

REPUBLIQUE DU SENEGAL

Un Peuple-Un But-Une Foi



UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR



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

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

THEME :

**LA PRATIQUE DE LA GYMNASTIQUE D'ENTRTIEN CHEZ
LES PERSONNES AGEES DE PLUS DE 50 ANS A DAKAR**

Présenté par :
M. Alassane BADJI

Sous la Direction de :
M. Djibril SECK
Professeur à l'INSEPS

ANNEE ACADEMIQUE 2007-2008

SOMMAIRE

PAGES	N° DE PAGE
TITRES	
GRACE	
DEDICACES	
REMERCIEMENTS	
LISTE DES TABLEAUX	
RESUME	
INTRODUCTION	1
PROBLEMATIQUE.....	3
CHAPITRE I : REVUE DE LA LITTERATURE.....	5
I - HISTORIQUE DE LA GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN.....	5
II - DEFINITION DE QUELQUES CONCEPTS.....	11
II-1 - GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN.....	11
II-2 - ENTRETIEN	11
II-3 - ACTIVITE PHYSIQUE.....	12
II-4 - L'AEROBIC.....	12
III - LES BIENS FAITS DE LA GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN	
 SUR L'ORGANISME.....	12
III-1 - Bénéfice cardiaque.....	12
III-2 - Bénéfice pulmonaire.....	13
III-3 - Bénéfice pour les maladies métaboliques	14
III-4 - Bénéfice pour l'appareil locomoteur.....	14
III-5 - Bénéfice pour le système immunitaire.....	15
III-6 - Bénéfice sur la circulation sanguine.....	16
III-7 - Bénéfice contre le vieillissement.....	16
III-8 - Autres bénéfices.....	17

CONCLUSION PARTIELLE.....	17
CHAPITRE II : METHODOLOGIE.....	18
I - POPULATION D’ETUDE.....	19
II - MATERIELS	19
1 - Questionnaires	19
III - METHODE	19
CHAPITRE III : PRESENTATION ET INTERPRETATION	
DES RESULTATS	21
CHAPITRE IV : DISCUSSION DES RESULTATS.....	45
CONCLUSION GENERALE.....	55
RECOMMANDATIONS.....	57
BIBLIOGRAPHIE.....	59
ANNEXES	

GRACES

Il est un grand honneur et une très grande fierté pour moi de décerner cette page de grâce à mon auguste et vénéré guide spirituel Serigne Cheikh Béthio THIOUNE (longue vie à lui). Aussi, tous mes remerciements à mon aimable Diawrigne Ousmane Fall SARR et tous les Thiantakones.

DEDICACES

Je dédie ce sublime travail:

A Mon père Lamine BADJI et ma mère Fanta DIEDHIOU qui n'ont aménagé aucun effort pour mon éducation et ma réussite. Je ne cesserai jamais de vous remercier. Longue vie à vous et une santé qui dure.

A ma grand-mère Anne Marie BADJI qui nous à quitté depuis le mois de Mai dernier. Que Dieu l'accueille dans son paradis. Amen

A mes parents : Lansana BADJI, Mounirou BADJI, Mamadou BADJI, Salif Mar BADJI, Papa Bathie FAYE, Lansana (dit Las), Karafa BADJI, Bouba BADJI, Famara SAMBOU.

A mes tantes : Fatou MANGA, Rosalie COLY, Wangue FAYE, Mimi DIATTA, Monique DIEME, Mère SOW (mère de Bathie FAYE), Sophie GOUDIABY, Codou MANE, Adama BODIAN, Fatou DIEDHIOU.

A mes frères, sœurs et cousins (es) : Moussa BADJI et sa femme Fatoumata COLY ainsi que ses enfants, Seybatou BODIAN, Assane Fabouré, Gnima BADJI, Sona BADJI, Aby BADJI, Astou Awa BADJI, Mame Diarra BADJI, Bourama BADJI dit Vieux, Robert Thomas SAMBOU, Rose, Diatou, Thérèse, Cheikh, Baba, Maman, Papa Yayam LOUESSE, Binta BADJI, Maïmouna BADJI, Maguette DIOP, Baye Gana SAMBOU, Ablaye SAMBOU, Seynabou DIOUF, Marie Thérèse BADJI (dit Grani) Raby, Seynabou, Astou, Ndèye Khady, Fatou, Ablaye, Aminata BADJI, Yokoyoko BADJI.

A mes amis (es) : Mention spéciale à Mamadou Bathie FAYE, Papa Mamadou SOW, Papa Ousmane FALL, qui sont plus que des frères Papa Mar NDOYE, Diariatou GUEYE, Awa GUEYE, Mariama DIAKHATE, Cheikh Mbacké FAYE, Zale FALL, Lamine MBODJ, Assane DIAGNE, Khady NGOM, Siga NDOUR, Ndèye Sira

MBENGUE, Ndèye Maguette DIOUF, Elisabeth Christian FAYE, Codou DIAGNE, Anta FALL, Thiony Ndoye DIOP, Ndeye Coumba GUEYE, Abdoulaye NDIAYE, (Bibi) Papa Moussa NOKHO, Madior DIOUF, Bintou SANE, Modou SENE, Papa Moussa SOUMARE, Ndiouma FAYE, El Hadj DIOP, Bassirou NDOYE, Sémou DIOUF, Mouhamadou Lamine NDOYE, Abdoulaye NGOM, Sidy Ami SECK, Papa Bemba KONATE et sa femme, Ahmadou Bamba NDIAYE (dit Mara) et sa femme, Thierno DIENG, Mor DIOUF, Mame Sass KONE, Ndèye DIAGNE, Youssou KONE, Ibrahima DIALLO.

A tous les Thiantakones

A toute ma promotion

A tous les étudiants de l'INSEPS

REMERCIEMENTS

C'est dans la plus grande joie que je remercie toutes les personnalités suivantes :

- ✓ Plus particulièrement à Mon très cher professeur encadreur Monsieur DJIBRIL SECK dont la pédagogie m'a été d'un apport inestimable. Je vous remercie infiniment du fond du cœur.
- ✓ A Tonton Samuel BADJI qui est pour moi un père. Je ne trouve pas les mots pour justifier tout ce que vous avez fait pour moi. Que le Bon Dieu vous laisse encore vie.
- ✓ A Mbacké Moniteur au parcours sportif.
- ✓ A Raymond SAGNA pour ses conseils et son aide.
- ✓ A Diop NIANG photographe à l'INSEPS pour ses conseils.
- ✓ A Madame MBAYE pour son travail sur ce document.
- ✓ A Tata Marie DIENE chef de scolarité pour ses conseils.
- ✓ A Tata Anastasie et Tonton Grégoire pour leurs documents et leurs conseils.
- ✓ A tous les professeurs de l'INSEPS pour leur soutien ainsi que toutes les bonnes valeurs qu'ils ne cessent de nous transmettre.
- ✓ A tous le personnel administratif et technique de l'INSEPS.
- ✓ A tous ceux qui ont participé de près ou de loin à la réalisation de ce document.
- ✓ A toutes les personnes qui ont répondu aux questionnaires.
- ✓ Enfin toutes les bonnes volontés qui ont chaleureusement contribué à ce travail

LISTE DES TABLEAUX

TABLEAU I : REPARTITION DES SUJETS EN FONCTION DES LIEUX DE PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE.

TABLEAU II : AGE DES PERSONNES.

TABLEAU III : SEXE DES PERSONNES.

TABLEAU IV : SITUATION PROFESSIONNELLE DES PERSONNES.

TABLEAU V : DEPUIS QUAND PRATIQUEZ-VOUS L'ACTIVITE PHYSIQUE ?

TABLEAU VI : QUELLE ACTIVITE PHYSIQUE PRATIQUEZ-VOUS ?

TABLEAU VII : OU PRATIQUEZ-VOUS VOTRE ACTIVITE PHYSIQUE ?

TABLEAU VIII : COMBIEN DE FOIS PRATIQUEZ-VOUS VOTRE ACTIVITE PHYSIQUE ?

TABLEAU IX : PRATIQUEZ-VOUS SEUL (E) L'ACTIVITE PHYSIQUE ?

TABLEAU X : SURVEILLEZ-VOUS VOTRE FREQUENCE CARDIAQUE PENDANT L'ACTIVITE PHYSIQUE ?

TABLEAU XI : AVEZ-VOUS CONSULTE UN MEDECIN AVANT DE COMMENCER LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ?

TABLEAU XII : FAITES-VOUS UN ECHAUFFEMENT AVANT DE COMMENCER VOTRE ACTIVITE PHYSIQUE ?

TABLEAU XIII : VOUS ARRIVE-T-IL DE RESSENTIR UN MALAISE APRES LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ?

TABLEAU XIV : PENSEZ-VOUS QU'APRES 50 ANS C'EST IMPORTANT DE FAIRE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ?

TABLEAU XV : PENSEZ-VOUS QUE L'ACTIVITE PHYSIQUE PEUT PERMETTRE DE MIEUX VIEILLIR ?

TABLEAU XVI : PENSEZ-VOUS QUE LE MINISTERE DE LA SANTE DANS LE CADRE DE LA PREVENTION FAIT UNE PROMOTION D'ACTIVITE PHYSIQUE POUR LES PERSONNES AGEES ?

TABLEAU XVII : QUELS ESPACES PENSEZ-VOUS QUE L'ETAT DOIT AMELIORER POUR LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE DES PERSONNES AGEES ?

TABLEAU XVIII : QUELS BENEFICES PENSEZ-VOUS TIRER DE LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE ?

RÉSUMÉ DU MÉMOIRE

Dans la vie moderne, l'installation des maladies chroniques et la dégradation de nos conditions physiques, représentent un véritable enjeu de santé publique, avec des valeurs potentielles de dépenses de santé considérables.

Dés lors pratiquer du sport ou une activité physique, améliore la qualité de vie et retarde le temps de dépendance des sujets âgés.

Ainsi, au cours de notre étude, nous avons choisi une population d'étude de cent (100) sujets résidant à Dakar et travaillant dans des secteurs différents. Leur âge varie de 50 ans à 74 ans pour les hommes et de 50 ans à 68 ans pour les femmes.

Nous avons débuté notre étude par distribuer des questionnaires aux personnes âgées pour recueillir des informations sur l'impact de l'activité physique chez ces dernières.

Cette étude a montré que les personnes âgées de plus de 50 ans pratiquent la gymnastique d'entretien dans le but d'améliorer leur santé physique, de lutter contre la sédentarité voire les méfaits du vieillissement.

Nous proposons à l'Etat Sénégalais de promouvoir l'activité physique comme moyen de prévention des maladies de civilisation. Mais aussi de sensibiliser davantage toutes les personnes âgées sur les bienfaits de l'activité physique à un certain âge. En somme créer plus d'espaces de pratique d'activités physiques et sportives et des structures de prise en charge gratuite pour faciliter l'accès à toute personne âgée.

INTRODUCTION

Si le vieillissement est un phénomène inéluctable, la vitesse à laquelle se déroulent les choses dépend beaucoup de notre mode de vie.

