

REPUBLIQUE DU SENEGAL
Un Peuple-Un But-Une Foi
MINISTRE DE L'EDUCATION NATIONALE

UNIVERSITE CHEIKH
ANTA DIOP DE DAKAR

INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR
DE L'EDUCATION POPULAIRE
ET DU SPORT
(I.N.S.E.P.S)



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

THEME:
FACTEURS INTERFERANTS DANS LA MOTIVATION
A LA PRATIQUE DE L'AQUAGYM

Présenté et soutenu par:
Mlle Mariama Dianké Diémé

Sous la direction de
M. Abdoul K Thioune
Professeur à l'I.N.S.E.P.S

ANNEE ACADEMIQUE 2007-2008

DEDICACES

Je dédie ce travail à :

- Mes parents Médoune B. Djiba, Banna Diémé Djiba, Fatou Dieng, qui n'ont ménagé aucun effort pour la réussite de leurs enfants.

Que DIEU vous bénit pour que vous puissiez bénéficier des fruits de votre travail.

- Mes frères et sœurs,
- Mes voisines de chambre : Ndèye Ndiaye, Salimata Mané, Mame S. Ndione, Mame Fatou Faye, Rokhaya Ndong, Mami Ndao,
- Ma copine Nafissatou Sonko,
- Mes « fils » Mamadou Niang, Bécaye Guéye, Papis boudiouss Badji, Abdoulaye Biagui et Eugène Djibaléne,
- Mes camarades de promotion,
- Aux familles : Djiba, Diémé, Diouf, Badji, Sonko, Dieng, Ndoye, Sadio.

REMERCIEMENTS

Mes remerciements vont à :

- Mon professeur et « père », M. Abdoul Karim Thioune, qui malgré ses nombreuses contraintes, a daigné diriger ce travail avec méthode, rigueur et abnégation,

Qu'il trouve ici l'expression de ma profonde gratitude.

- Mes professeurs : M. Birane C. Thiam, M. Ado Sano, M. Djibril Seck,

M. Abdoul W. Kane,

- Monsieur Mayacine Mar, mon professeur d'option,
- Mon bien aimé Thiérno Diouf, pour tant d'années de soutien et d'encouragement,
- Mon beau frère Moussa Diouf, sans qui il m'aurait été difficile de tirer ce document
- Tonton Mballo Thiam de la Fédération Sénégalaise de Natation et de Sauvetage,
- Tout le personnel de la Piscine Olympique National,

- Monsieur Raymond Sagna pour tout le soutien qu'il m'apporte,
- Tous les professeurs et secrétaires de l'I.N.S.E.P.S,
- A Tata Anastasie et Tonton Grégoire,
- A tout le personnel de l'institut,
- A toute les promotions de l'I.N.S.E.P.S,

- A tous ceux qui ont de près ou de loin contribué à la réalisation de ce travail.

SIGLES ET ABREVIATIONS

I.N.S.E.P.S : Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport

S.T.A.P.S : Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

O.M.S : Organisation Mondiale de la Santé

A.V.C : Accidents Vasculo-Cérébraux

Fréq. : Fréquence

Pourc. : Pourcentage

Apt. Nat. : Aptitude en Natation

Situ. Mat. : Situation matrimoniale

Mode de Dépl. : Mode de Déplacement

Faire de nvles Rencontre : Faire de Nouvelle Rencontre

Avis Méd. : Avis Médical

Rem. En F. : Remise en Forme

Bien e. : Bien Etre

Niv. De Satisfaction : Niveau De Satisfaction

Célibat. : Célibataire

Pourc. Célibat. : Pourcentage Célibataire

SOMMAIRE

INTRODUCTION.....	1
<i>Chapitre I : Revue de littérature</i>	5
I. LACTIVITE PHYSIQUE	5
I.1. L'activité aquatique : Cas de l'aquagym.....	5
I.1.1. Caractéristiques et utilisations de l'eau.....	6
I.1.2. Conditions de la pratique	9
I.1.3. Cas de l'aquagym.....	9
I.1.4. Séance pratique d'aquagym.....	11
II. QUELQUES CONCEPTS DE MOTIVATION.....	19
<i>Chapitre II : Methodologies</i>	21
I. OBJECTIFS DE LA RECHERCHE.....	21
II. CADRE DE L'ENQUÊTE.....	21
III. POPULATION D'ETUDE OU ECHANTILLON.....	21
IV. METHODE D'ETUDE.....	22
V. LIMITES DE LA RECHERCHE.....	22
<i>Chapitre III : Résultats et Analyses</i>	24
<i>Chapitre IV : Discussion</i>	43
Conclusion et Recommandations.....	54
Bibliographie	56
Annexes	

INTRODUCTION

L'être humain a toujours senti la nécessité de se mouvoir, de s'adonner à diverses pratiques, bref le besoin de pratiquer une activité physique. Il est ainsi avéré que l'historien atteste avoir découvert dans la Grèce antique des traces y révélant l'existence d'activités physiques. Chaque âge reprend et utilise les exercices de l'ère précédente en les réadaptant à ses réalités. La longévité en son temps s'expliquait par le fait que les gens bougeaient assez. Grâce à l'avènement de la société industrielle, l'effort physique diminue de plus en plus. L'homme moderne passe la plus grande partie de son temps, assis devant son écran d'ordinateur, comme il l'est à table, dans les transports ou le soir, devant sa télévision etc. Or notre corps, conçu principalement pour le mouvement, a besoin d'exercices.

Paradoxalement, la diminution de l'effort musculaire s'accompagne souvent d'excès alimentaires. Les conséquences qui résultent de ce mode de vie sont lourdement dommageables à notre santé. Une prise alimentaire importante, en plus de dépenses énergétiques réduites, a pour conséquences de favoriser la surcharge pondérale, l'accumulation de graisses dans le sang et les tissus, sans compter le nombre inimaginable de maladies qui s'en suit. Ensuite, la fatigue musculaire fera place à celle nerveuse, conduisant ainsi à l'usage d'excitants nocifs : alcool, café en excès, tabac, etc.

Dans la lutte pour le contrôle du poids et le maintien de la santé, les types et la quantité d'aliments et de boissons consommés retiennent une très forte attention. Il en va autrement pour la quantité d'énergie que nous dépensons via l'activité physique. Pourtant les deux sont étroitement liées. De plus en plus l'homme s'urbanise et adopte un mode de vie propice à l'émergence de bon nombre de maladies. Ainsi, dans tous les secteurs d'activités, l'homme est doté de moyens lui permettant de ménager son effort. Cette modification des conditions de vie entraîne une sédentarité progressive de la population avec en corollaire la recrudescence de beaucoup de maladies telles que les accidents vasculocérébraux (A.V.C), la cardiopathie, l'angine de poitrine, l'hypertension, l'arthrose, etc.

La médecine a su très tôt comprendre l'intérêt de s'allier à l'activité physique pour une meilleure prise en charge des patients. C'est dans ce contexte qu'est née la rééducation.

La rééducation est « l'ensemble des techniques médicales et paramédicales qui visent à récupérer partiellement un déficit de la motricité, causé par une maladie ou un accident, à l'aide de moyens physiques. »

L'organisme étant au plan des mouvements un ensemble de systèmes, s'avère vulnérable à de multiples dommages dont certains sont innés, alors que d'autres surviennent suite à des maladies ou accidents au cours de la vie.

L'évolution des sciences de l'homme, plus particulièrement, a amené les spécialistes à mieux cerner l'évolution des méthodes de traitement ou d'intervention centrées sur l'amélioration de la santé physique ou mentale des individus. Cependant, les relations entre les sciences biologiques et les sciences et techniques de l'activité physique et sportive (S.T.A.P.S.) trouvent leur sens et justifications dans leur action complémentaires ; la médecine physiologie et en biomécanique, le tout appliqué aux mouvements humain, nous en déduisons que la rééducation ne saurait en aucun cas, être étrangère à notre domaine : les Sciences et Techniques de l'Activité Physique et Sportive (S.T.A.P.S.).

Toutefois, le domaine de la rééducation étant très vaste, nous avons jugé plus judicieux de nous articuler autour de ce que nous acteurs de l'activité physique, pouvons apporter à cette pratique. C'est dans cet élan que nous avons choisi cette thématique à savoir

Motivation à la pratique de l'aquagym.

Pour mener à bien notre recherche nous adopterons un plan axé sur quatre chapitres.

- Dans le chapitre 1^{er}, nous présenterons l'aquagym avec ses divers aspects et nous énoncerons aussi quelques théories de la motivation.
- Notre 2^{ème} chapitre sera consacré à la méthodologie.
- Le chapitre 3 fera l'objet de la présentation et de l'analyse de nos résultats.
- Le 4^e chapitre sera réservé à la discussion des résultats.
- Enfin, nous essayerons de conclure en apportant des perspectives en guise d'une meilleure vulgarisation de l'aquagym.

PROBLEMATIQUE

L'activité physique régulière, moyennant trois séances hebdomadaires d'une durée de 30mn ou plus, fait partie des règles d'hygiène bénéfique à l'organisme. De récentes études américaines montrent que le risque d'infarctus du myocarde est 10 fois plus élevé chez les sujets sédentaires que chez ceux qui ont une activité physique régulière. Dans les pays développés, la bataille est à la vulgarisation de l'aquaforme surtout pour le troisième âge. Au Sénégal il est difficilement concevable, de voir des personnes d'un certain âge pratiquer une activité physique. Les plus aguerris en sont à l'utilisation de l'aquagym pour une thérapie de certaines défaillances corporelles. La plupart des sénégalais traînent encore pour se mettre à la pratique. Nous constatons un faible taux de fréquentation des structures offrant des services d'aquaforme telles que la Piscine Olympique Nationale, la piscine de Terou Bi, etc. Pourtant tout comme la natation, les vertus de l'aquaforme ne sont plus à conter. Au moment où bon nombre de maladies (diabète, hypertension, arthrose, asthme, A.V.C., etc.) frappent à nos portes, il est étonnant de constater que cette activité reste encore méconnue. Dans cette optique, la pratique d'une activité physique régulière tient une place prépondérante puisque contribuant à l'amélioration de la qualité de vie. Nous constatons qu'au Sénégal, avec l'âge et la situation socio-économique, il est plus difficile de s'adonner à l'activité physique. Le passé culturel à savoir la religion ou l'appartenance sont déterminants quant au choix d'une activité physique : par rapport à notre position sociale, chef de quartier, guide spirituel ou même père de famille, il est parfois mal perçu que l'on se met en tenue de sport encore plus en tenue de baignade. Plus difficile sera-t-il encore de partager les mêmes aires de jeux avec des jeunes du même âge que ses enfants sous peine de se voir traiter de tous les noms. L'exemple le plus patent et qui a défrayé la chronique est celui du feu imam de la patte d'oie (paix à son âme) qui effectuait souvent la traversée Dakar-Gorée. Une vive polémique s'est tenue à l'égard de ce dernier ; pourtant, si l'on se réfère aux principes de l'islam et à la charte du sport, tout individu a le droit de s'adonner à une pratique physique selon ses possibilités sans distinction de race, de religion ou d'autres appartenances. Dès lors nous posons les questions suivantes : qu'est ce qui motive certaines personnes à la pratique de l'aquagym ? Les motivations à la pratique de l'aquagym différent-elles d'un sexe à un autre ? Est-elle fonction de l'âge ? Le choix de la pratique serait-il de façon directe ou indirecte influencer ? Toutes ces questions méritent une attention particulière ; nous essayerons dans le cadre de la réalisation de notre projet d'apporter des éclairages à nos interrogations.

HYPOTHESE

La pratique de l'aquagym permet de gagner une confiance en soi, d'améliorer son état de santé, de maintenir une excellente forme physique et surtout d'augmenter son espérance de vie. L'aquagym (composée d'exercices musculaires, d'endurance, de souplesse, etc.) permet de développer les grandes fonctions de l'organisme. Ainsi nous pouvons bénéficier d'une régularisation des chiffres de pression, d'un développement musculaire, d'une bonne souplesse articulaire, d'une activité normale du cœur et du système respiratoire donc la personne ressent une aisance sur tout son corps ; ce qui donne une confiance en soi.

Tous ces effets bénéfiques sont sources de motivation pour tout pratiquant. L'aquagym permet par les exercices d'endurance de brûler les excès de graisse. C'est ainsi que certaines femmes viennent en piscine en vue d'une perte de poids ou d'un raffermissement du corps. L'aquagym est également un moyen thérapeutique pour les patients victimes d'accident (A.V.C, traumatismes) ou d'une maladie (hypertension, arthrose, asthme etc.). L'aquagym entraîne un retard du vieillissement par conséquent une augmentation de l'espérance de vie. Suivant ses divers facteurs et notre propre expérience, il est aisé dans ce cas d'avancer l'hypothèse selon laquelle la motivation à la pratique de l'aquagym varie selon des catégories de sujets ; l'aquagym est pratiquée par des gens de milieu aisé ; de plus cette pratique, comme toute activité physique est motivée par les facteurs que sont la santé, l'âge, le milieu socioculturel et bon nombre d'autres paramètres que nous essayerons de cerner durant notre étude.

