

REPUBLIQUE DU SENEGAL

UN PEUPLE – UN BUT – UNE FOI



UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR  
(UCAD)



Institut National Supérieur de l'Éducation Populaire et du Sport  
(I.N.S.E.P.S)

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

*THEME :*

***LES FACTEURS LIMITATIFS DU SPRINT  
COURT SENEGALAIS DE 2002 à 2007***

M. Moussa BALDE

M. Lansanna BADJI  
Professeur à l'INSEPS  
Maitre Assistant en STAPS

ANNEE ACADEMIQUE : 2007 - 2008

# GRACE

*Tout d'abord, rendons grâce au Bon DIEU, le Miséricordieux, le Tout Puisant, le DIEU des cieux et de la terre.*

*LUI qui a fait de nous des êtres humains doués d'intelligence, qui aiment, œuvrent pour le sport et l'éducation et qui mourront dans cette noble tâche.*

*Lui qui EST celui dont le travail n'à point de critique ni d'erreur.*

*LUI qui sans Son aide, tout travail est voué à l'échec et l'on ne saurait ni le commencer ni le terminer.*

*A son Prophète Mohammad (PSL) et tous ses compagnons et serviteurs en l'Islam.*

« ALHAMDOULAH »

# DEDICACES

*A ma mère **Fatoumata DIAO**, vous êtes une mère exemplaire, compréhensive qui a beaucoup œuvré pour une bonne éducation et une bonne réussite de vos enfants. Vous vous êtes sacrifiée sur plusieurs fronts pour notre réussite.*

*Que le **Bon DIEU** vous donne longue vie.*

*A mon père **Mamadou SALIF**, père généreux, affectueux, compréhensif, combatif, modeste. Je ne saurais exprimer tout ce que je ressens pour vous papa. Quand je pense à tout ce que vous avez fait et continuez de faire pour nous, j'avoue que j'ai les larmes aux yeux.*

*Que le Bon DIEU vous laisse en vie le plus longtemps possible devant nous.*

*A mes mamans, **Fatoumata BALDE** et **Mariana SABALY**, vous êtes des mamans exemplaires, compréhensives, qui ont beaucoup œuvré pour une bonne éducation et une réussite de leurs enfants. Vous vous êtes toujours préoccupées de nous.*

*Que Dieu vous donne longue vie.*

*A mes frères : **Souleymane, Sékou Omar, Demba Waré, Savane, Alassane, Mahamadou Pathé, Aboucrary Sadickh, Aliou Coutayel, Abdourahmane Ousmane Molo, Yéro** et mes frères de la Famille **DIAO de Thiara**.*

*A mes sœurs **Sira, Mariama, Ramatoulaye, Ansata Daba, Salimata, Khadiata et Awa Sébo**.*

*A tous mes oncles et tantes paternels et maternels.*

*A mon oncle **Aliou SABALY** alias **Banaa** et sa famille.*

*A mes « femmes » : **Fatou NDIAYE DIAO, Aisatou Sy, Mampata, Tening**, pour ne citer que celles-ci.*

*A mes enfants : **Seydou, Néné, Dembarou, Abdoulaye, Maman Aïda, Mamadou Salif, Hamadou, Mariama, Fatoumata, Adama***

*A ma chère Famille, celle de **Séline Badji** à Dakar au Parcelles assainies Unité 04 et à thionk Essyl pour l'hospitalité qu'elles m'ont offerte pendant mes études universitaires ; je ne saurais vous oublier.*

*A mes amis : Seline Badji, Jacques Sambou, Alias, Demba, Yves, Moussa fada, Pape DIATTA, Ababacar NIANG, Mass Johnson, Virginie ASSINE, Michel, Famara, Abdoulaye MANE, Lang, Moustapha, Dabo, Waly et Yamadou DIAO, Ousmane, Seydi, Djibril THIAM, Wathie, Waly, Bianquinch, Adama, Emilie, Kiné, Adja, Yacine Sagna, Ibrahima BODIAN, David, Jawiz, Abdou, Ahmed, Ibou, Cinty, Yéta, Thierno NIANG, Mass, Mass BEYE, Cheikh, Alsane et Ousseynou TALL, Aly CAMARA, Baba DIALLO, Daouda KAYE, Daouda, papis, Ibrahima DIAMANKA, Alsane DIAKHATE.*  
*A mes amis au village : Chérif Amadou Bacary Mamadou Samba Toumani Mamoudou Oumar Samala ...et mes grands frères Thiarra.*

*A tous les athlètes sénégalais.*

*A la ligue d'athlétisme saint louisienne.*

*A l'Association des élèves et étudiants ressortissants de DABO.*

*Mention Spéciale.*

*Le tout puissant veille sur toi et t'apporte une santé de fer tout au long de la vie.*

*A la mémoire mon père **DIANGO DIAO**, vous avez inculqué en nous les vertus du travail et le sens de la responsabilité et sans récolter les fruits de vos semences, le destin jaloux vous donne rendez – vous. Que la terre de THIARRA vous soit légère. Ce travail est le tien.*

*A mes frères **Pathé et Mamadou Salif**, vous avez lutté, lutté et encore lutté avec la maladie jusqu'aux dernières heures de vos vies. Que la terre de THIARRA vous soit légère. AMEN.*

*A **Inna Mariatou SAGNA** : ici la liste s'arrête car elle est mon Ariane ; c'est-à-dire le labyrinthe dans lequel je me suis égaré. Or le labyrinthe est le chemin du sans retour. Une fois dans le labyrinthe il est impossible de retourner ou de revenir en surface. Qui y entre est prisonnier définitivement et à vie.*

# REMERCIEMENT

*Au terme de cette lourde tâche, c'est l'occasion pour moi de remercier particulièrement :*

*Monsieur **Lansana BADJI**, mon directeur de mémoire ; malgré votre manque de temps, vous avez pu guider ce travail avec rigueur, méthode, abnégation et sans complexe. Ce travail est le tien.*

*Pour votre simplicité, votre sens des relations humaines. Recevez l'expression de notre plus ample estime*

✓ *A Monsieur **Nicolas D.K. NDIAYE**, mon entraîneur, pour ces conseils, son soutien physique et moral pour l'élaboration des questionnaires et sa précieuse contribution pour l'édification de ce document ; vous m'avez toujours conseillé et soutenu. Je ne vous oublierai jamais.*

✓ *A mon cher professeur qui m'a initié à la discipline, je veux nommer, **Dominique Antoine NDECKY**, au C.E.M **Henry Louis Guillabert** de Saint Louis.*

✓ *A toute ma famille aux Parcelles Assainies de l'Unité 04 villa N° 123. A mon cousin **Ibrahima DIAO** et son épouse **Fatou NDIAYE** pour leurs conseils et soutiens.*

✓ *A mes grands frères : **Souleymane, DIATTA, Faly, Salif et Saïkou, Hammadou**, pour leurs conseils et soutiens.*

✓ *A monsieur **Mamadou SAGNA** et sa famille aux P. Assainies Un. 12.*

✓ *A Mr **Jacques BADJI** et sa famille au Parcelles Assainies Unité 18.*

✓ *A mon oncle **Mamadou MBALLO** à Ouakam et sa famille.*

✓ *A tous mes professeurs de l'**INSEPS** pour la formation reçue, **Anastasie** et **Grégoire** pour la documentation, mais aussi leur sympathie.*

✓ *A tout le personnel administratif, technique et le service de l'**INSEPS**.*

✓ *A mon ami **Séline BADJI** et toute sa famille.*

✓ *A tous les dirigeants et athètes qui ont bien voulu collaborer en répondant aux questionnaires et aux entretiens.*

✓ *A tous les athlètes du **DUC** et plus particulièrement à ceux de **Nicolas D.K. NDIAYE**.*

✓ *Aux étudiants de l'**INSEPS** et plus particulièrement à ceux de ma promotion.*

✓ *Enfin, à tous ceux qui m'ont soutenu et que je n'ai pas eu l'occasion de citer, recevez toute ma reconnaissance*

## *Dédicace spéciale.*

*Je dédie ce travail spécialement à :*

*A*

*Mon père Bakary BALDE*

*Vous avez inculqué en nous les vertus du travail, de la discipline, du courage...qui font de nous ce que nous sommes aujourd'hui.*

*Quand je pense à tout ce que vous avez fait et continuez à faire pour nous, j'avoue que j'ai les larmes aux yeux.*

*Ce travail, vous appartient.*

*Que le Bon DIEU vous donne une longue vie. Amine*

***A la mémoire de ma  
maman feu***

***Aïssata SABALY***

***Décédée le 15 juillet 2008 à THIARRA***

*Elle m'a soutenu et encouragé intellectuellement, moralement  
et religieusement. C'était une dame en qui nous voyions une  
âme sereine et avertie.*

***Tout ce que je suis devenu, c'est à elle que je le doit***

## RESUME

Les records du sprint court sénégalais ont connus un recul significatif par rapport aux records africains et mondiaux durant ces dernières années.

En tant que sprinter et ayant vécu l'expérience, nous avons essayé d'en connaître les causes des facteurs limitatifs dans un premier temps, pour ensuite proposer des axes de réflexions en guise de solutions.

Pour ce faire, nous avons utilisé la méthodologie de l'enquête basée sur le questionnaire et l'entretien.

Ainsi soixante et un (61) questionnaires ont été soumis aux sprinters et aux entraîneurs pour connaître les difficultés rencontrées dans la pratique de l'activité athlétique. Les mêmes recherches ont été menées auprès du Directeur administratif et de la Direction technique de la fédération par le biais de l'entretien.

Les résultats obtenus montrent que nos sprinters rencontrent beaucoup de problèmes dans la pratique de l'athlétique. Les difficultés les plus notoires sont :

le manque d'infrastructures, de matériels, de prise en charge et la non collaboration des sprinters et des techniciens, combinés à une très mauvaise politique de gestion du bureau fédéral.

Dés lors il serait nécessaire de changer de politique de gestion, de créer des infrastructures et y mettre le matériel adéquat et de prendre en charge l'élite d'une manière professionnelle.

# Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

## TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION.....	7
-------------------	---

### CHAPITRE I : REVUE DE LITTERATURE

I-1 : Essai de définition de la vitesse.....	9
I-2 : Généralités sur les courses de vitesse.....	9
I-3 : Caractéristiques physiques de la vitesse.....	10
I-3-A : La vitesse.....	10
I-3-A-1 : La vitesse de réaction.....	10
I-3-A-2 : La vitesse d'accélération.....	11
I-3-A-3 : L'endurance vitesse.....	11
I-3-B : La force.....	12
I-3-B-1 : La force maximale.....	12
I-3-B-2 : La force explosive ou élastique.....	12
I-3-B-3 : L'endurance force.....	13
I-3-C : La puissance anaérobie alactique.....	13
I-3-D : La capacité anaérobie alactique et lactique.....	14
I-3-E : La puissance aérobie maximale.....	14
I-3-F : La capacité maximale aérobie.....	15
I-3-G : La souplesse.....	15
I-3-G-1 : La souplesse musculaire.....	16
I-3-G-2 : La souplesse articulaire.....	16
I-3-H : La technique.....	16
I-3-I : La coordination.....	16

### CHAPITRE II : LA SITUATION ACTUELLE DU SPRINT COURT SENEGALAIS

II-I : L'évolution des performances du sprint court sénégalais de 2002 à 2007.....	17
II-I-1 : L'évolution des performances du sprint court sénégalais de 100 m homme et dame de 2002 à 2007.....	17
II-I-2 : L'évolution des performances du 200 m sénégalais du 200 m homme et dame de 2002 à 2007.....	18
II-I-3 : Palmarès du sprint court sénégalais de 2002 à 2006.....	19
II-I-4 : Présentation des records du Sénégal, de l'Afrique et du monde.....	25
II-I-4-1 : Les records du Sénégal.....	25
II-I-4-2 : Les records de l'Afrique.....	25
II-I-4-3 : Les records du monde.....	26
II-I-4-4 : Comparaison des records nationaux du Sénégal, de l'Afrique et du monde chez les hommes et chez les femmes dans les courses de 100 m et 200 m.....	26
II-I-4-5 : Le classement des sprinteurs sénégalais : hommes et dames au niveau africain dans le « top 50 » de 2002 à 2006.....	27

### CHAPITRE III : METHODOLOGIE

III-1-1 : le cadre de l'étude.....	32
III-1-1-A : la population.....	32
III-1-1-A-1 : les athlètes.....	33
III-1-1-A-2 : les dirigeants.....	33

# Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

---

<i>III- 2-: Administration des questionnaires et des entretiens</i> .....	33
<i>III-2-1 : le questionnaire</i> .....	33
<i>III-2-1-A : les questions fermées et mi fermées</i> .....	34
<i>III-2-1-B : les questions ouvertes</i> .....	34
<i>III- 3 : L'entretien</i> .....	34
<i>III-3-1 : Le traitement des données et les limites de l'étude</i> .....	34
<i>III-3-2 : le traitement des données</i> .....	34
<i>III-3-3 : les limites de l'étude</i> .....	35

## **CHAPITRE IV : PRESENTATION ET COMMENTAIRE DES RESULTATS**

<i>IV- 1- les résultats des sprinteurs</i> .....	36
<i>IV-2 : les résultats des entraîneurs</i> .....	50

## **CHAPITRE V : DISCUSSION DES RESULTATS**

<i>V-1 : les résultats des questionnaires</i> .....	61
<i>V-2 : les résultats des entretiens</i> .....	74

## **CONCLUSION ET SUGGESTION**

Conclusion.....	79
Suggestion.....	80

<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	<b>82</b>
----------------------------	-----------

## **ANNEXES**

# INTRODUCTION

## INTRODUCTION

Le sprint a toujours été considéré, comme l'épreuve reine dans toutes les réunions d'athlétisme.

A l'analyse des résultats obtenus par nos sprinters sur 100 mètres et 200 mètres pendant ces dernières années, nous constatons que nos performances ont connu un recul par rapport aux meilleures performances africaines et mondiales.

En effet, les records nationaux sont peu significatifs par rapport aux records internationaux. Ainsi les sprinters sénégalais n'ont pas pu participer à une finale dans les compétitions internationales sur 100 et 200 mètres durant ces dernières années. Un seul sprinter accède parfois en finale sur 200 mètres.

Sur 100 mètres le record du Sénégal homme (10.17s) est largement inférieur aux records d'Afrique (9.85s) et du monde (9.72s). Il en est de même de celui des dames (11.24s) contre (10.90s) record d'Afrique et (10.49s) record du monde.

De même au 200 mètres le record du Sénégal homme (20.21s) est largement inférieur aux records d'Afrique (19.68s) et du monde (19.32s). Le même constat est fait en ce qui concerne les dames sur la distance 22.64s pour le Sénégal contre 22.07s pour l'Afrique et 21.34s pour le monde.

A l'analyse de ces résultats nous nous posons la question de savoir : Quels sont les facteurs limitants du sprint court sénégalais, si nos sujets ont les qualités physiques requises pour la pratique du Sprint ? Pour y répondre, nous allons utiliser principalement deux méthodes, à savoir le questionnaire et l'entretien au niveau des clubs de la Ligue d'Athlétisme de DAKAR (LADAK), et des responsables administratifs et techniques ayant en charge de l'athlétisme sénégalais.

Notre démarche va s'articuler autour de cinq chapitres portant respectivement sur :

# Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

**Chapitre I** : La Revue de littérature

**Chapitre II** : La situation actuelle du sprint court sénégalais

**Chapitre III** : La méthodologie

**Chapitre IV** : La présentation et Le commentaire des résultats

**Chapitre V** : L'interprétation et la discussion des résultats

**Conclusion**

**Suggestions**

# CHAPITRE I: LA REVUE DE LITTERATURE

## **I-1- ESSAI DE DEFINITION DE LA VITESSE**

On considère généralement que les courses jusqu'aux 400 mètres méritent cette appellation de « **course de vitesse** » ou de sprint. Au sens large du terme la vitesse signifie la capacité de se déplacer, de faire déplacer un objet ou de le bouger très rapidement.

Dans le cas de l'athlétisme la course de vitesse regroupe, en ne considérant que les distances olympiques, le sprint long (400 mètre) et le sprint court (60 mètre à 200 mètre). Selon **G. Lambert (1987)** la vitesse est la faculté d'effectuer un mouvement dans un minimum de temps. Elle se manifeste sous plusieurs aspects :

- Le temps de réaction qui s'écoule entre un signal et le déclenchement du mouvement.
- La vitesse de mouvement isolé ou la mise en accélération.
- La fréquence gestuelle.

## **I-2- GENERALITES SUR LES COURSES DE VITESSE**

Les courses, les lancers et les sauts sont les pratiques sportives les plus anciennes qui faisaient partie intégrante des préoccupations de l'homme comme activité de vie et de survie

Ces trois familles de pratiques diversifiées font que l'athlétisme est reconnu comme une activité physique majeure, un sport de base. Il est incontournable dans presque toutes les activités physiques et sportives.

Il peut être défini selon **J.L .HUBICHE et M .PRADET (1993)** comme une activité motrice sociale, compétitive et réglementée. Elle se pratique dans le milieu terrestre standardisé et demande un effort d'investissement énergétique qui s'exprime par des techniques gestuelles de types fermés.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

Elle vise le développement maximum des potentialités physiques et morales de l'athlète et la réalisation, par celui-ci de performance chiffrable dans le temps et dans l'espace afin de permettre des comparaisons avec lui-même et avec les autres. Une telle définition met en évidence les fondements constitutifs qui font de l'athlétisme un sport de base.

Cependant, nous allons nous focaliser dans cette étude sur les courses plus précisément celles du sprint court (100 m et 200 m) qui fait l'objet de notre étude.

### **I-3- LES CARACTERISTIQUES PHYSIQUES DE LA VITESSE**

Il est admis qu'un sprinter en général doit être rapide, puissant et endurant.

