

REPUBLIQUE DU SENEGAL

UN PEUPLE - UN BUT - UNE FOI



MINISTERE DE L'EDUCATION, CHARGE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR, DES C.U.R ET DES UNIVERSITES

??????

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR



INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT

(I.N.S.E.P.S)

MEMOIRE DE MAITRISE es-SCIENCES ET TECHNIQUES DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIV

(S.T.A.P.S)

Theme:

L'EPREUVE DU 400 METRES HAIES MASCULIN SENEGALAIS: VINGT ANS APRES SEOUL.



Présenté par :

M. Yves Sébastien Kaïgha
SAMBOU

Sous la direction de

M. Lansana BADJI
Professeur à l'INSEPS

Année Universitaire: 2008 - 2009

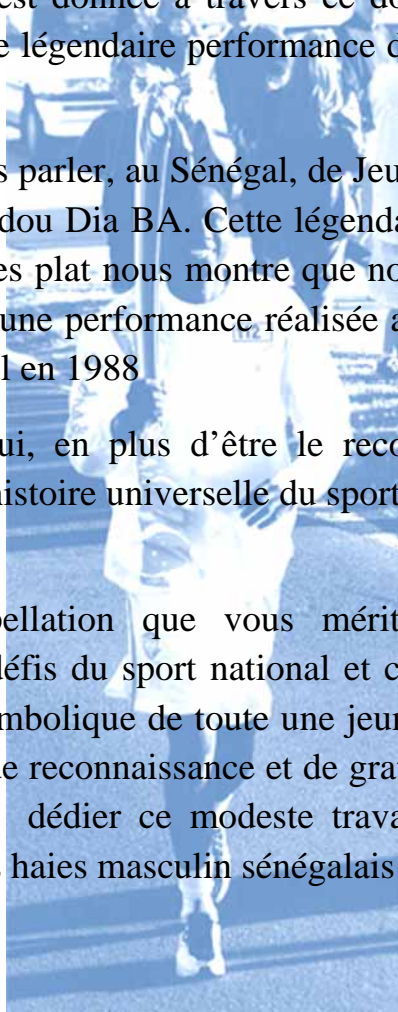
HOMMAGE

Enfin l'occasion nous est donnée à travers ce document de faire un vibrant hommage à l'auteur d'une légendaire performance de 47 secondes 23 qui fait la joie de toute une nation.

En fait nous ne pouvons parler, au Sénégal, de Jeux Olympiques sans penser à l'honorable El Hadj Amadou Dia BA. Cette légendaire performance qui se voit de nos jours au 400 mètres plat nous montre que nous n'avons pas fini de nous étonner, car il s'agit là d'une performance réalisée au 400 mètres haies lors des Jeux Olympiques de Séoul en 1988

Un temps mythique qui, en plus d'être le record national plonge tout le continent africain dans l'histoire universelle du sport en général et du 400 mètres en particulier.

Champion reste l'appellation que vous méritez ! votre engagement et conviction à relever les défis du sport national et continental, en plus de votre caractère référentiel et symbolique de toute une jeunesse, nous donne le devoir, la largesse et le courage de reconnaissance et de gratitude à votre égard et par la même occasion de vous dédier ce modeste travail dont le thème porte sur « l'épreuve du 400 mètres haies masculin sénégalais vingt ans après Séoul ».



DEDICACES

!!!!!!!!!!!!GLOIRE A DIEU AU PLUS HAUT DES CIEUX ET PAIX SUR LA TERRE AUX HOMMES QU'IL AIME !!!!!!!!!!!

L'être humain sans ses semblables est aussi gauche qu'un poisson hors de l'eau. C'est dire qu'il serait gauche de notre part de penser que nous nous sommes redressés de nous même. Par conséquent ce redressement est et reste l'œuvre de nos parents :

-notre père Edouard et notre mère Marie Clémence ASSINE à qui nous devons le fondement de notre éducation, qui plus est n'ont ménagé aucun effort pour nous enseigner les valeurs d'honneur, de respect et surtout d'honnêteté. Que DIEU reconnaisse ces efforts et qu'il sache nous les rendre.

A coté de nos parents, d'autres personnes ont également contribué à ce redressement ; nous voulons citer par là :

- nos feux frère et sœurs Justin, Jeanne et Yvette que le miséricordieux vous accorde son humble paradis ;

- nos frères aînés Crépin, Jérémy, Bonaventure, Xavier, Adolphe, Habib ;

- nos sœurs aînées Caroline, Noélla, Eliane, Oliva ;

- nos jeunes frère et sœur Mamboye et Yannick ;

- nos futurs enfants, neveux et nièces en particulier Natacha ;

A vous Marie Louise Djitome SAMBOU, ce travail vous est entièrement et spécialement dédiée, vous qui avez su nous affecter votre amour, un amour sans mesure; nous prions que DIEU nous unisse et répande sur nous ses bienfaits.

« La grandeur d'un homme réside dans ces œuvres » A vous M. Lansana BADJI, vous avez su guider ce travail avec une impétuosité inestimable malgré vos diverses charges: professeur, chef de département, technicien et directeur technique national. Nous ne trouvons pas les moyens pour vous rémunérer sinon par ces paroles cordiales. Nous ne pourrions dans ce cas cesser de vous donner notre entière gratitude en vous dédiant ce noble travail.

REMERCIEMENTS

Rendons grâce au Tout Puissant, le Roc, l'Éternel lui qui nous a soutenus de tout temps ; donc qu'il nous plaise avant tout de le gratifier.

Nous avons également bénéficié du soutien :

- de nos parents biologiques, père et mère ;
- de nos belles sœurs en particulier Astou, Gisèle et Me Marguerite Sagna SAMBOU ;
- de nos oncles et tantes à l'image de Paul et Mme Pascaline Lambal SAMBOU à Vélingara ;
- de notre encadreur et directeur de mémoire M. Lansana BADJI ;
- du corps professoral de l'INSEPS en particulier Mrs Jean FAYE, Assane FALL, Guibril DIOP, Abdoul Wahib KANE, Aziz NDIAYE, Mamadou A. SEYE ;
- du corps administratif, Mrs Mbargou FAYE, Grégoire DIATTA, et le personnel de l'espace vert ;
- de nos frères Achille et Yannick SAMBOU vous faites notre fierté au sein de l'institut ;
- de notre jumeau et frère d'arme Malamine DIAME ;
- de tous ceux qui nous affectent leur amitié, Joseph BASSENE, Laurent GOMIS, Lamine NDOYE, Arona DIARRA, Mohamed DIABY, Cheikh Sidy DIALLO, Ndiogou MANE, Demba BADJI ;
- de nos voisins de chambres Etienne DJIHOUNOUCK, Youssou SIDIBE, Cheikh Mbacké FAYE ;
- de nos filleuls à l'institut Alassane DIEDHIOU, Cheikh SANE ;

- de tous les étudiants de l'INSEPS en particulier ceux de notre promotion ;
- des optionnaires d'athlétisme et de handball ;
- de notre sœur Seynabou Paye ALLAYA ;
- des techniciens et quatraches qui nous ont aidés à réaliser notre étude en acceptant de répondre aux interrogations qui leur ont été posées ;
- des directeurs administratif et technique de la FSA à l'image de Jean GOMIS et Amadou DIAO (pour l'orientation du sujet), de M. Assane COULIBALY archiviste de la FSA, de M. Mamadou MBACKE ;
- de notre groupe d'entraînement, Youka FALL, Mme ALLAYA, Jean GOMIS, de tous les sociétaires de l'AS Douanes et des autres clubs ;
- de nos dirigeants de club, Mrs Sarra WALY et Barra THIAM ;
- des sections de l'ASFSA (athlétisme et handball) ;
- de toutes les personnes qui ont participé à notre éducation de la maternelle à la terminale ;
- de nos professeurs à l'INSEPS en l'occurrence Mrs Abdou et Lansana BADJI, Guibril, Mountaga et Maguette DIOP, Jean FAYE, Michel DIOUF, Aziz NDIAYE, Ousmane SANE, Djibril SECK, Mamadou A. SEYE, A. Karim THIOUNE, Birane C. THIAM, Mayacine MAR, Assane FALL, Ibrahima DIA, Mama SOW, Seydou SANO, Abdoul W.KANE, Ibrahima K.KAMARA, Khalil SAMB, enfin les docteurs BA, MANE, SARR, MBOW.

Toutes ces personnes nous ont été d'une grande aide morale intellectuelle.

Nous leur présentons notre infinie reconnaissance.

SOMMAIRE

INTRODUCTION	1
CHAPITRE I REVUE DE LITTERATURE	6
I-1- Aperçus historiques	7
I-2- Aspects techniques	12
I-2-1- Caractéristiques générales	12
I-2-2- La technique	13
I-3- Aspects biomécaniques	15
I-3-1- Facteurs déterminants	15
I-3-2- le rythme	16
I-3-3- Le franchissement des haies	17
I-4- Facteurs influant dans la course du 400 mètres haies	18
I-4-1- Les facteurs externes	18
I-4-1-1- Le climat	18
I-4-1-2- Les infrastructures et équipements	19
I-4-2- Les facteurs internes	19
I-4-2-1- Les facteurs psychologiques	19
I-4-2-2- Les facteurs physiques	19
I-4-2-2.a) La coordination	19
I-4-2-2.b) La souplesse	20
I-4-2-2.c) La force	21
I-4-2-2.d) L'endurance	22
I-4-3- Les facteurs physiologiques	22
I-5- Notes de règlement	24
I-5-1- La construction	24
I-5-2- Les dimensions	25
I-5-3- La largeur de la barre supérieure	25
I-5-4- Le revêtement	25

I-5-5- Les couloirs.....	26
I-5-6- La disqualification.....	26
I-5-7- Le renversement des haies.....	26
I-5-8- l'établissement d'un record.....	26
I-6- Situation du 400 mètres haies masculin sénégalais en 1988 et son évolution.....	27
Récapitulatif des médailles au plan international.....	27
I-6-1- Situation.....	28
I-6-2- Participation des sénégalais aux grands rendez-vous.....	28
I-6-3- Evolution.....	29
I-6-4- Résultats des championnats nationaux de 1988 à 2008.....	34
CHAPITRE II METHODOLOGIE.....	37
II-1- La population.....	38
II-1-1- Les athlètes.....	38
II-1-2- Les techniciens.....	38
II-2- Le cadre de l'enquête.....	38
II-3- L'administration des questionnaires et entretien.....	39
II-4- Les limites de l'enquête.....	39
II-5- Le traitement des données.....	39
CHAPITRE III PRESENTATION ET COMMENTAIRE DES RESULTATS.....	41
III-1- Réponses des athlètes.....	42
III-2- Réponses des techniciens.....	51
CHAPITRE IVDISCUSSION DES RESULTATS.....	60
CONCLUSION ET SUGGESTIONS.....	69
ANNEXES	

INTRODUCTION

Au 20^{ème} siècle la résurrection de l'olympisme par COUBERTIN confère au sport une signification universelle. Axé sur l'exercice des qualités corporelles, le sport procède à la fois:

- Du jeu par la liberté du choix, la gratuité, le goût du risque, la soumission aux règles
- De la combativité par l'affrontement volontaire à l'adversaire ou à l'obstacle
- De la passion par l'intensité de l'engagement, l'exaltation de la performance.

Partant de là, Georges HEBERT le définit comme étant tout genre d'exercices ou d'activités physiques ayant pour but la réalisation d'une performance et dont l'exécution repose essentiellement sur l'idée de la lutte contre un élément défini : une distance, une durée, une difficulté matérielle, un danger, un adversaire, un obstacle et, par extension, soi même.

Du point de vue historique la notion de sport serait comparée à un arbre dont les branches maîtresses se trouvent être la gymnastique et l'athlétisme qui symboliseraient les deux principes que sont la perfection du geste (gymnastique) et l'ardeur à la lutte (athlétisme).

Sport de base, l'athlétisme est cet ensemble de sports, d'exercices et de compétitions de courses et de concours pratiqués par les athlètes, codifié par la FEDERATION INTERNATIONALE d'ATHLÉTISME AMATEUR (FIAA) à Londres en mille neuf cent treize (1913).

Son appellation de «sport de base » fait appel au dynamisme des mouvements fondamentaux : courir, lancer, sauter. Par ailleurs son appellation singulière voire athlétisme au sens obvie lui rend toute sa spécificité, contrairement à l'athlétisme dit lourd qui se confère à l'haltérophilie. C'est pourquoi il arrive

que nous le désignons par l'athlétisme des courses et des concours pour le distinguer de celui dit lourd.

