



UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP
DE DAKAR (U.C.A.D)

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



MEMOIRE DE MAITRISE
ES-SCIENCES ET TECHNIQUES DES ACTIVITES PHYSIQUES ET
SPORTIVES
(STAPS)



***Forces et faiblesses du 1500m au
Sénégal***

Présenté par :
M. Arouna DIARRA

Sous la direction de :
M. Jean FAYE
Professeur à l'INSEPS

Année Universitaire 2008-2009

Sommaire

CHAPITRE I : Revue de littérature

- I.1.1 : Aperçu historique**
- I.1.2 : Présentation de la course du 1500m**
- I.1.3 : Les facteurs influents sur la course du 1500m**
 - I.3.1 : Les facteurs externes**
 - I.3.2 : Les facteurs atmosphériques**
 - I.3.3 : Matériel et infrastructure**
 - I.3.4 : Les facteurs internes**
 - I.3.5 : Les facteurs psychologiques**
 - I.3.6 : Les facteurs physiologiques**
 - I.3.6.1 : Echauffement**
 - I.3.6.2 : Les caractères héréditaires**
 - I.3.6.3 : Les qualités bioénergétiques**
- I.2 : L'évolution du 1500m au Sénégal!**
- I.3 : L'évolution moyenne de performance du 1500m au Sénégal**
- I.4 : Palmarès du 1500m au Sénégal!**

CHAPITRE II : METHODOLOGIE

- II.1- Population**
- II.2- Cadre d'enquête**
- II.3 : Administration du questionnaire
et de l'entretien**
- II.4 : Collecte des données**
- II.5 : Traitement des données-**

CHAPITRE III : PRESENTATION ET COMMENTAIRE

CHAPITRE IV : DISCUSSION DES RESULTATS

- IV-1 : Les forces du 1500m au Sénégal**
- IV.2 : Les faiblesses du 1500m au Sénégal**
- IV.3 : Conclusion et recommandations**

ANNEXES

Dédicaces

Au nom d'ALLAH, le tout puissant, qui m'a donné la force d'accomplir ce travail, je vous rends grâce.

Ce mémoire est dédié à :

- ☛ mon père Sidy Lamine DIARRA qui m'a élevé, m'a donné du courage tout en ne ménageant aucun effort pour me permettre d'étudier en toute quiétude ;
- ☛ mes chères mamans Fatou COULIBALY et Mariama TANGARA qui m'ont toujours conseillé et m'ont accordé toute leur affection pour ma réussite ;
- ☛ mes parents : M. DIARRA, Gaoussou TRAORE, Ousmane DIARRA, Abdoulaye TRAORE, Yanoudji MARIGO, Amy MARIGO, Diary DOUMBIA, Batoma DIARRA, Mamou KEÏTA, Adjara TRAORE, ma regrettée Amy DJIRE et mon regretté Mamadou KONATE que la terre leur soit légère ;
- ☛ mes tuteurs à Kaolack : Mamadou NDIAYE et son épouse Maty DIA, Fatou GUEYE, Matar NDIAYE, Khalifa NDIAYE et son épouse pour tous les sacrifices consentis à mon égard ;
- ☛ mes frères et sœurs : Adama DIARRA et son épouse, Fatoumata DIARRA, Sambou DIARRA, Amy DIARRA, Wouly DIARRA, Mama DIARRA, Aby DIARRA, Bacary DIARRA, notre regretté Ousmane DIARRA que la terre de Ndimbaré lui soit légère ;
- ☛ mes voisins de chambre : Mouhamed DIABY, Michel TINE, Mamadou Lamine BADJI, Moïse BODIAN, Mbacké DIENG et Mamadou TINE ;

- ☛ mes amis : Ababacar Pathé NDIAYE, Amadou COULIBALY ; Yves SAMBOU, Waly SENE, Fatou KONE, Mary André DIABANG ; Moussa BALDE, Abdou SAGNA, Fatou DIABAYE;
- ☛ tous les étudiants de l'INSEPS ;
- ☛ tous les élèves et étudiants ressortissant de Ndimbaré ;
- ☛ toute la famille DIARRA : Demba, Papa Ibrahima étudiant en DEA à St-Louis, Maman, Sanoussi, Ndeye ;
- ☛ ma femme Néné Coulibaly ;
- ☛ toute la famille COULIBALY : Binetou, Yacine, Batoma ;
- ☛ tous mes fils et filles ;
- ☛ messieurs : M.Lansana DIARRA, M. COLY, M.BA ;
- ☛ tous les athlètes du Sénégal et particulièrement ceux du 800 et du 1500m ;
- ☛ M. Karamo DABO, Mme KONE, M. Nicolas NDIAYE, M. Moussa SENE, M. Amadou DIOUF, M. Babacar CISSE, mention spécial à vous ;
- ☛ Tous mes amis, copains et copines

Remerciements

C'est un grand moment pour moi de remercier et d'extérioriser toute ma gratitude et ma reconnaissance à ceux qui, de près ou de loin, m'ont beaucoup soutenu dans l'élaboration de ce modeste document ;

Mes remerciements vont à l'endroit de :

☞ ALLAH le tout puissant, le miséricordieux et son envoyé Mohamed (PSL) ;

☞ M. Jean FAYE professeur à l'INSEPS pour avoir accepté d'encadrer ce travail de recherche malgré son emploi du temps très chargé. A vous toute ma reconnaissance et ma gratitude à travers l'expression de ce travail ;

☞ Les professeurs qui m'ont encadré en option (athlétisme : Messieurs Lansana BADJI, Jean FAYE et Assane FALL, Mademba MBACKE ;

☞ L'ensemble du corps administratif, professoral et personnel de l'INSEPS ;

☞ Grégoire et Anastasie, bibliothécaire à l'INSEPS ;

☞ mère Awa MBAYE et Sohna Bissap

☞ M. Jean GOMIS, directeur administratif à la fédération sénégalaise d'athlétisme (FSA) ;

☞ M. Amadou DIAW ancien DTN de la FSA ;

☞ M. Karamo DABO, entraîneur à l'AS DOUANE pour ses contributions ;

- ☞ La ligue d'Athlétisme de Dakar particulière M. Assane COULIBALY et M. Mara NDIAYE ;
- ☞ La Ligue d'Athlétisme de Kaolack en l'occurrence M. KAMARA, M. Ngouye FAYE et M. SARR ;
- ☞ Mme KONE, M. Amadou DIA BA du CRD, M. Amadou DIARRA, inspecteur en retraite à Thiès, Karamoko DIOP, Mme Adama Emilie DIOUF ;
- ☞ l'ensemble des personnes qui ont bien voulu répondre à mes questionnaires d'enquête ;
- ☞ Tous mes promotionnaires de la maîtrise 2008-2009 ;
- ☞ Tous ceux qui ont participé à la dactylographie de ce document, particulièrement à Augustin WATHIE, Papa Demba NDIAYE, Mamadou TINE, Fatou KONE, Michel TINE, Mamadou Lamine BADJI, Waly SENE et Jean Toupane ;
- ☞ Tous ceux qui m'ont soutenu et que je n'ai pas eu l'occasion de citer, toute ma reconnaissance à vous ;

Merci du fond du cœur !

Table des matières

Résumé

INTRODUCTION.....	1
Chapitre I : Revue de littérature	2
I-1-1 : aperçu historique	2
I-1-2 Présentation de la course du 1500m.....	6
I-1-3 Les facteurs influant sur la course du 1 500	6
I - 3 - 1 : Les facteurs externes	7
I-3-2 Les facteurs atmosphériques.....	7
I-3-3 Matériels et infrastructures.....	7
I -3-4 LES FACTEURS INTERNES.....	7
I-3-5 Les facteurs psychologiques	8
I-3-6 LES FACTEURS PHYSIOLOGIQUES.....	8
I-3-6-1 Echauffement	8
I-3-6-2 Les caractères héréditaires	8
I-3-6-3 Les qualités bioénergétiques	9
I-2 L'évolution du 1500m au Sénégal	12
I.3 : L'évolution moyenne de performance du 1500m.....	14
I-4- Palmarès du 1500m au Sénégal	16
CHAPITRE II : METHODOLOGIE.....	18
II-1- Population	18
II-2- Cadre de l'enquête	18
II-3 Administration du questionnaire et de l'entretien.....	18
II-4 La collecte des données	19
II-5- Traitement des données	19

CHAPITRE III : PRESENTATION ET COMMENTAIRE	20
CHAPITRE IV : DISCUSSION DES RESULTATS	36
IV- 1 : Les forces du 1500m au Sénégal	36
IV- 2 : Les faiblesses du 1500m au Sénégal	37
IV- 3 : Conclusions et Recommandations	38
BIBLIOGRAPHIE.....	40

ANNEXES

Annexe I-a

Annexe I-b

Annexe I-c

Résumé

L'athlétisme comme toute autre discipline, est aujourd'hui un phénomène universel de société. A l'image du demi-fond et plus particulièrement le 1500m ; cette épreuve ne cesse de susciter des intérêts pour son expansion.

De ce fait, l'objectif de ce travail est de mener une étude sur ce 1500m Sénégalais pour en dégager ses forces et ses faiblesses.

100 athlètes, 58 encadreurs techniques (entraîneurs), 112 personnes du public non-pratiquant de l'athlétisme, le directeur technique national de l'athlétisme, le secrétaire général de l'UASSU ainsi que l'entraîneur national des courses de demi-fond, constituent notre échantillon d'étude. Aux trois premières catégories de cet échantillon, nous avons administré des questionnaires mixtes ; les autres ayant été soumis à un entretien.

Nos résultats révèlent que le 1500m présente effectivement des forces et des faiblesses.

