

REPUBLIQUE DU SENEGAL



Un Peuple – Un But – Une Foi

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR



*Institut National Supérieur de l'Éducation Populaire et du Sport
(I.N.S.E.P.S)*

**MEMOIRE DE MAIRISE ES-SCIENCES ET TECHNIQUES DES
ACTIVITES PHYSIQUES ET DU SPORT
(S.T.A.P.S)**

THEME

**LES FACTEURS LIMITATIFS DE LA PRATIQUE DE MASSE DU
10000m AU SENEGAL**

Présenté par :

M. Ibrahima SANE

Sous la direction de :

M. Jean FAYE

Professeur à l'INSEPS

Année académique : 2008-2009

DEDICACES

Je dédie ce travail à:

- **Mon père Oumar Sané** : je ne saurais trouver les mots pour exprimer toute l'affection et l'admiration que j'ai pour toi. Tes qualités humaines, ton sens de la famille et ta noblesse d'esprit m'ont illuminée tout au long de mes études.
- **Ma mère Sadio Touré** : Voici ma chère mère, l'un des fruits, sacrifices des sacrifices consentis pour tes enfants.
- **Mes petits frères: El-Hadji Sayouma Sané alias Moustik et Abdoul Aziz Sané**
- **Mes petites sœurs: Adja Aminata sané, Marietou Sané et Sofiétou Sané** ; que **Dieu** le tout-puissant nous unisse à jamais comme le souhaite nos parents.
- **Mes beaux frères: Monsieur Alassane Sané** de l'ASER qui représente tout pour moi, malgré ses multiples responsabilités, n'a ménagé aucun effort pour la réussite de mes études, à sa femme **Fatou Diop Dramé**, à **Ibrahima Morel Sané** professeur de français au lycée Galandou Diouf de Dakar, à **Momadou Lamine Sané** depuis la Suisse, à **Waly Sané** depuis l'Allemagne.
- **Mes belles sœurs: Rouguiyatou Sané** et son mari **Omar Wade, Mamy Sané** et **Yaye Fatou Sané**
- **Mes neveux: Ibou Sané, Pape sané, Idrissa Khadim Rassoul Sané, Mor Sané, El-Hadji Sané, Serigne Mara Sané, Khamidou Wade, Alassane Wade** et **Youssef Wade.**
- **Mes nièces: Ndeuba Sané, Awa Sané, Sofiétou Sané** et **bébé Thiouro Sané.**
- **Mes oncles: Lambé Touré** et **Ténin touré**
- **Mes tantes: Sofiétou Sané, Ngima Sané** et **Aissatou Sané**
- Tous mes cousins et cousines
- Tous les professeurs de l'INSEPS
- Mes camarades de promotion sans exception
- Tous les étudiants de l'INSEPS: particulièrement à **Serigne Maka Bâ, Ibrahima Camara** et **Thierno Ly**
- Tout le personnel administratif et technique en service à l'INSEPS particulièrement à **Tata Marie** et **Madame Mbengue**
- A mes amis d'enfance: **Hilaire Coly, Ousmane Sagna, Jean Claude R Sagna, Cristian B Sambou** et **Papis Gueye.**
- A tous les membres de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme

- A tous les habitants de l'ASC Santhiaba de Bignona
- A la famille Dramé depuis la sicap liberté 5: **Socé Dramé, Masse Dramé, Papiss Dramé, Rose Dramé, Sély Dramé, Papa Dramé et Nono**
- A **Ousmane diaw, Habib Ndiaye et Malick Fama Ngingue** et **Grand Amadou FALL**

- A l'ensemble des personnes qui ont bien voulu répondre à mes questionnaires.
- A tous ceux qui œuvrent pour le développement du sport en général et de l'Athlétisme en particulier.
- A tous ceux qui ont vibré à mes succès.

REMERCIEMENTS

C'est ici le lieu d'exprimer toute ma profonde gratitude à tous ceux qui de près ou de loin ont contribué à la réalisation de ce document.

- Merci donc à tout le monde et particulièrement à:
- Monsieur **Jean Faye**, professeur à l'INSEPS qui, malgré ses multiples responsabilités, n'a ménagé aucun effort pour diriger ce travail.
- Monsieur **Diaw, Ex-directeur Technique National** de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme
- Monsieur **Bâ**, le secrétaire régional de l'UASSU
- Monsieur **Dabo**, l'entraîneur National de demi-fond et de fond
- Monsieur **Jules Sonko**, de l'ASC Saint Etienne de Bignona
- Monsieur **Jean Gomis**, membre de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme
- Monsieur **Assane Coulibaly**, membre de la FSA
- Monsieur **Ado Sano**, professeur à l'INSEPS
- Monsieur **Thiame**, professeur à l'INSEPS
- **Lansana Badji**, Directeur Technique National de la FSA
- Monsieur **Ndiaye**, ex-censeur du lycée Ahoune Sané de Bignona
- Monsieur **Amadou Bâ**, surveillant au Lycée Ahoune Sané de Bignona
- Monsieur **Alpha Omar Dabo**, médecin à l'hôpital Fann
- Madame **Ndiaye**, dit **Astou Ndour** pour ses conseils
- Mes amis du 64N au campus universitaire : **Pape Malick Goudiaby, Ahmet Ismael Gueye, Cheikh Sidi Diallo, Mbaye Diop et Vieux Nesta Sambou**
- **Seynabou Paye** étudiante en sixième année à l'INSEPS
- Tous les optionnaires d'Athlétisme de la maîtrise
- Mes amies au campus universitaire Aline Sitoé Diatta (Claudel): **Khady Diouf, Aïssatou Cissé et Penda Diop**
- Tout le personnel de **SUP DE CO DAKAR**.

TABLES DES MATIERES

	Pages
<u>RESUME:</u>	6
<u>INTRODUCTION:</u>	7
<u>CHAPITRE I:Revue de littérature</u>	8
I-1:Historique de l'athlétisme :.....	9
I-2:Origine des courses de demi –fond et de fond:	10
I-3:Introduction de l'athlétisme au Sénégal:	11
I-4:Historique et évolution du 10000m au Sénégal:	13
I-4-1:Historique et évolution du 10000m masculin:	13
I-4-2: Historique et évolution du 10000m féminin:	14
I-5: Notes de règlements et quelques aspects techniques et tactiques de la course du 10000m :.....	15
I-5-1:Définition du 10000m:	15
I-5-2:Déroulement de l'épreuve :.....	15
I-5-3:Le départ :.....	15
I-5-4:Technique de la course :.....	15
I-5-5:L'arrivée :.....	16
I-6:Les records du 10000m au niveau mondial	17
I-6-1:Evolution des records du 10000m mondial chez les hommes :.....	18
I-6-2:Evolution des records du 10000m mondial chez les dames :.....	19
<u>CHAPITRE II: METHOLOGIE</u>	20
II-1-La population	20
II-2-Le cadre de l'enquête	20
II-3-Administration du questionnaire et de l'entretien	21
II-4-La collecte des données	21
II-5-Le traitement des données	21

<u>CHAPITRE III:PRESENTATION ET COMMENTAIRE DES RESULTATS</u>	21
III-1-Présentation et commentaire des résultats	21
III-2-Résultats des entretiens	44
III-2-1-L'entraîneur national de demi-fond et fond	44
III-2-2-Le directeur technique national	44
III-2-3-Le secrétaire régional de L'UASSU	45
<u>CHAPITRE IV : DISCUSSION</u>	46
IV-1-Les problèmes liés à la pratique	47
IV-2-L'encadrement technique	48
IV-3-Les entretiens	48
CONCLUSION ET SUGGETIONS	49
REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES	51
ANNEXE	52

RESUME

L'objectif de notre travail était de mieux appréhender les facteurs qui limitent la pratique de masse du 10000m au Sénégal.

Pour mener à bien notre étude; nous avons utilisé des questionnaires mixtes (ouverts et fermés) destinés aux athlètes, aux encadreurs techniques et au public composé de non pratiquants, ainsi que des entretiens avec les responsables administratifs et techniques ayant en charge l'athlétisme Sénégalais et le sport scolaire et universitaire.

Soixante athlètes (60), quarante (40) encadreurs techniques et cent -cinquante -cinq personnes du public non- pratiquants (152) ont répondu à ces questionnaires.