L'amélioration de l'espérance de vie au Sénégal passant de 41 ans dans les années 50 à 57 ans actuellement et probablement à 63 ans d'ici 2015 s'accompagne malheureusement d'une pauvreté persistante et d'une multiplication des risques de maladies chroniques non transmissibles. (Bacquaert)

Bien qu'actuellement aucun lien n'ait pu être établi de manière formelle entre l'allongement de la durée de vie et activité physique, par contre, des relations entre la pratique d'une activité physique et le maintien d'une bonne qualité de vie ont bien été démontrées.

L'intérêt de pratiquer une activité sportive par une personne de plus de 50 ans et donc double et non négligeable : améliorer la qualité de vie et conserver son indépendance le plus longtemps possible.

L'âge avançant, la proportion naturelle à l'inactivité est un facteur important de diminution de la qualité de vie. L'immobilisation et la sédentarité sont les causes majeures de l'accélération du vieillissement.

Celui-ci se manifeste par un déconditionnement général qui peut être en partie ralenti par la pratique régulière d'une activité physique. De plus, si l'activité physique permet d'agir en prévention de l'apparition de certains troubles, elle peut également être conseillée en complément adapté de traitement de certaines affections comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'obésité, certains troubles psychiques comme la dépression ou encore certains troubles de l'appareil locomoteur comme l'ostéoporose.

Dès lors, les objectifs poursuivis dans le cas d'une pratique d'activité au-delà de 50 ans, consistent à combattre les effets du vieillissement, notamment la réduction de la mobilité et de l'altération du système locomoteur mais aussi l'isolement qui guette souvent les personnes âgées.

PROBLEMATIQUE

Plus que jamais le terme « bougez, c'est la santé » est suffisamment connu pour se permettre de s'interroger sur l'intérêt d'un tel message et sur les bienfaits de la pratique d'une activité physique au quotidien.

Pratiquer du sport ou une activité physique dans de bonnes conditions contribue également à entretenir une bonne condition physique, luttant ainsi contre les méfaits de la sédentarité.

En effet, la pratique des activités d'entretien de la cinquantaine est, en générale, nécessaire pour le maintien en bonne santé. Elles touchent un nombre grandissant de personnes, et les formes de pratique se multiplient. Par contre, cette pratique peut être continuée, avec des adaptations, jusqu'à un âge très avancé.

De ce fait, le débutant comme l'ancien sportif qui avait arrêté de pratiquer doit choisir des activités adaptées à leur âge et à leurs possibilités physiologiques.

Dès lors, le professeur d'éducation physique ou le moniteur doit posséder des connaissances fiables pour être en mesure de différencier les notions de sport et activité physique à la cinquantaine. Le sport correspond à des performances et santé et loisirs par les activités physiques d'entretien qui sont toujours des activités non traumatisantes, peu intenses, à dominante aérobic de longue durée, et entretien musculaire et articulaire, touchant les plus grandes masses musculaires. C'est ce qui explique le choix de notre sujet portant sur le thème :

« La pratique de la gymnastique d'entretien chez les personnes âgées de plus de 50 ans à Dakar ».

En effet, la vie moderne dans les villes pousse de plus en plus à la sédentarité surtout chez les personnes âgées.

A travers cette étude, nous avons essayé d'apporter des éléments d'éclairage et des réponses de la gymnastique d'entretien chez les personnes de 50 ans et plus vivant à Dakar.

Aussi, nous avons adopté le plan suivant :

- une première partie qui va être consacrée à la revue théorique
- une deuxième partie qui portera sur l'expérimentation ou le recueil des données concernant notre population cible.
- Une troisième partie fera l'objet d'une présentation des données
- Une dernière partie sera axée sur l'interprétation et la discussion des résultats afin de tirer la conclusion et de dégager les perspectives de cette étude.

CHAPITRE I : REVUE DE LA LITTERATURE

I. Historique de la gymnastique

La pratique de la gymnastique ou d'exercices physiques est apparue à la naissance des premières civilisations de l'homme. Elle traverse toutes les périodes qui ont marqué l'évolution des sociétés humaines.

Ainsi, les récits d'Homère montrent que durant l'antiquité, la pratique des exercices physiques avait pour but de former des soldats en premier lieu pour défendre la cité contre toute attaque étrangère, de former des professionnels, qui constituent une formation de base pour le travail, d'acquérir une bonne santé afin de lutter contre les maladies ; le surmenage et la dégénérescence de la race ainsi que la santé physique et enfin de former des citoyens dans l'ordre social, l'ordre mental, d'instaurer un projet éducatif basé sur les valeurs de laïcité, de tolérance et de relativisme.

Dans la Grèce Antique, l'impact de la pratique de la gymnastique était orienté vers des fins guerrières.

L'idéal esthétique du corps à cette époque était ; homme fort robuste avec une musculature évidente. Une gymnastique purement militaire dont le pugilat, la lutte, le pancrace et les exercices d'arme constituent la base. Ainsi à Sparte ville de la Grèce, l'éducation de l'enfant était seulement orientée vers une formation du citoyen soldat. Dès l'âge de douze ans, le jeune spartiate entrait à l'école d'embrigadement. Cette éducation était destinée aussi bien aux hommes qu'aux femmes.

Par contre, à Athènes toujours ville de la Grèce, l'éducation de l'enfant, était consacrée à la formation de l'homme citoyen.

Très peu d'importance était accordée à la formation militaire.

La formation du jeune citoyen athénien comprenait principalement la pratique des activités physiques, l'enseignement de la grammaire, de la lecture, de l'écriture, de l'arithmétique voire de la musique.

De même, dans la cité Egyptienne, les hommes et les femmes accordaient une place importante à la pratique des activités physiques. L'homme Egyptien eut à se défendre contre des tribus noires de son continent. Chasseur de grands fauves et pêcheur au harpon, il dut s'exercer au maniement des armes, des engins de chasse et de pêche, augmentant sa force et son adresse.

En Chine, la pratique de la Gymnastique était laissée en rade. Les mouvements cadences, les rondes et la danse y sont très tôt pratiquées. L'éducation des enfants, garçons et filles n'était pas négligée. Elle se fait selon l'âge. Dès dix ans, c'est la lecture ; à treize ans on leur enseigne la musique et les chants des ancêtres mêlés de danses ; de quinze à dix neuf ans, l'adolescent apprend à construire un char et à tirer à l'arc. L'enseignement et les exercices variaient suivant les saisons. Notons que les chinois ont aussi toujours donné à la danse une place capitale dans leurs coutumes.

En Inde, outre les exercices primitifs des premiers âges imposés par les besoins et les sécurités de la vie, la lutte était particulièrement pratiquée depuis les temps préhistoriques.

C'est aussi le pays où vivent les éléphants. L'homme indien s'adonnait à des exercices pour l'attraper, l'approvisionner, le dresser et le rendre apte à toutes sortes de travaux et de transports lourds.

Tout ceci montre que dans l'Antiquité, la pratique de la gymnastique avait des finalités sur tous les domaines.

Au Moyen âge, on assiste à un divorce entre le corps et l'esprit. La pratique des exercices physiques est interdite par l'Eglise.

Il prônait la culture de l'esprit et non la violence.

La renaissance est un mouvement artistique et intellectuel qui a pris naissance en Italie dans la deuxième moitié du 15^{ème} siècle jusqu'au 17^{ème} siècle. Durant cette période, on note l'apparition de l'école et une floraison d'idées et de sciences (physiologie, anatomie, thérapeutique ...). Les activités physiques ou exercices du corps connaissent toujours un mépris et on accorde plus d'importance aux jeux de l'esprit.

Le XVIII^{ème} siècle est marqué par l'apparition du sport en Angleterre. Cette époque est considérée comme le siècle des lumières. On accorde beaucoup plus d'importance au sport qu'à la pratique de la gymnastique. De nombreux philosophes et pédagogues tels que Jean Jacques Rousseau (1712-1778) ; son livre « L'Emile » (1762) s'intéresse à l'éducation et aux exercices corporels.

C'est ainsi que l'éducation physique devient un modèle laissant de loin le terme de gymnastique. C'est vers la fin du XIX^{ème} siècle et le début du XX^{ème} siècle que le terme d'éducation physique va être utilisé. Physique vient de l'étymologie grecque **physis** qui veut dire la **nature** et de **physicos** qui veut dire **naturel**. Le physique est donc tout ce qui se rapporte à la nature par opposition au surnaturel, au divin.

Le mot **physique** qualifie tout ce qui concerne le corps dans le sens où ce corps s'oppose au moral, au mental, au psychique, à la psychologie.

En Allemagne, Guts Muts (1759-1839), père fondateur de la gymnastique allemande prônait la préparation de l'enfant à la vie adulte par l'éducation physique, pour que son corps puisse obéir à son âme, mettant en valeur les idées de Rousseau. Les exercices gymniques qu'il proposait sont d'ordre somatotoques. Durant cette même époque, Frédéric Ludwig John (1778-1952) homme politique allemand, touché par la défaite de son pays

face à l'armée napoléonienne veut par la gymnastique redonner à la jeunesse de son pays un esprit de combattant, un esprit de rassemblement de toute la communauté allemande.

C'est ainsi qu'il utilise des jeux et des exercices dont certains sont empruntés à Guts Muths. Il crée des agrès comme la barre fixe, les barres parallèles ainsi que le cheval d'arçon. Il est devenu aujourd'hui le précurseur de la gymnastique sportive allemande.

En Suède, Heinrich Ling (1776-1839) est le père fondateur de la gymnastique suédoise. C'est d'ailleurs sous l'influence du corps médical qu'une gymnastique dite d'entretien a été créée par lui-même. Il exerce ses connaissances dans différents domaines notamment la poésie avant d'être maître d'éducation physique et d'escrime. Suite à une blessure au bras, il abandonna la pratique pendant quelques temps pour sa rééducation. À la sortie de cette situation, il portera un grand intérêt à la gymnastique. Il étudie par la suite l'anatomie et suit les cours d'un professeur de gymnastique qui s'inspire de Guts Muths.

Il développe une gymnastique basée sur les sciences telles que l'anatomie et la physiologie.

Clias (1782-1854) est d'origine Suisse. Il est l'inventeur d'une méthode de gymnastique élémentaire qu'il décrit dans un ouvrage paru en 1819. Sa gymnastique est plus orientée sur les exercices thérapeutiques. Il est le précurseur de la gymnastique scolaire.

Sa méthode est conçue pour être enseignée aux deux sexes.

En France, durant cette même période la gymnastique française est marquée par Don Francisco Amorós (1769-1848) qui est un réfugié espagnol. Amorós définit la gymnastique comme « la science raisonnée de nos

mouvements et de leurs rapports avec nos sens, notre intelligence, nos mœurs et le développement de toutes nos facultés ». Il prônait une gymnastique éducative utile et agréable. Il proposait des exercices tels que grimper à la corde, sauter dans une fosse, monter sur des échelles, se mettre en suspension sur la barre fixe et des obstacles de toutes sortes. Dans cette mouvance d'exercice et de mouvement, il y intègre des chants patriotes. Il faut noter que la méthode amorosienne est purement militaire. Sur ce, il créa une Ecole Normale de gymnastique Militaire et Civile.