CHAPITRE I :

REVUE DE LITTERATURE

I. L'ACTIVITE PHYSIQUE

L'activité physique influence d'une manière positive la santé physique et psychique. C'est en tout cas ce que pensait déjà Hippocrate il y a de cela déjà plus de 2000 ans. Elle est importante à tous les stades de la vie, de l'enfance à un âge avancé. Une vie sédentaire est souvent cause de diverses maladies métaboliques et vasculaires, comme l'artériosclérose, l'hypertension ou le diabète des personnes âgées. Le risque d'apparition de maladies métaboliques diminue lorsque l'on entreprend régulièrement une activité physique, notamment grâce à un meilleur contrôle du poids corporel. Les personnes actives physiquement ont plus de force et de résistance que les sédentaires. L'activité physique exerce de plus un effet positif sur l'humeur et le bien-être. Les gens actifs ont aussi une meilleure coordination de mouvements et un meilleur sens de l'équilibre. Les personnes âgées actives conservent plus longtemps leur autonomie. La définition de l'activité physique est plus large que celle du sport. D'après certaines études, il ne faut pas nécessairement fournir un effort intensif pour améliorer la santé. C'est pourquoi, les spécialistes recommandent une activité physique modérée mais régulière (comme marcher à un bon rythme). Des activités comme la marche, le vélo et la natation sont accessibles à tous.

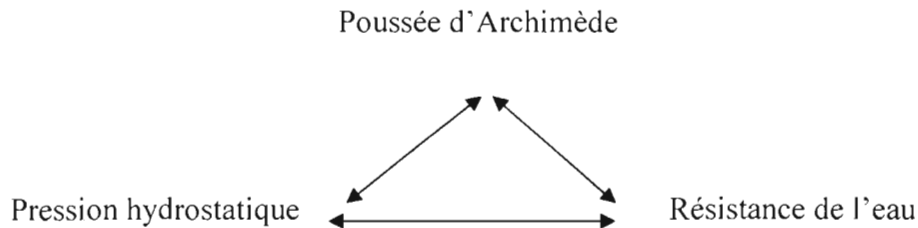
I.1.L'activité aquatique :

La natation est un excellent exercice ; elle a le grand avantage de diminuer les effets de la pesanteur : la mobilité des articulations s'en trouve facilitée, ainsi que le travail musculaire. Elle favorise le développement de la cage thoracique et augmente la capacité respiratoire. Le domaine de la natation est très vaste : canoë kayak, régates, surf, aquastretching, aquagym pour ne citer que ceux là. Beaucoup de travaux scientifiques ont prouvé l'utilité de la natation sur la santé.

I.1.1. Caractéristiques et utilisations de l'eau

A. Caractéristiques :

Toutes pratiques physiques aquatiques utilisent les 3 caractéristiques que sont :



En général ces 3 éléments agissent simultanément, mais en fonction des exercices préconisés, l'importance de l'un sera toujours préconisée par rapport aux deux autres.

Exemple : course dans l'eau : on lutte contre la résistance qu'offre l'eau au déplacement et en même temps la poussée d'Archimède allège le corps et rend l'équilibre et les appuis difficiles. La pression hydrostatique et le déplacement de l'eau entraînent un hydro massage.

- **La poussée d'Archimède**

C'est la principale caractéristique de l'eau qui permet au corps de mieux flotter. Elle dit : « tout corps plongé dans un liquide subit de la part de ce liquide une poussée verticale dirigée de bas en haut dont l'intensité est égale au produit du volume d'eau déplacé » **(6)**. Donc moins le corps sera dense, plus il subira cette poussée et plus il flottera.

Conséquences pédagogiques

- ✓ le corps humain est légèrement plus dense que l'eau ; immergé jusqu'aux épaules il ne pèse en apparence que 1,5 à 2 kg. Dans ce cas, les jambes ont peu d'effort à fournir.
- ✓ plus le corps est immergé, moins il aura de poids apparent ;

- totalement immergé	<1%
- immergé jusqu'au cou	<10%
- immergé jusqu'aux aisselles	≈20%
- immergé jusqu'à la poitrine	≈30%
- immergé jusqu'à la taille	≈50%
- immergé jusqu'aux hanches	≈65%
- immergé jusqu'à mi-cuisse	≈80%

Tableau du poids apparent du corps en fonction de son immersion

En aquagym, on peut régler l'intensité de l'effort à fournir : l'utilisation de matériel léger et peu dense (planches, brassards, frites...) allège considérablement le corps. Chez certaines personnes ayant une répartition des volumes et des masses différentes, l'utilisation de flotteurs sera de mise.

- La résistance de l'eau

Encore appelée résistance hydrodynamique, elle n'existe que dans la mesure où il y a déplacement de tout ou partie du corps. Elle est fonction de 3 facteurs : la surface opposée au déplacement, la vitesse de ce déplacement et le coefficient lié au liquide.

Conséquences pédagogiques

La gymnastique aquatique utilisera la résistance de l'eau en faisant varier les facteurs surfaces et vitesse :

- ✓ **facteur « surface » opposée au déplacement** : plus la surface est grande, plus la résistance sera forte. Par exemple courir avec de l'eau jusqu'aux hanches est plus facile avec de l'eau jusqu'à la poitrine.

- ✓ **facteur « vitesse » du déplacement** : en gymnastique aquatique, la résistance de l'eau est utilisée pour la musculation. Par exemple de la course dans l'eau : plus on ira vite, plus la résistance sera grande et plus il sera difficile d'avancer.

- **La pression hydrostatique**

Un corps immergé dans un liquide, subit de la part de celui-ci une pression dont l'importance est proportionnelle à la profondeur d'immersion. A 80 cm de profondeur, la pression hydrostatique est d'environ 60 mm de mercure ; cette pression s'appliquant uniformément sur toute la surface immergée facilite le retour veineux et le travail musculaire.

B. Utilisations de l'eau

- **musculations dans l'eau**

La résistance de l'eau ne peut être mise en jeu que progressivement : il faut donc aller de plus en plus vite pour avoir de plus en plus de résistance ; cette progressivité de l'effort fait que la sollicitation musculaire n'est jamais totale d'emblée :

- ✓ les fonctions cardio-respiratoires seront progressivement mises en jeu,
- ✓ la gymnastique dans l'eau est une gymnastique douce préservant les structures musculo-ligamentaires. La gymnastique aquatique s'adapte facilement à chaque cas personnel, quelque soit l'âge et les difficultés des uns et des autres ; chacun travaille en fonction de ses possibilités.

La musculation sera :

- globale : travail d'un groupe du corps ou de plusieurs grands groupes musculaires simultanément
- analytique : travail d'un groupe musculaire ou d'un muscle particulier ; donc en dehors des déplacements le cœur sera rarement sollicité intensément.

- **étirements dans l'eau :**

L'eau permet, grâce à l'effet d'allègement qu'elle procure, un travail d'étirement généralisé : l'amplitude articulaire est facilitée par l'allègement des différents segments corporels et allie douceur et progressivité. L'utilisation de matériels facilite grandement ce travail.

- **mise en forme dans l'eau.**

L'aquaforme, comme toute pratique physique, ne doit pas se limiter à la musculation ou à un étirement localisé. On ne doit pas se limiter au niveau ostéo-articulaire et aux muscles du système de relation. Avec toutes les caractéristiques que renferme le milieu aquatique, ce serait un énorme gâchis que de ne pas solliciter tous les systèmes de l'organisme sans exception. Le système cardio-pulmonaire devra être sollicité par des exercices plus longs et plus soutenus.

I.1.2. Conditions de la pratique

❖ La piscine

Seuls les établissements privés ont pour l'instant des piscines adaptées à une pratique optimale de l'activité : bassin si possible à la seule disposition du groupe, température de l'eau de 28 à 30 degrés minima, profondeur grande ou petite profondeur selon les exercices a proposés.

❖ La séance

L'eau est un milieu de grande déperdition calorique. A ce titre, il faudra :

- privilégier l'action à l'élocution,
- alterner exercices énergétiques et exercices de détente,
- ne pas faire sortir puis rentrer de nombreuses fois les gens de l'eau.

I.1.3. Cas de L'aquagym

L'aquagym est une discipline récente d'environ quinze ans : la « gymnastique » par « l'eau ». C'est un entraînement moteur complet. Il comprend à la fois de multiples possibilités et des avantages exceptionnels de par la liaison des effets positifs d'un entraînement de l'endurance ou de résistance avec les multiples effets de l'élément « eau » sur l'organisme humain.

L'aquagym est une activité adaptée à tous sans limite d'âge, et accessible même à ceux qui ne savent pas nager.

Il est quasi impossible de se faire mal grâce au phénomène de pression de l'eau, qui ralentit les mouvements, les rend plus coulés et plus fluides. L'autre atout de l'aquagym, c'est son nombre limité de contre-indications : elle est déconseillée seulement dans les cas de poussées inflammatoires d'arthrite et de maladies de peau avec plaies suintantes. En revanche, elle est parfaitement indiquée pour les arthroses ainsi que toutes les rééducations d'origine traumatique, rhumatologique, neurologique cardiaque etc.

Les bienfaits de l'aquagym : *Le fait de s'entraîner dans l'eau plutôt qu'au sol est bénéfique à plus d'un titre :*

L'aquagym limite les traumatismes. Dans l'eau, on ne pèse plus que 10% de son poids. Les chocs et les impacts y sont donc limités, ce qui réduit le risque de blessures. L'aquagym est donc une pratique idéale pour tous : personnes convalescentes, âgées, femmes enceintes, en surpoids, etc. L'aquagym facilite les mouvements ; les exercices sont plus faciles à réaliser et, surtout, réalisables dans de plus grandes amplitudes.

Pour bouger dans l'eau, on est obligé de faire appel à l'ensemble des groupes musculaires, sans s'en rendre compte. Cela tonifie et harmonise la silhouette. D'une part, le corps lutte contre la température de l'eau ; d'autre part, l'eau offre une résistance aux mouvements (à l'aller et au retour), ce qui oblige les muscles à travailler davantage et l'organisme à dépenser plus d'énergie. L'aquagym améliore le retour veineux ; la pression de l'eau et l'hydro massage, favorisés par les mouvements contribuent à la remontée du sang vers le cœur. Les chevilles sont bien drainées car la pression de l'eau est plus importante en profondeur.

Le massage des jambes, l'élimination des toxines plus l'amélioration du retour veineux permettent de lutter contre les cellulites. L'eau, généralement chauffée à 30°, favorise la décontraction musculaire et la détente psychologique, du coup fait ainsi oublier douleurs, raideurs et stress.

I.1.4. Séance pratique d'aquagym

- Position de base

La posture à adopter pour un travail en position debout est la même que vous soyez à l'extérieur ou à l'intérieur de la piscine, c'est-à-dire :

- épaules alignés au-dessus des hanches dos droit



- tête droite dans le prolongement du corps
- fesses légèrement contractées vers l'intérieur
- ventre rentré

Un exercice exécuté avec une bonne posture produit des effets bénéfiques. À l'inverse, un exercice exécuté en mauvaise posture peut provoquer des blessures. Voici quelques ingrédients d'une séance personnelle de conditionnement physique aquatique:

- L'échauffement
- L'aérobie
- Les exercices musculaires

a) L'échauffement (deux parties)

Première partie: échauffement à sec (hors de l'eau)







But: préparation musculaire et articulaire.

Durée: 5 à 10 minutes selon la durée de la séance.

Principes à respecter : pour toute articulation, il faut toujours faire les rotations avant les étirements; cela permet de lubrifier l'articulation et de la préparer au "stress" l'étirement. Les exercices doivent être faits lentement et sans modification brusque de la vitesse d'exécution

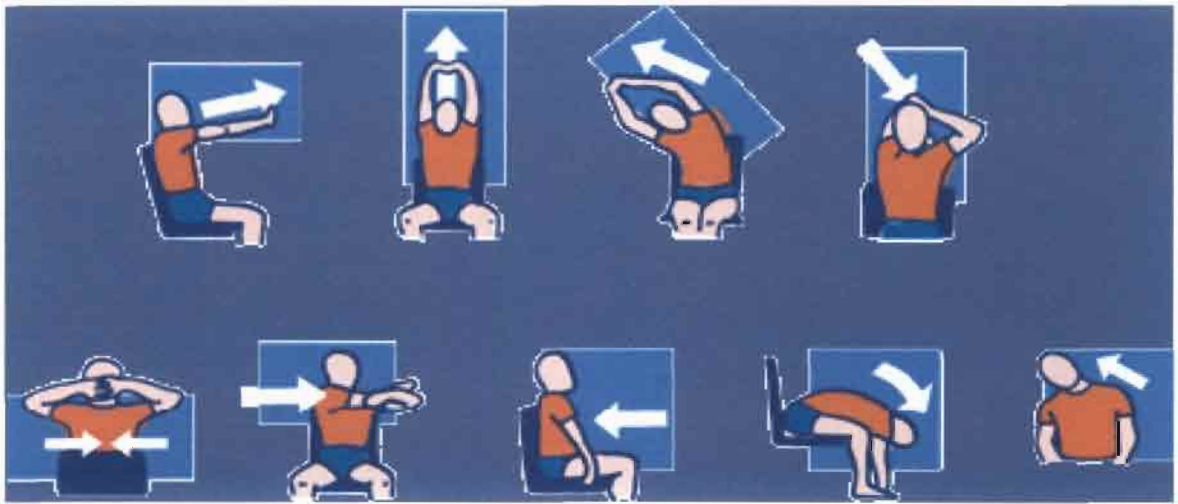
Exemples d'exercices d'échauffement à sec:

Mobilisation des articulations

Régions visées	Mouvements	Illustrations
Cou et tête	- Faire des "oui" et des "non" - Pencher de chaque côté	
Épaules	- Faire des "je ne sais pas" (soulever les épaules) - Rotations des épaules avec les bras le long du corps	
Bras	Rotation de chaque bras vers l'avant et vers l'arrière	
Coudes	Balancement des avant-bras	
Poignets	Rotation dans chaque sens et secouer les mains	
Genoux	En appui au mur, flexion extension de la jambe	
Hanches	- En appui au mur, rotation d'une jambe légèrement fléchie - En appui au mur, balancement avant arrière d'une jambe	

Etirements :

- exercices pour le haut du corps



- exercices pour le bas du corps



Deuxième partie: échauffement dans l'eau

But : préparation cardio-vasculaire: élévation de la température corporelle.