Nos résultats montrent que les facteurs limitatifs de la pratique de masse du 10000m sont essentiellement liés:

- à l'insuffisance de terrains et de pistes au niveau des structures d'enseignement notamment les lycées;
- au manque de motivation et de moyens financiers;
- au manque d'entraîneurs spécialistes du 10000m;
- à un faible, voire une absence du 10000m en milieux scolaire et universitaire.

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

- de multiplier les infrastructures sportives public en ville;
- d'organiser des campagnes de détection des plus jeunes;
- de faire faire aux enfants de l'athlétisme global et éviter la spécialisation précoce;
- d'orienter les jeunes de façon objective dès l'âge approprié;
- d'organiser des stages internes et externes en vue d'améliorer les qualités de récompenses pour inciter les élèves à une pratique beaucoup plus massive des cross, au niveau des écoles au cours de l'année et de motiver les meilleurs;
- d'orienter de façon organisée les jeunes;
- d'organiser des stages internes et externes dont l'objet serait d'améliorer les qualités physiques spécifiques à cette épreuve et de fixer les athlètes dans la course de 10000m;
- de former davantage d'entraîneurs spécialistes de la course de 10000m à travers des stages internes et externes;
- d'élaborer à travers la fédération sénégalaise d'athlétisme une véritable politique de développement, de vulgarisation et de massification de la pratique du 10000m au Sénégal;
- d'initier les enfants très tôt notamment à partir de l'école élémentaire afin d'éviter une détection tardive.
- de planifier les séances d'endurances pendant toute l'année.

INTRODUCTION

L'athlétisme est la première discipline olympique.

Il est défini comme étant l'ensemble des sports individuels comprenant des courses, des sauts et des lancers (Larousse Bordas-1997, première édition). Il constitue une base sur laquelle repose la pratique de nombreux sports collectifs tels que le Basket-ball, le Hand-ball et le football. Dans le cadre de ses compétitions organisées au niveau national et international l'athlétisme a toujours su offrir à ses pratiquants des occasions de rivaliser d'ardeur pour la réalisation de meilleures performances. C'est sans doute cet état d'esprit des athlètes qui pourrait, en grande partie, expliquer l'évolution des records établis lors de diverses compétitions (championnats nationaux, championnats du monde, jeux continentaux et olympiques, les meetings).

Au sein de la famille des courses, l'on distingue les courses plates et les courses d'obstacles.

Les premières nommées sont réparties ainsi qu'il suit: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 10000m, 21960km (semi-marathon) et 42192km (marathon).

Le 5000m et le 10000m appartiennent à la catégorie des courses dites courses de fond. Parmi celles-ci, le 10000m constitue l'une des épreuves les plus redoutables. Il pose beaucoup de difficultés à ses adeptes du fait que c'est une course qui exige à la fois beaucoup d'endurance et de résistance, impose toute une complexité d'adaptation ou de spécialisation.

Dès lors, nous nous sommes posé la question de savoir si une telle complexité ne serait pas à l'origine de notre constat d'impopularité de cette course au Sénégal.

Par ailleurs, nous sommes tentés de connaître d'une part ce qu'il en est, exactement de la pratique au Sénégal de cette spécialité, et, d'autre part, les raisons qui entraveraient la massification de la pratique de ladite spécialité. Il s'agit là d'interrogations et de préoccupations qui justifient et motivent le choix de notre thème pour essayer d'apporter notre contribution à l'identification des facteurs limitatifs de la pratique de masse du 10000m au Sénégal.

Pour traiter ce thème, nous avons adopté un plan en quatre chapitres.

- **Le premier chapitre** est consacré à la revue de littérature.
- **Le chapitre II** comprend la méthodologie.
- **Le chapitre III** est relatif à la présentation et au commentaire de nos résultats.
- **Le chapitre IV:** Discussion des résultats.

Cependant, avant de conclure et de faire des suggestions, nous procéderons à la discussion de nos résultats d'enquête au chapitre IV.

CHAPITRE I : **REVUE DE LITTÉRATURE**

I-1- Historique de l'athlétisme

Les activités physiques faisaient partie intégrante des préoccupations de l'homme, elles étaient essentiellement de nature utilitaire, en ce sens qu'elles permettaient à l'homme de vivre ou de survivre; celui-ci devait en effet lancer pour tuer sa proie, franchir des obstacles ou courir vite pour échapper à l'ennemi.

A travers ces activités, l'homme développait en lui-même une force guerrière.

La plupart de ces activités originelles de l'homme sont de nos jours codifiées dans le domaine du sport pour ainsi donner naissance à l'athlétisme, qui peut être considéré comme étant l'une des activités physiques les plus anciennes et les plus passionnantes.

L'organisation de compétitions depuis 1500 ans avant J-C a toujours suscité, non seulement une ardente rivalité entre les concurrents, mais aussi une communion intense entre eux et un public connaisseur des règles régissant ces compétitions. Celles-ci, rappelons-le, se déroulaient dans le cadre des jeux organisés par les grecs en l'honneur de certains dieux; les plus célèbres étant ceux d'Olympie, appelés plus-tard (Jeux Olympiques).

Ceux-ci furent rénovés par le baron Pierre de Coubertin et organisés pour la première fois sous cette forme à Paris en 1896.

Rappelons également que l'éducation athlétique était une partie intégrante des activités sociales de la Grèce antique. A ce titre, elle correspondait à l'une des caractéristiques de l'hellénisme.

Les premiers espaces de compétition spécialisés apparurent, selon la légende grecque, sur la longueur de 192.27m au stade d'Olympie.

Les compétitions d'athlétisme qui se développèrent à travers toute la Grèce comprenaient des épreuves de vitesse, de courses longues; de lancers de disque et de javelot.

L'athlétisme moderne apparaît au 19^{ème} siècle avec l'organisation des courses dans les universités anglaises d'Oxford et de Cambridge. Mais c'est au célèbre collège de rugby en 1837 que la première course à pied fut organisée.

Cette compétition gagna rapidement les autres collèges. C'est ainsi que Cambridge, bientôt imité par Oxford, organisa des championnats. L'on assista à la création de la Fédération Anglaise d'Athlétisme (Athlétique Association) en 1866, à l'apparition de clubs en France (le Racing club et le stade français) en 1883.

Les championnats de France furent organisés pour la première fois à la Croix Catalan en 1888.

Mais comme nous l'avons signalé plus haut, l'athlétisme a retrouvé un nouvel essor en 1896 avec la rénovation des jeux olympiques.

Une organisation mondiale, la Fédération Internationale d'Athlétisme Amateur (FIAA), dont la dénomination actuelle est (Fédération Internationale des Associations d'Athlétisme) vit le jour en 1912 à Stockholm, codifia cette discipline sportive à l'échelle mondiale, en fixant des règles d'organisation des compétitions, afin de garantir à celles-ci et aux performances réalisées leur régularité.

La Fédération Internationale d'Athlétisme Amateur (FIAA) a également établi un vaste programme de développement de l'athlétisme en créant des compétitions internationales comme

la coupe du monde, les championnats du monde, comme ceux d'Helsinki en août 2005, selon un rythme quadriennal, ainsi que des championnats du monde en salle.

I-2- Origine des courses de demi-fond et de fond :

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

En effet, comme les lancers, les sauts et autres activités physiques, les courses de fond ont servi de moyens de survie depuis les premières civilisations.

Pendant très longtemps, elles auront constitué la base fondamentale des entraînements militaires de la PERSE à nos jours, en passant par la Grèce antique et l'empire Romain.

Dans une Grèce antique par exemple où le soldat de SPARTE devait être robuste et endurant pour l'idéal qui est de défendre la cité, les courses de longues distances demeuraient un miroir reflétant les capacités humaines.

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

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

En 1740 THOMAS CARLISLE, sur un terrain militaire à Londres, couvre 17,3kilomètres dans l'heure.

Il inaugura ainsi le palmarès des courses de longues distances qui s'étoffent bientôt d'autres résultats notables comme ceux de Wooley Morris.

Il réalisa 54 minutes et demie sur 10mile 16,09km en 1753. Celui-ci meurt une heure après son arrivée d'une rupture d'anévrisme.

Dès la fin du XVIII^{ème} siècle, les 10Miles (16,09km) deviennent une "classique" des compétitions professionnelles qui prolifèrent à partir de 1840, des deux côtes de l'atlantique. En 1852 le britannique JOHN HOWITT est le premier à dépasser les 18,152km dans l'heure: au cours d'un 15 mile.