George Demeny, fut après la gymnastique d'Amoros, le second maître de la gymnastique française. Lors d'une mission en Suède, il adopta la méthode suédoise et plus tard il renonce à cette méthode. Il s'appuie sur la physiologie et commence à établir sa méthode opposée à celle de Ling qu'il juge trop statique. Selon lui, la gymnastique doit être fonctionnelle, il ne s'agit pas de développer les muscles du corps, mais plutôt de développer les fonctions respiratoires, cardio-vasculaires en somme les fonctions de l'organisme.

Son principal objectif est d'avoir un équilibre fonctionnel par l'harmonie du mouvement. Il faut noter que la méthode de G. Demeny a donné plus de considération à la gymnastique française car étant sous contrôle scientifique.

La fin du XIX^{ème} siècle et le début du XX^{ème} siècle furent marqués par le terme d'éducation physique mais aussi par la méthode naturelle de Georges Hébert (1875-1957). Officier de marine, Hébert préconise le recours aux mouvements naturels des primitifs comme base de la gymnastique. Son fameux slogan était : « **être fort pour être utile** ».

Selon lui, seul le mouvement naturel c'est-à-dire un mouvement sans appareil, peut permettre un développement harmonieux de l'individu. Ainsi, en 1913, lors du congrès international de l'éducation physique, sa méthode naturelle a connu un grand succès.

Il faut cependant noter que le XX^{ème} siècle, a connu un développement fulgurant du sport affectant ainsi tous les secteurs de la vie que ça soit à la maison, à l'école, à la caserne etc....

De nos jours, le concept de gymnastique a connu une évolution progressive par rapport à son contenu de départ. Aujourd'hui, celle-ci est considérée comme la pratique d'activités ou d'exercices physiques plus ou moins importants. De ce point de vue, on distingue trois (3) grandes familles de la gymnastique :

1. Les gymnastiques sportives subdivisés en :

- * gymnastique artistique masculine (G.A.M)
- * Gymnastique artistique féminine (G.A.F)
- * Gymnastique rythmique sportive

2. La gymnastique corrective ou gymnastique de réhabilitation

Celle-ci englobe des mouvements visant à rééduquer une malformation de la colonne vertébrale.

Exemple : une séance de gymnastique corrective avec le kinésithérapeute.

3. Et enfin la gymnastique d'entretien de maintien visant à maintenir la souplesse du corps et à développer les capacités physiques par la pratique d'activités telles que le jogging, l'aérobic, le stretching....

Cependant, les motivations pour la pratique des activités gymniques sont variées pour des personnes qui fréquentent les espaces de pratique d'activité physique.

Ceci étant l'objet de notre étude portant sur le thème, « la pratique de la gymnastique d'entretien chez les personnes âgées de plus de 50 ans ».

Nous tenterons d'apporter des solutions concernant la pratique des activités physiques face aux problèmes de santé des personnes âgées.

II. Définition de quelques concepts

II-1-Gymnastique d'entretien

Elle permet de conserver ou de retrouver sa souplesse et de se maintenir en forme à partir d'exercices physiques pratiqués sous la surveillance et l'encadrement de professeurs spécialistes.

Retenons entre autres celle de Mamadou DIALLO Sambou citant le Dr. Pierre Talbot qui définit l'activité physique d'entretien comme étant « une activité ne nécessitant pas une technique poussée, concernant la nature de l'homme, permettant des efforts allant du plus faible au plus intense, susceptibles d'être effectués de l'enfance à la sénescence, ne présentant pas de danger, pouvant, enfin, en dehors de l'effort, impliquer une certaine détente, voire une évasion, par exemple vers la nature ».

II-2 – Entretien

Selon le dictionnaire élémentaire « entretien c'est garder propre et en bon état, et ne pas abîmer » le corps humain a besoin, d'entretien. Un organe qui ne travaille pas s'atrophie, nous confirment les anatomo-physiologistes,

II-3 - Activités physiques

On appelle activités physiques, tout mouvement produit par les muscles squelettiques responsables d'une augmentation significative de la dépense énergétique. (Ansem. Asso. 2002 / 2006).

II-4- L'Aérobic

C'est un travail cardio-vasculaire, l'aérobic contribue à développer d'autres qualités physiques et psychomotrices telles que la coordination, la mémoire, la latéralisation, l'endurance et la relation musique, mouvement (chorégraphie).

III. LES BIENS FAITS DE LA GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN SUR L'ORGANISME

Etre en condition, c'est pouvoir s'acquitter de ses tâches quotidiennes avec vigueur et promptitude sans fatigue excessive et le surplus d'énergie nécessaire pour profiter de nos périodes de loisirs et faire face aux imprévus.

Quels sont les objectifs majeurs de la pratique d'une activité physique dans un but de santé ?

Quels bénéfices pouvons-nous tirer d'une telle démarche de promotion d'activité physique et sportive après 50 ans.

III-1- Bénéfice cardiaque

Tout effort physique nécessite une consommation d'énergie. En effet, les muscles ont besoin d'oxygène pour se contracter et travailler.

Cet oxygène est apporté par le sang. Pour répondre à cette démarche le cœur s'accélère, se contracte, augmente le flux, et sans le savoir, vous maintenez le cœur en bon état de marche. C'est ainsi que chez les sportifs, le risque d'accidents cardiaques est divisé en 2 par rapport aux sujets sédentaires.

La pratique du sport permet de limiter :

- l'hypertension artérielle ;
- la maladie athéromateuse ;
- l'insuffisance cardiaque ;
- les troubles du rythme cardiaque.

Par ailleurs, l'activité physique permet de maintenir et d'entretenir sa bonne consommation maximale d'oxygène, appelée VO2Max.

En définitive, après 50 ans, l'activité physique et le sport permettent de limiter la baisse d'aptitude cardiaque liée au vieillissement.

III-2- Bénéfice pulmonaire

En dehors du fait que pratiquer une activité physique et sportive est souvent incompatible avec le tabac, la plupart des sédentaires consomment plus de cigarettes que les autres.

Fumer tue, c'est bien connu, mais entraîne également des pathologies moins connues comme les insuffisances respiratoires.

Lors de l'effort, la ventilation et la circulation de l'air dans nos poumons et dans les bronches est d'autant entraînée permettant de maintenir une bonne élasticité de l'ensemble du système alvéolaire. L'organisme puise l'oxygène dans l'air, en le stockant dans ses poumons, puis le transfère aux muscles vers le cœur et la circulation.

L'activité physique permet de maintenir une bonne aptitude respiratoire, en diminuant la dyspnée d'effort (essoufflement) et en maintenant une bonne oxygénation périphérique des muscles.

Par ailleurs, la plupart des asthmatiques améliorent leur maladie par la pratique d'activité physique et sportive dans de bonnes conditions.

III-3- Bénéfice pour les maladies métaboliques

Si l'activité physique et sportive n'empêche pas la survenue du diabète, souvent lié à des phénomènes d'hérédité ou de vieillissement, l'exercice physique permet de réduire les conséquences de son apparition, en permettant de mieux réguler et d'équilibrer la glycémie. Le risque de diabète ne répondant pas au traitement classique et nécessitant d'utiliser l'insuline est réduit. Ceci est très important dans le cadre d'une qualité de suivi médical.

Par ailleurs, l'activité physique et sportive permet une régulation métabolique, en diminuant les risques d'obésité. Toute activité physique est donc considérée comme un excellent régulateur de poids, non seulement parce que le sport permet d'entretenir une bonne masse musculaire, mais donne également aux sportifs plus de facilités à maintenir un bon régime adapté. La consommation de fruits et l'apport d'eau permet un bon déroulement de l'effort

Enfin, l'activité physique et sportive permet de brûler les graisses du sang, en abaissant le mauvais cholestérol et en faisant apparaître du bon cholestérol protecteur de nos artères.

III-4- Bénéfice pour l'appareil locomoteur

Le facteur de risque principal de la sédentarité est reconnu comme étant l'ostéoporose. Il s'agit d'un vieillissement de l'os qui se raréfie par une fuite de calcium, rendant les os plus fragiles, pouvant provoquer des fractures. Ces fractures entraînant une diminution non négligeable de l'espérance de vie.

L'ostéoporose post-ménopausique chez la femme ou l'ostéoporose masculine peut être combattue de façon significative par la pratique au quotidien d'activité physique et sportive.

En complément, une bonne hygiène de vie et une bonne alimentation permettent de lutter contre l'ostéoporose. En cas d'ostéoporose avérée, des traitements sont indispensables.

La pratique d'activité physique et sportive par ailleurs, entraîne une mobilisation des articulations luttant par là même contre la formation d'arthrose.

Il faut que cette pratique soit adaptée à votre morphologie. L'idéal serait d'effectuer ces activités dans un club sous contrôle d'un éducateur spécialisé.

Enfin, la plupart des sports ou des activités physiques, comme jardiner, monter les escaliers ; sortir ses animaux familiers permettent un entretien des notions d'équilibre limitant par la même occasion la survenue de chute.

Si vous n'êtes pas un sportif, la discipline la plus appropriée est sans aucun doute la marche, marcher en ville, marcher en campagne, ou marcher plus sportive avec un club.

III-5- Bénéfice pour le système immunitaire

La pratique régulière d'activités physiques et sportives permet de maintenir ou de renforcer les défenses immunitaires de l'organisme. De nombreuses maladies nouvelles sont liées à des déficits immunitaires apparaissant pour des raisons diverses liées à notre environnement alimentaire ou écologique.

Même si la pratique d'activité physique et sportive n'est pas une garantie absolue ou un vaccin pour se protéger contre ces maladies nouvelles, il est certain que la pratique du sport ou l'activité physique, rentre dans le cadre d'une prévention efficace.

III-6- Bénéfice sur la circulation sanguine

Le sang circule dans notre corps par des circuits de veines et d'artères. Plus nous bougeons, plus nous sollicitons une masse sanguine importante. La circulation de cette masse sanguine permet d'entretenir la bonne élasticité de nos artères et de nos veines.

Ainsi, pratiquer une activité physique et sportive permet de limiter l'apparition de varices au niveau des veines, l'apparition d'artérite au niveau des artères.

III-7- Bénéfice contre le vieillissement

Pratiquer une activité physique permet de limiter le développement des maladies chroniques et limite sous certaines mesures et dans certains cas l'apparition de cancers. Ceci étant lié par ailleurs à une bonne hygiène de vie et une bonne alimentation.

L'activité physique et la pratique d'un sport permettent également d'entretenir la vigilance, le système nerveux central, le système nerveux périphérique et la bonne motricité. C'est une bonne prévention contre le vieillissement neuromusculaire, en limitant également l'apparition des maladies nerveuses dégénératives.

Enfin, l'activité physique est un excellent moyen de rééducation et de réhabilitation après des accidents cardiaques, vasculaires ou le traitement de maladies chroniques ou d'un cancer.

III-8- Les autres bénéfiques

La pratique d'activité physique et sportive présente également des bénéfices sociaux dans le fait de participer en groupe ou dans un club à un certain nombre d'activités.