Partant des courses à la marche en passant par les concours, l'athlétisme est composé des épreuves suivantes

- Les courses pédestres allant de la vitesse au fond en passant par les relais
- Les courses d'obstacles notamment l'épreuve du 400 mètres haies qui fait l'objet de notre travail
- Les concours : les lancers et les sauts
- Les épreuves combinées

Tous ces éléments précités demeurent des épreuves dites épreuves d'intérieur.

Il existe un autre type d'épreuves dites épreuves d'extérieures constituées de courses de fond (cross country, marathon, pour ne citer que celles-ci) et la marche athlétique.

Les courses d'obstacles notamment le 400 mètres haies dont il est question d'analyser ici l'évolution constituent quasiment l'élément complet dans la famille de l'athlétisme composée des courses, des lancers et des sauts. L'on parle d'élément complet dans la mesure où il s'agit d'une course combinée à un saut.

Comme dans tant d'autres nations, au Sénégal, bon nombre de personnes ont adopté cette discipline qui consiste à courir et à franchir des obstacles. Mais il urge de faire une distinction à propos de ces courses d'obstacles, d'où la notion de courses d'obstacle de type A et de course d'obstacles de type B.

Cette catégorisation nous mène dans ce cas à préciser au passage que les courses d'obstacles de type B se confèrent directement au steeple-chase tandis que celles de type A vont de paire pour ainsi former directement les courses de haies. A cet effet il arrive, pour distinguer ces courses de haies, que nous parlons de manière

commune de haies hautes et de haies basses. Pour élucider cette commune terminologie, l'appellation par haies hautes va correspondre aux 100 mètres haies chez les dames et 110 mètres haies chez les messieurs ; celle de haies basses renvoie aux 400 mètres haies, distance uniforme pour les deux catégories de sexe.

Il est loisible de constater qu'au Sénégal, malgré l'engagement et le dévouement des adeptes de la discipline, il s'avère dur, voire impossible à ces athlètes de rayonner, d'évoluer à titre égal avec ceux de renommée internationale.

En effet, durant deux décennies l'exploit de l'athlétisme sénégalais aux Jeux Olympiques de SEOUL n'a aucunement connu une quelconque amélioration malgré la hargne, l'impétuosité, en d'autres termes, la fougue des pratiquants.

Tout ceci nous amène à nous poser la question de savoir les causes de la non évolution du record national vu les qualités des athlètes qui ne ménagent aucun effort afin de pouvoir atteindre ce niveau.

Rappelons au passage qu'il y a de cela deux longues décennies, un fils du terroir du nom de El hadj Amadou Dia BA venait de remporter une médaille d'argent aux Jeux Olympiques de SEOUL en sol coréen (en 1988); avec un chrono de 47''23, il a pulvérisé simultanément et le record continental et celui national qui étaient, dans l'ordre, de 47''82 réalisé par l'ougandais John Akii-Bua le 02 JUILLET 1972 lors des Jeux Olympiques de MUNICH et de.....

D'ailleurs c'est la seule médaille que le Sénégal ait remportée sans aucun doute dans toute son histoire aux Jeux Olympiques.

Par conséquent il nous importe de nous poser la question de savoir quelles sont les causes de la stagnation de ce record, en d'autres termes réfléchir sur les facteurs qui auraient freiné le rayonnement des athlètes, ensuite voir comment pallier à ce retard.

HYPOTHESE: L'exploit réalisé par EL Hadj Amadou Dia BA en 1988 à Séoul en portant le record du Sénégal et d'Afrique du 400 mètres haies à 47''23 n'a finalement pas produit les effets escomptés voire les résultats attendus à savoir attirer beaucoup de jeunes vers la discipline et en même temps améliorer les performances. .

Notre étude s'articulera sur quatre (04) parties. Dans le premier chapitre nous aurons la revue littéraire, puis dans un second chapitre la méthodologie, en un troisième chapitre la présentation et le commentaire des résultats obtenus lors de l'enquête, pour enfin faire la part de la discussion dans le dernier chapitre.

CHAPITRE I
REVUE DE LITTÉRATURE

I-1- APPERCUS HISTORIQUES

L'athlétisme est né de la lutte pour la vie menée par les hommes des premiers âges. C'est le cas du chasseur qui tuait pour sa survie et celle de sa famille, ou qui fuyait devant les bêtes féroces et qui songe, un jour, à courir pour son simple plaisir, à mesurer sa force et sa détente avec celle d'autres chasseurs, à franchir des obstacles naturels.

Ainsi peut-on affirmer que l'athlétisme est le premier des sports pratiqués par l'humanité. Car, les traces les plus anciennes de l'activité athlétique remontent à 3500 ans avant Jésus Christ.

La course, en cette période connaît déjà un réel développement. Il convient également de souligner que l'athlétisme a existé à l'état naturel parmi les différentes peuplades dans les continents.

Sport naturel par excellence, il a connu un vif essor dans le monde, mais un essor plus aigu dans certaines localités que dans d'autres, et ceci jusqu'à sa codification par la Fédération Internationale d'Athlétisme Amateur (FIAA) en 1913 à Londres avant de devenir Fédération Internationale des Associations d'Athlétisme dans les années 90.

En effet l'athlétisme se trouve être le sport au palmarès des Jeux Olympiques c'est-à-dire le sport numéro un. Certainement son ancienneté lui confère cette nature de premier sport olympique.

S'il a été tout précédemment annoncé que l'athlétisme est né de la lutte de l'homme pour l'assouvissement de ses besoins, il demeure toujours, de nos jours, un facteur générateur de moyens de subsistances ceci en référence à la notion de professionnalisme dans le cadre des meetings et des grands prix de la Fédération Internationale des Associations d'Athlétisme (FIAA).

Au cours de son évolution son programme s'est à la fois amplifié et modifié, étant donné que certains éléments ont chacun une origine différente comme par exemple, le choix des distances de courses dérivées du mile anglo-saxon. Nous avons donc affaire à un sport qui comprend des épreuves variées dans leur mode d'exécution.

Il est possible d'affirmer ou d'avancer que l'athlétisme est le sport de base par excellence de par son universalité, sa tradition. Il constitue aussi l'élément principal pour l'amélioration de la condition physique de l'homme ; c'est aussi la base indispensable du rendement dans tous les autres sports.

Au Sénégal, la discipline a été introduite par les militaires marins français. Elle n'était pratiquée que par les colons. Les tirailleurs sénégalais découvrirent et pratiquèrent pas à pas la discipline ; ils finirent par réaliser de bonnes performances. Parmi eux :

Ousmane LY qui battit le record de France de javelot avec 55,26m en 1923 ; NDIA qui l'améliora avec 58,89m l'année suivante (1924). La pratique du sport se faisait aussi dans les missions catholiques et dans les écoles coloniales.

La formation était dirigée par les militaires du bataillon de Joinville. Ceux-ci avaient reçu au préalable une formation de moniteurs d'Education Physique et Sportive (EPS). Cette formation ne se faisait que dans la région du Cap-Vert, actuelle région de Dakar. En ces moments seule la Jeanne D'Arc et l'Union Sportive Goréenne existaient puisque créées respectivement en 1921 et 1933. Ceci leur confère la nature de « CLUBS MERES » du territoire. Mais en 1929 les indigènes intègrent le cercle formant l'Union Sportive Indigène. Ceci consacra l'ouverture des clubs européens aux autochtones. C'est ainsi que les athlètes sénégalais furent sélectionnés au sein de l'équipe française qui devait prendre part aux Jeux Olympiques de Paris en 1924. Ils furent les meilleurs parmi les africains d'autant plus qu'ils furent les seuls à battre des records

français. Ce fut le cas de Papa Gallo THIAM en 1949 au saut en hauteur avec 2,23m ; Malick MBAYE qui s'adjugea le record français du triple saut avec 14,49m en 1915 ; il conquiert quatre titres de champion de France dont un à la longueur et trois au triple saut.

Le développement de l'athlétisme au Sénégal fut favorisé par le fait que :

-pendant la colonisation l'instituteur était initié à la pratique sportive et aux techniques sportives particulièrement d'une manière plus accentuée en athlétisme ;

-Dakar qui était la capitale de l'Afrique Occidentale Française (AOF) bénéficie de moyens matériels et humains suffisants et en qualité.

L'athlétisme sénégalais a produit de grands quatraches c'est-à-dire des coureurs de 400 mètres haies ou encore hurdlers au plan national et international à l'image de El Hadj Amadou Dia BA, Hamadou MBAYE, Ibou FAYE et même du côté féminin avec Mame Tacko DIOUF. De nos jours des jeunes comme Séléké SAMAKE, Mamadou Kassé HANN et El Hadj Seth MBOW sont sur les traces de leurs aînés.

La seule satisfaction que le Sénégal a connue dans le domaine du 400 mètres reste celle de la médaille d'argent d'El Hadj Amadou Dia BA, exploit réalisé en 1988 aux Jeux Olympiques de Séoul. Cet athlète est le détenteur du record national jusqu'à nos jours et celui continental jusqu'en 1991 avec un chronomètre de 47,23 secondes. Cette performance lui a permis de gommer l'ancien record de l'ougandais John Akii BUA (47,82) réalisé aux Jeux Olympiques de Munich le 02 juillet 1972, donc après une durée de seize ans. Samuel MATETE de la Zambie le battit en 1991 avec un temps de 47,10secondes.

Il Convient de noter que les premières références de la spécialité du 400 mètres haies, longtemps tenue pour secondaire voire hybride, sinon superflue, nous viennent d'Angleterre et d'Amérique, double berceau de l'athlétisme moderne. Ainsi en 1860 trouve-t-on trace dans les compétitions organisées à Oxford d'un 440 yard avec obstacles : il s'agit d'une course comportant douze (12) barrières dont la hauteur est variable : soit 1,06 mètre comme pour les 120 yards haies, soit 76 centimètres comme pour les 220 yards haies.

La configuration réglementaire de la course est définitivement fixée en 1893 ; elle devient une épreuve à part entière avec dix (10) haies de un yard (91,47cm) à intervalles de 35 mètres. La distance du départ à la première haie est de 45 mètres, celle du dernier obstacle à l'arrivée est de 40 mètres. Contrairement au 110 mètres haies où les distances retenues sont issues du système métrique, la hauteur des haies vient des mesures anglaises, probablement parce que le yard constitue la hauteur médiane entre les haies des 120 yards (1,06mètre) et des 220 yards (76 centimètres).

Il est programmé (400 mètres haies) aux Jeux Olympiques de 1900 à Paris, en même temps que le 200 mètres haies qui n'est couru que jusqu'en 1904. Avec ses haies très basses, ses intervalles deux fois plus longs que ceux du 110 mètres haies (18,28 mètres), et sa distance de sprint, le 200 mètres haies constitue une épreuve carrefour où sauteurs, sprinters et hurdlers peuvent se défier. Mais une fois son statut olympique perdu, cette épreuve tomba en désuétude.

En 1976, la Fédération Internationale d'Athlétisme Amateur (FIAA) décide de ne plus enregistrer de record sur cette distance. Toutefois, il est arrivé à la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme (FSA) de réhabiliter les vertus athlétiques de cette épreuve pour des compétitions de distances dites « bâtarde », en d'autres termes, des distances non olympiques.

L'épreuve du 400 mètres haies ne fut pas retenue pour les Jeux Olympiques de 1912 à Stockholm du fait de sa pratique jugée confidentielle. Elle revient après la première Guerre Mondiale aux Jeux Olympiques de 1920 à Anvers.

Seuls les exploits d'athlètes de talent ont pu changer le regard des médias sur le 400 mètres haies qui était pour eux une discipline insignifiante et sans importance.

Au Sénégal, pour mieux parler sur cette discipline, il urge d'en faire l'historique.

Plus récente de toutes les courses d'obstacles, la course du 400 mètres haies n'intègre la famille de l'athlétisme mondial, officiellement, que depuis le siècle dernier à l'occasion des Jeux Olympiques de Paris en 1900.

Mais c'est vers l'indépendance du Sénégal plus précisément en 1959, que la distance fut courue pour la première fois dans ce pays. Les pionniers de l'épreuve sont, entre autres, Abdoulaye CAMARA, Adolphe AKOUTCHOU, Sada BA et Mamadou SARR. Après les indépendances les athlètes commencèrent à pratiquer en masse la discipline et c'est à partir de ces moments qu'elle va connaître son essor.

Ainsi à l'occasion des jeux de l'amitié de 1963 à Dakar, Mamadou SARR fut vainqueur de la finale devant les français qui, déjà, le connaissaient bien.

