

**REPUBLIQUE DU SENEGAL**



**MINISTERE DE L'EDUCATION CHARGE DE L'ENSEIGNEMENT  
SUPERIEUR, DES CUR ET DES UNIVERSITES**

**UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR**



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

**MEMOIRE DE MAITRISE es-SCIENCES ET TECHNIQUES DE L'ACTIVITE  
PHYSIQUE ET DU SPORT (INSEPS)**

**THEME :**

**LES FACTEURS LIMITATIFS DE LA PRATIQUE DE  
MASSE DU 5000 m AU SENEGAL**

**Présenté par :**  
**Mme DIOP,**  
**Adama Emilie DIOUF**

**Sous la direction de :**  
**M. Jean FAYE**  
**Maître de Conférences en STAPS,**  
**PROFESSEUR A L'INSEPS**

**Année Universitaire : 2007-2008**

## DEDICACES

Je dédie ce travail à :

- Mon père Moussa DIEDHIOU : je ne saurais trouver les mots pour exprimer toute l'affection et l'admiration que j'ai pour toi.

Tes qualités humaines, ton sens de la famille et ta noblesse d'esprit m'ont illuminée tout au long de mes études.

- Ma mère Ndéye Diabou DIALLO : Voici ma chère mère l'un des fruits, sacrifices consentis pour tes enfants.
- Mon mari : Karamokho DIOP
- Mention honorable à mon père Djib DIEDHIOU et sa femme Aby NDONGO
- Mention spéciale à Augustin WATHIE
- Mes frères : Bouba, El Hadji Salif, Pape Sidy, Papis
- Mes sœurs : Rougui, Assome Bintou, Mali Baldé, Fatou, Amy Diawara
- Mon fils aimé : Vieux Abdoulaye SANGARE
- Toutes les familles : Yali, Thiaw, Souaré, Boiro, Baldé, Diallo, Ndao
- Mes tantes adorées : Awa, Adama, Banel, Feu Mama Diallo
- Mes tantes : Ramatoulaye Yali, Coumbel Baldé, Penda et Ndéye Diouf, Alimatou Souaré, Bobo Barry
- Mes marraines : Marie, Marthe, Thérèse, Sophie, Rosalie, Feu EmilieDiouma DIOUF
- Mes oncles : Papis, Maodo, Thierno, Feu El hadji et Bouba Diallo, Ablaye
- Mes cousins : El hadji Diouf, Stanislas, Achille, Louis, Feu Simon Sarr
- Mes cousines : Anna Marthe, Gaby, Catherine, Maman, Jeanne D'Arc, Anna
- Toute l'équipe de la Jeanne D'arc
- Tous les étudiants de L'INSEPS
- Toute l'équipe de l'AS FA
- Tous les clubs d'athlétisme de Dakar
- L'ensemble des personnes qui ont bien voulu répondre à mes questionnaires
- Tous ceux qui oeuvrent pour le développement du sport en général et de l'athlétisme en particulier
- Tous ceux qui ont vibré à mes succès

## REMERCIEMENTS

*Je remercie du fond du cœur, tous ceux qui de près ou de loin ont contribué à ma formation.*

## SOMMAIRE

### RESUME

INTRODUCTION .....	1
CHAPITRE I : REVUE DE LITTERATURE.....	3
I-1-Origine de l'athlétisme.....	3
I-1-1-Genèse et mutation.....	3
I-1-2-Des raisons d'état.....	3
I-1-3-L'honneur des dieux et des êtres.....	4
I-1-4-L'apport Celte et Britannique.....	4
I-2-Origine des courses de demi-fond et de fond.....	4
I-3-Introduction de l'athlétisme au Sénégal.....	6
I-4-Historique et évolution du 5000m au Sénégal.....	7
I-4-1-Evolution du 5000m Masculin.....	7
I-4-2-Evolution du 5000m Dames.....	7
I-5-Notes de règlements et quelques aspect techniques et tactiques de la course de5000m.....	8
I-5-1-Définition de la course de 5000m.....	8
I-5-2-Le déroulement de la course.....	8
I-5-2-1-Le départ.....	8
I-5-2-2-La technique de course.....	9
I-5-2-3-L'arrivée.....	9
I-6-Evolution des records au niveau mondial.....	10
I-6-1-Evolution des records de 5000m mondial chez les hommes.....	10
I-6-2-Evolution des records de 5000m mondial chez les dames.....	10
CHAPITRE II : METHODOLOGIE.....	12
II-1-La population.....	12
II-2-Le cadre de l'enquête.....	12
II-3-Administration des questionnaires.....	12
II-4-La collecte des données.....	13
II-5-Le traitement des données.....	13
CHAPITRE III : PRESENTATION ET COMMENTAIRE DES RESULTATS.....	14
III-1-Présentation et commentaire des résultats.....	14
III-2-Résultat des entretiens.....	32
III-2-1-L'entraîneur national de demi fond et de demi fond.....	32
III-2-2-Le directeur technique national.....	32
III-2-3-Les conférenciers international officiel technique (TOECSIAAE).....	33
CHAPITRE IV : DISCUSSION.....	34
IV-1-Les problèmes liés à la pratique.....	34
IV-2-L'encadrement technique.....	36
IV-3-Lesentretiens.....	36
CONCLUSION ET SUGGESTIONS.....	39
REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES	
ANNEXE	

## RESUME

Dans un contexte général de développement de l'athlétisme mondial, le demi-fond n'est pas du tout en reste surtout au niveau des performances qu'à celui de son aspect attrayant. Dans la sous région, au Sénégal en particulier, l'athlétisme tente si bien que mal de s'inscrire dans cette dynamique de massification et d'évolution des performances pour essayer de combler le gap qui existe entre les pays de l'Est du nord et nous. Entre le nombre de pratiquants des autres épreuves et le fossé est très grand au niveau local à l'image du 5000m comparé au sprint court. Tel est le constat d'où nous sommes partis pour aborder ce thème intitulé »les facteurs limitatifs de la pratique de masse du 5000m au Sénégal » L'objectif de notre travail est d'apporter des informations en guise d'une modeste contribution aux maux dont souffrent actuellement l'athlétisme sénégalais. Dans la recherche de telles informations, nous avons utilisés un questionnaire mixte (ouvert et fermé), et des entretiens. Aux termes de nos investigations, nos résultats ont mis en exergue, entre autres facteurs limitatifs de la pratique de masse du 5000m au Sénégal :

- La délicatesse de l'épreuve en tant que pratique corporelle
- Le manque de motivation des pratiquants sportifs qui voudraient embrasser l'épreuve
- L'absence de politiques concrètes pour le fond national
- Le nombre insuffisant de techniques spécialisé
- En plus des suggestions suivantes
- De multiplier les infrastructures sportives publiques en ville
- D'organiser des campagnes de détection des plus jeunes
- De faire faire aux enfants de l'athlétisme global et éviter la spécialisation précoce
- D'orienter les jeunes de façon objective des l'âge approprié
- D'organiser des stages internes et externes en vue d'améliorer les qualités de récompense - pour inciter les élèves a une pratique beaucoup plus massive de ces cross et par ricocher les courses de fond et de demi fond.
- D'insérer régulièrement le 5000m au minutage des compétitions de la ligue de Dakar
- De revitaliser les compétitions inter ligue par le biais de l'organisation de plusieurs cross en période favorable. Ces « cross country » sont à pérenniser et doivent regrouper les meilleurs coureurs de toutes les régions, de toutes catégories.

D'autres pistes peuvent être explorer pour améliorer la pratique du 5000m par exemple voir si nos coureurs de 5000m ont le type de morphologique requis (ectomorphe ) ou encore si ils ont les qualités physiques et requises pour la pratique du 5000m.

## INTRODUCTION

La course à pied est l'une des activités les plus simples et les plus naturelles que l'homme a toujours pratiquées tant au plan utilitaire que pour le plaisir. Il en fut ainsi des millénaires durant jusqu'à ce qu'elle soit codifiée et rangée dans ce qu'on appelle athlétisme ; regroupant plusieurs épreuves dont les courses de fond. Lesquelles courses ont toujours servi un plateau étendant des capacités humaines, et constituant la base des entraînements militaires de la Grèce Antique, la Perse, en passant par l'Empire Romain.

Dans le cadre de ces joutes nationales et internationales, l'Athlétisme a toujours su offrir à ces adeptes un champ d'expression de leurs qualités physiques et de recule de leurs limites. D'où l'évolution incessante des performances, depuis sa naissance, dans diverses compétitions.