Durée: 10 à 15 minutes

Principe à respecter : progression lente

Exemples d'exercices :

Faire le tour de la piscine (3 à 4 tours pour chaque exercice):

- marcher sur la pointe des pieds avec mouvements quelconques de bras
- marcher en fente
- courir comme si vous étiez dans l'espace (en situation d'apesanteur)

Mouvements	Illustrations
<ul style="list-style-type: none">• sauter comme à la corde à danser ou passer par dessus un bâton• glissade dorsale, ventrale• sauter pieds joints comme un kangourou (atterrir en douceur, genoux fléchis)	
<ul style="list-style-type: none">• se déplacer de côté en pas croisés avec rotations des bras• avancer de trois pas et reculer de deux• marcher à reculons• marcher sur les talons• marcher comme dans l'herbe haute• patiner les mains dans le dos	

b) L'aérobic


But: améliorer l'endurance cardio-vasculaire

Durée : de 30 à 40 minutes selon la capacité de chacun

Principes à respecter : l'intensité doit être progressive. Il faut y aller à son rythme et être attentif aux signes de fatigue. Il faut aussi toujours penser à protéger son dos et ses genoux. Le travail organique est un travail généralisé (sollicite tout le corps), de longue durée et continu. Il implique une augmentation de la circulation et de la respiration qui peut se mesurer par la fréquence cardiaque ou par le simple test de la conversation. En effet, pour

travailler à un rythme confortable, il faut être capable de maintenir une conversation normale, être légèrement essoufflé et ne pas ressentir de douleur, qu'elle soit angineuse, articulaire ou musculaire.

Exemples d'exercices pour une période de 30 minutes d'aérobie et plus :

Mouvements	Illustrations
<ul style="list-style-type: none"> • 7 minutes de jogging avec bras (les talons doivent toucher le sol en dernier à chaque pas) • 1 minute de jogging au ralenti (récupération active) • 6 minutes de ski de fond avec une grande amplitude des bras et des jambes • 5 minutes de bicyclette avec support flottant (bouée de sauvetage, serpentín ou chambre à air) • 4 minutes de flexion extension de la hanche (2 minutes/jambe) • 2 minutes de twist • 1 minute de grenouille jambes alternées • se déplacer en marchant très lentement (récupération active) 	

c) Les exercices musculaires

But : renforcement musculaire






Durée : de 10 à 15 minutes

Principes à respecter : il faut toujours penser à protéger le dos et faire très attention à sa posture lors de l'exécution des exercices. Il faut aussi varier les exercices pour faire travailler tous les gros muscles. Ce n'est pas la vitesse mais plutôt la bonne exécution mouvement qui est importante.

L'exercice ne doit pas entraîner de douleur mais simplement une sensation de travail localiser.

Exercices Musculaires

Faire 25 à 30 répétitions tout en gardant une respiration régulière

Mouvements	Illustrations
<ul style="list-style-type: none">• Debout en fente avant, tirer et pousser une frite ou une planche avec les deux mains	
<ul style="list-style-type: none">• Avec frites ou planches: position allongée sur le dos, ramener les genoux vers le ventre	
<ul style="list-style-type: none">• Push-up au bord de la piscine	
<ul style="list-style-type: none">• Flexion extension de bras avec planche, hammer ou frite en main	
<ul style="list-style-type: none">• “Jumping Jack”: traction et respiration	
<ul style="list-style-type: none">• Traction de bras en position debout : imiter les nages crawl, dos crawlé et brasse	

Le retour au calme

But : réduire progressivement l’intensité du travail pour en arriver à retrouver un rythme normal.



Durée: 5 à 7 minutes

Principe à respecter : réduire progressivement l’intensité des exercices pour en venir à un repos complet.

Exemples d'exercices:

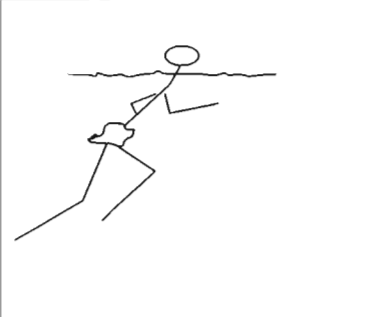
- exercices d'étirement comme à l'échauffement
- exercices de respiration
- automassage des pieds
- exercices de détente (ex.: se laisser flotter avec la frite)

Techniques de marche en eau basse

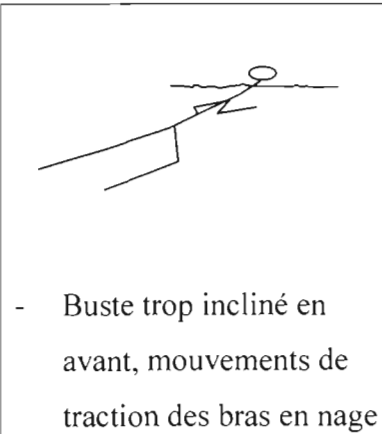
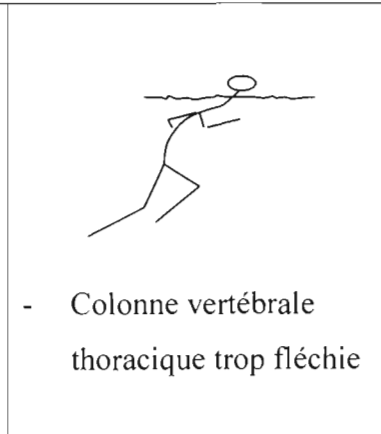
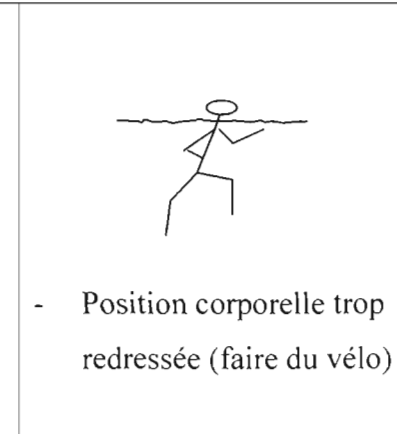
Technique de base	Technique sportive
 A stick figure is shown in a wading posture. The figure is leaning forward, with its torso nearly horizontal. The right leg is stepped forward, and the right foot is on the water surface. The left leg is behind, also with the foot on the water surface. The arms are slightly out to the sides.	 A stick figure is shown in a more athletic wading posture. The figure is leaning forward more than in the basic technique. The right leg is stepped forward, and the right foot is on the water surface. The left leg is behind, with the foot on the water surface. The arms are slightly out to the sides.
<ul style="list-style-type: none">- marche sur les pointes des pieds avec une courte phase de double appui- léger soulèvement du genou et du talon avec buste relativement redressé- impulsion par une haute fréquence des foulées	<ul style="list-style-type: none">- trop exigeant et fatiguant mais similaire au mouvement de la marche a sec- élévation du genou et du talon avec inclinaison prononcée en avant du buste- grande amplitude des foulées et fréquence plus faible

Technique de la marche en eau profonde

Caractéristiques :

	<ul style="list-style-type: none">- légère inclinaison du buste en avant- position redressée de la tête- extension de la colonne vertébrale thoracique- légère contraction de la musculature abdominale- flexion du coude à environ 90°
---	---

Fautes :

 <ul style="list-style-type: none">- Buste trop incliné en avant, mouvements de traction des bras en nage	 <ul style="list-style-type: none">- Colonne vertébrale thoracique trop fléchie	 <ul style="list-style-type: none">- Position corporelle trop redressée (faire du vélo)
---	---	--

Nous avons du plaisir à regarder des drames, des comédies, des films d'horreur, des histoires d'amour, faire du sport ou supporter. De même nous éprouvons du plaisir en nageant. Nous devrions donc en occurrence savoir ce qui a motivé nos sujets à pratiquer l'aquagym.

II. QUELQUES CONCEPTS DE MOTIVATION

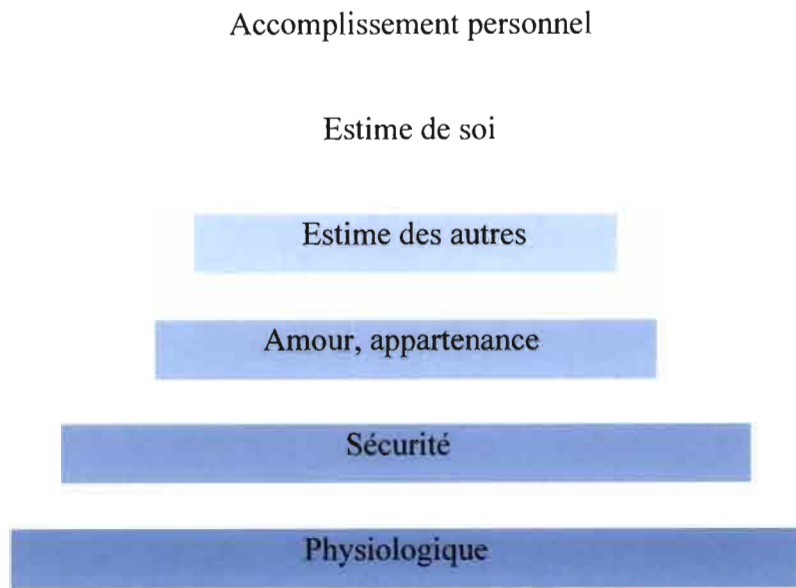
La motivation est, dans un organisme vivant, la composante ou le processus qui règle son engagement dans une action ou expérience. Elle en détermine le déclenchement dans une certaine direction avec l'intensité souhaitée et en assure la prolongation jusqu'à l'aboutissement ou l'interruption.

Se manifestant habituellement sous divers aspects telle que l'enthousiasme, l'assiduité, la persévérance, la motivation est assimilée à une réserve d'énergie. Mais plus qu'une forme « d'énergie potentielle », la motivation est une instance d'intégration et de régulation d'une multitude de paramètres relatifs aux opportunités d'un environnement et aux sollicitations d'une situation. **REUCHLIN** définit la motivation en ces termes : « l'ensemble des facteurs qui déclenchent l'activité du sujet, le dirigent vers certains buts, lui permettant de se prolonger, si ces buts ne sont pas immédiatement atteints et l'arrêtent le moment venu » On parle de « théories de motivation » pour désigner les préconceptions qui ont présidé généralement à l'élaboration d'un modèle de motivation.

On recense ainsi un grand nombre de théories de motivation :

➤ **La théorie de la hiérarchie des besoins d'Abraham Maslow (1954)**

Cette théorie hiérarchise les besoins, et dit que plus on “monte” de niveau, plus importante est la motivation. Mais on ne peut atteindre les niveaux supérieurs, que si les besoins les plus primaires sont satisfaits. Cette théorie précise également que « ces besoins ont une structure multidimensionnelle ». C'est-à-dire que d'un sujet à un autre, le « niveau de satisfaction des besoins » n'est pas le même. Cette théorie est très critiquée aujourd'hui, car énormément de données montrent que plus on assouvit un besoin, plus on recherche à le satisfaire.



Pyramide des besoins

Si on adapte cette théorie de Maslow à l'aquagym, nous pouvons dire que d'un sujet à un autre, les attentes diffèrent. D'aucuns viennent aux séances pour une remise en forme, d'autres pour leur propre loisir ou encore soigner une maladie etc. Selon Maslow, plus le sujet est satisfait, plus il est motivé à poursuivre la pratique.

➤ **Théorie des deux facteurs d'Herzberg :**

Le grand apport de cette théorie, est quelle montre que la motivation peut être influée par des facteurs externes appelés extrinsèques. La motivation selon lui varie selon des facteurs externes, qu'il appelle facteurs d'hygiène. Ainsi, la motivation n'est possible que si les facteurs d'hygiène sont bas. Mais il y'a motivation qu'en cas de hausse des facteurs internes, appelés aussi intrinsèques. Ces deux concepts (motivation et démotivation) sont donc parallèles, et ne relèvent pas d'un continuum. Il y'a donc forcément quelque chose en l'aquagym (un sentiment, un besoin) qui pousse les pratiquants à continuer. Nous essayerons, tout au long de notre étude d'analyser les types de motivations des pratiquants.

CHAPITRE II :

METHODOLOGIE

I. OBJECTIFS DE LA RECHERCHE

Les objectifs de notre recherche sont essentiellement basés sur une enquête qui a pour but de recueillir le maximum d'informations sur :

- le degré de motivation des adultes à la pratique de l'aquagym dans la ville de Dakar,
- les bienfaits de l'aquagym,
- la proportion de pratiquants de l'activité,
- les caractéristiques socioprofessionnelles de nos sujets,
- et l'état de santé des pratiquants d'aquagym

II. CADRE DE L'ENQUETE

Dans le cadre de l'élaboration d'un mémoire de maîtrise en S.T.A.P.S, nous avons effectué cette étude dans la région de Dakar, plus précisément au niveau de trois piscines de la place. Ce travail constituera notre modeste contribution pour une meilleure connaissance de l'aquagym ainsi que de ces bienfaits. Nous comptons par cette occasion participer à l'amélioration de la santé publique dont l'Etat et/ ou l'O.M.S ont fait leur cheval de bataille. Cette étude pourra peut être aidé les médecins et moniteurs d'aquagym à mieux prendre en charge leurs sujets. Pour les besoins de notre étude, nous avons distribué des questionnaires au niveau trois (03) structures:

- la Piscine Olympique Nationale : elle se situe au Point E sur le site de l'Ex Tour de l'œuf,
- la Piscine du Savana Hôtel, situé en centre ville dans la Baie de Hanse Bernard,
- la Piscine de l'Olympique Club, sur la Route de Ouakam, à proximité de la plage de Mermoz et du Club Américain.

