

REPUBLIQUE DU SENEGAL



**MINISTRE 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 (STAPS)**

THEME :

**IMPORTANCE D'UNE BONNE PREPARATION
PHYSIQUE CHEZ LA GARDIENNE DE BUT
AU HANDBALL**

**Présenté par :
Mlle Penda Néné KANE**

**Sous la direction de :
M. Guibril DIOP
PROFESSEUR A L'INSEPS**

Année Universitaire : 2007-2008

Dédicaces

Au nom d Allah le miséricordieux, le très grand miséricordieux et salut a son prophète Mohamed (PSL).

Je dédie ce modeste travail a :

Ma grand mère Adja Soda Kandji que la terre de TOUBA vous soit légère.
AMEN.

-Ma mère et mon père, vous trouverai a travers ce travail l expression de toute mon affection, ma gratitude et ma reconnaissance envers vous. DIEU vous enveloppe que de sa grâce et vous accorde longue vie.

-Mon unique frère Baba Kane, mes sœurs Fatoumata Kane, Adama et Awa Kane et Soda Kane. Vous n'avez aménagé aucun effort pour la réussite de mes études. Que Dieu vous accorde longue vie et une bonne sante de fer pour le plus grand bonheur de toute la famille.

-Papa Ibnou Mohamad Sarr « pas une seule fois tu n as voulu me laisser dominer par la facilite et la paresse ; les mots ne sauraient traduire ce que j'éprouve pour toi. Ce travail si modeste est le tien.

MERCI DU FOND DU COEUR

Remerciements

Il m'est donné l'occasion, Ô mon seigneur ALLAH, de vous réitérer sans cesse mes vifs remerciements venant du très profond de mon profond, vous qui m'avez créé à votre image et faites pour moi des merveilles. Gloire à vous au plus haut des cieux.

« Ô divin, entre vos mains, je me remets en entier, en remettant tout l'univers ».

Ce travail n'a pu être réalisé qu'avec l'aide de personnes chaleureuses. Nous voudrions leur exprimer nos remerciements les plus profonds et les plus sincères. Qu'il nous soit permis de citer :

- *M. Guibril Diop, directeur de ce mémoire qu'il a dirigé avec une grande générosité de cœur et d'esprit, une disponibilité sans commune mesure. Je ne trouve pas le mot pour vous dire merci, car ce dernier est dérisoire, vous êtes la bonté personnifiée*
- *Tous les répondants gardiennes et entraîneurs du Sénégal mention spéciale à vous*
- *Tous professeurs de l'INSEPS : Faye, Kane, Ndiaye, Sambou, Sané, Sano, Seck, Thiam, Thioune, Séye*
- *Au personnel administratif de l'INSEPS : Tata Marie, Tata Anas, Tonton Grégoire, , Tonton Mbargou, Pape Cissé,*
- *Tous mes camarades de promotion de la quatrième année 2007-2008, qu'ALLAH le Tout puissant nous assiste, nous rapproche d'avantage et nous accorde une pleine réussite. Particularité faite à ces femmes et hommes qui m'ont épaulé, soutenu, aidé, encouragé pour que jamais tristesse, solitude, déception, découragement ne m'habitent et ne me perturbent : Anta Gaye, Anta Diop, Nabou, Mame Bineta, Mariama, Ndèye Fatou, Rita, Abou, Baye, Toupane J, Christian, Jules Diallo, Ndongo, Modou Fall, Boly, Cheikh Sadibou, Alain, Khoundoul, Bamba, Cheikh*

Touré, Bara, Doudou, Omar, Nicolas, Fadel, Simba, Ouzin, Edmond, Mbagnick, Rebeiz, Richard, Tapha Ndiaye, Tapha Niang, Papa Gana ...

- *Tous les étudiants de l'INSEPS particulièrement à Fromo Diop, Ndéye Maguette Diop, Adama Seck, Ndoye, Yve, Khady, Mamadou Niang, Augustin Wathie Mansour Diaw, Mamadou Lamine Goudiaby, Abdou Faye, Waly Séné pour le coup de main.*
- *Tous les handballeurs du Sénégal particulièrement les gardiennes de but et les entraîneurs*

Mes remerciements vont aussi à :

Tous ceux qui, de près ou de loin, m'ont apportés leur soutien et contribués à la conception de modeste travail :

- *A vous précités : c'est avec un réel plaisir que je vous exprime mes vifs et sincères remerciements. Votre abnégation, votre rigueur et votre sérieux m'ont servi de stimulant tout au long de la réalisation de ce document que vous avez bien voulu accepter de considérer comme le vôtre.*

Je ne peux mettre fin à mes remerciements sans faire un clin d'œil à ceux qui me sont aussi chères :

- *La famille KANE*
- *La famille CISSE*
- *La famille KANDJI*

- *A ces honorables familles : pour toute l'affection que vous portez pour moi, votre dévouement et votre humanisme, soyez à la fois honorés par ce modeste travail et rassurés de ma profonde reconnaissance.*

SOMMAIRE

Dédicaces

Remerciements

Résumé

Sommaire

Introduction.....1

Chapitre 1 : Revue de littérature.....4

1.1 : Le poste du gardien de but : importance.....5

1.2 : Les déterminants de la performance.....7

1.2.1 Les qualités psychologiques.....9

1.2.2 Les qualités motrices.....9

1.2.3 Les capacités athlétiques et psychologiques.....10

1.2.4 L'intelligence tactique.....11

Chapitre 2 : La préparation physique du gardien de but.....12

2.1 La préparation physique générale.....13

2.1.1 L'endurance.....13

2.1.2 La force.....14

2.1.3 La coordination générale.....14

2.1.4 La souplesse.....14

2.1.5 La puissance musculaire.....15

2.1.6 La résistance.....15

2.1.7 Le dynamisme.....16

2.2 La préparation physique spécifique.....16

2.2.1 Les déplacements.....16

2.2.1.1 Le déplacement latéral.....17

2.2.1.2 Le déplacement arrière.....17

2.2.1.3 Le déplacement avant.....18

2.2.2 Coordination appui.....18

2.2.3 La maîtrise du corps.....19

2.2.4	La vitesse spécifique.....	19
2.2.5	La parade.....	20
2.2.5.1	La parade basse.....	20
2.2.5.2	La parade haute.....	21
2.2.5.3	La parade à mi-hauteur.....	21
2.2.6	La relance.....	21
Chapitre 3 : Méthodologie.....		22
3.1	Echantillonnage.....	23
3.2	Instruments de collecte de données.....	23
3.2.1	Le questionnaire.....	23
3.2.2	La collecte des données.....	23
3.2.3	Les problèmes rencontrés.....	24
3.2.4	Traitement des données.....	24
Chapitre4 : Présentation et Interprétation des résultats.....		25
4	Discussion et Suggestion.....	53
Conclusion.....		56
Bibliographie.....		59
Annexes		62

RESUME

Selon la place importante qu'occupe la préparation physique chez la gardienne de but, nous avons jugé nécessaire de travailler sur le thème « importance d'une bonne préparation physique chez la gardienne de but au handball .»

Malheureusement, cette bonne préparation physique nous le constatons au Sénégal fait défaut à nos gardiennes de but .Les résultats durant les phases finales nationales et internationales nous le confirment. Nos gardiennes de but n'ont pas cette préparation physique qui leur permet de soutenir le rythme des compétitions.

Notre étude a voulu de par son objectif, montrer en quoi une bonne préparation physique participe la réalisation des gardiennes de but de handball.

Pour ce faire, nous avons adopté comme méthode d'investigation le questionnaire qui a cible deux type de populations: les entraîneurs et les gardiennes.

Les résultats obtenus nous ont permis de confirmer que la contre performance ou l'absence de performance de nos gardiennes de but se situe au niveau de la formation à bas âge (100% des gardiennes de but n'ont pas subi une formation dans les écoles de sport), de la non participation du Sénégal dans les compétitions internationales, et au niveau de la formation des entraîneurs (42% des entraîneurs ont reçu la formation adéquate aux métiers entraîneurs ou la préparation du gardienne de but est prise en compte).

Cependant, une bonne politique pour la prise en charge des gardiennes de but au hand pourrait assurer à nos gardiennes un lendemain meilleur dans les dites compétitions.

INTRODUCTION

INTRODUCTION

Le sport est l'une des grandes activités humaines. C'est une école où l'homme se découvre se remet en cause, s'humanise et se bonifie chaque jour. Le sport peut être assimilé à une discipline où la tricherie et l'hypocrisie sont tous les jours battues en brèche.

Une école où certaines valeurs comme le courage, la persévérance ou l'amour de la réussite ont encore un sens dans un monde où tout se dégrade, se déshumanise.

Le sport développe des qualités physiques : la vivacité et le réflexe, la vitesse et l'endurance, la souplesse et la force, la puissance et la détente. Il développe également des qualités motrices, physiologiques, techniques, tactiques, psychologiques etc.

Vu sous cet angle, le sport en général et le handball en particulier impliquent la notion de préparation physique. Elle est d'une importance capitale dans le handball tant il est vrai que toute attente de résultat probant en aval suppose au préalable un travail préparatoire en amont.

Le handball est devenu aujourd'hui tellement modernisé que tous les compartiments de jeu doivent être pris en ligne de compte si l'on veut réaliser la performance de l'équipe.