Il permet aussi, dans certain cas, de pratiquer un sport adapté avec des enfants ou ses petits enfants. Il est indéniable que cette pratique permet de rester jeune plus longtemps. On donne également beaucoup de vertus anti-stress à la pratique d'activité physique.

On pourrait également utiliser certaines formes de pratiques couplées à l'effort de relaxation pour des gens nerveusement fatigués ou psychologiquement dépressifs.

L'activité physique permet également de réguler le sommeil à condition qu'il soit pratiqué dans de bonnes conditions et pas immédiatement avant la phase d'endormissement.

La meilleure pratique est celle qui mobilise tous les facteurs d'endurance, sans vous fatiguer et sans forcer l'organisme.

Conclusion partielle

Après 50 ans, en dehors des facteurs de risque évidents, la pratique d'activité physique et sportive est donc indiquée sur ordonnance.

Elle remplace bien souvent les médicaments, et permet de lutter contre la sédentarité. Il est toutefois conseillé de consulter son médecin avant de se mettre à pratiquer une activité physique.

Par ailleurs, la bonne pratique passe par une pratique de club, avec un équipement adapté à votre âge et à votre niveau de pratique.

CHAPITRE II : METHODOLOGIE

I. POPULATION

Notre population d'étude est constituée d'hommes et de femmes travaillant dans des secteurs différents et résidant à Dakar. L'âge moyen des hommes varie de 50 à 75 ans et celui des femmes varie de 50 à 68 ans.

Les uns pratiquent régulièrement la gymnastique d'entretien depuis plusieurs années et les autres depuis quelques temps. Les séances d'entraînement sont différentes selon les milieux et se font sous la conduite de moniteurs comme les professeurs d'éducation physique mais parfois sans moniteurs.

Tableau I : La population d'étude

Classe d'âge	[50-55]		[55-60[[60-65[[65-70[[70-75[[75-80[
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Effectif	33	2	25	6	15	6	3	3	6	-	1	-
Total 1	35		31		21		6		6		1	
Total 2	100											

Légende : H : Hommes; F : Femmes

Total I : Total par classe d'âge

Total II : Total de la population d'étude

II : Matériels

Nous avons utilisé le matériel suivant :

II.1. Questionnaire

Il est constitué de questions différentes. Il nous a permis non seulement de savoir sur quelle base ces personnes de plus de 50 ans pratiquaient la gymnastique d'entretien mais également de recueillir des informations par rapport à leur situation professionnelle.

III. METHODES

Dans un premier temps, nous sommes allés dans les lieux susceptibles de pratique d'activité physique pour pouvoir distribuer les questionnaires aux personnes âgées de plus de 50 ans.

Ainsi, le 21 avril, nous sommes allés à l'olympique club où nous avons distribué vingt cinq (25) questionnaires. Quatre (4) jours après nous avons récupéré le tout. Le 23 Avril, nous avons distribué quarante six (46) questionnaires au parcours sportif. Le 10 Mai nous avons récupéré l'ensemble des questionnaires.

Le 25 Avril, nous avons distribué dix sept (17) questionnaires à l'Institut National Supérieur d'Education Populaire et du Sport (INSEPS). Ainsi, le 30 Avril, nous avons reçu le nombre distribué. Aussi, nous avons procédé de la même façon à la Piscine olympique en distribuant cinq (5) questionnaires le 07 Mai et la réception faite sur place.

Et enfin, nous avons terminé par distribuer sept (7) questionnaires à l'UCAD le 10 Mai. La réception est aussi faite sur place. Au total, nous avons distribué cent (100) questionnaires au niveau des cinq (5) lieux que nous avons cités ci-dessus.

Pour le dépouillement des données recueillies, nous avons choisi la méthode pendue qui consiste à répondre chaque question par tranche d'âge de cinq (5) ans.

Tableau des lieux ciblés

Lieux	Olympique club		Parcours sportif		INSEPS		Piscine olympique		UCAD	
Nombre questions	25		46		17		5		7	
Dates	E	R	E	R	E	R	E	R	E	R
	21/04	25/04	23/04	10/05	25/04	30/04	07/05	07/05	10/05	10/05

Légende : E : Emission ; R : Réception

CHAPITRE III : PRESENTATION ET INTERPRETATION

DES RESULTATS

Dans un premier temps, nous allons présenter des tableaux qui vont nous permettre d'avoir une vision beaucoup plus claire sur les différents types de questions posées à notre population d'étude.

Tableau I : Répartition des sujets en fonction des fréquentations des lieux de pratique d'activité physique.

Ce tableau nous indique la fréquentation d'hommes et de femmes selon les différents lieux de pratique d'activité physique à Dakar.

LIEUX	INSEPS		Olympique club		Parcours sportif		Piscine olympique		UCAD	
	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F
Sexe	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F
Effectif	12	5	16	9	31	15	2	3	7	-
Total	17		25		46		5		7	
Pourcentage %	17%		25%		46%		5%		7%	

Légende : H = Hommes ; F = Femmes

Analyse tableau I: D'après les résultats du tableau ci-dessus, nous constatons que 46% des personnes de plus de 50 ans de Dakar fréquentent le parcours sportif. Les 25% ont l'habitude de faire leur activité physique à l'Olympique club, 17% à l'INSEPS, 7% à l'UCAD et enfin 5% à la Piscine olympique.

Tableau II : Age des personnes âgées

Ce tableau donne une idée sur l'âge moyen des personnes de plus de 50 ans de notre étude.

Age	[50-55[[55-60[[60-65[[65-70[[70-75[[75-80[
	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F
Effectif	33	2	25	6	15	6	3	3	6	-	1	-
Total	35		31		21		6		6		1	

Légende : H = Hommes; F = Femmes

Analyse tableau II : Nous constatons d'après les résultats de ce tableau, sur les différentes classes d'âge, l'effectif des hommes est supérieur à celui des femmes. Nous constatons aussi la différence de total d'hommes et de femmes suivant les classes d'âge.

Tableau III: Sexe des personnes âgées

Ce tableau donne un aperçu sur le sexe des personnes de plus de 50 ans de notre étude.

Sexe	Effectif	Pourcentage
Masculin	83	83%
Féminin	17	17%
Total	100	100%

Analyse tableau III : Vu les résultats de ce tableau ci-dessus, nous remarquons que le sexe masculin représente 83% contre 17% pour le sexe féminin. Ce qui nous pousse à dire qu'à partir de 50 ans et plus, les hommes sont beaucoup plus nombreux que les femmes dans la pratique de l'activité physique.

Tableau IV : Situation professionnelle des personnes âgées

Ce tableau nous renseigne sur la situation professionnelle des personnes de plus de 50 ans.

Situation	Fonctionnaire		Secteur privé		Sans précision		Retraité	
	H	F	H	F	H	F	H	F
Effectif	19	15	12	7	8	9	20	10
Total	34		19		17		30	
pourcentage	34%		19%		17%		30%	

Légende : H = Hommes ; F = Femmes

Analyse tableau IV: Les résultats de ce tableau montrent que 34% de notre population d'étude sont des fonctionnaires ; 19% représentent les personnes qui sont dans le secteur privé par contre 17% n'ont pas élargé par rapport à la question posée et enfin les 30% sont parties à la retraite.

Tableau V : Depuis quand pratiquez-vous l'activité physique ?

Ce tableau nous fournit des renseignements sur l'expérience de pratique des personnes âgées.

Classe d'âge	[50 – 55[[55-60[[60-65[[65-70[[70-75[[75-80[Total
	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	
1 semaine	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1 mois	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2 mois	1	1	6	1	-	-	-	1	-	-	-	-	10
Plusieurs années	32	1	19	4	15	6	3	2	6	-	1	-	90
Effectif	35		31		21		6		6		1		100

Légende : H = Hommes ; F = Femmes

Analyse Q₁ : Depuis quand pratiquez-vous l'activité physique ?

- [50 – 55 [: Dans cette classe d'âge, nous constatons un effectif de trente cinq (35) personnes dont trente trois (33) hommes et deux (2) femmes. Ainsi, trente deux (32) hommes et une femme pratiquent la gymnastique d'entretien depuis plusieurs années. Et le reste, la pratique depuis deux mois.
- [55 – 60[: Cette classe d'âge, compte un effectif de trente et un (31) personnes dont dix neuf (19) hommes et quatre (4) femmes pratiquent la gymnastique d'entretien depuis plusieurs années. Et six (6) autres hommes et une femme depuis deux mois.
- [60 – 65[: L'effectif de cette classe d'âge est constitué de vingt et un (21) personnes dont quinze (15) hommes et six (6) femmes. Tous pratiquent la gymnastique d'entretien depuis plusieurs années.
- [65 – 70[: Dans cette classe d'âge, nous remarquons six (6) personnes dont trois (3) hommes et trois (3) femmes. Tous les hommes pratiquent la gymnastique d'entretien depuis plusieurs années et pour les trois (3) femmes, deux (2) pratiquent depuis plusieurs années et un depuis deux mois.
- [70 – 75[: Dans cette classe d'âge, nous remarquons aussi un effectif de six (6) personnes dont tous sont des hommes. Et tous pratiquent la gymnastique d'entretien depuis plusieurs années.
- [75 – 80[: Nous constatons dans cette classe d'âge la même chose que la précédente mais avec un effectif composé d'un seul homme. Ce dernier pratique la gymnastique d'entretien depuis plusieurs années.

Tableau VI : Quelle activité physique pratiquez-vous ?

Ce tableau ci-dessous nous donne une idée sur le choix de l'activité physique des personnes âgées.

Classe d'âge	[50- 55[[55-60[[60-65[[65-70[[70-75[[75-80[Total
	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	
Gymnastique d'entretien	8	1	12	3	6	2	2	1	5	-	-	-	40
Jogging	10	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16
Marche	5	1	4	2	7	4	1	2	-	-	-	-	26
Natation	6	-	3	1	2	-	-	-	-	-	-	-	12
Autres	4	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	6
Effectif	35		31		21		6		6		1		100

Légende : H = Hommes ; F = Femmes

Analyse Q₂ : Quelle activité physique pratiquez-vous ?

- [50 – 55 [: La plupart des hommes et des femmes de cette classe d'âge font du Jogging, de la gymnastique d'entretien, de la natation, de la marche et autres (tennis, foot...).

- [55 – 60[: Dans cette classe d'âge, nous constatons que les hommes et les femmes pratiquent plus la gymnastique d'entretien suivie de la marche et du Jogging et enfin la natation.

- [60 - 65[: Au niveau de cette classe d'âge, nous remarquons que les hommes et les femmes s'adonnent plus à la marche suivie de la gymnastique d'entretien et la natation.

- [65 -70[: Les hommes et les femmes de cette classe d'âge pratiquent tantôt la gymnastique d'entretien tantôt la marche.

- [70 – 75[: Dans cette classe d'âge, presque tous les hommes font de la gymnastique d'entretien et autre (beach volley).

- [75-80 [: Le seul homme dans cette classe d'âge pratique comme activité physique d'entretien, le tennis.

Analyse Q₃ : Pour quelle (s) raison (s) pratiquez-vous cette activité physique ?