III. POPULATION D'ETUDE OU ECHANTILLON

Nous avons eu à travailler sur un échantillon accidentel. Les sujets de notre enquête sont des adultes qui pratiquent l'aquagym depuis au moins six (6) mois. Ils constituent un échantillon global de trente (30) adultes choisis dans les 3 piscines.

Le choix de nos sujets n'a pas été influencé par leurs aptitudes en natation. Le sexe, l'âge, l'appartenance sociale, la culturelle et même l'état de santé n'ont pas aussi été déterminants.

IV. METHODE D'ETUDE

Auparavant, nous avons fait des démarches auprès des responsables des services d'aquagym des diverses piscines, pour pouvoir accéder à leurs structures et à leurs clients. Avec leur aide et celui des moniteurs, nous avons pu administrer des questionnaires aux pratiquants d'une durée de pratique d'au moins six (06) mois.

- Questionnaire

Pour les besoins de cette enquête, un questionnaire a été élaboré. Il est composé de questions fermées et de questions ouvertes. Concernant les premières, les sujets ont été priés de mettre une croix à la case correspondante. Pour les secondes, il était demandé de répondre de la manière la plus concise possible (voir annexes). Les sujets de notre échantillon ont rempli le questionnaire sur place, en notre présence. Le temps nécessaire nous a été accordé par les moniteurs. Pour une meilleure efficacité, nous avons eu à aider les sujets à la compréhension de certaines questions.

- Traitement des données

Concernant les questions, nous avons fait le dépouillement en regroupant les réponses identiques par la méthode du pendu, ensuite elles sont calculées en pourcentage par rapport aux totaux enregistrés. Pour ce qui est des questions ouvertes, elles permettent aux répondants (es) d'exprimer librement leurs opinions sur la question posée. Nous avons utilisé certains tableaux à une entrée et d'autres à double, pour présenter les résultats obtenus. En plus des tableaux, des graphiques (diagrammes circulaires, histogrammes des pourcentages, courbe) ont permis une meilleure lecture et compréhension des résultats. Chaque tableau et son graphique ont été titrés, légendés et analysés. Après présentation des tableaux, nous avons essayé de faire un commentaire général, suivi d'une discussion de l'ensemble des résultats.

V. LES LIMITES DE NOTRE RECHERCHE

Notre ambition première déclarée était de collecter cent (100) questionnaires soumis à des pratiquants d'aquagym. Mais, leur nombre étant très faible, nous n'avons pas pu atteindre le chiffre escompté. De plus, après avoir expliqué l'utilité de ce travail, certains pratiquants n'ont pas voulu se soumettre à notre questionnaire. D'autres par contre, ont donné des réponses inadéquates. Nous nous sommes donc contentés d'un effectif de trente (30) sujets, dont les réponses ne prêtaient pas à confusion. Une des contraintes majeures à laquelle nous

nous sommes heurtés est le manque de documentation en aquagym aussi bien dans les structures d'aquagym qu'à la bibliothèque de l'I.N.S.E.P.S.

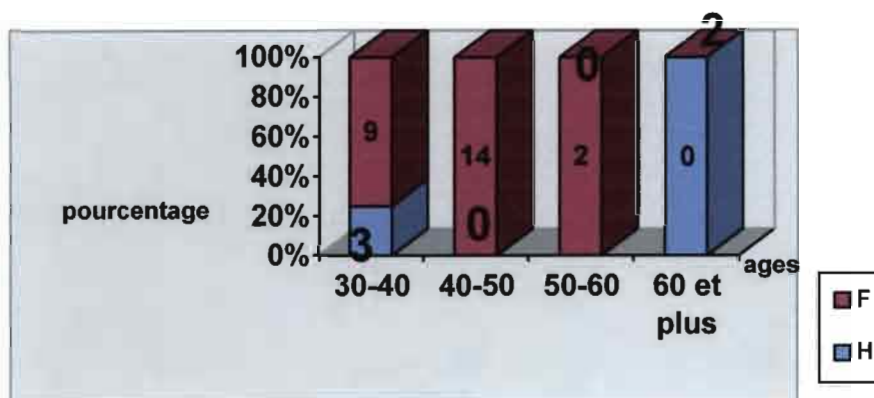
CHAPITRE III :
RESULTATS
ET
ANALYSES

TABLEAU I : Relatif à l'âge et au sexe de notre population d'étude

Age \ Sexe	30-40	40-50	50-60	60 et plus	Effectif (n)	Pourcentage (%)
H	03	00	00	02	05	17
F	09	14	02	00	25	83
Total	12	14	02	02	30	100

Légende :

- ❖ Age : âge des sujets
- ❖ H : hommes
- ❖ F : femmes
- ❖ Effectif : effectif total suivant le sexe et l'âge
- ❖ pourcentage : proportion des sujets suivant le sexe et l'âge



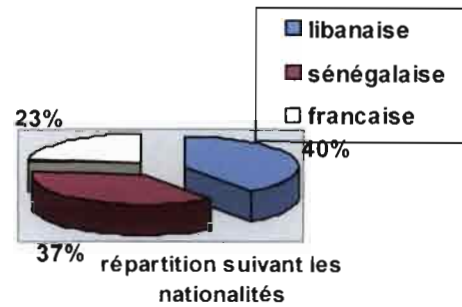
histogramme suivant l'age et le sexe

Analyse :

L'histogramme ci-dessus nous renseigne sur la répartition des sujets suivant l'âge et le sexe. Notre population d'étude est composée de 17% d'hommes et de 83% de femmes. Donc dans notre échantillon, les femmes sont beaucoup plus représentatives que les hommes.

Tableau II : Relatif aux différentes nationalités de notre population d'étude

Nationalité	Effectifs (n)	Pourcentage (%)
Sénégalaise	11	37
Libanaise	12	40
Française	07	23
Total	30	100



Légende :

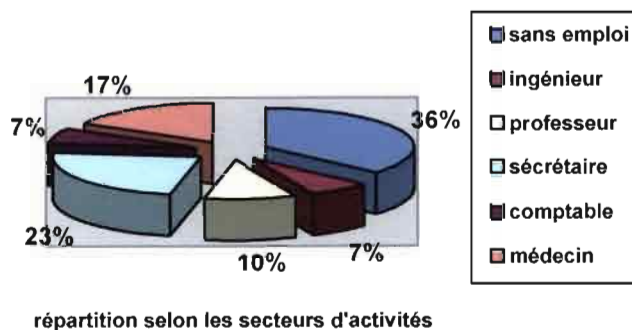
- ❖ Nationalité : pays d'origine des sujets
- ❖ Effectifs : nombre de personnes suivant la nationalité
- ❖ Pourcentage: proportion suivant la nationalité ($n \times 100 / N$)

Analyse :

Notre population d'étude est composée de trois diverses nationalités dont une majorité de 40% de Libanais, 37% de Sénégalais et 23% de Français. Le diagramme ci-dessus montre que les Sénégalais tardent encore à pratiquer l'aquagym.

Tableau III: Relatif à la situation professionnelle de notre population d'étude

Situ. Prof.	Effectif	Pourcentage
	(n)	(%)
Ingénieurs	02	07
Sans emplois	11	36
Professeurs	03	10
Secrétaires	07	23
Comptables	02	07
Médecins	05	17
Total	30	100



Légende :

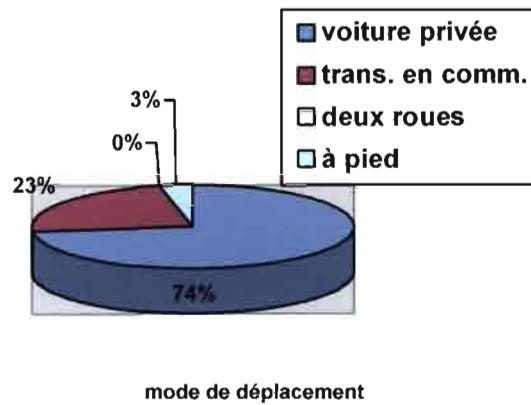
- ❖ situ. Prof : secteur d'activité de notre population d'étude
- ❖ effectif : nombre de personne suivant le secteur d'activité
- ❖ pourcentage : proportion suivant le secteur d'activité ($n \times 100 / N$)

Analyse :

Notre population d'étude est composée d'une majorité de 36% de sans emplois. Les Comptables et les Ingénieurs sont moins représentés avec chacun 07%. Nous notons de même la présence de diverses catégories professionnelles. La vie quotidienne pourrait être considérée comme un facteur incitant à la pratique d'une activité de maintien ou de mise en forme, par exemple l'aquagym.

Tableau IV : Relatif aux modes de déplacement de notre population d'étude

Mode de Dépl.	Effectif	Pourcentage
Voitures privées	22	74
Trans. en commun	07	23
Deux roues	00	00
A pieds	01	03
Total	30	100



Légende :

- ❖ Mode de depl. : Moyen de déplacement de nos sujets
- ❖ Effectif : nombre de personnes selon le mode de déplacement
- ❖ Pourcentage : proportion des sujet selon le mode de déplacement ($n \times \text{cent} / N$)

Analyse :

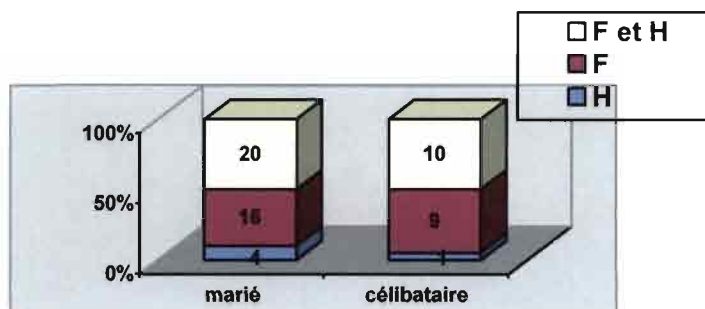
La plupart de nos sujets se déplacent en « **voitures privées** », soient 74%. Parmi le reste, les uns utilisent les « **transports en commun** » et très peu viennent « **à pied** ». Les résultats font penser que la facilité du déplacement constituerait une source de motivation à la pratique de l'aquagym.

Tableau V : Relatif à la situation matrimoniale de notre population d'étude

Situ. mat. / Sexe	Mariés	Célibataires	Effectif (n)	Pourc. marié (%)	Pourc.célibat (%)	Total
H	04	01	05	14	03	17
F	16	09	25	53	30	83
Total	20	10	30	67	33	100

Légende :

- ❖ Situ.mat.: situation matrimoniale de notre population d'étude
- ❖ Pourc. Mariés: proportion des mariés de notre population d'étude ($n \times 100 / N$)
- ❖ Pourc. Célibat. : Proportion des célibataires de notre population d'étude ($n \times 100 / N$)
- ❖ Effectif : nombre de personnes selon la situation matrimoniale



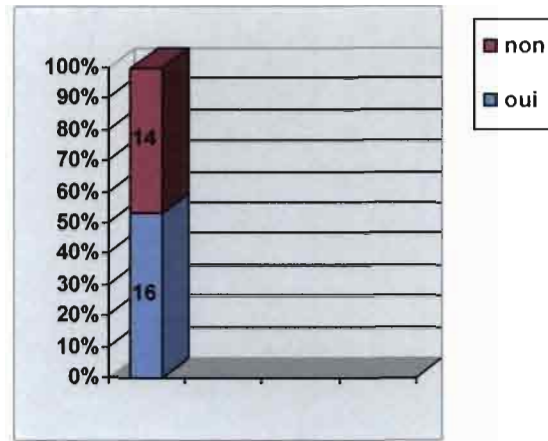
répartition suivant le sexe et la situ. mat.

Analyse:

Parmi nos sujets, nous avons 53% de femmes mariées et 30% de célibataires. Quant aux hommes, 14% sont mariés et le reste soit 03% sont célibataires. Au total, nous avons 67% de mariés tous sexes confondus et 33% de célibataires. Ces résultats montrent que l'aquagym peut être pratiquée quelque soit la situation matrimoniale.

Tableau VI : Relatif au passé sportif de notre population d'étude (Question 1)

Passé sportif	Effectif	Pourc. (%)
Oui	16	53
Non	14	47
Total	30	100



répartition suivant le vécu sportif

Légende :

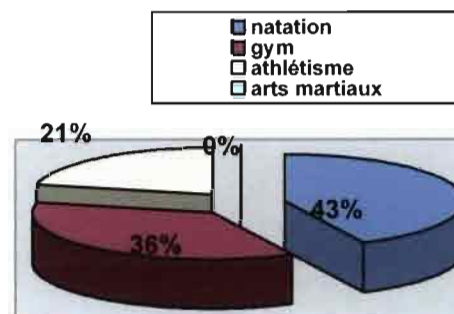
- ❖ Passé sportif : activités physiques antérieures de notre population d'étude
- ❖ Effectif : nombre de sujets suivant le passé sportif
- ❖ Pourc.: proportion suivant le passé sportif ($n \times 100 / N$)

Analyse :

La majeure partie de notre population d'étude, soit 53%, est composée d'individus qui ont eu à pratiquer une activité physique. Nous notons également d'autres, soit 47%, qui n'ont aucun vécu sportif. D'après ces informations, nous pouvons croire que le vécu sportif ne parait pas déterminant à la pratique d'aquagym.