Ces courses qui sont une composante de l'athlétisme, sont subdivisées en plusieurs distances olympiques parmi lesquelles on retrouve le 5000m. Un classique des courses de fond qui, contrairement à d'autres, (semi marathon, marathon), demeure fréquente lors des rendez-vous d'athlétisme.

Avec l'évolution des théories et des pratiques de l'athlétisme, ce type d'épreuve se trouve aujourd'hui à l'intersection des courses de fond et de demi-fond. Le 5000m se court de plus en plus comme les courses de demi-fond.

Course exigeant à la fois beaucoup de qualité d'endurance et de résistance, ce type d'épreuve impose toute une complexité d'adaptation ou de spécialisation. Dès lors, nous nous sommes posés la question de savoir si une telle complexité ne serait à l'origine de notre constat d'impopularité de cette course au Sénégal.

Par ailleurs, nous sommes tentés de connaître d'une part cette qu'il est, exactement de la pratique au Sénégal de cette spécialité, et, d'autre part, les raisons qui entraveraient la massification de la pratique de ladite spécialité.

Il s'agit là des interrogations et des préoccupations qui justifient et motivent le choix de notre thème pour essayer d'apporter notre contribution à l'identification des facteurs limitatifs de la pratique de masse du 5000m au Sénégal !

Pour traiter notre thème de Mémoire, nous avons adopté un plan en quatre chapitres.

Au chapitre premier, nous feront notre revue de littérature sur les origines de l'athlétisme et des courses de demi fond et fond, l'introduction de l'athlétisme au Sénégal, l'historique et l'évolution du 5000m au Sénégal, une note du règlement et de quelques aspects techniques et tactiques de courses du 5000m.

Le deuxième chapitre sera consacré à la méthodologie.

Le troisième chapitre traitera la présentation et le commentaire de nos résultats.

Nous procéderons à la discussion de nos résultats au quatrième chapitre et ce avant de livrer nos conclusions et nos recommandations.

## **CHAPITRE1 : REVUE DE LITTERATURE**

### **I°-1-ORINE DE L'ATHLETISME**

#### **I°-1-1-GENESE ET MUTATION**

L'Athlétisme est né de la lutte pour la vie menée par les hommes des premiers âges. L'instinct de conservation ou de la quête de la subsistance a longtemps été les seules manifestations, en dehors des gestes de l'existence quotidienne de la race humaine. Mais dès que l'homme a pu relâcher son attention, dès qu'il se sentit en sécurité, ses mouvements, son comportement l'ont conduit à s'écarter de l'instinct originel pour accorder quelque intérêt aux loisirs. Le chasseur qui tue pour nourrir sa famille, ou qui fuyait devant les bêtes féroces, songe un jour à courir pour son seul plaisir, franchir les obstacles naturels, pour mesurer sa force et sa détente avec celles des autres chasseurs. Ainsi les fonctions utilitaires de l'homme de caverne débouchent-elles peu à peu sur la notion d'émulation, puis de compétition. Il est ainsi permis de penser que les rivalités de clan à clan, de peuplade ont donné progressivement naissance à des activités qui sont perpétuées à travers les siècles, comme sont parvenus jusqu'à nous les vestiges de l'art Magdalénien.

Ainsi on peut considérer que l'athlétisme est le premier sport pratiqué par l'humanité. Les traces palpables les plus anciennes que nous ayons de l'activité athlétique remontent à 3500ans avant J.C : des bas reliefs égyptiens représentent en effet des hommes effectuant des exercices de courses, des sauts etc.

Il est indéniable que les Egyptiens ont précédé les Grecs dans le domaine de l'invention athlétique. Cependant, le mot Athlétisme lui, viendra du grec «Athlos »qui veut dire combat. Cette activité fut codifiée pour devenir un sport de compétition dans l'antiquité grecque.

#### **I°-1-2-DES RAISONS D'ETAT**

Très tôt, le législateur athénien a donné en faveur de l'éducation physique des raisons d'Etat : ce sont les exercices réguliers qui apportent de la vigueur au cœur et à l'âme, qui forment des soldats robustes, alertes. Cette notion héritée de Sparte se maintiendra jusqu'à la conquête de la Grèce par Rome. Et dès le XVème siècle avant notre ère, les Crétois prennent en effet plaisir à la course à pied.



### **I°-1-3-L'HONNEUR DES DIEUX ET DES HOTES**

Les activités athlétiques vont traverser le temps en s'adaptant au contexte sociale des peuples suivant les époques. C'est ainsi qu'elles vont aller d'activités utilitaires de l'homme de caverne aux entraînements militaires en Egypte et en Grèce pour déboucher sur 1200ans des jeux Olympiques.

Pendant ces joutes, elles ont servi de moyens d'adversité pour honorer des dieux et les ôtes dans la Grèce antique ; ce qui en fait d'ailleurs la première discipline Olympique.

### **I°-1-4-L'APPORT CELTE ET BRITANIQUE**

A l'image du sport en général que la révolution industrielle a diffusé en Europe dans la deuxième moitié du 18eme siècle, l'athlétisme moderne connaît son premier essor en Angleterre, surtout au 19eme siècle avec l'organisation des courses dans les universités anglaises d'Oxford et de Cambridge. Cependant, c'est dans un fameux collège de rugby en 1837que la première course à pied fut organisé.

Cette compétition gagna rapidement les autres collèges. C'est ainsi que Cambridge, bientôt unifié par Oxford organisa des championnats. L'on assista donc à la naissance de la Fédération Anglaise d'Athlétisme (Athlétique association) en 1866 ;à l'apparition de clubs en France (le Racing club et le stade français)en 1883. Les championnats de France furent organisés pour la première fois à la croix CATELANT en 1888.

L'Europe ayant envahi le monde par le biais de la colonisation, va en même temps diffuser à travers les colonies d'Amérique, d'Afrique et d'Asie, l'athlétisme moderne. Ce dernier va vite s'insérer au sein des activités motrices qu'il trouve sur place et s'imposer très rapidement aux quatre coins du monde.

### **I°-2-ORIGINE DES COURSES DE FOND ET DE DEMI FOND**

Il faudrait un ouvrage entier pour évoquer l'histoire es courses sur de longues distances. Elle se confond avec la notion même d'athlétisme dont elle fut contrairement la première illustration. Cependant, on ne peut pas s'empêcher de mentionner le caractère que ses courses ont revêtu des millénaires durant.

En effet, comme les lancers, les sauts et autres activités physiques, les courses de fond ont servi de moyens de survie depuis les premières civilisations. Pendant très longtemps, elles auront constitué la base fondamentale des entraînements militaires de la Perse à nos jours en passant par la Grèce antique et l'Empire Romain. Dans une Grèce antique par exemple où le soldat de Sparte devait être robuste et endurant pour l'idéal qui est de défendre la cité, les courses de longue distance demeuraient un miroir reflétant les capacités humaines.

Pour ce qui est de l'esprit de compétition, d'autant, au-delà de l'honneur rendue aux dieux, réduire le temps et allonger la distance ont toujours été, en résumé, l'ultime ambition des courses de fond et demi fond.

Dans ce domaine, le charme qui a rendu éternel leur légende à toujours résidé dans la capacité à supporter la souffrance et à repousser la limite des capacités humaines.

En 1740 THOMAS CARLISLE, sur un terrain militaire à Londres, couvre 17,3 kilomètres dans l'heure. Il inaugure ainsi le palmarès des courses de longues distances qui s'étoffent bientôt d'autres résultats notables.

WOOLEY MORRIS réalise 54 minutes et demi sur 10 miles (16,09km) en 1753, meurt une heure après son arrivée d'une rupture d'anévrisme ;EVANT, 17, 40 km à NEW MARKET en 1788.

Dés la fin du XVIII ème siècle, les 10 miles (16,09 km) devient une « classique » des compétitions professionnelles qui prolifèrent à partir de 1840, des deux cotes de l'atlantique. En 1852, le Britannique JOHN HOWITT est le premier à dépasser les 18km dans l'heure : 18,112 km, au cours d'un 15 miles. Avant les années 60du XIXème siècle, nous entrons définitivement dans l'histoire d'un renouveau de la course longue. Nous disposons en effet, de récits et de témoignages journalistiques suffisamment précis pour nous imaginer ce que sont alors les « matchs » que livrent les prisonniers de la résistance et de l'endurance. La fin de ce XIXème siècle coïncide avec un âge d'or de l'athlétisme professionnel de l'époque et est marquée par la réinstauration des jeux Olympiques modernes par le BARRON PIERRE DE COUBERTIN (Athènes 1896). C'est une nouvelle qui s'ouvre où la légende des courses sera plus belle, plus vivante avec l'apparition de nouvelles gammes de compétitions modernisées, comme les championnats du monde, la coupe du monde d'Athlétisme, les championnats continentaux, les (cross countries), semi marathon....