A partir de ce moment, cette épreuve connut une évolution rapide du fait que des sprinters se convertirent en coureurs de fond.

Toutefois, souhaitons que cette évolution demeure la conséquence de la rationalisation de l'entraînement et de l'amélioration de la valeur physique et mentale des athlètes, et non le résultat de l'utilisation inconsidérée de produits et de procédés capables d'élever artificiellement le potentiel des athlètes au détriment de leur santé.

I-3- Introduction de l'athlétisme au Sénégal

C'est avec la colonisation que l'athlétisme moderne est apparu en Afrique.

Il fut introduit au Sénégal dès 1920 par les marins et militaires français. Des clubs se formèrent au bénéfice exclusif des Européens. Cependant dans l'armée française, des tirailleurs Sénégalais découvrirent l'athlétisme et firent de très bonnes prestations. Parmi eux nous pouvons citer:

- **Ousmane Ly** qui battit le record de France de lancer de javelot avec un jet de 58.41m en 1924;
- **Taky Ndiao** qui améliora le record de France au lancer de javelot en 1927 avec un jet de 58.89m.

Dans l'école coloniale et dans les missions catholiques, on s'adonnait aussi à la pratique sportive.

Le sport était enseigné par les militaires venus du bataillon de Joinville et titulaires du diplôme de moniteur d'éducation physique et sportive. Ils ont contribué à la formation des grands clubs dans la Région de Dakar. Il s'agit principalement de l'Union Sportive Goréenne (USG) en 1933 et de la Jeanne d'Arc de Dakar (JA) en 1921, considérées aujourd'hui comme étant les associations sportives les plus anciennes du Sénégal.

En 1929, les indigènes s'organisèrent autour des clubs dont le premier officiellement reconnu fut l'Union Sportive Indigène (USI) de Dakar devenu aujourd'hui le Dial Diop.

C'est probablement à cette période que les clubs européens s'ouvrirent aux autochtones, leur permettant ainsi de prendre une place plus active pour l'essor du sport dans la colonie. C'est dans ce cadre général de l'introduction du sport au Sénégal que s'inscrit l'athlétisme qui s'est vite développé, et qui nous a valu de nombreux titres.

Pendant la période coloniale il n'y avait ni fédération, ni comité olympique, et les clubs étaient directement affiliés à la Fédération Française d'Athlétisme qui avait délégué une partie de ses pouvoirs à la Ligue de l'Afrique Occidentale Française (AOF) dont le siège se trouvait à Dakar.

Dans ce contexte, des athlètes Sénégalais furent sélectionnés au sein de l'équipe de France qui devait participer aux Jeux Olympiques de Paris de 1924.

Les premiers records de France sont battus par des Africains, notamment par les Sénégalais comme:

- **Ousmane Ly et NDIAO** cités ci-dessus et **Taka GUARGUE**;
- **Pape Gallo Thiam**, recordman de France à la hauteur avec 2,03m le 14 avril 1950 sur le stade du lycée Van Vollenhoven actuellement appelé Lycée Lamine Guèye, record qui dura 6 ans.
- **Pape Gallo Thiam** apparut au haut niveau dès 1949, et bénéficia de 23 sélections en équipe nationale de France; il remporta 12 victoires internationales;
- **Malick Mbaye** améliora le record de France au triple saut en 1951 avec 14.69m, mit à son actif quatre titres de champion de France dont un à la longueur et trois au triple saut.

Plusieurs autres athlètes améliorèrent par la suite des records de France, et furent sacrés champions. Ce fut le cas de:

- **Habib Thiam** (ancien premier ministre du Sénégalais) champion de France au 200m en 1954 et en 1957;

- **Abdou SEYE**, recordman de France au 200m en 1959 avec 20"7, au 100m avec 10"2 fut le plus prestigieux des champions Sénégalais, il réalisa une performance de 45"9 sur 400m en 1960, et il devint champion d'Europe sur 200m avec une performance de 20"4.

Son plus grand mérite fut d'avoir été le premier Africain de l'ouest et le premier Sénégalais médaillé de bronze aux Jeux Olympiques de (Rome) en 1960. C'était une médaille de bronze obtenue sur 200m avec une performance de 20"7;

- **Bernard DIBONDA** qui prit la première place sur 400m aux championnats militaires de France en 1958. Il faisait partie de l'équipe du 400m victorieuse aux Jeux de l'amitié de Dakar en 1963;
- **Lamine DIACK**, actuel président de la Fédération Internationale des Associations d'Athlétisme (FIAA) qui fut champion de France en 1958 au saut en longueur avec 7.63m;
- Enfin **Pierre WILLIAM** qui battit le record de France au triple- saut en 1960 avec un bond de 16.25m.

Au Sénégal, certains facteurs favorisèrent un tel développement de l'athlétisme. En effet, Dakar était la capitale de l'**AOF**, et disposait à ce titre des moyens matériels et humains suffisants en quantité comme en qualité.

Dans ce cadre colonial, l'instituteur était initié à la pratique et aux techniques sportives, et cela d'une manière accentuée en athlétisme. A l'emploi du temps de chaque niveau d'enseignement, figuraient obligatoirement deux heures par semaine d'éducation physique et sportive.

Par ailleurs, tous les établissements secondaires recevaient annuellement une subvention pour développer l'athlétisme. Il y a aussi que l'armée française organisait des compétitions variées et régulières.

Dans le cadre de la politique de développement de l'athlétisme au niveau civil, les athlètes et les dirigeants bénéficiaient de faveurs dans le régime colonial. Tenant compte de tous ces avantages, l'on peut constater que l'athlétisme sénégalais possédait une avance certaine sur la majorité des autres pays Africains Francophones, il contribua incontestablement à l'élévation du niveau de l'athlétisme français.

I-4 Historique et évolution du 10000m au Sénégal:

I-4-1 Historique et évolution du 10000m masculin au Sénégal:

Bien vrai que le Sénégal a commencé à organiser des championnats nationaux d'athlétisme sur piste depuis son indépendance, les courses de fond dont le 10000m ont toujours été dominées par des militaires spécialisés en cette pratique.

C'est ainsi que le premier record officiel fut établi par **CHEIKH DIENG** de L'Association Sportive des Forces Armées (**ASFA**) le 20 Mai 1977, qui réalise 31'42". Il est respectivement suivi :

- **d'Antoine Mbengue** de L'**ASFA** qui fut champion du Sénégal du 10000m pendant trois ans d'affilés de 1978 à 1980 avec les réalisations suivantes: 30'42"9 en 1978; 31'42"6 en 1979; 31'14"4 en 1980,
- de **Lansana Coly** de L'**ASFA** qui courut en 33'51" en 1982 et 32'24" en 1983,
- **d'Antoine Ngong, un autre militaire qui couvrit la distance en 32'19"6 en 1984,**
- **de Samba Fall** qui devint champion du Sénégal du 10000m pendant deux ans en 1986 et 1987 avec des temps respectifs de 32'42"8 et 31'45",
- **d'Abdoul Aziz Seck** de L'**ASFA** qui fut crédité d'un temps de 33'33" en 1988;
- **de Younouss Diédhiou** qui réalisa 32'22" en 1989;
- **François Diatta** qui courut en 31'46"2 en 1991;
- après une interruption de cinq ans, **Abdoul Aziz Seck** de L'**ASFA** devint de nouveau le champion du Sénégal du 10000m en 1993 avec un temps de 32'30"15;
- **François Diatta** améliora son temps en réalisant 32'43"64 en 1994;
- **Moussa Badji**, un autre militaire de L'**ASFA** réalisa 31'36"5 en 1998;
- **Malick Seck** fut accrédité d'un temps de 33'07"2 en 1999;
- à partir de 2005 **IBRAHIMA GNINGUE** de L'**ASFA** apparut sur la scène nationale, et détient le record de l'histoire du 10000m homme au Sénégal.

Pendant quatre ans d'affilés de 2005 à 2008 il détient les records suivants:

31'18"46 en 2005; 32'14"40 en 2006; 30'15"17 en 2007 et enfin 31'07"4 en 2008.