Concernant les forces, l'on peut dire que le Sénégal a d'énormes possibilités de faire progresser le 1500m, d'une part, le morphotype sénégalais qui se trouve être adapté à cette distance, et d'autre part, l'existence du centre international d'athlétisme de Dakar.

Par ailleurs, l'initiative récente d'organiser fréquemment des camps d'entraînement au demi-fond à l'image de celui du 10 au 18 avril 2009 animé par l'expert Wilson KIPKETER peut contribuer au développement du 1500m.

A côté de ces forces, le 1500m sénégalais présente aussi des faiblesses qui se traduisent par des manquements en ce qui concerne la formation des cadres, la détection et l'encadrement des jeunes talents sportifs et surtout la non exploitation de nos riches sites d'entraînement au demi-fond à travers l'intérieur du pays et les moyens didactiques et financiers.

Nous pouvons noter globalement que le 1500m sénégalais présente des forces comme des faiblesses. Par contre de nombreuses potentialités restent à exploiter pour promouvoir cette discipline phare de l'athlétisme.



INTRODUCTION

Le sport est devenu aujourd'hui un phénomène universel de la société. IL n'est plus un pays où il ne soit une des distractions préférées de la jeunesse, et ne cesse de drainer des ressources financières et des foules. Ses valeurs humaines suscitent continuellement des intérêts et la recherche de son expansion. L'athlétisme s'inscrit dans cette dynamique d'évolution au niveau des performances comme au plan des théories de l'entraînement. Celles du demi-fond ne sont pas en reste. Situé entre le *800m* et le *3000m*, le demi-fond est à cheval entre le sprint long et le fond court. La complexité relative aux processus d'entraînements ainsi ses exigences bioénergétiques rendent ce type d'épreuve très délicat. Parmi les courses de demi-fond il y a le *1500m* qui est une discipline olympique avec une riche histoire faite par de grands hommes. Cependant le demi-fond au Sénégal ne semble pas répondre aux attentes en matière performance autant au niveau local qu'au niveau international. C'est de ce constat que nous sommes partis, en tant que acteur (coureur ou officiel technique) pour tenter de mener des recherches pour, d'une part, faire l'état des lieux de la course du *1500m* au Sénégal, et d'autre part proposer des solutions concrètes pour développer cette course en fonction de ses forces et faiblesses que nous tentons d'appréhender à travers la présente d'étude.

Pour les besoins de notre étude, nous allons adopter un plan en quatre chapitres.

Au chapitre premier, nous ferons la revue de littérature ;

Le deuxième chapitre sera consacré à notre méthodologie ;

Nous présenterons et commenterons nos résultats au chapitre trois.

Avant de livrer nos conclusions et nos propositions pour développer le *1500m* au Sénégal, nous procéderons à la discussion de nos résultats au quatrième chapitre.



Chapitre I : Revue de littérature

I-1-1 : aperçu historique

Le mot athlétisme vient du grec « Athlon » qui veut dire combat. Cette activité fut codifiée pour devenir un sport de compétition en Grèce Antique et en Irlande. A côté des épreuves de lancers et de sauts, les courses à pieds étaient aussi au programme des compétitions. Mais ces courses au début étaient symbolisées par les tours de stades dont la longueur variait entre 7 et 24 stades équivalant respectivement 1300 mètres 4000 mètres. C'est d'une part l'apparition, à la fin du XVII^e siècle, de la mesure chronométrique et métrique, et d'autres part la notion de record, que l'athlétisme a pu s'imposer comme une véritable discipline sportive.

Son aspect moderne apparut en Angleterre en 1886. Considéré comme étant le premier sport olympique, il renferme des familles de disciplines dont le demi-fond, qui comprend le 800m, le 1500m et le 3000m. En tant que distances sœurs, le 1500m et le mile anglais (1609,32m) n'ont cependant ni les mêmes origines, ni les mêmes lettres de noblesse. Le 1500m, création purement continentale dans le cadre du système métrique, est né vers 1890 au cours de balbutiements de l'athlétisme français, avant de s'imposer dès 1896, comme épreuve olympique. Course de référence, par laquelle tout a commencé et autour de laquelle s'est bâtie au fil des années, une légende sans cesse enrichie d'épisodes héroïques, le mile est l'unité de distance qui a permis de créer la gamme classique, telle qu'elle a été imaginée par les Britanniques. Le premier « crack » sur cette distance fut William Lang. Depuis 1862, il constituait la terreur sur les pistes de Londres et de Manchester, les premiers du genre en Angleterre. Surnommé « l'Épouvantail », William Lang prit d'abord le meilleur sur Siah ALBISON, lequel a réussi, le 27 octobre 1860 à Manchester 4'22"1/4, temps qui peut passer pour la première performance indiscutable accomplie sur un anneau circulaire.

Peu à peu ALBISON, tout comme un autre célèbre « miler » Edward Mills, crédité de 4'20"1/5 en 1862, céda le pas à Lang.

Le premier 1500m olympique se déroule à Athènes en 1896. Distance ignorée, sinon méprisée par les Anglo-Saxons, le 1500m a principalement valu jusque là par les temps accomplis par les français Michel SOALHAT (4'16"4/5 en 1895), puis Albin LERMISSIAUX (4'10"2/5 en 1896). Ces performances sont très en retrait des

meilleurs résultats obtenus sur le mile, compte tenu de l'allongement de la distance à 18"1/2. Les Britanniques, qui ont boudée le 1500m d'Athènes, se rattrapent dans deux ans plus tard, aux jeux de Paris où Charles BENNETT, qui n'est pourtant pas une foudre de guerre, n'a réalisé que 4'25" sur le mile a devancé nettement au sprint sur la pelouse de la Croix Catalan le français Henri DELOGE, réalisant 4'06"1/5, nouveau record du monde qui demeurerait très éloigné des « standards » du mile.

Il faut attendre 1908 pour qu'un anglais, Harold Wilson descendit sous les 4' en réussissant 3'59"4/5 au cours des épreuves de sélection olympiques. Ce fut le Finlandais, Paavo NURMI qui améliora le 1500m en 3'53".

Larvé démontrera dès lors, après les jeux, que sa couronne n'est nullement usurpée. En effet avec un temps de 3'52", il battra le record national de Nurmi sur 1500m courra également le mile en 4'11", puis en 1929, devancera une nouvelle fois Ladoumègue dans un 1500 lent à Berlin, avant de connaître la défaite quelques jours plus tard à Stockholm, face à l'Américain LERMONCH puis à Paris, contre le maître tacticien français Jean Keller. Après une année de transition, en 1929, une nouvelle ère commença avec la confirmation de l'immense talent de Jules Ladoumègue.

Il monte à Paris et remporta ses premiers galons d'international, mais inexpérimenté comme on peut l'être à 22 ans, quand on ne compte guère plus d'une dizaine de 1500m à son actif, dont deux ou trois seulement de caractère international, Jules Ladoumègue laissa échapper à Amsterdam la médaille d'or en attaquant prématurément Lavra qui gagna la course.

C'est après Amsterdam qu'il aura, en effet la volonté de devenir incontestable le meilleur. La célébrité l'attendra au bout de deux longues années au cours desquelles il traversera des périodes de doute et de découragement. De ce fait il attendra jusqu'au mois d'octobre 1930 pour oser enfin s'attaquer au record du 1500m qui, pourtant, dès 1928, lui semble promis.

C'est ainsi qu'à dix mois des Jeux Olympiques de Los Angeles, que Ladoumègue parut intouchable et on le disait capable d'abattre le 1500m en 3'47" pour la première fois au dessous des 3'50".

Ce fut dès lors l'installation d'une nouvelle phase de progrès, d'une manière générale, au demi-fond. Nous pouvons retenir au 3000m, le Kenyan Daniel KOMEN réalisant 7'20"67 le premier Septembre 1996. C'est au 5000m homme que l'Ethiopien

Kénénila BEKELE reste le maître incontestable et détient le record mondial en 12'37"35 le 31/05/2004 à Hengelo.

Au niveau des autres continents à l'image de l'Asie où Saif Saaeed SHAHEEN né le 15/10/1982 à Qatar réalisa un chrono de 12'51"98 à Rome le 14/07/2006.

Pour le continent Européen nous avons Mohamed MOURHIT né le 10/10/1970 à Belgique qui courut le 5000m en 12'49"71 à Bruxelles, le 25/08/2000.

Chez les dames, le record du 5 000m revient à l'Ethiopienne Meseret DEFAR, née le 19/11/1983 avec une réalisation de 14'16"63 à Oslo à la date du 15/06/2007.

Pour le continent Sud-Américain on peut citer :

Carmen OLIVERA, née le 17/08/1965 au Brésil, avec 15'22"01 à Hechtel le 31/07/1993.

A l'image du 3 000m et du 5 000m, la barre des records au 1 500m est très haute.

De ce fait au niveau mondial dame nous notons la suprématie des chinoises qui détiennent les quatre meilleures performances.

En première position nous avons d'abord Qu JUNXIA en 3'50"46 le 11 Septembre 1993 à Beijing, ensuite Bo JIANG en 3'50"98 le 18 Octobre 1997 à Shanghai, suivie de Yinglai LANG en 3'51"34 le 18 Septembre 1997 toujours à Shanghai, enfin Junxia WANG qui a réalisé 3'51"92 le 11 Septembre 1993 à Beijing.

Quant aux hommes une extrême rivalité oppose le Kenyan Bernard LAGAT (avec un chrono de 3'26"31 le 24 Aout 2001 à Bruxelles) à L'Algérien Noureddine avec une performance de 3'27"37 le 12 Juillet 1995 à Nice.

C'est le marocain Hicham El GUERROUJ qui demeure, jusqu'à nos jours, le maître imbattable de cette épreuve avec un chrono de 3'26"00 le 14 Juillet 1998 à Rome.