Le gardien de but n'échappe pas à cette logique pour la simple et bonne raison qu'un gardien insuffisamment préparé n'aura pas sa place dans ce monde de compétition où seuls les meilleurs seront retenus.

La préparation physique exige en soi le sacrifice, la « torture » du corps toujours en mouvement.

En effet, si l'on considère une équipe, la préparation physique consiste en général en deux phases : tout d'abord les joueurs sont soumis à une préparation physique générale ; et ensuite à une préparation physique spécifique selon le poste occupé.

C'est pour ces raisons que nous pensons qu'une attention particulière doit être portée sur l'importance de la préparation physique générale et spécifique des gardiens de but.

Nous considérons que le handball demande autant de sacrifice, surtout pour la préparation physique des gardiens de but qui reste un poste très important dans l'équipe. Il nous semble qu'il y a un grand fossé entre la réalité et ce qui se passe dans les clubs surtout au niveau des gardiennes de but (les filles). Ces dernières sont très négligées et peu motivées et font figure de « parent pauvre » dans les préoccupations des responsables de formation.

Ce mémoire est une occasion pour réfléchir et comprendre son rôle, son entraînement et sa formation.

Soucieuse de notre rôle d'optionnaire de handball à l'INSEPS et en même temps celui de gardienne de but dans le handball civil que nous avons senti la nécessité de nous engager dans cette réflexion.

A partir de ces constats on peut retenir l'hypothèse suivante : « au Sénégal la préparation physique spécifique des gardiennes de but se fait de façon désordonnée c'est-à-dire sans méthode ».

Nous avons ciblé les populations suivantes pour nos investigations: les entraîneurs, les gardiennes à travers deux questionnaires.

Nous utiliserons pour la recherche le questionnaire pour toute la population.

Le cadre de l'enquête est fixé spécialement sur les différents terrains d'entraînement des clubs.

Notre travail s'articulera autour de quatre grands chapitres :

- le premier chapitre pour la revue de littérature
- le deuxième chapitre parle de la préparation physique des gardiens
- le troisième chapitre est relatif à la démarche méthodologique
- le quatrième chapitre donne la présentation et les discussions des résultats de notre enquête et quelques suggestions sur la formation des gardiennes et des entraîneurs.

Et enfin la conclusion.

CHAPITRE I :

REVUE DE LITTERATURE

Chapitre I : Revue de littérature.

I- Le poste de gardien de but :

I-1- Importance du poste

Pendant longtemps, le poste de gardien de but a été considéré comme un poste secondaire qui peut être occupé par « monsieur tout le monde ».

Aujourd'hui, beaucoup d'études ont montré que le rôle important que le gardien de but joue dans une équipe de handball, par son influence constante sur le cours du jeu. On peut schématiser en formant qu'un « gardien moyen représente 50% du résultat du match, un très bon gardien représente 65% et... un très mauvais gardien représente 80%»R.Dominique (1989).

C'est tout dire de l'importance que revêt ce poste.

L'acquisition des gestes et la confiance sont des facteurs très importants dans la réussite future. Il faudra donc des exercices adaptés et différents afin qu'il se retrouve confronter à un grand nombre de situations de jeu.

Le gardien de but a un rôle difficile mais passionnant, car il est toujours en contact avec le sol à travers ses parades qu'on juge très violents et durs.

De par sa fonction, c'est sûrement un individu limité dans l'espace et facile à distinguer par son habillement mais un « joyeux luron » une fois le match terminé. Le rôle des gardiens ne se limite pas à faire des exploits dans un match, il représente l'entraîneur sur le terrain ce dernier étant limité dans l'espace autrement dit dans sa ligne technique sur la touche.

Le gardien de but doit servir d'exemple dans une équipe par son comportement avant, pendant et après le match. Il doit également être source de motivation par ses interventions techniques et surtout verbales. Il est censé replacer les joueurs de par sa position arrière. Il doit également mériter la confiance de ses partenaires car sans ceux-là son rôle n'aura pas de sens. Il est parfois victime des critiques qui peuvent avoir des inconvénients pour la bonne marche même de l'équipe.

Le gardien de but a le rôle le plus difficile dans une équipe de handball ; c'est le dernier rempart. C'est-à-dire que derrière lui il n'y a personne, personne pour le rassurer et surtout pour rattraper une de ses éventuelles erreurs.

N'importe quel gardien de but, aussi bon soit-il, reste un humain et peut faire des erreurs.

Le rôle principal du gardien de but est bien entendu d'empêcher le ballon de rentrer dans sa cage. Mais il doit être présent physiquement dans toute sa zone. « La victoire ou la défaite de son équipe. Le moral de tout le collectif est relié au jeu du gardien de but. Très souvent il est le personnage dominant du match, car le résultat final peut dépendre directement de sa forme ». (Slobodan Mistic Brenda « le gardien de but au handball » p.9 Ed .Fédération Québécoise Handball Olympique).

La qualité d'une défense est souvent le reflet de la forme du moment du gardien de but. C'est lui le chef de la défense. S'il est en forme et montre à ses coéquipiers qu'il est dans un bon jour, l'équipe entière, surtout la défense, n'en sera que plus motivée et confiante. Par contre, ses échecs peuvent aussi avoir des effets négatifs et abaisser considérablement le moral des joueurs. S'il commet, des erreurs, soit par défaut de concentration, soit dans son placement ou dans ses sorties, aucun de ses coéquipiers ne peut le réparer.

Il a aussi un rôle de directeur, de meneur. C'est lui qui est le mieux placé de tous les joueurs pour évaluer une situation sur une phase de jeu. Donc, c'est à lui que revient la tâche de placer ses coéquipiers sur les phases de jeu en mouvement ou arrêtées. Le gardien effectue la première relance qui correspond à la première passe de l'attaque. Les relances, qui constituent, chaque fois, la première action d'un mouvement offensif de son équipe (attaque et contre attaque). Dans le handball moderne, la relance a une place importante sur l'aspect tactique car c'est elle qui va définir la suite de l'action. On voit de plus en plus des gardiens, par des passes rapides, se transformer en contre attaquants. Quelque soit sa taille physique et le niveau des acquis du jeune gardien, les objectifs se situent dans le travail des gestes de base et sur le mental.

Nous pensons que si nous pouvons amener les gardiens à voir leur rôle et leur jeu avec un autre regard, ils seront capables de vouloir se perfectionner même si leur taille les handicape, ils pourront y remédier par cette formation. Le gardien doit savoir jouer avec ses mains et ses pieds mais surtout se forger un mental très fort.

En ce sens où presque la quasi-totalité des actions de l'équipe adverse se termine devant sa garde. Il a la possibilité de participer à l'attaque de son équipe en réalisant une contre attaque par le biais d'une relance avec la main. Même s'il faut noter qu'il est avant tout un défenseur comme son nom l'indique « gardien » qui vient du mot « garder » qui signifie veiller sur.

En somme, on peut retenir que le gardien de but joue un rôle très important, qu'il peut être considéré comme étant le chef de l'équipe. En ce sens où chaque match est un nouveau défi, chaque ballon un combat. Pour arriver à cette régularité, un dur labeur s'est effectué en coulisse.

I -2- Les déterminants de la performance

La performance peut être considérée comme étant le résultat d'un travail chiffré.

Il existe des capacités que doit posséder un gardien de but de handball pour accéder à un certain niveau de jeu.

Sans parler de limites maximales, il semble néanmoins qu'il existe des seuils minimaux au-dessous desquels un gardien se trouvera handicapé pour pouvoir accéder à un niveau de jeu supérieur.

Beaucoup de pays déterminent des critères obligatoires auxquels il faut satisfaire pour jouer au niveau international, faute de quoi, quelque soit sa valeur de joueur, le gardien est éliminé.

Vu la complexité de l'activité, le gardien doit posséder les moyens morphologiques et athlétiques en rapport avec une motricité sollicitée dans toutes ses dimensions et qui doivent répondre aux exigences de situations de jeu toujours mouvantes et variables. Les situations de jeu produisent des interactions sans cesse renouvelées avec des partenaires et contre des adversaires, le gardien doit les percevoir et les comprendre pour pouvoir avoir des comportements adaptés et ajustés qu'il maîtrisera effectivement.

I.2-1- Les facteurs morphologiques

Le handballeur au niveau international est grand et robuste d'où l'importance de la taille, du poids et de l'envergure pour couvrir la plus grande partie de la cage.

I- 2-1-1 Le facteur taille

C'est un facteur primordial dans le jeu moderne et les grands gabarits sont particulièrement recherchés, par rapport à la hauteur des buts qui est de deux mètres. D'après les dernières statistiques, « la taille idéale pour les gardiennes serait de 1m75 » P. Landure (1982).

I- 2-1-2 Le facteur de poids

Il est important et certaines équipes des pays de l'est comme l'URSS, la Yougoslavie et la Roumanie y accordent une importance capitale.

Mais il semble cependant qu'un facteur plus important doit intervenir : c'est le facteur poids du corps en rapport avec la taille du sujet, le rapport donne naissance à un indice appelé indice de robustesse.

Plus l'indice de robustesse est élevé, mieux cela vaut ou bien plus l'athlète a de chance de disposer de potentialités fonctionnelles.