### **I°-3-INTRODUCTION DE L'ATHLETISME AU SENEGAL**

L'Athlétisme tel que nous le connaissons aujourd'hui est introduit en Afrique par la colonisation. Pour ce qui est du Sénégal, il est apparu en 1920 par les marins et militaires français. Des colons formèrent ainsi des clubs, où les indigènes qui découvrirent rapidement cette discipline se distinguent avec de bonne prestation. Ainsi, quelques grands noms surgirent du lot à l'image d'OUSMANE LY et TAKY NDAO du javelot dans les années 20 du siècle passé. Dans l'école coloniale et dans les missions catholiques, on s'adonnait aussi à la pratique sportive. Ceux qui enseignaient l'Athlétisme étaient les militaires venus du bataillon de Joinville et titulaires du diplôme de moniteur d'éducation physique et sportive. Ils ont contribué à la formation de grands clubs dans la Région de Dakar, dont l'union sportive de Goréenne (US) Gorée en 1933, et la Jeanne D'arc de Dakar en 1921, considérés aujourd'hui comme les associations sportives les plus anciennes du Sénégal. En 1929, les indigènes, s'organisèrent autour des clubs dont le premier officiellement reconnu fut l'union sportive indigènes, (USI) de Dakar devenue aujourd'hui le DIAL DIOP. C'est probablement à cette période que les clubs Européens s'ouvrirent aux autochtones, leur permettant ainsi de prendre une part plus active pour l'essor du sport dans la colonie. C'est dans ce cadre général de l'introduction du sport au Sénégal que s'inscrit l'évolution de l'athlétisme qui s'est vite développé et qui nous a valu de nombreux titres. Pendant la période coloniale, il n'y avait ni Fédération, ni comité olympique, et les clubs étaient directement affiliés à la Fédération Française d'Athlétisme qui avaient délégué une partie de ses pouvoirs à la ligue d'Afrique Occidentale Française (AOF) dont le siège se trouvait à Dakar et c'est dans ce contexte que les athlètes sénégalais furent sélectionnés au sein de l'équipe de France qui devait participer aux jeux olympiques de Paris en 1924.

Les premiers records à partir de là, sont battus par des africains comme OUSMANE LY et TAKY NDAO cités ci-dessus et TAPHA GARGUE, PAPA GALLO THIAM recordman de France à la hauteur avec 2,03m en Avril 1950 ; MALICK MBAYE améliore le record de France au triple saut en 1951 avec 14,59m. Autres noms comme HABIB THIAM au 200m en 1954 et 1957, ABDOU SEYE au 100m et 200m, BERNARD DIBONDA au 400m, LAMINE DIACK au saut en longueur et PIERRE WILLIAM au triple saut en 1960. Au Sénégal, certains facteurs avaient favorisé le développement de l'athlétisme. En effet, Dakar était la capitale de l'AOF et disposait à ce titre de moyens matériels et humains suffisant en quantité et en qualité.

Par ailleurs, tous les établissements secondaires recevaient annuellement une subvention pour développer l'athlétisme. Il y a aussi que l'armée française organisait des compétitions variées et régulières. Dans le cadre de la politique de développement de l'athlétisme au niveau civil, les athlètes et les dirigeants bénéficiaient de faveurs de ce régime colonial. Tenant compte de ces avantages, l'on peut constater que l'athlétisme Sénégalais possédait une avance certaine sur la majorité des autres pays africains francophones, il contribua incontestablement à l'élévation du niveau de l'athlétisme français.

## **I°-4-HISTOIRE ET EVOLUTION DU 5000m AU SENEGAL**

### **I°-4-1-EVOLUTION DES RECORDS DU 5000m MASCULIN**

Bien vrai que le Sénégal a commencé à organiser des championnats nationaux d'athlétisme sur piste depuis son indépendance les courses de fond dont le 5000m ont toujours été dominées par des militaires spécialisés en cette pratique.

C'est ainsi que le premier record officiel qui est parvenu est d'ANTOINE MBENGUE de l'association sportive des forces armées (ASFA) en la date du 15 septembre 1974, qui réalise à Paris 14'52''1. Le même soldat bouclera les 12 tours et demi de piste en 14'32'' à BLOIS le 30 Juillet 1978 ; améliorant ainsi son propre record qu'il détiendra jusqu'au 4 Avril 1991. A cette date, un autre militaire de l'AS FA du nom de MOUSSA BA, réalise 14'29''7 à Dakar. Un record qui tient aujourd'hui en 2008 sa 17ème année de longévité. Signalons cependant, que même si ce record stagne, la distance du 5000m masculin reste sous la main mise des militaires comme CHEIKH NDIAYE, IBRAHIMA GNING qui a le monopole. Seulement ces derniers n'arrive pas à réaliser des performance qui peuvent leur permettre de rivaliser au plan international avec les meilleurs d'Afrique et du monde, en l'occurrence les éthiopiens et les kényans qui sont constants sur cette distance.

### **I°-4-2-EVOLUTION DES RECORDS DU 5000m DAME**

La pratique du 5000m par les dames au Sénégal est très récente .Le premier record 18'54''1 disponible à la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme (FSA) est d'AISSATOU DIAGNE du Dial. Diop à la date du 14 Mai 1995 au stade de l'amitié de Dakar. Elle sera détrônée le 30 Mai 1999 par RAMATOULAYE SEYDI de Kolda qui établit un nouveau record de 18'51''3 au stade Léopold Sédar Senghor. AIDA POUYE de Kaolack améliora celui-ci de 20 secondes en réalisant le 08 Juin 2003, 18'31''3. Trois ans après au soir du 23

Juin 2006, RAICHA DJIKHOUNOUK de l'association sportive (AS DOUANES) l'établi à 18'19''57 au stade Iba MAR Diop de Dakar. Ce record sera battu par AGNES KALLING de l'association sportive (ASPO) police le 22 Juin 2007 en bouclant les 12 tours et demi devant sa prédécesseur un 5000m en 18'19''57 lors des 47ème championnats national d'athlétisme sur piste au stade Iba MAR Diop. Nous retiendrons que depuis un certain nombre d'années c'est un petit groupe toujours composé des mêmes filles qui animent le 5000m au plan mondial, et couvrent la distance en 14 minutes environ.

## **I°-5-NOTES DE REGLEMENT ET QUELQUES ASPECTS TECHNIQUES ET TACTIQUES DE LA COURSE DU 5000m**

### **I°-5-1-DEFINITION DE LA COURSE DU 5000m**

Le 5000m est l'une des différentes courses classiques de l'athlétisme. C'est une distance Olympique courue sur une piste de 400m en 12 tours et demie. Elle se classe dans la famille des courses de fond dont elle est la plus courte en termes de distance.

### **I°-5-2-LES CARACTERISTIQUES TECHNIQUES DE L'EPREUVE**

#### **I°-5-2-1-LE DEPART**

Il faut d'abord préciser que le départ du 5000m se prend au niveau de celui du 200m, c'est-à-dire à l'entame du 2ème virage par rapport à l'arrivée générale de la piste d'athlétisme.

A l'opposé du sprint où on prend le départ accroupi, ici nous avons un départ debout où les concurrents s'alignent le long d'une ligne en arc en courbe dans le sens de la course.

Ainsi, dès que le signal du départ est donné, les athlètes alignés aux extrémités peuvent se rabattre ; et la course proprement dite commence.

## **I°-5-2-2-LES CARACTERISTIQUES TECHNIQUES DE LA COURSE A PIED**

Nous avons jugé utile d'examiner ; les aspects biomécaniques spécifiques du 5000m à l'image d'autres épreuves d'endurances.

La technique en fond est essentiellement déterminée par l'exigence d'utiliser l'énergie de manière économique et efficace afin de prévenir une fatigue prématurée et de pouvoir couvrir la distance à une allure de compétition.

La technique des bons coureurs des épreuves d'endurance est marquée, avant tout par un rapport optimal entre la longueur de la foulée et sa fréquence que l'athlète ajuste en fonction du rythme imprimé à un moment de la course.