- [50 – 55[: D'après les réponses recueillies sur cette tranche d'âge, nous constatons que les hommes et les femmes se mettent à la pratique d'activité physique pour se maintenir en forme, lutter contre le stress, pour le plaisir.

Par contre, nous avons constaté que quelques uns font de l'activité physique pour des raisons médicales mais aussi pour lutter contre le surpoids et le taux de cholestérol.

- [55 – 60[: La majeure partie des réponses que nous avons eues dans cette classe d'âge, nous permettent de dire que les hommes et les femmes, pratiquent la gymnastique d'entretien pour garder leur santé, entretenir leur corps, d'autres disent que par la gymnastique d'entretien, ils réfléchissent mieux, ils se sentent légers dans leur corps.

- [60-65[: Les personnes de cette classe d'âge pensent que la gymnastique d'entretien leur permet d'avoir le bien-être physique en général. L'activité physique leur permet non seulement de lutter contre les méfaits du vieillissement et de la sédentarité mais également de lutter contre l'ostéoporose qui est une anomalie des os.

- [65 – 70 [: Suite aux réponses des hommes et des femmes de cette classe d'âge, notons que ces personnes âgées, pratiquent l'activité physique non seulement pour améliorer leur fonction cardio-vasculaire, respiratoire mais aussi pour prévenir les risques et les dangers qui guettent l'organisme.
- [70 – 75[: Les personnes âgées de cette classe d'âge, estiment que seule l'activité physique peut leur permettre de garder leur bien être physique, leur condition physique car l'inactivité est une diminution de la qualité de vie.
- [75 – 80[: Le seul homme dans cette classe d'âge, dit qu'il pratique de l'activité physique ne serait ce que pour lutter contre le rhumatisme et l'arthrose. D'autre part ça lui permet d'entretenir sa capitale santé mais aussi d'avoir une bonne hygiène de vie.

Tableau VII : Où pratiquez-vous votre activité physique ?

Ce tableau nous renseigne sur le choix des lieux de pratique d'activité physique des personnes âgées.

Classe d'âge	[50- 55[[55-60[[60-65[[65-70[[70-75[[75-80[Total
	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	
Dans une salle de gymnastique	10	1	10	3	6	2	2	2	3	-	-	-	39
Au stade	5	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8
A la maison	-	-	2	-	1	-	1	-	1	-	-	-	5
En plein air	18	1	15	2	9	3	1	-	3	-	1	-	53
Effectif	35		31		21		6		6		1		100

Légende : H = Hommes ; F = Femmes

Analyse Q₄ : Ou pratiquez-vous votre activité physique ?

- [50 – 60[: Le constat que nous avons fait au niveau de cette classe d'âge est que la plupart des personnes âgées, font leur activité physique en plein air, dans une salle de gymnastique et parfois au stade.
- [55 – 60[: Le choix des lieux de pratique d'activité physique d'entretien des hommes et des femmes de cette classe d'âge, est en plein air ainsi que dans une salle de gymnastique. Par contre, quelques uns pratiquent à la maison.
- [60 – 65[: Nous observons que dans cette classe d'âge, les personnes âgées aiment plus faire leur activité d'entretien en plein air mais aussi dans une salle de gymnastique et très souvent à leur maison.
- [65 – 70[: Dans cette classe d'âge, les hommes et les femmes fréquentent plus les salles de gymnastique qu'à la maison et en plein air.
- [70 – 75[: Certains hommes de cette classe d'âge, pratiquent leur activité physique sportive dans une salle de gymnastique et d'autres en plein air.
- [75 – 80[: La seule personne dans cette classe d'âge pratique son activité physique d'entretien en plein air.

Tableau VIII : Combien de fois pratiquez-vous l'activité physique ?

Ce tableau étudie la fréquence d'entraînement des personnes âgées.

Classe d'âge	[50-55[[55-60[[60-65[[65-70[[70-75[[75-80[Total
	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	
Tous les jours de la semaine	9	-	5	-	6	2	-	-	-	-	-	-	22
2 à 3 fois par semaine	24	2	20	6	9	4	3	3	6	-	1	-	78
Quelque fois dans le mois	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Occasionnellement dans l'année	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ne pratique même pas	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Effectif	35		31		21		6		6		1		100

Légende : H = Hommes ; F = Femmes

Analyse Q₅ : Combien de fois pratiquez-vous l'activité physique ?

- [50 – 55[: Nous remarquons que dans la classe d'âge, la majeure partie des hommes et femmes, ont une fréquence de pratique de 2 à 3 fois par semaine. Par contre, il y a d'autres qui pratiquent tous les jours de la semaine.

- [55 – 60[: Suite aux résultats que nous avons eus dans cette classe d'âge, nous pouvons noter que le plus grand nombre des hommes et des femmes pratiquent leur activité physique ne serait ce que 2 à 3 fois par semaine. Par

contre, il y a certains qui pratiquent leur activité physique d'entretien tous les jours de la semaine.

- [60 – 65[: Les hommes et les femmes de cette classe d'âge, ont une fréquence d'entraînement pareille aux hommes et femmes de la classe d'âge précédente.

Précisons que, ceux qui pratiquent 2 à 3 fois par semaine sont plus nombreux que ceux qui pratiquent tous les jours de la semaine.

- [65 – 70[: Toutes les personnes de cette classe d'âge, ont une fréquence d'entraînement de 2 à 3 fois par semaine.

- [70 – 75[: Nous constatons que dans cette classe d'âge, tous les hommes pratiquent leur activité physique et sportive 2 à 3 fois par semaine.

- [75 – 80[: Notons que l'unique personne âgée qu'il y a dans cette classe d'âge, ne s'entraîne que 2 à 3 fois par semaine.

Tableau IX : Pratiquez-vous seul (e) l'activité physique ?

Ce présent tableau nous renseigne sur l'attitude de pratique des personnes âgées.

Classe d'âge	[50-55[[55-60[[60-65[[65-70[[70-75[[75-80[Total
	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	
Oui	7	1	6	2	4	2	-	-	-	-	-	-	22
Non	28	1	19	4	11	4	3	3	6	-	1	-	78
Effectif	35		31		25		6		6		1		100

Légende : H : Hommes ; F : Femmes

Analyse Q₆ : Pratiquez-vous seul (e) l'activité physique ?

- [50 – 55[: Les résultats obtenus dans cette classe d'âge, montrent que presque toutes les personnes âgées, ne pratiquent pas seul l'activité physique. Par contre, d'autres la pratiquent seules.
- [55 – 60[: Nous constatons que dans cette classe d'âge, la majorité des personnes âgées, ont répondu non. Par contre, certaines ont répondu oui.
- [60 – 65[: Nous avons aussi constate dans cette classe d'âge, que la majorité des hommes et des femmes, ont répondu non a la question posée et quelques uns ont répondu oui.
- [65 – 70[: Toutes les personnes de cette classe d'âge, ont répondu qu'ils ne pratiquent pas seul l'activité physique.
- [70 – 75[: La remarque faite dans cette classe d'âge, est que tous les hommes ne pratiquent pas seul l'activité physique.
- [75 – 80[: L'unique personne dans cette classe d'âge, a répondu qu'il ne pratique pas seul l'activité physique.

Tableau X : Surveillez-vous votre fréquence cardiaque pendant l'activité physique ?

Ce tableau étudie l'utilité de surveillance de la fréquence cardiaque des personnes âgées.

Classe d'âge	[50-55[[55-60[[60-65[[65-70[[70-75[[75-80[Total
Sexe	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	
Oui	18	2	13	4	10	4	1	3	6	-	1	-	62
Non	15	-	18	2	5	2	2	-	-	-	-	-	44
Effectif	35		31		25		6		6		1		100

Légende : H : Hommes ; F : Femmes

Analyse Q₇ : Surveillez-vous votre fréquence cardiaque pendant l'activité physique ?

- [50 – 55[: La majeure partie des hommes et des femmes de cette classe d'âge, ont répondu oui. Mais il y a quelques uns qui ont répondu non.
- [55 – 60[: Les résultats obtenus dans cette classe d'âge, nous montrent que la plupart des personnes âgées, surveillent leur fréquence cardiaque pendant l'activité physique. Par contre, quelques unes ne le font pas.
- [60 – 65[: Dans cette classe d'âge, nous constatons qu'il y a plus de réponses oui des hommes et des femmes que de réponses non.
- [65 – 70[: Nous avons aussi noté dans cette classe d'âge, plus de réponses oui que de réponses non.
- [70 – 75[: Toutes les personnes de cette classe d'âge, ont répondu oui a cette question.
- [75-80[: La seule personne dans cette classe d'âge, a répondu oui par rapport a la question posée.

Tableau XI : Avez-vous consulté un médecin avant de commencer la pratique d'activité physique ?

Ce tableau nous donne une idée sur la consultation des personnes âgées.

Classe d'âge	[50-55[[55-60[[60-65[[65-70[[70-75[[75-80[Total
	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	
Oui	18	2	14	5	5	4	3	3	6	-	1	-	61
Non	13	-	11	1	10	2	-	-	-	-	-	-	37
effectif	35		31		25		6		6		1		100

Légende : H : Hommes ; F : Femmes

Analyse Q₈ : Avez-vous consulté un médecin avant de commencer la pratique d'activité physique ?

- **[50-55[** : Nous avons remarqué que dans cette classe d'âge, les hommes et les femmes ont plus répondu oui que non.

- **[55-60[** : Les résultats de cette classe d'âge, montrent que la plupart des personnes âgées ont répondu oui. Par contre, il y a d'autres qui ont répondu non.

- **[60-65[** : Les résultats que nous avons obtenus dans cette classe d'âge, ont montré que la majeure partie des personnes âgées, ont consulté un médecin avant la pratique de l'activité physique. Mais il y a certaines qui ne l'ont pas fait.

- [65 – 70[: Nous avons remarqué dans cette classe d'âge, que tous les hommes et les femmes, ont consulté un médecin avant de pratiquer l'activité physique.

Nous avons fait la même remarque pour les deux classes restantes [70-75[; [75-80[.

Tableau XII : Faites-vous un échauffement avant de faire votre activité physique ?

Ce tableau donne des renseignements sur l'impact de l'échauffement chez les personnes âgées.

Classe d'âge	[50-55[[55-60[[60-65[[65-70[[70-75[[75-80[Total
	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	
Oui	26	2	21	5	12	4	3	3	6	-	1	-	85
Non	9	-	4	1	3	2	-	-	-	-	-	-	19
effectif	35		31		25		6		6		1		100

Légende : H : Hommes ; F : Femmes

Analyse Q₉ : Faites-vous un échauffement avant de faire votre activité physique ?

- [50–55[: Dans cette classe d'âge, les hommes et les femmes ont plus répondu oui que non.

- [55–60[: Les résultats de cette classe d'âge, montrent qu'il y a plus de réponses oui que de réponses non.

- [60 – 65[: Nous avons recensé dans cette classe d'âge, plus de réponses oui que de réponses non des personnes âgées.

Pour le reste des classes d'âge, [65-70[; [70-75[; [75-80[, tous les hommes et les femmes ont répondu oui par rapport à la question.

