9 m 22	47" 4	07	11" 5	93	5 m 00	14" 5	3' 04"	3 m 18	7 m 64	53" 1				
06	9" 3	112	6 m 10	23" 0	4' 20"	4 m 15	9 m 11	48" 4	06	11" 7	90	4 m 80	15" 0	3' 08"	3 m 09	7 m 52	54" 0				
05	9" 5	109	5 m 80	24" 5	4' 25"	4 m 10	9 m 00	49" 5	05	11" 9	87	4 m 60	16" 0	3' 12"	3 m 00	7 m 40	54" 1				
04	9" 7	106	5 m 50	26" 0	4' 30"	4 m 05	8 m 90	50" 7	04	12" 0	84	4 m 40	17" 0	3' 16"	2 m 92	7 m 29	56" 2				
03	9" 9	103	5 m 20	27" 5	4' 35"	4 m 00	8 m 80	52" 0	03	12" 2	81	4 m 20	18" 0	3' 20"	2 m 76	7 m 18	57" 4				
02	10" 1	97	4 m 90	29" 0	4' 40"	3 m 95	8 m 70	53" 4	02	12" 4	78	4 m 00	19" 0	3' 24"	2 m 68	7 m 07	58" 7				
01	10" 2	93	4 m 60	30" 5	4' 45"	3 m 90	8 m 60	55" 5	01	12" 6	75	3 m 80	20" 0	3' 28"	2 m 60	6 m 96	61" 0				
00	10" 4 +	93 -	4 m 30 -	32" 0	4' 50" +	3 m 85	8 m 50 -	56" 6	00	12" 8 +	73 -	3 m 60	21" 0	3' 30" +	2 m 52	6 m 85	61" 8				

N.B : Les performances intermédiaires sont ramenées à celles inférieures.

LES PROBLEMES LIES AU DEVELOPPEMENT DES SAUTS ATHLETIQUES AU  
SENEGAL : Exemple du saut en longueur et du Triple-Saut