Le poids normal des femmes gardiennes est de 70kg.

I-2-1-3- L'envergure

Elle se mesure les bras écartés horizontalement, dos au mur, de l'extrémité du majeur d'une main à l'extrémité du majeur de l'autre main. Cette qualité va influencer la puissance du tir.

Plus le segment du bras est long, plus son rayon d'action sera important, plus l'accélération pouvant être donné à la balle sera grande.

L'envergure permet aussi au gardien de but de couvrir une plus grande surface de but.

L'envergure des femmes est de 1,82m

1-2-1- 4- L'empan

Il se mesure la main à plat les doigts écartés au maximum de l'extrémité du pouce à l'extrémité de l'auriculaire. Cette qualité va faciliter la prise de balle, donc favoriser sa manipulation par une tenue meilleure.

A titre indicatif :

-Chez les femmes l'empan varie de 19 à 22 cm

1- 2 -2 Les qualités psychologiques et morales.

La psychologie une « science qui étudie les comportements des individus en tant que tels, envisagés dans le champ social, influencés par lui, mais aussi réagissant et le transformant ». Sillamy Norbert (1984).

Trois composantes psychologiques doivent caractériser le gardien de but au handball.

Il doit être combatif, courageux c'est-à-dire qu'il doit s'imposer à l'adversaire, prendre ses responsabilités, avoir un mental de gagnant.

Il doit maîtriser ses émotions, c'est-à-dire que ses réactions sur le terrain sont toujours effectuées à fond, mais sans emportement ni débordement passionnel ou dramatique.

Il doit être motivé; cette qualité paraît primordiale avec un niveau d'aspiration très élevé .Le degré de motivation vient du sujet lui-même (motivation intrinsèque).

Les capacités du gardien optimisées par l'entraîneur n'évacueront pas le fait que la réalisation concrète va dépendre de l'état physiologique dans lequel se trouve le gardien .Toute perturbation de cet état entraîne une perturbation de son rendement, en agissant sur ces capacités de relation de décision, d'effectuation sur la coordination motrice générale et sur ces capacités d'analyses.

1-2-3- Les qualités motrices

Ceux sont les facteurs qui déterminent l'adresse ou la justesse de l'ajustement moteur, en fait l'efficacité du gardien .L'exactitude de l'adaptation, l'intelligence du comportement dépendent de la valeur des capacités perspectives liées à la perception du corps propre, l'organisation de son schéma corporel ainsi qu'à la perception de signaux extéroceptifs : les

actions des partenaires et des adversaires se déroulant dans l'espace et dans le temps. Ces perceptions autorisent la compréhension, l'élaboration, l'exécution d'un programme possible d'interventions.

1-2 4- Les capacités athlétiques et physiologiques

Le gardien sur le plan athlétique est rapide et doit posséder une très grande vitesse d'exécution et de réaction.

Il doit être puissant, c'est dire pouvoir allier la vitesse à la force, ce qui lui permettra d'avoir des passes longues et de sauter haut.

De ce fait le choix sera porté sur les gardiens ayant une grande vitesse de réaction. Cette faculté est déterminée par la possibilité de réagir plus ou moins rapidement à des stimulations précises (ballon, mouvement). L'efficacité du gardien de but dépend étroitement de sa vitesse de réaction.

-Sur le plan physiologique, le gardien de but doit être capable de trouver des sources d'énergies qui lui permettent de soutenir l'intensité d'un match entier, en retardant au maximum les mauvais effets dus à l'apparition de la fatigue qui diminue son efficacité perceptive, motrice et athlétique. D'après les conclusions de Docteur Denis (1977). L'étude du niveau énergétique des rencontres permet de conclure que la pratique du handball nécessite une bonne capacité aérobie. Puis que les phases de jeu sont caractérisées par des intervalles exercices- repos, en majorité inférieurs à 10 secondes. Il apparaît qu'une équipe de handball doit être composée de joueurs possédant une aptitude anaérobie alactique.

- L'évolution du handball moderne tend vers la nécessité de former des athlètes ;
- Le handball est donc un jeu très dynamique et qui demande une interaction continue et suivie entre les différents facteurs précités.

Les actions d'attente ou de préparation dans le jeu nécessitent une grande capacité générale de type aérobie, une technique de base adaptée aux gestes, aux déplacements spécifiques reposant sur une bonne motricité générale. Ces actions s'harmonisent avec celles des partenaires et la position des adversaires. Elles doivent reposer sur un projet collectif, organisant des tâches entre les joueurs en attaque et en défense.

Au plan perceptif, le choix de la réponse à effectuer doit être rapide par rapport à la situation de jeu. L'identification et la reconnaissance d'une situation, le plus tôt possible, augmentent les chances de solution dans un délai très court.

1-2-5- L'intelligence tactique

Le gardien de but doit posséder une grande intelligence de jeu qui dépend de deux facteurs :

1) - Une activité perceptive très développée qui le rend disponible. Elle s'éduque par une décentration par rapport au ballon pour une recherche d'autres éléments qui vont enrichir sa prise d'information.

2)- Une signification donnée à chaque élément du jeu et qui sera variable en fonction de l'évolution du joueur.

3)-Anticipation du déroulement de la situation de jeu, qui permette de prévoir, de prédire à partir d'un pré signal les solutions à venir, donc de choisir une réponse adaptée.

Les joueurs de haut niveau doivent avoir la possibilité de vivre de nombreuses expériences et des situations les plus variées et plus complexes possibles, de les avoir assimilé, d'avoir trouvé les moyens et solutions adaptées, d'être capable de les reconnaître et de les retrouver à certains moments du jeu. De ce fait tout gardien doit pouvoir analyser :

-la position de l'adversaire, par rapport à la zone et au défenseur

-l'angle de tir

-Les actions des défenseurs en rapport avec les tirs utilisés

-Il doit avoir un bon placement et déplacement

-il doit Utiliser des actions déroutantes (ouverture intentionnelle d'un angle)

-Collaborer avec les autres joueurs

-L'arrêt et le déclenchement de la contre- attaque

-L'anticipation

-Etude des adversaires directs

-Connaître et observer les positions de tirs préférés des adversaires et leur zone favorable d'action

-Les angles de la cage les plus souvent menacés

CHAPITRE II :

LA PREPARATION PHYSIQUE

DU GARDIEN DE BUT

Chapitre II : La préparation physique du gardien de but

La préparation physique, surtout dans le domaine du sport, vise le développement et le maintien de l'aptitude générale et particulière des joueurs.

Ces aptitudes restent indispensables pour garantir la performance chez le handballeur.

II.1 La préparation physique générale

Aujourd'hui, certains entraîneurs avertis à l'esprit ouvert, réalisent combien la préparation physique est cruciale chez un handballeur en général et chez un gardien de but en particulier. Ils l'incluent même dans leur programme d'entraînement.

La plupart des sportifs s'imaginent que la préparation physique est accessoire alors que c'est elle qui va créer la différence entre la technique ou la tactique égale. C'est elle également qui va permettre au gardien de but de montrer son talent.

Si aujourd'hui tout le monde possède la même technique, un gardien de but qui aspire à l'excellence ne pourra jamais arriver à un niveau élevé de performance sans une préparation appropriée.

II.1.1 L'endurance

Elle est définie comme étant : «la capacité à soutenir un effort physique le plus longtemps possible dans une parfaite aisance cardiaque et respiratoire » (Garelle 1978).

Elle permet de conserver la vitesse d'intervention et la concentration du gardien pendant toute la durée du match.

Mais, à un travail d'endurance généralisée, doit s'ajouter un travail d'endurance spécifique. (À partir des déplacements spécifiques gardiens et des cascades de tirs).

Un manque d'endurance se manifeste par une chute du rendement due à la fatigue après un certain nombre de matchs.

II.1.2 La force

« La force est la capacité de l'homme à surmonter les résistances extérieures par un travail musculaire propre. Elle est caractérisée du point de vue physiologique par la tension développée par les muscles suite à l'excitation » (GAJDOS)

C'est pourquoi chaque gardien devrait disposer d'un développement musculaire. Il exécutera plus facilement les différents processus moteurs. Les muscles abdominaux, dorsaux, fixateurs des membres et de la tête sont souvent développés de manière imparfaite. Pourtant, ils influent de manière importante sur la totalité des mouvements défensifs. Bien développés, ils préservent des blessures et sont indispensables sur les tirs puissants.

II.1.3 La coordination générale

La coordination générale est la faculté de l'homme à effectuer une tâche motrice de façon la plus économique possible.

Du point de vue physiologique, elle est caractérisée par la précision dans l'organisation du travail des différents groupes musculaires.

La coordination mise en évidence par la souplesse, la maîtrise du corps et surtout des appuis, est à la base des capacités générales du gardien de haut niveau. Elle facilite l'apprentissage de la technique spécifique du gardien. Mais le joueur doit continuer à développer au maximum sa motricité. De la richesse de celle-ci dépend l'assimilation ultérieure du travail spécifique du gardien.

II.1.4 La souplesse

La souplesse est définie comme : « l'amplitude de mouvement d'une ou de plusieurs articulations » (GAREL 1978). Elle permet une plus grande aisance, efficacité et harmonie de certains gestes spécifiques du gardien de but.