Tableau XIII : Vous arrive t-il de ressentir un malaise après l'activité physique ?

Ce tableau ci-dessous nous donne une idée sur les effets indésirables de l'activité physique chez les personnes âgées.

Classe d'âge	[50-55[[55-60[[60-65[[65-70[[70-75[[75-80[Total
	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	
Oui	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Non	33	2	25	6	15	6	3	3	6	-	1	-	100
Effectif	35		31		25		6		6		1		100

Légende : H : Hommes ; F : Femmes

Analyse Q₁₀ : Vous arrive-t-il de ressentir un malaise après l'activité physique ?

Dans toutes les classes d'âge de ce tableau, nous avons constaté que toutes les réponses des hommes et des femmes sont négatives. C'est-à-dire, pour ces dernières, il ne leur est jamais arrivé de ressentir un malaise après l'activité physique.

Tableau XIV : Pensez-vous qu'après 50 ans c'est important de faire de l'activité physique ?

Ce tableau donne des informations sur les bienfaits de l'activité physique chez les personnes âgées.

Classe d'âge	[50-55[[55-60[[60-65[[65-70[[70-75[[75-80[Total
	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	
Oui	33	2	25	6	15	6	3	3	6	-	1	-	100
Non	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Effectif	35		31		25		6		6		1		100

Légende : H : Hommes ; F : Femmes

Analyse Q₁₁ :Pensez-vous qu'après 50 ans c'est important de faire de l'activité physique ?

Comme dans la question numéro dix (10), toutes les réponses des hommes et des femmes obtenues sur ce tableau, montrent qu'après 50 ans, c'est important de faire de l'activité physique.

Tableau XVI : pensez-vous que l'activité peut permettre de mieux vieillir ?

Ce tableau recueille des renseignements concernant l'activité physique et le vieillissement.

Classe d'âge	[50-55[[55-60[[60-65[[65-70[[70-75[[75-80[Total
	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	
Oui	33	2	25	6	15	6	3	3	6	-	1	-	100
Non	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
effectif	35		31		25		6		6		1		100

Légende : H : Hommes ; F : Femmes

Analyse Q₁₂ : Pensez-vous que l'activité physique peut permettre de mieux vieillir ?

La même remarque est faite pour cette question. Dans toutes les classes d'âge, les personnes âgées estiment que l'activité physique peut permettre de mieux vieillir.

Tableau XV : Pensez-vous que le ministère de la santé dans le cadre de la politique de prévention fait une promotion d'activité physique pour les personnes âgées ?

Ce tableau nous informe sur la prise en charge des personnes âgées par le ministère de la santé.

Classe d'âge	[50-55[[55-60[[60-65[[65-70[[70-75[[75-80[Total
	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	
Oui	5	-	6	1	1	3	3	3	6	-	1	-	29
Non	28	2	19	5	14	3	-	-	-	-	-	-	71
Effectif	35		31		25		6		6				100

Légende : H : Hommes ; F : Femmes

Analyse Q₁₃ : Pensez-vous que le ministère de la santé dans le cadre de la prévention fait une promotion d'activité physique pour les personnes âgées ?

- [50 – 55[: Notons que la majorité des réponses d'hommes et de femmes obtenues dans cette classe d'âge, sont négatives. Mais il y a quelques unes qui sont positives.
- [55 – 60[: Dans cette classe d'âge, nous constatons qu'il y a plus de réponses négatives que de réponses positives des hommes et des femmes.
- [60 – 65[: Nous avons aussi remarqué dans cette classe d'âge, plus de réponses non que de réponses oui

Pour ce qui est des classes d'âge restantes, [65 – 70[; [65-70[; [70 – 75[; [75 – 80[; nous avons constaté que tous les hommes ainsi que les toutes les femmes ont répondu oui par rapport à cette question.

Tableau XVI : Quels espaces pensez-vous que l'état doit améliorer pour la pratique d'activité physique des personnes âgées ?

Ce tableau nous informe sur le choix des personnes âgées concernant les lieux de pratique d'activité physique.

Classe d'âge	[50-55[[55-60[[60-65[[65-70[[70-75[[75-80[Total
	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	
Parcours sportif	15	-	10	2	-	-	3	-	6	-	-	-	36
Club fitness	10	1	9	2	6	2	-	-	-	-	1	-	31
Stade	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Gymnase	8	1	6	2	9	4	-	3	-	-	-	-	33
Effectif	35		31		21		6		6		1		100

Légende : H : Hommes ; F : Femmes

Analyse Q₁₄ : Quels espaces pensez-vous que l'état doit améliorer pour la pratique d'activité physique des personnes âgées ?

- [50 – 55[: Concernant cette classe d'âge, nous remarquons que les lieux préférés par les personnes âgées, pour la pratique d'activité physique sont en général le parcours sportif, le club de fitness et les gymnases.

- **[55 – 60[** : Les résultats fournis par cette classe d'âge, nous montrent que les personnes âgées, font leur activité d'entretien au niveau du parcours sportif, dans les clubs de fitness voire les gymnases.
- **[60 – 65[** : Dans cette classe d'âge, nous constatons que les hommes et les femmes préfèrent s'entraîner dans les gymnases et dans les clubs de fitness.
- **[65 – 70[** : Les résultats dans cette classe d'âge, montrent que les hommes et les femmes font leur activité physique dans un gymnase.
- **[70 – 75[** : La remarque faite dans cette classe d'âge est que tous les hommes s'entraînent au parcours sportif.
- **[75 – 80[** : Dans cette classe d'âge, nous avons une seule personne âgée pratiquant son activité physique au club de fitness.

Tableau XVII : Quels bénéfices pensez-vous tirer de la pratique d'activité physique ?

Ce tableau étudie les recherches bénéfiques des personnes âgées dans la pratique d'activité physique.

Classe d'âge	[50-55[[55-60[[60-65[[65-70[[70-75[[75-80[Total
	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	
Garder son autonomie	9	-	7	2	1	-	-	-	3	-	1	-	23
Lutter contre la sédentarité	17	2	9	3	7	3	1	-	-	-	-	-	43
Habilité corporelle	7	-	-	-	2	3	-	-	-	-	-	-	12
Amélioration de la fonction respiratoire	-	-	8	1	5	-	2	3	3	-	-	-	22
Autres	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Effectif	35		31		21		6		6		1		100

Légende : H : Hommes ; F : Femmes

Analyse Q₁₅ : Quels bénéfices pensez-vous tirer de la pratique d'activité ?

- [50 – 55[: La plupart des hommes et des femmes de cette classe d'âge, font de l'activité physique pour lutter contre la sédentarité et garder leur habilité corporelle.

- [55 – 60[: Toujours dans la même remarque, nous constatons dans cette classe d'âge que la majeure partie des hommes et des femmes, pratiquent l'activité physique pour lutter contre la sédentarité, garder leur autonomie, améliorer leur fonction respiratoire et autres (lutter contre le surpoids).
- [60 – 65[: Différemment de la classe d'âge précédente, les données de celle-ci montrent que les hommes et les femmes pratiquent l'activité physique et sportive pour lutter contre la sédentarité en premier, pour avoir une habileté corporelle, pour améliorer la fonction respiratoire et garder leur autonomie.
- [65 – 70[: Dans cette classe d'âge, toutes les femmes et quelques hommes pratiquent l'activité physique pour améliorer la fonction respiratoire et le reste des hommes la font pour lutter contre la sédentarité.
- [70 – 75[: D'après les résultats de cette classe d'âge, nous remarquons que certains hommes, pratiquent l'activité physique pour garder leur autonomie et d'autres pour améliorer leur fonction respiratoire.
- [75 – 80[: Notons que le seul homme dans cette classe d'âge, fait de l'activité physique rien que pour garder son autonomie.

Analyse Q₁₆ : Quelle (s) solution(s) proposez-vous pour le développement de l'activité physique ?

- [50 – 55[: Bon nombre des réponses issues des personnes de cette catégorie d'âge, révèlent que nous devons sensibiliser les sujets âgés sur les bienfaits de l'activité physique. De ce fait, il faut créer des espaces de pratique au niveau des quartiers, former des moniteurs spécialistes de l'activité physique. Ils pensent qu'il faut aussi améliorer les infrastructures sportives et faciliter l'accès des personnes âgées à tout endroit de pratique d'activité de maintien.

- **[55 – 60[** : Dans la majorité des réponses que nous avons recensées sur cette classe d'âge, les hommes et les femmes pensent qu'il faut développer l'information auprès des médias (radio, télé, spots publicitaires ...), construire des infrastructures dans les localités, former des animateurs dans le cadre des activités physiques d'entretien. Ils pensent qu'il faut aussi faire une vraie politique sportive dès le plus jeune âge mais surtout donner plus de responsabilité à l'INSEPS qui prendra ce volet au plan national.

- **[60 – 65[** : Dans cette classe d'âge, les personnes âgées estiment qu'il faut mener une campagne de sensibilisation sur les avantages des activités physiques, offrir aux pratiquant des conditions infrastructurelles et matérielles adéquates pour inciter davantage à cette pratique. Ils estiment aussi qu'il faut organiser des journées en matière d'exercice physique associées à des professionnels de santé, des chefs religieux, des moniteurs et même les amateurs, en somme toute la population.

- **[65 – 70[** : Nous observons dans cette classe d'âge, que la majeure partie des réponses recueillies des hommes et des femmes, préconisent la pratique sportive pour tous, dans toutes les manifestations sportives, au niveau professionnel, amateur, en scolaire et universitaire. Créer des espaces bien équipés pour permettre aux gens de pratiquer l'activité physique.

- **[70 – 75[** : Nous constatons que les réponses de cette classe d'âge, révèlent que le problème du développement de l'activité physique est dû à un manque de vulgarisation et des formateurs. Pour cela, l'état doit mettre l'accent sur la formation des moniteurs, des professeurs d'éducation physique et du sport, créer des programmes d'exercices physiques dans toute la communauté voire même dans les familles. En d'autre terme, les personnes âgées, estiment qu'il faut augmenter les salles de gym dans les quartiers, faciliter les coûts de séances à toute catégorie de population plus particulièrement aux plus âgées.

- [75 – 80[: Dans cette classe d'âge, nous avons eu qu'un seul sujet. Ce dernier pense qu'il faut créer des salles de gym financées par l'IPRES. Il dit aussi qu'il doit avoir un abonnement gratuit et qui doit être payé par le même institut. Et enfin, il estime que l'état doit faire une promotion d'activité physique pour les personnes âgées associées aux spécialistes du sport.

CHAPITRE IV : DISCUSSION DES RESULTATS

Après avoir exploité les différentes données relatives aux questionnaires nous tenterons de faire la discussion sur l'ensemble des résultats obtenus dans notre recherche.

Ainsi, notre discussion portera sur les points suivants :

- point de vue des acteurs sur l'activité physique ;
- profil des pratiquants d'activité physique et sportive à partir de 50 ans ;
- lieu de pratique et entraînement des personnes âgées ;
- expérience de pratique ;
- objectifs visés dans la pratique de l'activité physique ;
- nécessité de prise en charge dans le projet sésame ;
- pourquoi une vision politique.