Cette performance continue à susciter des débats, car elle semble dépasser les limites d'une personne naturelle.

Au Sénégal, la pratique de l'athlétisme a été introduite par les militaires Français.

A ses débuts, il n'était pratiqué que par les colons dans but de la recherche de la condition physique.

Cependant, au sein de l'armée française, les tirailleurs sénégalais commencèrent à découvrir et à s'adonner petit à petit à l'athlétisme.

Ce n'est que plus tard avec la mise en place des clubs civils, que nous verrons la participation des sénégalais aussi bien chez les hommes que chez les dames.

Du côté des hommes, ce fut Daniel ANDRADE (DUC) qui réalisa un chrono de 3'52" au 1 500m en 1972, et quelques années plus tard, précisément en 1985, L'actuel record national du 1 500m est détenu par Babacar NIANG (Lat. Dior de Thiès 1985) avec un temps de 3'40"9.

Pour les dames, il y avait Yacine MBAYE, en 1974, qui courut la distance en 4'55", Ndew NIANG en 1977 (J.A) en 4'33", et c'est aussi en 1985 que Aminata NDAO en 1985 (FFS) réalisa l'actuel record national dame en 4'28".

I-1-2 Présentation de la course du 1500m

Le 1500m est une épreuve d'athlétisme de demi-fond correspondant à trois tours de piste et 300m.

Il constitue la frontière entre les épreuves de résistance et de vitesse (force et/ou vitesse d'endurance). C'est une course très différente du 3000m et du 5000m, car il présente deux caractéristiques significatives :

Premièrement c'est qu'il constitue une épreuve phare en athlétisme (sa popularité lui confère son universalité);

Deuxièmement c'est le fait que le 1500m se situe tout près de la frontière entre la course d'endurance (distances supérieures à 1000m) principalement déterminée par le métabolisme aérobique et les épreuves de vitesse (distances inférieures à 1000m) qui dépendent du métabolisme anaérobique. Le 1500m est couru à 55% aérobie et 45 % anaérobie.

Le métabolisme aérobique joue un rôle très important sur le 1500m, bien que la contribution du métabolique est très différente pour chaque athlète selon le profil fonctionnel, la structure musculaire et la condition physique.

Dans cette course, aussi tactique que physique, le métabolisme aérobique apparaît comme un important stimulateur de l'organisme des athlètes de classe mondiale, mais dans une autre proportion selon *WARD SMITH (1999)*, tout le potentiel de la capacité anaérobique est disponible et prêt à être converti dans les courses de longues de durée, mais d'autres auteurs disent que la contribution énergétique de l'anaérobie baisse à mesure que la course dure.

(GOLLNICK ET HERMANSEN, 1973) ; PERRONET ET THIBAUT, 1989).

I-1-3 Les facteurs influant sur la course du 1 500

Dans une course, d'athlétisme surtout celle du 1 500m, les conditions physiques et mentales sont des facteurs nécessaires qui interfèrent dans la réalisation des résultats réalisés par le coureur à la fin de l'épreuve.

Bien entendu que cette performance est dès lors tributaire des éléments favorables ou défavorables des situations dans lesquelles s'est déroulée la course.

En gros nous constatons que de nombreux facteurs d'ordre externe et interne affectent le succès de l'athlète lors d'une compétition.

I – 3 – 1 : Les facteurs externes

Nous notons fréquemment des variations sur les performances d'un athlète pris isolément, marquées par des difficultés de reproduire des résultats similaires d'une compétition à l'autre. Cela sous-tend l'influence que peuvent exercer certains éléments sur le comportement de l'athlète durant une compétition, parmi lesquels nous distinguons les facteurs atmosphériques, matériels et infrastructurels.

I-3-2 Les facteurs atmosphériques

L'athlétisme est devenu une pratique universelle. Il est soumis aux conditions atmosphériques qui peuvent lui être favorables ou défavorables, compte tenu de leurs variations perceptibles selon les pays, les régions et suivant les saisons. De ce fait une compétition, quel que soit le moment de son déroulement dans la journée, ne saurait échapper aux variations atmosphériques qui peuvent influencer d'une façon ou d'une autre sur la conduite de l'athlète en interférant sur son niveau de concentration ou son état mental.

I-3-3 Matériels et infrastructures

Le recours aux matériels sportifs et les infrastructures a sans conteste contribué à l'amélioration des performances des athlètes. C'est ainsi qu'ils deviennent des prétextes nécessaires pour une bonne pratique du sport.

Voici ce qui nous permet de citer Abdou Salam SALL le recteur de l'UCAD, qui disait, lors de la remise des diplômes aux récipiendaires de l'INSEPS en 2007 que « pour gagner des compétition, la science doit être convoquée et pour convoquer la science de l'environnement doit s'y prêter ».

I -3-4 LES FACTEURS INTERNES

Prendre part à une compétition fait plonger impérativement les athlètes dans l'univers de stress de nature et d'intensité différentes. Autrement dit, la réaction du cerveau devant une information identique diffère d'une personne à l'autre. Il sera aussi intéressant de signaler qu'en plus de ces facteurs internes, d'autres entrent en ligne de compte et influent sur la performance sportive en agissant sur les facteurs psychologiques et bio énergiques de l'athlète.

I-3-5 Les facteurs psychologiques

Le fait que les facteurs psychologiques aient une place importante dans la performance sportive, est indéniable, car leur influence lors d'une compétition peut bien être d'une part à l'origine d'une bonne prestation ou d'autre part elle peut perturber le coureur en le désarmant à cause des tracs et du stress qui réduisent la capacité motrice de l'athlète. Il est compréhensible à ce niveau qu'entre deux coureurs ayant les mêmes valeurs physiques et ayant subi un programme d'entraînement identique, celui qui a un meilleur mental, a plus de chance de gagner.

I-3-6 LES FACTEURS PHYSIOLOGIQUES

I-3-6-1 Echauffement

L'échauffement doit précéder toute compétition ou séance d'entraînement.

Il est ce processus qui prépare l'athlète à réaliser qualitativement un ou plusieurs efforts dans sa discipline sportive.

Mal dirigé, il peut conduire à la contre performance, voire à la blessure. Un bon échauffement doit donc tenir compte des spécificités de la discipline et du niveau de pratique.

Bref selon *Frédéric Aubert* et *Thierry Choffin* « l'échauffement assure le passage du repos à l'état de vigilance conditionnant la pratique physique : c'est une approche méthodologique entre l'inertie et l'action ». En dehors de l'aspect physiologique, il recèle aussi des aspects psychologiques et mentaux.

I-3-6-2 Les caractères héréditaires

Généralement les coureurs de 1 500m sont par essence de type « résistant ».

Cette résistance se trouve être le reflet des différentes catégories de deux grandes fibres musculaires chez l'homme.

Il s'agit précisément des fibres non colorées qui se contractent rapidement, et sont appelées fibres à contraction rapide (FT), qu'on retrouve principalement chez les sprinteurs. Quant à la deuxième catégorie se sont des fibres intensément colorées se contractant plus lentement et qui sont nommées fibres à contraction lente (ST), qui présentent en outre un potentiel oxydatif (aérobie) plus élevé que celui des fibres FT. Ce dernier groupe de fibres musculaires est donc, par excellent, inné chez les

coureurs de demi-fond, où ils favorisent la capacité de courir le plus favorisant ainsi cette capacité de courir le plus rapidement possible et sans se fatiguer très vite. D'ailleurs l'auteur David L. COSTILL est d'ailleurs allé très loin en donnant la classification des coureurs selon la proportion de fibres ST. De ce fait, il nous présente deux groupes : « ceux dont la proportion de fibres ST est comprise entre 0 et 40 % sont en avant tout destinés aux courses de sprint, tandis que ceux chez qui cette proportion est comprise entre 40 et 60 % semblent surtout adaptés au demi-fond ».

I-3-6-3 Les qualités bioénergétiques

Selon Robert BOBIN « le demi-fond est le carrefour de la course à pied », son exercice dès lors nécessite des variables à trois niveaux :

- la vitesse du déplacement
- la durée du fonctionnement
- les résistances mécaniques du mouvement

Nous constatons aujourd'hui qu'en dehors d'une grande prédominance cardio-respiratoire, le demi-fond moderne exige de remarquables qualités de vitesse et celles-ci ne peuvent être exploitées pleinement que par l'athlète qui possède une puissance musculaire suffisante. C'est pourquoi, de plus en plus, nous voyons les coureurs de 800m, de 1500m et voire de 10 000m compléter leur préparation par des séances de renforcement musculaire aux cours desquelles ils utilisent des charges additionnelles légères, car contrairement au sprint où le coureur perd sa grande force mobilisée à la sortie du starting bloc au fur et à mesure qu'il avance dans la course, au 1 500m, il s'agira pour l'athlète de réaliser une bonne répartition de son continuum énergétique via la contraction musculaire qui est liée à la décomposition de l'adénosine triphosphate (l'ATP) en adénosine diphosphate (ADP) plus phosphate libre (Pi) plus de l'énergie (E). Vu le stock d'ATP intramusculaire insignifiante, sa resynthèse sera impérative au fur et à mesure pour continuer un effort.

Cette resynthèse peut se faire principalement par la voie anaérobie (en absence d'oxygène) et aérobie (en présence d'oxygène). De ce fait, nous remarquons qu'au demi-fond, et particulièrement au 1 500m, dans la plupart des cas dans la première partie de la course (à savoir de 100 à 300m, l'énergie utilisée dans les contractions musculaires provient de la « glycolyse anaérobie ». Cela pour la nécessité de se placer dans le peloton (train). Dans ce processus, les cellules musculaires produisent

l'énergie nécessaire pour la contraction tout au long de la dégradation (-lyse) du glucose (glyco-) sans utiliser de l'oxygène (anaérobie).