En 1965 il termine deuxième aux premiers Jeux Africains de Brazzaville en territoire congolais. Jusqu'en 1970, la discipline prit forme au plan national et devient l'épreuve adorée aussi bien par le public que par les autorités grâce aux exploits réalisés par Mamadou SARR.

De nombreux cadres furent formés pour l'encadrement technique. Mamadou SARR eut l'honneur d'être porté à la tête de la direction technique en 1971.

De 1971 à 1981, donc pendant une décennie, les courses de haies ont connu une véritable constance notamment celle du 400 mètres haies. Cette stagnation a fait que la discipline enregistra de moins en moins d'adeptes. Ce n'est qu'à partir de 1982 que l'épreuve a resurgi avec le rayonnement d'El Hadj Amadou Dia BA avec ses multiples titres de champion d'Afrique de 1982 à 1988.

Cette relance de la discipline a connu son couronnement et a fait la fierté de toute une nation avec la médaille d'argent remportée aux Jeux Olympiques de Séoul par cet illustre athlète.

Ajoutons à cette liste de pionniers Hamadou MBAYE qui fut champion d'Afrique en 1990 au Caire en Egypte. Concrètement nous notons une domination sénégalaise dans toute l'Afrique pendant presque une décennie. Après 1990 la discipline a connu une léthargie. C'est à l'arrivée du Docteur Hervé STEPHAN que la discipline a rebondi chez les messieurs puisqu'il a fait de grands pas vers le haut niveau avec des hommes comme Ibou FAYE qui a participé aux Jeux Olympiques d'Atlanta en 1996, et Jean Dominique DIEME présent aux Jeux de 2000 à Sydney en Australie. En 2005 Ibou FAYE remporta la discipline aux Jeux de la francophonie de Niamey au Niger.

Depuis les Jeux Olympiques de Sydney, le Sénégal n'a aucunement eu un quatrache à ce niveau, malgré l'acharnement des espoirs à l'image de Mamadou Kassé HANNE, El Hadj Seth MBOW et Séléké SAMAKE qui ne se lassent de rechercher les minima pour enfin atteindre le niveau mondial.

I-2- DESCRIPTION TECHNIQUE

I-2-1- CARACTERISTIQUES GENERALES

Une course de haies est une course de vitesse avec franchissement d'obstacles. La vitesse est donc une caractéristique très importante chez les coureurs de haies. Cette épreuve requiert de grandes exigences sur le plan technique et la vitesse doit être combinée à une bonne technique et une habileté rythmique. Il faut savoir que les bons hurdlers ne sautent pas par-dessus les haies, mais utilisent une foulée allongée, pour franchir les haies rapidement.

Le rythme est une caractéristique de la coordination, car il décrit l'uniformité de la contraction et du relâchement des muscles. Le bon rythme est indispensable au coureur de haies pour adapter sa vitesse à la distance inter obstacles à travers les ajustements de la longueur et de la fréquence de foulées. Ces éléments constituent les facteurs de la performance.

D'autres paramètres de la performance dans la course de haies sont les caractéristiques anthropométriques de l'athlète, en particulier la longueur des jambes, la mobilité dynamique surtout au niveau des hanches, la coordination, l'équilibre et l'endurance. A l'exception des caractéristiques anthropométriques de l'athlète, chacun de ces paramètres peut être développé par un entraînement adéquat.

I-2-2- FACTEURS TECHNIQUES

L'on pourra avancer que tous les quatraches font un nombre de foulées dépendamment de leur morphologie avant la première haie. Cependant il urge

d'annoncer que cette dépendance se répercutera dans la position de départ dans la mesure où il s'avère préférable que cette première haie se franchisse par la jambe gauche afin de ne pas enfreindre le règlement c'est-à-dire piétiner dans le couloir d'autrui. C'est la raison pour laquelle, une fois dans le starting-block, le pied d'appel est placé dans le starting-block habituellement et dépendamment de la nature du nombre de foulées selon qu'il soit pair ou impair.

Pour attaquer la haie proprement dite, l'athlète devra « courir haut » en s'approchant d'elle. L'appel sera pris à un endroit situé à bonne distance de la haie afin de réaliser une trajectoire basse ; l'athlète doit s'élancer en avant en passant la haie, en penchant fortement le corps en avant. La jambe libre est levée très haut, rapide et bien fléchie pour se situer au-dessus de la hanche tandis que la jambe d'appel se tend dans un mouvement lent, continu et en douceur. Le tronc continue son mouvement de plongeon en avant, aidé par le geste des bras tendus. Le bras opposé à la jambe d'attaque se tend en avant tandis que l'autre bras est tiré en arrière dans une position d'équilibre (on parlerait dans ce cas d'une compensation de masse) synchronisée avec le geste de la jambe.

La jambe d'appel est ramenée vers le corps, en position de flexion latérale, et passe par-dessus la haie parallèlement à la latte en redressant les orteils.

Une fois la haie franchie, la jambe d'attaque est rapidement ramenée au sol alors que la jambe restée à la traîne et bien fléchie, continue son mouvement rotatif par-dessus la latte. Le bras d'attaque est maintenant ramené au-dessus de la jambe arrière qui s'avance, tandis que l'autre bras commence son élan en avant dans une vigoureuse impulsion de vitesse. C'est l'avant-pied (métatarse) qui prend contact en premier avec le sol, le talon « n'atterrissant » ensuite que par un mouvement contrôlé, souple, de ressort, la jambe d'appui bien tendue. L'aspect du mouvement contrôlé fait référence à la notion d'équilibre. La jambe

restée à la traîne, toujours fléchie est ramenée vers soi rapidement, de manière à ce que le genou se rabatte contre la poitrine.

Quand la hanche passe au-dessus du pied d'appui, une force puissante de sprint s'exerce de nouveau, aidée par la forte action des bras et le mouvement total de la jambe libre. Le tronc reprend sa position normale de course et le regard se porte vers la haie suivante.

Par conséquent la technique du franchissement de la haie est d'une simplicité notoire, relativement à celui du 110 mètres haies, avec des mouvements moins poussés et moins rigoureux. L'inclinaison du tronc est moins prononcée et naturellement la trajectoire d'envol est moins élevée. Cette différence est due à la distinction des hauteurs selon qu'elles soient basses ou hautes.

Le quatrache parvient plus facilement à se relaxer pendant le franchissement de la haie. Il reste nécessaire de rappeler au passage qu'il est recommandé d'attaquer avec la jambe gauche car cela donne un meilleur équilibre et permet à l'athlète de courir à l'intérieur du couloir sans risque de commettre une faute avec sa jambe arrière : d'où la nécessité d'apprendre, tout au début, d'attaquer avec les deux jambes.

A la description de la technique notons que le principe de cette épreuve réside dans l'alternance ininterrompue de la course cyclique entre les haies et du mouvement acyclique nécessaire pour franchir les barrières. La technique des courses de haies en général peut être divisée comme suit :

- Le départ et l'accélération vers la première haie,
- L'impulsion et l'attaque des haies qui correspondent à la première phase d'appui,
- Le franchissement des haies correspondant à la phase d'envol,

- La réception après les haies qui est la seconde phase d'appui,
- Le sprint inter obstacles,
- L'arrivée ou la course finale.

L'importance relative de ces éléments dépend de la course qu'elle soit sur la ligne droite (100 mètres et 110 mètres haies) ou sur le tour de piste (400 mètres haies). Dans le sprint de la ligne droite, l'abduction latérale de la jambe à la traîne et la nécessité de couvrir la distance le plus rapidement possible sont les éléments les plus importants alors que, dans l'épreuve plus longue du tour de piste, le corps est d'avantage redressé pendant le franchissement des haies, l'appréciation du rythme entre les haies et sur tout le parcours devient essentielle.

I-2-3 FACTEURS BIOMECHANIQUES

I-2-3-1- Facteurs déterminants

Le résultat d'une course de haies est principalement déterminé par la performance de l'athlète au cours des différentes étapes.

- le départ qui ne doit pas être très différent d'un départ de sprint ;
- l'accélération dont le processus, à la différence du sprint plat, est déterminé par la position de la première haie ;
- une impulsion explosive à la distance optimum de chacune des dix (10) haies;
- un franchissement de chacune des haies avec une trajectoire aussi basse que possible du centre de gravité du corps ;

- après chacune des haies une réception qui doit être active, sans un abaissement considérable de la trajectoire du centre de gravité du corps ;
- des foulées de course inter obstacles rapides et contrôlées pour produire le rythme de course désiré ;
- l'arrivée avec une accélération.

I-2-3-2- Le rythme

Contrairement aux 100 mètres haies et 110mètres haies, l'épreuve du 400 mètres haies est une course à intervalles longs de 35 mètres. Le nombre de foulées étant dépendant de la morphologie de l'athlète selon qu'il soit grand ou petit, il sera donc nécessaire voire urgent de jouer sur la longueur des foulées et sur leur fréquence afin de pouvoir respecter les exigences du franchissement. En fait l'athlète peut, de préférence, s'adapter à l'une des composantes de la vitesse à savoir la fréquence ou l'amplitude. Il faut noter qu'une fréquence élevée reste difficile à stabiliser pendant ce tour de force (400 mètres) du fait de la présence de l'effet de la fatigue. C'est la raison pour laquelle certains athlètes préfèrent souvent une grande amplitude, ce qui demande une grande puissance musculaire et un bon relâchement.

Tout ceci va se résumer en un concept pour traduire la notion de rythme inter obstacles pouvant varier de 13 à 17 foulées, les meilleurs coureurs maintenant leur rythme initial jusqu'au bout de la course, à l'exemple de MOSES EDWIN qui réalise 13 foulées d'un bout à l'autre.

Ceci peut nous amener à avancer l'idée selon laquelle la distinction des couloirs dans une course de 400 mètres haies ne peut aucunement influencer la performance de l'athlète par rapport au 400 mètres plat ; dans la seule mesure où dans un 400 mètres haies la performance reste plus ou moins conditionnée par le rythme de l'athlète, alors que dans le 400 mètres plat le contrôle du concurrent

peut déterminer la course. Au 400 mètres haies chacun court selon son rythme car l'adoption d'un autre rythme entraînerait sans aucun doute le piétinement à l'approche de la haie.

I-2-3-3- Franchissement des haies

Dans chaque franchissement de haies la trajectoire du centre de gravité du corps est élevée et l'action normale de sprint interrompue. En conséquence, il y a perte de vitesse horizontale aussi bien dans l'impulsion face à la haie que dans la réception derrière la haie. La qualité de la technique de franchissement des haies peut donc être évaluée par la quantité de vitesse horizontale perdue – l'indicateur significatif est le temps mis pour franchir les haies - et le caractère parfait de la transition menant à la course inter obstacles.

Pour éviter de perdre une trop grande vitesse horizontale la courbe d'envol du centre de gravité du corps devrait être aussi basse que possible, ce qui est obtenu par un angle de décollage aussi petit que possible, qui à son tour est affecté par :

- la taille de l'athlète (plus un athlète sera grand, moins il aura besoin d'élever le centre de gravité de son corps pour franchir les haies et plus l'angle de décollage possible sera petit)
- l'impulsion à partir d'une distance appropriée face à la haie ; cette distance devrait correspondre à soixante pourcent (60%) de la longueur de la foulée de franchissement.
- une position de course haute au moment de l'impulsion.

Dès que la jambe d'impulsion entre en contact avec le sol, l'action de la jambe d'attaque est rapidement déclenchée. Fortement fléchie, elle est rapidement engagée vers l'avant. Une poussée consciente vers l'avant et le haut permet à

l'athlète d'élever son centre de gravité de manière optimale au moment de l'impulsion. Cette poussée n'agit pas entièrement de manière concentrique sur le centre de gravité du corps. Au contraire la force est appliquée avec une poussée excentrique déclenchant la rotation en avant autour de l'axe du bassin.

Au cours de la phase d'envol les mouvements des bras et des jambes devraient être proches du centre de gravité du corps afin de minimiser le moment d'inertie.

La jambe à la traîne, fléchie à environ 90° , assure une grande vitesse angulaire maximum de la cuisse alors que la forte extension du puissant muscle fessier (grand fessier) qui en découle permet une réception active. L'action active des bras appuie le franchissement. La stabilité du bassin est maintenue par une légère inclinaison du tronc en avant durant l'extension de la jambe d'attaque au niveau de la hanche assurant une position haute du centre de gravité du corps à la réception et facilitant le retour de la jambe à la traîne dans le champ de mouvement complet. Cependant une inclinaison trop prononcée du tronc provoque des contre mouvements qui sont principalement responsables du heurt de la haie.