Il réalisa son meilleur record à Dakar en 2007 avec un temps de 30'15"17; il importe de noter que jusqu'à l'heure actuelle ce record n'est pas encore détrôné.

Signalons cependant que même si ce record stagne, la distance du 10000m masculin reste sous la main mise des militaires comme **IBRAHIMA GNINGUE** qui détiennent actuellement le monopole. Seulement ces derniers n'arrivent pas à réaliser des performances qui peuvent leur permettre de rivaliser au plan international avec les meilleurs d'Afrique et du monde, en l'occurrence les Ethiopiens et les Kenyas qui sont constants sur cette distance.

I-4-2 Evolution des records du 10000m dame au Sénégal:

La pratique du 10000m par les dames au Sénégal n'est pas encore agréée par la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme.

C'est la raison pour laquelle le 10000m n'est pas pratiqué par les Sénégalaises.

Il importe cependant de signaler qu'une politique de mise sur pieds de la pratique du 10000m est en cours d'élaboration par la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme.

I-5 Notes de règlements et quelques aspects techniques et tactiques de la course de 10000m:

I-5- 1 Définition du 10000m:

Le 10000m est l'une des différentes courses classiques de l'athlétisme.

C'est une distance olympique courue sur une piste de 400m en 25 tours.

Elle se classe dans les courses de fond, et se dispute sur des distances supérieures à 3000m, c'est le cas du 5000m, du 10000m, du cross-country et du marathon.

I-5- 2 Le déroulement de l'épreuve:

I-5-3 Le départ:

Il faut d'abord préciser que le départ du 10000m se prend au niveau de la ligne d'arrivée, départ du 400m.

Contrairement au sprint où le départ se fait comme suit: à la commande <<à vos marques>>, les athlètes s'alignent sur la ligne de départ en position accroupie ensuite s'en suit la position semi fléchie (prêt) des athlètes qui correspond au deuxième signe de départ et enfin s'en suit le coup de feu qui correspond au départ des athlètes, ici dans la course de 10000m, nous avons un départ debout où les concurrents s'alignent le long d'une ligne en arc en courbe dans le sens de la course.

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

I-5-4 Technique de la course de 10000m:

Nous avons jugé utile d'examiner ici; les aspects biomécaniques spécifiques du 10000m à l'image des autres épreuves d'endurances. La technique en course de fond est essentiellement déterminée par l'exigence d'utiliser l'énergie de manière économique et efficiente afin de prévenir une fatigue prématurée, et de pouvoir couvrir la distance à une allure de compétition.

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

Dans les courses de fond comme le 10000m, le corps est plus droit qu'en sprint, le tronc est légèrement incliné vers l'avant et la tête est maintenue dans une projection normale du torse. Comme en sprint, les épaules doivent rester immobiles, et les bras oscillent dans la direction de la course. Un léger balancement des bras entraîne à osciller un peu en diagonale devant la poitrine, mais cela n'est pas préjudiciable, car le temps de coordination des bras et des jambes est plus long qu'en sprint. Un moment de torsion trop grande ou trop actif doit cependant être évité. Les coudes restent près du corps. La longueur de la foulée est la caractéristique individuelle d'un style de course et ne peut être spécifiée systématiquement en fonction de la taille et du poids de l'athlète. Sur des pistes synthétiques, on a montré qu'une extension incomplète du genou permettait une exploitation plus efficace de l'élasticité de la piste. Différemment des sprinters qui se réceptionnent sur le bord externe de l'éminence métatarsienne du pied, les coureurs de 10000m ont tendance à poser d'abord le bord externe entre le milieu du pied et le talon. Dans les deux cas, le pied bascule vers l'intérieur sur l'ensemble de la plante et puis, sous le poids du corps, le talon touche le sol.

I-5-5- L'arrivée:

A l'instar des autres courses de fond, il n'existe pas d'arrivée spécifique au 10000m qui la différencie de celle des autres courses. Comme celle-ci, le classement se fera dans l'ordre jugé selon la position du torse (buste, poitrine) du coureur, le chronomètre n'est déclenché que lorsque le buste franchi le plan vertical du bord intérieur de la ligne d'arrivée.

I-6:Les records du 10000m au niveau mondial:

I-6-1 Evolution des records mondiaux du 10000m homme:

Depuis des millénaires, de l'antiquité à nos jours, les hommes n'ont cessé de réaliser d'étonnantes prouesses athlétiques au fil des époques. Ceci a été facilité par l'évolution du matériel dans son ensemble, des techniques d'entraînement et de l'importance grandissante des enjeux sportifs dans le temps et dans l'espace.

C'est ainsi que le 5000m et le 10000m sont considérés comme étant les notes graves du clavier de longues distances telles que l'a écrit Pierre Pelletier, dans la religion du record, en s'inspirant de la fameuse définition d'André Obey [l'orgue du stade]. Ce sont les voix de basse dans le concert athlétique comme le 1500m, ce sont des courses de références françaises, encore qu'il soit juste de préciser que le demi-fond prolongé et le fond sont des courses d'inventions Britanniques.

Les premières performances, dans un domaine où la légende le dispute à la réalité, remontent à la première moitié du XVIII siècle: en 1740 Thomas Carlisle, sur un terrain d'exercice militaire, à Londres, couvre 17,300 km dans l'heure; il inaugure ainsi les palmarès des courses de longues distances qui s'étoffent bientôt d'autres résultats notables: **Wooley Morris**, 54minutes et demie sur 10miles en 1753, meurt une heure après son arrivée d'une rupture d'anévrisme; Evans 17,401km à Newmarket, en 1788, un an avant la révolution française.

Dès la fin du XVIII siècle, le 10000m devient une « classique » des compétitions professionnelles qui prolifèrent, à partir de 1840, des deux côtes de l'Atlantique.

Années	Détenteurs	Nationalités	Temps	Evénements
1912	Hannes Kolehmainen	Finlandais	31'20''8	Championnats du monde d'athlétisme
1920	Paavo Nurmi	Finlandais	31'45''8	Championnats du monde d'athlétisme
1921	Paavo Nurmi	Finlandais	30'40''5	Championnats du monde d'athlétisme
1924	Ville Ritola	Finlandais	30'23''2	Jeux olympiques
1928	Paavo Nurmi	Finlandais	30'18''8	Jeux olympiques
1932	Janusz Kusocinski	Polonais	30'11''4	Jeux olympiques
1936	Iimar Salminen	Finlandais	30'15''4	Jeux olympiques
1948	Emil Zatopek	Tchèque	29'59''6	Jeux olympiques
1952	Emil Zatopek	Tchèque	29'17''	Jeux olympiques
1956	Vladimir Kuts	Russe	28'45''6	Jeux olympiques
1960	Pista Bolotnikov	Russe	28'32''2	Jeux olympiques
1964	Billy Mils	UE	28'24''8	Jeux olympiques
1968	Naftaly Temu	Kenyanne	29'27''4	Jeux olympiques
1972	Lasse Viren	Filandais	27'38''4	Jeux olympiques
1976	Lasse Viren	Filandais	27'40''4	Jeux olympiques
1980	Miruts Yifter	Ethiopien	27'42''7	Jeux olympiques
1984	Alberto Cova	Italien	27'47''54	Jeux olympiques
1988	B Boutayeb	Marocain	27'21''46	Jeux olympiques
1992	Khalid Skah	Marocain	27'46''70	Jeux olympiques
1996	Haile Gebre Selassie	Ethiopien	27'30''10	Jeux olympiques
2000	Haile Gebre Selassie	Ethiopien	27'38''40	Jeux olympiques
2004	BEKELE	Ethiopien	27'05''10	Jeux olympiques
2008	BEKELE	Ethiopien	27'01''17	Jeux olympiques

I-6-2 Evolution des records du 10000m dame au niveau mondial:

Il importe de signaler que le 10000mètres dame n'était pas organisé avant 1988; mais plutôt le 3000m à la place.

C'est ainsi que le premier record en 1988 fut établi par une Russe du nom **d'O.BONDARENKO** en 31'05"21.

En 1992, une Ethiopienne **DERARTU TULU** réalisa un temps de 31'06"02.

En 1993, elle fut détrônée par une chinoise du nom de **WANG JUNXIA** en 29'31"78.

En 1996 lors des Jeux Olympiques d'ATLANTA FERNANDA RIBEIRO du Portugal remporta la médaille d'or avec un temps de 31'01"63.