Si nous le comparons avec les processus de production d'énergie aérobie, la glycolyse anaérobie accompagne toujours la sécrétion de l'acide lactique.

Ces trois systèmes énergétiques (anaérobie alactique, anaérobie lactique et aérobie) se produisent aux différents moments d'un exercice physique d'une manière complémentaire. Pour ainsi dire que l'enclenchement de l'un est à l'origine de l'activation des deux autres dépendamment de la durée et l'intensité de l'exercice.

LA VITESSE

Le terme de vitesse définit la capacité de déplacer un membre ou une partie des leviers du corps humain ou encore l'ensemble du corps avec la plus grande vélocité possible. Aujourd'hui, elle est un des facteurs incontournable en demi-fond pour des raisons diverses.

Il faut noter d'abord que cette vitesse apparait et est particulièrement liée aux apports d'énergie à l'intérieur du muscle par le système alactique anaérobie dont son entraînement permet ou est un moyen de réveiller le muscle « endormi ».

Ensuite, l'importance de cette vitesse se trouve être capitale avec cette notion de train de course où l'athlète est soumis à l'éventuelle accélération sur la distance surtout vers la fin où souvent les meilleurs se font distinguer.

L'ENDURANCE

C'est la préparation foncière où l'athlète utilisera un terrain accidenté afin de varier les sollicitations (colline, sous bois, labours, sable). Elle est capitale pour toute carrière d'athlète. L'endurance veut dire cette aptitude naturelle à courir longtemps.

Sa pratique adapte une allure modérée ou soutenue. Considérée comme l'élément éminent de la préparation.

On distingue alors deux types :

L'endurance classique ou footing

Elle s'effectue à un rythme modéré permettant l'équilibre l'apport et la dette d'oxygène. Sa mise en jeu par le footing améliore le système cardiaque, respiratoire et vasculaire (très capital au 1 500m).

L'endurance active

Elle est pratiquée à un rythme plus soutenu pendant une demi-heure ou trois quarts d'heure. Le cœur est soumis à un effort plus difficile dont ses pulsations s'élèvent à 160 – 170 à la minute. C'est un processus d'amélioration de la puissance aérobique. Ce type de travail est important avec le problème d'espace dû au tissu urbain qui ne favorise pas l'organisation des cross.

LA RESISTANCE

Elle est évidemment une qualité importante et fondamentale à développer au demi-fond grâce à l'entraînement.

Améliorer sa résistance en course signifie cette adaptation de l'organisme au déséquilibre apport – dette d'oxygène. Cette fois la dette est plus forte et l'énergie s'en ressent. Ceci va favoriser une production plus importante d'acide lactique (lactate) dans les muscles.

L'entraînement en résistance aide l'athlète à mieux supporter la fatigue à la faveur d'une adaptation progressive.

L'entraînement par le procédé du fractionné (répétitions d'efforts courts avec périodes de repos alternées) amène l'athlète à 80 % voire 90 % de ses possibilités de vitesse (180 pulsations la minute). Les intervalles de repos permettent de combler la dette d'oxygène. Le débit du cœur devient moins important. Une variation de débit permet au cœur de se « muscler ». Il est alors important de distinguer trois types de résistance :

La résistance spécifique (ou résistance train) dans le rythme de la compétition. Pour le 1 500m ou le demi-fond, cela peut varier selon la tactique ou tout simplement le but recherché (victoire ou record).

La résistance- endurance : rythme inférieur à celui de la compétition.

Et enfin la résistance vitesse qui est un rythme supérieur à celui de la compétition.

Dés lors, il convient de signaler que l'entraînement en résistance présente bien sûr quelques dangers. Son dosage est conseillé, du faite qu'une dépense d'énergie trop forte peut avoir pour effet de contrarier l'équilibre nerveux de l'athlète.

I-2 L'évolution du 1500m au Sénégal

Pour avoir un meilleur aperçu du 1500m au Sénégal, nous avons estimé qu'il était opportun de faire une brève historique. Dans cette dynamique nous ne pouvons pas passer sous silence, les pionniers du demi-fond. Ceci nous amène à aller beaucoup plus loin que 1965.

Ceux-ci ont pour nom : Jean Pierre MENDY- Alioune FALL- Amadou DIARRA- Amadou Lamine BÂ foyer France Sénégal (FFS)- Moussa CAMARA (surnommé la locomotive Goréenne). Jacques SOW (Jean d'Arc de Thiès). Le demi-fond sénégalais d'une manière générale doit beaucoup à ces hommes.

C'est ensuite pendant la période de l'indépendance que d'autres sénégalais (es) dotés de qualités exceptionnelles ont amélioré les prestations de leurs aînés des années 1960, 1970 et 1980, car constituant une armada de coureurs avec des records très élevés et détenus par :

- Mambaye NDIAYE au 800m (1'48") en 1965.
- Daniel ANDRADE au 1500m (3'52" et 3'49" respectivement en 1972 (au Sénégal) et 1979 en France).
- Moussa FALL au 1000m (2'17") en 1985 et au 800m (1'44"06) en 1988 à Zurich (ce temps rappelons- le constituait la cinquième performance mondiale de la saison 1987/1988).
- Badacar NIANG qui demeure le recordman national au 1500m avec 3'40"9 en 1985. Ce record a donc 24ans d'âge.

Après cette vague de coureurs du 800 et 1500m, il y'a eu une nouvelle génération lors des années 1990, composée, entre autres athlètes, de :

- Abdoulaye WAGNE plus spécialiste aux deux tours de piste avec 1'45" qu'au 1500m (3'47") en 1999- 2001 à Dakar.
- Assane DIALLO (sérieux rival d'Abdoulaye WAGNE).

Son talent lui a permis de réaliser facilement 1'45" au 800m et 3'52"24 au 1500m en 2007.

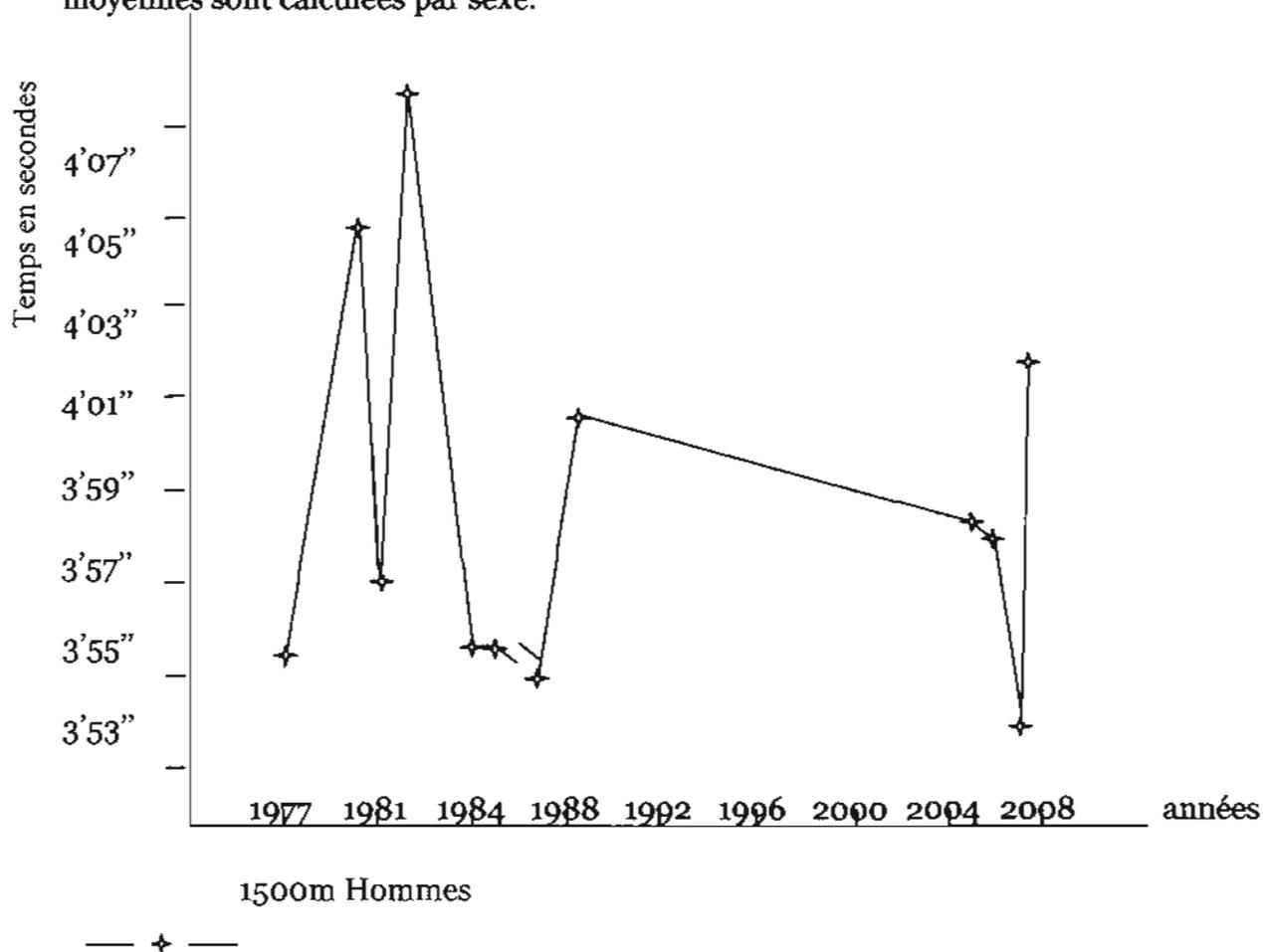
- Arouna DIARRA (ASD) au 1500m en 3'58"39 en 2005.
- Etienne GUIDI (ASD) en 3'58"14 au 1500m en 2006.
- Mor FALL (DUC) en 4'01" en 2008. Nous nous signalons qu'à travers ces records évoqués qu'il n'est plus une nouveauté de voir un sénégalais courir le 1500m en dessous de quatre depuis les jeux de l'amitié en 1963 au Stade Demba DIOP.