« Au Sénégal, la vulgarisation de la gymnastique d'entretien à travers les médias notamment à la télévision, a commencé en 1980 grâce à la bonne volonté du département de gymnastique de l'Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport. Quatre (4) années plus tard, les séances se sont organisées en apport de la musique afin d'intéresser le plus grand nombre de Gymnastes volontaires ». (14)

De ce fait, l'activité physique est perçue comme : une science de l'évaluation de la capacité physique et de l'intervention par l'activité physique auprès des personnes ayant des incapacités.

Hors la Gymnastique est l'art de conserver ou de retrouver sa souplesse et se maintenir en forme à partir d'exercices physiques pratiqués sous la surveillance et l'encadrement de professeurs spécialistes.

- **Profil des pratiquants d'activité physique et sportive à partir de 50 ans :**

En vieillissant, les filières énergétiques étant moins efficaces et les tissus moins souples, on aura évidemment tendance à ne pas recommander d'emblée des activités explosives comme le sprint ou certains sports.

L'évaluation de la condition physique du quinquagénaire, proposée après un examen médical préalable d'aptitude, étudie 4 paramètres déterminant le niveau de forme de l'individu. Il s'agit par des tests très simples, d'apprécier :

- l'efficacité du système de transport d'oxygène ;
- l'étude du pourcentage de graisses (adiposométrie) ;
- l'estimation de la force et de la puissance musculaire
- et le temps de réactions psychomotrices en situation d'effort physique.

Cette évaluation de la condition physique du sportif de 50 ans permet de délivrer une véritable « ordonnance d'activité physique adaptée » à l'âge et à la forme du moment, en fonction des possibilités et des limites du sujet.

On l'orientera plutôt vers la course à pied, la marche, la natation et le vélo.

Dans un premier temps, pour ne pas trop solliciter les articulations fragilisées par des années de paresse, il faut insister sur la préparation physique généralisée, la fameuse PPG (Préparation Physique Générale), pour renforcer encore plus les muscles.

La PPG peut prendre la forme de « gymnastique d'entretien ».

- **Lieu de pratique et entraînement des personnes âgées :**

La plupart du temps, la séance de gymnastique d'entretien se fait avec ou sans moniteur aussi bien au niveau du « parcours sportif » que dans les salles.

La séance sans moniteur consiste en des instructions écrites que les pratiquants exécutent.

La séance avec moniteur revêt deux (2) formes :

- soit le moniteur dirige la séance en proposant des exercices que les pratiquants exécutent ;
- Soit le moniteur contrôle la séance effectuée par le pratiquant qui a des appareils à sa disposition ;
- Par contre, au niveau des moniteurs, on rencontre des enseignants et des professeurs d'éducation physique et du sport, d'anciens sportifs compétiteurs et des amateurs de la pratique des activités physiques qui transmettent leur expérience.

La composition de la séance de gymnastique d'entretien est très variée d'un milieu à un autre. Dans la plupart des cas, elle comporte une partie d'échauffement complet : sollicitation articulaire, éveil musculaire sollicitation du système cardio-pulmonaire, maîtrise du corps et de l'espace qui dure environ dix (10) minutes.

- Le corps de la séance : il comprend des exercices de maîtrise, tonification musculaire, de coordination et d'équilibre qui durent environ 20 à 30 minutes.
- Le renforcement musculaire : il est constitué d'abdominaux à chaque séance, fessiers à chaque séance et plus spécifique le haut du corps et le bas du corps. Cette partie ne dure environ que 10 minutes ;

- l'étirement des groupes musculaires sollicités durant la séance. Cette partie dure environ 10 minutes ;
- Et enfin le retour au calme qui dure 5 minutes.

La gymnastique est bonne pour le corps et le mental lorsqu'elle est pratiquée dans la bonne humeur et le plaisir.

- **Expérience de pratique**

A chaque âge et à chaque niveau de condition physique correspond une charge d'entraînement, de pratique idéale qu'il faut respecter si on veut rester en forme sans exposer à un accident ou à des lésions de surcharge :

A partir d'un certain âge ou après une très longue interruption, débiter une activité sportive n'est pas inoffensive. Dans ces deux situations, il est vivement conseillé d'en discuter avec son médecin, voire de consulter un médecin du sport afin de déceler d'éventuelles contre-indications et d'obtenir ainsi le feu vert pour une pratique sportive en toute sécurité.

Ainsi, sur le terrain, deux situations peuvent poser problèmes :

1- Le cas des anciens sportifs

Souvent, les anciens sportifs reprenant un entraînement régulier, ont tendance à surestimer leurs capacités du moment. Ils s'entraînent de manière trop intensive et/ou trop grande quantité comme ils étaient jeunes et vont au-delà de ce qui est raisonnable. Cependant, le risque de blessure ou d'accident est bien réel.

2- Le cas d'une convalescence

Après une de maladie, la reprise d'activité sportive ne peut se faire trop rapidement et doit faire l'objet d'une attention particulière. L'organisme ayant été affaibli, une période de convalescence d'un mois au minimum et une réadaptation progressive à l'effort de trois mois environ seront respectées.

Plus on avance en âge et plus les disciplines d'endurance seront privilégiées, c'est-à-dire celles où l'effort est long et d'intensité modérée. Les sports d'adresse et d'équilibre sont également très intéressants, dans la perspective de conserver un bon contrôle postural, en prévention des chutes.

C'est ainsi que quelques disciplines pourraient subvenir aux besoins de ces personnes âgées (tennis, golf, marche, natation, aquagym).

- **Objectifs poursuivis par la pratique d'une activité physique**

Les objectifs poursuivis dans le cas d'une pratique au-delà de 50 ans, consistent à combattre les effets du vieillissement, notamment la réduction de la mobilité et l'altération du système locomoteur mais aussi l'isolement qui guettent souvent les personnes plus âgées.

Concrètement, la pratique d'une activité physique vise à préserver et à maintenir :

- L'endurance cardio-vasculaire et musculaire ;
- La force musculaire ;
- La souplesse et la mobilité articulaire ;
- La densité minérale osseuse
- Et les contacts sociaux.

- **Nécessité de prise en charge dans le projet sésame**

Le projet de mise en œuvre du système de solidarité « sésame » en faveur des personnes âgées de 60 ans et plus au Sénégal offre la prise en charge gratuite de ces dernières.

Une initiative prise par le chef de l'Etat qui a instruit le Ministère de la Santé et de la Prévention Médicale de concevoir avec les partenaires comme l'Institut de Prévoyance Retraite du Sénégal (IPRES), le Fonds National de

Retraite (FNR), la faculté de médecine de Dakar et les collectivités locales, un plan de couverture médicale permettant aux personnes âgées de bénéficier de soins gratuits dans des hôpitaux centres et postes de santé sélectionnées sur l'ensemble du territoire national.

Ainsi, le gouvernement Sénégalais a alloué 700 millions FCFA pour instituer cette prise en charge. L'IPRES a pour sa part donné 300 millions FCFA. Ce qui donne 1 milliard de fonds global au plan sésame.

Et les différents hôpitaux et structures hospitalières ont reçu des chèques respectifs pour les hospitalisations et soins gratuits des personnes âgées relevant de l'IPRES. (3)

- **La vision politique**

L'alinéa 2 de l'article 17 de la constitution garantit la protection sociale des personnes âgées : l'Etat et les collectivités publiques doivent veiller à la santé physique et morale de personnes âgées.

Lors de son discours à la nation le 03 avril 2006, le président de la république a annoncé un plan de soins gratuits en faveur des personnes âgées de 60 ans et plus. Ce plan dénommé « sésame » sera mise en œuvre par le Ministère de la santé et de la Prévention Médicale avec des partenaires comme l'IPRES, le FNR, la faculté de médecine.

Ainsi, la mise en œuvre du plan sésame comporte deux grands axes : l'appui institutionnel pour renforcer la prise en charge médicale de l'IPRES, du Fonds National de retraite et des collectivités locales.

(Pour consolider les gap ou déficits spécifique à ces institutions) ;

Les personnes âgées représentent environ 7% de la population.

Parmi les 650 000 personnes âgées, seules 30% bénéficient d'une « couverture sociale », répartie entre l'IPRES et le FNR et les 70% restant n'ont pas de retraite, donc pas de couverture sociale. (3)

LES PROBLEMES DE LA GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

La gymnastique d'entretien au Sénégal est confrontée à une multitude de problèmes.

D'abord, notons une insuffisance notoire d'infrastructures.

Le contenu des séances présente des inconvénients. Dans la plupart des cas, les objectifs des séances ne sont pas clairement définis. Ce qui fait que les exercices proposés n'ont pour finalité que la pratique.

Et quand des buts sont visés, le contenu très souvent ne permet pas d'y accéder. Nombreuses sont les séances qui regroupent toutes les catégories d'âges, le travail ne tient donc pas compte des besoins et spécificités de chaque pratiquant afin de les regrouper par groupes de niveau. Rares sont ceux qui obligent les pratiquants à remplir sérieusement un questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique. Les moniteurs pour la grande majorité n'ont pas reçu une formation spécifique à l'encadrement de la pratique de la gymnastique d'entretien. D'autre part, le développement de l'activité est freiné par certaines considérations. Les femmes croient que c'est une activité d'hommes et donc déprécient l'activité.

Les problèmes de croyance et les préoccupations religieuses sont aussi des facteurs limitant la pratique. En effet, à un âge très avancé, la pratique religieuse est plus marquée et ne permet pas de libérer un temps pour la pratique des activités physiques qui est considérée comme une activité de

jeunesse. La lutte contre la sénescence, si elle n'est ignorée est reléguée au second plan.

Malgré l'importance et les bienfaits de la gymnastique d'entretien, sur la santé et le bien être des personnes de plus de 50 ans, elle reste encore mal perçue par le manque d'information, de sensibilisation, de vulgarisation, de médiation aussi bien au niveau de la télévision, des journaux, que dans les spots publicitaires.

Au vu de ces multiples problèmes, il nous faut imaginer des solutions adéquates permettant le développement de la gymnastique d'entretien.

LES PERSPECTIVES

Le développement de la gymnastique d'entretien requiert une vulgarisation de l'activité c'est-à-dire la faire connaître et la rendre accessible aux personnes âgées. Pour cela, nous estimons qu'il faut la formation d'une structure de supervision, l'augmentation des infrastructures et l'utilisation des moyens de sensibilisation et de vulgarisation.

Cette structure de supervision aura comme rôle de promouvoir la gymnastique d'entretien sous toutes ses formes à travers le territoire national. Elle doit réglementer l'activité en définissant les conditions de pratique. Elle doit réfléchir sur les voies et moyens pour l'intégration de la gymnastique d'entretien dans la vie quotidienne de toute personne âgée, sans distinction de sexe ou de milieu.

La structure doit être associée au Ministère de la santé et de la Prévention Médicale ainsi que les structures chargées de la prise en charge des personnes âgées.