Ainsi notre étude va s'intéresser principalement aux caractéristiques de vitesse, de force, de puissance, de souplesse, et d'endurance

#### **I-3-A- LA VITESSE**

Selon **JURGEN WEINECK (1997)** « la vitesse est la capacité qui permet d'effectuer un mouvement dans un laps de temps, compte tenu des conditions extérieures grâce à la mobilité des processus du système neuromusculaire et la capacité des muscles à développer la force.

Elle est aussi l'aptitude à effectuer des actions dans le court espace de temps.

L'amélioration de la vitesse du sprinter est fonction de trois facteurs :

##### **I-3-A-1 La vitesse de réaction**

La vitesse de réaction est la durée qui sépare une réponse et un stimulus qui la provoque. Elle met surtout en évidence la qualité de transmission entre les organes récepteurs, le système nerveux et les organes effecteurs (les muscles).

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

Cette qualité intervient non seulement dans toutes les activités de la vie courante mais surtout dans certains sports : escrime, tennis de table...et certaines tâches motrices : départ de sprint, arrêt de gardien de but.

### **I-3-A-2 La vitesse d'accélération**

La vitesse d'accélération ou gestuelle résulte de la rapidité de contraction-relâchements des groupes musculaires alternativement mis en jeu pour engendrer le maximum de mouvements sur une distance ou en un temps donné relativement court.

Cette qualité est liée à l'importance du nombre d'impulsions nerveuses, à la rapidité de leur transmission musculaire, au nombre de fibres à contraction rapide des muscles mis en jeu, au pouvoir de mobilisation de l'énergie nécessaire à leur contraction appelée aussi « puissance anaérobie alactique » et aux rapports des segments anatomiques déplacés. La vitesse d'accélération est la qualité de base requise par la pratique de très nombreux sports, collectifs notamment ; elle est surtout indispensable aux sprinters.

### **I-3-A-3 L'endurance vitesse**

L'endurance vitesse est la durée totale pendant laquelle la vitesse gestuelle peut être maintenue à son niveau le plus élevé. Cette qualité dépend essentiellement :

- de la quantité initiale des réserves énergétiques favorables à la contraction musculaire rapide.
- de l'importance de leur utilisation
- de la nature des fibres musculaires sollicitées
- de la quantité d'acide lactique produite
- de l'amplitude des mouvements de possibilité de relâchement

C'est cette qualité que les physiologistes définissent à la fois comme capacité anaérobie alactique et puissance anaérobie lactique. Elle intervient dans tous les sprints longs (200 m, 400 m...)

D'une manière générale l'endurance dépend du niveau d'entraînement.

### **I-3-B LA FORCE**

La force est la capacité qu'a l'homme à surmonter les résistances par un travail musculaire propre ; elle est aussi appelée tension musculaire. Elle est caractérisée du point de vue physiologique par la tension développée par les muscles suite à une excitation. En sport la force est la caractéristique physique de base qui détermine l'efficacité de la performance

Ainsi on distingue trois formes de force :

#### **I-3-B-1 La force maximale**

La force maximale est définie comme étant la plus grande force que le système neuromusculaire est capable d'exercer lors d'une contraction volontaire unique. En conséquence elle détermine la performance dans les sports où on a une grande résistance à surmonter ou à contrôler (haltérophilie) mais quand la résistance est faible elle ne nécessite pas l'utilisation de la force maximale

#### **I-3-B-2 La force explosive ou élastique**

La force explosive ou élastique est la capacité du système neuromusculaire à surmonter une résistance avec grande vitesse de contraction (puissance – force – rapidité) dans les sports dits « explosifs » comme les sauts, les lancers, la vitesse, le sports de frappe etc... La force élastique détermine la performance.

## I-3-B- 3- L'endurance force

L'endurance force est la capacité de l'organisme à surmonter la fatigue. Elle est caractérisée par une capacité relativement élevée. L'endurance force détermine la performance dans les courses sur piste de soixante (60) secondes à huit (8) minutes.

D'après Dekker Net Coll. (1990), la force musculaire est déterminée par la tension qu'un muscle ou un groupe musculaire peut opposer à une résistance en un seul effort ou pour mobiliser ou immobiliser une articulation.

La force peut entraîner un déplacement, on parle de force dynamique ou contraction musculaire anisométrique. Elle peut se faire sans déplacement, on parle de force statique ou contraction isométrique.

## I-3-C LA PUISSANCE ANAEROBIE ALACTIQUE

Chez le coureur de 100 m la puissance anaérobie alactique est un facteur déterminant dans la réalisation d'une bonne performance. Elle est la capacité à produire l'effort le plus intense dans un minimum de temps.

Elle est aussi la qualité qui permet à l'athlète de produire un effort musculaire à chaque fois avec la force et avec la plus grande vitesse de contraction possible.

La force explosive ou puissance est le travail mécanique (**W**) effectué par unité de temps et elle s'exprime par la relation suivante :

$$P = W/T \text{ ou } W \times T^{-1}$$

Elle peut être aussi une résultante du produit de la force par la vitesse selon la formule suivante :

$$P = F \cdot V$$

L'unité de mesure utilisée pour la puissance est le watt (W).

## I-3- D- LA CAPACITE ANAEROBIE ALACTIQUE ET LACTIQUE

La capacité anaérobie alactique est définie comme la capacité de tenir un effort d'intensité maximale pendant un temps relativement court caractérisé par la non-utilisation de l'oxygène ( $O_2$ ) sans production d'acide lactique.

La capacité anaérobie lactique : c'est la capacité de tenir un effort d'intensité élevée pendant un temps relativement long, soixante (60) secondes à huit (8) minutes, caractérisé par la production d'acide lactique et sans l'utilisation de l'oxygène ( $O_2$ ).

## I-3-E- LA PUISSANCE AEROBIE MAXIMALE

Au repos ou au cours d'une activité physique de faible intensité (marche, cyclisme, nage à vitesse modérée) l'organisme consomme l'oxygène de l'air ambiant d'où le terme **AEROBIE**. Lorsque l'intensité de l'exercice augmente progressivement, la consommation d'oxygène augmente parallèlement jusqu'à un plateau maximum au dessus duquel toutes nouvelles augmentations de l'intensité de l'exercice demeurent sans effet sur la consommation maximale d'oxygène ou encore **VO<sub>2</sub> max**.

Le **VO<sub>2</sub> max** d'un sujet représente donc le volume maximal d'oxygène susceptible d'être prélevé en milieu extérieur, transporté jusqu'aux muscles en activité et utilisé par les fibres musculaires sollicitées.

Le **VO<sub>2</sub> max** reflète non seulement l'état fonctionnel mais aussi la capacité maximale de chacun des éléments intervenant dans la chaîne des transporteurs d'oxygène : poumons, vaisseaux, hémoglobine, débit cardiaque et de l'équipement biochimique et structurelle de l'utilisateur de l'oxygène : le muscle.

Le **VO<sub>2</sub> max** peut être défini comme la puissance ou la « cylindrée » du moteur physiologique humain.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

Ses limites supérieures qui peuvent être atteintes à la suite de l'entraînement sont déterminées génétiquement.

Un bon **VO2** max permet non seulement de faire face à des exercices d'intensités et de durées élevées, mais joue aussi un rôle déterminant dans la récupération. Il revêt une importance surtout dans les activités de longue durée : courses de fond et de demi-fond, cyclisme ...

Ainsi on comprend tout l'intérêt d'évaluer le **VO2** max comme facteur d'aptitude physique.

### I-3-F- LA CAPACITE MAXIMALE AEREOBIE

Pour chaque individu il existe une limite pour la quantité d'oxygène pouvant être transporté vers les muscles et utilisé par ceux-ci et les autres cellules pour la re-synthèse aérobie de l'adénosine triphosphates (**A.T.P.**). La capacité maximale aérobie se définit comme « **la plus grande absorption d'oxygène pouvant se produire chez un individu faisant des exercices physiques et respirant l'air au niveau de la mer.** » FALL A cours de physiologie de l'exercice musculaire classe de maitrise INSEPS 2008

### I-3-G - LA SOUPLESSE

Selon **JURGEN WEINECK** : la souplesse est cette capacité et cette qualité qu'a le sportif à pouvoir exécuter des mouvements avec une grande amplitude pour lui-même, ou sous l'influence de forces externes au niveau d'une ou plusieurs articulations. Elle peut être aussi définie comme l'amplitude du mouvement d'une ou plusieurs articulations.

On distingue deux types de souplesse :

## **I-3-G-1- La souplesse musculaire**

La souplesse musculaire qui est développée par des exercices d'étirement.

## **I- 3-G-2- La souplesse articulaire**

La souplesse articulaire qui est améliorée par des assouplissements.

Il faut noter que la souplesse n'existe pas en tant que caractéristique générale mais est plutôt spécifique à la région articulaire et à l'action qui est réalisée.

## **I-3-H- LA TECHNIQUE**

D'une manière générale, la technique renvoie à la manière de faire, de procéder en vue d'un objectif dans un domaine donné. Dans le domaine spécifique de l'athlétisme c'est l'ensemble des actions d'exécution individuelle relative aux mouvements ou à la biomécanique appliquée aux courses.

## **I-3-I- LA COORDINATION**

C'est l'agencement des parties d'un tout en vue d'obtenir un résultat. Dans le cadre de l'athlétisme la coordination est l'aptitude à gérer les mouvements complexes et à s'adapter à de nouvelles situations. Cette aptitude est étroitement liée à l'éveil moteur de l'athlète, à son niveau de développement musculaire et à la taille de ses segments .Ainsi, dit-on, « à force égale entre deux athlètes le plus coordonné gagne. »

# **CHAPITRE II: La situation actuelle du Sprint court Sénégalais**

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

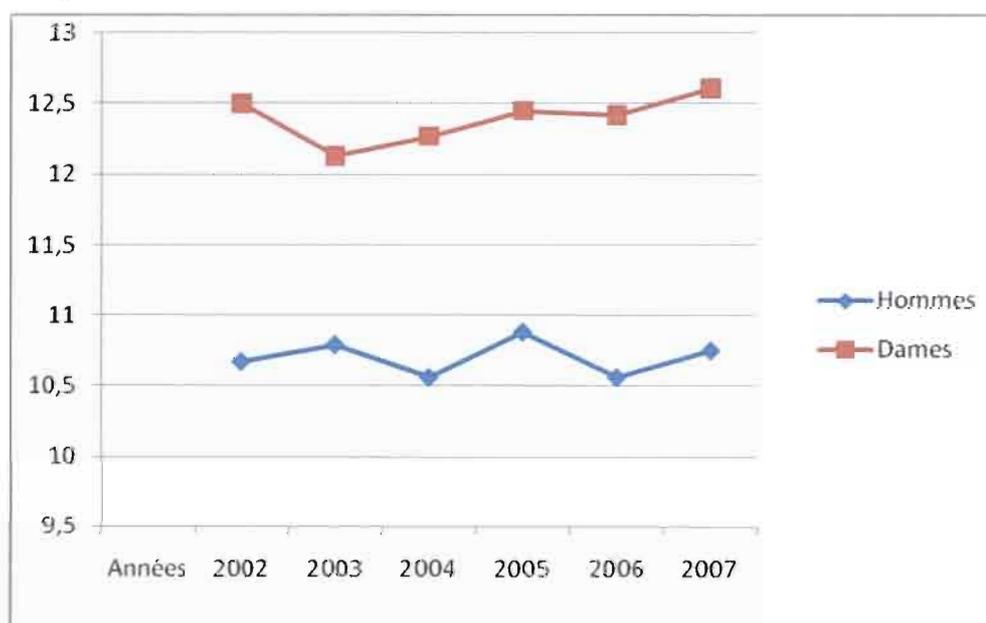
La situation actuelle du sprint court sénégalais est inconfortable sur les plans africain et mondial. En effet, si dans le passé, elle a été une épreuve qui nous a valu quelques satisfactions, de nos jours, cette épreuve traverse une situation délicate caractérisée par une absence de performance de haut niveau. Cependant, il convient d'identifier ces difficultés. Une telle situation mérite une réflexion approfondie pour faire quelques suggestions devant lui trouver des solutions à court, moyen et long terme.

### II-I -EVOLUTION DES PERFORMANCES DU SPRINT COURT SENEGALAIS DE 2002 à 2007

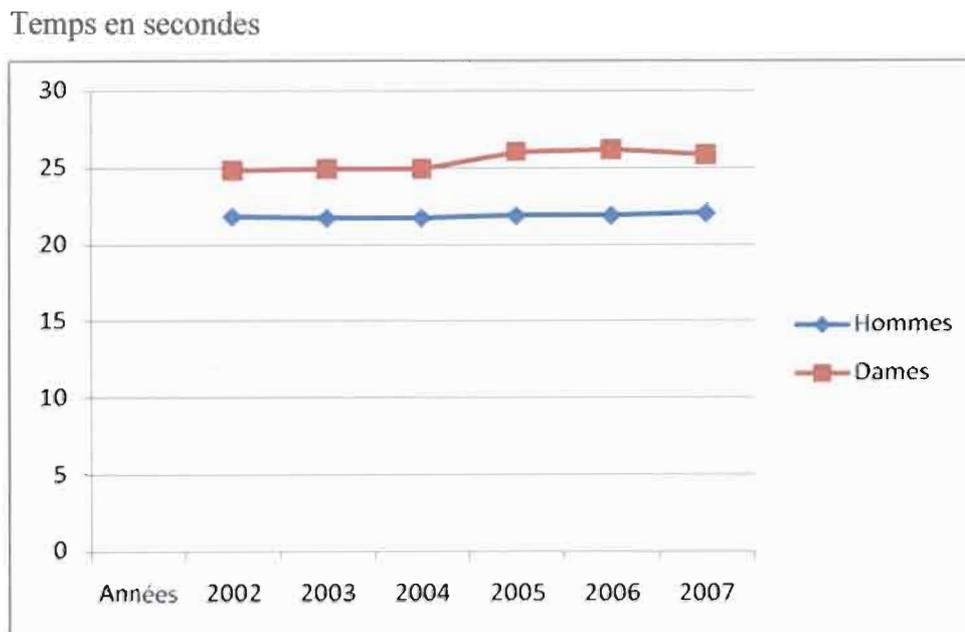
Pour tracer les courbes d'évolution, nous avons additionné les performances des finalistes de chaque année, puis divisé le résultat obtenu par le nombre de sprinters qui ont pris part à cette épreuve.

#### II-I- 1-Evolution des performances du sprint court sénégalais du 100 m Hommes et dames de 2002 à 2007

Temps en Secondes



### II-I- 1-2- Evolution des performances du sprint court sénégalais du 200 m Hommes et Dames de 2002 à 2007



#### Commentaire

De 2002 à 2006, les performances du sprint court évoluent en dent de scie. Nous pouvons constater que ces performances sont loin derrière par rapport aux performances africaines et mondiales.

**II-I-3- PALMARES DU SPRINT COURT SENEGALAIS DE 2002 à 2007**

Le Sénégal a pris part aux différentes compétitions d'athlétisme sur les plans continental et mondial de 2002 à nos jours. Le palmarès que nous présentons est tiré des livres d'YVES PINAUD, publié dans **les Editions POLYMEDIATS** et montrant la faible présence du sprint court sénégalais entre 2002 et 2006.

**L'année 2002**

**1- Les championnats d'Afrique de RADES( Tunisie) du 09**

**au 10 Août**

**Tableau N° 1**

Epreuves	Athlètes	Performances	Classement
100m/ H	SANE Malang	10.44	6ème en finale
100m / D	DIOUF Aminata	11.37	½ finale
200m/ H	LOUM Oumar	20.37	3ème en finale
200m /D	DIOP Aida	23.29	2ème en finale

**Légende** : H=HOMMES D=DAMES

**Commentaire**

Le Sénégal n'a remporté que deux médailles dont une en bronze et une en argent. Il faut souligner la 6<sup>ème</sup> place de Malang SANE en finale et la ½ finale d'Aminata Diouf. Nous constatons que, dans ce groupe l'un des représentants du Sénégal vit en France (LOUM Oumar), les autres sont pensionnaires du Centre International d'Athlétisme de Dakar (CIAD).

**L'année 2003 :**

**2- Les championnats du monde (SAINT DENIS) France du 23 au 31 Août**

**TABLEAU N° 2**

Epreuves	Athlètes	Performances	Classement
200m / H	LOUM Oumar	20.67	¼ de finale

**Légende** : H=HOMMES

**Commentaire**

Le Sénégal n'avait qu'un seul représentant sur le 200 m. Il faut noter l'absence du sprint court féminin sénégalais.

**3- Les jeux Africains (d'ABUJA) Nigeria du 11 au 16 octobre**

**TABLEAU N° 3**

Epreuves	Athlètes	Performances	Classement
100m /H	DIOP Gora	10.75	6ème en ½ finales
100m/D	DIOUF Aminata	11.58	5ème en ½ finale
	BADJI Aissatou	12.34	Série
	COLY Fatoumata	dns	
200m /H	Loum Oumar	20.51	4ème en finale
	SAMBOU Jacques	20.60	5ème en ½ finales
200m /D	DIOP Aida	24.27	5ème en série

**Légende** : H=HOMMES D=DAMES

**Commentaire :**

Le Sénégal n'a qu'un seul finaliste (4ème place). Les autres se sont arrêtés en demi-finale.. On note ici que le nombre de femmes est supérieur à celui des hommes.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

### 4- Les jeux Afro- Asiatiques d'HYDERABAD (India) du 28 au 30 octobre

**TABLEAU N°4**

Epreuves	Athlètes	Performances	Classement
100m/ H	LOUM Oumar	Néant	abandon
200m/H	LOUM Oumar	20.99	3ème en finale

**Légende** : H=HOMMES

**Commentaire** :

Une seule médaille de bronze a été remportée .Les dames étaient absentes.