Dans les courses de demi fond et fond comme le 5000m, le corps est plus droit qu'en sprint, le tronc est légèrement incliné vers l'avant et la tête est maintenue dans une projection normale du torse. Comme en sprint, les épaules doivent rester immobiles et les bras oscillent dans la direction de la course. Un léger balancement des bras entraîne à osciller un peu en diagonale devant la poitrine, mais cela n'est pas préjudiciable, car le temps de coordination des bras et des jambes est plus long qu'en sprint. Un moment de torsion trop grand ou trop actif doit cependant être évité. Les coudes restent près du corps. La longueur de la foulée est la caractéristique individuelle d'un style de course et ne peut être spécifiée systématiquement en fonction de la taille et du poids de l'athlète. Sur des pistes synthétiques on a montré qu'une extension incomplète du genou permettait une exploitation plus efficace de l'élasticité de la piste. Différemment des sprinteurs qui se réceptionnent sur le bord externe de l'éminence métatarsienne du pied, les coureurs de 5000m ont tendance à poser d'abord le bord externe entre le milieu du pied et le talon. Dans les deux cas, le pied bascule vers l'intérieur sur l'ensemble de la plante et puis, sous le poids du corps, le talon touche le sol.

## **I°-5-2-3-L'ARRIVEE**

A l'instar des autres courses de demi-fond, il n'existe pas d'arrivée spécifique au 5000m qui la différencie de celles des autres courses. Comme celle-ci, le classement se fera dans l'ordre jugé selon la position du torse (buste, poitrine) du coureur, le chronomètre n'est déclenché que lorsque le buste franchit le plan vertical du bord intérieur de la ligne d'arrivée.

## I°-6-EVOLUTION DES RECORDS AU NIVEAU MONDIAL

### I°-6-1-EVOLUTION DES RECORDS DU 5000m MONDIAL CHEZ ES HOMMES

Depuis des millénaires, de l'antiquité à nos jours, les hommes n'ont cessé de réaliser une étonnante prouesse athlétique au fil des époques. Ceci à été facilité par l'évolution du matériel dans son ensemble, des techniques d'entraînement et de l'importance grandissante des enjeux sportifs dans le temps et dans l'espace. Toutefois le premier record officiel du 5000m qui nous est parvenu date des jeux olympiques de 1912 et est l'œuvre d'un finlandais du nom de JOHANNES KOLEHMAIENEN en 14'36''6 ([www.leichtathletik.De](http://www.leichtathletik.De)). Il est détrôné en 1912 par un français, JOSEPH GUILLEMOT en 14'35''6. Ce dernier est suivi respectivement de :

- PAAVO NURMI de la France, en 14' 31''0 à Rome en 1928;
- VIJAM RITOLA, un Finlandais qui réalisa 14'30''2 en 1932 ;
- LAURI LEHTINEN, un Finlandais qui court le 5000m en 14'30''00en 1936 ;
- GOUNNAR HOCKERT en 1948, un autre Finlandais réalise 14'22''2.
- Le THECK EMILE ZATPOEK parvient à 14'06''en 1956 ;
- VLADMIR KARTS de l'URSS est le premier à descendre sous les 14minutes au 5000m en bouclant ce dernier en 13'39 en 1960 ;
- LASSE VIREN, un Finlandais réalise 13'26''4 et 13'24''7 en 1976 ;

L'éthiopien MIRUTS YIFTER fait descendre le record de VIREN à 13'20''9 avant que SAID AOUITA du Maroc l'amène à 13'05''9 à Los Angeles en 1980.

Il faudra attendre 20ans pour que le Marocain HICHAM EL GUERROUJ réalise 13'04''39 ;

En 1998, GEBRESELASSIE court en 12'39''36 sur la piste d'Helsinki. Aujourd'hui, c'est l'Ethiopien KENENISIA BEKELE qui détient le record du 5000m en 12'37''05 depuis les championnats du monde d'athlétisme d'Osaka, au japon en 2000.

### I°-6-2-EVOLUTION DES RECORDS AU PLAN MONDIAL CHEZ LES DAMES

Il faudra d'abord préciser qu'avant 1996, le 5000m chez les dames n'était pas organisé ; mais plutôt le 3000m à la place. Et c'est ainsi que le premier record en 1996 est d'une chinoise : WANG JUNXIA en 19'58''88.

En 2000, elle sera détrônée par une Roumaine du nom de GABRIELA SZABO qui boucle les 12tours et demi en 14'46''79.

Quatre ans plus tard, c'est l'Ethiopienne MESERET DEFAR qui s'impose en 14'45''65.

Aujourd'hui, c'est l'Ethiopienne TRUNESCH DIBABA qui détient le record du 5000m mondial en 14'12''63 ; performance qu'elle a réalisée à OSLO en 2007 lors d'une étape de la golden league.



## **CHAPITRE II : METHODOLOGIE**

Dans le cadre de notre domaine d'étude, nous avons adopté une démarche méthodologique centrée sur une enquête. Elle s'est faite suivant trois questionnaires et des entretiens. Le premier questionnaire a été adressé aux athlètes pratiquant, un deuxième aux techniciens c'est-à-dire aux entraîneurs, un autre aux amateurs qui assistent aux compétitions d'athlétisme, alors que l'entretien est réalisé avec des dirigeants de l'athlétisme sénégalais et particulièrement avec ceux qui ont en charge les courses du demi fond et fond.

### **II°-1-LA POPULATION**

Nous avons une population composée de :

Trente sept athlètes (37) licenciés dans des clubs d'athlétisme de huit ((8) ligues régionales à travers le Sénégal ;

Vingt-neuf (29) entraîneurs intervenant dans les clubs de Dakar et des ligues régionales ;

Cent onze (111) amateurs non pratiquants d'athlétisme.

### **II°-2-LE CADRE DE L'ENQUETE**

Les lieux qui nous ont servi de cadre d'enquête pour obtenir les informations relatives à notre étude sont :

-Le siège de la Confédération Africaine d'Athlétisme (CAA) ;

-Le stade IBA MAR DIOP où se trouve la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme (FSA) ;

-Le stade LEOPOLD SEDAR SENGHOR de Dakar ;

-Les stades municipaux de Kolda, Ziguinchor, Fatick, Tamba,

-Les lieux d'entraînements des différents clubs de Dakar.

### **II°-3-ADMINISTRATION DU QUESTIONNAIRE ET DE L'ENTRETIEN**

Pour les questions fermées, nous avons demandé à nos sujets de répondre par oui ou non.

Au niveau des questionnaires ouverts, notre population cible aura avancés arguments et suggéré tant de propositions. Ainsi certains ont répondu sur place au questionnaire alors que d'autres ont préféré amener le questionnaire pour plus de réflexion à leur manière.

Concernant l'entretien, nous sommes allés voir les dirigeants qui ont en charge notre domaine d'étude.

## **II°-4-LA COLLECTE DES DONNEES**

Nous nous sommes servis de questionnaire comme instruments de collecte de données. Et c'est un questionnaire semi fermé que nous avons mis en œuvre. Nous avons administré trois (3) types de questionnaire dont l'un pour les athlètes, un autre pour les entraîneurs et un troisième pour les amateurs. Des questions fermées ont été posées à chaque catégorie de nos répondants et ce, selon sa spécificité. Par moment des questions communes sont posées aux athlètes et aux entraîneurs tandis qu'il y a eu des questions ouvertes relatives aux domaines d'actions de chacun.

Trente sept (37) athlètes ont répondu à leur questionnaire.

Vingt-neuf (29) entraîneurs se sont également acquittés de cette tâche. Il faut cependant signaler la délicatesse de la distribution et du recueil des informations, surtout en ce qui concerne les ligues régionales où il fallait faire les déplacements, chercher et faire répondre les acteurs ; nous avons été à la siège de la CAA et de la FSA où nous avons rencontré le directeur technique de la CAA (feu MAMDOU NDIAYE TOKYO), le directeur administratif de la FSA,(JEAN GOMIS), le directeur technique national (AMADOU DIAW) pour avoir plus d'éclaircissements.

## **II°5-LE TRAITEMENT DES DONNEES**

Après avoir dépouillé les réponses de chaque type de questionnaire, nous avons regroupé les questions en utilisant la méthode du « pendu ». Ensuite, nous avons calculé les totaux et les pourcentages.

Ce ne fut pas très difficile pour les questions fermées ; mais pour ce qui est des questions ouvertes, nous avons regroupé les réponses identiques et nous avons dressé les réponses finales, puis calculé la fréquence de ces réponses. Nous avons en fin dressée des tableaux pour chaque population.

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

### **III°-1-PRESENTATION ET COMMENTAIRE DES RESULTATS**

Pour l'entraîneur national du demi-fond et du fond, il y a des athlètes qui font des performances de valeur. En tant que fonctionnaire mais entièrement à la disposition de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme pour cette tâche, et par ailleurs pensionnaire de l'AS Douane, il dispose derrière l'ASFA, du deuxième contingent de coureurs de demi fond au Sénégal.