Nous avons deux formes de souplesse :

La souplesse articulaire active consiste en l'amplitude maximale et s'obtient par une action musculaire.

La souplesse articulaire passive est l'amplitude du mouvement obtenue grâce à l'action des forces extérieures mises en œuvre.

II.1.5 La puissance musculaire

On l'appelle aussi force explosive ou détente. L'importance de l'entraînement de la détente du gardien de but est sous estimée.

« L'amélioration des techniques de tirs rapides, sans armée, contraint le gardien à effectuer plus de 90% des actions défensives en sautant ». Thiel Andréa, Hecker Stéfan (1993).

Pour cette raison, l'entraînement de la détente doit avoir la même importance pour les gardiens de but que pour les autres joueurs et ceci aussi bien dans la période préparatoire que compétitive.

II.1.6 La résistance

Elle est définie comme étant l'action de résister, la capacité à endurer la fatigue.

On en distingue plusieurs formes :

- A) la résistance aux chocs (masse – équilibre)
- B) la résistance à l'essoufflement (fonctions cardio-pulmonaires respiratoires)

Un manque de résistance chez le gardien de but amène la fatigue qui engendre :

- un jeu moins efficace
- un geste inadapté
- un réflexe plus lent
- une technique moins bonne
- la chute
- l'essoufflement
- les crampes
- les accidents musculaires et articulaires
- une récupération difficile

II.1.7 Le dynamisme

La mobilité se révèle un facteur déterminant de la performance du gardien de but. Mais, il doit apprendre à maîtriser ses déplacements c'est-à-dire acquérir un équilibre dynamique pour pouvoir effectuer efficacement ses parades et ses enchaînements de tâches.

Toutes ces qualités physiques sont étroitement liées et se complètent. Certaines sont innées, mais perfectibles et le travail physique permet de les développer ou tout au moins de les entretenir.

En effet, chaque qualité n'est pas une valeur étalonnée ou absolue.

Elle est nécessaire à l'expression des autres en toute circonstance.

Par exemple, pour effectuer une passe longue, il faut d'abord exprimer une des qualités techniques, la maîtrise du ballon pour la relance (contre-attaque) mais aussi la puissance et l'adresse (qualités physiques) sont aussi nécessaires.

II.2 La préparation physique spécifique

Elle a pour but essentiellement le conditionnement physique général (vitesse, résistance, endurance, puissance, détente, musculation), mais en y incorporant dans la plupart des cas, les membres supérieurs et inférieurs en même temps et dans un cadre technique et tactique particulier : les gestes et mouvements propres au gardien de but.

La préparation physique part de la structure et de la nature de ses actions de mobilité. Les exercices visant au développement des facultés spéciales doivent être conçus en structure et en dynamique de manière à répondre entièrement en particulier aux habitudes du jeu.

II.2.1 Les déplacements

Dans le handball moderne, le gardien de but est toujours soumis à des difficultés. En effet, quelque soit la qualité de sa détente et de ses impulsions, il existe toujours des situations qui échappent à son contrôle.

Pour faire face à ces difficultés il doit donc débiter chaque intervention par un déplacement en essayant de s'adapter aux différentes trajectoires du ballon.

Les déplacements doivent toujours favoriser l'intervention ultérieure du gardien de but.

Ainsi on peut distinguer plusieurs types de déplacements parmi lesquels nous allons étudier :

II.2.1.1 Le déplacement latéral.

Le gardien de but se déplace latéralement vers un ballon arrivant à proximité de lui sans croiser les jambes (un pied chasse l'autre), tout en restant face au jeu.

Pour se faire il faut :

- réaliser des pas courts et rasants pour tous les déplacements précédents une prise de balle (temps de suspension limité pendant le déplacement, car le gardien ne peut réagir sans appuis au sol).
- effectuer des pas bondissants pour une prise de balle aérienne et lente.
- positionner toujours les appuis sur la plante du pied (les talons décollés du sol) et sur la même ligne.
- redresser le buste
- placer les avant bras à l'horizontal.
- limiter l'amplitude du premier pas pour faciliter le placement correspondant à la trajectoire du ballon.

II.2.1.2 Le déplacement arrière

Souvent considéré comme déplacement le plus difficile, le déplacement arrière doit faire l'objet d'une attention particulière.

Déplacement équilibré sans croisement (pas chassés arrière) sur un ballon lobé dans l'axe (juste derrière le gardien) pour préparer une prise de balle ou un plongeon; cependant il faut insister sur :

- placer le pied arrière à la perpendiculaire du pied avant
- positionner les appuis sur les plantes du pied, talons décollés du sol.
- effectuer des foulées courtes et rasantes
- gagner le bassin (contraction des abdominaux) épaule face au genou
- fixer les yeux sur le ballon

- fixer les bras à mi- hauteur en position d'attente
- équilibrer le corps au moment de l'impulsion
- réaliser une impulsion puis une réception sur la jambe arrière lors de la prise de balle.

Le déplacement est certes très important mais il doit être accompagné d'une bonne vitesse et le gardien de but doit maîtriser la vitesse de ses déplacements (ne pas se laisser emporter par un déplacement excessif) pour pouvoir être en permanence en tout moment en l'équilibre.

II.2. 1.3 Le déplacement avant

C'est le déplacement le plus naturel, le déplacement vers l'avant pour les tirs de près. Son objectif est de faire une course normale pour intervenir dans toutes les situations. Recherche de rapidité dans la prise de position par rapport à la trajectoire du tir de près (pas glissés, pas sautes, course).

II.2.2 Coordination appui

C'est la capacité d'exécuter des mouvements de degrés, variés très rapidement avec efficacité et exactitude.

On considère qu'un gardien de but avec une coordination est capable non seulement de bien exécuter une habileté mais aussi de résoudre rapidement une tâche aux entraînements et surtout lors d'un match.

Actuellement, dans chaque match, la densité défensive ne permet plus au gardien d'utiliser une course d'élan rectiligne et régulière. Il va lui falloir esquiver, changer d'appui, enchaîner, conserver dans toutes les situations un parfait équilibre pour faciliter l'impulsion.

C'est à lui de réaliser un bon choix technique et d'utiliser une impulsion à un pied ou une impulsion à deux pieds et pourquoi pas un blocage des appuis afin d'intervenir dans les meilleures conditions et au bon moment.

II.2.3 La maîtrise du corps

Le gardien doit avoir une bonne maîtrise de son corps, car cela lui permettra de mieux explorer son talent.

Lorsque le ballon arrive dans la zone du gardien de but, ce dernier est soumis au stress provoqué par la forte présence des joueurs dans les six mètres, et aussi l'agressivité des adversaires.

Il doit donc, au sol ou dans l'espace, conserver toute sa lucidité dans ses interventions malgré les déséquilibres, gênes ou contacts provoqués par ses obstacles imprévus.

La maîtrise de sa réception au sol lui permettra, non seulement d'éviter les blessures, mais aussi de se repositionner, et toujours faire face au ballon pour intervenir à nouveau. Mais il ne faut pas perdre de vue que la maîtrise de son corps dans l'espace lui permet d'éviter les blessures et aussi faire ses interventions aériennes.

II.2.4 La vitesse spécifique

« C'est la capacité spécifique qui permet d'effectuer des actions motrices dans un laps de temps minimum compte tenu des conditions extérieures, grâce à la mobilité des processus du développement neuromusculaire et à la capacité de développer de la force » (Frey 1977). Selon Bouchard, la vitesse c'est le fait que l'on puisse agir très rapidement d'un point de vue global. Le handball moderne évolue de plus en plus dans le sens de la vitesse.

Le gardien de but n'échappe à cette logique car il est exposé aux tirs des joueurs qui sont à six mètres des buts ou à moins de six mètres.

En conséquence le gardien doit voir et agir très vite. C'est ainsi que d'aucun pense que le gardien peut être considéré comme le plus grand sprinter de l'équipe.

Tout se joue au centième de seconde. Il lui est donc nécessaire de prendre dans un minimum de temps, un maximum de décisions sûres et adaptées.

On peut cependant distinguer :

- la vitesse gestuelle (rapidité dans le geste)
- la vitesse de réaction (rapidité de réaction)
- la vitesse réflexe (rapidité dans le réflexe)
- la vivacité au sol (rapidité au sol)

Cependant l'entraîneur doit faire travailler ses différentes formes de vitesse séparément, puis il doit les regrouper en portant une grande attention dans l'aménagement du temps de récupération et surtout sur le volume absolu (c'est le temps d'engagement moteur du gardien) car la vitesse est facile à travailler certes mais elle facilite et entraîne plus de blessures.

II.2.5 La parade

Il s'agit d'attendre le déclenchement du tir en maintenant l'attitude de pré mouvement le plus longtemps possible ; dès que la balle passe le frontal du tireur (matérialisé par les épaules) le gardien exécute la parade adéquate. A cet instant le porteur de balle ne peut que difficilement modifier la programmation de son tir. De ce fait le placement du gardien de but s'effectue entre la balle et le centre du but. Le but fait six mètres carrés à défendre, mais en s'avancant le gardien de but peut réduire cette surface, notamment sur les tirs excentrés.