### 5- Les championnats du monde en salle BIRMINGHAM (Angleterre) du 14 au16 Mars.

**TABLEAU N° 5**

Epreuves	Athlètes	Performances	Classement
200m/ H	LOUM Oumar	20.62	4ème en finale

**Légende** : H=HOMME

**Commentaire** ;

. Un seul athlète a représenté le Sénégal en se classant 4ème à la finale. .Il n'y avait pas de femmes sénégalaises.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

### L'année 2004 :

#### I -les championnats d'Afrique de BRAZZAVILLE (Congo ) du 14 au 18juillet

##### TABLEAU N°6

Epreuves	Athlètes	Performances	Classement
100m / H	DIOP Gora	10.75	5ème en ½ finale
	SANE Malang	10.81	4ème en série
100m / D	BADJI Aissatou	12.31	6ème en série
	COLY Fatoumata	11.97	5ème en ½ finale
200m:/ H	LOUM Oumar	21.43	7ème en finale
200m/ D	DIOP Aida	23.58	4ème en finale
	DIOUF Aminata	Néant	Abandon en finale

**Légende :** H =hommes      D= DAMES

##### Commentaire :

Le Sénégal n'a pas remporté de médaille. Seules .deux athlètes se sont hissés en finale en se classant 7ème (LOUM) et 4ème (DIOP A) sur 200 m.

#### Les jeux olympiques d'ATHENES (Grèce) du 18 au 29 Août

##### TABLEAU N°7

Epreuves	Athlètes	Performances	Classement
200m/H	LOUM Oumar	20.97	6ème en ¼ de finale

**Légende:** H = HOMMES

##### Commentaire :

Un seul athlète était présent et s'est arrêté en ¼ de final

#### 1-Les jeux universitaires africains BAUCHI (Nigeria ) du 27 au 28 Mai

##### TABLEAU N°8

Epreuves	Athlètes	Performances	Classement
100m/ H	BALDE Moussa	10.77	3me en finale

**Légende :** H =HOMMES

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

### Commentaire :

Il n'y avait qu'un seul athlète sprinter qui s'est contenté d'une médaille de bronze.

### L'année 2005 :

#### 1-Les championnats du monde d'HELSINKI (Finland) du 6 au 14

##### Décembre

**TABLEAU N°9**

Epreuves	Athlètes	Performances	Classement
200m / H	LOUM Oumar	21.37	Série

**Légende :** H=HOMMES

### Commentaire :

Le seul sprinter (LOUM) a été éliminé en série.

#### 2- Les championnats de la région ouest africaine DAKAR (Sénégal) du 29

##### au 30 Avril

**TABLEAU N°10**

Epreuves	Athlètes	Performances	Classement
100m /H	BALDE Moussa	10.72	3ème en finale
100m/D	COLY Fatoumata	12.09	3ème en finale
200m/H	LOUM Oumar	21.81	1 <sup>er</sup> en finale
	SAMBOU Jacques	21.85	3ème en finale

**Légende :** H = HOMMES D=DAMES

### Commentaire :

Le Sénégal n'a remporté qu'une (01) médaille d'or par LOUM qui vit en France et trois (03) de bronze BALDE, SAMBOU et COLY.

#### 3-Les jeux de la francophonie NIAMEY (NIGER) du 11 au 16 Décembre

**TABLEAU N°11**

Epreuves	Athlètes	Performances	Classement
200m/ H	LOUM Oumar	21.12	3ème en ½ finale
200m/ D	DIOP Aida	24.05	6ème en finale

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

**Légende :** H =hommes D= DAMES

### **Commentaire :**

Le Sénégal a eu deux représentants, la dame s'est classée 6ème (DIOP A), l'homme a été éliminé en ½ finale. .

### **L'année 2006 :**

#### **1- Les championnats d'AFRIQUE DE BAMBOU (Maurice) du 9 au 13**

**Août**

**TABLEAU N°12**

Epreuves	Athlètes	Performances	Classement
100m / H	NIANG M L	10.87	6ème en ½ finale
	BALDE Moussa	11.00	6ème en ½ finale
100m / D	MENDY Lucie	12.40	8ème en série
200m / H	LOUM Oumar	Néant	abandon

**Légende :** H=HOMMES D=DAMES

### **Commentaire :**

Seuls deux sprinters sur quatre sont arrivés en ½ finales.

#### **2- Les jeux universitaires africains PRETORIA ( Afrique du sud ) du 6**

**au 7 juillet**

**TABLEAU N°13**

Epreuves	Athlètes	Performances	Classement
100m / H	NIANG M L	10.61	2ème en finale
	TOURE Katim	10.70	3ème en finale
200m/H	NIANG M L	21.31	1 <sup>er</sup> en finale

**Légende :** H=HOMMES D=DAMES

### **Commentaire :**

Nos deux athlètes se sont bien illustrés lors de ces jeux. L'un a remporté deux médailles dont une en or (200m) et une en argent (100m) (NIANG M .L) et l'autre une en bronze (100m) TOURE K.).

En résumé ce palmarès du sprint court Sénégalais de 2002 à 2006 n'est pas très prolifique dans les différentes compétitions en termes de médailles.

**II-I-4 -PRESENTATION DES RECORDS DU SENEGAL, DE  
L'AFRIQUE ET DU MONDE**

**II-I-4-1- TABLEAU n°14 : Les records du Sénégal**

spécialités	Détenteur détentriche	performances	Clubs	Lieu de réalisation	Date
100 M DAMES	DIOUF Aminata	11.24	A S D	CHAUX -de- fonds	15-8-99
200 M DAMES	DIOP Aida	22.64	DIAL DIOP	Ciudad de Mexico	1-7-00
100 M HOMMES	LOUM Oumar	10.17	U S G	Bamako et France	27-3-02
200 M HOMMES	LOUM Oumar	20.21	U S G	Ciudad de Mexico	1-7-00

**II-I-4-2- TABLEAU n°15 : Les records d'Afrique**

spécialités	Détenteur détentriche	performances	nationalités	Lieu de réalisation	Date
100 M DAMES	ALOZIE GLORIA	10.90	NGR	La laguna	05-06-99
200 M DAMES	ONYALI MARY	22.07	NGR	Zurich	14-8-96
100 M HOMMES	OLUSOJI FASUBA	9.85	NGR	Doha	12-5-06
200 M HOMMES	FRANK FREDERIKS	19 .68	NAMIBIE	Atlanta	1-8-96

**II-I-4-3- TABLEAU n°16 : Les records du monde**

Spécialité	Détenteur Détentriche	Performances	nationalités	Lieu de réalisation	Dates
100 M DAMES	FLORENCE G JOYNER	10.49	U S A	IDIANAPOLIS	16-7-88
200 M DAMES	FLORENCE G JOYNER	21.34	U S A	SEOUL	29-9-88
100 M HOMMES	ULSAIN BOLT	9.72	JAM	NEW YORK CITY	16-06-08
200 M HOMMES	MICKAEL JOHNSON	19.32	U S A	ATLANTA	27-7-96

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

**II-I-4-4- TABLEAU n°17:** Comparaison des records du Sénégal, de l'Afrique et du monde chez les hommes et chez les femmes dans les courses de 100 mètres et de 200 mètres

Spécialités	Records du Sénégal	Records d'Afrique	Records du monde	Différences record du Sénégal et d'Afrique	Différences record du Sénégal et du monde
100 M DAMES	11.24	10.90	10.49	00.34	00.75
200 M DAMES	22.64	22.07	21.34	00.57	01.30
100 M HOMMES	10.17	9.85	9.72	00.32	00.45
200 M HOMMES	20.21	19.68	19.32	00.53	00.89

**NB :** Si l'écart est 00,50centième de secondes, il est grand.

### **Commentaire :**

Ce tableau ci dessus nous montre la grande différence qui existe entre les records nationaux du Sénégal (100 m et 200 m) et ceux de l'Afrique et du monde. Nous constatons que l'écart qui existe entre les records du Sénégal des 100 m (11.24s) et celui de l'Afrique (10.90s) chez les dames (00.34) est plus grand que celui des hommes (00.32) .Cet écart est plus visible entre le Sénégal et le Monde, (00.75) pour les dames et (00.45) pour les hommes aux 100m. Au niveau des 200m les écarts des filles (00.57) et des hommes (00.53) entre le Sénégal et l'Afrique sont presque les mêmes. Cependant, les écarts entre les records du Monde et le Sénégal sont plus frappants. L'écart des dames est plus visible (01.30) que celui des hommes (00.89).

## **II-2- CLASSEMENT DES SPRINTERS SENEGALAIS AU NIVEAU AFRICAIN (TOP « 50 ») DE 2002 A 2006**

L'état du sprint court sénégalais se présente comme l'indique les tableaux de classement (par rapport au « top » 50 africain) ci- dessous.

**TABLEAU N°18 : 100 m dames : le rang des sprinteuses du Sénégal**

Année	Nom et prénoms	performance	Ranking
2002	DIOP Aida	11.26	7ème
	DIOUF Aminata	11.70	27ème
	N'DIAYE Seynabou	11.74	28ème
	BADJI Aissatou	11.85	39ème
2003	DIOP Aida	11.45	14ème
	DIOUF Aminata	11.47	17ème
	N'DIAYE Seynabou	11.57	24ème
2004	DIOP Aida	11.47	12ème
	DIOUF Aminata	11.48	16ème
	GOMIS Sandra	11.79	46ème
2005	DIOP Aida	11.54	14ème
	DIOUF Aminata	11.60	20ème
	COLY Fatoumata	11.90	49ème
2006	FALL F.Bintou	11.74	32ème
	MENDY Lucie	11.74	32ème

**SOURCE : YVES PINAUD .L'ATHLETISME AFRICAIN éditions**

**POLYMEDIAS (2002 à 2006)**

### **Commentaire**

En 2002 dans le classement continental des sprinteurs (sprint court) du top « 50 » on a quatre (4) représentantes dont l'une (DIOP Aida) est dans les dix (10) meilleures. Celle-ci pourrait prétendre à une place de demi-finaliste dans une éventuelle compétition. Les trois (3) filles autres (DIOUF Aminata, N'DIAYE Seynabou et BADJI Aissatou) sont loin dans le classement.

En 2003 on a perdu une fille au classement (BADJI Aissatou). DIOP Aida perd aussi 7 places même si elle peut être classée parmi les demi-finalistes.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

Cependant DIOUF Aminata et N'DIAYE Seynabou gagnent des places parce qu'elles étaient classées respectivement à la 27<sup>ème</sup> et 28<sup>ème</sup> place en 2002 mais dans cette année (2003) celles-ci se positionnent comme suite : 17<sup>ème</sup> et 24<sup>ème</sup>. En 2004 les deux meilleures sprinteuses progressent dans le top en se plaçant à la 12<sup>ème</sup> (DIOP Aida) et à la 16<sup>ème</sup> place (DIOUF Aminata). Elles gardent pratiquement les mêmes performances.

Dans cette même année GOMIS Sandra fait sa rentrée à la 46<sup>ème</sup> position. En 2005 ces filles sont dans le classement mais perdent des places parce qu'elles régressent en performances. On note la rentrée aussi de COLY Fatoumata à la 49<sup>ème</sup> position. Par contre en 2006 la constance des deux filles (DIOP Aida et DIOUF Aminata) régresse. De nouvelles sprinteuses arrivent dans ce classement en l'occurrence FALL Fatou Bintou et MENDY Lucie. Elles sont toutes les deux ex aequo.

**TABLEAU N°19 : 100 m hommes le rang des sprinteurs du Sénégal**

Année	Nom et Prénoms	Performances	Ranking
2002	LOUM Oumar	10.17	9 <sup>ème</sup>
	DIARRA Moustapha	10.34	24 <sup>ème</sup>
2003	LOUM Oumar	10.34	30 <sup>ème</sup>
2004	Néant	Néant	Néant
2005	LOUM Oumar	10.41	30 <sup>ème</sup>
2006	BALDE Moussa	10.42	24 <sup>ème</sup>

**SOURCES** : YVES PINAUD. **L'ATLETISME AFRICAIN** Editions **POLYEDIAS** (2002 à 2006)

### **Commentaire**

En 2002 deux sprinteurs sénégalais font leur entrée dans ce top « 50 ». Un seul peut prétendre à une place en demi-finale (LOUM Oumar). DIARRA Moustapha, à la 24<sup>ème</sup> place ne figurera plus dans ce classement de 2003 à 2006. « Le vieux sage » du sprint court sénégalais est présent en 2003 et en 2005 sans accéder à la demi-finale, due certainement à son âge (35 ans).

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

Aucun sprinter sénégalais ne s'est hissé dans le top en 2004. En 2006 BALDE Moussa se positionne à la 24<sup>ème</sup> place mais il est loin dans ce classement.

**TABLEAU N°20 : 200 m dames le rang des sprinteuses du Sénégal**

Années	Nom et Prénoms	Performances	Ranking
2002	DIOP Aida	22.90	3 <sup>ème</sup>
	DIOUF Aminata	23.39	10 <sup>ème</sup>
2003	THIAM A Mbacké	23.23	8 <sup>ème</sup>
	FALL F. Bintou	23.35	13 <sup>ème</sup>
	DIOUF Aminata	23.45	17 <sup>ème</sup>
	DIOP Aida	23.50	20 <sup>ème</sup>
	N'DIAYE Seynabou	24.23	46 <sup>ème</sup>
2004	DIOP Aida	23.18	9 <sup>ème</sup>
	DIOUF Aminata	23.34	13 <sup>ème</sup>
	THIAM A. Mbacké	23.54	18 <sup>ème</sup>
	COLY Fatoumata	24.12	38 <sup>ème</sup>
2005	DIOUF Aminata	22.93	4 <sup>ème</sup>
	THIAM A Mbacké	23.10	7 <sup>ème</sup>
	FALL F. Bintou	23.18	9 <sup>ème</sup>
	DIOP Aida	23.29	11 <sup>ème</sup>
2006	THIAM A Mbacké	23.10	4 <sup>ème</sup>
	FALL F. Bintou	23.45	13 <sup>ème</sup>

**SOURCES : YVES PINAUD : L'ATHLETISME AFRICAIN Editions POLYMEDIAS (2002 à 2006)**

### **Commentaire**

Dans ce tableau on note la présence de deux filles, DIOP Aida et DIOUF Aminata de 2002 à 2005. En 2002 elles sont bien classées et peuvent prétendre à une place en finale de compétition africaine. En 2003 elles sont présentes mais perdent des places. DIOP Aida qui était à la 3<sup>ème</sup> se retrouve à la 20<sup>ème</sup> et DIOUF Aminata qui était à la 10<sup>ème</sup> se retrouve à la 17<sup>ème</sup> place. Dans cette année trois nouvelles sprinteuses (THIAM Amy Mbacké, FALL Fatou Bintou et N'DIAYE Seynabou) arrivent. Les deux premières à savoir FALL Fatou Bintou et THIAM Amy Mbacké ne sont pas des spécialistes du sprint court.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

N'DIAYE Seynabou va faire une apparition éphémère en se mettant à la 46<sup>ème</sup> position. Lors d'une réunion africaine, vu leur placement, THIAM A Mbacké, FALL F B et DIOUF Aminata peuvent prétendre courir une demi finale.

En 2004 DIOP Aida et DIOUF Aminata améliorent leurs performances et se positionnent à la 9<sup>ème</sup> et à la 13<sup>ème</sup> place. THIAM A. Mbacké perd 10 places. On peut noter la rentrée éphémère de COLY Fatoumata. En 2005 toutes les quatre filles peuvent prétendre courir en demi finale et même en finale pour les deux qui sont à la 4<sup>ème</sup> et 7<sup>ème</sup> place parce qu'elles ont progressé en performances. De 2003 à 2006, on constate la constance de THIAM Amy Mbacké et de FALL Fatou Bintou (sauf en 2004 pour elle).

En 2006, lors d'une compétition africaine, THIAM Amy Mbacké à la 4<sup>ème</sup> place pourrait courir une finale africaine et Fatou Bintou une demi finale.

**TABLEAU N<sup>o</sup>21: 200 m hommes ; le rang des sprinters du Sénégal**

Années	Nom et Prénoms	Performances	Ranking
2002	LOUM Oumar	20.26	4 <sup>ème</sup>
	SAMBOU Jacques	21.16	46 <sup>ème</sup>
2003	LOUM Oumar	20.73	16 <sup>ème</sup>
	SAMBOU Jacques	21.16	46 <sup>ème</sup>
	SANE Malang	21.19	50 <sup>ème</sup>
2004	LOUM Oumar	20.75	19 <sup>ème</sup>
	SANE Malang	20.88	23 <sup>ème</sup>
2005	LOUM Oumar	20.81	17 <sup>ème</sup>
2006	LOUM Oumar	20.99	25 <sup>ème</sup>
	N'DOUR Abdourahman	21.20	43 <sup>ème</sup>

**SOURCES : YVES PINAUD : L'ATHLETISME AFRICAIN Editions POLYMEIAS (2002 à 2006)**

### **Commentaire**

On constate la présence constante de LOUM Oumar sur toute la période . En cette année 2002 il peut courir une demi-finale africaine.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

SAMBOU Jacques est classé à la 46<sup>ème</sup> place car sa performance n'est pas aussi fameuse au plan africain ; en 2003 LOUM perd 12 places mais il est en position de courir une demi finale. SAMBOU Jacques maintient sa position. Dans la même année SANE Malang ferme le rideau à la 50<sup>ème</sup> place. En 2004 LOUM régresse et se place au 19<sup>ème</sup> rang mais jusque là il peut espérer courir une demi finale.

Dans le même temps SANE Malang progresse et se met à la 23<sup>ème</sup> position. En 2005 LOUM gagne deux places mais sa performance est presque la même que l'année précédente. En 2006 il régresse et ne peut plus accéder en demi finale lors d'une compétition africaine vu ses performances. N'DOUR Abdourahman fait son apparition dans ce top « 50 » à la 43<sup>ème</sup> position .De manière générale on constate la présence de LOUM Oumar sur cette distance même si ses performances décroissent d'année en année.