Mais les données de notre revue de littérature ; ainsi que les résultats de notre enquête ne corroborent pas les propos de cet entraîneur. Celui-ci sollicite l'aide d'anciens pratiquants dans l'encadrement de la discipline dont il est ici question. Ce avec quoi nous sommes d'accord si ses anciens sont bien formés. Car, comme nous savons bien, il y a d'accord un grand fossé entre un ancien pratiquant et un entraîneur, de profession en matière de connaissances physiologiques, biomécaniques et psychologiques.

Au delà de la formation des cadres techniques et de l'octroi de récompenses pour motiver davantage les jeunes, l'entraîneur technique national préconise à son tour le renforcement du demi fond en milieu scolaire. Une opinion que nous partageons dans l'espoir d'accompagner de manière réfléchie, une jeunesse vaillante pour relever les défis qui nous interpellent tous en tant que professionnels du sport.

**TABLEAU N°1 :**

Réponse des athlètes à la question suivante :

- . Aimez-vous réellement cette épreuve ?
- . Si oui pourquoi ?

REPOPENSES	N	%
OUI	29	78,37
NON	8	21,63
TOTAL	37	100

RAISONS POUR LESQUELLES REELLEMENT J'AIME CETTE EPREUVE	N	%
-JE SUIS ENDURANT (E)	10	34,48
-J'AIME LES LONGUES DISTANCES	12	41,37
-JE SUIS UN FONDEUR (E)	3	10,34
-J'AIMERAI DEVENIR UN (E) CHAMPION (NE)	2	6,91
-SIMPLE PASSION DE COURIR	2	6,90
TOTAL	29	100

**COMMENTAIRE :**

Le tableau montre que l'épreuve est bien aimée, mais pas de façon unanime au sein des pratiquants. Avec 21,62% de « non », il est clair que le 5000m ne s'est pas imposé. Concernant les réponses apportées, on voit que ceux qui ont la qualité d'endurance et le goût de la longue distance dominent normalement quand on sait que ces deux qualités sont à la base de la pratique du 5000m.

**TABLEAU N°II :**

Réponse des athlètes à la question suivante :

. Avez-vous choisi volontairement cette distance ou bien vous avez été orienté vers cette épreuve par un entraîneur ?

REponses	N	%
-CHOISI VOLONTAIREMENT	11	29,73
-ORIENTE PAR UN ENTRAINEUR	26	70,27
TOTAL	37	100

**COMMENTAIRE :**

On note ici plus d'athlètes qui ont été orientés par des techniciens que ceux qui ont porté eux même leur choix sur la pratique du 5000m. Avec plus de 70,27% d'orientés, rares sont donc ceux qui vont au 5000m par choix.

**TABLEAU N° III :**

Réponse des athlètes et des encadreurs à la question :

. Comment jugez-vous la course du 5000m ?

	N	%	N	%
TROP DIFFICILE	8	21,62	1	3,44
DIFFICILE	22	59,45	24	82,76
MOIN EPROUVANTE	7	18,93	4	13,80
TOTAL	37	100	29	100

**COMMENTAIRE :**

Notons à travers ce tableau que la quasi-totalité des athlètes jugent le 5000m comme étant une épreuve difficile. Et si certains, 3,4% des entraîneurs l'estiment trop difficile, il y a d'autres 13,80% qui pourtant la conçoivent moins éprouvante qu'on ne le pense.

**TABLEAU N° IV :**

Réponses de la question suivante :

- . Etes-vous satisfaits (es) de votre performance ?
- . Si non pourquoi ?

NIVEAU	REPONSES	N	%
DE	OUI	11	29,73
	NON	26	70,27
	TOTAL	37	100

RAISONS DE NON SATISFACTION DE SA PERFORMANCE	N	%
- VEULENT FAIRE MIEUX	7	26,93
- MANQUE D'ENTRAÎNEMENT	8	30,77
- LOIN DES MEILLEURS	11	42,30
TOTAL	26	100

**COMMENTAIRE :**

Avec plus de 70% d'insatisfaits de leurs performances, ces chiffres montrent d'une manière juste que la plupart des pratiquants du 5000m n'ont pas été à la hauteur de leurs aspirations. A travers leurs réponses, nous notons comme principal motif, le fait qu'ils sont d'abord loin des minima établis pour cette épreuve afin de participer aux joutes internationales. Ensuite, il s'en suit le manque d'entraînement et afin le désir de faire mieux, en fonction des aspirations.

**TABLEAU N° V :**

Réponse des athlètes et entraîneurs aux questions :

. Selon vous, le 5000m, est il pratiqué en masse pendant les compétitions d'athlétisme au Sénégal ?

. Si non pourquoi ?

REONDANTS REPNSES	ATHLETES		ENTRAINEURS	
	N	%	N	%
OUI	6	16,21	6	20,69
NON	31	83,79	23	79,31
TOTAL	37	100	29	100

RAISONS DE NON PRATIQUE EN MASSE	ATHLETES		ENTRAINEURS	
	N	%	N	%
- NE PARVIENNENT PAS A FAIRE LES MINIMA	8	25,80	5	21,73
- COURSE PENIBLE	5	4,96	1	4,34
- MANQUE DE MOTIVATION	13	16,12	8	3,81
- MAUVAISE POLITIQUE DE DEVELOPPEMENT DE CETTE EPREUVE	0	0	4	17,39
- LES ATHLETES PREFERNT LES COURTES DISTANCES	5	16,12	5	21,73
TOTAL	31	100	23	100

**COMMENTAIRE :**

A cette question, les athlètes et les entraîneurs ont reconnu en grande majorité 83,72% et 79,31% respectivement qu'il n'y a pas de pratique de masse du 5000m lors de nos compétitions. Cette course n'attire pas beaucoup de pratiquants comme on peut le constater lors des compétitions d'athlétisme. Les raisons à cela sont liées à la non réalisation des minima, au fait que la course est difficile (les athlètes seuls) à cause certes de sa longueur, au manque de motivations surtout (les entraîneurs seuls) et d'une bonne politique de développement de la spécialité.

**TABLEAU N°VI:**



Réponse des athlètes à la question :

. L'avez-vous réalisé au Sénégal ou à l'étranger ?

LIEU DE REALISATION	N	%
SENEGAL	34	91,90
ETRANGER	3	8,10
TOTAL	37	100

COMMENTAIRE :

91,90% environ de nos répondants affirment avoir réalisé leurs meilleures performances au Sénégal. Seuls après de 8,10% qui ont à faire à l'étranger.

**TABLEAU N°VII :**

Réponse des athlètes et des entraîneurs à la question :

. Quelles solutions préconisez-vous pour une pratique de masse de cette distance de l'athlétisme ?

SOLUTIONS PRECONISEES	ATHLETES		ENTRAINEURS	
	N	%	N	%
- ORGANISER BEAUCOUP DE CROSS	10	27,02	8	27,60
- AIDE FINANCIERE ET MATERIEL	5	13,51	1	3,44
-MOTIVER LES ATHLETES	5	13,51	4	13,80
-INFRASTRUCTURES (CAMP D'ENTRAINEMENT)	11	29,75	10	34,48
- VALORISER LA DISTANCE DE 5000m	1	2,75	0	0
- ENCADRER TRES TOT LA PETITE CATEGORIE	3	8,10	3	10,34
- NE SONT PAS PRONONCES	2	5,40	3	10,34
TOTAL	37	100	29	100

COMMENTAIRE :

Nous remarquons à travers ce tableau, que la majorité des personnes interrogées préconisent en majorité le renforcement des infrastructures. Ensuite, un deuxième groupe souhaite l'augmentation des courses sur route communément appelée « cross ». L'autre important 13% penchent pour la motivation des pratiquants d'une manière ou d'une autre ; alors que certains 10% appellent à l'encadrement très tôt de la petite catégorie.

**TABLEAU N°VIII :**

Réponse des athlètes à la question suivante :

. Etes-vous encouragés dans votre tache par des membres de la Fédération Sénégalaise d'athlétisme ?

REPONSES	N	%
OUI	8	21,63
NON	29	78,37
TOTAL	37	100

COMMENTAIRE :

A une grande majorité 78,37% des athlètes affirme ne pas recevoir d'aide de la part de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme tandis que 21% affirme le contraire.

**TABLEAU N°IX :**

Réponse des athlètes à la question :

.Recevez- vous des moyens matériels et financiers pour pratiquer le 5000m

. Si oui, lesquels

REPOSES	N	%
OUI	10	27,02
NON	27	72,98
TOTAL	37	100

LES MOYENS RECUS PAR LES ATHLETES	N	%
EQUIPEMENT, TRANSPORT	10	100
TOTAL	10	100

**COMMENTAIRE :**

Avec 72,98% de réponse négatives, il paraît clair que la plupart des athlètes ne reçoivent pas de moyens matériels et financiers. Les 27,02% qui disent en recevoir parlent d'équipement et de transport comme soutien (aide).