Chez les dames se sont distinguées :

- Yacine MBAYE (4'55") en 1974.
- N'dew NLANG (4'33") en 1977.
- Aminata NDAO (4'28"). Elle est détentrice du record national. Nous avons constaté que vers la fin des années 1980 une légère régression de cette discipline au niveau des filles comme Mame Marie NDIAYE (5'48"5) en 1988 et Maty DIAGNE (4'51"1) en 1989. Ce n'est que plus tard que nous verrons l'arrivée d'une très grande dame, Raissa DJIHOUNOUCK qui ne cesse de s'imposer sur cette distance avec une réalisation récente de 4'42"79 en 2008.

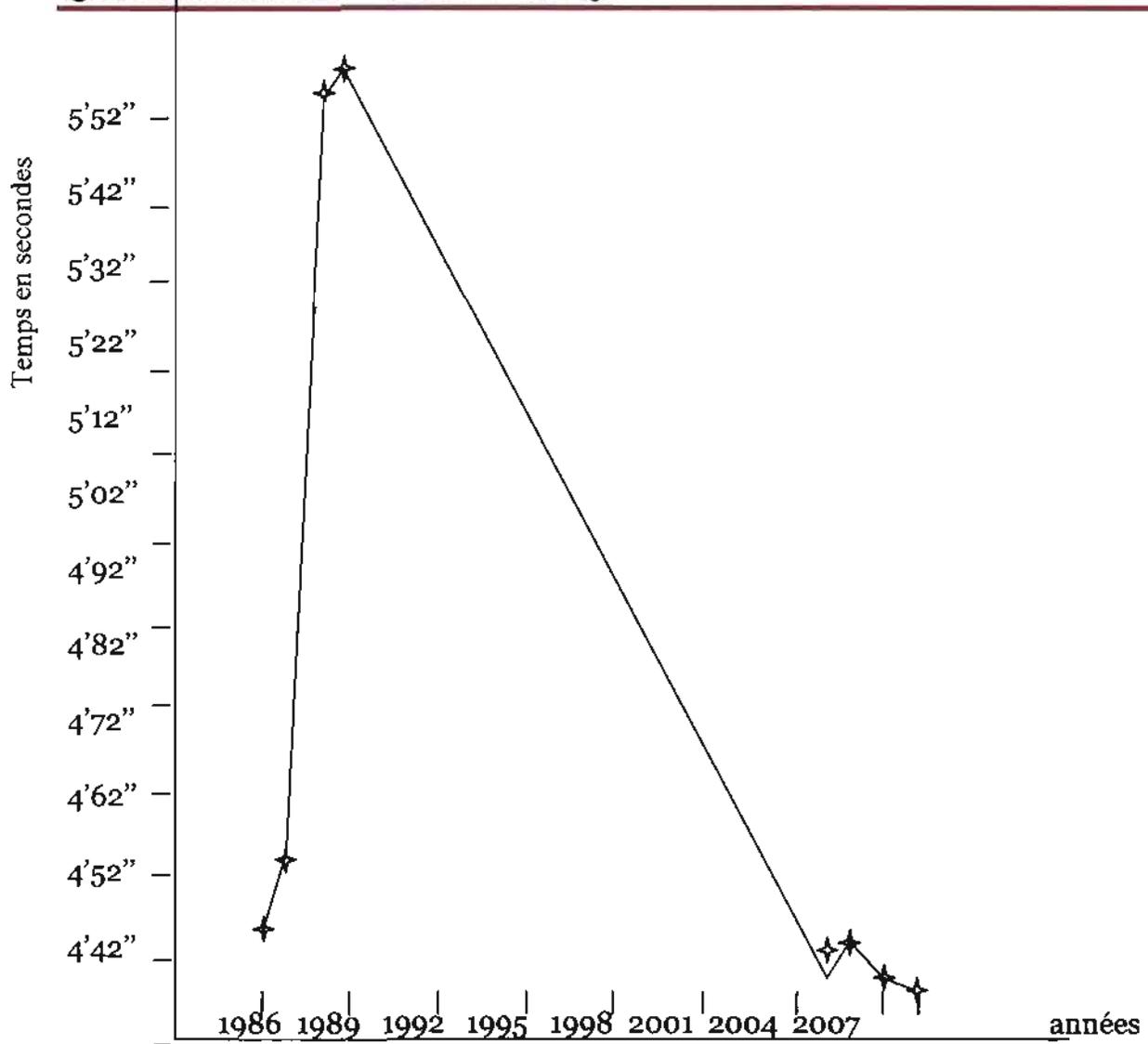
I.3 : L'évolution moyenne de performance du 1500m

Pour établir cette évolution, nous avons pris l'ensemble des performances des finalistes hommes et dames des championnats nationaux d'athlétisme. Les valeurs moyennes sont calculées par sexe.



COMMENTAIRE :

Nous notons une légère régularité de performances de 1977 à 2005 tournant autour de 3'53'' à 3'58'' avec un certain cas de régression notamment en 1984 et 1987. La même chute est notée vers la fin c'est-à-dire, en 2008 à 4'01''28.



1500m Dames



COMMENTAIRE :

Le 1500m dame a connu une manière générale une stabilité durant les années 1980 avec une performance qui gravitait autour de 4' exception faite de l'année 1988 où une baisse de cette performance est enregistrée jusqu'à 5'48"5 qui sera vite comblée aux années 2005 à 2008 à la normale respectivement à 4'44"81, 4'47"02, 4'46"91 et 4'42"79.

I-4- Palmarès du 1500m au Sénégal

Il est très important pour nous de signaler l'absence ou autrement dit l'inexistence du 1500 sénégalais au plan continental, olympique et mondial.

Néanmoins, nous notons certains rares cas d'athlètes qui représentaient le Sénégal dans cette épreuve, précisément vers les années 1970 à 1985. Ce fut le cas de Mambaye NDIAYE, Babacar NLANG et Aminata NDAO. Depuis lors, peu de sorties des athlètes est noté sur cette distance et la plupart des rendez-vous est enregistré à l'occasion des rencontres sous-régionales.

Ces tableaux ci-dessous en sont des parfaites illustrations :

Epreuve	Athlète	Pays	Evénement	Année	Perf.	classement
1500m Hommes	Babacar NLANG	Grosseto	Meeting	1985	3'40"9	3 ^{ème}
	Moussa NDIAYE	Ghana	Championnat d'afrique de l'ouest	1997	3'56"	1 ^{er}
	Arouna DIARRA	Pologne	Championnat du monde/cadet	1999	4'11"	1 ^{er} tour
	Cheikh NDIAYE	Nigeria	Zone 2	2000	3'55"	1 ^{er}
	Cheikh NDIAYE	Niger	Championnat d'afrique de l'ouest militaire	2002	3'52"	1 ^{er}
	Arouna DIARRA	Ghana	Jeux universitaires ouest africains	2008	4'14"	5 ^{ème}

Commentaire :

Selon ce tableau, pour l'ensemble des sorties, nous notons que la moisson était bonne. Cela se justifie par les trois médailles en or plus une en bronze.

Epreuve	Athlète	Pays	Evénement	Année	Perf.	classement
1500m Dames	Aminata NDAO	Algérie	Championnat d'Afrique	1985	4'28"	4 ^{ème}
	Raïssa Djihounouck	Bamako	Jeux de l'ACNOA	2006	4'58"	1 ^{er}
	Raïssa Djihounouck	Bénin	Championnat d'Afrique de l'ouest	2009	4'38"	3 ^{ème}

Commentaire :

Le Sénégal a remporté lors de ces rencontres deux médailles, une en or, une autre en bronze et une quatrième place.

Au regard du palmarès du 1500m sénégalais homme et dame, les résultats ont toujours démontré que notre pays détient des athlètes talentueux dans cette discipline. D'ailleurs, les résultats des rencontres sous régionales, régionales l'attestent avec très souvent une très forte domination du Sénégal sur ces pays, mais aussi une nette amélioration des records nationaux durant ces compétitions est à évoquer.

Notre grand regret est sans doute la faible représentation des coureurs de 1500m ou souvent même leur absence totale lors des sélections nationales, ce qui motive certains athlètes à abandonner cette épreuve en l'occurrence Abdoulaye WAGNE et Assane DIALLO pour ne citer que ceux-là.



CHAPITRE II : METHODOLOGIE

Pour mener à bien notre étude, nous avons jugé nécessaire d'adopter une démarche méthodologique s'appuyant sur une enquête. De ce fait, nous avons élaboré des questionnaires et un guide d'entretien. Ces questionnaires étaient destinés aux athlètes, aux encadreurs et au public non pratiquant de l'athlétisme ; pour l'entretien, nous avons eu à rencontrer les responsables de notre athlétisme.

II-1- Population

Notre enquête a concerné une population composée de :

Les athlètes licenciés dans les clubs d'athlétisme de la quasi totalité des régions administratives du pays ;

- 58 entraîneurs qui interviennent au niveau de nombreuses régions du Sénégal.
- 112 personnes du public non pratiquant à travers les différentes régions.
- 3 responsables de notre athlétisme national.