Nous constatons à travers les tableaux ci- dessus que les dames sont plus représentatives dans le sprint court au niveau africain. Leur nombre est plus important au classement continental entre 2002 et 2005.

Pendant cette période, du coté des hommes, la moyenne des représentants est de deux (02) athlètes par an. Ce qui montre la régression des performances sénégalaises du sprint court. Ce constat est la traduction logique de la faiblesse des performances de nos sprinters. Ce qui nous amène à dire que ce constat se répercute sur les records nationaux

# CHAPITRE III: LA METHODOLOGIE

### **CHAPITRE III : Méthodologie**

Toute recherche fait appel à une démarche méthodologique. Dans le cadre de notre étude nous avons adopté cette démarche en nous appuyant sur une enquête utilisant le questionnaire et l'entretien. Ces instruments de par leur pertinence nous permettent d'avoir accès à notre population cible qui est composée essentiellement d'athlètes et de dirigeants sénégalais.

#### **III-1- : Le cadre de l'étude**

Pour obtenir les données et les informations relatives à notre étude, nous avons distribué des questionnaires aux athlètes et aux dirigeants de la région de **DAKAR**. Cependant, notre étude n'a pas porté sur l'ensemble des athlètes mais seulement sur les sprinters (100 m et 200 m) sénégalais y compris ceux vivant à l'étranger et trois catégories ont été ciblées les cadet(tes) , junior(es) et senior(es) hommes et dames. . Les sites suivants nous ont permis de rencontrer les athlètes et les dirigeants :

- Stade Léopold Sédar Senghor
- Stade Iba MAR DIOP
- La ligue d'athlétisme de DAKAR (LADAK)
- La confédération Africaine d'Athlétisme (C A A )
- La fédération sénégalaise d'Athlétisme (F.S.A)
- Le Centre de Développement Région de DAKAR (C.R.D/F.I.A.A)

#### **III-1-A-La population**

Elle est composée de divers éléments, qui répondent à un ensemble de caractères spécifiques à une étude statistique. Cependant, notre étude est composée de deux populations : l'athlète et le dirigeant vivant à DAKAR ou à l'étranger.

# Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

## III-1-A-1- Les athlètes

C'est la population la plus nombreuse de notre étude et la plus facile d'accès. Nous les avons rencontrés pendant les séances d'entraînement ou lors des compétitions. Ainsi cinquante cinq (55) questionnaires ont été distribués aux sprinters. Nous en avons recueillie quarante neuf (49), dont quarante trois (43) seulement sont valables.

## III-1-A-2 Les dirigeants

On définit le dirigeant comme étant toute personne morale, membre d'un club et qui concourt pour la bonne marche de celui-ci. Ils sont moins nombreux et nous leur avons distribué trente (30) questionnaires. Nous avons récupéré vingt deux (22) mais seulement dix huit (18) sont valables. .

## III-2- Administration des questionnaires et des entretiens

### III-2-1- le questionnaire

Le questionnaire est le premier moyen utilisé pour la collecte des données. C'est un instrument efficace pour avoir des informations d'une population donnée. Il a un caractère anonyme qui a permis aux athlètes et aux dirigeants de s'exprimer librement et sans réserve. Nous avons élaboré deux types de questionnaires

- le premier adressé aux sprinters (athlètes)
- le deuxième, élaboré pour les dirigeants

Nous avons au total quarante quatre (44) questions pour l'ensemble des deux populations d'étude, dont vingt quatre (24) pour les athlètes et vingt (20) pour les dirigeants. Cependant, parmi ces quarante quatre (44) nous avons des questions communes aux deux populations. Elles comportent des questions ouvertes et des questions fermées.

# Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

## **III-2-1-A- Les questions fermées et mi-fermées**

Elles ont permis aux athlètes (sprinters) et aux dirigeants de répondre par oui ou par non. Nous avons au total vingt deux (22) questions fermées, pour les athlètes et quinze (15) pour les dirigeants .Certaines questions sont mi-fermées car les réponses doivent être justifiées.

## **III-2-1-B- Les questions ouvertes**

Les questions ouvertes ont permis aux athlètes et aux dirigeants de mieux développer leurs arguments en donnant leur point de vue. Il est important de noter que la plupart des questionnaires adressés aux athlètes, ont été ramassés sur place. Ceux des dirigeants étaient emportés par ces derniers qui nous les ont rendus plus tard par faute de temps

## **III-3-L'entretien**

Pour vérifier les informations essentielles on a eu des entretiens avec les responsables administratifs et techniques de la fédération sénégalaise d'athlétisme. Pour ce faire nous avons établi un guide d'entretien.

## **III-4-Traitement des données et les limites de l'étude**

### **III-4-Traitement des données**

Nous avons d'abord, ramassé les questionnaires, puis procédé au dépouillement. Les réponses des composants de la population cible peuvent être similaires ou différentes. La démarche méthodique adoptée pour le dépouillement est celle dite du « pendu ». Après cette première phase, nous avons fait le total et calculé le pourcentage pour les questions fermées .Elles ont été diagnostiquées sans grandes difficultés. Concernant les questions ouvertes, nous avons rassemblé les réponses identiques.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

Nous avons établi des réponses finales, puis calculé les fréquences. Nous avons ensuite établi des tableaux pour chaque population.

### **III-5- les limites de l'étude**

Nous avons limité notre étude aux seuls athlètes sprinters de la Ligue d'Athlétisme de DAKAR, leurs dirigeants, et aux athlètes sénégalais vivant à l'étranger. Concernant, l'accueil certains dirigeants n'ont pas voulu remplir les questionnaires. En réalité, ces derniers affirmaient que nos documents ne seront jamais utilisés par la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme. Cette situation imprévue peut constituer une limite de notre étude.

Les résultats obtenus sont présentés sous formes de tableaux qui sont au nombre de vingt quatre (24) pour les sprinters et vingt (20) pour les entraîneurs.

# **CHAPITRE IV: LA PRESENTATION ET LE COMMENTAIRE DES RESULTATS**

## IV -I- les résultats des sprinters

**TABLEAU n° 1 :** Répartition des sprinters selon leur age\_leur taille et leur poids.

AGE	n	%
[20 25]	29	67,44
[26 30]	6	13,95
[31 35]	8	18,60
Total	N= 43	100

TAILLE	n	%
[155-165]	3	6,97
[166-175]	16	37,20
[176-185]	24	55,81
Total	N=43	100

POIDS	n	%
[50-60]	13	30,23
[61-70]	14	32,55
[71-80]	16	37,20
Total	N= 43	100

### Commentaire :

Le tableau nous montre que la majorité de nos sprinters sont des jeunes, âgés de 20 à 25 ans, soit 67,44%. C'est à dire qu'ils sont dans une tranche d'âge favorable pour faire des performances. 55, 81% ont une taille qui se situe entre 1m75 et 1m85 ce qui veut dire qu'ils peuvent faire de bonnes foulées pour être plus rapide. Leurs poids qui est dans une fourchette qui est entre 70 et 80 kg, est aussi bon pour la pratique du sprint court.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

**TABLEAU n° 2** : Répartition des sprinters selon leur sexe

Sexe	n	%
Masculin	30	69,76
Féminin	13	30,23
Total	N= 43	100

**Commentaire :**

Le tableau nous montre que les hommes sont plus nombreux que les femmes. 30 de nos sujets sont des hommes, soit 69,76<sup>o/o</sup>. Les femmes pratiquent moins cette discipline.

**TABLEAU : n° 3** : Répartition des sprinters selon leurs catégories d'âge

Catégories	n	°/°
Cadet (tes)	1	2,32
Junior(es)	4	9,30
Sénior(es)	38	88,37
Total	N=43	100

**Commentaire:**

La plupart des athlètes sont des juniors (es) (9,30) et seniors (es) 88,37<sup>o/o</sup>. Ils ont duré dans la pratique. Ces sprinters sont notre espoir pour le futur dans la discipline.

**TABLEAU n° 5** : Répartition des sprinters selon leur spécialité.

Spécialité	n	°/°
Sprint court	24	55,81
Sprint court et long	19	44,18
Total	N=43	100

**Commentaire :**

Le tableau de la répartition des sprinters selon leur spécialité nous montre que la majorité de sprinters font du sprint court (55,81%). Ceci montre que le sprint court est pratiqué en masse dans notre pays.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

**TABLEAU n° 7** : Réponses des sprinters à la question suivante :

Comment êtes vous venus dans l'athlétisme ?

Réponses	n	%
Par amour	23	53,48
Par détection	8	18,60
Par un(e) ami(e)	8	18,60
Sans réponse	4	9,30
Total	N=43	100

**Commentaire :**

Les résultats du tableau révèlent que 23 des sprinters, soit 53,48% sont venus dans l'athlétisme par amour. Nous avons huit (08) qui sont venus par le biais de leurs amis soit 18,60%. D'une manière générale nous pouvons affirmer qu'ils n'ont pas été détectés

**TABLEAU n° 8** : Réponses des sprinters à la question suivante :

Exercez vous une autre activité ?

Activités	n	%
Elèves / Etudiants	31	72,09
Militaires	7	16,27
Ne se sont pas prononcés	3	6,97
Sans activité	2	4,65
Total	N=43	100

**Commentaire :**

D'après l'analyse du tableau les résultats révèlent que l'écrasante majorité de nos sujets sont des élèves ou étudiants, soit 72,09%. Ils ne viennent aux entraînements qu'après leurs cours. Les autres, les militaires (07), ceux qui ne se sont pas prononcés et les sans activités à part l'athlétisme, ne s'entraînent qu'après avoir fait leur propre travail. D'une manière générale la discipline est reléguée au second plan.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

**TABLEAU n° 9** : Réponses des sprinters à la question suivante :

Depuis combien d'années pratiquez-vous le sprint court ?

Réponses	n	%
[0-5]	17	39,53
[6-10]	19	44,18
[11-15]	7	16,27
Total	N=43	100

**Commentaire :**

Les résultats de ce tableau révèlent que 89,71% des sprinters ont une durée de pratique comprise entre 5 et 10 ans. Ce qui veut dire qu'ils sont jeunes et ne sont pas des débutants dans la discipline.

**TABLEAU n° 10** : Réponses des sprintes aux questions suivantes :

10-1 : Vos parents ou / et ami (es) vous aident –ils dans votre pratique ?

Réponses	n	%
Oui	37	86,84
Non	6	13,95
Total	N=43	100

10-2 : Si oui, précisez la nature de l'aide.

Réponses	n	%
Psychologique	14	32,85
Financière	10	23,47
Equipements	7	16,42
Non prononcée	6	14,08
Total	N= 37	86,84

**Commentaire :**

Les résultats de ce tableau nous ont permis de constater que la plupart des sprinters interrogés, reçoivent une aide de leurs parents ou amis, soit 86,84%. Le reste ne reçoit aucune aide. Les soutiens que reçoivent les sprinteurs sont essentiellement d'ordre psychologique et financier, les équipements, pourtant indispensables, représentent une faible part de l'aide reçue.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

**TABLEAU n° 12** Réponses des sprinters aux questions suivantes :

12-1 : Votre club vous aide –t- il à bien mener votre pratique ?

Réponses	n	%
Oui	27	62,80
Non	16	37,20
Total	N = 43	100

12-2 : Si oui, précisez la nature de cette aide.

Réponses	n	%
Transport	15	34,88
Financière	3	6,97
Médicale	5	11,62
psychologique	2	4,65
Non prononcée	2	4,65
Total	N = 27	62,80

**Commentaire :**

Les résultats de ce tableau nous montrent qu'un peu plus de la moitié des sprinters reçoit une aide du club, soit (62,80%). Cette aide concerne principalement la rubrique du transport (34,88%). Ses volets aussi plus importants comme le médical la finance viennent loin en deuxième et troisième position, avec respectivement (11,62. %) et (6,97%). C'est-à-dire que les clubs ne prennent pas en charge les sprinters sous tous les plans.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

**TABLEAU N° 13** : Réponse des sprinteurs à la question suivante

Quelles sont les difficultés que vous rencontrez dans la pratique du sprint court ?

- A l'entraînement

Difficultés rencontrées	n	%
La fréquence des blessures	6	13.95
Le manque de matériels	11	25.58
L'effectif pléthorique	9	20.93
Le Problème technique	10	23.25
Le Partage des stades avec les autres disciplines ou l'indisponibilité de la piste parfois	7	16.27
Totale	N= 43	100

- Dans la vie quotidienne

Difficultés rencontrées	n	%
Récupération	8	18.60
Problèmes d'allier études et Sports	15	34.88
L'alimentation	16	37.20
Une prise en charge incomplète	4	9.30
Total	N= 43	100%

### **Commentaire :**

D'après l'analyse des tableaux, nous constatons que nos sujets rencontrent beaucoup de difficultés pendant l'entraînement, comme dans la vie sociale de tous les jours.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

Pendant les séances d'entraînement, nous avons la fréquence des blessures, 13,95% des sprinteurs l'affirment, le manque de matériels (25,58%), l'effectif pléthorique des groupes d'entraînement (20,93%), le problème technique (23,25%) et le problème de partage des sites d'entraînement avec les autres disciplines (16,27%)

Cependant, ils ont des problèmes dans la vie courante; ce sont les difficultés liées à la récupération, (18,60%), le problème majeur d'allier les études et la pratique sportive, (34,88%), l'alimentation qui est la plus grande difficulté des sprinters (37,20%) et une prise en charge incomplète, soit (9,30%). De manière générale les sprinters rencontrent d'énormes problèmes, qui pourront être des facteurs limitatifs de performances.

**TABLEAU n° 14 :** Réponses des sprinters à la question suivante :

Qu'est-ce qui vous motive le plus dans la pratique du sprint court ?

Réponses	n	%
Amour	26	60,46
Détection	6	13,95
Se donner à fond	11	25,58
Total	N = 43	100

### **Commentaire :**

Les résultats révèlent que 26 de nos sujets sont motivés dans la pratique du sprint court par l'amour qu'ils éprouvent pour la course de vitesse, soit 60,46% et aussi le fait de se donner à fond. Ceux qui ont été détectés constituent la minorité.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

**TABLEAU n° 15** : Réponses des sprinters à la question suivante :

Quel est le niveau de votre performance ?

Réponses	n	%
Régional	7	16,27
National	23	53,48
Africain	10	23,25
Mondial	3	6,97
Total	N = 43	100

**Commentaire :**

Ce tableau nous montre que nous avons des sprinters de niveaux différents, c'est-à-dire des sprinters de niveau régional, national, africain et mondial au moins. 30,22% des sprinters ont au moins une performance de niveau africain. Le Sénégal n'a pas beaucoup de sprinters de niveau mondial. Seuls trois (3) de nos sujets se situent à ce niveau. Exemple : à la dernière réunion mondiale d'OSAKA un seul sprinter sénégalais, ayant réalisé les minima sur 200 m, avait fait le déplacement.

**TABLEAU n° 16** : Réponses des sprinters à la question suivante :

Pendant l'entraînement comment trouvez-vous votre entraîneur ?

Réponses	n	%
Exigeant	25	58,13
Trop exigeant	15	34,88
Pas du tout exigeant	3	6,97
Total	N =43	100

**Commentaire :**

D'après les résultats de ce tableau, il y a quarante (40) sprinters soit 93,01%, qui ont des entraîneurs exigeants voire plus pendant les entraînements. C'est-à-dire qu'ils sont dynamiques et rigoureux dans leur travail. Cependant 6,97% ont des entraîneurs qui ne sont pas du tout exigeants.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

**TABLEAU n° 17:** Réponses des sprinters aux questions suivantes :

17-1 :Pensez-vous avoir les qualités physiques requises pour faire le sprint Court ?

Réponses	n	%
Oui	43	100
Total	N= 43	100

17-2 : Si oui, avez-vous été soumis à des tests pour le savoir ?

Réponses	n	%
Oui	43	100
Total	N = 43	100

**Commentaire :**

Les résultats nous révèlent que tous nos sujets pensent avoir les qualités physiques requises pour pratiquer le sprint court. Ils ont su cela par le biais des tests qu'ils ont subi avec leurs entraîneurs.

**TABLEAU n°18 :** Réponses des sprinters aux questions suivantes :

18-1 Votre club a-t-il les moyens de faire ces tests ?

Réponses	n	%
Oui	43	100
Total	N 43	100

18-2 : Si oui, citez les différents tests utilisés ?

Tests	n	%
Terrain	37	86,04
Laboratoire	6	13,95
Total	N = 43	100

**Commentaire :**

Les résultats obtenus à partir de l'analyse des réponses des sprinters montrent que tous les sprinters affirment que leur club a les moyens de faire ces tests.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

La majorité des sprinters a subi des tests de terrain c'est-à-dire celui de la vitesse pure comprise entre 30 m et 60 m, les sauts (verticaux, horizontaux ...) Ces tests sont plus accessibles et plus faciles à faire car ils ne demandent pas beaucoup de moyens matériels ni de finances.

**TABLEAU n°19** : Réponses des sprinters à la question suivante :

Avez-vous déjà été sélectionné(e) en équipe nationale ?

Réponses	n	%
Oui	28	65,11
Non	15	34,88
Total	N =43	100

**Commentaire :**

Les résultats de ce tableau nous font constater que sur l'ensemble des sprinters interrogés 28 ont déjà été sélectionnés en équipe nationale et les autres n'ont pas eu cette chance.

**TABLEAU n°20**: Réponses des sprinters à la question suivante :

Avez-vous eu l'occasion d'être en stage ou en camp d'entraînement avec l'équipe nationale ?

Réponses	n	%
Oui	24	55,81
Non	4	14,28
Total	N 28	65,11

**Commentaire :**

Ce tableau nous a permis de savoir que 55,81% des sprinters ont eu l'occasion d'être en stage ou en camp d'entraînement avec l'équipe nationale. Et les quatre restants n'ont pas eu cette chance.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

**TABLEAU n°21** : Réponses des sprinters à la question suivante :

Les stages ou camps d'entraînement sont-ils organisés de manière régulière ?