**TABLEAU N°X :**

Réponse des entraîneurs à la question.

Avez-vous des difficultés à entraîner vos athlètes sur le 5000m

.Si oui, lesquels

REPO NSES	N	%
OUI	16	55,17
NON	13	44,83
TOTAL	29	100

SES DIFFICULTES RENCONTREES SONT DUES	N	%
- MANQUE DE TEMPS	1	6,25
- NON MAITRISE DE L'ALIMENTATION DES ATHLETES	1	6,25
- MANQUE DE MOTIVATION	1	6,25
- CONDITIONS GEOGRAPHIQUES	4	25
- MNQUE D'INFRASTRUCTURES	5	31,25
- MANQUE D'ESPACE	4	25
TOTAL	16	100

**COMMENTAIRE :**

A cette question, les entraîneurs sont un peu partagés. Des pourcentages voisins de part et d'autre montrent qu'une partie rencontre des difficultés à entraîner le 5000m alors que l'autre n'en a pas. Ainsi, ceux qui en ont avancent comme premier argument : les manques d'infrastructures et d'espaces, et les conditions géographiques.

**TABLEAU N°XI :**

Réponse des entraîneurs à la question suivante :

. Selon - vous le profil morphologique de vos athlètes est-il compatible avec la course de 5000m

REPONSES	N	%
OUI	26	89,66
NON	3	10,34
TOTAL	29	100

TAILLES	N	%
- GRANDE TAILLE	0	0
-TAILLE MOYENNE	20	68,97
- PETITE TAILLE	9	31,03
TOTAL	100	100

**COMMENTAIRE :**

Ici, les chiffres montrent qu'à part quelques exceptions, le profil de nos coureurs de 5000m est compatible avec la pratique de masse de la discipline. Selon leurs arguments, à travers leurs réponses, ils sont en majorité de taille moyenne ou de petite taille. Rare sont alors les sujets à grande taille qui pratiquent ce type d'épreuve.

## TABLEAU N°XII :

Réponse des entraîneurs aux questions suivantes :

- . Avez-vous dès fois constaté certains athlètes abandonner le 5000m pour d'autres distances
- . Si oui pourquoi

REponses	N	%
OUI	23	79,31
NON	6	20,69
TOTAL	29	100

LES CAUSES D'ABANDON	N	%
- MANQUE DE MOTIVATION	3	13,04
- DIFFICILE, ENNUYANTE	12	52,27
- PAS DE RECOMPENSE POUR LES ATHLETES DANS LES REGIONS	2	8,71
- Y'A PAS DE RECOMPENSE SUR LE PLAN INTERNATIONAL	6	26,08
TOTAL	23	100

### COMMENTAIRE :

Ce tableau donne la preuve d'une désertion du 5000m par ses pratiquants. C'est du moins le constat des entraîneurs à 53,27% environ. Le fait de ne pas voyager comme chez les sprinteurs fait parti de l'abandon. Selon ces derniers, c'est l'aspect difficile et ennuyant de la spécialité qui en est la première cause. Et certains voient en cet abandon un manque de facteur motivant.

**TABLEAU N° XIII :**

Réponse des entraîneurs aux questions suivantes.

. Diplômes obtenus par les entraîneurs

DIPLOMES NATIONAUX TE INTERNATIONAUX CONFONDUS	N	%
INITIATEURS	8	27
1 <sup>er</sup> DEGRE	10	34
2 <sup>e</sup> DEGRE	2	7
3 <sup>e</sup> DEGRE	6	20
AUTRES	3	12
TOTAL	29	100

AVEZ-VOUS BEAUCOUP D'ATHLETES QUI FONT LE 5000m	OUI		NON		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
	11	37,74	18	62,06	29	100

**COMMENTAIRE :**

Ce tableau expose la répartition du niveau de certification des entraîneurs. Ainsi, ceux qui ont le premier degré sont supérieurs en nombre avec 34%, suivis des initiateurs avec 27%, puis des 3<sup>ème</sup> degrés qui représentent 20%. On retrouvera les 2<sup>ème</sup> degrés représentant 7% seulement. Pour la question suivante le « non » l'emporte avec 62% au niveau des techniciens interrogés. Ces entraîneurs disposent de peu d'athlètes qui font le 5000m que les autres disciplines.



**TABLEAU N°XIV :**

Réponse du public aux questions :

- . Aimez-vous l'athlétisme
- . Si oui, pourquoi

REponses	N	%
OUI	96	86,5
NON	15	13,5
TOTAL	111	100

RAISONS POUR LESQUELLES L'ATHLETISME EST AIME	N	%
- SPORT NOBLE	27	28,12
- OÙ IL N'Y A PAS DE TRICHERIE	4	4,16
- ETRE EN BONNE SANTE	26	27,08
- IL YA LA CONCURRENCE	5	5,20
- UNE DISCIPLINE QUE J'AIMERAI PRATIQUER	1	1,04
- JE NE LE SAIS PAS	1	1,04
- SPORT PASSIONNANT	10	10,41
- SPORT OÙ NOUS RETROUVONS PLUSIEURS DISCIPLINES QUI SE FONT DANS LES ETABLISSEMENTS	20	20,87
- QUI NE SE SONT PAS PRONONCE	2	2,08
TOTAL	96	100

**COMMENTAIRE :**

Le tableau montre que notre public interrogé affirme aimer l'athlétisme avec 86,5% de oui. Quant aux arguments essentiels avancé pour justifier cet amour, l'on, a, par ordre d'importance décroissante, le caractère noble retrouve plus les caractéristiques du sport 28,12% au coude à coude avec les raisons de santé et de maintien 27,08%, le fait que l'athlétisme constitue la discipline fondamentale de l'enseignement de l'éducation physique et sportive et le caractère passionnant de cette discipline.

**TABLEAU N°XV :**

Réponse du public à la question suivante :

. Quelle discipline où spécialité aimez-vous le plus en athlétisme

LES DIFFERENTES DISCIPLINES PREFERES PAR LE PUBLIC	N	%
-COURSE DE SPRINT ET HAIES	48	43,24
-COURSE DE DEMI-FOND / FOND	12	10,83
-SAUTS	34	30,63
-LANCERS	9	8,10
-RELAIS	8	7,20
TOTAL	111	100

**COMMENTAIRE :**

D'après ce tableau, les concours de sprint attirent le plus le public. Viennent ensuite sauts, et loin derrière les courses de fond dont le 5000m, les lancers et les relais.

**TABLEAU N°XVI :**

Réponse du public à la question suivante :

. Aimeriez-vous être coureur de 5000m

REPONSES	N	%
OUI	22	19,82
NON	89	80,18
TOTAL	111	100

**COMMENTAIRE :**

Au regard du tableau, le public n'aimerait pas être à la place des coureurs de 5000m. Avec 80,18% de réponses négatives, il désapprouve pratiquer lui-même cette discipline.

**TABLEAU N°XVII :**

Réponse du public à la question :

. Comment trouvez-vous la course de 5000m ?

REponses	N	%
-TROP DIFFICILE	64	57,65
-DIFFICILE	43	38,75
-MOINS EPROUVANTE	0	0
-ATTRAYANTE	4	3,60
TOTAL	111	100

**COMMENTAIRE :**

A une grande majorité, pour ne pas dire la quasi-totalité des répondants le public juge la course de 5000m comme étant « trop difficile » ou « difficile » et que très peu de gens la trouvent attrayante.

### **III°-2- RESULTATS DES ENTRETIENS**

Au –delà des questionnaires adressés aux athlètes, aux techniciens es aux amateurs, nous avons jugé nécessaire d’interroger par la voie d’interview, des responsables qui ont en charge l’athlétisme sénégalais. Parmi eux, il y a le directeur technique national, l’entraîneur national du fond et de demi-fond et un conférencier international (officiel technique).