II-2- Cadre de l'enquête

La nécessité d'obtenir des données et des informations requises pour traiter notre thème d'étude nous a poussés à effectuer une enquête à plusieurs endroits notamment :

- Au stade Iba Mar DIOP,
- A l'Université Cheikh Anta DIOP de Dakar
- Au stade Léopold Sédar SENGHORD
- A la ligue d'athlétisme de Dakar et d'autres régions comme : Kaolack, Kolda, Ziguinchor, Kaffrine, Tamba, Thiès...
- A la fédération sénégalaise d'athlétisme ;
- Au Centre National de l'Education Populaire et du sport (CNEPS) de Thiès.

II-3 Administration du questionnaire et de l'entretien

Pour les questions fermées de part l'objectif de recherche, nous avons demandé à nos répondants de répliquer par oui ou par non. Tandis que pour celles ouvertes, certains ont argumenté pour des raisons variées tout en multipliant leurs suggestions, pour d'autres nous nous sommes déplacés pour les rencontrer au niveau de leur bureau, de leur club, de leur lieux d'entraînement, de leur école ou lors des compétitions ou

ils sont répondu sur place. Ceci a été une cause d'une part de retard de la récupération d'un certain nombre de questionnaires, nous avons effectué le déplacement pour voir les responsables ciblés pour leur poser nos questions.

II-4 La collecte des données

Comme instrument de collecte des données nous avons adopté le questionnaire de nature diversifiée, semi- fermé, fermé et ouvert. Trois types de questionnaires ont été distribués : un pour les encadreurs, un autre pour les athlètes puis un dernier pour le public non pratiquant de l'athlétisme.

A chaque type de population des questions spécifiques, (parfois communes à nos différents répondants), leur ont été proposées.

Ont répondu à notre questionnaire :

100 athlètes, 58 encadreurs, 112 personnes du public non pratiquant de l'athlétisme.

Par ailleurs, nous signalons que notre tâche n'a pas été facile en ce qui concerne le dépôt et le retrait des questionnaires lors de nos différents déplacements effectués au niveau des régions ou il s'agissait à la fois de recueillir des informations. A ce niveau certains questionnaires ont été perdus surtout au niveau de la plupart de ces régions.

Néanmoins, dans l'ensemble, les différentes populations ont en grande majorité adhéré.

Nous avons été à la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme (FSA) ou nous avons rencontré le Directeur Technique National (DTN) pour les informations relatives aux compétitions organisées par la ligue d'athlétisme de Dakar et l'ensemble des ligues des autres régions.

II-5- Traitement des données

Nous avons d'abord dépouillé les réponses de chaque types de questionnaire, puis nous avons regroupé les questions communes aux athlètes, aux encadreurs et au public non pratiquant avec comme méthode celle dite « pendu », ensuite nous avons fait le total et calculé les pourcentages. La tâche a été plutôt facile pour les questions fermées.



CHAPITRE III : PRESENTATION ET COMMENTAIRE

Tableau I : Réponse des athlètes à la question suivante :

Etes-vous pratiquant du 1500 m ?

Réponses	N	%
Oui	42	42%
Non	58	58%
Total	100	100%

Commentaire :

Ce tableau nous donne l'idée sur le nombre de coureurs sénégalais au 1500 m.

Le non le remporte avec 58% sur 42%

Tableau II: Réponse des athlètes aux questions suivantes :

Avez-vous déjà été initié (e) à la course de 1500 m ?

Réponses	N	%
Oui	60	60%
Non	40	40%
Total	100	100%

Sinon, aimeriez-vous être initié (e) à la course de 1500 m ?	Réponses	N	%
	Oui	30	75%
	Non	10	25%
	Total	40	100%

Commentaire :

Ce tableau montre que la majorité des athlètes a déjà l'expérience de la pratique du 1500 m, car le oui remporte largement avec 60% et le non qui a 40%.

Cette volonté d'être à l'école de cette distance est encore exprimée, avec 75% de oui.

Tableau III : Réponse des athlètes aux questions suivantes :

- **Avez-vous des entraineurs de 1500 m dans votre :**
- **Si oui, est-ce suffisant ?**

Réponses	N	%
Club	83	83%
Ecole	09	09%
Université	08	08%
Total	100	100%

Réponses	N	%
Oui	21	21%
Non	89	89%
Total	100	100%

Commentaire :

L'espace d'intervention des entraineurs selon le tableau ci-dessus se trouve largement être le club avec 83%, suivi de l'école qui obtient 09% et enfin l'université qui 08%.

Et pour la question suivante c'est le non qui domine avec 89% attestant l'insuffisance de ces entraineurs de demi-fond contre seulement 21% de oui.

Tableau IV : Réponses des athlètes aux questions suivantes :

- Si vous êtes pratiquant du 1500 m, êtes-vous satisfait de votre pratique ?
- Sinon, pourquoi ?

Niveau de satisfaction	réponses	N	%
	Oui	34	34%
	Non	66	66%
	Total	100	100%

Raison de la non satisfaction de sa pratique	N	%
Veulent faire mieux	25	37,88%
Manquement d'entraînement	15	22,72%
Loin des meilleurs	26	39,40%
Total	66	100%

Commentaire :

Suivant les données de ce tableau, nous pouvons dire que les athlètes sénégalais du 1500 m ne sont pas du tout contents de leur pratique comme le déclarent les 66% de nos répondants. Parmi les raisons évoquées pour justifier cela, au tableau suivant, où certains ont souligné leur désir de mieux faire (37,88%), le manque d'entraînement (22,72%) et le fait qu'un bon nombre de ces de ces athlètes se perçoit très à l'écart des meilleurs de cette épreuve (39,40% des répondants).

Tableau VI : Réponse des encadreurs à la question suivante :

Quel diplôme avez-vous ?

Diplômes obtenus (nationaux, internationaux)	N	%
Initiateurs	13	22,42%
Enseignants d'EPS	13	22,42%
1^{er} degré	12	20,68%
2^e degré	09	15,52%
3^e degré	11	18,96%
Total	58	100%

Commentaire :

Ce tableau nous présente le niveau de certification des entraîneurs. Ainsi les initiateurs et les enseignants d'EPS viennent en tête (avec 22,42% chacun), suivis des 1^{ers} degré (20,68%), puis des 3^e degrés (18,96%) et enfin les 2^e degrés qui ferment la marche avec 15,52%.

Tableau VII : Réponse des encadreurs aux questions suivantes :

- Avez-vous encadré des coureurs de 1500 m ?
- Sinon, pourquoi ?

Réponses	N	%
Oui	33	56,9%
Non	25	43,1%
Total	58	100%

Les causes de non encadrement	N	%
Les jeunes n'aiment pas le demi-fond	04	16%
Les jeunes aiment beaucoup plus le sprint	16	64%
Manque de formation (entraîneurs)	05	20%
Total	25	100%

Commentaire :

La plupart de nos encadreurs (56,9%) ont une fois entraîné des coureurs de 1500 m. Les motifs de non encadrement de certains entraîneurs sont liés au fait que les jeunes sénégalais n'aiment cette course. Ils préfèrent le sprint. Par ailleurs il y a que les encadreurs déplorent leur manque de formation.

Tableau VIII: Réponse des encadreurs à la question suivante :

Pensez-vous que morphotype (taille/poids) sénégalais est adapté au 1500 m ?

Réponses	N	%
Oui	56	96,55%
Non	00	00%
Ne se sont pas prononcés	02	3,45%
Total	58	100%

Commentaire :

La réaction des encadreurs nous montre à travers ce tableau que le morphotype sénégalais est adapté au 1500 m, avec la quasi-totalité de nos répondants (96,55%).

Tableau IX : Réponse des encadreurs aux questions suivantes :

- *Selon vous y a-t-il assez d'entraîneurs de 1500 m au Sénégal ?*
- *Sinon que suggérez-vous pour l'augmentation de leur nombre ?*

Réponses	N	%
Oui	12	20,68%
Non	45	77,59%
Ne se sont pas prononcés	01	01,73%
Total	58	100%

Suggestions	N	%
Organiser fréquemment des stages	40	88,88%
Ne se sont prononcés	05	11,12%
Total	45	100%

Commentaire :

Le nombre des entraîneurs de 1500 m n'est pas du tout suffisant (77,59%des réponses négatives).Pour augmenter leur nombre, les encadreurs suggèrent essentiellement l'organisation fréquente de stages de formation.

Tableau X : Réponses du public non pratiquant de l'athlétisme aux questions suivantes :

- *A votre avis, y a-t-il suffisamment d'athlètes sénégalais qui pratiquent le 1500 m ?*
- *Sinon, qu'est-ce qui, à votre avis, justifierait cette insuffisance de pratiquants du 1500 m ?*

Réponses	N	%
Oui	20	17,85%
Non	92	82,15%
Total	112	100%

La justification de la non pratique du 1500 m au Sénégal	N	%
Manque d'infrastructure	15	16,3%
Manque de moyen	50	54,35%
Manque de motivation	10	10,87%
Condition climatique non favorable	01	02,18%
Ne se sont pas prononcés	15	16,3%
Total	92	100%

Commentaire :

Selon les résultats de ce tableau, le 1500 m n'est pas pratiqué en masse par les athlètes sénégalais car (plus de 82% de nos répondants l'ont confirmé). Une telle situation se justifierait par le manque d'infrastructures, de et de motivation essentiellement.

Tableau XI : Réponses des encadreurs à la question suivante :

Trouvez-vous facile ou difficile de réaliser une bonne performance au 1500 m ?

Réponses	N	%
Facile	18	31,04%
Difficile	40	68,96%
Total	58	100%

Commentaire :

La majorité de nos répondants (68,96%) met en évidence la difficulté de réaliser une bonne performance à cette épreuve.

Tableau XII: Réponses des encadreurs à la question suivante :

Que suggérez-vous pour une pratique de masse plus importante du 1500 m au Sénégal ?