Huit ans après, l'éthiopienne **DERARTU TULU** apparut sur la scène internationale et remporta la médaille d'or aux Jeux Olympiques de SYDNEY en 30'17"49.

Le 27 août 2004, la chinoise **XING HUINA** créa une grande surprise à Athènes en devançant les favorites éthiopiennes pour devenir championne Olympique du 10000mètres dame en 30'45"12.

TIRUNESH DIBABA l'éthiopienne remporta le 10000mètres dame des Jeux Olympiques de PEKIN 2008 en 30'26"50.

Aujourd'hui, la jeune femme a gravi le toit du monde, avec déjà quatre titres mondiaux, le doublé jamais réussi aux Jeux Olympiques par une femme sur ces distances.

CHAPITRE II : MÉTHODOLOGIE

Dans le cadre de notre domaine d'étude, nous avons adopté une démarche méthodologique centrée sur une enquête.

Celle-ci est réalisée au moyen de questionnaires et d'entretiens.

Le premier questionnaire a été adressé aux athlètes pratiquants, un deuxième aux techniciens, c'est-à-dire aux entraîneurs, l'autre aux amateurs qui assistent aux compétitions d'athlétisme, alors que l'entretien est réalisé avec des dirigeants de l'athlétisme Sénégalais et particulièrement avec ceux qui ont en charge les courses du demi-fond et du fond.

II-1 La population de l'enquête:

Elle est composée de:

60 athlètes qui appartiennent à différents clubs et centres de formation à travers le Sénégal; 40 entraîneurs intervenant dans les clubs de Dakar et les ligues régionales; 152 spectateurs ou public de l'athlétisme.

II-2 Le cadre de l'enquête:

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

- Le siège de la Confédération Africaine d'Athlétisme (CAA);
- Le stade IBA MAR DIOP où se trouve la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme (FSA);
- Le stade LEOPOLD SEDAR SENGHOR de Dakar;
- Les stades municipaux de Kolda; de Ziguinchor; de Fatick; de Tamba; de Louga et de Saint-Louis;

Les lieux d'entraînement des différents clubs de Dakar.

CHAPITRE II :
PRÉSENTATION ET COMMENTAIRE
DES RÉSULTATS:

II-3 Administration du questionnaire et des entretiens:

Pour les questionnaires fermés, nous avons demandé à nos sujets de répondre par oui ou non. Au niveau des questionnaires ouverts, notre population cible aura avancé des arguments et suggéré tant de propositions.

Ainsi, certains ont répondu sur place aux questionnaires alors que d'autres ont préféré amener le questionnaire avec eux pour bien y répondre.

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

II-4 La collecte des données:

Nous nous sommes servis de questionnaires comme instruments de collecte de données. Et c'est un questionnaire semi- fermé que nous avons mis en œuvre.

Par moment des questions communes sont posées aux athlètes et aux entraîneurs tandis qu'il y a eu des questions ouvertes relatives aux domaines d'actions de chacun.

Il faut cependant signaler la délicatesse de la distribution et du recueil des informations, surtout en ce qui concerne les ligues régionales où il fallait faire les déplacements, chercher et faire répondre les acteurs ; nous avons été au stade LEOPOLD SEDAR SENGHOR et à la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme (FSA) où nous avons rencontré le secrétaire régional de l'UASSU, le Directeur Administratif de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme (Jean Gomis), l'Ex- directeur Technique National de la FSA (Amadou Diaw) et l'entraîneur National de demi fond et de fond Monsieur Dabo, en vue de réaliser des entretiens.

II-5 Le traitement des données:

Après avoir dépouillé les réponses de chaque type de questionnaire, nous avons regroupé les questions en utilisant la méthode du <<pendu>>. Ensuite nous avons calculé les totaux et les pourcentages. Ce ne fut pas très difficile pour les questions fermées; mais ce qui est des questions ouvertes, nous avons regroupé les réponses identiques et nous avons dressé les réponses finales, puis calculé la fréquence de ces réponses.

Nous avons enfin dressé des tableaux pour chaque catégorie de répondant.

III-1 Présentation et commentaire des résultats:

Selon l'entraîneur Technique National du demi-fond et du fond, il y a des athlètes qui font des performances de valeur. En tant que fonctionnaire mais entièrement à la disposition de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme pour cette tâche, et par ailleurs pensionnaire de l'AS Douanes, il dispose derrière l'ASFA, du deuxième contingent de coureurs de fond au Sénégal. A la suite de notre investigation, nous avons recueilli un certain nombre d'informations dont les résultats sont consignés dans les tableaux commentés ci-après.

TABLEAU I: Répartition de notre population d'enquête

ENCADREURS TECHNIQUES (ENTRAINEURS)

Sexe Age (ans)	Masculin		Féminin		Totaux	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
[20-32]	8	20	0	0	8	20
[33-45]	12	30	0	0	12	30
[46-54]	12	30	1	2.5	13	32.5
[55-70]	7	17.5	0	0	7	17.5
Totaux	39	97.5	1	2.5	40	100%

ATHLETES

Sexe Age (ans)	Masculin		Féminin		Totaux	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
[10-21]	4	6.67	5	8.33	9	15
[22-33]	34	56.67	12	20	46	76.67
[34-45]	5	8.33	0	0	5	8.33
Totaux	43	71.67	17	28.33	60	100%

PUBLIC

Age (ans) \ Sexe	Masculin		Féminin		Totaux	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
[10-20]	0	0	10	6.58	10	6.58
[21-30]	97	63.82	29	19.08	126	82.89
[31-40]	6	3.95	3	1.97	9	5.93
[41-50]	4	2.63	0	0	4	2.63
[51-60]	2	1.32	1	0.66	3	1.97
Totaux	109	71.72	43	28.29	152	100%

Commentaire:**Au niveau des athlètes:**

La majeure partie des athlètes des deux sexes est constituée de jeunes ayant moins de 30 ans d'âge (10-30 ans).

Il faut aussi remarquer que les garçons sont plus représentés dans la mesure où les filles ne font que le tiers de ce total.

Par ailleurs, les filles sont plus représentatives entre 10 et 21 ans; nous avons très peu de pratiquants âgés de 33 ans et plus.

Au niveau des encadreurs techniques:

Les filles sont presque inexistantes, elles ne constituent en effet que 2,5 % du total de l'effectif des encadreurs techniques. Globalement nous remarquons que le tiers environ (32,5 %) des entraîneurs est relativement constitué d'adultes âgés de 46 ans à 54 ans.

En outre, il importe de signaler que les plus expérimentés ont entre 55 et 70 ans d'âge. Ils constituent 17,5 % du total des entraîneurs dont 90% des encadreurs techniques est composé majoritairement d'hommes âgés de 20 à 55 ans.

Au niveau des non- pratiquants:(public)

La majeure partie du public interrogé, (soit 89,47 %) est constituée de jeunes de moins de 30 ans; parmi eux, nous avons 63,82 % de garçons. Cette situation démontre clairement que les personnes âgées ne sont pas intéressées par l'athlétisme. La plupart des non- pratiquants des deux sexes, 89,47 % (6,58 %; 82,89 %) sont âgés de 20 à 30ans.

Tableau II:

Réponses des **encadreurs** aux questions suivantes :

- Diplômes et milieu d'intervention des entraîneurs,
- Avez-vous encadré des coureurs de 10000m ?

DIPLOMES	n	%	Milieu D'intervention	n	%
Initiateur	16	16.49	Club	38	46.91
1^{er} degré	23	23.71	Ecole-lycée	22	27.16
2^{ème} degré	16	16.50	Université	0	0
3^{ème} degré	6	6.19	Club – école - Lycée	21	25.93
Enseignant D'EPS	23	23.71	Club –université	0	0
Autre(s) Diplômes	13	13.40	-	-	-
Total	97	100%	Total	81	100%

ENCADRER DES COUREURS DE 10000M	oui		non		Total	
	n	%	n	%	n	%
	19	52.5	21	47.5	40	100%

Commentaire:

Ce tableau montre la répartition du niveau de certification des entraîneurs.

Parmi eux, nous constatons que ceux qui ont le 1^{er} degré et les enseignants d'**EPS** sont les plus nombreux (23,71 %), suivi d'une manière générale des initiateurs et des entraîneurs de 2^e degré (16,50 %). Cependant les titulaires du 3^e degré et autres diplômés sont moins représentés dans le collectif des entraîneurs. Plus de la moitié des entraîneurs intervient à la fois en clubs et dans les établissements scolaires (lycée et autres écoles).