#### **III°-2-1- L’ENTRAINEUR NATIONAL DU FOND ET DU DEMI-FOND**

Selon lui le 5000m inspire en athlétisme un intérêt certain et que le nombre d’athlète réalisant des performances de valeur sur cette distance est important. Pensionnaire de l’AS Douane, il signale que ce club dispose de 3 coureurs et de 3 coureuses, mais il trouve que les effectifs sont stationnaires. Il affirme que les anciens pratiquants, les entraîneurs bien formés sont aptes à encadrer ceux qui pratiquent cette discipline. Il pense qu’il n’y a pas de problème dans la pratique du 5000m, sauf qu’à Dakar, selon lui, il manque d’espace pour les sorties en nature. L’entraîneur national reconnaît néanmoins que le travail effectué est faisable sur piste. Monsieur DABO, c’est de lui qu’il s’agit, avance que la seule politique de promotion que bénéficie au 5000m est l’entraînement et l’organisation de cross. A propos de la faiblesse des performances, il avance comme causes un défaut d’entraînement adapté mais aussi un manque de motivation des pratiquants. En terme de solution, il incite les enseignants à organiser des cross interclasses, inter établissement, inter- départementaux et régionaux, offrir des récompenses et des voyages. Pour Monsieur DABO, un manque de politique depuis la base est la course du blocage d’une pratique de masse du demi-fond long dont le 5000m. Pour finir, il nous a félicité et manifesté tout son intérêt pour notre étude qu’il juge d’actualité au niveau de l’actualité au niveau de l’athlétisme sénégalais.

#### **III°-2-2- LE DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL**

Ce dernier, qu’est AMADOU DIAW affiche un intérêt particulier au demi-fond long de par la préparation, l’approche et la tactique développés dans cette course. Il juge important ceux qui font le 5000m pour la simple raison de s’épanouir dans son activité. Selon AMADOU DIAW, les entraîneurs sont formés pour toutes les disciplines, mais il font leur

choix pour se spécialiser, car on ne peut pas entraîner toutes les disciplines ; et donc ce qui entraînent le 5000m doivent en avoir le profil et les compétences nécessaires pour faire progresser la discipline. Au-delà de l'importance de l'environnement qu'il considéré dans la préparation de cette discipline, il suggéré une bonne utilisation de ce que la nature nous offre (parc, relief de Kédougou, autres circuits) et l'abandon des routes bitumées. Cependant, il reconnaît l'inexistence de politique de promotion du 5000m par la course à l'heure, les cross, une motivation et des échanges entre les entraîneurs pour relancer la discipline selon Monsieur DIAW qui prône, en outre, une approche plus pédagogique, l'organisation d'épreuves sœurs du 5000m avec une recherche de sponsors.

### **III°-2-3- LE CONFERNCIER INTERNATIONAL OFFICIEL TECHNIQUE**

Monsieur BOUNA BASSE GUEYE, qui est un instructeur d'éducation physique et sportive (EPS) à la retraite, un acteur technique dans la vie des affaires de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme, voue une grande importance à cette discipline. Il défend l'idée que tous nos entraîneurs sont des généralistes pouvant encadrer le 5000m. A la question de l'existence de politique de promotion du 5000m, il répond que dans le temps, il y a eu des journées de détection pour découvrir des aptitudes au 5000m. Ceci tend à disparaître, car pour certains athlètes, le demi-fond et le fond ne sont pas aidés surtout dans le cadre de la participation aux compétitions internationales. D'où un découragement des jeunes à la pratique de cette épreuve. Ainsi, ce manque de soutien explique, selon Monsieur BOUNA BASSE GUEYE, le niveau faible des performances au 5000m de même que le nombre de pratiquants réduit. Il suggère à ce que soit intéressé le milieu scolaire à la pratique et au suivi des pratiquants de cette discipline.

## **CHAPITRE IV :**

### **DISCUSSION DES RESULTATS**

La discussion des résultats de notre étude va être orientée autour de trois grands axes à savoir :

- les problèmes liés à la pratique ;
- les encadrements techniques ;
- les entretiens

#### **IV°-1- LES PROBLEMES LIES A LA PRATIQUE**

En nous référant aux réponses des athlètes interrogés nous pouvons dire que l'épreuve du 5000m est bien aimée des athlètes puisque parmi eux 78% des interrogés l'approuvent. Toutefois, 79% des athlètes n'auraient aimé être coureurs de 5000m en tant que pratiquant. En d'autres mots, nous comprenons que plus des trois quart des répondants adorent assister à cette épreuve sans vraiment voir être dans la peau du pratiquant. Le nombre d'athlètes n'est pas important, comme le montre le tableau X.

De l'avis de la plupart des répondants, le 5000m n'est pas attrayant, à cause certes du manque d'une part de sa représentativité nationale et, d'autre part, d'entraîneurs spécialisés de demi-fond, de l'absence d'une politique de motivation à sa pratique. Il y a aussi qu'une sorte de la délicatesse de l'épreuve, en tant que pratique corporelle, à été évoquée comme étant aussi un facteur limitatif de la pratique de la course du 5000m. Par ailleurs, ceux qui ont eu à le pratiquer, beaucoup d'athlètes de cette course, ainsi que les coureurs actuels ne sont pas satisfaits leurs performances qu'ils ont eu à réaliser au Sénégal. Il s'agit là d'une déception normale, quant on sait que l'Afrique domine de pieds fermes le 5000m mondial, et que le Sénégal n'arrive pas à participer aux joutes continentales. Il est à noter que les performances réalisées dans notre pays par les hommes sont équivalentes à celles des dames d'Ethiopie ou du Kenya. Avec cette difficulté incontestée de réaliser des performances de haut niveau, le choix du 5000m comme spécialité en course à pied n'est pas du tout évident par rapport à d'autres disciplines athlétiques.

En s'interrogeant, sur la capacité de l'épreuve à attirer de nouveaux adeptes au sein du public et d'ailleurs, l'on se rend compte que le 5000m a pourtant de réelles chances de se développer si les conditions de motivations de suivi et d'encadrement des pratiquants étaient créées. Et

c'est cela que suggère 79% des répondants « athlètes » qui disent aimer cette course, mais ne la pratiquent pas. Les personnes âgées ne manifestent pas beaucoup un intérêt d'y être initié ; et l'épreuve elle-même n'y gagne pas. Par contre, l'initiation de la petite catégorie représente la force majeure d'une discipline sportive pour des lendemains meilleurs. Pour qu'une discipline vive et se pérennise, elle est sensée s'appuyer sur un renouvellement permanent des générations anciennes. En enquêtant dans plusieurs régions de notre pays, nous nous sommes rendus compte que les célébrités du 5000m national sont presque toutes regroupées à Dakar. Ce qui ne paraît pas normal quand on sait que la pratique du 5000m est plus appropriée dans les autres régions qu'à Dakar où les meilleures infrastructures se trouvent être concentrées. L'on sait, en effet, que ces régions disposent de plus d'espaces naturels qui constituent un atout fondamental dans la pratique des courses de demi-fond et du demi-fond. Dès lors, force est de constater le manque d'initiative en matière de politique d'exploitation de notre capital environnementale. De plus il y a une certaine négligence du 5000m dans l'organisation de compétitions au niveau de Dakar. En effet, c'est environ une fois sur trois que cette épreuve figure au programme de compétitions de la Ligue d'Athlétisme de Dakar qui pourtant s'évertue à organiser des journées de compétitions chaque week-end. Un peu moins de la moitié des encadreurs 45% comme le montre le tableau XIII, n'est pas satisfait de ces conditions de travail du fait du manque de motivation et de suivi globale des coureurs de demi-fond et fond, alors que nous savons que « l'homogénéisatrice » peut être à la course du 5000m. Toutefois, comme l'a eu à affirmer le directeur technique nationale qui affirma, sur un plateau de la radio télévision Sénégal, lors d'une émission « qu'aucune épreuve n'est prédestinée à aucun peuple ; il suffit de se donner les moyens et de s'y mettre pour obtenir des résultats »

La Fédération Sénégalaise d'Athlétisme ne s'aventure jamais à leur donner de telles occasions dont profitent souvent les autres disciplines athlétiques. En fin, nous pensons que la prise en compte des différents points de vue exprimés par des athlètes et des encadreurs ainsi que de leur mise en œuvre pourrait constituer un facteur de développement de la pratique de 5000m.



## **IV°-2- L'ENCADREMENT TECHNIQUE**

A propos de l'encadrement technique, les avis recueillis convergent à attester que celui-ci n'est pas à la hauteur de ce que l'on devrait attendre de la discipline. En effet, le nombre d'entraîneurs spécialistes se révèle très insuffisant sur l'étendue du territoire national. Selon ces entraîneurs, il faudrait que leur nombre augmente. Mais pour cela, l'organisation des stages pour la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme est nécessaire. Celle-ci doit augmenter le nombre de séminaires de formation, encourager les entraîneurs généralistes à s'aventurer dans ce domaine par un encadrement plus rapproché par des experts nationaux et internationaux. Au-delà de cette insuffisance d'entraîneurs en nombre, il y a que certains de nos entraîneurs spécialistes ont pris de l'âge, et qu'il faut songer de manière urgente, à leur relève. Athlétisme se développe grâce à l'avancée de la théorie de l'entraînement et de ces corollaires en matière de suivi médical et de diététique. Nos entraîneurs gagneraient à être informés de tous ces aspects qui accompagnent l'entraînement pour satisfaire les exigences du haut niveau d'une manière générale, et au 5000m en particulier pour être en mesure de former une nouvelle élite de demi-fond qui pourrait rivaliser avec les meilleurs coureurs au plan mondial. A ce propos, il se pose un problème quand l'on sait qu'au niveau de la certification de (L'IAAF) pour la formation d'entraîneurs, c'est au deuxième degré qu'on se spécialise, et sur vingt-neuf techniciens que comptent la Fédération, seul onze ont atteint ce niveau mais que ceux-ci, pour la plupart, délaissent les courses de demi-fond au profit des autres disciplines athlétiques.