Solutions préconisées	N	%
Organiser beaucoup de cross de masse	15	25,87%
Motiver les athlètes en les aidant financièrement et matériellement	16	27,58%
Créer des infrastructures (camp d'entraînement)	10	17,24%
Valoriser la distance	02	03,44%
Encadrer très tôt la petite catégorie	15	25,87%
Total	58	100%

Commentaire :

Ce tableau prévoit l'organisation des cross de masse (25,87%), qui s'égalisent avec une politique de détection des jeunes talents, (25,87%). La motivation est également suggérée dans cette d'importance pour favoriser une pratique de masse du 1500m.

Tableau XIII : Réponses du public non pratiquant de l'athlétisme aux questions suivantes :

Aimez-vous la course du 1500 m ?

- Sinon, pourquoi ?

Réponses	N	%
Oui	75	66,96%
Non	37	33,04%
Total	112	100%

Raisons pour lesquelles la course de 1500 m n'est pas aimée	N	%
C'est fatigant	16	43,25%
Ne se sont pas des athlètes	07	18,91%
Nous n'avons pas de condition physique	06	16,22%
Je ne connais pas l'athlétisme	08	21,62%
Total	37	100%

Commentaire :

En nous référant à ce tableau, la majorité du public non pratiquant (66,96%) aime le 1500 m. C'est aspect éprouvant de ainsi que la non spécialisation et le manque qui justifient la réticence du public avec 43,25% a ne pas aimer le 1500m.

Tableau XIV: Réponses du public non pratiquant aux questions suivantes :

Avez-vous déjà assisté à une course de 1500 m ?

- **Si oui, comment la trouvez-vous ?**

Réponses	N	%
Oui	57	50,9%
Non	55	49,1%
Total	112	100%

On trouve le 1500 m :	N	%
Difficile	27	47,37%
Bien (agréable)	25	43,85%
Ne se sont pas prononcés	05	08,78%
Total	57	100%

Commentaire :

Ici les 50,9% démontrent que notre public non pratiquant s'intéresse moyennement à cette épreuve. Parmi ceux qui ont répondu de manière affirmative, moyen de la moitié du jugement du public n'est pas à point de se substituer aux pratiquants (47,37%) trouvent que la distance est difficile.

Tableau V et XV : Réponses des athlètes et non pratiquants de l'athlétisme aux questions suivantes :

- **Connaissez-vous de célèbres coureurs sénégalais (es) du 1500 m ?**
- **Si oui, citez en au moins un (01).**

Répondants Réponses	Athlètes		Public non pratiquant	
	N	%	N	%
Oui	66	66%	32	28,58%
Non	34	34%	80	71,42%
Total	100	100%	112	100%

Les célèbres athlètes cités	Athlètes		Public non pratiquants	
	N	%	N	%
Abdoulaye Wagne	80	80%	90	80,36%
Arouna Diarra	15	15%	08	07,15%
Abdourahmane Ba	03	03%	10	08,92%
Mor Fall	02	02%	04	03,57%
Total	100	100%	112	100%

Commentaire :

D'après ce tableau, nous avons des athlètes sénégalais de renommée nationale ou internationale selon les athlètes, car le oui l'emporte avec 66%. Pour le public non pratiquant c'est l'événement inverse qui se produit car, en son sein (71,42%) on répond négativement. Parmi les athlètes les plus cités nous avons Abdoulaye Wagne qui vient en tête avec 80% suivit de Arouna Diarra, (15%). En ce qui concerne les non pratiquants c'est toute une exagération de cette célébrité de Abdoulaye Wagne qui se retrouve avec 80,36% suivit de Abdourahmane Bâ (8,92%).

Tableau XVI : réponses du public non pratiquant de l'athlétisme à la question suivante :

Aimeriez-vous être initiés au 1500 m ?

Réponses	N	%
Oui	59	52,67%
Non	53	47,33%
Total	112	100%

Commentaire :

Nous voyons nettement à travers ce tableau, la volonté du public non pratiquant de vouloir se mettre à la place des athlètes avec (52,67%)qui le confirment contre (47,33%).

Tableau XVII : Réponses des encadreurs aux questions suivantes :

- A votre avis y a-t-il suffisamment d'athlètes sénégalais qui pratiquent le 1500 m ?
- Sinon, qu'est-ce qui à votre avis justifierait cette insuffisance de pratiquants du 1500 m au Sénégal ?

Réponses	N	%
Oui	15	25,87%
Non	43	74,13%
Total	58	100%

Raisons de l'insuffisance de pratiquants du 1500m au Sénégal	N	%
Mauvaise politique de développement de cette épreuve	28	65,12%
Les athlètes préfèrent les courtes distances	12	27,9%
Ne se sont pas prononcés	03	06,98%
Total	43	100%

Commentaire :

A travers ce tableau, nous constatons une grande partie (les trois quarts environ) dénoncent le nombre insuffisant des athlètes Sénégalais pratiquant du 1500m. Selon ces mêmes encadreurs une mauvaise politique de développement de cette distance serait à l'origine d'un tel constat. Il ya aussi que les que les préfèrent les courses sprint.



CHAPITRE IV : DISCUSSION DES RESULTATS

Notre discussion s'articulera autour de deux grands axes que sont d'une part les forces, et, d'autre part, les faiblesses du 1500m au Sénégal.

IV- 1 : Les forces du 1500m au Sénégal

Le Sénégal recèle plusieurs potentialités pour briller son demi- fond, particulièrement le 1500m.

Au plan de la situation géographique comme un pays sahélien, 96,55% de nos encadreur (cf. *tableau n°8*) affirment que le morphotype selon la taille et le poids sénégalais est adapté à cette épreuve. A côté l'existence de la plupart de ses régions intérieures qui présentent d'énormes espaces qui peuvent constituer des sites d'entraînement favorables au développement de cette discipline. En d'autre terme il s'agit d'un relief spécifique au demi- fond. Entre autres sites nous avons : Tambacounda, Kaolack, Ziguinchor, Kolda, Matam et Kédougou. A ceux- là s'y ajoute dans la région de Dakar, les mamelles dont la distance de monté est d'environ deux à trois km, les circuits training comme celui du coach Moussa SENE, de Gorée qui se situe vers le terrain de golf et les sous- bois de la cité Komiko (cité des enseignants) avec des montées et des descentes sur presque plus de huit voire dix km de long. Au niveau des infrastructures et des équipements, nous notons l'existence, dans la majorité des capitales régionales, de stades omnisports qui permettent la pratique de l'athlétisme. L'aménagement d'une piste en tartan dans la capitale régionale de Diourbel va aussi contribuer, de manière importante au développement de notre athlétisme national en général, et du 1500m en particulier.

Au plan de l'encadrement, la plupart des entraîneurs ont des expertises au demi- fond car, en plus des initiateurs qui sont au même nombre que celui des enseignants d'EPS, il y'a des titulaires du 1^{er} degré à peu près dans les mêmes proportions (cf. *tableau n°6*).

Selon Amadou DIAW, Directeur Technique National de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme, les coureurs de demi- fond, notamment ceux de 1500m, sont dans de bonnes conditions de performance. Car, pour lui, le choix parmi d'autres épreuves le justifie, et qu'en plus de cela, son souci premier est de bien encadrer ses coureurs de demi- fond afin d'avoir des performances digne du moment où, ajoute t-il, dans ce domaine, le niveau africain équivaut à celui mondial.

Pour conclure, le DTN n'a pas d'ailleurs hésité d'évoquer sa signification du nombre actuel des jeunes sénégalais qui s'alignent dans ces courses de demi-fond lors des compétitions organisées par la Ligue d'Athlétisme de Dakar (LADAK).

Pour Léopold Senghor, le secrétaire général de l'union des Associations Sportives Scolaires et Universitaires (UASSU), le demi-fond bénéficie d'un niveau assez intéressant de soutien par la structure qu'il dirige. Dans ce cadre, avec l'intervention des enseignants d'EPS qui sont des partenaires incontournables, nous assistons à la formation des jeunes qui souvent, deviennent des champions de haut niveau. Et selon lui, Moussa FALL en est un exemple patent ; celui-ci est d'ailleurs l'actuel recordman du 800m sénégalais avec 1'44"06 depuis 1988. Le secrétaire général n'a pas manqué d'accorder une grande importance au stage de détection annuelle qui se tient en avril durant le FENSSU. Le 1500m, insiste-t-il est l'une des épreuves phares de cet événement. S'agissant de M. Karamoko DABO, entraîneur national de demi-fond sénégalais, celui-ci à son tour, a aussi souligné des forces de cette discipline. Il s'agit des potentialités humaines déjà existantes, notamment chez les filles. Parmi celles-ci, l'on peut citer de 1998 : Saliou KONTE, Ndiouck SENE, Aïda POUYE de Kaolack, Maman BADIANE de Ziguinchor et Ramatoulaye SEYDI de Kolda. Selon lui, ces potentialités ont pu s'exprimer grâce à la compétence avérée de ses collègues des régions concernées. Ceux-ci, reconnaissent-ils constituent des leviers incontournables pour le progrès du demi-fond sénégalais.

IV- 2 : Les faiblesses du 1500m au Sénégal

Parallèlement à ses forces que nous venons d'évoquer, le 1500m présente des faiblesses qui ne méritent pas à son développement. Il s'agit entre autres : de la raréfaction des compétitions au plan national. Ceci n'est pas pour favoriser la détection des jeunes talents, et constitue dès lors un véritable frein à l'athlétisme sénégalais en général et au demi-fond en particulier. A ce dernier niveau, l'on sait que la production de bonnes performances exige un long processus d'encadrement ; auquel est confrontée cette discipline, et qui sont d'énormes problèmes liés aux conditions d'existence des athlètes. Celles-ci se traduisent par le manque de suivi médical, l'inexistence de centre d'accueil de l'élite en demi-fond, et le non octroi de bourse pouvant permettre d'effectuer des voyages de stage en altitude qui est une impérieuse au demi-fond.