Réponses	n	%
Oui	5	11,62
Non	23	82,14
Total	N =28	65,11

**Commentaire :**

Les résultats obtenus à partir de l'analyse des réponses des sprinters montrent que 23 des sprinters interrogés, affirment que les stages ou camps d'entraînement ne sont pas organisés de manière régulière. Les 11,62% restants disent le contraire.

**TABLEAU n°22** : Réponses des sprinters à la question suivante :

Les conditions des stages ou camps d'entraînement sont –elles suffisantes pour vous permettre d'être performants ?

Réponses	n	%
Oui	3	10,71
Non	25	89,28
Total	N = 28	65,11

**Commentaire :**

Les résultats de ce tableau révèlent que la plupart des sprinters affirment que les conditions des stages ou camps d'entraînement ne sont pas suffisantes pour leur permettre d'être performants. Seuls trois (3) affirment le contraire.

**TABLEAU n° 23** : Réponses des sprinters à la question suivante :

La fédération vous aide-t-elle dans votre pratique ?

Réponses	n	%
Oui	7	16,27
Non	36	83,72
Total	N 43	100

**Commentaire :**

D'après les résultats de ce tableau, il y a 36 sprinters sur 43 de nos sujets qui affirment que la fédération n'apporte aucune aide à leur égard.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

**TABLEAU n° 24** Réponses des sprinters aux questions suivantes :

Quelles sont vos attentes pour rendre le sprint court performant ?

24-1 : De la part de vos entraîneurs

Réponses	n	°/°
Compréhensif et exigeant	15	34,88
Diminuer le nombre du groupe	16	37,20
Sans réponses	12	27,94
total	N=43	100

24-2 : De la part du club

Réponses	n	°/°
Améliorer les conditions de travail	28	65,11
Organiser des stages le plus souvent	9	20,93
La formation à la base	6	13,95
Total	N =43	100

24-3 : De la part de la fédération et de la ligue

Réponses	n	°/°
Mettre les moyens	20	46,51
Former des entraîneurs de haut niveau	3	6,97
Politique de détection	5	11,62
Organiser régulièrement des stages d'entraînement	13	30,23
Organiser des compétitions de manière professionnelle	2	4,65
Total	N =43	100

24-4 : De la part de l'Etat

Réponses	n	°/°
Encourager la pratique de la discipline dans les écoles	13	30,23
Mettre les moyens	20	46,51
Former des entraîneurs de haut niveau (option sprint)	10	23,25
Total	N = 43	100

### **Commentaire :**

Les résultats obtenus à partir de l'analyse des réponses des sprinters interrogés sur les questions ci-dessus révèlent que ces derniers souhaitent que les entraîneurs diminuent le nombre pléthorique du groupe de travail et qu'ils soient plus compréhensifs.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

Ils veulent aussi que le club améliore leurs conditions de travail, que la fédération mette les moyens et organise régulièrement des stages d'entraînement et que la ligue soit plus professionnelle dans l'organisation des compétitions. L'Etat de son côté, doit encourager la pratique de la discipline dans les établissements scolaires et universitaires, donner les moyens, former des entraîneurs de haut niveau (option sprint) et en les octroyer des bourses aux sprinters et aux entraîneurs.

En résumé, au vu de ce qui précède, il convient de ressortir ce qui suit :

- la majorité de nos sprinters est constituée de jeunes (67,44%) avec une domination masculine très marquée (69,76%). Ces athlètes sont pour la plupart élèves ou étudiants ;
- Ils reçoivent bien plus de l'aide des parents et amis que de la fédération ou du club. L'apport du club est essentiellement orienté vers le secteur du transport alors que la fédération n'organise que quelques stages ou camps d'entraînement souvent mal gérés.
- Nos sujets reconnaissent tous avoir des qualités requises pour faire du sprint, malheureusement ils rencontrent beaucoup de difficultés, pendant les séances d'entraînement. Ces problèmes sont la fréquence des blessures, le manque de matériels, l'effectif pléthorique des groupes de travail, le problème technique, le partage des stades avec les autres disciplines ou l'indisponibilité de la piste parfois.

Les sprinters ont aussi des difficultés dans la vie quotidienne. Parmi elles nous pouvons citer : la récupération, le problème d'allier études et sport, l'alimentation et une prise en charge incomplète.

Des propositions de solutions pour rendre le sprint court performant en direction des techniciens, du club, de la fédération et de l'Etat. Ils veulent que leurs entraîneurs réduisent l'effectif du groupe de travail et qu'ils soient plus compréhensifs. Le club doit améliorer leurs conditions de travail, organiser des stages, et former à la base.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

L'Etat de sa part doit encourager la pratique de la discipline dans les écoles, mettre les moyens, et former des spécialistes de haut niveau option sprint et haies.

**IV-2-LES RESULTATS DES ENTRAINEURS**

**TABLEAU n° 25** : Répartition des entraîneurs selon leur age.

AGE	n	%
[30 - 40]	7	38,88
[41 - 50]	6	33,33
[ 51 - 60]	5	27,77
Total	N 18	100

**Commentaire :**

Le tableau nous montre que seuls treize (13) des entraîneurs ont au moins cinquante (50 ans) c'est-à-dire qu'ils sont jeunes, soit 72,21%. Ils sont suivis de cinq (5) vétérans.

**TABLEAU n° 26** Répartition des entraîneurs selon leur profession.

Profession	n	%
M .E P .S	7	38 , 88
P .E .P.S	5	27 ,77
Militaire	1	5 ,55
Autre	5	27,77
Total	N = 18	100

**Commentaire :**

Les résultats révèlent que l'écrasante majorité des techniciens est constituée d'enseignants de l'Education Physique et Sportive. Ils font 66,65%. Un seul est militaire et cinq (5) exercent d'autres professions.

**TABLEAU n° 27** : Réponses des entraîneurs à la question suivante :

27-1-Avez-vous été compétiteur ?

Réponses	n	%
Oui	18	100
Total	N= 18	100

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

27-2 : Si oui, quelle a été votre spécialité ?

Spécialités	n	%
Sprint et haies	11	61,1
Demi-fond, fond et marche	3	16,66
Lancers	1	5,55
Sauts	3	16,66
Total	N = 18	100

### **Commentaire :**

D'après l'analyse des tableaux tous les entraîneurs ont été compétiteurs dans leur jeunesse. Cependant la plupart d'entre eux sont spécialisés dans le sprint et les haies, soit 61,11%. Donc nous pouvons dire qu'ils sont expérimentés et qu'ils sont sûrement à l'aise dans le sprint. Dans les autres domaines nous avons le demi-fond, fond et marche (03), les lancers (01) et les sauts (03).

**TABLEAU n° 28** : Réponses des entraîneurs à la question suivante :

Etant pratiquant quel a été votre niveau ?

Niveaux	n	%
Régional	2	11, 11
National	7	38, 88
Africain	9	50
Total	N=18	100

### **Commentaire :**

Les résultats de ce tableau indiquent qu'en tant que pratiquants nos techniciens avaient atteint les niveaux suivants ; régional (02), national (07) et africain (09). Nous n'avons aucun qui avait atteint le niveau mondial.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

**TABLEAU n° 29** : Réponses des entraîneurs à la question suivante :

Depuis combien d'années exercez-vous le métier d'entraîneur ?

Années	n	%
[0 - 10]	11	61,11
[11 - 20]	2	11,11
[21 - 30]	5	27,77
Total	N =18	100

**Commentaire :**

Ce tableau montre que nous avons une majorité de jeunes techniciens, suivie de vétérans. Ils ont au moins cinq (5) à dix (10) ans d'expérience dans la profession.

**TABLEAU n° 30**: Réponses des entraîneurs à la question suivante :

Avec quel diplôme exercez-vous le métier d'entraîneur ?

diplômes	n	%
Premier degré	2	11,11
Deuxième degré	2	11,11
Troisième degré	6	33,33
Niveau III	1	5,55
Niveau IV	4	22,22
Niveau V	1	5,55
Conférencier niveau I	1	5,55
Conférencier niveau II	1	5,55
Total	N =18	100

**Commentaire:**

D'après l'analyse du tableau nous avons des entraîneurs diplômés, du premier degré, deux (02), du deuxième degré, deux (02), du troisième degré, six (06), le niveau III et le niveau V chacun un (01), le niveau IV (04), un conférencier (01) niveau I et un (01) conférencier niveau II. Les diplômés du troisième degré sont plus nombreux que les autres degrés. Il faut souligner que parmi ces diplômés, nous retrouvons les Maîtres d'Education Physique et Sportive (M. E. P.S) et les Professeurs d'Education Physique et Sportive (P.E.P.S).

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

**TABLEAU n° 31** : Réponses des entraîneurs à la question suivante :

En tant qu'entraîneur dans quels domaine (s) êtes-vous spécialisé ?

Spécialités	n	%
Sprint et Haies	11	61, 11
Demi-fond, fond et marche	3	16, 66
Lancers	2	11, 11
Sauts	2	11, 11
Total	N= 18	100

**Commentaire:**

Les résultats de ce tableau indiquent que la majeure partie des entraîneurs interrogés (11) sont spécialisés dans le sprint et les haies. Cela est peut être dû au fait qu'ils compétissaient dans ce domaine. Les trois (03) sont dans le domaine du demi-fond, fond et marche. Dans les lancers et les sauts, nous avons respectivement deux (02) techniciens.

**TABLEAU n° 32-** Réponses des entraîneurs à la question suivante :

Si vous êtes spécialisés dans le sprint et les haies, quels sont les problèmes que vous rencontrés ?

- Sur le terrain :

Problèmes	n	%
Manque d'infrastructures et de matériels	12	66, 66
Conditions de travail défavorables	6	33,33
Total	N= 18	100

- Avec les athlètes :

Problèmes	n	%
Nombre pléthorique du groupe	2	11, 11
Diététique	6	33, 33
Blessures fréquentes	5	27, 77
Technique	5	27, 77
Total	N= 18	100

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

### Commentaire :

D'après l'analyse à partir des tableaux ci-dessus les résultats révèlent que nos sujets manquent d'infrastructures, de matériels et leurs conditions de travail sont défavorables. Ensuite viennent s'ajouter les nombreux problèmes qu'ils ont avec les sprinters. Ces maux sont : l'effectif pléthorique du groupe, le problème de l'alimentation après les entraînements, la fréquence des blessures, le plus grand problème à toutes les catégories est celui de la technique et de la coordination.

### TABLEAU n° 33: Réponses des entraîneurs aux questions suivantes :

33-1 : Pensez-vous que les athlètes ont les qualités physiques requises pour faire du sprint court ?

Réponses	n	%
Oui	18	100
Total	N= 18	100

33-2 : Si oui, avez-vous les moyens de tester ces qualités ?

Réponses	n	%
Oui	18	100
Total	N=18	100

33-3 : Si oui, citez les différents tests que vous utilisez ?

Tests	n	%
Terrain	18	100
Total	N= 18	100

### Commentaire :

Les résultats des tableaux ci-dessus indiquent que les techniciens affirment que leurs sprinters ont les qualités physiques requises pour faire du sprint court. Ils ont les moyens de tester ces qualités. Ils ont tous utilisé les tests de terrain, qui ne demandent pas de grands moyens et ne sont pas sophistiqués.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

Ces tests sont la course de vitesse pure, (30 m-60 m), les sauts verticaux, horizontaux ...

**TABLEAU n° 34** : Réponses des entraîneurs à la question suivante :

Comment appréciez –vous le niveau du sprint court sénégalais ?

Appréciations	n	%
Moyen	15	83,33
Satisfaisant	2	11,11
Bon	1	5,55
Total	N=18	100

### **Commentaire :**

Ce tableau nous montre que seuls trois techniciens (3) sur dix huit (18) sont satisfaits du niveau du sprint court sénégalais. Cependant quinze (15), c'est-à-dire la majeure partie des entraîneurs interrogés jugent ce niveau moyen.

Autrement dit, ils ne sont pas satisfaits du niveau du sprint court sénégalais. Ceci montre la faiblesse des performances de notre sprint court.

**TABLEAU n°35** : Réponses des entraîneurs à la question suivante :

35-1 : Etes-vous rémunérés ?

Réponses	n	%
Oui	3	16,66
Non	15	83,33
Total	N=18	100

35-2 : Si oui, par qui ?

Le rémunérateur	n	%
Le ministre des sports	1	5,55
Le C I A D	1	5,55
Le club	1	5,55
Total	N=3	16,66

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

### **Commentaire:**

D'après l'analyse des résultats des tableaux, seuls trois (3) de nos sujets sont rémunérés et les autres, c'est-à-dire la majorité n'est pas rémunérée, ils sont des bénévoles.

### **TABLEAU n°36** : Réponses des entraîneurs aux questions suivantes :

La fédération vous aide-t-elle dans l'encadrement et le suivi des sprinters ?

Réponses	n	%
Oui	1	5,55
Non	17	94,44
Total	N=18	100

### **Commentaire :**

Les résultats des tableaux révèlent qu'un seul entraîneur affirme recevoir l'aide de la fédération et ce par le biais de la rubrique des stages .Cependant 94,44% des techniciens n'ont pas reçu d'aide venant de la fédération.

### **TABLEAU n°37** Réponses des entraîneurs à la question suivante :

Vos athlètes ont-ils eu l'occasion d'être en stage avec l'équipe nationale ?

Réponses	n	%
Oui	16	88, 88
Non	2	11, 11
Total	N= 18	100

### **Commentaire :**

Les résultats révèlent que l'écrasante majorité des techniciens ont des sprinters qui ont effectué des stages avec l'équipe nationale, soit 88 ,88%, et deux seuls affirment le contraire.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

**TABLEAU n°38:** Réponses des entraîneurs aux questions suivantes :

Y-a-t-il des stages ou camps d'entraînement organisés régulièrement ?

Réponses	n	%
Oui	3	16,66
Non	15	83,33
Total	N=18	100

**Commentaire :**

D'après l'analyse des tableaux, la majorité affirme que les stages ou camps d'entraînement ne sont pas organisés régulièrement. Seule la fédération organise les stages selon les trois techniciens sur les dix huit (18) interrogés.

**TABLEAU n°39** Réponses des entraîneurs à la question suivante :

Les conditions d'encadrement ou de suivi des sprinters dans les stages ou camps d'entraînement vous permettent-elles d'atteindre vos objectifs ?

Réponses	n	%
Oui	3	16,66
Non	15	83,33
Total	N= 18	100

**Commentaire :**

Les résultats du tableau montrent que les conditions d'encadrement ou de suivi des sprinters dans les stages ou camps d'entraînement ne permettent pas aux techniciens d'atteindre leurs objectifs .C'est à dire que les conditions ne sont pas suffisantes, ce qu'affirment 83,33% des entraîneurs .Trois (3) seuls témoignent le contraire.

**TABLEAU n°40 :** Réponses des entraîneurs à la question suivante ;

Quelles sont vos attentes pour rendre les sprinters performants ?

-de la part de la fédération et de la ligue, de la C .A. A, du C. R. D et de la Confejes :

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

Attentes	n	%
Organiser des Stages ou camps d'entraînement	6	33,33
Mette en place Politique de détection	6	33,33
Mettre les moyens et motiver les techniciens	4	22,22
Changer de politique gestion	2	11,11
Total	N=18	100

-de la part de l'Etat

Attentes	n	%
La création d'infrastructures	9	50
Donner des bourses de motivation aux athlètes et aux techniciens	5	27,77
Changer la politique de gestion	4	22,22
Total	N= 18	100

### **Commentaire :**

A partir des résultats obtenus, les techniciens souhaiteraient que la fédération et la ligue organisent des stages, changent leur politique de gestion et mettent les moyens à la disposition des entraîneurs et sprinters et leur donnent une motivation. L'Etat, lui doit créer des infrastructures, c'est-à-dire des centres équipés de matériels adéquats à chaque discipline, donner des bourses de motivations aux sprinters et aux techniciens et changer sa politique de gestion. Nous constatons que nos techniciens n'ont aucune idée sur ce que les organismes cités précédemment peuvent leur apporter. Car ils n'ont rien dit sur eux.

### **TABLEAU n°41 :** Réponses des entraîneurs à la question suivante.

Selon vous, quels sont les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais ?

Réponses	n	%
Manque d'infrastructures	6	33,33
La mauvaise politique de gestion	9	50
Absence de motivation envers les acteurs	3	16,66
Total	N= 18	100

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

### Commentaire :

Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais sont nombreux, la mauvaise politique de gestion est la plus citée, suivie à trois unités par le manque d'infrastructures. Le Sénégal ne dispose que de deux pistes synthétiques, et toutes les deux sont à Dakar.

### TABLEAU n°42 : Réponses des entraîneurs à la question suivante :

Selon vous quels sont les atouts du sprint court sénégalais ?

Réponses	n	%
Une bonne ressource humaine	10	55, 55
Sans réponses	8	44, 44
Total	N =18	100

### Commentaire :

D'après l'analyse à partir du tableau, le Sénégal n'a qu'un atout qui est sa ressource humaine selon dix (10) des techniciens qui se sont prononcés sur les dix huit (18) interrogés.

### TABLEAU n° 43 Réponses des entraîneurs à la question suivante :

Que faudrait-il faire pour rendre le sprint court sénégalais performant ?

Réponses	n	%
Détecter, former et mettre les moyens	8	44, 44
Une meilleure prise en charge des sprinters et organiser régulièrement des stages ou camps d'entraînements	6	33, 33
Une franche collaboration entre les acteurs	4	22, 22
Total	N= 18	100

### Commentaire :

Pour répondre à cette question beaucoup d'idées ont été émises par nos sujets : ils souhaitent<sup>2</sup> une franche collaboration entre les dirigeants et les athlètes, une bonne détection, une bonne formation, une mise à disposition des moyens, une meilleure prise en charge des sprinters et organiser régulièrement des stages ou camps d'entraînement ...