## **IV°-3- LES ENTRAÎNEMENTS**

Lors de notre interview avec le Directeur technique national, il a fait l'éloge du 5000m, du fait que cette course lui inspire un intérêt réel, même si, en accord avec lui, nous constatons l'absence de projet ou de politique de développement de la discipline en cause. Nous notons un paradoxe dans ces propos quand il affirme que tous les athlètes ont le droit de s'épanouir, alors que les efforts constants faits au niveau du sprint court et long sont loin du délaissement des courses de moyennes et longues distances. En d'autres mots, les sprinteurs sont favorisés par rapport aux coureurs de fond. En effet, pour les premières cités, des camps d'entraînements ainsi que des stages sont organisés dans l'année. Il y a aussi que ces athlètes voyagent parfois dans la sous région et en dehors de celle-ci, alors qu'au delà du 1500m, aucun athlète n'a cette chance. Par ailleurs en dehors de ABDOULAYE WAGNE du 800m, nous ne

connaissions pas d'athlètes Sénégalais de demi-fond ayant eu à bénéficier d'une bourse pour s'entraîner et / ou étudier à l'étranger. Toutes ces considérations vont donc à l'encontre de l'intérêt verbal manifesté par le patron des techniciens de l'athlétisme Sénégalais. Depuis que les Marocains ont ouvert un centre de demi-fond au niveau des Atlas (montage marocain), leurs athlètes sont au top niveau du demi-fond mondial du côté des dames comme chez les hommes à l'image d'HICHAM EL GUERROUJ. Le Directeur Technique National lui reconnaît pourtant le rôle important de la nature dans la pratique du demi-fond. Citant lui-même le lieu de KEDOUGOU dans l'interview, il sait que ces montagnes du Sud-est du Sénégal auraient pu servir de base dans la préparation et la formation de coureurs de fond et de demi-fond. Mais à cette date, rien n'est encore fait dans cette perspective, même si le directeur technique national se sent véritablement interpellé pour procéder à ces merveilleuses épreuves que constitue le demi-fond.

De l'avis de M. BOUNA BASSE GUEYE tous les entraîneurs se sentent véritablement interpellé pour procéder à ces merveilleuses épreuves que constitue le demi-fond. Il affirme aussi tous les entraîneurs sont généralistes, d'où le manque de techniciens spécialistes dans cette épreuve. Ce qui remet en question la rareté de stage de qualification d'entraîneurs spécialisés. Et nous savons que tous que le développement de toute discipline sportive ne peut contourner la nécessité de cadres techniques bien formés. Aussi nous regrettons avec lui, le manque d'aide au demi-fond et la disparition des journées de détection jadis instituées dans cette discipline. Sa suggestion de réinsérer ou de renforcer le demi-fond en milieux scolaires et militaires nous paraît très pertinente, surtout quand on sait que d'une part les militaires dominant cette discipline et d'autre part, l'école constitue un grenier de renouvellement de l'élite sportive. Le 5000m est absent à l'UASSU alors que les élèves et étudiants d'un certain âge sont en mesure de le pratiquer. Ceci est un facteur de plus, contribuant à l'impopularité de cette épreuve.

Pour l'entraîneur national du demi-fond et fond, il y a des athlètes qui font des performances de valeur. En tant que fonctionnaire mais entièrement à la disposition de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme pour cette tâche, et par ailleurs pensionnaire de l'AS. Douanes, il dispose derrière l'ASFA, du contingent de coureurs de demi-fond au Sénégal. Mais les données de notre revue de littérature, ainsi que les résultats de notre enquête ne corroborent pas les propos de cet entraîneur. Celui-ci sollicite l'aide d'anciens pratiquants dans l'encadrement de la discipline dont il est ici question. Ce avec quoi nous sommes accord si ses anciens sont bien formés. Car, comme nous savons bien, il y a un grand fossé entre un ancien

pratiquant et un entraîneur de profession en matière de connaissances physiologiques, biomécaniques et psychologiques. Au-delà de la formation des cadres techniques et de l'octroie de récompenses pour motiver d'avantage les jeunes, l'entraîneur technique national préconise à son tour le renforcement du demi-fond en milieu scolaire. Une opinion que nous partageons dans l'espoir d'accompagner de manière réfléchie, une jeunesse vaillante pour relever les défis qui nous interpellent tout en tant que professionnel du sport.

## COCLUSION ET SUGESTIONS

En tant qu'acteur du milieu qui a servi de cadre à notre étude, nous avons voulu, à travers de ce travail, apporter notre modeste contribution en matière de diagnostic dans un des facteurs qui limitent la massification de la pratique du 5000m au Sénégal. Pour mener à bien notre étude, nous avons utilisé des questionnaires mixtes (ouvertes et fermés) destinés aux athlètes, aux encadreurs techniques et au public composé de non pratiquants, ainsi que des entretiens avec des responsables administratifs et techniques ayant en charge l'athlétisme sénégalais.

Trente sept (37) athlètes, Vingt neuf (29) encadreurs, Cent onze (111) personnes (public) qui ne pratiquent pas du sport et trois dirigeants (interviewés) ont répondu à nos questionnaires.

Nos résultats montrent que les facteurs limitatifs du 5000m sont essentiellement liés :

- au manque d'entraîneurs spécialistes du 5000m ;
- au manque de motivation et de moyens financiers pour le soutien des acteurs ;
- à une faible présence, voir une absence du 5000m en milieu scolaire et universitaire.

Pourtant, à côté de ces mille et un maux qui gangrènent l'athlétisme global sénégalais et celui du 5000m en particulier, ont été énumérées des solutions dont la mise en application permettrait de rêver d'un lendemain meilleur pour le demi-fond sénégalais.

C'est dans cette dynamique que les personnes consultées ont fait des suggestions à l'endroit des responsables qui sont chargés de promouvoir le développement de l'ensemble de l'athlétisme au Sénégal. Il s'agit :

- de multiplier les infrastructures sportives public en ville ;
- d'organiser des campagnes de détection des plus jeunes ;
- de faire faire aux enfants de l'athlétisme global et éviter la spécialisation précoce ;
- d'orienter les jeunes de façon objective des âges appropriés ;
- d'organiser des stages internes et externes en vue d'améliorer les qualités récompenses pour inciter les élèves à une pratique beaucoup plus massive de ces cross et, par ricochet, les courses de demi-fond et de fond.
- d'insérer régulièrement le 5000m au minutage des compétitions de la ligue de Dakar ;
- de revitaliser les compétitions inter ligues par le biais de l'organisation de plusieurs cross en période favorable. Ces « cross country » sont à pérenniser et doivent regrouper les meilleurs coureurs de toutes les régions, de toutes catégories.

# REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

## **I- OUVRAGES :**

- 1-André CHERRIER : Demi-fond, Fond, Cross, Steeple (guide du jeune athlète)  
Paris 1963
- 2-BRANCHET, R et D : le Juge Arbitre, Règlements ; 1998
- 3-BESSONS, DUBOIS et HEBIAR, HUBICHE, La cour, Maigrot, Monneret :  
Traité d'athlétisme : les Courses Paris. Vigot, 1976
- 4-Jean Louis HUBICHE et Michel PRADET : Comprendre l'Athlétisme. INSEP  
1996
- 5-Robert BOBIN : Athlétisme : Course, Lancer, Saut. Paris 1977

## **II- MEMOIRES :**

- 1-Seynabou PAYE : Les facteurs limitatifs de la pratique de masse du 800m au  
Sénégal. Mémoire de Maîtrise es STAPS, INSEPS/UCAD 2007

## **III- AUTRES DOCUMENTS :**

- 1-Fédérations Sénégalaise d'Athlétisme (FSA) : Annuaire 2007-2008**
- 2-Ligue d'Athlétisme de Dakar : Rapport d'Activité 2006-2007**
- 3-Larousse 1989**