**Tableau VII : Relatif aux types d'activités physiques antérieures de notre population
(Question 1.2)**

Acti.physiques	Effectif H	Effectif F	Effectif total
Natation	00	06	06
Gymnastique	00	05	05
Athlétisme	01	03	04
Arts martiaux	01	00	01
Total	02	14	<u>16</u>



Passé sportif

Légende :

- ❖ Activ. Physiques : activités physiques des sujets suivant le vécu sportif
- ❖ Effectif H : nombre d'hommes ayant un passé sportif
- ❖ Effectif F : nombre de femmes ayant un passé sportif

Analyse :

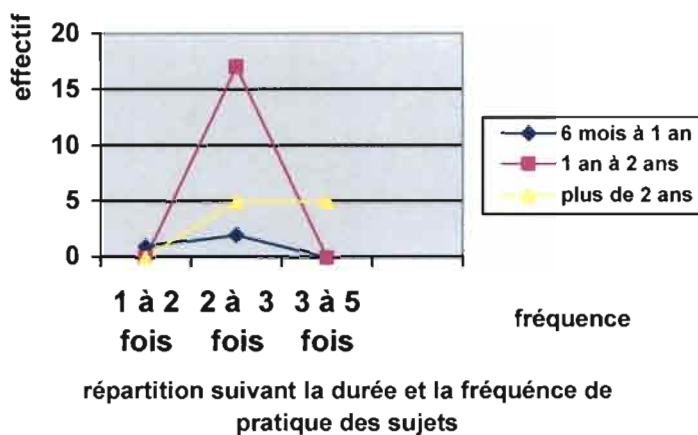
Parmi nos sujets qui ont eu un passé sportif (soit 16), 43% ont pratiqué la natation, 36% la gymnastique, 21% l'athlétisme. Comme nous pouvons le voir sur le diagramme, la proportion de ceux qui ont par le passé pratiqué un art martial n'est pas significative. Savoir nager ne constituerait pas un impératif à la pratique de l'aquagym.

Tableau VIII : Relatif à la durée et à la fréquence de pratique de notre population d'étude (Questions 2 et 3)

Fréq. / Durée	1 à 2 fois	2 à 3 fois	3 à 5 fois	Effectif	Pourcentage
6 mois à 1 an	01	02	00	03	09
1 an à 2 ans	00	17	00	17	57
Plus de 2 ans	00	05	05	10	34
Total	01	24	05	30	100

Légende :

- ❖ Fréquence : nombre de jours de pratique hebdomadaire des sujets
- ❖ Durée : durée de pratique des sujets en terme de mois et d'années
- ❖ Effectif : nombre de personnes selon la durée et la fréquence de pratique
- ❖ Pourcentage : proportion selon la durée et la fréquence de pratique ($n \times 100 / N$)

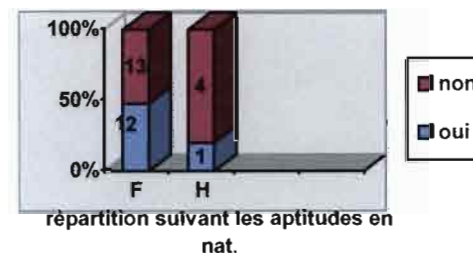


Analyse :

Les sujets, ayant une durée de pratique de 1 à 2 ans avec une fréquence hebdomadaire de 2 à 3 fois, sont plus représentatifs avec un pourcentage de 57% (courbe rose). Certains sujets, soient 34%, ont pratiqué l'aquagym 2 à 5 fois par semaine pendant plus de 2 ans (courbe jaune). Le reste, soit 9%, a une durée de pratique de 06 mois à 1 an (courbe bleue), avec une fréquence de 1 à 3 fois par semaine. Nous constatons alors que la fréquence et la durée de pratique varient suivant les sujets.

Tableau IX : relatif aux aptitudes en natation de notre population d'étude (Question 4)

Apt en natation	Eff. F	Pourc. F	Eff. H	Pourc H	Total
Oui	12	40	01	03	43
Non	13	44	04	13	57
Total	25		05		100



Légende :

- ❖ Apt.en nat: niveau de pratique en natation de notre population d'étude
- ❖ Eff F : nombre de femmes suivant leurs aptitudes en natation
- ❖ Eff H : nombre d'hommes suivant leurs aptitudes en natation
- ❖ Pourc F : proportion des femmes de notre population d'étude suivant leurs aptitudes en natation ($n(f) \times 100 / N$)
- ❖ Pourc H : proportion des hommes de notre population d'étude suivant leurs aptitudes en natation ($n(h) \times 100 / N$)
- ❖ Total : effectif suivant le sexe

Analyse :

Nous constatons que plus de la moitié de notre population d'étude, soient 57%, n'avaient presque pas de notion en natation. Par contre, 43% des sujets savaient nager avant de pratiquer l'aquagym. Selon ces données, il ne serait pas nécessaire de savoir nager pour pouvoir s'adonner à la pratique de l'aquagym.

Tableaux X : relatif aux améliorations en natation de notre population d'étude

(Question 5)

-ceux qui savaient nager

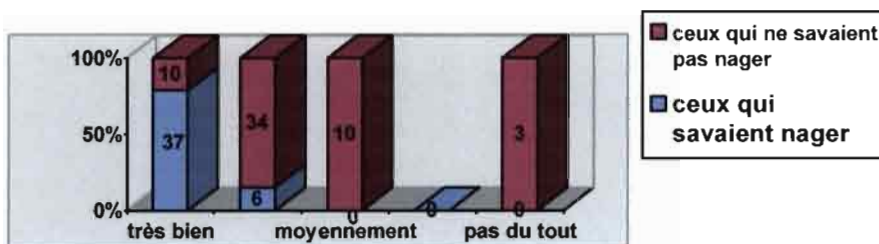
Appréciations	effectif	Pourc
Très bien à l'aise	11	37
bien à l'aise	02	06
moyennement	00	00
A peine	00	00
Pas du tout	00	00
Total	13	43

-ceux qui ne pas savaient nager

Appréciations	effectif	Pourc
Très bien à l'aise	03	10
bien à l'aise	10	34
moyennement	03	10
A peine	00	00
Pas du tout	01	03
Total	17	57

Légende :

- ❖ appréciations : le niveau actuel en natation
- ❖ effectif : nombre de sujets de notre population d'étude suivant leur aptitudes en natation
- ❖ Pourc. : Proportion de notre population d'étude suivant leur aptitudes en natation ($n \times 100 / N$)



répartition suivant les aptitudes en natation

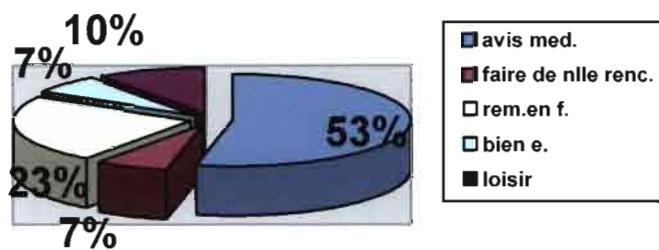
Analyse :

Parmi les 43% qui savaient nager, 37% se sentent beaucoup plus à l'aise après quelque temps de pratique de même que les 06% restant, mais avec un niveau plus ou moins amélioré. Des progrès ont aussi été constatés parmi ceux qui ne savaient pas nager (57%). Une bonne partie, soient 54% (10 + 34 + 10), a senti une nette amélioration sur leur niveau en natation par contre le reste (03%) n'a pas du tout progressé. Après un certain temps de pratique, nous notons un large progrès sur le niveau des sujets en natation.

Tableau XI : relatif aux sources de motivations de notre population d'étude

(Question 6)

Motivations	Effectifs	Pourc.
Avis méd.	16	53
Faire de nvll. renc.	02	07
Rem. en f.	07	23
Bien E.	02	07
Loisir	03	10
TOTAL	30	100



Légende :

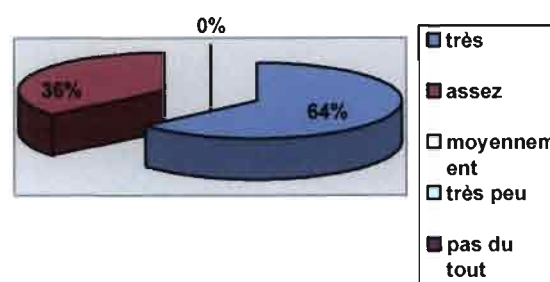
- ❖ Effectif : nombre de personnes selon les motivations liées à la pratique
- ❖ Pourcentage : proportion selon les sources de motivation ($n \times 100 / N$)
- ❖ Motivations : facteurs déterminants le choix à la pratique

Analyse :

. Notre population d'étude est composée de 53 % de sujets qui font l'aquagym grâce à un « **avis médical** », 10% ont envie de « **faire de nouvelles rencontres** », 23% ont le désir d'une « **remise en forme** », 07% cherchent un « **bien être physique** » et les 10% restant sont en quête de « **loisir** ». Donc les raisons qui poussent au choix de l'activité varient d'un sujet à un autre.

Tableau XII: relatif au degré motivation de notre population d'étude (Question 7)

Degré de motivation	Effectif F	Effectif H	Effectif total	Pourc.
très motivé	16	04	20	64
assez motivé	09	01	10	36
moyennement	00	00	00	00
très peu	00	00	00	00
pas du tout	00	00	00	00
Total	20	05	30	100



répartition suivant le degré de motivation

Légende :

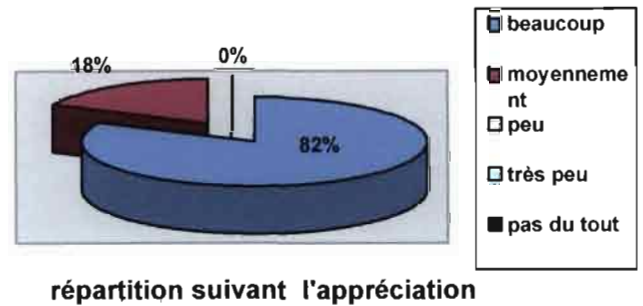
- ❖ F_ : femmes
- ❖ H : hommes
- ❖ Pourc : proportion des sujets selon le degré de motivation

Analyse :

Notre population d'étude compte une majorité de 64% de sujets « **très motivé** » à la pratique de l'aquagym. Le reste, (soient 36%) sont de même « **assez motivé** ». Les résultats montrent enfin que le pourcentage de sujets démotivés est nul. En aquagym, il est parait donc rare que les sujets ne soient pas motivés.

Tableau XIII : relatif au bien être après une séance d'aquagym (Question 8)

Appréciations	Effectifs	Pourc.
beaucoup	28	82
moyennement	02	18
peu	00	00
Très peu	00	00
Pas du tout	00	00
Total	30	100



Légende :

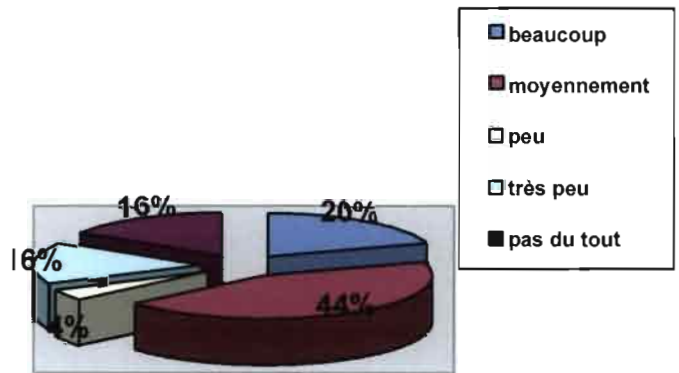
- ❖ Pourc. : proportion des sujets de notre population d'étude selon leur appréciation ($n \times 100 / N$)
- ❖ Effectif : nombre de sujets de notre population d'étude selon leur appréciation

Analyse :

Tous les sujets de notre population d'étude ont une réaction positive par rapport à la question. La plupart, soient 82%, ont éprouvé « **beaucoup** » de bien être après une séance quelconque d'aquagym. Le reste, soient 18%, a « **moyennement** » senti ce bien être. Les exercices proposés ainsi que les bienfaits de l'eau peuvent être à l'origine de ce sentiment.

Tableau X IV: relatif à l'état de santé : l'essoufflement (Question 9)

Appréciations	Effectifs	Pourc.
beaucoup	05	20
moyennement	15	44
peu	01	04
Très peu	04	16
Pas du tout	05	16
Total	30	100



Légende :

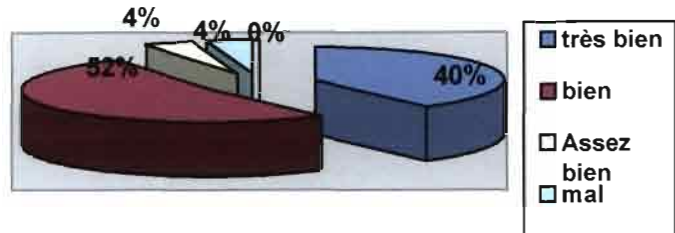
- ❖ Pourc.: proportion suivant l'appréciation
- ❖ Effectif : le nombre de sujets suivant l'appréciation

Analyse :

Après les premières séances, 20% des sujets étaient «**beaucoup**» essoufflé, 44% «**moyennement**», 04 % «**peu**», 16% «**très peu**» et le reste, soient 16 %, ne l'était «**pas du tout**». La sensation de fatigue au début de tout entraînement physique pourrait expliquer ces résultats.