En résumé, au vu de ce qui précède il nécessite de ressortir ce qui suit :

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

- l'écrasante majorité des entraîneurs est constituée de jeunes professeurs ou maîtres de l'éducation physique et sportive (.E.P.S.) (66,65%), avec une domination de spécialistes du sprint et haies (61,1%).

Ils admettent que leurs athlètes ont les qualités physiques requises pour la pratique du sprint. Cependant, les techniciens sont confrontés à beaucoup de problèmes, sur le terrain (manque d'infrastructures, de matériels adéquats et des conditions de travail défavorables) et avec les sprinters (le nombre pléthorique des groupes de travail, l'alimentation, la fréquence des blessures et la technique).

- La plupart des entraîneurs ne reçoivent pas d'aide, ni de motivation venant de la fédération. La fédération n'organise pas de stages ou de camps d'entraînement.

- Pour la relance du sprint court ils veulent une franche collaboration entre les acteurs (dirigeants et athlètes), une bonne détection, une formation bien suivie, mettre les moyens, une prise en charge des sprinters (l'élite) et voir organisés régulièrement des stages ou camps d'entraînements.

- Les techniciens souhaitent que la fédération et la ligue changent de politique de gestion et mettent les moyens à la disposition des entraîneurs et des sprinters.

- L'Etat doit créer des centres et y mettre les matériels adéquats, donner des bourses et <sup>2</sup> changer de politique de gestion.

# CHAPITRE V: L'INTERPRÉTATION ET LA DISCUSSION DES RÉSULTATS

## V- 1- LES RESULTATS DES QUESTIONNAIRES

Les résultats du tableau n° 1 montrent que la majeure partie des sujets interrogés est constituée de jeunes âgés de vingt (20) à vingt cinq (25) ans. C'est une tranche d'âge favorable pour espérer une marge de progression, si toutes les conditions sont réunies.

Leurs poids (kg) et leurs tailles (cm) sont d'une importance capitale dans la pratique du sprint court. Cette morphologie s'explique par leur appartenance à la zone soudano sahélienne. La morphologie des hommes de ce milieu s'adapte à la pratique du sport d'explosivité.

Les techniciens ont aussi un intervalle d'âge qui se situe entre trente (30) et soixante (60) ans. C'est ce qui caractérise leur expérience. Cependant, on trouve parmi eux en majorité des jeunes, soit treize (13) sur dix huit (18) interrogés. Nous avons ensuite les vétérans qui sont au nombre de cinq (5) (cf. tableau n°25).

La répartition selon le sexe est largement dominée par les hommes, soit trente (30) sur les quarante trois (43) sujets interrogés (voir tableau n°2). Cela s'explique par la simple raison que les hommes sont plus engagés que les femmes dans cette discipline.

Le fait que le nombre des hommes qui s'adonnent à la pratique sportive est plus important que celui des dames au Sénégal, est dû à des considérations socioculturelles.

Selon les résultats obtenus à partir de la répartition des sprinteurs selon leur catégorie d'âge, nous avons constaté que la majorité des sujets est issue de la catégorie junior/senior : ils sont plus représentés dans notre population, soit 97,67% (voir tableau n° 3). Cela est dû à notre cible, c'est à dire à l'élite.

Nous voulons savoir pourquoi le sprint court sénégalais ne progresse pas, vu les résultats au niveau africain et mondial ?

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

D'après les résultats que nous avons obtenus de la répartition des sprinters selon leur spécialité, c'est à dire, le sprint court ou le sprint long, il apparaît la présence des deux.

Néanmoins, le sprint court est plus accentué car il est notre sujet d'étude. Il y a vingt quatre (24) sprinters qui pratiquent le sprint court, et dix neuf (19) le sprint court et long.

Nous pouvons affirmer avec les résultats de notre tableau n°5 que le sprint court est pratiqué en masse par nos athlètes.

Cela pourrait être dû à la « facilité » des distances courtes, dans lesquelles les qualités physiques que nos sujets possèdent sont plus avantageuses.

La majorité des entraîneurs, compétiteurs pendant leur jeunesse est constituée de spécialistes du sprint et des haies, soit 61,11%. (Voir le tableau n°27).

C'est ce qui montre que ce domaine regorge de techniciens expérimentés et qualifiés. Les autres domaines sont présents, comme le demi-fond, fond et marche (03), les lancers (01), et les sauts (03).

Si les spécialistes du sprint et haies sont nombreux, c'est parce que la plupart pratiquaient ces épreuves.

Nous pouvons noter que notre pays a des entraîneurs du sprint et haies qualifiés.

Pourquoi donc, notre sprint court ne produit-il pas de sprinters qui peuvent rivaliser avec ceux des autres pays d'Afrique et du Monde ?

Nous pouvons ainsi nous intéresser à ce qui a motivé le choix porté par nos sujets sur le sprint. Nous pouvons affirmer que la majorité des sprinters sont dans l'athlétisme par amour, soit vingt trois (23) sprinters sur les quarante trois (43) (voir le tableau n°7).

Cependant, la part de la détection est de huit (08) et cela montre qu'il reste beaucoup à faire de la part de nos responsables sur la politique de la détection des sportifs en général et des athlètes en particulier.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

Nous avons aussi huit (08) autres qui sont venus par le biais de leurs amis. Nous pouvons expliquer cela par cette assertion ; « Dis-moi ton ami je te dirai qui tu es. » Nous avons aussi ceux qui sont venus sans aucune justification, car ils ne se sont pas prononcés.

D'après les différentes données que nous avons reçues sur la question suivante : Exercez-vous une autre activité ? Nous avons l'écrasante majorité des sprinters qui est constituée d'élèves ou étudiants, soit 72,09%. Les autres sont des militaires avec 16,27%, ceux qui ne se sont pas prononcés sur leur activité et ceux qui ne travaillent pas.

Tous ces gens travaillent ou étudient avant de s'adonner à l'activité athlétique. C'est-à-dire, qu'ils étudient, travaillent, ou règlent leurs problèmes sociaux, et ils s'entraînent selon leur disponibilité parce qu'il y a rien qui les motive d'aller s'entraîner au détriment de ces activités. De manière générale la pratique de cette discipline est reléguée au second plan.

Les résultats de la répartition selon la profession des techniciens nous font constater que la plupart des entraîneurs, soit onze (11), sur les dix huit (18) interrogés sont des enseignants. C'est-à-dire des Maîtres d'Education Physique et Sportive (M.E.P.S) ou des Professeurs d'Education Physique et Sportive (P.E.P.S). Ils ont de l'expérience, car ils sont avant tout des éducateurs et des formateurs à la fois (voir le tableau n°26).

Les résultats du tableau n° 9 montrent que nos sujets ont une durée de pratique comprise entre cinq (5) et dix (10) ans. Ils sont jeunes dans la discipline et ont une marge de progression. Ils sont suivis par des sprinters expérimentés qui ont une durée de pratique comprise entre dix (10) et quinze (15) ans voire plus, soit 16,27%.

D'après l'analyse du tableau n° 10, sur l'aide qu'apportent les parents ou les amis des sprinters et la nature de celle-ci, les résultats nous permettent de constater que la plupart des sprinters interrogés reçoivent une aide de leurs parents ou de leurs amis.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

Cela s'explique par le simple fait qu'ils veulent la réussite de leurs enfants. Les sprinters reçoivent essentiellement les soutiens d'ordre psychologique et financier.

Toutefois, les équipements indispensables représentent une faible part de l'aide reçue, 16,42%. Nous pouvons noter que les équipements adéquats à cette pratique sont pour la plupart importés d'Europe, ou des Etats-Unis d'Amérique C'est ce qui détermine leur cherté.

A propos de l'aide que les clubs apportent à leurs sprinters, les résultats du tableau (n°12) relèvent qu'un peu plus de la moitié de nos sujets affirme la recevoir, soit 62,80%.

Cette aide concerne essentiellement le transport (34,88%). Nous remarquons que le club accorde une importance capitale au transport de ses sprinters même si la somme donnée à ces derniers n'est pas la même pour tous.

Cela s'explique par les critères de performances. Donc le fait d'assurer le transport des sprinters incite à la performance. Si un sprinter veut avoir du transport complet, il doit être performant.

Les autres volets, c'est-à-dire le volet médical, les finances sont loin d'être satisfaits puisque placés en deuxième et troisième position, avec respectivement 11,62% et 6,97%. Ces deux volets sont insuffisants ou quasi inexistantes sur tous les plans. La majorité de nos sujets interrogés (sprinters et techniciens) le confirme.

En général, si ces deux volets sont insuffisants, ils constituent les facteurs limitant les performances. Selon nos sujets le club s'occupe plus du volet transport au détriment des autres. Etant donné que la performance ne peut se faire qu'avec la santé de l'athlète et une prise en charge complète (finances), ces volets ne devraient pas être négligés par le sprinter, le club, la fédération et l'Etat.

D'après l'analyse du tableau n°13, nous avons des sujets qui ont d'énormes difficultés pendant l'entraînement et dans la vie sociale.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

Pendant l'entraînement, les blessures sont fréquentes. Le sprint est une épreuve explosive, violente, qui demande un échauffement bien fait. Au cas contraire, il peut causer beaucoup de blessures (élongations déchirures...). La plupart des sprinters s'échauffent mal. Par conséquent, ils se blessent souvent.

Les entraîneurs doivent diriger ou surveiller les séances d'échauffement. Les techniciens n'expliquent pas cependant certaines causes de blessures. En effet, beaucoup de sprinters ne sont pas conscients de cela. Les sprinters traînent avec ces blessures, car elles ne sont pas bien soignées ou accusent un retard de guérison.

Ils sont confrontés à un déficit de matériels, qu'ils ont des séances techniques pendant lesquelles ils ont besoin de matériel adéquat. Ce matériel est même parfois inaccessible. Par exemple, un technicien qui veut faire un travail technique (départ avec les starting block), peut ne pas les trouver.

Pendant l'entraînement, le problème de partage de la piste avec les autres disciplines et les gens qui s'entraînent pour la forme est fréquent. Ce problème cause parfois des télescopages entre les sprinters et les autres.

*L'effectif pléthorique des groupes de travail* pose aussi problème, car dans ces groupes la majorité des athlètes ne est pas suivie. Ce qui entraîne des difficultés d'ordre technique et de coordination, et fait que les sprinters accusent des lacunes. Tous ces maux que nous venons d'énumérer peuvent constituer des limites sur les performances au sprint.

*La récupération et l'alimentation* sont les principaux problèmes que rencontrent nos sujets. Ils ont du mal à se reposer après les entraînements car les impératifs de la vie familiale les attendent.

Les sprinteurs ont un problème pour *allier études et sport*, car ils n'ont pas un régime particulier ni à l'école, ni à la maison. La conséquence est qu'ils sont confrontés à un dilemme, soit ils arrêtent les entraînements, soit ils sont renvoyés de l'école.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

*L'alimentation* est une difficulté cruciale pour nos sprinters. Car beaucoup d'entre eux sont « sous alimentés » pour pouvoir supporter les entraînements. Cependant, leur régime alimentaire de pratique n'est pas pris en charge au sein du domicile parental ; même si les parents veulent satisfaire leur enfant, ils ne le peuvent pas avec ce coût élevé de la vie, car la majeure partie vienne des sprinters de familles diminuées. De manière générale ces facteurs bloquent la performance.

Sur la question *de motivation* des sprinters dans la pratique du sprint court, les résultats révèlent que sur quarante trois (43) sprinters, vingt trois (23) sont motivés par l'amour qu'ils ont pour la discipline. C'est-à-dire que beaucoup de sprinters s'adonnent à celle-ci parce qu'ils l'aiment. En la pratiquant ils éprouvent du plaisir. Nous avons ceux qui se donnent à fond. Ils disent que dans ces distances (100 mètres et 200 mètres) on ne peut pas tricher et on doit se concentrer dans le travail pour être parmi les gagnants (cf. tableau n°14).

La répartition des sprinters selon leur niveau de performance nous amène à définir les quatre (04) niveaux de performance :

- le niveau régional : ce sont les sprinters qui participent aux championnats régionaux d'athlétisme
- le niveau national : consiste à la participation aux championnats nationaux, notamment sur piste
- le niveau africain : ceux qui participent aux compétitions africaines
- le niveau mondial : c'est-à-dire, ceux qui prennent part aux réunions mondiales.

D'après les résultats du tableau n°15, nous avons un nombre important de sprinters de niveau national. Par contre nous avons une petite part, soit treize (13), de niveau international, (les deux niveaux combinés africain et mondial) parmi les quarante trois (43) interrogés. Cela s'explique par le niveau de faiblesse des performances du sprint court sénégalais.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

Lorsque les techniciens étaient compétiteurs, ils avaient presque le même niveau de performance, au regard des résultats du tableau n°28, soit 50% à l'exception des trois (03) mondialistes. Force est de constater que ces trois sprinters sont des pensionnaires du Centre International d'Athlétisme de DAKAR (C.I.A.D), ou qu'ils vivent en Europe.

La majorité des sprinteurs trouvent que leur entraîneur est exigeant voire plus, pendant les séances d'entraînement. Cela montre qu'ils sont dynamiques et rigoureux dans leur travail. Nous avons trois (5) sprinters qui pensent le contraire (voir le tableau n°16).

L'analyse des résultats de tableau n°17, montre que tous les athlètes pensent avoir des qualités physiques requises pour la pratique du sprint court.

En effet, ils l'ont su par le biais des tests auxquels ils ont été soumis par leurs techniciens. Les entraîneurs ont utilisé des tests de terrain qui ne demandent pas de grands moyens et ne sont pas sophistiqués. Ce sont des tests de course de vitesse pure comprise entre 30 mètres et 60 mètres, les sauts verticaux, horizontaux, pour tester la puissance des membres inférieurs. Si les techniciens ont emprunté ces tests c'est parce qu'ils n'ont pas les moyens financiers ou matériels pour faire d'autres tests comme ceux de laboratoire.

Toutefois, le club peut aussi faire faire ces tests par ses techniciens parmi lesquels des entraîneurs nationaux (voir le tableau n°18). Car la D.T.N., n'a pas choisi des techniciens pour entraîner tel groupe ou telle catégorie.

Ce qui ne facilite sans doute pas le travail des entraîneurs, car ils sont confrontés à un problème de planning ou de programmation. Ainsi nous avons certains des techniciens qui ne tiennent pas compte des conditions sociales, de la catégorie, de l'alimentation, ou de la récupération des athlètes.

D'après les résultats du tableau n°19, la plupart des sprinters ont été sélectionnés en équipe nationale, soit vingt huit (28) sur les quarante trois interrogés. Les quinze (15) restants n'ont pas eu cette chance.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

Cela s'explique par le fait que nous avons ciblé une population élite qui est dans l'équipe nationale ou bien dans l'antichambre de celle-ci. Tout cela pour pouvoir expliquer la faiblesse de nos performances au plan international.

L'écrasante majorité de nos sujets a eu l'occasion d'être en stage ou en camps d'entraînement avec l'équipe nationale. (cf. tableau n° 20). Une équipe nationale ne peut aller en compétition, sans faire aucune préparation dans les normes. C'est malheureusement le cas de la F.S.A. pour la plupart de ses déplacements, ne fait pas de stages ou de préparations. Par exemple l'équipe nationale junior qui était aux derniers championnats d'Afrique, qui se tenaient à Ouagadougou (BURKINA-FASO) n'était pas en préparation. Cela est dû au fait que la fédération organise ses stages ou camps d'entraînement de manière déficiente (cf. tableau n°21).

Toutefois l'intérêt des stages ou camps d'entraînement est le suivi de l'élite ou de jeunes talents. Ce suivi consiste à améliorer les conditions suivantes :

- l'alimentation, qui doit être équilibrée, suffisante et adaptée aux entraînements
- le temps d'entraînement.
- on doit mettre à la disposition du staff technique et des sprinters un corps médical. On peut expliquer par les raisons suivantes : la fédération peut ne pas avoir les moyens ou parce qu'elle travaille de façon désorganisée, selon son directeur administratif Ce qui veut dire que la fédération travaille sans conviction, sans rigueur. De manière générale la presque totalité des sujets interrogés confirme que la fédération n'organise pas des stages ou camps d'entraînement régulièrement (cf. tableau n°38).

De l'analyse des résultats du tableau n°22, il est à noter que la plupart des sprinters affirment que les conditions de stages ou camp d'entraînement ne sont pas suffisantes pour qu'ils soient performants ; c'est-à-dire que ces conditions ne sont pas favorables.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

Cela s'explique par le fait que la fédération organise ces stages ou camps d'entraînement de façon désordonnée, Ces conditions de regroupement sont des facteurs limitant les performances.

En ce qui concerne le soutien à la pratique, la plupart des techniciens et des sprinters affirment que la fédération ne leur apporte aucune aide (cf. tableaux n°23). Pour ceux qui disent le contraire, l'aide n'est pas suffisante car elle consiste à des stages organisés irrégulièrement. Donc ce constat est un facteur bloquant de l'élite du sprint court en particulier et de l'athlète en général.

D'après les résultats obtenus de l'analyse de réponses des sprinters et des entraîneurs interrogés sur la question suivante : quelles sont vos attentes pour rendre les sprints courts performants ? Les sprinters font ressortir le souhait de voir leur technicien diminuer l'effectif des groupes de travail. Et ce n'est pas par égoïsme mais c'est pour leur permettre de surveiller les sprinters pendant les séances d'entraînement, sans léser aucun athlète.

Au cas contraire les sprinters vont continuer à accumuler des lacunes (la technique et la coordination pendant la course), qu'ils ne pourront jamais corriger durant leur carrière.

En effet, l'absence de la technique et de la coordination peut être une limite de la performance. Les sprinters veulent que les entraîneurs se montrent plus compréhensifs. Car ils (sprinters) rejoignent parfois tardivement l'athlétisme d'une part, d'autre part ils sont élèves, étudiants, ou militaires ce qui laisse penser qu'ils exercent une autre activité avant de venir aux entraînements.