II .2. 5.1 La parade sur balle basse :

Si l'impact est bas, le gardien de but met le maximum de surface corporelle bien La poussée de la jambe opposée, l'inclinaison du tronc permettent d'amener dans la zone d'arrivée du ballon un maximum de surface corporelle.

- Au début de la parade la pointe de pied du gardien est externe,
- il y a glissement du pied (l'appui étant sur le pied opposé),
- la pointe de pied doit absolument rester externe, sinon il y a blocage du genou,
- le bras est légèrement devant la jambe,
- le coude à hauteur du genou,
- la main ouverte : écartement bras tibia qui est égal à deux tiers du ballon, doigts ouverts,
- l'épaule protège les tirs à rebond,
- le genou pousse le bras vers l'extérieur (ceci est impossible si la pointe de pied n'est pas tournée vers l'extérieur),
- l'autre main est mobile devant le corps pour protéger un éventuel tir dévié (entre les jambes ou vers la hanche ou l'épaule opposée).

II.2.5.2 La parade sur balle haute :

Le bras se détend vers l'angle recherché ; le genou tire la jambe vers le même point pour aider la détente.

Selon les circonstances, le gardien peut intervenir avec les deux mains en direction du ballon; mais attention : les attitudes de plongeon sont à proscrire, la prise de balle éloignée à deux mains étant plus lente que l'intermédiaire.

Actuellement les balles hautes sont essentiellement parées à deux mains. (Mats Olson gardien de but de la Suède utilisait cette technique avec succès. Avec cette parade à deux mains on couvre une plus grande surface).

II.2. 5.3 La parade à mi-hauteur :

Le gardien de but pousse latéralement sur sa jambe d'impulsion pour présenter le maximum de surface corporelle afin d'arrêter la balle.

La poussée de la jambe est déterminante pour allonger le tronc et le bras qui arrêtent la balle.

II.2.6 La relance

Pour pouvoir effectuer une passe longue après la récupération, le gardien de but devra pouvoir s'appuyer sur un train inférieur solide permettant un bon équilibre qui favorisera la précision et la puissance de la relance.

« Au niveau international, le pourcentage moyen de réussite de tirs oscille entre 45% et 60%, chiffres correspondant aux meilleures nations du groupe A. Bon nombre d'essais sont comptés à partir de la défense, mais on estime à plus de 30 % la quantité d'envois captés sur la surface du but : c'est dire toute l'importance que revêt le rôle du gardien dans l'élaboration de la contre-attaque ». Thierry Noteboom (1990).

Il s'agit donc d'entraîner le gardien à trouver les attitudes idéales pour construire la relance en fonction :

- du type de parade adopté ;
- du temps de maîtrise de la balle ;
- du trajet à couvrir dans la zone pour amener le ballon le plus près possible des 6m ;
- du type de passe à lancer,
- du partenaire démarqué ;
- de l'opposition éventuelle.

CHAPITRE III :

METHODOLOGIE

Chapitre III : METHODOLOGIE

1-Echantillonnage :

Dans notre étude, la population cible se compose de deux groupes : celui des entraîneurs et celle des gardiennes.

En effet, nous avons rédigé deux questionnaires l'un était destiné aux gardiennes de but seniors. Ceci pour nous renseigner sur l'état de leur formation, leurs motivations et aussi les obstacles qu'elles rencontrent en étant gardienne de but s'il y en a.

Le second pour les entraîneurs, c'était pour connaître la valeur de la gardienne dans une équipe, l'existence ou non de la planification des entraînements.

Le total de l'échantillonnage est de 45 personnes.

Ces questions s'articulent autour des thèmes suivants :

- l'existence de la préparation physique générale et spécifique
- la formation des encadreur
- la motivation

2 - Instrument de collecte des données

2-1-Le questionnaire

Nous avons d'abord élaboré un pré questionnaire destiné à cinq personnes de la population ciblée. Après étude, nous avons rectifié certaines questions et avons distribué le questionnaire aux gardiennes de but, et aux entraîneurs.

Sur 42 questionnaires distribués dont 12 entraîneurs et 30 gardiennes de but.

2-2 La collecte de données

Lors des investigations, nous avons expliqué aux populations ciblées le but de la recherche et la manière de répondre aux questions posées .Cela pour éviter des problèmes de compréhension.

Dans le souci de ne pas perdre les questionnaires, nous avons jugé nécessaire de nous déplacer vers les répondants pour cueillir sur place les informations .Ce qui nous a permis de récupérer l'ensemble des questionnaires distribués.

Cependant, nous avons observé que toutes les informations obtenues des questionnaires, nous ont été comprises et accessibles à tous.

2-3 Les problèmes rencontrés :

Pour la collecte des données, nous aurions aimé toucher le maximum possible de sujets pour avoir des résultats plus crédibles.

Mais sur le terrain, la réalité en est autre car beaucoup de dirigeants refusaient de nous donner rendez vous pour avoir des échanges .Ils agitent le prétexte de n'avoir pas assez de temps.

Et au niveau de la documentation nous avons éprouvé quelques difficultés liées à la rareté des mémoires et des livres spécifiques à notre étude. A tout cela s'ajoutent les problèmes auxquels nous sommes confrontés pour aller vers les clubs qui se trouvent dans les régions Donc pour essayer de contourner ces difficultés il fallait avoir l'aide de certains entraîneurs conjugués à celle des personnes ressources, anciens gardiens et entraîneurs.

2-4- Traitement des données

Pour le dépouillement, nous avons adopté la méthode du « pendu ».cette méthode consiste à prendre les mêmes réponses par effectif de cinq dont la somme va donner l'effectif total.

Par exemple : IIII (~~quatre~~ quatre barres verticales barrées d'une horizontale)

Pour le traitement des données, nous avons choisi de présenter distinctement les réponses obtenues en fonction des questions posées pour les deux groupes.

CHAPITRE IV:

PRESENTATIONS ET INTERPRETATIONS

DES RESULTATS ET SUGGESTIONS

Questionnaire destiné aux entraîneurs

Tableau 1 : Profil du Préparateur des gardiennes de but selon les entraîneurs

Quantités Réponses	Effectifs	Pourcentage
Entraîneurs formés	5	42%
Anciens joueurs	7	58%
Autres	0	0%
Total	12	100%

Commentaire :

42% des entraîneurs formés ont reçu la formation adéquate aux métiers d'entraîneurs ou la préparation du gardien de but est prise en compte.

Par contre 58% s'explique d'abord par le fait que les entraîneurs spécialisés sont les parents pauvres de la grande famille, de l'encadrement technique d'une équipe, leur choix ne demande pas beaucoup de critères Mais aussi et surtout par le fait qu'au Sénégal l'Etat n'organise pas de stages de perfectionnement pour le handball. Par conséquent, les entraîneurs n'auront pas la possibilité d'avoir une formation, ni de recyclage.

- Tableau 2 : identification du nombre de gardiennes par catégorie d'âge dans chaque équipe selon les entraîneurs

Quantités Catégories	Effectif	Nombre de clubs	Pourcentage
Poussins	6	2	7%
Benjamins	9	3	11%
Minimes	15	7	18%
Cadettes	15	8	18%
Juniors	12	9	15%
Seniors	25	13	31%
TOTAL	82	42	100%

Commentaire :

On remarque que près de 69% (7% ; 11% ; 18% ; 18% ; 15%) des clubs ont suffisamment de gardienne dans les petites catégories. Donc on a la possibilité de les former avant qu'il ne soit trop tard.

Reste à savoir l'amélioration au niveau des seniors si elles ont bien prise en compte. Vu qu'au Sénégal la formation de base des gardiennes de but est négligée.

Tableau 3 : existence ou non d'une programmation annuelle du travail des gardiennes dans les équipes.

Quantités Réponses	Effectifs	Pourcentage
Oui	3	25%
Non	9	75%
Total	12	100%

Commentaire :

La programmation annuelle est une opération qui aide à la recherche de méthodes et de moyens, les plus adaptés pour atteindre les objectifs de la préparation physique d'une équipe.

75% de nos entraîneurs travaillent en se basant sur leur sensation personnelle ou de l'envie du moment ou l'improvisation. Ce qui se reflétera sur le devenir de la performance des gardiennes de but car cette négligence ne permettrait pas de corriger certaines erreurs et de renforcer certains acquis.

Tableau 4 : Répartition du contenu de séance préparatoire des gardiennes de but selon les entraîneurs.

Quantités	Effectifs	Pourcentage
Réponses		
Physique	12	32%
Technique	10	27%
Tactique	8	22%
Psychologique	7	19%
TOTAL	37	100%

Commentaire :

32% des entraîneurs mettent l'accent sur les exercices physiques qui est le développement des facultés de mobilité spéciales comme condition pour une bonne performance sportive de la part du gardien.

De par son caractère individuel, le poste du gardien est considéré comme étant le poste le plus technique .Ce qui explique 49% (27%+22%) du travail des contenus est à la base technico-tactique. Quand ces deux qualités sont réunies en même temps, car l'une sert à travailler l'autre. Dans ce cas on peut dire que l'aspect physique est moins perçu que l'aspect technico-tactique.

19% de nos entraîneurs préparent les gardiennes de but sur le plan psychologique qui permet à la gardienne de s'imposer à l'adversaire, prendre ses responsabilités avoir un mental de gagnateur.