Tableau XV : relatif à l'état de santé : la fatigabilité (Question 10)

Appréciations	Effectifs	<u>Pourc.</u>
Très bien	11	40
Bien	17	52
Assez bien	01	04
mal	01	04
Très mal	00	00
Total	30	100



répartition suivant la fatigabilité

Légende :

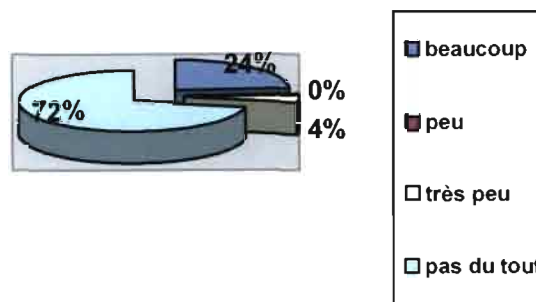
- ❖ Pourc.: proportion des sujets de notre étude suivant l'appréciation
- ❖ Effectif : nombre de sujets de notre étude suivant l'appréciation

Analyse :

Après plusieurs séances, la quasi-totalité soient 92% (40 % + 52%) de nos sujets ressentent de moins en moins la fatigue. Cependant il existe encore des sujets 8% (04 % + 04%) qui ont du mal à s'adapter. Comme tout entraînement physique, l'aquagym pourrait permettre une adaptation des grandes fonctions de l'organisme.

Tableau X VI: relatif aux facteurs limitants (gênes)/Questions 11 et 12)

Appréciations	Effectifs	Pourc.
beaucoup	06	24
Peu	00	00
Très peu	01	04
Pas du tout	23	72
Total	30	100



Légende :

- ❖ Pourc. : Proportion des sujets de notre population d'étude suivant leurs appréciations ($n \times 100 / N$)
- ❖ Effectif : nombre de sujets de suivant leurs appréciations
- ❖ Total : nombre de sujets de notre population d'étude

Analyse :

A la question : «**Eprouvez-vous une gêne à pratiquer l'aquagym avec des personnes dans et autour de la piscine ?** », beaucoup de sujets, soient 72%, sont à l'aise pendant les séances, par contre, 24% éprouvent « **beaucoup** » de gêne. Ces derniers ont évoqué des raisons liées à : leur morphologie, l'impression d'être observé, des problèmes pour se concentrer, la présence de diverses générations.

Tableau XVII : relatif au niveau de satisfaction (Question 13)

Niv. de satisfaction	Eff.	Pourc.
Très satisfait	19	64
satisfait	01	04
Assez satisfait	10	32
Peu satisfait	00	00
Pas du tout satisfait	00	00
Total	30	100



Légende :

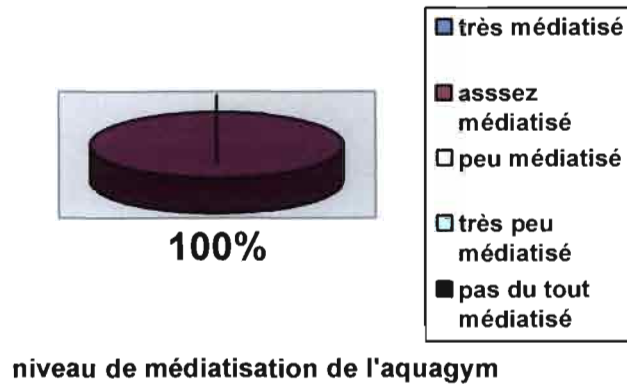
- ❖ Pourc.: proportion selon le niveau de satisfaction de notre population d'étude
- ❖ Effectif : nombre de sujets selon le degré de satisfaction

Analyse :

Les résultats montrent que de nombreux sujets, soient 64% sont très satisfaits des séances d'aquagym. Le reste, soient 36%(32% +04%), est tout aussi satisfait mais, avec des degrés moindres. Nous pouvons donc penser que les séances d'aquagym donneraient souvent de satisfactions aux pratiquants.

Tableau XVIII : relatif au niveau de médiatisation (Question 14)

Appréciations	Effectifs	Pourc.
Très médiatisé	00	00
Assez médiatisé	00	00
Peu médiatisé	00	00
Très peu médiatisé	00	00
Pas du tout médiatisé	30	100
Total	30	100



Légende :

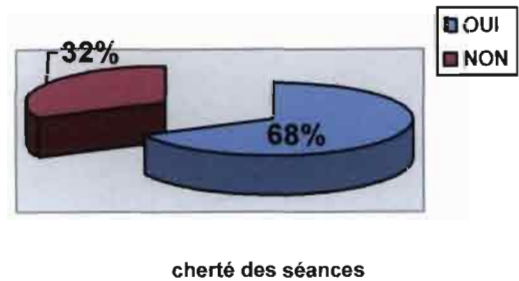
- ❖ Pourc. : proportion des sujets de notre étude suivant l'appréciation
- ❖ Effectif : nombre de sujets suivant l'appréciation

Analyse :

Tous les sujets de notre population d'étude pensent que l'aquagym n'est « **pas du tout** » médiatisé. Cet état de fait appelle des interrogations quant à la prise en charge dans le cadre de la politique de santé publique et au regard du « boom » médiatique marqué par les Technologies de l'Information et de la Communication.

Tableau XIX: relatif à la cherté des séances d'aquagym (Question 15)

Appréciations	Eff.	<u>Pourc.</u>
Oui	20	32
Non	10	68
Total	30	100



Légende :

- ❖ Pourc.: proportion des sujets de notre population d'étude suivant l'appréciation ($n \times 100/N$)
- ❖ Effectif : nombre de sujets suivant l'appréciation

Analyse :

D'aucun, soient 68%, affirment que la cherté des séances peut être un frein à la pratique. D'autres par contre, 32%, pensent que les prix sont abordables. Le coût des séances serait-il alors à revoir.

CHAPITRE IV :

DISCUSSION

I. L'AGE ET LE SEXE (Tableau I)

L'âge moyen de nos sujets est de quarante-quatre ans (44), soit une majorité de vingt cinq (25) femmes et cinq (05) hommes. On note de plus en plus une présence massive des femmes dans les structures sportives. Dans les sports dits de « maintien », le nombre de femmes est plus représentatif que celui des hommes. En aquagym, cette affluence des femmes peut avoir plusieurs raisons : cela pourrait s'expliquer par l'oisiveté de ses dernières. Il faut rappeler en fait, que notre population d'étude est en majorité composée de « femmes au foyer » (36%). A priori, ces femmes ont beaucoup plus de temps pour se consacrer à la pratique. Dans toutes les piscines visitées, nous constatons une faible représentativité des hommes (17%). Les femmes apprécient particulièrement l'aquagym. C'est sans nul doute du à la fluidité et à la douceur de l'eau. Par contre, les hommes en général préfèrent des activités plus intenses du genre boxe, rugby, sport de combat etc. Pourtant une demi-heure d'aquagym équivaut en termes de dépense calorique à une heure et demie de gym en salle soit près de 600 calories. Considérée à raison comme une gymnastique douce, elle peut néanmoins être très active et donner d'excellents résultats physiques.

L'aquagym, contrairement à d'autres pratiques, a le mérite d'alléger le corps. Immergé jusqu'aux épaules, il ne pèse en apparence que 1,5 à 2 kg. L'eau à un effet relaxant et massant, toutes les tranches d'âge s'y retrouvent. A un certain âge, on perd presque tous nos repères et on sent comme un vide dans notre vie. Tout cela s'ajoutant à l'oisiveté, devient un véritable facteur de stress. Le stress, il ne faut pas l'oublier est à l'origine de ce que l'on nomme « les maladies du millénaire » : A.V.C, obésité, diabète entre autres. Entre 50-60 ans et plus, le pourcentage de pratique d'aquagym est très faible (cf. Tableau I), cela peut être du à une méconnaissance des bienfaits de l'aquagym. Certaines catégories d'âge sont plus tournées vers la méditation spirituelle. Il est très difficile au Sénégal et surtout lorsqu'on a une certaine notoriété de pratiquer certaines activités physiques surtout les pratiques aquatiques. La piscine a des réalités, des contraintes réglementaires : pour prétendre pratiquer l'aquagym il faut au moins se conformer à ses réalités ; ce n'est pas du tout évident de pouvoir à un certain âge se mettre en tenue de bain. Plus difficile est de pouvoir partager un même cours avec des plus jeune que soi.

En aquagym, dans une même séance, on peut trouver des participants très jeunes, des adultes, comme des seniors. Chacun s'exerce à son propre rythme et suivant ses propres

capacités et attentes. L'aquagym est bénéfique à tous, surtout aux personnes âgées. Notre grande bataille aujourd'hui est d'amener les gens à pratiquer l'aquagym ; sans différence de sexe, d'âge, de culture. Une chose est de persuader les gens à être actif, une autre sera de les motiver à s'investir durablement.

II. LA NATIONLITE (cf. Tableau II)

La majorité de nos pratiquants est composée de Libanais (40%), de Sénégalais (37%) et de Français (23%). Les sénégalais sont moins représentés par rapport aux étrangers dans presque toutes les structures visitées. Une des raisons pourrait être le fait que les séances d'aquagym soient très onéreuses ; il est quasi impossible pour le sénégalais ordinaire de s'offrir ces séances. Il est à préciser que la plupart des pratiquants sont de milieu aisé ou sont dans l'obligation de se soigner via l'aquagym. Il ne serait donc pas trop avancé d'affirmer que l'aquagym, tout comme le tennis ou le golf, est une activité spécifique à une certaine classe sociale. De même, l'aquagym étant une discipline récente, est presque méconnue des Sénégalais. (cf. Tableau XIX)

III. LA SITUATION PROFESSIONNELLE ET LE MODE DE DEPLACEMENT

(cf. Tableau III, IV)

La quasi-totalité de notre population d'étude est composée de sans emplois (cf. Tableau III). A coté de cela, plusieurs couches professionnelles sont représentées à savoir des secrétaires, comptables, médecins, ingénieurs et professeurs. La majorité de notre population d'étude est composée de « femmes aux foyers » et presque toutes se déplacent en voitures privées (cf. Tableau IV). Il est fort probable que ces femmes soient en majorité entretenues par leurs époux et que ceux-là soient de milieux assez aisés. Lorsque l'on passe presque toute la journée à la maison, sans occupation, l'oisiveté nous gagne ; cette dernière va se traduire en fatigue physique qui, petit à petit, fait place à celle mentale. Il est possible que ces femmes se cherchent une préoccupation pour meubler leur temps libre ou de loisir (cf. Tableau XI). L'activité professionnelle peut aussi être source de fatigue physique et/ou mentale. Conscientes de cela, certaines personnes font recours à l'aquagym. Nous notons que presque tous nos sujets, sans ou avec emploi sont de situations assez aisées. Aussi la majorité de nos sujets, soient 74%, se déplacent en voitures privées. Leur déplacement est donc quasi facile, ce qui peut être une des sources de motivation à la pratique. Parmi nos trente sujets, un seul vient à la piscine à pied. Ce dernier nous a confié qu'il habite à

proximité de la piscine. Ceux qui utilisent les transports en commun ont précisé qu'ils viennent en taxi. Cela vient confirmer nos interrogations à savoir, nos sujets sont issus d'un certain milieu. Parmi eux, aucun n'utilise les deux roues. Cela peut se justifier par le fait que nos sujets sont un peu âgés et il leur est parfois difficile de se déplacer en deux roues. La présence de médecin dans notre échantillon, soit 17%(cf. Tableau III), devrait susciter beaucoup d'engouement. Ils constituent auprès des personnes intervenantes dans le domaine des activités physiques, des porte-voix pour plaider à l'amélioration de la santé physique et mentale par la pratique régulière de l'aquagym parmi tant d'autres.

IV. LA SITUATION MATRIMONIALE (cf. Tableau V)

Une grande partie de notre population d'étude est mariée (67%). Cela peut se justifier par le fait que la moyenne d'âge de notre population d'étude est de 44 ans. Le sénégalais d'habitude se marie bien avant cet âge ; même si, bien entendu notre population d'étude est composée d'une majorité de libanais. Il est à préciser que les attentes varient selon la situation matrimoniale. C'est ce que **Maslow** a voulu expliquer dans sa théorie de « l'hierarchisation des besoins ». Les besoins suivent une hiérarchie de satisfactions successives débutant avec les besoins physiologiques pour ensuite aller aux besoins de sécurité, d'amour et d'appartenance, d'estime de soi, [de connaissance, d'esthétisme] et finalement aux besoins de réalisation de soi. Si on se réfère à cette théorie, mariés comme célibataires sont poussés à la pratique par diverses raisons. Les mariés auront peut être beaucoup plus à cœur de s'occuper de leur état de santé, de décompresser, trouver un bien être, etc. Les célibataires quant à eux, pratiquent l'aquagym pour peut être se raffermir le corps, trouver un loisir, faire de nouvelles rencontres, ou développer leurs aptitudes physiques. L'aspect relaxant, apaisant de l'eau n'est pas à négliger. Elle nous permet d'oublier ne serait ce que pour 45 minutes tous nos soucis qu'ils soient d'ordres professionnels ou conjugaux.