Au cours du franchissement de la haie, les bras accomplissent des mouvements de compensation. Le bras de retour s'engage vers le bas, alors que le bras côté jambe d'attaque au moment de l'impulsion se déplace vers le haut.

I-3- FACTEURS INFLUANT DANS LA COURSE DU 400 METRES

HAIES

I-3-1 LES FACTEURS EXTERNES

I-3-1-1 Le climat

Les conditions climatiques jouent un rôle incontournable dans la performance. Dans ce cas une compétition peut se tenir dans le chaud comme elle peut se tenir dans le froid ou encore en altitude.

Tous ces éléments peuvent affecter le comportement de l'athlète, en d'autres termes modifier les performances de ce dernier.

I-3-1-2 Les infrastructures et équipements

La révolution du matériel à l'exemple de la matière synthétique de la piste qui était en cendrée participe à l'élaboration et à la réalisation de bonnes performances. Mais aussi l'adéquation des équipements comme les chaussures et les maillots n'est pas en reste dans la contribution à la réalisation d'une meilleure performance.

I-3-2 LES FACTEURS INTERNES

I-3-2-1 LES FACTEURS PSYCHOLOGIQUES

L'homme est soumis à de continuelles modifications de son environnement. Parfois son répertoire est insuffisant pour faire face à la nouvelle situation créée

ou à la demande excessive de l'environnement. Il peut alors présenter des modifications voire des altérations dans ses activités qui, dans ce cas, pourront aboutir à une pathologie. Lorsque nous sommes appelés à réaliser une performance, il est fréquent de rencontrer un enjeu associé à la qualité de cette performance. C'est le cas d'un athlète sur lequel on a investi temps, effort, argent et espoir, et pour qui un échec dans la compétence peut entraîner la perte de son statut (selon sa qualité de champion).

I-3-2-3 LES FACTEURS PHYSIQUES

a) La coordination

C'est « l'engagement des parties d'un tout en vue d'obtenir un résultat » (Jürgen WEINECK). Dans le cadre de l'athlétisme elle se trouve être cette aptitude à gérer les mouvements complexes et à s'adapter à de nouvelles situations. Cette aptitude est étroitement liée à l'éveil moteur de l'athlète, à son développement musculaire et à la taille de ses segments.

Il arrive que l'on avance que « à force égale entre deux athlètes le plus coordonné gagne. » La coordination est fondamentale dans la phase de suspension afin de mieux réaliser une bonne compensation de masse avec une synchronisation bras jambe opposée.

a) La souplesse

Selon Jürgen WEINECK, la souplesse est cette capacité et cette qualité qu'a le sportif à pouvoir exécuter des mouvements avec une grande aptitude pour lui même, ou sous l'influence de forces externes au niveau d'une ou de plusieurs

articulations. Elle peut être aussi définie comme l'amplitude du mouvement d'une ou de plusieurs articulations.

On distingue deux types de souplesse :

- Souplesse musculaire qui est développée par des exercices d'étirement.
- Souplesse articulaire améliorée par des assouplissements.

Il faut noter au passage que la souplesse n'existe pas en tant que caractéristique générale, mais est plutôt spécifique à la région articulaire et à l'action qui est réalisée. Qui plus est, la notion de souplesse participe surtout à la lutte contre la raideur autant musculaire qu'articulaire. Elle est influencée par l'élasticité des muscles, tendons et ligaments.

La souplesse ou mobilité joue un rôle fondamental pour la réalisation d'une bonne performance; par conséquent la carence de la capacité de mobilisation reste une source de problèmes pour l'athlète.

b) La force

C'est la capacité qu'a l'homme à surmonter les résistances par un travail musculaire propre. Elle est caractérisée par la tension développée par les muscles suite à une excitation. Elle reste la caractéristique physique de base qui détermine l'efficacité de la performance en sport.

Ceci nous amène à distinguer trois (3) formes de forces :

- la force maximale qui est définie comme étant la plus grande force que le système neuromusculaire est capable d'exercer lors d'une contraction volontaire unique ; d'ailleurs l'adjectif « Maximale » vient confirmer sa suprématie. En conséquence elle détermine les résultats dans les sports. Elle n'est valable que quand la résistance est élevée ; par conséquent si la résistance est faible son utilisation reste inutile.

- la force explosive, autrement dite élastique, est la capacité du système neuromusculaire à surmonter une résistance avec une grande vitesse de contraction. Elle détermine, comme celle précédente, la performance dans des épreuves comme les sauts, les lancers, les sprints.
- l'endurance force se trouve être l'aptitude de l'organisme à surmonter la fatigue. Elle détermine la performance dans les courses de résistance.

En définitive, selon Dekker NET, collection 1990, la force musculaire est déterminée par la tension qu'un muscle ou un groupe musculaire peut opposer à une résistance en un seul effort ou pour mobiliser ou immobiliser une articulation. Elle peut entraîner un déplacement, ce qui nous amène à parler de force dynamique ou contraction musculaire an isométrique. Mais quand elle se fait avec inertie, on parle de force statique ou contraction isométrique.

c) **L'endurance**

On entend de façon générale par endurance la capacité du sportif à résister à la fatigue. On distingue, selon FREY, l'endurance psychique désignant la capacité du sportif à résister le plus longtemps possible à un stimulus qui exigerait l'interruption de la charge, et l'endurance physique qui est la capacité de résistance de l'organisme dans son ensemble ou de ses différents systèmes.

3- **LES FACTEURS PHYSIOLOGIQUES**

Le contenu d'entraînement du quatrache émane de plusieurs registres de préparation répartis en deux (2) pôles: le pôle foncier et le pôle spécifique, le premier étayant le second.

- Le pôle foncier vise à développer la condition physique, préalable aux charges d'entraînement spécifique. C'est le support de la préparation spécifique et il se répartit sur deux (2) axes :

- **Axe bioénergétique**

Pour le traitement des filières d'efforts sur le plan bioénergétique, nous notons l'amélioration de la capacité d'entraînement du quatrache par le développement de sa puissance maximale aérobie (P.M.A). Comme pour le coureur du 400 mètres plat, les processus oxydatifs de la filière aérobie sont nécessaires pour tamponner c'est-à-dire assimiler les effets et diminuer les désordres chimiques sur le plan physiologique, les effets anaérobies lactiques.

N.B une bonne puissance maximale aérobie (P.M.A) assure les moyens de réitérer ce type d'effort puis de supporter la succession des courses sur plusieurs rendez-vous, à l'exemple d'un championnat.

A cet effet plusieurs formes de travail permettent d'atteindre cet objectif : fart lek, jogging à allure constante, courses à intermittences d'efforts à la Vitesse Maximale Aérobie (V.M.A) du sujet.

- **Axe structurel**

Aux qualités musculaires exigées par la course de haies hautes, le quatrache doit ajouter l'endurance de la force élastique. En effet, le renforcement musculaire est l'axe de pratique qui vise tout d'abord à améliorer la force maximale de la chaîne d'extension des membres inférieurs. Ensuite, il s'agit de transformer cette force musculaire, d'une part en puissance, laquelle s'exprime dans l'explosivité

du démarrage et les reprises de course en sortie de franchissement, d'autre part en endurance pliométrique pour franchir les dix (10) obstacles et continuer de rebondir sur les appuis en fin de course quand les processus chimiques de production d'énergie sont épuisés.

-Le pôle spécifique couvre la condition technique et cinétique du quatrache. Il s'appuie sur le niveau des ressources préalablement développées par le pôle foncier. Il se répartit également sur deux (02) axes :

- **Axe cinétique**

Cet axe rappelle que le 400 mètres haies est une épreuve de sprint prolongée avec obstacles. Les qualités techniques et bioénergétiques du sprinter (puissance et capacité anaérobie alactique) sont un préalable à la pratique du 400 mètres haies : il s'agit donc de partir vite durant les six (6) premières secondes et de courir de façon disponible relativement de son rythme pour la suite de l'effort.

- **Axe technique**

Sur le plan technique, le hurdler expert de haies basses utilise les mêmes exercices de franchissement que son homologue de haies hautes à la différence que le quatrache se fixe l'objectif de pouvoir franchir indifféremment avec ou l'autre jambe d'impulsion, autrement dit il n'y a pas de jambe de préférence pour le quatrache en ligne droite comme en virage.

1- 4- NOTES DE REGLEMENT

Sur une piste d'athlétisme chaque couloir de course est constitué de dix (10) haies disposées conformément aux indications ci-dessous.

Sexe	<i>Hauteur des haies</i>	<i>Distance entre la ligne de départ et première haie</i>	<i>Distance entre les haies</i>	<i>Distance entre la dernière haie et la ligne d'arrivée</i>
Hommes	<i>0,91mètre</i>	<i>45 mètres</i>	<i>35 mètres</i>	<i>40 mètres</i>
Dames	<i>0,71 mètre</i>	<i>45 mètres</i>	<i>35 mètres</i>	<i>40 mètres</i>

1- La construction

Faites de métal ou de quelques matériaux appropriés avec une barre supérieure en bois, les haies sont constituées de deux (02) bases et deux (02) montants supportant un cadre rectangulaire renforcé par des traverses. Les deux (02) montants sont fixés à l'extrémité de chaque base. La haie sera conçue de telle manière qu'il faudra exercer une poussée horizontale, correspondant à un poids d'au moins trois kilogrammes six cents (3,6kgs), appliquée au milieu du bord supérieur de la barre supérieure pour la renverser.

La haie pourra être de hauteur réglable pour chaque épreuve. Les contrepoids seront réglables de telle manière qu'à chaque hauteur il faudra, pour renverser la haie, exercer une poussée correspondant à un poids de trois kilogrammes six cents (3,6kgs) au moins et de quatre kilogrammes (4kgs) au plus.

2- Les dimensions

La largeur d'une haie est entre 1,18 mètre et 1,20 mètre soit 0,02 mètre de moins que la largeur d'un couloir de course. La longueur de la base sera de 0,70 mètre. Le poids total de la haie ne doit pas être inférieur à dix kilogrammes (10kgs). On accepte une marge de tolérance de trois millimètres (3 mm) au-dessus et au-dessous de la hauteur standard.

3- La largeur de la barre supérieure

Elle sera de soixante dix millimètres (70 mm), l'épaisseur de cette barre sera déterminée entre dix (10) et vingt cinq millimètres (25 mm) et les rebords supérieurs devraient être arrondis. La barre sera fermement attachée aux extrémités.

4- Le revêtement

La barre supérieure sera rayée de n'importe quelles couleurs contrastées de telle sorte que les rayures les plus claires se trouvent à l'extrémité de chaque haie et qu'elles mesurent au moins deux cent vingt cinq millimètres (225 mm) de largeur.

5- Les couloirs

Toutes les courses se courent en couloirs et chaque concurrent devra se tenir dans son couloir d'un bout à l'autre de la course. Chaque couloir mesure une

largeur de 1,22mètre. Pour toutes les pistes construites avant le 01 janvier 2004 et pour toutes les courses en question, le couloir pourra être d'une largeur de 1,25 mètre.

6- La disqualification

Si un athlète, lors de la course, traîne le pied ou la jambe au-dessous du plan horizontal déterminé par le haut de chaque haie au moment du franchissement ou si, de l'avis du juge arbitre, il renverse délibérément n'importe quelle haie avec la main ou le pied, il sera disqualifié.

7- Le renversement de haie

A l'exception des dispositions prévues par l'alinéa sept (al 7), le fait de renverser des haies ne fera pas disqualifier un athlète et n'empêche non plus d'homologuer un record.

8- L'établissement d'un record

Toutes les haies doivent être non seulement franchies mais aussi être conformes aux spécifications du règlement pour l'établissement et l'homologation d'un record.