En effet, ils (sprinters) traînent dès fois une fatigue qui ne leur permet pas de terminer le programme proposé. A ce moment il appartient aux techniciens de prendre en considération tous ces facteurs pour élaborer un programme adapté à la situation.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

Cependant, soulignons que le problème le plus rencontré par les sprinters est celui de la récupération. C'est-à-dire, avant ou après les séances d'entraînement beaucoup d'entre eux n'ont pas une bonne et suffisante alimentation. Cela peut constituer un blocage de performances, surtout si on est à un niveau élevé de performance, qui demande plus d'entraînement et de récupération.

Dans cette même lancée d'idées les athlètes souhaitent que le club améliore leurs conditions de travail. Il est vrai que les clubs aident les sprinters au plan du transport, des finances, des soins médicaux, au plan psychologique etc. (cf. tableau n°12). Mais cette aide est très minime par rapport aux besoins d'un athlète pour réaliser une performance de haut niveau. Selon nos résultats, nos dirigeants s'occupent plus du volet transport et de la santé (cela pour seulement l'achat des ordonnances). Cependant, le transport n'est pas donné à tous les sprinters au même pied d'égalité, cela en fonction des critères de performances.

En effet, ce ne sont pas tous les clubs qui donnent le transport à tous les athlètes. Par exemple, dans le mémoire de Michel sambou : « La prise en charge des athlètes de la région de DAKAR », il affirme à la page 49, que « les athlètes du Dakar Université Club (D.U.C), du JARARF, du Marketing Sport Athlétique Club (M.S.A.C), et de l'Union Sportive Goréenne (U.S.G) (voir tableau n°10) nous démontrent que leur transport ne provient pas uniquement du club mais aussi des athlètes eux-mêmes.

En effet, pour ces derniers, ils ne reçoivent le transport que pour aller à une compétition et l'argent du retour après la compétition n'est jamais garanti.»

On ne peut pas dans ces conditions arriver à une promotion d'une élite sportive si les besoins de pratique des athlètes ne peuvent être assurés. Cela peut être une limite de performance.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

En effet, ces deux volets devraient être une priorité pour l'avancement du sprint court. Force est de reconnaître que peu de sprinters bénéficie « d'une prise en charge » au plan social.

Cependant, ils veulent que la ligue de la fédération organise régulièrement des stages d'entraînement ou de préparation en vue des réunions ultérieures, en mettant les sprinters dans des conditions favorables pour réaliser de bonnes performances de haut niveau.

Ils veulent que la ligue de DAKAR soit plus professionnelle en organisant les compétitions. La L.A.D.A.K ne respecte pas à la lettre certaines règles de l'IAAF. Parfois les courses ne sont pas courues à l'heure prévue. Les techniciens préconisent que la fédération organise beaucoup de stages et met les stagiaires dans de bonnes conditions de travail.

Ils demandent à la fédération de mettre en place une politique de détection plus honnête, car beaucoup d'entre eux reprochent aux sprinters d'avoir diminué leur âge et aussi de mettre les moyens à la disposition des techniciens et des sprinters et enfin de motiver tous les acteurs de la discipline. C'est à dire leurs donner des bourses.

L'Etat doit créer des centres sportifs c'est-à-dire des infrastructures qui disposent d'un matériel adéquat pour toutes les disciplines. Il faut avoir obligatoirement une pratique de base dans les établissements scolaires et universitaires

Cela permettrait aux élèves d'avoir très tôt un vécu qui reste dans leur mémoire et qu'ils pourront toujours sortir plus tard dans le cadre de la pratique. Tout ceci pour dire qu'il ne faut pas attendre la maturité pour initier les pratiquants à l'athlétisme, notamment au sprint. L'Etat doit donner des moyens, former des entraîneurs de haut niveau (option sprint) et leurs octroyer des bourses.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

En effet, malgré le nombre important d'entraîneurs qui ont été formés, il n'y en a pas assez, car la plupart envahissent de nos jours les écoles privées pour y enseigner l'EPS au détriment de l'encadrement des athlètes civils, d'où le déficit de l'encadrement technique constaté au niveau des clubs. En dehors de la demande des sprinters, nous avons celle des techniciens, qui est le changement de politique de gestion (cf. tableau n° 40).

Les facteurs limitatifs du sprint court Sénégalais sont nombreux :

Le manque de pistes synthétiques pour la compétition de qualité peut être considéré comme un facteur bloquant de performances. Le Sénégal dispose de deux pistes synthétiques qui sont toutes dans la capitale (Dakar) : celle du stade Iba MAR DIOP et celle du stade Léopold Sédar Senghor. Dés fois, elles ne sont pas à la disposition des athlètes. Quand les autres disciplines sont en manifestation les athlètes ne s'entraînent pas.

Ces derniers sont confrontés à un problème de cohabitation avec les autres disciplines et avec ceux qui s'entraînent pour la forme. Ce qui cause des télescopages qui peuvent blesser les sprinters. Par exemple la piste du stade de l'Université Cheick Anta Diop (U C A D) n'est pas praticable. Si elle l'était, les étudiants athlètes n'auraient pas besoin de se déplacer vers les autres sites.

Cependant, les autres capitales régionales ont des pistes sablonneuses et parfois impraticables. Cela amène une insuffisante criarde de compétitions régulières dans la presque totalité de ces régions. Il faut souligner ainsi la quasi inexistence dans la plupart des ligues ou districts d'infrastructures, de matériels, et d'équipements adéquats destinés à la pratique de l'athlétisme.

Le manque de moyens pour la préparation des sprinters (élites) et l'absence des structures peuvent être aussi considéré comme des limites pour le sprint court.

De manière générale, l'athlétisme sénégalais souffre d'un manque chronique de moyens, notamment financiers, mais aussi, de sa mauvaise gestion de ses ressources. (cf. tableau n°41).

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

D'après l'analyse du tableau n°42, le Sénégal n'a qu'un seul atout qui est la ressource humaine. Mais malheureusement elle est mal utilisée, selon dix (10) des techniciens qui se sont prononcés sur les dix huit (18) interrogés. Notre pays dispose des hommes qui sont forts et doués de qualités physiques requises pour la bonne pratique du sprint. Il possède des techniciens qualifiés reconnus au niveau international.

Ces techniciens s'adonnent à des activités lucratives comme enseigner dans les écoles privées, dans les salles de gymnastique de maintien etc., cela au point d'oublier ou d'être en retard aux entraînements, alors qu'ils sont formés par l'Etat par le biais de la fédération pour cette tâche. Cela s'explique par le fait qu'ils ne sont pas motivés.

Cependant, que faudrait-il faire pour rendre le sprint court sénégalais performant ? Pour cette question plusieurs idées ont été émises par nos sujets. Ils veulent une très bonne détection des jeunes, les former à la base, et durant cette formation, les mettre dans de bonnes conditions.

C'est à dire, une meilleure prise en charge des jeunes et de l'élite, et en fin organiser régulièrement des stages ou camps d'entraînement. Il faut établir une franche collaboration entre les dirigeants et les athlètes (cf. tableau n 43).

## **V- 2- LES RESULTATS DES ENTRETIENS**

Il apparaît des réponses de nos sujets, que les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais sont essentiellement liés au manque criard d'infrastructures, de matériels adaptés à la discipline, à l'incompétence de la fédération et à la déficience de son encadrement et au manque d'engagement des sprinters.

Pour confirmer l'opinion des sprinters, il nous a semblé utile de recueillir la pensée des responsables administratifs et techniques de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme (F.S.A).

Parmi eux, nous avons rencontré le Directeur Administratif, le Président, le Directeur Technique National (D.T.N), l'entraîneur national responsable du sprint et le secrétaire général de la Ligue d'Athlétisme de Dakar (L.A.D.A.K).

### **- Le Directeur Administratif**

De notre entretien avec lui, il ressort que les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais sont liés :

- *au manque d'infrastructures, de matériels, de pistes opérationnelles dans les capitales régionales, de motivation et de prise en charge de l'élite.*
- *à un problème de politique générale de l'Etat, et au mauvais fonctionnement de la fédération.*

En répondant à la question : Les médias participent-ils pleinement au développement de votre fédération ?

Pour, lui ces derniers répondent à leurs organisations .Ils sont incontournables dans les différentes manifestations sportives de nos jours.

Pour la question du sponsoring, il nous a dit que c'est l'Etat qui est le premier soutien de la fédération, car elle est délégataire de pouvoir de celui-ci. Il alloue une subvention annuelle.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

Après, viennent la Fédération Internationale des Associations d'Athlétisme (F.I.A.A.), la Confédération Africaine d'Athlétisme (C.A.A), parce que la F.S.A. est membre de celles-ci. D'autres sponsors sont présents, mais ils ne s'intéressent qu'aux grands événements, tels que le meeting et le semi marathon international, et donnent de modestes sommes. Cela pourrait être vrai car un sponsor dépense selon les prévisions de recettes qu'il attend en retour. L'athlétisme sénégalais n'est pas populaire.

Sur la question de l'aide de la fédération aux athlètes et aux techniciens, la fédération aide les sprinters de façon directe ou indirecte selon lui :

- Par aide directe, elle donne les équipements ou des aides financières. Si cette aide existe, nos sujets ne l'ont pas mentionné dans leurs réponses.
- Par indirecte, c'est par le biais du Ministère de la jeunesse et des loisirs (M.J.L), le Ministère de l'Education Nationale (M.E.N), du Comité National Olympique Sportif sénégalais (C.N.O.S.S), de la C.A.A, de la F.I.A.A, de la Confejes. La fédération appuie les demandes des athlètes au niveau de ces instances.

Malheureusement beaucoup de sprinters ne connaissent pas cette alternative. Sont-ils fautifs ? Nous ne le pensons pas car le club, la fédération ne rencontrent jamais les athlètes pour leur parler de leurs droits ou de leurs devoirs. Les sprinters ne sont pas conscients de cela. Ces derniers sont des consommateurs, car ils ne sont au courant de rien sur le fonctionnement de la fédération. Les sprinters ne sont pas organisés en une association.

Cependant, il nous a donné son opinion sur l'affirmation des techniciens et des sprinters, qui disent que la fédération ne les aide pas à bien mener leur pratique.

Pour lui, il faut reconnaître qu'elle n'a pas assez de fonds pour subvenir aux besoins de ces derniers. Mais elle aide par le biais des stages de formation des techniciens, des stages ou camps d'entraînement et des stages de préparation.

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

Il souligne que l'aide n'est pas suffisante, car la fédération n'organise pas assez de stages de mise en forme ou de préparation pour toutes les catégories et même pour l'élite.

A la réponse à la question : « selon vous qu'est-ce qui ne marche pas dans la fédération ? » Il nous dit qu'elle n'a pas une bonne vision de la politique et d'organisation de programme de travail, car elle travaille de façon informelle. C'est à dire, d'une manière imprévue.

Il poursuit en disant qu'il n'y a pas une franche collaboration entre les membres de bureau de la F.S.A, de la D.T.N, et même entre les athlètes ; en résumé, entre les acteurs de la discipline. Il souligne que même les athlètes ne sont pas unis et c'est quand ils le seront qu'ils espéreront avoir de l'aide de la fédération. Cela se résume sur les sentiments d'amitié, de fraternité, de parenté au détriment des objectifs visés.

Sur la question de changer quelque chose au sein de la fédération, il nous suggère de tout changer, c'est-à-dire la politique de gestion de l'Etat et de motiver les dirigeants et les sprinters.

Pour la dernière question sur l'état actuel du sprint court, il nous dit que le sprint court sénégalais en particulier et l'athlétisme en général est dans un état stationnaire ou en recul, vu les résultats des réunions internationales. Le D.A. reproche aux sprinters de faire de bonnes performances à la maison, mais ils n'arrivent pas à « performer » dans les compétitions internationales. Cela peut être dû à la préparation, à la démotivation, en résumé, à tous les facteurs qui peuvent limiter une performance de haut niveau.

### **- L'Entraîneur National responsable du sprint court**

De notre entretien avec lui il ressort que les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais sont liés :

*- à l'absence de prise en charge, à l'encadrement des athlètes, à la diététique et au suivi médical.*

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

En répondant à la question : quels sont les cadres de concertations au sein de la Direction Technique Nationale (D.T.N) ? Sa réponse est sans équivoque. Pour lui il n'existe pas de cadre de concertation. L'E.N nous dit que la D.T.N. se réunit uniquement quand il y a des **compétitions internationales** afin de préparer la sélection des athlètes.

Cependant, force est de reconnaître que *nos techniciens ne collaborent pas pour travailler ensemble et développer l'athlétisme sénégalais. Cela aussi peut être un facteur limitatif du sprint.*

Sur la question de l'aide de la fédération aux athlètes et aux techniciens. Le technicien affirme que la fédération n'aide pas ces derniers car elle *n'organise pas de stages de préparation ou camps d'entraînement.* Parce que pour organiser ces stages la fédération devra passer par la D.T.N. qui est la « branche armée » (intermédiaire) ; et qui devrait être dotée des moyens pour bien mener sa mission.

Cependant, il nous a donné son avis sur le niveau de qualification des techniciens. Le technicien nous dit que *le niveau est hétérogène.* C'est-à-dire qu'il varie *de assez bien à très bien.* Nous pouvons conclure que nos entraîneurs sont de bons techniciens. Néanmoins ils *n'ont pas les moyens pour démontrer tous leurs talents et ne sont pas unis.* Ces deux facteurs combinés peuvent bloquer les performances de notre élite.

Selon l'entraîneur, le Centre International d'Athlétisme de DAKAR, (C.I.A.D.) avait un impact sur le sprint court. Autrement dit, **le C.I.A.D.** a toujours épaulé notre sprint court au temps du docteur **HERVE STEPHANE.**

A l'époque nous avions de bons résultats jusqu'au départ du docteur ; il entraînait un groupe de sprinters sénégalais (l'élite) *qui n'étaient pas des pensionnaires du centre.* En effet, depuis, il y a eu *des incompréhensions entre le staff du C.I.A.D. et la D.T.N. sénégalaise et les techniciens n'entraînent plus nos sprinters.*

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

Pour lui, les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais sont essentiellement liés

- *à l'absence de prise en charge au niveau de l'encadrement,*
- *à une alimentation non équilibrée, non adaptée à la pratique sportive*
- *A un suivi médical inadéquat.*

Il faut souligner que les sprinteurs ne sont pas mis dans de bonnes conditions pour réaliser des performances de niveau africain voire mondial.

En effet, selon lui, pour rendre le sprint court performant, il faut mettre les sprinters dans de bonnes conditions, leur donner une alimentation équilibrée et adaptée à la pratique athlétique et un suivi médical adéquat.

Selon l'entraîneur national responsable de ladite épreuve, il n'existe pas de priorités présentes ou futures élaborées par la D.T.N. pour rendre performant le sprint court. La D.T.N. dépend du bureau fédéral et celui-ci ne lui donne pas les moyens financiers et matériels. C'est-à-dire que le bureau fédéral n'a pas d'objectifs ou plan de développement.

Cela démontre la mauvaise gestion des fédéraux de notre athlétisme. Les dirigeants de la F.S.A. sont sans doute des amateurs quand il s'agit de gérer l'élite. Au fait le fonctionnement événementiel ne pourrait jamais développer l'athlétisme jusqu'à avoir des performances de niveau africain voire mondial.

# CONCLUSION ET SUGGESTIONS

## CONCLUSION

Tout au long de notre étude qui se veut être une contribution au développement de l'athlétisme sénégalais, particulièrement du sprint court, nous avons essayé de mettre en évidence les problèmes liés à la pratique de cette épreuve sachant que depuis quelques années on assiste à une stagnation des performances sur le plan international.

Pour bien mener notre étude, nous avons utilisé des questionnaires destinés aux sprinteurs et aux entraîneurs, ainsi que des entretiens avec les responsables administratifs et les techniciens de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme (F S A).

Ces questionnaires ont été remplis par quarante trois (43) sprinteurs et dix huit (18) entraîneurs.

Nos résultats montrent que les problèmes du sprint court sénégalais sont essentiellement liés :

- *au manque d'infrastructures sportives adéquates (matériels, pistes opérationnelles) dans les capitales régionales, de motivation, et de prise en charge de l'élite.*
- *à un problème de politique générale de l'Etat, et à la gestion événementielle de la fédération.*

*Dès lors, des mesures idoines doivent être prises pour relancer celui-ci au plan international, et de sortir de cette impasse caractérisée par un certain manque d'engagement et de motivation des acteurs*

### Suggestions

Après avoir dégagé les facteurs limitatifs des performances du sprint court sénégalais, nous avons jugé nécessaire de faire des suggestions dans un souci de participer au développement de l'athlétisme sénégalais en général et du sprint court en particulier.

Il s'agit ici, d'avancer des perspectives dans le sens de trouver des solutions aux difficultés.

Dans le domaine des compétitions, il convient :

- *d'organiser des réunions conformes à celles des grandes compétitions, c'est-à-dire dans le respect strict des règles de la F I A A.*

- *d'organiser une compétition à l'image de l'ancienne Coupe Madame Elisabeth Diouf qui ne concernera que la petite catégorie (benjamin, minime, et cadet). C'est une manière de détecter des jeunes talents cachés qui seront suivis.*

*Ces jeunes seront suivis par des techniciens accrédités par la D T N. Ils pourraient bénéficier d'une bourse de motivation.*

*L'entraîneur national responsable de ladite épreuve (sprint court), sera le coordonnateur du programme de ces jeunes sur toute l'étendue du territoire.*

*Ces techniciens doivent avoir des bourses de motivation.*

Au plan de la formation :

- former davantage *des techniciens spécialisés en sprint et haies de haut niveau* en tenant compte des besoins nationaux et internationaux.

- organiser *des stages de recyclage interne le plus souvent.*

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

- *solliciter des possibilités de la coopération internationale* pour avoir des bourses de formation en faveur des jeunes techniciens ayant besoin d'une formation plus poussée.