La majeure partie des encadreurs interrogés, disposent de peu de coureurs de 10000m.

Tableau III:

Réponses **des encadreurs** aux questions suivantes :

- Etes-vous satisfaits (es) de vos conditions de travail ?
- Si non, pourquoi ?

Niveau de Satisfaction	Satisfait		Non satisfait		Total	
	n	%	n	%	n	%
	5	25	15	75	20	100%

Raison de non satisfaction	n	%
Course pénible et qui nécessite du temps	7	24.14
Manque de motivation	8	27.59
Manque de compétition au 10000m	4	13.79
Manque d'entraîneurs spécialisés au 10000m	6	20.69
Problème d'espaces	1	3.45
Manque de concurrents au 10000m	3	10.34
TOTAL	29	100%

Commentaire:

La majeure partie des encadreurs interrogés, (75 %) est insatisfaite de leurs conditions de travail. Les raisons énoncées par ces derniers sont de plusieurs ordres dont les plus importantes sont : le manque de motivation (27;59 %), le caractère pénible de cette course (24,14 %), le manque d'entraîneurs spécialisés au 10000m(20,69 %), le manque de compétitions au 10000m(13,79 %), le manque de concurrents au 10000m (10,34 %) et le problème d'espace (3,45 %).

Tableau IV:

Réponses **des encadreurs** techniques à la question :
Pensez vous que le morphotype sénégalais (taille, poids) est adapté au 10000m?

Réponses	n	%
OUI	31	77.5
NON	9	22.5
Ne se sont pas Prononcés	0	0
TOTAL	40	100%

Commentaire:

Les résultats montrent qu'à part quelques exceptions, le profil de nos coureurs de 10000m de par leur taille (moyenne ou taille) est compatible avec la pratique de la discipline. En effet, rare sont les sujets à grande taille qui pratiquent ce type d'épreuve.

Tableau V:

Réponses **des encadreurs** aux questions suivantes:

- Y a-t-il assez d'entraîneurs de 10000m au Sénégal?
- Si non, que suggérez-vous pour augmenter leur nombre?

Réponses	OUI		NON		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
	12	30	28	70	40	100%

Suggestion pour augmenter le nombre des entraîneurs	n	%
La fédération devrait former des entraîneurs de 10000m	12	30
La fédération devrait attribuer des bourses aux Spécialistes de 10000m pour suivre des stages à l'étranger	6	15
La fédération devrait récompenser l'entraîneur le plus renommé de l'année au 10000m	4	10
Il faudra une spécialisation des entraîneurs au lieu de vouloir s'occuper de tous les athlètes du club en même temps	10	25
La fédération devrait encourager la formation des anciens pratiquants intéressés	3	7.5
Il faut motiver les entraîneurs de 10000m en Améliorant leur condition de vie	5	12.5
TOTAL 100%	40	

Commentaire:

La plupart des encadreurs pensent que le nombre d'entraîneurs de 10000m est très insuffisant par rapport à l'importance de cette discipline, au cours de cette étude, 70% des répondants l'ont explicité. Dans le but d'augmenter le nombre d'entraîneurs, les encadreurs ont proposé plusieurs solutions relatives à:

- une spécialisation des entraîneurs aux courses de fond;
- une augmentation de la motivation des entraîneurs de 10000m en améliorant leur condition de travail;
- l'attribution, par la Fédération des bourses aux entraîneurs spécialisés pour suivre des stages à l'étranger.

Tableau VI:

Réponses **des athlètes** aux questions suivantes:

- Connaissez-vous de célèbres coureurs de 10000m sénégalais?
- Si oui, pouvez-vous en citer un ?

Réponses	n	%
OUI	48	80
NON	12	20
TOTAL	60	100

Ceux qui ont répondu oui:	n	%
Qui peuvent au moins en citer un.	48	80
Qui ne peuvent pas en citer au moins un	12	20
TOTAL	60	100

Commentaire:

Nous remarquons que les coureurs de 10000m Sénégalais sont bien connus de notre échantillon d'athlètes, dans la mesure où la quasi-totalité de ceux-ci (80%) a répondu de manière affirmative.

Toutefois, un peu plus de la moitié de ces athlètes est capable de citer au moins un célèbre coureur de 10000m.

Tableau VII:

Réponses des athlètes aux questions suivantes :

- Avez-vous déjà été initiés à la course de 10000m?
- Sinon, aimeriez-vous être initiés (es) à la course de 10000m?

Réponses	QUESTIONS			
	1		2	
	Nombre de réponses	Pourcentage	Nombre de réponses	Pourcentage
OUI	20	33.33	7	17.5
NON	40	66.67	33	82.5
TOTAL	60	100	40	100

Commentaire:

Un tiers environ (33,33 %) des athlètes interrogés a déjà été initié à la course de 10000m, parmi ceux qui ne l'ont pas été, plus de la majorité (66,67 %) n'auraient pas aimé faire l'apprentissage de cette épreuve.

Tableau VIII:

Réponses des **athlètes** aux questions suivantes:

- Avez-vous des entraîneurs de 10000m?
- Si oui, est-ce suffisant?

Réponses	Nombre de réponses	Pourcentage
OUI	11	18.33
NON	49	81.67
TOTAL	60	100%

Réponses	n	%
Suffisant	20	33.33
Insuffisant	40	66.67
TOTAL	60	100%

Commentaire:

La majeure partie des athlètes interrogés reconnaissent le manque d'entraîneurs de 10000m. Seule une minorité (18.33 %) de ceux-ci en dispose.

Parmi les athlètes qui n'ont pas des entraîneurs, les deux tiers (66.67 %) jugent insuffisant le nombre.

Tableau IX:

Réponses des **athlètes** à la question suivante:

-Etes-vous un pratiquant de 10000m?

Réponses	Nombre de réponses	Pourcentage
OUI	12	20
NON	48	80
TOTAL	60	100%

Commentaire:

Ce tableau montre qu'un peu plus des trois quarts de nos répondants- athlètes (80 %) ne pratiquent pas le 10000m.

Tableau X:

Réponses des **athlètes** aux questions suivantes:

- Etes vous satisfaits (es) de votre pratique du 10000m?
- Sinon, pourquoi?

Niveau de satisfaction	Satisfait		Non satisfait		Total	
	n	%	n	%	n	%
	5	25	15	75	20	100%

Réponses de non- satisfaction	n	%
Course pénible et qui demande du temps pour la Réaliser.	12	25.53
La fédération (FSA) néglige les courses de 10000m.	8	14.89
Manque de motivation.	7	17.02
Manque de compétition nationale et internationale.	10	21.28
Manque d'entraîneurs spécialisés au 10000m.	5	10.64
Manque d'entraînement	2	4.26
Manque de temps et de moyens.	3	6.38
TOTAL	47	100%

Commentaire:

Seul le tiers des athlètes interrogés est satisfait de sa pratique du 10000m, contrairement à la grande majorité qui ne l'est pas pour diverses raisons dont entre autre:

- Le caractère pénible de la course par ailleurs, celle-ci demande du temps pour sa pratique ;
- Il y a aussi le manque de compétitions nationales et internationales;
- La Fédération Sénégalaise d'Athlétisme néglige la course de 10000m;
- Il y a le manque de motivation;
- Et enfin le manque d'entraîneurs spécialisés au 10000m.

Tableau XI:

Réponses à la 1^{ère} question commune aux **athlètes et aux encadreurs**:

- A votre avis y a-t-il suffisamment d'athlètes sénégalais qui pratiquent le 10000m?
- Sinon, qu'est ce qui justifierait cette insuffisance de pratiquants sénégalais de 10000m?