1-5- STUATON DU 400 METRES MASCULIN SENEGALAIS EN 1988
ET SON EVOLUTON

RECAPITULATIF DES MEDAILLES AU PLAN INTERNATIONAL

TABLEAU I

<i>ANNEES</i>	<i>ATHLETES</i>	<i>EVENEMENTS</i>	<i>LIEUX</i>	<i>MEDAILLES</i>
1988	Amadou Dia BA	5° championnats d'Afrique	ANNABA	OR
1988	Amadou Dia BA	20° Jeux Olympiques	SEOUL	ARGENT
1989	Hamadou MBAYE	6° championnats d'Afrique	LAGOS	OR
1990	Hamadou MBAYE	7° Championnats d'Afrique	LE CAIRE	OR
1991	Amadou Dia BA	5° Jeux Africains	LE CAIRE	OR
1992	Amadou Dia BA	8° championnats d'Afrique	MAURICE	OR
1994	Ibou FAYE	2° Jeux francophonie	PARIS	BRONZE
1995	Ibou FAYE	6° Jeux Africains	HARARE	OR
1996	Ibou FAYE	10° championnats d'Afrique	YAOUNDE	OR
1998	Ibou FAYE	11° championnats d'Afrique	DAKAR	BRONZE
1999	Ibou FAYE	7° Jeux Africains	JOHANNESBOURG	OR
1999	Jean D DIEME	7° Jeux Africains	JOHANNESBOURG	BRONZE
2000	Jean D DIEME	12° championnats d'Afrique	ALGER	ARGENT

2003	Ibou FAYE	8° Jeux Africains	ABUJA	BRONZE
2005	Ibou FAYE	5° Jeux francophonie	NIAMEY	OR
2005	Séléké SAMAKE	Championnats d'Afrique junior	GAROUA	OR
2006	Malamine DIAME	Championnats d'Afrique universitaire	PRETORIA	ARGENT

1- Situation

En parcourant les résultats obtenus lors des championnats nationaux, nous remarquons que l'épreuve du 400 mètres haies masculin sénégalais était sur la base des 51 secondes puisque le champion national à cette époque (1988) avait couru en 51 secondes 1/100 : il s'agissait de Hamadou MBAYE

Par ailleurs, en cette année 1988, lors des cinquièmes championnats d'Afrique d'athlétisme à Annaba en terre algérienne, El Hadj Amadou Dia BA remporta la finale de l'épreuve, obtenant du coup son quatrième titre consécutif au plan continental

Ce titre fut sans doute pour lui une source de motivation voire de conviction pour la grande échéance olympique de SEOUL C'est là qu'il s'adjugea la médaille d'argent, une médaille qui donna la jouissance à toute la nation sénégalaise.

2- PARTICIPATION DES SENEGALAIS AUX GRANDS RENDEZ-VOUS SUR L'EPREUVE DU 400METRES HAIES

JEUX AFRICAINS

Années	Lieux	Effectifs	Athlètes	Résultats
1991	Caire	01	Amadou Da BA	1°finale
1995	Harare	01	Ibou FAYE	1°finale
1999	Johannesbourg	02	Ibou FAYE	1°finale
			Jean D DIEME	3°finale
2003	Abuja	01	Ibou FAYE	3° finale
2007	Alger	02	Mamadou HANNE	½ finale
			Seth MBOW	finale

Commentaire : Pendant toutes les rencontres des Jeux Africains le Sénégal a toujours su se distinguer comme l'attestent ces résultats.

JEUX DE LA FRANCOPHONE

Années	Lieux	Effectifs	Athlètes	Résultats
1989	Casablanca	Néant	-----	
1994	Paris	01	Ibou FAYE	3° finale
1997	Antananarivo	01	Ibou FAYE	8° finale
2001	Ottawa	01	Ibou FAYE	Finale
2005	Niamey	02	Seth MBOW Ibou FAYE	½ finale 1° finale

Commentaire : Les résultats ici présents traduisent la participation masculine du Sénégal à l'épreuve du 400 mètres haies depuis l'institution des jeux de la francophonie, avec à la clef de bons résultats puisque nos représentants ont, à chaque fois, atteint les finale et demi finale à l'exception notoire de l'édition 1989 à Casablanca où le Sénégal n'avait pas de représentant dans l'épreuve.

JEUX OLYMPIQUES

Années	Lieux	Effectifs	Athlètes	Résultats
1988	Séoul	01	Dia BA	2 ^{ème} finale
1992	Barcelone			
1996	Atlanta			
2000	Sydney	02	Ibou FAYE Jean D DIEME	¼ finalistes
2004	Athènes	Néant		
2008	Pékin	Néant		

Commentaire : Nous remarquons que depuis 1988 et ce, jusqu'en 2000, le Sénégal a pu avoir au moins un athlète dans l'épreuve du 400 mètres haies masculin lors des différents Jeux Olympiques. En comparant avec les autres grands rendez-vous internationaux ou nous avons chaque fois des finalistes, ici la seule et unique finale à laquelle le Sénégal a participé reste celle des Jeux Olympiques de Séoul en 1988 avec El Hadj Amadou Dia BA.

COUPE DU MONDE

Année	Lieu	effectif	Athlète	Résultat
1989	Barcelone	01	Dia BA	

Commentaire : Dans toute l'histoire de la coupe du monde d'athlétisme, le Sénégal n'a eu qu'une seule représentation, en 1989. Elle reste toujours à l'honneur d'El Hadj Amadou Dia BA.

CHAMPIONNATS D'AFRIQUE

Années	Lieux	Effectifs	Athlètes	Résultats
1988	Alger	01	Dia BA	1 ^{er} finale
1989	Lagos	01	Hamadou MBAYE	1 ^{er} finale
1990	Caire	01	Hamadou MBAYE	1 ^{er} finale
1992	Maurice	01	Dia BA	1 ^{er} finale
1993	Durban	Néant		
1996	Yaoundé	01	Ibou FAYE	1 ^{er} finale
1998	Dakar	01	Ibou FAYE	3 ^{ème} finale
2000	Alger	02	Youssoufa SARR Jean D DIEME	Finale 2 ^{ème} finale
2002	Tunis	Néant		
2004	Brazzaville	01	Ibou FAYE	Finale
2006	Maurice	02	Mamadou HANNE Seth MBOW	1/2 finaliste 6 ^{ème} Finale
2008	Ethiopie	02	Mamadou HANNE Seth MBOW	6 ^{ème} 1/2fnale 6 ^{ème} finale

Commentaire : Nous constatons que le Sénégal n'a pu avoir qu'un seul représentant dans l'épreuve pendant dix ans (1988-1998) lors des championnats d'Afrique. Ce n'est qu'à partir de l'année 2000 que nous commençons à avoir un nombre de deux (02) représentants. Toutefois ce sont les mêmes personnes qui reviennent à chaque fois : Amadou Dia BA, Hamadou MBAYE, Ibou FAYE, Jean Dominique DIEME ; viennent s'y ajouter tout récemment, El Hadj Seth MBOW et Mamadou Kassé HANNE

CHAMPIONNATS DU MONDE

Années	Lieux	Effectifs	Athlètes	Résultats
1989				
1991	Tokyo			
1993	Stuttgart			
1995	Göteborg			
1997	Athènes			
1999	Séville			
2001	Edmonton	01	Ibou FAYE	1 ^{er} tour
2003	Paris			
2005	Helsinki			
2007	Osaka			

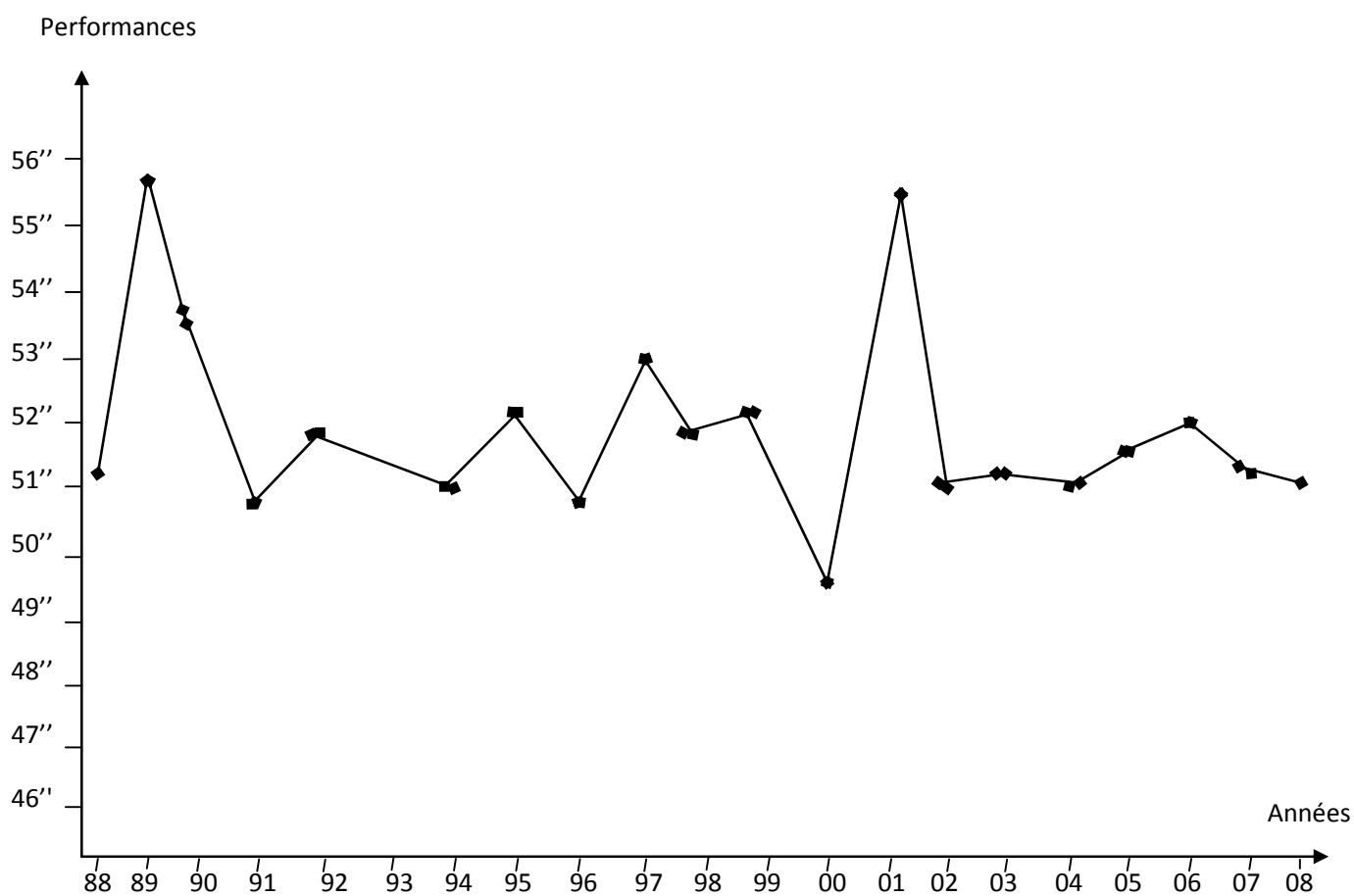
Commentaire : Nous remarquons à ce niveau que le Sénégal n'a pu se trouver qu'un seul représentant. C'est concrètement en l'année 2001 avec Ibou FAYE éliminé dès le premier tour.

3- Evolution :

A travers les résultats des championnats nationaux obtenus depuis l'année 1988 jusqu'à 2008, nous allons pouvoir étudier l'évolution de la discipline, avec la construction d'un nuage de points afin de tracer la courbe d'évolution.

4- RESULTATS DES CHAMPIONNATS NATIONAUX DE 1988 à 2008

ANNEES	PERFORMANCES	ATHLETES
1988	51 ''1	Hamadou MBAYE
1989	55''6	Samba SY
1990	53''2	Samba SY
1991	50''5	El Hadj Amadou Dia BA
1992	51''4	Hamadou MBAYE
1993	-----	Néant
1994	50''8	Ibou FAYE
1995	52''	Alioune KONATE
1996	50''5	Ibou FAYE
1997	52''93	Jean Dominique DIEME
1998	51''72	Ibrahima Ben Madi DIOUF
1999	51''84	MALGACHE
2000	49''48	Jean Dominique DIEME
2001	55''5	Malamine DIAME
2002	50''68	Ibou FAYE
2003	51''08	Ibou FAYE
2004	50''91	Ibou FAYE
2005	51''25	Séléké SAMAKE
2006	51''31	El Hadj Seth MBOW
2007	50''62	El Hadj Seth MBOW
2008	50''99	Mamadou Kassé HANNE



Commentaire : En se rapportant au nuage de points qui traduit la situation du 400 mètres haies au Sénégal en fonction des performances réalisées lors des championnats nationaux, nous constatons que tout au début, en l'occurrence l'année 1988, point de départ de notre étude, le 400 mètres haies masculin se trouvait sur la base des 50 secondes. Mais un an après, il connaît une chute considérable de 06 secondes puis 03 secondes toujours par rapport à l'année 1988. Ce n'est qu'à partir de 1991 qu'il est descendu de ces bases avec une performance égale à 50 secondes 05 réalisée par El Hadj Amadou Dia BA. De 1991 à 1996 les performances évoluent en dents de scie.