V. LE PASSE SPORTIF (cf. Tableau VI, VII)

Plus de la moitié (53%) de nos acteurs ont un vécu sportif. Ils ont pratiqué des activités telles que la natation, les sports de combats, la gymnastique et l'athlétisme. Nos sujets sont pour la plupart des adeptes de la pratique physique. En habituant son corps à des efforts réguliers, les activités de la vie quotidienne ou professionnelle peuvent être facilitées. L'individu actif, bien entraîné et habitué à la pratique physique, prend joyeusement l'escalier, heureux de travailler sa respiration et son cœur. L'activité physique a tant de vertus pour cela, un habitué tend à maintenir d'une manière régulière sa bonne forme physique et mentale pour ne pas verser dans la sédentarité. Pour certains dont on dit « accro », l'activité tend à devenir un opium. Il est vrai cependant, qu'à un certain âge ce n'est plus le temps de la performance et de l'exploit. L'activité physique devient dès lors un facteur de joie de vivre, d'hygiène physique et mentale. Il est recommandé à ce niveau, une pratique saine et sans excès.

Le but de l'activité physique est de se maintenir en bonne santé, d'entretenir la fonction cardiorespiratoire, d'oxygéner les tissus, de garder des articulations souples et un bon souffle. Donc avec l'âge, il est plus sage de pratiquer des activités plus douces, telles que l'aquagym au risque de se faire des accidents.

VI. LA FREQUENCE ET LA DUREE DE PRATIQUE (cf. Tableau VIII)

L'activité physique répond à un besoin de notre organisme. Elle est nécessaire à son bon fonctionnement et engendre un sentiment de bien-être qui justifie le fameux '*Mens sana in corpore sano*'. Selon l'O.M.S., la pratique équilibrée d'une activité physique régulière à savoir 3 à 5 séances, d'une durée de 30 à 45 minutes par semaine, aide à se maintenir en bonne santé. La pratique d'une activité physique régulière fait partie des règles d'hygiène profitables à l'organisme et au système cardiovasculaire en particulier.

La majorité de notre population d'étude pratique l'aquagym 2 à 3 fois par semaine et ceci depuis 1 à 2 ans (cf. Tableau VIII). Nos sujets ont donc pour la plupart, selon l'O.M.S, une pratique équilibrée et régulière. La fréquence de pratique varie d'un sujet à un autre et est fonction de la disponibilité. Les exercices proposés sont souvent attrayants et poussent les sujets à travailler davantage. L'aspect bénéfique de ces exercices, surtout pour le bon fonctionnement de l'organisme, motive les adeptes de l'aquagym à durer dans la pratique.

VII. LES APTITUDES EN NATATION (cf. Tableau IX, X)

Au départ, plus de la moitié (57%) ne savaient pas nager. Cependant, les exercices proposés peuvent se faire au petit comme au grand bassin. Dans tous les cas, on utilise du matériel bien adapté qui peut surtout aider dans la sécurité. En plus de ce matériel, durant toute la séance, le sujet (débutant) est assisté, accompagné, dans l'exécution des différentes tâches. Savoir nager n'est donc pas un préalable à la pratique de l'aquagym. Le fait de bouger dans l'eau en groupe permet de s'accoutumer au milieu aquatique. De plus, grâce aux exercices proposés, les pratiquants apprennent très vite et d'eux-mêmes à se déplacer dans l'eau. Ceux qui savaient déjà nager, s'améliorent eux aussi. (cf. Tableau X)

D'habitude, en l'espace d'une semaine, le sujet se familiarise avec l'eau et certains exercices. Il faut à peu près deux à trois semaines pour acquérir des réflexes propres au milieu aquatique. Que l'on ait accès à une piscine publique ou privée, nul besoin d'être nageur pour s'adonner à cette activité physique. Ces exercices peuvent être pratiqués debout, les pieds en contact avec le fond de la piscine et bien entendu, la tête hors de l'eau. Les exercices que l'aquagym propose, s'exécutent debout, assis ou couché avec parfois des supports flottants. Ces résultats montrent que l'aquagym s'adresse aussi bien aux nageurs qu'aux non nageurs.

VIII. LES MOTIVATIONS (cf. Tableaux XI, XII)

Les raisons liées à la pratique d'une activité peuvent être de divers ordres. Elles sont soit intrinsèques, émanant de nous, soit extrinsèques, dépendant d'autres aléas. Selon DECI (12), la motivation intrinsèque signifie que l'on pratique une activité pour le plaisir et la satisfaction que l'on en tire. En effet, lorsqu'une action est menée de façon volontaire par sa propre initiative et par intérêt pour la pratique, on dit que la motivation est intrinsèque. La sédentarité est la première cause de maladies ; les sujets se mettent à la pratique le plus souvent grâce à un avis médical ;

A contrario, la motivation extrinsèque est caractérisée par l'investissement d'un individu non pas pour sa propre satisfaction, mais pour des raisons externes. Certains sujets peuvent être motivés suite à un témoignage sur les bienfaits de la pratique. D'autres par contre, après avoir assisté à une séance d'aquagym, ont été séduits et ont décidé de s'inscrire.

La plupart de nos sujets ont soit des antécédents médicaux soit, ils sont sous contrôle médical. Suite à une visite chez le médecin, des traces de maladies sont découvertes : diabète, cancer, asthme, tension ou autres. Certains décident d'eux même à se mettre à la pratique. De plus en plus l'activité physique est utilisée à des fins thérapeutiques. Or, avant toute chose, elle doit être préventive. Les raisons qui poussent souvent à la pratique de l'aquagym varient suivant le sexe. La plupart des femmes utilisent l'aquagym pour un loisir, une remise en forme, un bien être et à quelque degré près pour prévenir certaines maladies. Les hommes viennent souvent pour des raisons médicales.

Il est maintenant très fréquent que les gens se mettent à la pratique physique après l'annonce d'une maladie. Certains viennent à la piscine en ayant des préjugés sur la pratique, mais après seulement une à deux séances ils sont presque enthousiastes.

L'aquagym séduit de par l'effet apaisant de l'eau. Cette dernière ménage les muscles et les articulations en plus de la relaxation. Donc, les risques de claquage ou d'élongation sont quasi inexistantes. Il est donc normal qu'après une séance d'une demi-heure, le sujet soit pressé de revenir le lendemain. La majeure partie de nos pratiquants, sont motivés par un choix personnel. Lorsqu'une action est motivée par des choix personnels, il est presque sûr qu'elle arrivera à terme. « Les comportements qui se manifestent librement, par plaisir et qui amènent un sentiment de compétence et d'autodétermination persistent dans le temps alors que les comportements qui reposent sur des mobiles ou buts externes risquent d'être délaissés ».

Après une semaine au moins, les pratiquants sont souvent très motivés et regrettent même ne pas avoir connu plus tôt l'aquagym. De plus l'aspect convivial est important, notamment pour les plus âgés, leur permettant ainsi d'évacuer le facteur stress. Se retrouver dans l'eau entraîne un changement d'attitude et de sensation. Grâce à l'ambiance du cours et à la proximité du voisin, la dimension ludique est plus forte qu'en milieu terrestre. Quelque soit le type de motivation (extrinsèque ou intrinsèque), les sujets continuent toujours à aimer la pratique.

IX. ETAT DE SANTE (cf. Tableaux XII, XIV, XV)

D'après les résultats, nous voyons que les sujets de notre population d'étude ont senti de nettes améliorations sur leur état de santé ou sur leur forme physique. Nous pouvons donc confirmer que l'aquagym est un moyen efficace qui répond aux besoins de l'organisme.

Des expériences montrent que les personnes de plus de 60 ans qui font de l'exercice et sont en bonne forme physique vivent nettement plus longtemps que celles qui sont sédentaires et ce, indépendamment de l'indice de masse corporelle (études publiées aux Etats-Unis en 2007) (1). Sans effort physique régulier, le muscle cardiaque perd sa puissance de contraction ; il reçoit et renvoie de moins en moins de sang dans les différentes cellules de l'organisme. Ces dernières reçoivent donc moins d'oxygène et de nutriments dont elles ont besoin pour leur métabolisme.

Un cœur sédentaire récupère donc moins vite par rapport à un autre bien entraîné. En développant le muscle cardiaque, l'exercice physique régulier donne au cœur une réserve de puissance. Les conséquences qui résultent de la sédentarité sont gravement dommageables à notre santé. L'aquagym sollicite tous les muscles et galbe harmonieusement le corps, améliore l'activité cardio-vasculaire. Lors d'exercice au sol, l'expiration est passive alors que dans l'eau, il faut souffler volontairement. On améliore donc ses capacités respiratoires. L'aquagym favorise également le retour veineux et l'oxygénation des tissus musculaires. Du fait de la pression hydrostatique, la circulation est facilitée. Le principe de l'aquagym repose sur un travail musculaire de résistance avec l'eau.

Grâce au miracle de la poussée d'Archimède, la gravité terrestre ne s'exerce presque plus, le corps ne pèse qu'un dixième de son poids. On se sent donc plus léger, plus souple, et l'on n'a aucun mal à réaliser des exercices qui auraient fait souffrir hors de l'eau, sans jamais forcer. La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de courbatures, de claquages ou d'élongations. Elle procure une sensation de légèreté et de bien être (cf. Tableau XIII). L'aquagym peut être utilisée dans les hôpitaux pour une thérapie de certaines maladies :

➤ *la maladie coronarienne et l'infarctus*

La maladie coronarienne est la principale cause de décès. Maintenir un style de vie actif et, au moins, un bon niveau de forme physique, peut réduire de moitié les risques de maladie ou de mortalité cardiovasculaire. Les bénéfices de l'exercice sur la santé du cœur et des vaisseaux peuvent être atteints même pour des niveaux modérés d'activité physique, en particulier chez les personnes sédentaires. Une marche régulière par semaine est associée à la réduction du risque de maladies cardiovasculaires. En aquagym, la marche consiste à un travail d'endurance de 30 minutes et plus. L'aquagym aide également à réhabiliter les personnes ayant souffert d'une maladie cardiaque et réduit le risque de décès. En cas d'hypertension et de surpoids il est souvent conseillé de travailler en endurance (séance de 30 mn et plus avec un rythme lent) pour développer le cœur.

➤ *l'obésité et la surcharge pondérale*

Le maintien du poids dépend de l'apport et de la dépense d'énergie. Quand l'apport excède la dépense sur une certaine période de temps, la surcharge pondérale ou l'obésité peut se développer. Une rééducation par l'aquagym serait une des meilleures solutions de cette tendance à l'embonpoint. En fait, il apparaît que le niveau d'inactivité, plus que l'apport d'énergie, est le déterminant majeur de l'obésité. Les avantages d'une vie active sur la prévention de l'obésité sont étayés par plusieurs études. En particulier, l'activité semble protéger les sujets contre le gain typique de poids vers la quarantaine. L'aquagym est aussi efficace pour réduire la graisse intra abdominale. De plus, ceux qui maintiennent une activité physique sont plus susceptibles de perdre du poids durablement.. En aquagym les exercices proposés pour la perte de poids sont une combinaison d'exercices d'endurances et de beaucoup de musculations.

➤ *les muscles et la santé osseuse*

Les troubles et les maladies affectant les muscles et les os (tels que l'ostéo-arthrite, le mal de dos et l'ostéoporose) tirent partie d'un exercice physique régulier. Les exercices d'aquagym peuvent renforcer la musculature, les tendons et les ligaments, et rendre les os plus épais et plus denses. Les programmes d'activité physique construits pour améliorer la

force musculaire permettraient aux personnes âgées de demeurer alertes et en forme, ce qui diminue le nombre de chutes.

L'aquagym peut aussi s'avérer efficace pour prévenir le mal de dos et réduire la réapparition de problèmes ultérieurs.

L'entraînement peut augmenter la densité minérale osseuse et la taille des os chez les adolescents, les maintient chez les adultes et ralentit leur déclin chez la personne âgée. Ceci peut contribuer à prévenir l'ostéoporose ou reporter son apparition. Les exercices proposés en cas de mal de dos sont tout aussi adaptés pour les femmes enceintes. Pour les arthroses, il faut de préférence travailler sur le dos et beaucoup muscler les dorsaux. La partie affectée doit être rééduqué en cas d'A.V.C et de lésion du genou ou de la cheville. Tout comme l'arthrose, pour les femmes enceintes, il faut privilégier les exercices doux et ne jamais travailler sur le ventre. Le travail cardio-respiratoire vise à faire bouger le corps au maximum, pour muscler le cœur, renforcer le souffle et accroître la dépense énergétique. L'aquagym paraît donc efficace en rééducation.

- **la relaxation** est un travail de recentrage, de respiration, d'équilibre et d'étirements pour muscler en douceur et favoriser la détente. C'est l'exercice le plus apprécié par nos pratiquants ; après trente à quarante-cinq minutes de travail cardiaque et musculaire, une relaxation de dix à quinze minutes est vivement recommandée.

X. FACTEURS LIMITANTS LIÉS A LA PRATIQUE (cf. Tableau XVI)

La plupart de nos pratiquants n'éprouveraient pas de gêne quant à la présence d'autres personnes dans et autour du bassin. Mais, certains ont signalé d'énormes problèmes liés à l'adaptation au milieu. Des problèmes liés à la morphologie et au statut ont été évoqués. La peur, la pudeur sont des facteurs démotivants à la pratique.

N'oublions pas que la plupart de nos sujets sont un peu âgés. Il est parfois difficile pour certains d'entre eux de se mettre en tenue de baignade. Surtout qu'à la piscine il n'y a pas d'espace réservé, jeunes et vieux se partagent le même champ.