### Au niveau des infrastructures :

- créer *des centres régionaux, pour une élite de la région.*
- créer *un centre national pour l'élite nationale.*

Ces centres doivent être dirigés par *des techniciens spécialisés* dans ce domaine. Cependant ces *jeunes sprinteurs doivent étudier ou suivre une formation dans des structures où ils pourront allier les études et le sport.*<sup>2</sup>

En somme, nous espérons qu'au travers de ce travail, avoir modestement contribué à attirer l'attention sur la situation actuelle du sprint court.

# BIBLIOGRAPHIE

**BIBLIOGRAPHIE**

- 1- **LAMBERT G** « *l'entraînement sportif par question et réponse* »  
Collection APS dirigée par Pierre harichaux et Denys fernando-Durfor. édition 1987.
  
- 2- **Hubiche.J.L et Pradet.M** : « *comprendre l'athlétisme sa pratique et son enseignement* »  
Collection Entraînement I.N.S.E.P.
- 3 Weineck (J)** -: « *Biologie du sport* » collection sport enseignement - vigot 4ème édition 1997
  
- 4- **Dekker (N) et Coll**  
« *Technique d'évaluation physiologique de l'athlète* »  
Première édition. Comité olympique algérien. Alger 1990
  
- 5- **Fall A** : *Cours de physiologie de l'exercice musculaire classe de maîtrise* 2008 I.N.S.E.P.S
  
- 6- **F.S.A .Commission technique sportive d'organisation / Direction Technique National (C.T.S.O./ D.T.N)**
  
- 7- **Yves Pinaud. Les Editions Polymédiats de 2002 à 2006**
  
- 8- Internet : **Google.fr**

# ANNEXES

*Ce questionnaire destiné aux entraîneurs d'athlétisme sénégalais rentre dans le cadre d'un mémoire de maîtrise es sciences et techniques des activités physiques et du sport (STAPS). Il a pour but de déterminer les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais*

**NB : Mettre une croix sur le carré correspondant à votre réponse.**

**Pour les questions ouvertes développez votre réponse.**

1-Age.....

2-Profession.....

3-Avez-été compétiteur ? Oui  Non

Si oui quelle a été votre spécialité ?

Sprint court  Sprint long  Demi-fond et fond  Lancers

Sauts  Les haies (basses et hautes)  Marche  Epreuves combinées

4-Quelle est votre meilleure performance dans votre spécialité ?

Sprint court  Sprint long  Demi-fond et fond  Lancers

Sauts  Les haies (basses et hautes)  Marche  Epreuves combinées

5-Etant pratiquant quel a été votre niveau ?

Régional  National  Africain  Mondial

Justifiez votre réponse

.....  
.....

6 -Depuis combien d'années exercez-vous le métier d'entraîneur ?.....ans

7-Avec quel diplôme exercez vous le métier d'entraîneur ?

- **Au plan national** : premier degré  deuxième degré  troisième degré

- **Au plan international** : Niveau III (ancien niveau I)  Niveau IV

(ancien niveau II)  Niveau V  Conférencier niveau I

Conférencier niveau II  Professeur en éducation physique et sportive

Maitre en éducation physique et sportive

8-En tant qu'entraîneur dans quel(s) domaine(s) êtes -vous spécialisé ?

Sprint court et sprint long  demi-fond et fond  lancers  sauts

Haies (basses et hautes)  preuves combinées  marches

9- Si vous êtes spécialisés dans le sprint court et le sprint long, quels sont les problèmes que vous rencontrez ?

- *sur le terrain*

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

- *avec les athlètes*

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

10-Pensez-vous que vos athlètes ont-ils des qualités physiques pour faire du sprint court ? Oui  non

- Si oui avez-vous les moyens de tester ces qualités ? Oui  non

- Si oui citez les différents tests que vous avez utilisés

*Test de terrain*

*Test de laboratoire*

11-comment appréciez-vous le niveau du sprint court sénégalais ?

Moyen  satisfaisant  bon  très bon

Justifiez votre réponse en donnant des références

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

12-Etes- vous rémunérés ? Oui  Non

-Si oui par qui ?

Fédération  le Ministère des Sports  le Confédération Africaine  
d'Athlétisme (CAA)  le Centre International d'Athlétisme de Dakar  
(CIAD)  le Centre Régional de Développement (CRD)

Autres à préciser.....

13-la fédération vous aide-t-elle dans l'encadrement et le suivi des sprinteurs ?

Oui  Non

Si oui précisez la nature : stages  camps d'entraînement   
équipements

Autres à préciser.....

14-vos athlètes ont-ils eu l'occasion d'être en stage avec l'équipe nationale ?

Oui  non

15-Y-a-il des stages ou camps d'entraînements organisés régulièrement ?

-Si oui organisés par qui ?

La fédération  Votre club  La C.A.A  Le C.R.D

La CONFEJES

16-Les conditions d'encadrement ou de suivis des sprinteurs dans les stages ou  
camps d'entraînement vous permettent-elles d'atteindre vos objectifs ?

Oui  non

Si oui justifiez votre réponse

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

17-Quelles sont vos attentes pour rendre les sprinteurs performants ?

- de la part de la fédération, de la C.A.A, du C.R.D, de la CONFEJES

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

- de la part de l'Etat

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

18-Selon vous, quels sont les facteurs limitatifs du sprint court Sénégalais ?

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

19-Selon vous, quels sont les atouts du sprint court Sénégalais ?

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

20- Que faudrait-il faire pour rendre le sprint court Sénégalais performant ?

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

***Ce questionnaire destiné aux sprinteurs sénégalais rentre dans le cadre d'un mémoire es sciences et techniques des activités physiques et du sport (STAPS).  
Il a pour but de déterminer les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais***

***NB*** : Mettre une croix sur le carré correspondant à votre réponse

*Pour les questions ouvertes, développez votre réponse*

1-Age.....Poids.....Taille.....

2-Sexe : M  F

3-Nom de votre club.....

4- Quelle est votre catégorie ?

Cadet(te)  Junior (e)  Sénior (e)

5-Quelle est votre spécialité ?

Sprint court (100m et 200m)  sprint court et sprint long (400m)

6-Quelle est votre meilleure performance dans votre spécialité ?

100m  200m  400m

7-Comment- êtes vous venus dans l'athlétisme ?

Par détection  par amour  par un ami

Autres à préciser.....

8-Exercez-vous une autre activité ?

Elève/ Etudiant  Militaire  sans profession

Autre à préciser.....

9-Depuis combien d'années pratiquez-vous le sprint court ?.....ans

10-Vos parents ou vos amis vous aident-ils dans votre pratique ?oui  non

Si oui précisez la nature de cette aide : Psychologique  Equipements

(maillot chaussures blouson) Financière

Autres à préciser .....

11-Qu'est-ce qui vous motive le plus dans la pratique du sprint court ?

.....  
.....  
.....  
12-Votre club vous aide-t-il à bien mener votre pratique ? Oui  non

-Si oui préciser la nature de votre aide

Equipement (blouson, maillot, chaussures)  financière

médicale  transport  Psychologique

Autres à préciser.....

13-Quelles sont les difficultés que vous rencontrer dans la pratique du sprint cour ?

***-à l'entraînement***

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

***-dans la vie quotidienne***

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

14-Quel est votre niveau de performance ?

Régionale  national  africain  mondial

Justifiez votre réponse.

.....  
.....

15-Pendant l'entraînement, comment trouvez-vous votre entraîneur ?

Exigent  trop exigeant  pas du tout

16-Quels types de rapports entretenez-vous avec votre entraîneur ?

-rapports sociaux  rapport entre entraîneur et entraîné

17-Pensez-vous avoir les qualités physiques requises pour faire du sprint court ?

Oui  non

Si oui avez-vous été soumis à des tests pour le savoir ? Oui  non

18-Votre club a-t-il les moyens de faire ces tests ? Oui  non

Si oui citer les différents tests utilisés

-Test de terrain : .....

- Test de laboratoire : .....

19-Avez –vous déjà été sélectionné (e) en équipe national ? Oui  non

20-Avez-vous eu l'occasion d'être en stage ou en camp d'entrainement avec l'équipe national ? Oui  non

21-Les stages ou les camps d'entrainement sont-ils organisés de manière régulière ? Oui  non

22 -Les conditions des stages sont-elles suffisantes pour vous permettre d'être performant ? Oui  non

23-La fédération vous aide-t-elle dans votre préparation ? Oui  non

Si oui justifiez votre réponse.

.....  
.....

24-Quelles sont vos attentes pour rendre le sprint court performant ?

**- de la part de vos entraineurs et de votre club**

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

**-de la part de votre fédération et de la ligue d'athlétisme de Dakar**

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

**-de la part de l'Etat**

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

**Le guide d'entretien**

*Ce guide d'entretien entre dans le cadre d'un Mémoire en Es- Sciences et Techniques des Activités Physiques et du Sport (STAPS). Il a pour but de déterminer les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais. Il est destiné à Monsieur le Directeur Administratif et à Monsieur l'entraîneur national responsable du sprint de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme (FSA).*

**Questions.**

**Questions posées au Directeur Administratif de la FSA.**

- 1°. Les médias participe t-ils pleinement au développement de votre Fédération ?
- 2°. Est-ce que les sponsors subviennent favorablement à vos demandes ?
- 3°. La Fédération aide t-elle les entraîneurs et les athlètes à bien mener leur pratique ?
  - Si oui comment ?
  - Si non pourquoi ?
- 4°. La majorité des sprinteurs et des techniciens que nous avons interrogés, affirment que la Fédération ne les aide pas dans leur pratique de la discipline. Que pensez-vous de cette affirmation ?
- 5°. A votre avis, qu'est ce qui ne marche pas dans la Fédération ?
- 6°. Que faudrait – il changer au sein de celle-ci (la Fédération) pour espérer avoir un niveau de performance qui pourrait concurrencer les autres pays comme le Nigéria ?
- 7°. Comment appréciez-vous l'état actuel des performances du sprint court sénégalais ?

## Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais de 2002 à 2007

### Questions posées à l'entraîneur national responsable du sprint

- 1°. Quels sont les cadres de concertation au sein de la DTN ?
- 2°. Les pointeurs et les techniciens affirment que la fédération ne les aide pas dans leur pratique ? Qu'en pensez-vous ?
- 3°. Le niveau de qualification des entraîneurs est – il :
  - faible
  - acceptable
  - assez bon, bon ou très bon.
- 4°. Quel a été l'apport du CIAD sur le niveau du sprint court depuis son installation à Dakar jusqu'à nos jours ?
- 5°. A votre avis quels sont les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais ?
- 6°. A votre avis, que faudrait – il faire pour rendre performant le sprint court sénégalais ?
- 7°. Quelles sont les priorités présentes et futures de la DNT pour rendre le sprint court performant ?

Tableau 1: Les cinq Niveaux de Formation et le Système de Certification de l'IAAF

Niveau	Niveau I	Niveau II	Niveau III	Niveau IV	Niveau V
<b>Titre</b>	Entraîneur de Club	Entraîneur des jeunes	Coach	Entraîneur National	Entraîneur d'académie
<b>Durée</b>	10-jours de Cours	14-jours de Cours	14-jours de Cours	14-jours de Cours	3 à 12 mois de cours
<b>Objectif</b>	Développer les aptitudes pour organiser le Kids' Athletics: préparation et compétition + orientation vers l'athlétisme pour les 13-15 ans	Donner une opportunité pour débiter une trajectoire d'entraînement	Développer des aptitudes connaissances moyennes en entraînement	Développer des aptitudes d'entraînement pour la performance et la connaissance	Développer une spécialisation professionnelle en entraînement
<b>Groupe cible</b>	Enseignants et détecteurs de Talents	Enseignants et entraîneurs	Entraîneurs	Entraîneurs de Performance	Entraîneurs expérimentés et actifs
<b>Conditions d'entrée</b>	Age Minimum 18ans, intérêt en athlétisme	Age Minimum 21ans, Intérêt pour l'athlétisme	Passer avec succès Niveau II et une année pratique active certifiée par la FM	Passer avec succès le Niveau III et une année de pratique active certifiée par la FM	Diplôme d'Entraîneur de l'IAAF ou son Équivalent Recommandation par la FM
<b>Qualification</b>	Certificat d'assistance	Certificat du Niveau II du CECS de l'IAAF	Certificat du Niveau III CECS de l'IAAF	Diplôme d'entraîneur de l'IAAF, après 2 ans de pratique active IAAF	Diplôme de l'Académie de l'IAAF
<b>Financement</b>	Local	IAAF, Solidarité Olympique et National	IAAF, Solidarité Olympique	IAAF	IAAF, Région, FM, autofinancé
<b>L'aptitude des Participants après le cours</b>	Organiser le Kids' Athletics et préparer et motiver ces jeunes (13-15 ans) à continuer avec l'athlétisme	Mise en œuvre des programmes d'athlétisme appropriés pour la jeunesse et les athlètes débutants	Entraîner un groupe d'épreuves choisies débutants et les athlètes expérimentés	Entraîner un groupe d'épreuves choisies pour des athlètes de performance	Servir la FM dans une région choisie de la spécialisation de l'Académie
<b>Domaine d'activité</b>	Les écoles, les Clubs, la Fédération Membre, le Ministère de l'éducation	Classe E P dans les écoles, formation de base dans les clubs,	Les Institutions d'athlétisme (i.e. Clubs, Fédération Membre)	Les Institutions de l'athlétisme (i.e. clubs), Fédération Membre	Fédération Membre, Universités, Clubs
<b>Invitation</b>	Par Fédération Membre, Ecoles, Clubs	Recommandation par une Fédération Membre	Par l'IAAF, recommandé par FM	Par l'IAAF, recommandé par FM	Par l'IAAF, recommandé par FM
<b>Equivalence</b>	Aucune	Sur requête de l'IAAF et approbation	Sur requête de l'IAAF et approbation	Sur requête de l'IAAF et approbation	Sur requête de l'IAAF et approbation
<b>Niveau de Formation du Conférencier</b>	Niveau I Conférencier CECS Organisé par l'IAAF	Niveau II Conférencier CECS Organisé par l'IAAF	Niveaux III/IV Conférencier CECS Organisés par l'IAAF	Niveaux III/IV Conférencier CECS Organisés par l'IAAF	Conférencier de l'Académie de l'IAAF Désigné - approuvé par l'IAAF
<b>Les choix de formation</b>	Aucun - couvre le Kids' Athletics et l'athlétisme des jeunes	Aucun - couvre toutes les épreuves	A partir de six Groupes d'épreuves	A partir de six Groupes d'épreuves	Entraîneur National, Entraîneur de l'Elite, Directeur de la Formation d'Entraîneur.

- Faire une contribution appropriée au développement de l'athlétisme dans chaque communauté tout en respectant les valeurs de cette communauté;
- Contribuer à augmenter les chances des femmes à obtenir leurs diplômes et de travailler comme entraîneurs d'athlétisme;
- Contribuer à faire de l'athlétisme la première discipline sportive dans les écoles d'ici 2012.

**Les diplômes des cinq niveaux du CECS**

*Le Niveau I*

En 2006, l'IAAF a commencé à mettre en œuvre son ambitieux programme d'Athlétisme pour la Jeunesse destiné aux écoles et aux clubs. L'objectif principal est de faire de l'athlétisme la première discipline sportive dans les écoles d'ici 2012. Le Kids' Athletics de l'IAAF a été reconnu dans le passé comme la plus amusante et bien équilibrée introduction à l'athlétisme comme à la compétition.

L'accent a été clairement mis sur l'environnement compétitif pour les enfants âgés de 7-12 années ; mais maintenant avec l'introduction du nouveau Niveau I du CECS, il y a l'occasion de mettre l'accent et de développer les aspects pédagogiques du Kids' Athletics.

En Supplément à la provision d'un programme de formation cohésif pour développer l'aptitude de mise en œuvre du programme de Kids' Athletics de compétition et d'entraînement il y aura l'acquisition de compétence et de connaissance pour prendre des enfants à travers la transition vers le 'vrai athlétisme' dès leur jeunes âges 13-15. Kids' Athletics et les programmes nationaux similaires à travers le monde ont impliqué des centaines de milliers d'enfants dans les jeux, l'athlétisme - comme en compétition.

Sans doute, une des plus grandes déceptions, et en conflit avec la réponse des enfants à ces compétitions, a été la pauvre insertion de ces enfants dans la communauté de l'athlétisme et leur transfert vers les 'clubs de l'athlétisme'. Le nouveau Niveau I va produire des Entraîneurs des Jeunes qualifiés qui seront non seulement capables d'entraîner et de préparer de jeunes enfants pour les compétitions de Kid's Athletics mais aussi de servir de pont réel pour un 'vrai' athlétisme. Au niveau de la base, c'est l'affiliation des individus qui détermine une rétention et un Niveau I des Entraîneurs des jeunes seront compétents à prendre les gens à travers les programmes d'entraînement et une compétition appropriée à la catégorie des 13-15 ans.

Les objectifs à long terme du CECS original demeurent au cœur de la nouvelle structure:

- Pour s'assurer que chaque pays a suffisamment d'entraîneurs qualifiés aux normes internationales, pour permettre son programme d'athlétisme de fonctionner efficacement,
- Pour s'assurer que chaque région, et à son tour, chaque club soit capable finalement d'instruire ses

propres entraîneurs aux mêmes normes internationales sans dépendre des ressources extérieures.

Parmi les objectifs supplémentaires du CECS nous avons maintenant à:

- Fournir une compétence, une connaissance et une compréhension de la théorie et de la pratique de

l'athlétisme aux entraîneurs dans le but de les équiper pour donner l'opportunité à tous les athlètes, en dépit de leur âge, leur genre, leur race ou capacité, de réaliser leur potentiel;

- Pour encourager le développement éthique et moral des entraîneurs;
- Fournir un programme scolaire standard une application mondiale qui mène à une qualification professionnelle pour les entraîneurs;

Source: Bureau de l'IAAF, 15 Mars 2007