Après une sommation des différentes performances enregistrées dans la première décennie (de 1988 à 1998), nous trouvons une moyenne égale à 57 secondes 75.

Par contre dans la seconde décennie, notamment en l'an 2000, l'épreuve a connu une fabuleuse avancée avec une performance de 49 secondes 48. Ce qui fait que nous sommes descendus de la base (51 secondes 10). Juste une année après, elle a derechef connu une chute comme en l'année 1989.

La moyenne des performances dans cette seconde décennie est de 51 secondes 50. Par conséquent, pour une observation objective et concrète, nous voyons nettement, au vu des moyennes des deux (02) décennies, que la discipline a connu une évolution positive dans la seconde décennie relativement à la première décennie.

En somme la moyenne des performances durant ces deux (02) décennies se trouve sur les bases des 54 secondes 62.

A y regarder de près, nous remarquons que c'est à partir de l'année 2000 que l'épreuve du 400 mètres haies masculin s'est rehaussée avec des performances significatives réalisées par des athlètes comme Jean Dominique DIEME en 49 secondes 48, Ibou FAYE en 50 secondes 68, Séléké SAMAKE en 51 secondes 25 (junior), El Hadj Seth MBOW en 51 secondes 31 (junior).

En définitive nous pouvons avancer qu'à partir de l'année 2000, une transition s'est produite sur le 400 mètres haies masculin sénégalais. Cette année là est marquée par l'amélioration des performances des athlètes comme Jean Dominique DIEME et Ibou FAYE capables de couvrir la distance en 50 secondes.

Il faut rappeler qu'avant cette année 2000 Ibou FAYE a remporté bon nombre de médailles dans les grands rendez-vous internationaux comme le montre le tableau récapitulatif en page 27.

CHAPITRE II METHODOLOGIE

Nous avons tout premièrement abordé une démarche méthodologique par une enquête basée sur des questionnaires et un entretien afin de recueillir des données.

Les questionnaires d'ordre fermé, semi-fermé et ouvert sont, eux, adressés aux athlètes pratiquants l'épreuve et aux techniciens. Le Directeur Technique National nous a accordé un entretien sous forme de questionnaire.

II-1 La population

Pour réaliser notre enquête, nous avons jugé utile de spécifier la population. Celle-ci est entièrement composée d'athlètes et de techniciens.

II-1-1 Les athlètes

Nous avons spécialement ciblé les athlètes, tous de sexe masculin, pratiquant le 400 mètres haies. Tous sont licenciés des clubs de la ligue d'Athlétisme de Dakar (LADAK) à l'exception d'un seul venant de la région de Thiès.

II-1-2 Les techniciens

Ce sont tous des techniciens de toutes spécialités confondues, la plupart habitant la région de Dakar, quelques uns vivent à Diourbel, Thiès.

II-2 Le cadre de l'enquête

Nous avons eu à effectuer notre enquête dans des lieux comme :

- le stade Léopold Sédar SENGHOR
- le stade Iba Mar DIOP
- la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme (FSA)
- la Ligue d'Athlétisme de Dakar (LADAK)
- le Centre Régional de Développement (CRD/FIAA)

II-3 L'administration des questionnaires et entretien

II-3-1 Questionnaires fermés : Dans cette forme de questionnaire nous avons demandé aux répondants de répondre par oui ou par non.

II-3-2 Questionnaires semi-fermés : Les répondants sont tenus de répondre par oui ou par non avec une justification relativement à leur réponse.

II-3-3 Questionnaires ouverts : Dans ceux-ci les répondants ont développé leurs arguments avec des suggestions et beaucoup d'autres raisons.

II-3-4 L'interview : Elle nous a mené vers une personne ressource ; nous avons ciblé le Directeur Technique National.

II-4 Les limites de l'enquête

Vu que l'épreuve du 400 mètres haies se pratique pour l'essentiel dans la région de Dakar et que très peu de dames s'y adonnent, nous avons volontairement limité notre étude aux seuls athlètes masculins résidants à Dakar.

II-5 Le traitement des données

Nous avons débuté par un dépouillement des réponses des différents questionnaires, ensuite nous avons regroupé les réponses communes ; c'est avec la méthode dite du « pendu ». A la suite nous avons sommé les résultats et calculé les pourcentages. Nous avons regroupé les questions ouvertes identiques pour donner des réponses finales ; il faut dire par là que la tâche ne nous a pas été facile; quant aux questions fermées leur regroupement nous a été plutôt facile puisqu'il s'agissait de répondre brièvement.

CHAPITRE III
PRESENTATION ET
COMMENTAIRE DES RESULTATS

1-REPONSES DES QUESTIONS PAR LES ATHLETES

TABLEAU I Répartition des athlètes selon leur AGE - TAILLE – POIDS

AGES	N	%
15 – 17	04	28,57
18 – 22	06	42,86
23 – 35	04	28,57
TOTAL	14	100%

TAILLE en centimètres	N	%
175 – 179	04	28,57
180 – 184	03	21,43
185 – 189	05	35,72
190 – 194	01	07,14
195 – 200	01	07,14
TOTAL	14	100%

POIDS en kilogrammes	N	%
57 –64	03	21,43
65 –74	06	42,85
75 – 85	05	35,72
TOTAL	14	100%

Commentaire : Nous constatons que la plupart des quatraches sénégalais sont entre la catégorie junior (18 –19 ans) et celle sénior (22 ans et plus) relativement à leur âge ; donc nous faisons face à une population jeune. 35,75% de ces quatraches ont une taille qui varie entre 185 et 190 centimètres. Enfin relativement à leur masse corporelle qui traduit ici leur poids, nous constatons que 42,55% des athlètes ont une masse variée entre 65 et 75 kilogrammes.

TABLEAU II Réponses des athlètes à la question

2- Comment êtes-vous venu dans l'athlétisme?

REPONSES	N	%
PAR PASSION	08	57,14
PAR L'ECOLE	05	35,72
PAR IDOLE	01	07,14
TOTAL	14	100%

Commentaire : La majorité des quatraches sénégalais soit 57,14% se sont adonnés à l'athlétisme par amour de la discipline.

TABLEAU III Réponses des athlètes à la question

3- Depuis combien de temps pratiquez-vous l'athlétisme ?

ANNEES	N	%
0 – 4	05	35,72
5 – 9	06	42,85
10 – 14	02	14,29
15 – 20	01	07,14
TOTAL	14	100%

Commentaire : Nous voyons ici que tous les quatraches ont au moins quatre (04) années de pratique de l'athlétisme en général et des haies en particulier. Onze (11) sur les quatorze (14) ont moins de dix (10) années de pratique, ce qui traduit la jeunesse de nos athlètes dans ce secteur.

TABLEAU IV Réponses des athlètes à la question

5- Quel est votre niveau ?

NIVEAU	N	%
REGIONAL	01	07,14
NATIONAL	07	50
AFRICAIN	05	35,72
MONDIAL	01	07,14
TOTAL	14	100%

Commentaire : La moitié de la population ciblée a le niveau national c'est-à-dire que ces athlètes n'ont jamais participé à une compétition africaine, contrairement à cinq (05) de nos sujets soit 35,72%.

TABLEAU V Réponses des athlètes à la question

6- Quelle est votre meilleure performance?

N	400m PLAT	400m haies	indicateur objectif
1	50"	1'01"68	11"68
2	52"9	57"81	4"91
3	55"23	1'03"50	8"27
4	49"93	54"93	5"
5	53"	56"	3"
6	51"6	54"10	2"5
7	50"08	53"86	3"78
8	53"7	56"04	2"34
9	52"	55"	3"
10	52"06	54"89	2"83
11	47"23	50"22	2"99
12	49"26	53"	3"74
13	48"5	51"22	2"72
14	47"38	49"48	2"1

Commentaire : Les résultats mentionnés sur le tableau ci-dessus nous montrent que la majeure partie des athlètes ont un indicateur objectif qui varie entre 2,5 et trois secondes (03''). Cet indicateur objectif est cette différence entre le temps réalisé sur les haies et le temps sur le plat.

TABLEAU VI Réponses des athlètes à la question

7- Rencontrez-vous des difficultés dans votre pratique ?

REPOSES	N	%
OUI	09	64,28
NON	05	35,72
TOTAL	14	100%

Si oui lesquelles

DIFFICULTES RENCONTREES	N	%
Manque de matériel	06	66,67
Problèmes techniques	02	22,22
Problèmes de santé	01	11,11
TOTAL	09	100%

Commentaire : Plus de la moitié de la population soit neuf (09) athlètes sur quatorze (14) rencontrent des difficultés essentiellement d'ordre matériel avec un taux de 66,67%.

TABLEAU VII Réponses des athlètes à la question

7- Etes-vous satisfaits des compétitions organisées par la ligue ?

REPOSES	N	%
OUI	08	57,14
NON	06	42,86
TOTAL	14	100%

Les raisons avancées

OUI			NON		
RAISONS	N	%	RAISONS	N	%
Programmation variée	03	37,5	Problèmes de chronométrie	01	16,67
Bonne organisation	03	37,5	Mauvaise programmation	03	49,99
Nombreuses compétitions	02	25	Manque de compétitions	01	16,67
			Manque de catégorisation	01	16,67
TOTAL	08	100%	TOTAL	06	100%

Commentaire : La majorité des athlètes disent être satisfaits des compétitions organisées par la ligue d'athlétisme de Dakar (LADAK) avec un taux d'approbation de 57,14% parce que les compétitions sont non seulement bien organisées et variées mais aussi du fait qu'elles soient nombreuses.

TABLEAU VIII Réponses des athlètes à la question

8- Etes-vous bien pris en charge par votre structure d'accueil (club) ?

REPOSES	N	%
OUI	07	50
NON	07	50
TOTAL	14	100%

Les raisons avancées

OUI			NON		
<i>RAISONS</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>RAISONS</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Transport et médical	04	57,14	Manque de moyens	04	57,14
Bon suivi	03	42,86	Manque de suivi	03	42,86
TOTAL	07	100%	TOTAL	07	100%

Commentaire : Nous remarquons dans ces tableaux que la population est plus ou moins prise en charge par leur structure d'accueil.

TABLEAU IX Réponses des athlètes à la question

9- Quel(s) objectif(s) vous fixez-vous dans votre pratique ?

OBJECTIFS	N	%
Atteindre le haut niveau	03	21,43
Etre champion du monde	07	50
Battre le record national	04	28,57
TOTAL	14	100%

Commentaire : 50% des quatraches ont pour but principal être champion du monde. A y regarder de près nous constatons que dix(10) de nos sujets sont animés d'une grande ambition : atteindre le haut niveau en particulier.

2- REPONSES DES TECHNICIENS

Nous avons distribué un nombre de vingt cinq (25) questionnaires aux différents techniciens ; seuls dix sept (17) nous ont été restitués.

TABLEAU X Réponses des techniciens à la question

1- Depuis combien de temps exercez-vous le métier d'entraîneur ?

ANNEES	N	%
0 – 9	05	29,41
10 – 19	04	23,53
20 – 29	07	41,18
30 +	01	05,88
TOTAL	17	100%

Commentaire : Nous notons dans ce tableau que plus de la moitié des techniciens ont exercé le métier d'entraîneur pendant plus de dix (10) années ; ce qui peut traduire une certaine expérience dans l'encadrement des athlètes.

TABLEAU XI Réponses des techniciens à la question

2- Avec quel diplôme l'exercez-vous ?

DIPLOMES	N	%
NIVEAU I IAAF	01	05,88
NIVEAU II IAAF	07	41,18
NIVEAU III IAAF	04	23,53
NIVEAU IV IAAF	04	23,53
ELITE	01	05,88
TOTAL	17	100%

Commentaire : Ces résultats nous révèlent que la plupart des techniciens interrogés exercent ce métier d'entraîneur avec au minimum le diplôme de niveau II international IAAF (actuelle formule).

TABLEAU XII Réponses des techniciens à la question

3- Connaissez-vous des personnes qui pratiquent le 400 mètres haies au Sénégal ?

REPOSES	N	%
OUI	17	100
NON	Néant	Néant
TOTAL	17	100%

Lesquelles ?

ATHLETES	N	%
Mamadou Kassé HANNE	14	24,57
El Hadj Seth MBOW	12	21,06
Bissenty MENDY	04	7,02
Amadou NDIAYE	08	14,03
Séléké SAMAKE	08	14,03
Assane THIAM	11	19,29
TOTAL	57	100%

Commentaire : Tous les répondants confirment qu'il existe des personnes pour la pratique du 400 mètres haies au Sénégal avec un taux absolu de 100%. Les plus connus sont : Mamadou HANNE, Seth MBOW, Assane THIAM,...