L'absence de pistes de compétition (tartan) dans la plupart des régions. Une telle situation est loin de motiver les jeunes à s'adonner à la pratique de cette discipline, en

cela s'ajoute le faible taux des entraîneurs (20,68%) intervenant au demi- fond (cf. tableau n°9) lié simplement à l'abandon de cette épreuve jugée comme étant très dure par les jeunes.

Ce manque de moyens, notamment financiers qui est la source de déstabilisation de l'Athlétisme sénégalais.

IV- 3 : Conclusions et Recommandations

L'objectif de ce travail était de mener une étude sur le 1500m sénégalais pour dégager ses forces et ses faiblesses en prenant compte les recommandations faites par nos répondants aux différents types de questionnaires qui leur ont été adressés, avant de suggérer des propositions de solutions dans le but d'apporter une contribution à son épanouissement.

100 athlètes, 58encadreurs techniques (entraîneurs), 112 personnes du public non pratiquant de l'athlétisme, le Directeur National de l'Athlétisme, le secrétaire général de l'UASSU ainsi que l'entraîneur des courses de demi- fond, constituent notre échantillon d'étude ; nous avons administré des questionnaires mixtes ; les autres ayant été soumis à un entretien.

Nos résultats révèlent que le 1500m présente effectivement des forces et des faiblesses.

Concernant les forces, l'on peut dire que le Sénégal à d'énormes possibilités de faire progresser le 1500m, d'une part, le morphotype Sénégalais qui se trouve être adapté à cette distance, et d'autre part, l'existence du Centre International d'Athlétisme de Dakar.

Par ailleurs, l'initiative récente d'organiser fréquemment des camps d'entraînement au demi- fond à l'image de celui du 10 au 18 avril 2009 animé par l'expert Wilson KIPKETER peut contribuer au développement du 1500m.

Au plan infrastructurel et des équipements, nous notons l'existence dans la plupart des capitales régionales, d'un stade omnisports pouvant éventuellement être couvert d'une piste en tartan comme le cas illustre dans la capitale régionale de Diourbel à perpétuer.

A côté de ces forces, le 1500m Sénégalais présente aussi des faiblesses qui se traduisent par des manquements en ce qui concerne la formation des cadres, la

détection et l'encadrement des jeunes talents sportifs et surtout la non exploitation de nos riches cites d'entraînement au demi- fond à travers l'intérieur du pays et les moyens didactiques et financiers.

Pour remédier à ces faiblesses nos répondants suggèrent essentiellement :

- De faire revivre les cross au niveau départemental, régional et national et ce, aussi bien pour le sport civil que celui scolaire ;
- De régler les problèmes substantiels (insuffisance et mauvaise qualité de la nourriture) des athlètes ;
- De primer les médaillés lors des championnats nationaux ;
- D'offrir une formation aux anciens pratiquants pour les encourager à participer à l'encadrement des jeunes athlètes ;
- Motiver l'élite sur cette distance avec l'octroi de bourses de camps d'entraînement en altitude ;
- Médiatiser la pratique des l'athlétisme en général et celle du 1500m en particulier pour inciter les jeunes Sénégalais à s'adonner à cette épreuve ;

Les perspectives que nous proposons consistent à ouvrir cette discipline à divers rencontres au plan sous régional, régional et continental ou les performances africaines se trouvant être de niveau mondial.



☛ **OUVRAGES GENERAUX**

(Les auteurs ou les ouvrages sont présentés par ordre alphabétique et par ordre apparition dans le document)

[5] B, ROBERT. (1979) Athlétisme, courses, lancers, sauts. Edition amphora.

[4] C ; DAVID, L. (1987) La course de fond approche scientifique. Edition Vigot, 75006 Paris.

[1] G, BERNARD (1948) Histoire du sport. Puf

[2] P, ROIBERTR. B, ALAIN. (2003) La fabuleuse histoire de l'athlétisme. Edition Minerva ; Genève ; Suisse.

[6] Vigot FRERES. (1976) Traité d'athlétisme : les courses. Edition Paris 6^{ème}.

[3] IAAF ; Les nouvelles études en athlétisme. 1.2006. Edition par B.O.S.S Druck und Medien Gmbh, Kleve Allemagne.

☛ **MEMOIRES ET DOSSIERS DOCUMENTAIRES**

[7] PAYE, Seynabou. (2006-2007) Les facteurs limitatifs de la pratique en masse du 800m.

[8] SARR, Amath. (2002-2003) Le sprint sénégalais de 1992 à 2002 forces et faiblesses.

[9] DIARRA, Amadou. (16-03-1991) Problématique de la course de 800m.

[10] GUEYE, Bounabasse. Pour un développement quantitatif et qualitatif des courses de demi-fond court au Sénégal :

Exemple de l'évolution de la spécialité de 1965 à 1987.

[11] DIOP, Karamoko. (2003-2004) La répartition de l'effort physique au cours du 800m.

☛ **COURS**

[12] Document M. Amadou A. SEYE. Histoire de l'EPS, Chapitre II

Education physique : Itinéraire d'un concept.

☛ **INTERNET**

WWW.IAAF.COM



ANNEXES I-a

UNIVERSITE CHEICH ANTA DIOP DE DAKAR
Institut National Supérieur de l'Éducation Populaire et du Sport
Arouna Diarra / Maîtrise STAPS
Tél : 77 6197942

Le questionnaire entre dans le cadre d'un mémoire de Maîtrise ès-Sciences et Techniques de l'Activité Physique et du sport (STAPS), il est destiné aux athlètes.

NB : Mettre une croix dans la cage de votre choix

Age : ans

Sexe : M ou F

- 1- Etes-vous pratiquant du 1500m ? OUI ou NON
- 2- Avez-vous déjà été initié à la course du 1500m ? OUI ou NON
- 2-1 Si NON, aimeriez-vous être initié(e) à la course du 1500m ? OUI ou NON
- 3- Avez-vous des entraîneurs de 1500m dans votre :
Club Ecole Université
- 3-1 Si OUI, est-ce suffisant ? OUI ou NON
- 4- Si vous êtes pratiquant du 1500m, êtes vous satisfait de votre pratique ?
OUI ou NON

4-1 Si NON, pourquoi ?
.....
.....
.....
.....

- 5- Connaissez-vous de célèbre coureurs Sénégalais(es) du 1500m ? OUI ou NON
- 5-1 Si OUI, citez-en au moins un (1)

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

ANNEXES I-b

UNIVERSITE CHEICH ANTA DIOP DE DAKAR

Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport

Arouna Diarra / Maîtrise STAPS

Tél : 77 6197942

Le questionnaire entre dans le cadre d'un mémoire de Maîtrise ès-STAPS, il est destiné aux encadreurs techniques intervenant dans les clubs et les établissements scolaires et universitaires de Dakar.

NB : Mettre une croix dans la cage de votre choix

Age : ans

Sexe : M ou F

Milieu d'intervention

Club Ecole Université

1- Quel diplôme avez-vous ?

Initiateur

1^{er} degré

2^{ème} degré

3^{ème} degré

Enseignant d'EPS

Préciser autre(s) diplôme(s)

.....

2- Avez-vous encadré des coureurs de 1500m ? OUI ou NON

2-1 Si NON, pourquoi ?

.....

.....

.....

3- Pensez-vous que le morphotype (taille/poids) sénégalais est adapté au 1500m ?

.....

.....

.....

.....
.....
.....
4- Selon vous y a-t-il assez d'entraîneurs de 1500m au Sénégal ? OUI ou NON

4-1 Si NON que suggérez-vous pour l'augmentation de leur nombre ?

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

5- A votre avis y-a-t-il suffisamment d'athlète Sénégalais qui pratique le 1500m ?

OUI ou NON

5-1 Si NON qu'est ce qui à votre avis justifierait cette insuffisance de pratiquants du 1500m au Sénégal ?

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

6- Trouvez-vous difficile de réaliser une bonne performance au 1500m ?

Facile ou Difficile

7- Que suggérez-vous pour une pratique de masse plus importante au 1500m ?

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

ANNEXES I-c

UNIVERSITE CHEICH ANTA DIOP DE DAKAR

Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport

Arouna Diarra / Maîtrise STAPS

Tél : 77 6197942

Le questionnaire entre dans le cadre d'un mémoire de Maîtrise ès-Sciences et Techniques de l'Activité Physique et du sport (STAPS), il est destiné au public non pratiquant de l'athlétisme.

NB : Mettre une croix dans la cage de votre choix

Age : ans

Sexe : M ou F

Profession.....

1-Aimez-vous la course de 1500m ?

Pourquoi ?.....
.....
.....

2-Avez-vous déjà assisté à une course de 1500m ? OUI ou NON

2-1Si OUI comment la trouvez-vous ?

.....
.....

3-Connaissez-vous de célèbres coureurs sénégalais(es) de 1500M ? OUI ou NON

3-1Si OUI citez en au moins un (1)

.....
.....

4-Aimeriez-vous être initiés au 1500M ? OUI ou NON

5-A votre avis, ya-t-il suffisamment d'athlètes sénégalais qui pratiquent le 1500m ?

OUI ou NON

5-1Si NON. qu'est ce qui, votre avis, justifierait cette insuffisance de pratiquants du 1500m sénégalais ?

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

6-Trouvez-vous facile ou difficile de réaliser une bonne performance au 1500m ?

7-Que suggérez-vous pour une bonne pratique de masse plus importante du 1500m au Sénégal ?

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