Tableau 5 : la durée de l'entraînement travail spécifique des gardiennes dans les clubs selon les entraîneurs.

Quantités	Durées estimées de la séance d'entraînement	Effectif	Pourcentage
Travail de gardienne de but			
10mn		0	0%
20mn	60mn	5	42%
30mn	90mn	7	58%
TOTAL	150 mn	12	100%

Commentaire :

100%(42% ; 58%) des entraîneurs ne maîtrisent pas le temps d'entraînement ; pour eux, ce temps est suffisant car après le travail spécifique, les gardiennes doivent rejoindre les joueuses de champ pour des situations tactiques de l'équipe.

Cela peut s'expliquer par le fait que les entraîneurs ne disposent pas beaucoup de connaissance sur l'importance de la préparation spécifique des gardiennes de but.

En plus, la plupart de nos terrains n'ont pas d'électricité.

Tableau 6 : répartition selon la possibilité ou non de mises à la disposition de joueuses de champ selon les entraîneurs.

Quantités Réponses	Effectifs	Pourcentage
Oui	11	92%
Non	1	8%
Total	12	100%

Commentaire :

Environ 92% des entraîneurs permettent aux gardiennes de s'accommoder aux conditions de la formation, vu la nécessité de la collaboration joueuse -gardienne.

On remarque que le handball est un sport collectif et les entraîneurs sont conscients de l'importance de la relation entre joueuses de champ et gardienne, par exemple le travail de la relance, de la contre attaque, de la tactique en défense peuvent en découler.

Tableau 7 : Identification d'éléments constitutifs d'une séance de préparation physique des gardiennes de but.

Quantité	Effectifs	Pourcentage
Réponses		
Endurance	12	20
Renforcement musculaire	8	13
Vitesse	11	18
Puissance détente	9	15
Résistance	6	10
Souplesse	5	8
Autres	10	16
TOTAL	61	100%

Commentaire :

Ce tableau nous indique que l'endurance (20%) constitue l'aspect le plus en vue durant cette partie. Cette prédominance peut s'expliquer du fait qu'elle est à la base du développement de toutes les autres qualités physiques. Ensuite, nous avons les autres aspects qui sont régulièrement travaillés dans les clubs durant cette période. Ici la souplesse est presque inexistante pendant cette période.

En effet, l'enquête nous montre qu'un ensemble de qualité est visé durant la période de préparation physique des équipes.

Tableau 8 : Recensement du matériel utilisé pendant l'entraînement des gardiennes de but selon les entraîneurs

Quantités	Effectifs	Pourcentage
Matériels recensés		
Cordes	5	17%
Ballons	12	41%
Médecine-ball	3	10%
Plots	8	28%
Autres	1	3%
TOTAL	29	100%

Commentaire :

41% de nos entraîneurs utilisent le ballon sans lequel on ne parlera pas de handball.

17% utilisent les cordes pour faciliter la vitesse, la souplesse ; les plots sont aussi utilisés pour travailler la coordination.

Le médecine-ball qui améliore le travail physique et les autres matériels comme les haies basses sont quasi inexistantes dans les matériels utilisés par nos entraîneurs.

Tableau 9 : Place de la préparation spécifique dans l'entraînement de la gardienne de but selon les entraîneurs.

Quantités	Effectifs	Pourcentage
Réponses		
T .Importante	7	58%
Importante	5	42%
Peu importante	0	0%
Total	12	100%

Commentaire

100%(58%+42%) de nos répondants estiment que la préparation physique est au moins importante à très importante.

Ces résultats nous prouvent que malgré la qualité de l'entraînement qu'ils proposent, les entraîneurs sont bien conscients de l'importance que revêt la préparation physique sur la performance des gardiennes. Reste à la fédération d'organiser des stages de perfectionnement.

Tableau 10 : Appréciation par les entraîneurs du niveau de condition physique des gardiennes de but par rapport aux joueuses de champs.

Quantité	effectif	pourcentage
Appréciations		
Gardiennes de but meilleures	10	83%
Gardiennes de but pas meilleures	2	17%
Total	12	100%

Commentaire :

Parmi les 83% d'entraîneurs, les explications qui sont les plus fournies sont la participation active au jeu, un entraînement difficile ; le caractère dur des séances d'entraînement du gardien ; la charge trop importante des exercices, nécessitent de la part de ce dernier une grande condition physique pour mener à bien son travail.

Le gardien de but est un joueur avant tout ; en effet les exigences du hand Ball moderne l'ont amené à défendre et attaquer à la fois.

Tableau 11 : valeur en pourcentage de la gardienne de but par rapport à l'équipe selon les entraîneurs.

Quantité	Effectif	Pourcentage
Valeur de la gardienne de but		
50%	2	17%
60%	2	16%
70%	3	25%
80%	5	42%
90%	0	0%
100%	0	0%
TOTAL	12	100%

Commentaire :

100% (17%,16%,25%,42%) des entraîneurs donnent une valeur comprise entre 50 et 80% de la valeur de la gardienne pour l'équipe. Ce pourcentage ne fait que justifier sa présence durant les matchs, et son rendement dans l'équipe.

Tableau 12 : Appréciation des entraîneurs sur le niveau des gardiennes de but au Sénégal.

Quantité	Effectif	Pourcentage
Mauvais	0	0%
Moyen	6	50%
Bon	5	42%
Très bon	1	8%
Total	12	100%

Commentaire :

A travers ce tableau, 50% des entraîneurs estiment que malgré les conditions auxquelles sont confrontées ces gardiennes c'est-à-dire pas de voyage, pas d'école de sport, pas de bon calendrier de compétitions, absence de motivation spécifique, les gardiennes de but sont quand même moyennes.

L'autre moitié 42+8% estime que le gardien est bon à très bon.

Tableau 13 : évaluation comparative des entraîneurs sur le niveau de nos gardiennes et le plan africain.

Quantité	Effectif	Pourcentage
Répondants		
Meilleures sur le plan africain	2	17%
Pas meilleures sur le plan africain	10	83%
Total	12	100%

Commentaire :

83% des interrogés affirment que le niveau des gardiennes n'est pas des meilleures : manque d'entraîneur spécialisé, manque de compétition internationale et aussi manque de stage de perfectionnement.

Le reste affirme le contraire.

Questions adressées aux gardiennes de but

Tableau I : niveau de pratique des gardiennes de but interrogées.

Niveaux \ Quantité	Effectif	Pourcentage
UASSU	2	8%
CIVIL	23	92%
INTERNATIONAL	0	0%
AUTRES	0	0%
TOTAL	25	100%

Commentaire :

92% des gardiennes ont un niveau civil ce qu'on voit à travers les différents championnats et autres. On sait que c'est à partir de là qu'on détecte les gardiennes de but qui peuvent prétendre en équipe nationale.

Il se trouve qu'il n'y a aucune en équipe nationale. Est-ce qu'il se pose le problème de niveau ou non la participation de l'équipe féminine dans les compétitions internationales ?

Dans l'un ou l'autre cas, il va falloir au niveau de la fédération trouver des solutions pour remédier à cela.

Tableau2 : expériences éventuelles comme joueuses de champs et postes occupés.

Quantité / Répondants	Effectif	Pourcentage
Arrières	5	20%
Demi-centre	1	4%
Ailiers	5	24%
Pivot	5	20%
Aucun	8	32%
Total	25	100%

commentaire

68% (20% ; 4% ; 24% ; 20%) des gardiennes ont déjà une expérience de joueuse, cela est important pour la formation et le jeu de ce fait l'expérience de la gardienne qui n'est pas désemparé devant l'attaquant adverse, car il peut anticiper sur le jeu de l'adversaire.

Tableau 3 : motivation des répondantes à occuper le poste de gardienne de but

Quantités Réponses	Effectif	Pourcentage
Absence du gardien Titulaire	6	24%
Désignation par l'entraîneur	4	16%
Pas assez de qualités en tant que joueuse de champ	0	0%
Choix personnel	10	40%
Pas assez de gardiennes dans le club	0	0%
Par hasard	2	8%
Influences d'anciens gardiens de but	3	12%
Total	25	100%

Commentaire :

Pour 24% la présence dans les buts est due à la volonté l'esprit de sacrifice et du courage.

28% (16% 12%) des gardiennes ont été influencées par leur entraîneur ou par des anciens gardiens. Cette motivation peut revêtir plusieurs aspects : la morphologie, le courage, et le moral de la joueuse.

Tandis que 40% des gardiennes affirment que leur choix est dû à une motivation intrinsèque.

Tableau 4 : les gardiennes de but ayant fréquenté ou non une école de sport

Quantités Réponses	Effectif	Pourcentage
Non	25	100%
Oui	0	0%
Total	100%	100%

Commentaire :

Si 100% des gardiennes ne sont pas passées par l'école de sport, on peut dire qu'au Sénégal la formation à la base est presque inexistante.

Et c'est justement au niveau des écoles de formation que la joueuse acquiert les savoir faire fondamentaux, une bonne motricité de base, un bagage technico- tactique riche, en un mot tous les rudiments du handball.

Tableau 5 : répondantes ayant suivi un stage de perfectionnement de gardienne de but.