Elle doit aussi prendre en charge la formation des intervenants en rapport avec des institutions comme l'Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport qui pourraient créer des clubs chargés de la formation des moniteurs. Ces derniers feront des stages de recyclage pour une durée bien déterminée.

Ces méthodes pourraient remédier aux problèmes liés aux insuffisances du déroulement des séances et aux manques de compétence de certains éducateurs ou moniteurs.

- **Les moyens de vulgarisation**

La gymnastique d'entretien doit faire partie intégrante de la vie de tout sénégalais. De ce fait, il faut une utilisation de moyens de vulgarisation, des campagnes d'affichage doivent être effectuées. Il faut organiser des « journées portes ouvertes » sur la gymnastique d'entretien.

Les médias ont une part très importante à jouer car au niveau de cette catégorie d'âge, des doutes sur l'apport réel et bénéfique de la gymnastique d'entretien persistent davantage. Il faut donc une forte sensibilisation et une information sur les bienfaits de l'activité et les dangers de la sédentarité. Il est souhaitable que des chroniques sur la gymnastique d'entretien soient tenues dans la presse écrite et parlée. Les diffusions d'émission à la télévision sur la pratique et ces justifications doivent être multipliées. En définitive une campagne de publicité efficace doit être menée par la structure qui aurait en charge la gymnastique d'entretien en rapport avec le MSPM et les structures sanitaires.

- **L'augmentation des infrastructures**

Nous estimons aussi qu'il faut une augmentation des infrastructures aussi bien privées que publiques.

La réalisation de « parcours sportifs » doit s'étendre à travers tout le pays. Cette œuvre doit se parfaire en affectant des moniteurs qualifiés pour l'encadrement de la pratique et en améliorant le matériel d'équipement. Les Centres Départementaux d'Education Populaire et du Sport (CDEPS) devraient pouvoir abriter des salles de gymnastique d'entretien.

Nous souhaitons qu'avec la « régionalisation », les pouvoirs locaux puissent prendre en charge ce volet.

L'implantation d'infrastructures, pouvant permettre la pratique d'activité physique dans les milieux professionnels, devrait se multiplier. Les initiatives privées de construction de salle de gymnastique d'entretien doivent être encouragées en facilitant l'accès aux équipements (tapis, matériel de musculation....).

Dans le respect des plans des constructions, la gymnastique d'entretien doit trouver sa place par l'affectation d'espaces pouvant permettre sa pratique.

CONCLUSION GENERALE

Notre étude a montré que, les personnes âgées de plus de 50 ans, pratiquent la gymnastique d'entretien dans le but de lutter contre les effets du vieillissement et de garder leur autonomie.

Au-delà de 50 ans, l'homme soumis au stress de sa vie familiale et professionnelle, s'expose aux risques des maladies de la civilisation (hypertension artérielle, diabète, obésité...) mais aussi l'isolement qui guette souvent les personnes âgées.

C'est l'âge auquel la personne n'a plus non seulement les capacités physiques nécessaires pour subvenir à ses activités quotidiennes mais également l'âge auquel, elles prennent un changement sur le volet social, psychologique et environnemental.

C'est la raison pour laquelle la plupart des personnes âgées de plus de 50 ans pratiquent l'activité physique ne serait ce que pour améliorer leur qualité de vie. L'activité physique leur permet non seulement d'entretenir leur condition physique, luttant ainsi contre les méfaits de la sédentarité mais aussi elle remplace bien souvent la prise de médicaments.

En ce qui concerne le lieu de pratique, certaines des personnes âgées préfèrent s'entraîner en plein air, d'autres à leur domicile et d'autres préfèrent plutôt s'entraîner dans les salles.

Le développement et le maintien d'une bonne santé, d'un état de bien-être et d'une bonne condition physique exigent une quantité minimale d'activité physique pour toute personne âgée de plus de 50 ans.

Ainsi, consciente que l'activité physique apporte un surcroît de bien-être, les personnes âgées de plus 50 ans ou plus, la pratiquent 2 à 3 fois dans la semaine voire tous les jours de la semaine pour ceux qui ont plus de temps.

Aussi, les personnes âgées aimeraient bien que l'Etat sénégalais crée encore des structures comme l'IPRES, aménage des espaces de pratique en plein air comme les parcours sportifs, appuie davantage le projet SESAM afin que les personnes âgées puissent bénéficier le plus de la prise en charge gratuite.

Promouvoir la santé et le bien-être des personnes âgées par une bonne condition physique, en prenant en compte la problématique et les conditions de développement, permettrait d'améliorer la santé publique.

RECOMMANDATIONS

- ❖ Choisir une activité d'endurance (efforts longs et peu intenses) plutôt qu'une activité où les efforts sont brusques (efforts courts et très intenses) ;
- ❖ Toujours prendre le temps de s'échauffer, ne pas commencer l'activité brutalement ;
- ❖ Garder en mémoire la notion de progressivité dans l'effort ;
- ❖ Ne pas hésiter à ralentir ou à s'interrompre momentanément si on sent que l'effort est trop intense ;
- ❖ Utiliser du matériel adapté à l'activité (ex : chaussures souples, légères, qui soutiennent la cheville, supportent bien la voûte plantaire,...) ou au lieu de pratique (semelles blanches, chaussures d'extérieur si activité de plein air,...) ;
- ❖ Veillez à ne pas en faire trop, trop brutalement et trop intensivement soyez à l'écoute de votre propre corps et tenez compte des signaux d'avertissement qu'il vous envoie. ;
- ❖ Attendez toujours l'accord de votre médecin pour reprendre l'activité et choisissez celle qui vous conviendrez la mieux ;
- ❖ Vous pouvez également combiner plusieurs activités par semaine. Ex : natation, marche et volley ;
- ❖ Eviter de pratiquer seul (e), d'une part pour des raisons de sécurité et d'autre part, vous vous priveriez des contacts sociaux ;

- ❖ Si vos séances d'entraînement, durent une heure au plus, alternez un jour avec entraînement et un jour de repos. Considérez également qu'un jour de jardinage « intensif » peut équivaloir à un entraînement sportif ;
- ❖ Utilisez un cardiofréquence-mètre afin de vous entraîner à la bonne intensité » et de surveiller l'évolution de votre fréquence cardiaque (voir l'article « Petite histoire de cœur »).

BIBLIOGRAPHIE

Manuels et ouvrages de synthèses

- 1- Amours Y. « Activité physique, santé et maladie ». Québec, Edition Québec/Amérique, 253 pages, 1988.
- 2- BENEZIS Ch. ; SIMERAY J. et Simon L. : « le sportif à 50 ans », Actualités en médecine du sport N° 4 MASSON, Paris milan Barcelone Mexico 1988.
- 3- Centre Médico-social de l'IPRES.
- 4- Corbin Ch. ; Welk, G. J. ; Lindsey R. et Corbin W.R. « Actif et en santé » ; 5^{ème} édition traduit par Godbout P. et Tousignant M. les éditions Goulet R. Québec. 2004.
- 5- Dr Renault A. : « Santé et activités physiques », éditions Amphora sport et connaissance 1990.
- 6- Dr Bacquaert P. : « Activités physiques pour les adultes de plus de 50 ans », publié le 30 /09/2007.
- 7- « Le sport après 50ans », Editions de Boeck, collection sciences et pratiques du sport, Charles M. Thiébaud, Sprimont P.
- 8- Talbot P. : « Sport, santé et forme », librairie Larousse, paris, VI, 1977, 191 pages.
- 9- « Sport et Vie », édité par les éditions Faton, SAS, 2007.

Mémoires et notes de cours

- 10- DJIBA E. : « Contribution de la gymnastique d'entretien à l'amélioration de la santé », Mémoire STAPS, 1997/1998.
- 11- MANGA J. : « Support musical en gymnastique d'entretien », Mémoire STAPS, 1988.
- 12- SECK D. : « Cours de Biomécanique », 2005/2006 INSEPS.
- 13- SEYE A. : « Cours d'Histoire de l'E.P.S », 2005/2006, INSEPS.
- 14- SAMBOU M. : « La gymnastique d'entretien à la Télévision : Intérêt et perspective de développement », Mémoire STAPS, 1986.
- 15- SONKO M. : « Effets de la pratique d'activités physiques sur les qualités physiques et des variables anthropométriques chez les femmes adultes sénégalaises », Mémoire STAPS, 2005/2006.

Webliographie

- 16- www.sport-et-vie.com
- 17- [www.irbms.com/rugriques/activite-physique/activites-physiques-adultes-plus 50ans](http://www.irbms.com/rugriques/activite-physique/activites-physiques-adultes-plus-50ans) publié le 30/09/07

ANNEXES

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR



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

Tel : 338233384 BP : 3256 Dakar

Alassane Badji Etudiant en Maîtrise S.T.A.P.S

Année académique : 2008 / 2009

QUESTIONNAIRE

NB : ce questionnaire est destiné aux personnes âgées de plus de 50 ans et rentre dans le cadre d'un mémoire de maîtrise ès STAPS et dont le thème porte sur « la pratique de la gymnastique d'entretien dans les salles chez les personnes âgées de plus de 50 ans ».

Age ans

Sexe Masculin

Féminin

Situation professionnelle ?

1. Depuis combien de temps pratiquez-vous l'activité physique ?

Une semaine

Un mois

Deux mois

Plusieurs années

2. Quelle activité physique pratiquez-vous ?

Gymnastique d'entretien

Jogging

Marche

Natation

Autre (à

préciser)

3. Pour quelle (s) raison (s) pratiquez-vous cette activité physique ?

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

4. Où pratiquez-vous cette activité physique ?

Dans une salle de gym

Au stade

A la maison

En plein air

5. Combien de fois pratiquez-vous cette activité physique ?

Tous les jours de la semaine

Deux à trois fois par semaine
Quelque fois dans le mois
Occasionnellement dans l'année

6. Pratiquez-vous seul (e) l'activité physique ?

Oui Non

7. Surveillez-vous votre fréquence pendant l'activité physique ?

Oui Non

8. Avez-vous consulté un médecin avant de commencer la pratique de l'activité physique ?

Oui Non

9. Faites-vous un échauffement avant de faire votre activité physique ?

Si Oui Ou Non

Pourquoi.....
.....
.....

10. Vous arrive-t-il d'avoir un malaise après la pratique de l'activité physique ?

Oui Non

11. Pensez-vous qu'après 50 ans c'est important de faire de l'activité physique ?

Si Oui ou Non

Pourquoi.....
.....
.....

12. Pensez-vous que l'activité physique peut permettre de mieux vieillir ?

Oui Non

13. Pensez-vous que le ministère de la santé dans le cadre la politique de prévention fait une promotion d'activité physique chez les personnes âgées ?

Oui Non

14. Quels espaces pensez-vous que l'état doit améliorer pour la pratique d'activité physique des personnes âgées ?

Parcours sportif
Club de fitness
Stade
Gymnase

15. Quels bénéfices pensez-vous titrer de la pratique d'activité physique ?

Garder son autonomie
Lutter contre la sédentarité

Habilité corporelle

Amélioration de la fonction respiratoire

Autre (s) à préciser.....

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

16. Quelles solutions proposez-vous pour le développement de l'activité physique ?

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