Réponses	Athlètes		Encadreurs	
	n	%	n	%
Oui	14	23.33	7	17.5
Non	46	76.67	33	82.5
Ne se sont pas prononcés	0	0	0	0
TOTAL	60	100%	40	100%

Raisons qui justifieraient l'insuffisance des pratiquants sénégalais de 10000m	Athlètes		encadreur	
	n	%	n	%
Epreuve très difficile,	14	11.77	18	15.52
Manque de motivations,	19	15.97	15	12.93
Les athlètes sont très tôt spécialisés aux autres épreuves,	5	4.20	4	3.45
Le 10000m demande beaucoup de résistances et d'endurance,	38	31.93	35	30.17
Manque d'entraîneurs spécialisés en Course de fond,	6	5.04	7	6.03
Les coureurs de 10000m sont moins Représentés que les sprinteurs dans les Sélections nationales	25	21.01	27	23.28
L'épreuve de 10000m demande trop de temps pour sa réalisation	12	10.09	10	8.62
TOTAL	119	100%	116	100%

Commentaire:

La majeure partie des acteurs de l'athlétisme sénégalais, notamment les encadreur, pense que le nombre de coureurs de 10000m dans notre pays est insuffisant. Les raisons les plus importantes qui expliquent cela, sont liées à l'exigence de cette épreuve en matière d'endurance, au manque de représentativité de ces coureurs dans les sélections nationales et à son caractère de course très difficile.

Il y a aussi le manque de motivation et d'entraîneurs spécialisés.

Tableau XII:

Réponses à la 2^e question commune **aux athlètes et aux encadreur**s.

- Trouvez-vous facile ou difficile de réaliser une bonne performance au 10000m?

Appréciations	Encadreur s		Athlètes	
	n	%	n	%
Facile	14	35	6	10
Difficile	24	60	53	88.33
Ne se sont pas Prononcés	2	5	1	1.67
TOTAL	40	100%	60	100%

Commentaire:

Les encadreur

s tout comme les athlètes reconnaissent en grande partie qu'il est effectivement difficile de réaliser une bonne performance au 10000m.

Il y a lieu de noter qu'un nombre non négligeable d'encadreur

s (5%) ne s'est pas prononcé sur la question.

Tableau XIII:Réponses à la 3^e question commune aux **athlètes et aux encadreur**s:

- Que suggérez-vous pour une pratique de masse plus importante du 10000m au Sénégal?

SUGGESTIONS	Encadreur s		Athlètes	
	n	%	n	%
Initier à bas âge (école primaire),	6	6.38	30	24.79
Former des entraîneurs de 10000m qualifiés pour assurer une bonne initiation des athlètes,	30	31.91	17	14.05
organiser des regroupements st des stages de fond,	21	22.34	8	6.61
Intégrer le 10000m dans toutes les compétitions,	6	6.38	1	0.83
Organiser des cross de masse régulièrement pour détecter les meilleurs,	11	11.70	2	1.65
Encourager les coureurs de demi-fond à participer aux courses de 10000m,	2	2.13	9	7.44
Programmer beaucoup de sortie au niveau international,	9	9.57	34	28.10
Aider les coureurs de 10000m; les mettre dans de bonnes conditions, les suivre surtout sur le plan médical	3	3.20	15	12.40
Médiatiser le 10000m,	2	2.13	3	2.48
Aider l'entraîneur national à définir une politique de développement de la discipline pour une pratique de masse,	4	4.26	2	1.65
TOTAL	94	100%	121	100%

Les facteurs limitatifs de la pratique de masse du 10000m au Sénégal

Commentaire:

Par rapport à la question posée , il faut remarquer une certaine divergence d'opinions entre, d'une part les encadreur techniques, et, d'autre part, les athlètes.

Les encadreur pensent que pour une pratique de masse du 10000m, il faudra d'abord former des entraîneurs de 10000m qualifiés pour assurer une bonne initiation des athlètes, ensuite organiser des regroupements, des stages de courses de fond et enfin organiser des cross de masse régulièrement pour détecter les athlètes les plus talentueux.

Quant aux athlètes, ils suggèrent de programmer beaucoup de sorties au niveau international (28.10%), de détecter à bas âge les jeunes talents et de former des entraîneurs qualifiés dans la course de fond.

Tableau XIV:

Réponses **du public** aux questions suivantes:

- Aimez-vous la course du 10000m?
- Sinon, pourquoi?

Réponses	n	%
Oui	74	48.68
Non	78	51.32

Raisons pour lesquelles le public n'aime pas la course de 10000m.	n	%
-La distance est trop longue,	19	35.85
-Elle demande beaucoup d'endurance, de résistance et d' énergie,	17	32.08
-La course est très difficile, fatigante et ennuyante,	9	16.98
-Elle nécessite une préparation sérieuse c'est-à-dire beaucoup d'entraînement,	5	9.43
-Ce n'est pas une course de femme	3	5.66
TOTAL	53	100%

Commentaire:

Le tableau montre que plus de la moitié (51.32%) de notre public interrogé n'aime pas la course de 10000m. . Les raisons principales pour lesquelles la partie majoritaire dudit public n'aime pas la course de 10000m sont par ordre d'importance:

L'obligation pour le pratiquant de courir une longue distance, d'avoir beaucoup d'endurance, de résistance et d'énergie, le caractère difficile et la longueur de la distance à parcourir.

Tableau XV:

Réponses **du public** aux questions suivantes:

- Avez-vous déjà assisté à une course de 10000m?
- Si oui comment la trouvez-vous?

REPONSES	n	%
OUI	83	54.61
NON	69	45.39
TOTAL	152	100%

APPRECIATIONS	n	%
-Difficile, dure,	54	49.54
-Très pénible pour la distance à parcourir,	25	22.93
Intéressante, passionnante,	4	3.67
-Géniale,	9	8.26
-Spectaculaire,	5	4.59
-Technique	12	11.01
TOTAL	109	100%

Commentaire:

Un peu plus de la moitié du public (54.61%) a eu à assister à cette épreuve.

Parmi eux, la majorité juge que la course en question est très difficile et pénible non seulement à cause de la distance à parcourir, mais aussi, le temps nécessaire pour l'effectuer.

Tableau XVI:

Réponses **du public** aux questions suivantes :

- Connaissez-vous de célèbres coureurs sénégalais de 10000m?
- Si oui, citez-en au moins un.

REPONSES	n	%
Oui	32	20.65
Non	119	76.77
Ne se sont pas prononcés	4	2.58
TOTAL	155	100%

Ceux qui ont répondu oui et qui:	n	%
Peuvent en citer un,	31	96.88
Ne peuvent pas en citer un	1	3.12
TOTAL	32	100%

Commentaire:

Parmi nos répondants, plus de la moitié (76.77%) affirme ne pas avoir connus des célébrités sénégalaises du 10000m.

Mais, paradoxalement (96.88%) seulement de ceux qui ont répondu négativement à la question précédente prétendent pouvoir en citer au moins une célébrité.

Tableau XVII:

Réponses du public à la question suivante:

- Aimerez-vous être initiés (es) à la course de 10000m

Réponses	n	%
OUI	46	30.26
NON	106	69.74
Pas de réponses	0	0
TOTAL	152	100%

Age	OUI		NON		Pas de (réponse)		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%	n	%
[10-20]	0	0	10	9.52	-	-	10	6.58
[21-30]	44	93.62	82	78.09	-	-	126	82.90
[31-40]	2	4.25	7	6.67	-	-	9	5.92
[41-50]	1	2.13	3	2.86	-	-	3	1.97
[51-60]	0	0	3	2.86	-	-	4	2.63
TOTAL	47	100%	105	100%	-	-	152	100%

Commentaire:

Plus de la moitié du public interrogé, tous âges confondus, n'aimerait ou n'aurait pas aimé être initié à la course de 10000m.

m:ùAprès segmentation des réponses par tranches d'âges, 93.62% du public qui ont répondu positivement sont âgés de 20 à 30 ans.

Au- delà de cette tranche d'âge, très peu de personnes ont manifesté le désir en référence à leur passé, de pratiquer la course de 10000m.

III-2 Résultats des entretiens:

Pour confirmer l'opinion des personnes auxquelles nous nous sommes adressés au niveau des questionnaires, il nous a semblé nécessaire de recueillir l'avis des responsables administratifs et techniques qui s'occupent de l'athlétisme au niveau civil, scolaire et universitaire.

Parmi eux, nous avons rencontré l'entraîneur national de fond et du demi-fond, l'ex- directeur technique national (DTN) et le secrétaire régional de L'UASSU.

III-2-1 L'entraîneur national du demi-fond et du fond:

Ayant une expérience de 41 années dans le milieu sportif, l'entraîneur national de fond et du demi-fond pense que le 10000m est peu apprécié au Sénégal du fait de son bas niveau de performances et du manque de compétition dans cette discipline.