Quantités	Effectif	Pourcentage
Réponses		
Oui	0%	0
Non	25	100%
Total	25	100%

Commentaire :

Sur l'ensemble des gardiennes interrogées, aucune n'a subi un stage de perfectionnement. Ceci entraîne une régression sur le plan du jeu parce que le haut niveau exige d'énormes sacrifices.

De plus il n'est pas dans les habitudes au Sénégal d'organiser des stages pour gardiennes de but, alors que ceux des joueuses est rare.

Tableau 6 : réponses des gardiennes sur l'existence ou non d'un préparateur spécifique des gardiennes de but dans les clubs

Quantités Réponses	Effectif	Pourcentage
Oui	10	40%
Non	15	60%
Total	25	100%

Commentaire :

40% des gardiennes de but ont un préparateur spécifique. Voilà au moins une bonne population qui va bénéficier d'une formation. Il reste à savoir si ceux sont des entraîneurs pré-diplômés ou « débrouillés ».

Si 60% des gardiennes n'en bénéficient pas cela est du à un manque de considération ou par ignorance du rôle important que joue le préparateur spécifique dans la performance de l'équipe.

Tableau 7 : L'existence ou non d'un programme des gardiennes de but dans les clubs .

Quantités Réponses	Effectif	Pourcentage
Oui	5	20%
Non	20	80%
Total	25	100%

Commentaire :

Si 80% des questionnées travaillent sans programme, on peut dire que les entraîneurs ne déploient aucun effort pour planifier les séances d'entraînement. C'est parce qu'ils ne sont pas des spécialistes, ou par ignorance du rôle important que joue le préparateur spécifique des gardiennes dans la performance de l'équipe et aussi il n'y a pas de programme préétablis au niveau des compétitions.

Il est inconcevable de la part des entraîneurs de ne pas programmer les séances d'entraînement.

Tableau 8 : recensement du matériel utilisé dans la préparation des gardiennes de but.

Quantités Matériels recensés	Effectifs	Pourcentage
Cordes	6	13%
Ballons	25	56%
Plots	9	20%
Médecine-ball	3	7%
Autres	2	4%
Total	45	100%

Commentaire :

Pour ce qui est du matériel utilisé, le travail des gardiennes nous permet de voir les qualités travaillées lors de son entraînement, le ballon, les plots, et les cordes sont aussi utilisés par les gardiennes .Cela démontre l'accès facile à ces matériels surtout le ballon sans lequel on ne parlera pas de handball.

Le médecine-ball et autres matériels : les haies basses, les bancs sont quasi inexistant dans le matériel utilisé par nos entraîneurs.

Tableau 9: niveau de satisfaction des gardiennes de but dans leur travail

Quantités	Effectif	Pourcentage
Réponses		
Satisfaisants	5	20%
Non satisfaisants	20	80%
Total	25	100%

Commentaire :

80% des gardiennes ne sont pas satisfaites dans leur travail ; c'est parce qu'il y a beaucoup de problèmes à régler au niveau de l'entraînement des gardiens de but. On a noté que les entraîneurs improvisent leur séance d'entraînement ; les gardiennes ne sont pas motivées, le manque de matériel didactique ... Tout ceci qui entraîne la baisse de performance. Le reste travaille dans de bonnes conditions .C'est parce que qu'ils ont suffisamment de matériels didactiques et un temps de travail suffisant avec un spécialiste à leur disposition.

Tableau 10 : niveau de motivation des répondantes

Quantités	Effectif	Pourcentage
Répondants		
Très motivé	1	4%
Motivé	5	20%
Un peu motivé	10	40%
Pas motivé	9	36%
Total	25	100%

Commentaire :

24%(4% ,20%) des gardiennes sont motivées à très motivées Cette motivation encourage et améliore les gardiennes sur tous les plans que ce soit en compétition ou entraînement.

36% des non motivées posent le problème de la négligence des gardiennes lors des entraînements.

Tableau 11 : recensement des difficultés rencontrées à l'entraînement par les gardiennes.

Quantités	Effectif	Pourcentage
Niveaux de difficultés		
Moyens matériels et infrastructures	12	42%
Temps de travail	10	34%
Manque de spécialistes	5	17%
Pas de problème	2	7%
Total	29	100%

Commentaire :

93%(42% ; 34% ;17%) des gardiennes de but posent le problème de : moyen matériel et infrastructures, temps de travail, et manque de spécialiste.

Nous notons aussi qu'il n'existe pas de bon terrain au Sénégal ; à cela s'ajoute le fait que les entraîneurs ne planifient pas leur séance d'entraînement.

Tableau 12 : identification des difficultés rencontrées en compétition par les gardiennes

Quantité Réponses	Effectif	Pourcentage
Programmation des matchs	12	48
Insécurité	6	24
Pas de problème	7	28
TOTAL	25	100%

Commentaire :

48% posent le problème de la programmation des matchs. A cause de l'état du terrain de l'électricité est insuffisant.

24% des gardiennes annoncent le problème de l'insécurité dû à l'absence des services de l'ordre qui fait que les supporters contestent la décision des arbitres...

Tableau 13 : recensement des difficultés rencontrées en dehors du handball par les gardiennes

Quantité	Effectif	Pourcentage
Espace		
Famille	4	16
Etude	5	20
Travail	9	36
Pas de difficultés	7	28
Total	25	100%

Commentaire :

72%(16% ; 20% ; 36%) des gardiennes ont des problèmes d'ordres familial, socioprofessionnel, scolaire parce qu'ayant des difficultés à allier le sport aux préoccupations précitées comme :

- heures tardives des entraînements
- lieux d'habitation éloignés
- Problèmes sociaux

Tandis que 28% des gardiennes parviennent à s'organiser sans difficultés car en bénéficiant d'un soutien familial et sur le plan scolaire et professionnel existe une comptabilité avec les exigences du sport.

Tableau 14 : identification des difficultés rencontrées en dehors du handball par les gardiennes.

Quantités Niveaux de difficultés	Effectif	Pourcentage
Famille	4	16%
Etudes	5	20%
Travail	9	36%
Aucunes	7	28%
TOTAL	25	100%

Commentaire :

On remarque que 72% (20% ; 36%) des gardiennes ont des problèmes d'ordre familiaux, socio -professionnels, scolaires parce qu'ayant des difficultés à allier le sport aux préoccupations précitées comme :

- heures tardives des entraîneurs et maths,
- lieux d'habitation éloignés
- problèmes sociaux

Tandis que 24% parviennent à s'organiser sans difficulté, car bénéficiant d'un soutien familial et sur le plan scolaire et professionnel existe une compatibilité avec les exigences du sport.

IV. 2 Discussion et Suggestions

Face à tous les problèmes qui assaillent les gardiennes de but sénégalaises, nous ne pouvons rester indifférentes à la nécessité de réfléchir et d'apporter une suggestion si modeste soit-elle.

Nous avons été amenées à réfléchir autour de quelques propositions concrètes qui, une fois mises en œuvre pourraient faire sortir les gardiennes de l'ornière.

C'est ainsi que, l'observation faite sur le terrain l'analyse et l'interprétation des différents questionnaires vont nous permettre d'esquisser des propositions, de solutions pour la performance des gardiennes.

Cette réflexion tournera autour de ces deux éléments essentiels :

- la formation des gardiennes de but
- la formation des entraîneurs

IV.2.1- La formation des gardiennes de but

Le constat unanime des répondants peut se résumer par l'absence d'entraîneur spécifique, la négligence de la formation à bas âge.

Ceci suscite de notre part la question à savoir si ces différents facteurs, à eux seuls suffisent pour la performance des gardiennes de but ?

- Propositions de contenu de formation.

Nous allons préconiser la formation à la base en mettant des petites catégories au niveau des clubs car une élite ne peut être fiable sans être passée par la formation à la base. C'est dire que celui qui veut travailler au sommet doit en premier lieu effectuer un travail à la base qui est une structure sur laquelle s'appuie le travail des séniors.

Pour cela nous comptons solliciter l'appui de la FSHB, des présidents de chaque club et des personnes de bonne volonté...

Cette formation va regrouper toutes les gardiennes de chaque club, les mercredis, les samedis de 15H à 16H 30.

La formation va s'appuyer sur l'éducation des aptitudes motrices par exemple les jeux pré-sportifs préparent l'enfant tant aux plans perceptifs, moteurs...

A partir de cette base, passer au transfert de ces aptitudes dans le jeu spécifique. Des tournois réguliers seront organisés au sein des clubs et aussi des tournois interclubs pour évaluer les gardiennes.

- La motivation des gardiennes formées

-Donner des cartes d'accès pour leurs permettre de suivre les compétitions du championnat.

-Primer les meilleures gardiennes de but dans chaque tournoi en leur offrant des maillots ou des chaussures ou autres lots motivants.

IV. 2.2- La formation des entraîneurs

« Ce ne sont pas des moniteurs sans instruction qu'il convient de donner désormais à la jeunesse qui s'instruit dans nos structures mais des connaisseurs suffisamment qualifiés » (Hillairet cité par Thibault p.62).

Compte tenu de l'importance que revêt le poste de gardien de but. Il serait souhaitable de mettre l'accent sur la formation des entraîneurs afin d'assurer de façon rationnelle la performance et l'encadrement des gardiennes au niveau des clubs.