TABLEAU XIII Réponses des techniciens à la question

4- Pensez-vous qu'ils puissent être un jour comme El Hadj Amadou Dia BA ?

REPOSES	N	%
OUI	12	70,59
NON	05	29,41
TOTAL	17	100%

Les raisons avancées

OUI			NON		
<i>RAISONS</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>RAISONS</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Si les conditions sont réunies	04	33,33	Manque de moyens	03	60
Ils ont le potentiel	05	41,67	Manque de potentialité	01	20
Si l'encadrement est performant	03	25	Manque d'encadrement	01	20
TOTAL	12	100%	TOTAL	05	100%

Commentaire : Douze (12) techniciens sur dix sept (17) pensent que les athlètes sénégalais du 400 mètres haies peuvent être des champions à l'image de El Hadj Amadou Dia BA si les conditions sont réunies, parce qu'ils en ont le potentiel ; mais le manque d'encadrement freine leur rayonnement

TABLEAU XIV Réponses des techniciens à la question

5- En tant que technicien de la discipline comment trouvez-vous vos conditions de travail ?

Réponses	N	%
ACCEPTABLES	05	83,33
BONNES	Néant	Néant
MAUVAISES	01	16,67
TOTAL	06	100%

Commentaire : Parmi les dix sept techniciens interrogés, six sont spécifiques aux haies. Cinq d'entre eux affirment que leurs conditions de travail sont acceptables.

TABLEAU XV Réponses des six techniciens de haie à la question

6- Avez-vous des objectifs de performance ?

Réponses	N	%
OUI	06	100
NON	Néant	Néant
TOTAL	06	100%

Les objectifs fixés

OBJECTIFS	N	%
Le haut niveau	04	66,66
Le niveau africain	01	16,67
Descendre sous les 50 secondes	01	16,67
TOTAL	06	100%

Commentaire : Tous les techniciens spécialistes de haies projettent des performances pour leurs athlètes. Le haut niveau constitue l'objectif le plus cité (04) ; les deux (02) autres aspirent au niveau africain ou courir en dessous des cinquante (50) secondes.

TABLEAU XVI : Réponses des techniciens à la question

7- Y a-t-il des facteurs qui auraient freiné le rayonnement des coureurs de 400 mètres haies sénégalais ?

REPOSES	N	%
OUI	17	100
NON	Néant	Néant
TOTAL	17	100%

Les facteurs avancés

FACTEURS	N	%
Morphologie	01	05,88
Manque de matériel	06	35,29
Manque d'encadrement	04	23,53
Manque de politique d'orientation	04	23,5
Conditions de vie défavorables	02	11,77
TOTAL	17	100%

Commentaire : Un taux absolu de 100% des techniciens disent qu'il existe des facteurs limitatifs qui freinent le rayonnement des quatraches. Ces facteurs sont d'ordre matériel, technique et de politique d'orientation.

Tableau XVII : Recensement des athlètes et du matériel

CLUBS	NOMBRE DE QUATRACHES	NOMBRE DE HAIES
A.S.D	07	15 haies de compétition
JARAAF	04	15 haies d'initiation
D.U.C	Néant	Pas de haies
J.A	01	Pas de haies
U.S.G	Néant	Pas de haies
A.S.F.A	Néant	Pas de haies
U.S.O	Néant	Pas de haies
SALTIGUES	Néant	Pas de haies
M.S.A.C	01	Pas de haies
Olympique de Ngor	Néant	Pas de haies
Dial Diop	Néant	Pas de haies
Mbaxaan de Thiès	01	Pas de haies
TOTAL	14	30

LEGENDES

A.S.D : Association Sportive des Douanes

D.U.C : Dakar Université Club

J.A : Jeanne d'Arc

U.S.G : Union Sportive Goréenne

A.S.F.A : Association Sportive des Forces Armées

U.S.O : Union Sportive de Ouakam

M.S.A.C : Marketing Sport Athlétique Club

Commentaire : Ce tableau traduit le recensement du matériel (haies) et des pratiquants du 400 mètres haies dans les différents clubs où nous avons limité notre étude. Nous remarquons à ce niveau que seule l'Association Sportive des Douanes (A.S.D) possède un minimum de haies, elle détient aussi le nombre le plus important de quatraches, suivie du JARAAF.

CHAPITRE IV

DISCUSSION DES RESULTATS

Les résultats du tableau 09 nous révèlent que la majorité des sujets est entre la tranche d'âge de 18 et 22 ans. Ceci dénote la jeunesse de la population avec un taux de 42,86%.

Il est sans doute vrai que la taille et la morphologie de l'individu sont d'une grande importance pour mieux affronter les obstacles pendant la course du 400 mètres haies. Dans ce même tableau nous analysons les mesures anthropométriques des sujets dont la taille fait la particularité. Vu que notre pays se trouve dans une zone soudano sahélienne, nous notons que nos quatraches ont une taille qui varie entre 175 et 189 centimètres.

La masse corporelle étant plus ou moins déterminante dans la réalisation de la performance ; bien que l'épreuve du 400 mètres haies reste une épreuve de sprint et que la force joue un facteur déterminant dans la réalisation d'une bonne performance, nous pouvons déduire que les quatraches sénégalais sont d'une faiblesse notoire relativement à leur masse corporelle qui varie entre 57 et 74 kilogrammes. Il est de préférence que le quatrache soit un peu plus fort et aussi d'une grande taille pour mieux affronter la hauteur des obstacles.

Les techniciens, eux, sont animés d'un vif courage puisqu'ils exercent leur tâche depuis au moins dix années. Face à une telle durée nous pouvons en déduire leur caractère d'experts dans la discipline (athlétisme).

Relativement aux réponses que nous avons reçues à la question suivante : « Comment êtes-vous venu dans l'athlétisme ? », nous tirons la conclusion qui consiste à dire que la majeure partie des quatraches sénégalais sont venus dans l'athlétisme par amour. Cette rentrée par passion pourrait traduire la hargne et l'engouement des athlètes dans leur pratique. L'absence de contrainte représente 57,14% contrairement à 35,72% qui ont pratiqué la discipline par le biais de l'école.

Selon les résultats obtenus à partir de la durée de pratique au tableau 3, nous voyons que la majorité, soit six athlètes, a embrassé la discipline pendant huit années de pratique au moins. A travers cette interrogation nous voulions savoir si le progrès des quatraches dépendait de l'expertise c'est-à-dire du fait qu'ils aient duré en ce sens que la durée peut déterminer l'expérience.

D'après l'analyse du tableau 4 sur le niveau des athlètes nous voyons que la moitié des quatraches a le niveau national, et que seuls cinq ont atteint celui africain ; parmi lesquels trois juniors et deux séniors. Nous avons pu remarquer qu'à la longue, c'est-à-dire après que l'enquête ait été faite, un jeune du nom d'Amadou NDIAYE a pu réaliser les minima pour participer aux championnats du monde cadets qui auront lieu en Italie. Ce jeune athlète peut être considéré, relativement à sa catégorie, comme un athlète de niveau mondial.

Au tableau 5 qui évoque et distingue les performances entre le 400 mètres plat et le 400 mètres haies, nous analyserons à partir de la différence chronométrique entre ces deux distances. Pour mieux le comprendre, il convient de retenir que cet écart chronométrique entre le record du monde du 400 mètres plat et celui du 400 mètres haies est un Indicateur Objectif.

La diminution de cet écart au fil du temps nous rend compte de la valeur ajoutée sur le plan technique et athlétique pour les quatraches spécialistes. Ainsi la différence avec le record du monde du 400 mètres plat était de 7,4 secondes en 1908, de 5,5 secondes en 1932, de 4 secondes en 1972, et de 3,49 secondes en 1992. Elle est remontée à 3,6 secondes aujourd'hui (46,78 aux haies contre 43,8 au plat).

Si la majorité des entraîneurs chercheurs admettent que l'écart empirique est de 2,5 à 3,5 secondes, nous pourrions analyser sur ce tableau qu'il en est pareillement pour les quatraches sénégalais puisque l'indicateur objectif varie entre 2,(et 3' 74 secondes.

Nous pouvons nous interroger, face à cet écart considérable, sur les causes qui l'ont provoqué.

A ce propos, nous pouvons avancer une hypothèse qui consiste à dire que deux facteurs contribuent à cet écart des temps observés entre le tour de piste avec ou sans obstacles. Ces facteurs sont :

- Le franchissement des dix obstacles

- l'adaptation de la foulée aux dix intervalles précédant les haies (notion de rythme inter obstacles).

Ce problème technique nous le retrouvons au tableau 6 dans question « Rencontrez-vous des difficultés dans votre pratique ? » ; et nous voyons nettement que deux des neuf qui affirment avoir rencontré des difficultés dans leur pratique évoquent les problèmes techniques.

Le problème majeur reste celui du matériel. 66,67% des athlètes ont évoqué ce problème de matériel.

Au tableau 17 qui évoque le recensement du matériel et des athlètes dans les clubs, nous avons remarqué que seule l'Association Sportive des Douanes (ASD) dispose de quinze haies de compétition, le Jaraaf possède également quinze haies mais d'initiation. Tous les autres clubs où nous avons effectué notre enquête n'en disposent.

Les techniciens comme les athlètes évoquent ce problème de matériel au tableau 16 dans la question « Y a-t-il des facteurs qui auraient freiné le rayonnement des coureurs de 400 mètres haies sénégalais ? »

Donc selon eux, si ce n'était pas ce problème de matériel les quatraches sénégalais feraient de bien meilleurs résultats. Le freinage des quatraches est non seulement dû au manque de matériel, mais aussi à un manque d'encadrement technique et de politique d'orientation. Ceci a amené deux des

techniciens à avancer l'idée selon laquelle tous les coureurs du 400 mètres plat qui font 49 secondes devraient s'orienter vers les haies en disant que l'épreuve du 400 mètres plat ne se court plus en 49 secondes, relativement aux niveaux africain et mondial, chez les hommes. Ceci est d'une évidence puisque pour participer à ces niveaux précités il est nécessaire de courir au moins en 45 et 46 secondes. (africain 46,64 secondes ; mondial 45,55 secondes minima A et 45,95 secondes minima B).

L'analyse des résultats du tableau 7 sur la question « Etes-vous satisfaits des compétitions organisées par la ligue ? » révèle la satisfaction des athlètes relativement à l'organisation des compétitions soit 57,14%.

Mais 42,86% disent ne pas être satisfaits pour des raisons tantôt de programmation tantôt d'organisation.

Il faut constater que la Ligue d'Athlétisme de Dakar (LADAK) reste la meilleure en matière d'organisation de compétitions au niveau national ainsi que dans la sous région ouest, d'après des athlètes et entraîneurs étrangers rencontrés à Dakar. La LADAK organise ses compétitions pendant presque six mois de janvier à juin.

La prise en charge et la reconnaissance peuvent être traduites comme une source de considération. C'est dire qu'au tableau 8 nous analysons que l'ensemble des quatraches sénégalais sont plus ou moins pris en charge par leur structure d'accueil. Donc à propos du soutien que les clubs apportent à leurs athlètes, les résultats du tableau révèlent que 50% de nos sujets le confirment alors que les autres 50% disent le contraire. Ce soutien qui participe à la performance concerne essentiellement le volet médical et transport, soit 57,14%. Quant aux autres formes de soutien à savoir le suivi des athlètes et le matériel, la même importance leur est accordée dans la mesure où ils participent aussi à la réalisation de bonnes performances.

50% de nos sujets évoquent le manque de moyens dans leur structure d'accueil, mais aussi un manque de suivi.

Ces deux cas de soutiens constituent une insuffisance pour les athlètes et des facteurs limitatifs pour la réalisation des performances.

Pour tout sportif, la célébrité reste l'essence de la pratique. Face à la question relative aux objectifs, nous observons chez les athlètes une grande ambition, celle d'être champion du monde et olympique, ce qui équivaut au haut niveau.

28,57% de la population a songé à l'amélioration du record national qui est de 47,23 secondes (se conférer au tableau 9).

Donc si ce groupe envisage de l'améliorer, il faut sous entendre par là l'ambition d'atteindre ce haut niveau. Nous savons que pour participer aux championnats du monde et au Jeux Olympiques il faut que les quatraches courent au moins en 49,80 secondes ce qui constitue les minima B et 49,25 secondes pour les minima A.