Avant de proposer des exercices, il faut s'assurer que les sujets sont bien à l'aise. Il est du ressort du moniteur de faire un diagnostic du sujet dès son arrivée. Le moniteur doit connaître les attentes et contraintes du sujet avant de pouvoir agir. Si ce préalable est bien

fait, d'habitude, en l'espace de cinq à sept séances ces problèmes de gêne disparaissent. Après quelques séances de familiarisation, ils parviennent rapidement à se libérer et à profiter du milieu. Le facteur gêne est donc un élément à ne pas négliger.

XI. NIVEAU DE SATISFACTION (cf. Tableaux XVII)

Depuis plusieurs années, de nouvelles formes d'activités aquatiques ont fait leur apparition. Elles sont de plus en plus populaires, et adaptées à toute personne des plus malades aux biens portants. Ces formes d'exercices, peu importe si on leur donne le nom d'aquaforme, d'aquagymnastique ou d'aquajogging sont non seulement efficaces sur les plans cardiovasculaire et musculaire, mais elles sont avant tout plaisantes, sécuritaires, et de surcroît, rafraîchissantes.

En aquagym quelque soit vos motivations, vous trouverez satisfaction et peut-être même au delà de vos espérances. Tout comme la natation, elle est une pratique complète et peut soigner bon nombre de maladies. Il est rare qu'après quelques séances, un sujet ne soit pas satisfait. Comme le montre les résultats, pour l'essentiel, nos sujets sont satisfaits des séances. Il existe diverses formes de travail en aquagym et chacun y trouve son compte :

- "L'aqua-cardio" s'effectue en musique pendant 30mn, les exercices se suivent sans interruption dans un vrai travail cardio vasculaire.
- "L'aqua-santé", sur un rythme plus lent, permet de travailler sur des amplitudes plus importantes associant un effet de stretching au renforcement.
- "L'aqua-douce" ou « gym douce » : le moniteur descend dans l'eau afin de corriger "in situ" votre travail. Le rythme est lent et doux. C'est le niveau adéquat pour les personnes fragiles ou ayant des problèmes de santé. Elle est indiquée aussi bien pour une reprise d'activité que pour les personnes cherchant un renforcement complet et performant. Ce sentiment de satisfaction est dû au fait que presque toutes les attentes (santé, bien être, développement physique etc..) de nos sujets ont été assouvies.

XII. MEDIATION ET COUT DE LA PRATIQUE (cf. Tableaux XVIII, XIX.)

Au moment où les médias se prolifèrent dans le pays, certaines activités physiques tardent à se faire connaître. Les médias sont l'un des meilleurs moyens de vulgarisation d'une pratique. Le football est l'activité physique la plus pratiquée au monde parce qu'étant la plus médiatisée. De tout le champ de la natation, l'aquagym est de loin la moins médiatisée (cf. Tableau XVIII). Indéniablement, les médias constituent un des meilleurs outils de vulgarisation. Le fait que l'aquagym est presque méconnue du public nécessite réflexion et action.

Pour pouvoir pratiquer une activité il faudrait au préalable la connaître, surtout ses bienfaits. Il semblerait que les moniteurs n'ont pas joué un rôle de premier plan en allant vers les médias pour une meilleure vulgarisation de l'aquagym. Nous remarquons également le quasi inexistence de spots publicitaires sur l'aquagym qui pourrait être un moyen pour atteindre le maximum possible de cibles.

A côté de l'aspect médiatisation, se greffe un autre facteur handicapant : le coût des séances. En effet, les pratiquants dénoncent le problème lié à la cherté des séances. Le manque d'infrastructures est un fléau qui ronge toutes les disciplines, mais la natation est de loin une des plus démunie. Il n'existe qu'une seule piscine accessible au grand public, presque toutes les autres sont dans des hôtels. Et parmi toutes celles visitées à Dakar, quatre seulement donnent régulièrement des cours d'aquagym. Ce nombre très limité de sites offrant des services d'aquagym peut être une des raisons pour laquelle les séances sont très onéreuses et du coup inaccessible aux plus démunis.

Mais, cette cherté des séances ne justifie nullement ce faible taux de pratique de l'aquagym. Mis à part un maillot de bain, aucun équipement n'est requis pour la pratique de l'aquagym. Et à défaut de pouvoir se payer des séances en piscine, l'aquagym peut également se pratiquer dans la mer. Nous aurions ainsi l'impression de faire un moindre effort d'autant plus que l'eau de la mer est plus légère que celle de la piscine.

CONCLUSION

ET

RECOMMANDATIONS

CONCLUSION

Au total, nous avons remarqué que la population qui s'intéresse à l'aquagym dépasse souvent la trentaine. L'existence en aquagym de plusieurs formes d'entraînements, du plus intenses au plus doux, fait que tous les âges y trouvent leur place. Elle est composée d'exercices dynamiques, sans blocage de la respiration, ni efforts brutaux, mais aussi de travail d'endurance, comportant un effort physique prolongé, à un rythme modéré. Au regard de nos résultats, l'aquagym est à tous les coups un bon exercice pour l'organisme et à tout âge. Son but est de se maintenir en bonne santé, d'entretenir la fonction cardio-respiratoire, d'oxygéner les tissus, de garder des articulations souples.

L'activité physique peut être schématisée selon un concept associant la santé et la force physique, la recherche d'une émotion intense, l'expérience esthétique, l'expérience sociale et l'expérience d'une force. Chaque individu pratiquant une activité physique va rechercher certains de ces éléments, et plus ou moins les développer. Ces différents éléments donnent à l'activité physique un caractère multidimensionnel.

Presque tous nos pratiquants sont motivés par un « avis médical » ou un « antécédent médical ». L'aquagym est un facteur de joie de vivre, d'hygiène physique et mentale. Il ne demeure vraiment bénéfique à un certain âge que s'il est pratiqué avec motivation, abnégation, dynamisme. Il faut rappeler qu'elle est avant tout une activité de loisir et de santé. On peut estimer, quelque soit le type de pratiquant, « valide » ou « handicapé », que ces éléments se révèlent identiques et qu'il ne suffit pas d'être initié à l'activité physique pour la pratiquer, il faut bien sûr être « motivé ».

Nous avons également noté, de la part des sujets, une bonne durée à la pratique de l'ordre de six mois et plus. Cela est dû au fait que les exercices proposés ont répondu aux attentes des pratiquants. Il faut aussi signaler qu'au départ certains sujets ne savaient pas nager et ils sont parvenus à se familiariser au milieu aquatique. Savoir nager n'est donc pas un préalable pour la pratique de l'aquagym. Enfin, certains facteurs à savoir le coût des séances ainsi que sa médiatisation constituent un frein pour une pratique massive.

RECOMMANDATIONS

Dans un souci de vulgariser l'aquagym et de l'utiliser comme moyen de développement ou de maintien de la forme physique et mentale nous recommandons ce qui suit :

✓ pour faire connaître l'aquagym et en faire une pratique bénéfique, il faudra développer des stratégies multiformes et multidirectionnelles. Et dans cette lutte pour la visibilité de la pratique, les médias occupent une très grande place.

✓ doter les hôpitaux de piscines pour allier activité physique et santé,

✓ amener médecins et moniteurs d'aquagym à travailler ensemble, d'autant plus qu'ils luttent pour la même cause : la santé. Là où les médecins soignent les maladies, d'autres acteurs intervenant dans les domaines des activités physiques les préviennent.

✓ augmenter le nombre de piscines pour permettre aux plus nécessiteux d'en profiter,

✓ sensibiliser les populations sur les bienfaits de l'aquagym,

✓ Les moniteurs doivent aussi jouer un rôle de premier plan en allant vers les médias pour une meilleure vulgarisation de l'aquagym. La publicité serait alors un moyen pour atteindre le maximum possible de cibles.

✓ l'organisation des séances d'aquagym en mer serait de mise

✓ des études qui confirmeraient les bienfaits de l'aquagym sont nécessaires pour une meilleure vulgarisation de cette dernière par exemple :

- une étude sur la rééducation par le biais de l'aquagym,
- le rôle du moniteur d'aquagym,
- l'aquagym dans la préparation physique générale (hivernale) en sport.

BIBLIOGRAPHIE

Bibliographie

- Ouvrages

- Debergue J. C. (1996). gymnastique aquatique. Paris: éditions amphora S.A.
- Freyer P. (2002). Aqua Fitness kompass. Munich: sibylle mainka
- Norbert. S.: Dictionnaire de psychologie (L-Z)

- Dossiers documentaires

- Diouf F. T. : étude comparative de la motivation des élèves du premier et du second dans la pratique des A.P.S à l'école: cas du lycée Ngalandou Diouf, 2005, Dakar, Université C.A. Diop, I.N.S.E.P.S.

- Sites Internet

<http://w.w.w.théories de motivat/motivation-wikipédia.mht>

<http://w.w.w.Je communique.com>

<http://w.w.w.théoriesde motivations/l'activité physique chez les personnes âgées>

<http://w.w.w.théories de motivations/concepts de la motivation : htm>

<http://w.w.w.l'aquagym-information-notre temps-com.htm>

<http://fr.wikipédia.org/wiki/aquagym>

<http://fr.Planet.Santé.aquagym se muscler en douceur>

ANNEXES

ANNEXE I

INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT

I.N.S.E.P.S

TEL: 775325757

BP: 3256 – DAKAR

QUESTIONNAIRE DESTINE AUX PRATIQUANTS D'AQUAGYM

Le présent questionnaire qui vous est soumis s'inscrit dans le cadre d'une étude sur **les pratiquants de l'aquagym**.

Il est destiné à recueillir des informations qui devraient servir à l'élaboration d'un Mémoire de Maîtrise en sciences et techniques de l'activité physique et du sport (STAPS). Nous vous prions de bien vouloir répondre de la manière la plus objective possible à toutes les questions. En vous garantissant l'anonymat total, nous vous remercions d'avance pour votre précieuse collaboration.

Mettre une croix (x) à la case correspondante à votre réponse.

Age :

Sexe :

Nationalité :

Situation Professionnel :.....

- **Mode de déplacement :**

Voiture privée

2 roues

Transport en commun

A pied

- **Situation matrimoniale**

Marié(e)

Célibataire

1- Avez –vous pratiqué par le passé une quelconque activité physique ?

Oui

Non

1-2 si oui laquelle ?

.....

2- Depuis quand pratiquez vous l'aquagym ? :

6 mois à 1 an

1 à 2 ans

Plus de 2 ans

3- Combien de jours par semaine pratiquez- vous l'activité ?

1 fois

2 fois

3 fois

4 fois

5 fois et plus

4- Saviez-vous nager avant de pratiquer l'aquagym ?

Oui

Non

5- Après quelques séances parvenez-vous à nager?

Très bien

Moyennement

Bien

A peine

Pas du tout

6- Quelles sont les raisons qui vous ont poussé à pratiquer l'aquagym ?

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|
| Un antécédent médical | <input type="checkbox"/> | Avis médical | <input type="checkbox"/> |
| Faire nouvelle rencontre | <input type="checkbox"/> | Bien être physique | <input type="checkbox"/> |
| Remise en forme | <input type="checkbox"/> | Loisir | <input type="checkbox"/> |

Autre à préciser.....

7- Après quelques séances d'aquagym quel a été votre degré de motivation ?

- | | | | | | |
|---------------|--------------------------|-------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|
| Très motivé | <input type="checkbox"/> | Bien Motivé | <input type="checkbox"/> | Moyennement motivé | <input type="checkbox"/> |
| Un peu motivé | <input type="checkbox"/> | | | Pas du tout motivé | <input type="checkbox"/> |

8- Ressentez vous un bien être après une séance d'aquagym ?

- | | | | | | |
|-------------|--------------------------|----------|--------------------------|-------------|--------------------------|
| Beaucoup | <input type="checkbox"/> | Très peu | <input type="checkbox"/> | Pas du tout | <input type="checkbox"/> |
| Moyennement | <input type="checkbox"/> | | | Peu | <input type="checkbox"/> |

9- Etiez vous essoufflé(e) après les 1^e séances d'aquagym ?

- | | | | | | |
|----------|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|--------------------------|
| Beaucoup | <input type="checkbox"/> | Moyennement | <input type="checkbox"/> | Très peu | <input type="checkbox"/> |
| Peu | <input type="checkbox"/> | | | Pas du tout | <input type="checkbox"/> |

10- Après plusieurs séances comment êtes vous parvenus à supporter la fatigue?

- | | | | | | |
|-----------|--------------------------|------|--------------------------|------------|--------------------------|
| Très bien | <input type="checkbox"/> | Bien | <input type="checkbox"/> | Assez bien | <input type="checkbox"/> |
| Mal | <input type="checkbox"/> | | | Très mal | <input type="checkbox"/> |

11- Eprenez- vous une gêne à pratiquer l'Aquagym avec des personnes dans et autour de la piscine ?

- | | | | | | |
|-------------|--------------------------|--|--|----------|--------------------------|
| Beaucoup | <input type="checkbox"/> | | | Très peu | <input type="checkbox"/> |
| Pas du tout | <input type="checkbox"/> | | | Peu | <input type="checkbox"/> |

12- Si oui quelles sont ces raisons ?

.....
.....

13- Quel est votre niveau de satisfaction après quelque temps de pratique?

Très satisfait Satisfait Assez satisfait
Peu satisfait Très peu satisfait

14- Selon vous l'aquagym est-il médiatisé ?

Très médiatisé Assez médiatisé Peu médiatisé
Très peu médiatisé Pas du tout médiatisé

15- Pensez vous que le coût des séances constitue un frein à la pratique ?

Oui Non