Propositions de contenus de formation

- Objectifs opérationnels :

- Spécialiser au moins des entraîneurs pour le poste de gardienne de but,

Moyens :

- Séminaires d'informations pour entraîneurs avec comme base de données et de références les statistiques de compétitions relatives à la performance des jeunes gardiennes.

- Partenaires de formation:

Nous comptons dans le cadre de notre suggestion de formation nous appuyer sur les partenaires essentiels suivants :

-La FSHB : par le biais de la Direction Technique Nationale pour le suivi et l'élaboration du programme.

-Le CNOSS : dans le cadre de la solidarité olympique pourrait appuyer avec le financement d'un stage de formation des spécialistes pour les gardiennes.

-Le Ministère des Sports : au niveau de la direction de la formation, avec la coopération internationale, faciliterait la participation des spécialistes de gardienne de but à des stages de haut niveau.

- Espace de formation : stade Iba Mar Diop

Moments : les mercredis et les samedis de 15H à 20H durant le mois de septembre et octobre ce qui ferait un total de 51H de formation.

- Contenu de la formation : le contenu est déjà établi par la FSHB

Finalité : à la fin, la direction technique distribuera le document comportant les différentes rubriques de l'entraînement des gardiennes de but aux différents clubs. Ces formés vont à leur tour encadrer les gardiennes dans les clubs et mettre sur pied des collectifs de gardiens.

CONCLUSION

CONCLUSION

L'objectif de notre étude était de faire l'état des lieux de l'importance d'une bonne préparation chez la gardienne de but.

Tout au début de notre étude, nous avons présenté à travers la recherche le poste de gardien de but en essayant de montrer son importance ainsi que les déterminants de la performance. Nous avons tenté dans la seconde partie d'identifier les éléments consécutifs de la préparation physique du gardien de but.

Notre démarche a consisté à interroger les différentes populations sportives liées directement ou non à la formation de la gardienne de but : les gardiennes elles-mêmes et les entraîneurs.

Au terme de notre étude, nous pouvons réaffirmer sans risque de nous tromper sur notre hypothèse : au Sénégal la préparation physique des gardiennes est dominée par l'improvisation.

Dans beaucoup de clubs, ce sont les gardiennes eux-mêmes qui se prennent en charge pour leur préparation physique (cf. tableau 6 Questionnaire des gardiennes) ; ce qui favorise le développement du phénomène : gardiennes livrées à elles-mêmes.

La préparation s'effectue aussi avec l'aide d'un ancien gardien membre de l'équipe.

Et quand c'est le cas, ces derniers sont confrontés à un certain nombre de problèmes parmi lesquels il faut retenir : le temps de travail, le matériel didactique et surtout l'incompréhension avec le coach principal pour la programmation des séances d'entraînement.

Nous avons remarqué, que la prise en charge spécifique des gardiennes de but est mal faite raison pour laquelle nous pensons qu'il faut une gestion de cette préparation spécifique.

En effet des moyens financiers dépendent de la formation des ressources humaines (formateurs), ainsi que de la qualité et de la disponibilité du matériel didactique. Bref, tout un ensemble de substrats sans lequel aucune gestion ne peut être réalisée de façon efficace.

Pour cela, il faut favoriser le dialogue et l'échange entre les différents acteurs concernés.

Là, nous interpellons directement la direction technique nationale (DTN) pour plus d'attention aux gardiennes de but car, il n'est pas toujours évident de pouvoir compter sur un rarissime potentiel technique de certaines gardiennes.

Quelle politique pour une bonne prise en charge des gardiennes de but sénégalaises ?

Voilà une interrogation qui mérite d'avoir des réponses pour assurer un lendemain meilleur aux gardiennes de but sénégalaises.

BIBLIOGRAPHIE

OUVRAGES :

- 1- Claude BAYER : (1983) Handball, la formation du joueur, Paris éd. Vigot, collection sport enseignant, Première édition
- 2- Slobodan Misic Brenda le gardien de but au hand ball, ed Fédération québécoise –Handball Olympique.
- 3- D . Denis (1977) Etude bioénergétique d'un sport collectif : le handball thèse de doctorat de médecine Lyon
- 4- Rivière Dominique : (1983) les conseils d'un gardien à ses joueurs, ed Vigot .
- 5- Gadjos : Cité par Mme Diagne Mame Issa Guèye : profil physique et morphologique de footballeurs sénégalais
- 6- Garelle : (1978)la préparation du footballeur Paris ed Amphora S.A .
- 7- Fritz et Peter Hattig (1979): hand ball : technique – tactique- règles.
- 8 – P. Landure : (1982) le handball Roumain , Paris.
- 9- J.P. Laplagne : cité, étude faite avec le test Guildford Zimmerman.
- 10- Silamy Norbert : (1984) dictionnaire de la psychologie Larousse , Paris.
- 11- Thierry Noteboom :(1990) les fondements pédagogiques et techniques du handball.
- 12- Gueniffey Pierre : « fiches techniques de handball »
- 13- T. Audréa et H. Stéfan (1977) handball le gardien de but . Paris : ed Vigot Frey.

Mémoires :

- 1- DIOP FOROMO : Importance d'une bonne préparation physique chez le gardien de but au football ; Mémoire de maîtrise INSEPS, 2007
- 2- DIALLO SOULEYMANE : La préparation spécifique chez le gardien de but au football. 2008
- 3- SARR CATHERINE : Le gardien de but, enquête et suggestion pour sa détection et sa formation au Sénégal. Mémoire de Maîtrise. 1984

ANNEXES

QUESTIONNAIRE

Le présent questionnaire qui vous est adressé (entraîneurs) ; s'inscrit dans le cadre d'une étude sur l'importance d'une bonne préparation physique chez la gardienne de but au handball. Nous vous assurons que les résultats seront gardés dans un anonymat complet. Nous vous remercions de votre collaboration pour la réussite de ce travail.

Identification

Age :

1. Comment êtes vous devenu entraîneur de handball ?

-Formation d'entraîneur

- Anciens joueurs

-Autre à préciser

2. Quel est le nombre de gardienne par catégorie d'âge dont dispose votre équipe ?

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

3. Y a-t-il une programmation annuelle du travail des gardiens de but dans votre club ?

OUI

NON

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

4. Quel est le genre de travail effectué pendant les séances ?

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

5. Dans les séances d'entraînement normal de l'équipe, est- il prévu un travail spécifique pour les gardiennes de but ?

10mn

20mn

30mn

6. Pendant ces séances les joueuses sont-elles à la disposition des gardiennes ?

Oui

Non

7. Quels sont les aspects qui composent la préparation physique de votre équipe ?

.....
.....

8. Avec quels matériels le travail des gardiennes se fait il ?

.....
.....

9. Selon vous quelle place devrait occuper la préparation spécifique dans l'entraînement de la gardienne de but ?

.....
.....

10. D'après vous, les gardiennes de but ont-elles besoin d'avoir la même condition physique que les joueuses de champ ?

Oui

Non

Si oui pourquoi

.....
.....

Si non pourquoi

.....
.....

11. Quelle est la valeur de la réussite des gardiennes sur les résultats des matchs ?

.....
.....

12. Quelle appréciation générale faite vous des gardiennes de but sénégalaises ?

.....
.....

13. Les gardiennes de but sénégalaises répondent t il aux critères de haut niveau sur le plan africain ?

OUI

NON

QUESTIONNAIRE

Le présent questionnaire qui vous est adressé (gardiennes) ; s'inscrit dans le cadre d'une étude sur l'importance d'une bonne préparation chez la gardienne de but au handball. Nous vous assurons que les résultats seront gardés dans l'anonymat complet. Nous vous remercions de votre collaboration pour la réussite de ce travail.

Identification

Age

1- A quel niveau jouez –vous actuellement ?

UASSU

CIVIL

INTERNATIONAL

AUTRES

A

préciser.....
.....

2- Avez –vous déjà joué à un autre poste que gardienne de but ?

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

3- Quelle est la raison qui vous a poussé (motivé) à vouloir être gardienne de but ?

Racontez brièvement les circonstances ?

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

4- En tant que gardienne, avez-vous fréquenté une école de sport ?

OUI

NON

Si oui laquelle ?

.....

5- Avez-vous déjà suivi un stage de perfectionnement de gardienne de but ?

OUI

NON

Si oui Quand ?

.....
Où ?

.....
Avec qui ?
.....

Si non pourquoi ?

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

6- Avez- vous un préparateur spécifique pour les gardiennes de but ?

OUI NON

Si non qui vous prend en charge à l'entraînement ?

Anciens gardiens de but entraîneurs

Vous-même autres à préciser

7- Le travail des gardiennes de but est-il programmé dans votre club ?

OUI NON

Si oui, existe-t-il un document pour cela ?

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

8-Avez -vous des équipements, du matériel de gardienne de but ?

Énumérez-les ?

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

9- Etes-vous satisfait de la manière dont vous vous entraînez ?

OUI NON

Si, non pourquoi ?

.....
.....

Si oui pourquoi ?

.....
.....

10- quel est votre niveau de motivation actuelle ?

-très motivé

-pas motivé

- peu motivé

- motivé

11- quels sont les problèmes que vous rencontrez en tant que gardienne ?

A l'entraînement

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

En compétition

.....
.....

Ailleurs (famille, études, travail ...) _