Les réponses des techniciens spécifiques aux haies vis-à-vis de cette question d'ambition de performances sont d'une manière absolue positive. 66,66%, donc plus de la moitié, visent, autant que les athlètes, le haut niveau. Les autres pensent au niveau africain ou encore courir en dessous des 50 secondes (se conférer au tableau 15).

De l'analyse des résultats du tableau 10, il faut noter que la plupart des techniciens ont au moins une vingtaine d'années d'exercice. Ceci peut traduire qu'ils sont sans doute bien expérimentés. Le plus souvent ils exercent le métier avec le diplôme du niveau II de la Fédération Internationale des Associations d'Athlétisme (FIAA) soit 41,18%.

Les autres soit, 23,53% de part et d'autre l'exercent respectivement avec les niveaux III et IV ; En somme nous pouvons tout simplement affirmer leur notoriété dans l'exercice de leur métier (se conférer au tableau 11).

Au tableau 12 qui traite des pratiquants du 400 mètres haies au Sénégal, les résultats nous montrent l'avis des techniciens qui soutiennent qu'il existe bien des personnes pour la pratique. La totale affirmation par les techniciens de l'existence de ces personnes nous en donne la preuve. Les personnes les plus citées parmi les quatraches sénégalais sont Mamadou Kassé HANNE, El Hadj Seth MBOW, Séléké SAMAKE, Assane THIAM et le jeune Amadou NDIAYE. Rappelons que ces quatraches ont participé à de nombreuses compétitions africaines et même mondiales. Le jeune Amadou NDIAYE a été récemment finaliste (6^{ème}) aux championnats du monde cadets à SÜDTIROL en Italie (2009).

A la question du tableau 13, les techniciens affirment à 70,59% que ces quatraches peuvent être à l'image de El Hadj Amadou Dia BA parce qu'ils ont constaté qu'ils en ont la capacité. Mais avoir la capacité semble insuffisant. Ces athlètes pourront être à l'image d'El Hadj Amadou Dia BA si les conditions de vie et de travail sont réunies mais aussi si l'encadrement est performant. Il convient cependant de noter que les résultats du tableau 11 font état l'expérience Des techniciens.

Par contre 29,51% des entraîneurs disent le contraire, à savoir que ces quatraches ne peuvent pas être à l'image d'El Hadj Amadou Dia BA pour les raisons suivantes : le manque de matériel le manque de moyens financiers, le manque de potentialité et le manque d'encadrement technique.

Ces raisons constituent des facteurs limitatifs pour l'épreuve du 400 mètres haies sénégalais et ils bloquent évidemment la réalisation de bonnes performances. Ces facteurs limitatifs se retrouvent au tableau 16 avec un taux

absolu de 100% par rapport à la question portant sur l'existence des facteurs qui auraient freiné le rayonnement des quatraches. Ces facteurs sont d'ordres multiples :

- Le manque de matériel représenté par 35,29% des réponses est le facteur le plus senti par les techniciens (se conférer au tableau 17)
- Le manque de manque d'encadrement représenté par 23,53% vient au second plan avec celui de la politique d'orientation. Face à cette idée, des techniciens ont suggéré que les coureurs du 400 mètres plat qui font 49 secondes devraient s'orienter vers le 400 mètres haies vu que le 400 mètres plat ne se court plus en 49 secondes et surtout pour des hommes, ceci pour le haut niveau.
- Les conditions de vie défavorables représentées ici par 11,67% ne sont pas beaucoup citées par les techniciens ; certes leurs athlètes n'en évoquent pas trop.

RESULTATS DE L'ENTRETIEN AVEC LE DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL

A la question sur les objectifs principaux dans sa fonction, il avance la stipulation du décret 2005-142 qui traduit l'unification de la discipline, il prône pour le développement technique et la coordination des équipes nationales civile, militaire, scolaire et universitaire. Par rapport aux facteurs inhibiteurs au Sénégal pour un développement du 400 mètres haies il a ciblé les infrastructures, le cadre technique, la formation générale, l'orientation et la spécialisation. Les moyens de travail, la patience surtout ne pas assembler moyens et résultats.

Le modèle qu'il trouve nécessaire pour avoir des athlètes de haut niveau reste celui de l'école qui est un moyen incontournable à moins de vouloir avoir des athlètes sans éducation ni formation.

La formation générale, d'orientation et de la spécialisation doivent obéir à des critères partagés par les intervenants. Révolutionner les compétitions au niveau scolaire et universitaire et doter les universités d'infrastructures de qualité.

A l'origine du non évolution du record national du 400 mètres haies depuis vingt ans, il trouve que cette question est mal placée pour l'athlétisme. Les records sont faits pour être battus ; maintenant peut-on fixer cela dans le temps comme semble l'insinuer la question ? Se conférer aux records de Florence G. JOYNER (100 et 200 mètres), Marita KOCH (400 mètres plat), Youri SEDIKH (marteau) Schult JÜRGEN (disque).

Il constate que depuis l'année 2000 la discipline connaît une densification de la pratique de la discipline avec pas moins de cinq séniors en moins de 52 secondes (Mamadou Kassé HANNE, El Hadj Seth MBOW, Séléké SAMAKE, Assane THIAM).

Les cadets sont assez prometteurs. Chez les dames il y a une bonne locomotive à qui il faut des wagons.

Au terme de notre discussion et à travers les résultats de notre enquête, nous pouvons dire par rapport à notre hypothèse qu'elle a été confirmée pour les raisons suivantes :

- le faible nombre de pratiquants du 400 mètres haies,
- le manque de matériel,
- le manque de politique d'orientation,
- le manque d'encadrement,
- le manque de moyens.

CONCLUSION ET SUGGESTIONS

Si nous avons orienté notre étude sur l'épreuve du 400 mètres haies masculin sénégalais, c'est pour au juste contribuer au développement de l'athlétisme en général et de cette épreuve en particulier, qui, il y a vingt ans nous a valu une satisfaction.

Il s'agit de voir si la médaille de 1988 d'El Hadj Amadou Dia BA à Séoul a eu des effets sur la pratique de l'athlétisme. Mais nous voyons que ce résultat bien qu'il nous a valu la satisfaction, n'a pas eu les effets escomptés, ceux d'avoir des quatraches qui pourront nous valoir cette même satisfaction.

Ce manque de pratiquant peut être à l'origine de la non évolution du record national.

Les moyens d'étude (questionnaires et entretien) que nous avons utilisés au niveau de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme (FSA), de la Ligue d'Athlétisme de Dakar (LADAK), des stades Léopold Sédar SENGHOR et Iba Mar DIOP nous ont permis de bien mener notre étude et de trouver les causes relatives au problème posé tout au début du travail.

Et les résultats obtenus nous font voir que les problèmes liés à ce freinage sur l'épreuve du 400 mètres haies voire la non évolution du record, sont d'ordre infrastructurel, technique, d'orientation mais surtout d'ordre matériel, malgré l'engagement et la hargne des athlètes.

Ainsi pour remédier à ces problèmes et mieux développer la discipline en général, il est nécessaire d'emprunter une politique amélioratrice pour porter la discipline au plus haut niveau.

Relativement aux problèmes évoqués au bout de notre étude, nous pouvons avancer un certain nombre de suggestions pour l'amélioration et le développement de l'épreuve du 400 mètres. Nous pouvons dans ce cas nous orienter vers cette série de suggestions.

- D'abord avoir une politique de détection. Cette politique consistera à organiser des compétitions au profit des enfants sous forme de journées de détection ; ensuite assurer la formation et le suivi des jeunes talents ainsi ciblés.
- Ensuite mener une campagne de sensibilisation auprès des athlètes coureurs de 400 mètres plat dont la performance tourne autour de 49 secondes, ce qui est largement insuffisant pour le haut niveau qui se court en 46 secondes au moins.
- Améliorer les conditions de travail d'où la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme est tenu de soutenir les clubs en les dotant du minimum de matériel et participer ainsi au développement de la discipline. Cette dotation de matériel doit s'étendre à toutes les régions du pays.
- Organiser davantage des stages pour les techniciens et les athlètes pour une meilleure acquisition de la technique.
- Créer de nouvelles infrastructures dans chaque capitale régionale. Il faut signaler que maintenant le Sénégal dispose de trois pistes synthétiques (tartan).
- Enfin il est vraiment nécessaire d'améliorer les conditions de vie de l'élite, dans la mesure où ces conditions sont d'une importance capitale pour la réalisation des performances.

BIBLIOGRAPHIE

AUBERT F et Thierry CHOFFIN T, « Athlétisme 3 les courses »

BEHM JJ « Histoire de quatrache 1900-2006 », Les grandes joies 69240
MARDORE, France

BERTSCH. J et LE SCANFF C. « Stress et performances », Puf, 1995

DEKKER N et Coll. « Technique évaluation physiologique de l'athlète »,
première édition. Comité olympique algérien. Alger 1990

DIALLO. I « Les facteurs limitatifs de la pratique de masse du 400 mètres haies
au Sénégal », I.N.S.E.P.S, Dakar 2002.

Fédération Sénégalaise d'Athlétisme : documents et archives

Le robert des sports (1990) Dictionnaire de la langue des sports. Edition Paris:
Parmentier

PARIENTE. R « La fabuleuse histoire de l'athlétisme »

WEINECK. J «Manuel d'entraînement »

SARR. A « Le sprint sénégalais de 1992 à 2002: Forces et faiblesses »
I.N.S.E.P.S Dakar, 2002.

ANNEXES



Ce questionnaire destiné aux techniciens entre dans le cadre d'un mémoire de maîtrise es-Sciences et Techniques de l'Activité Physique et du Sport (STAPS).

1- Depuis combien de temps exercez-vous le métier d'entraîneur ?

.....
.....

2- Avec quel diplôme l'exercez-vous ?

.....

3- En tant que technicien, comment percevez-vous le 400mètres haies sénégalais ?.....

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

4- Existent-ils des personnes pour la pratique du 400mètres haies au Sénégal ?

OUI NON

Si oui citez en quelques :

.....

.....

..

5- Pensez-vous qu'ils puissent être un jour comme El Hadj Amadou Dia BA ?

OUI NON

Pourquoi ?.....

.....

.....

...

6- En tant que technicien de la discipline, comment trouvez-vous vos conditions de travail ?

ACCEPTABLES BONNES MAUVAISES

7- Avez-vous des objectifs de performances pour vos athlètes?

OUI NON

Si oui Lesquels ?

8- Y a-t-il des facteurs qui auraient freiné le rayonnement des coureurs de 400mètres haies sénégalais ? OUI NON

Si oui lesquels?

9- Quelles suggestions faites-vous pour améliorer le niveau du 400mètres haies au Sénégal ?

.....

.....

.....

...



Ce questionnaire destiné aux athlètes entre dans le cadre d'un mémoire de maîtrise es-Sciences et Techniques de l'Activité Physique et du Sport (STAPS).

Age : Taille : Poids :

1- Comment êtes-vous venu dans l'athlétisme ?

Par passion Par le biais de l'école Parce que vous aviez une idole

2- Depuis combien de temps pratiquez-vous l'athlétisme ?

.....

3- Quel est votre niveau ?

Régional National Africain Mondial

4- Quelle est votre meilleure performance ?

Au 400mètres plat

Au 400mètres haies

5- Rencontrez-vous des difficultés dans votre pratique ? OUI NON

Si oui lesquelles?

.....
.....

6- Etes-vous satisfaits des compétitions organisées par la ligue d'athlétisme ?

OUI NON

Pourquoi ?.....

.....
...

7- Etes-vous bien pris en charge par votre structure d'accueil (club) ?

OUI NON

Pourquoi ?.....

.....
...

8- Quel(s) objectif(s) vous fixez-vous dans votre pratique ?

.....
.....

9- Selon vous, que faut-il faire pour développer l'épreuve du 400mètres haies

au

Sénégal ?.....

.....
.....



Ce questionnaire destiné au Directeur Technique entre dans le cadre d'un mémoire de maîtrise es-Sciences et Techniques de l'Activité Physique et du Sport (STAPS).

1-Quels sont les objectifs principaux dans votre fonction ?

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

3-Selon vous quels sont les facteurs inhibiteurs au Sénégal pour un développement du 400mètres haies?

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

4-Pouvez-vous décrire le modèle que vous trouvez nécessaire pour avoir des athlètes de haut niveau ?

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

5-Selon vous, qu'est ce qui est à l'origine de la non évolution du record national du 400mètres haies depuis vingt (20) ans ?

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

7-Que pensez-vous de la discipline depuis l'année 2000?

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