En sa qualité d'entraîneur , il signale de manière stationnaire que son club l'AS DOUANES, dispose de 7 coureurs de fond, dont 3 dames et 4 hommes.

Il affirme que les anciens pratiquants, les entraîneurs bien formés sont aptes à encadrer ceux qui pratiquent cette discipline et pense qu'il n'y a pas de problème dans la pratique du 10000m, sauf qu'à Dakar, il manque d'espace pour les sorties en nature.

Cet entraîneur reconnaît néanmoins que le travail effectué n'est fait que sur piste. Monsieur DABO, puisque c'est de lui qu'il s'agit, pense que la seule politique de promotion dont bénéficie le 10000m est bien l'entraînement et l'organisation de cross. A propos de la faiblesse des performances, il évoque comme causes non seulement un défaut d'entraînement adapté mais aussi un manque de motivation des pratiquants.

En terme de solution, il incite les enseignants à organiser des cross inter- classes, inter- établissements, inter- départementaux et régionaux, il suggère aussi aux dirigeants d'offrir des récompenses et des voyages en vue de participer à des stages(camp d'entraînement) et des compétitions.

Pour Monsieur DABO, un manque de politique sportive depuis la petite catégorie est la source du blocage d'une pratique de masse de la course de fond dont le 10000m.

Pour finir, il nous a félicité et a manifesté tout son intérêt pour notre étude qu'il juge d'actualité au niveau de l'athlétisme Sénégalais.

III-2-2 L'Ex- directeur technique national:

Il fait observer que dans les courses de fond, le 10000m n'est pas apprécié par un bon nombre de Sénégalais car selon lui la course de 10000m n'est pas <<populaire>> en vue des faibles enregistrements pour cette distance au cours des compétitions. Toutefois celle-ci présente et intéresse la population de certains pays africains comme le KENYA, l'ÉTHIOPIE , la TANZANIE et le MAROC.

L'ex- directeur technique national, en l' occurrence Monsieur DIAW, affirme qu'une pratique plus massive du 10000m passe par la création d'infrastructures sportives et une orientation organisée des jeunes, il estime aussi que l'ancrage profond de la course de fond et plus

particulièrement celui du 10000m, nécessite des actions de formation et de motivation des athlètes et des entraîneurs. Enfin l'ex- DTN est favorable à l'organisation de stages internes et externes dont l'objectif serait d'améliorer les qualités physiques propres à cette épreuve, et pour mieux fixer les athlètes à cette course.

III-2-3 Le secrétaire régional de L'UASSU:

Selon le secrétaire régional de L'UASSU, les principaux facteurs qui limitent la pratique de masse du 10000m sont:

- l'insuffisance de terrains et de pistes au niveau des structures d'enseignement, car seuls trois lycées au Sénégal disposent de terrains adéquats;
- le déficit d'infrastructures spécifiques à l'athlétisme, de pistes opérationnelles et d'espaces d'entraînement public (terrain).

Entre autres difficultés, il nous signale que les enseignants ne disposent pas de temps nécessaire pour bien planifier et encadrer les élèves aux activités sportives. Les raisons avancées par notre interlocuteur sont liées d'une part, à un emploi du temps chargé des élèves puisque les cours académiques se prolongent jusqu'au-delà de 19 heures, et, d'autre part, du fait que les mercredis après-midi sont aujourd'hui réservés aux interrogations (évaluations).

Par ailleurs, les enseignants D'EPS se consacrent de plus en plus aux cours privés, et cela au détriment des séances d'animation sportive dans leurs établissements.

Pour pallier de telles difficultés et inciter à la pratique des courses d'endurances, notamment celle du 10000m, il faut nécessairement penser à:

- améliorer les infrastructures sportives;
- planifier les séances d'endurance toute l'année et ne pas les limiter à deux ou trois semaines en début d'année;
- revoir la formule de la PPG c'est-à-dire de la préparation physique générale;
- organiser des journées de cross-country au niveau des écoles au cours de l'année et motiver les meilleurs coureurs.

CHAPITRE IV : DISCUSSION

IV-1 Les problèmes liés à la pratique:

En fait, si on tient compte des réponses des athlètes interrogés, on peut dire que la course de 10000m n'est pas aimée par les athlètes puisqu'un quart seulement de ceux-ci pratique la discipline.

Le manque d'athlètes Sénégalais constaté par les athlètes eux-mêmes au 10000m est confirmé par une forte majorité des encadreurs.

Les raisons qui ont été avancées par ces deux catégories de répondants sont:

le manque de représentativité en sélection nationale et internationale; le manque d'entraîneurs spécialisés en course de fond, l'absence d'une politique de motivation, il y a aussi une sorte de délicatesse de l'épreuve, en tant que pratique corporelle.

Dans la même logique, plus du tiers des athlètes ne sont pas satisfaits de leur pratique du 10000m, car ils trouvent qu'il n'y a pas assez de compétitions nationales, et que la Fédération d'Athlétisme les néglige. Il s'agit là d'une déception normale, quant on sait que l'Afrique domine de pied ferme le 10000m mondial, et que le Sénégal n'arrive pas à participer aux joutes continentales.

Il est à noter que les performances réalisées dans notre pays par les hommes sont équivalentes à celles des dames d'ÉTHIOPIE ou KENYA.

Avec cette difficulté incontestée de réaliser des performances de haut niveau, le choix du 10000m comme spécialité en course à pied n'est pas du tout évident par rapport à d'autres disciplines athlétiques.

En s'interrogeant sur la capacité de l'épreuve à attirer de nouveaux adeptes au sein du public et d'ailleurs, l'on se rend compte que le 10000m a pourtant de réelles chances de se développer si les conditions de motivations, de suivi et d'encadrement des pratiquants étaient créées.

Et c'est cela que suggèrent 48% des répondants <<athlètes>> qui disent aimer cette course, mais ne la pratiquent pas.

Les personnes âgées ne manifestent pas beaucoup un intérêt d'y être initié; et l'épreuve elle-même n'y gagne pas.

Par contre, l'initiation de la petite catégorie représente la force majeure d'une discipline sportive pour les lendemains meilleurs. Pour qu'une discipline vive et se pérennise, elle est sensée s'appuyer sur un renouvellement permanent des générations anciennes.

En enquêtant dans plusieurs Régions de notre pays, nous-nous sommes rendus compte que les célébrités du 10000m national sont presque toutes regroupées à Dakar. Ce qui ne paraît pas normal quand on sait que la pratique du 10000m est plus appropriée dans les autres Régions qu'à Dakar où les meilleures infrastructures se trouvent être concentrées. L'on sait, en effet, que ces Régions disposent de plus d'espaces naturels qui constituent un atout fondamental dans la pratique des courses de demi-fond et du fond.

Dès lors, force est de constater le manque d'initiative en matière de politique d'exploitation de notre capital environnemental. En plus de cela, il y a une certaine négligence du 10000m dans l'organisation de compétitions au niveau de Dakar. En effet, c'est environ une fois sur trois que cette épreuve figure au programme des compétitions de la Ligue d'Athlétisme de Dakar qui pourtant, s'évertue à organiser des journées de compétitions chaque week-end. Un peu plus de la moitié des encadreurs (75% comme le montre le tableau III), n'est pas satisfait de ces conditions de travail du fait du manque de motivation et de suivi global des coureurs de demi-fond et fond, alors que nous savons que le morphotype Sénégalais est apte à cette course.

Toutefois, comme l'a confirmé L'Ex-Directeur Technique National monsieur Diaw, qui affirma un jour <<qu'aucune épreuve n'est prédestinée à un peuple; il suffit de se donner les moyens et de s'y mettre pour obtenir des résultats>>.

IV-2 L'encadrement Technique:

A propos de l'encadrement technique, les avis recueillis convergent à attester que celui-ci n'est pas à la hauteur de ce que l'on devrait attendre de la discipline. En effet, le nombre d'entraîneurs spécialistes se révèle très insuffisant sur l'étendu du territoire national. Selon ces entraîneurs, il faudrait que leur nombre augmente. Mais pour cela, l'organisation des stages par la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme est nécessaire celle-ci doit augmenter le nombre de séminaire, de formation, encourager les entraîneurs généralistes à s'aventurer dans ce domaine par un encadrement plus rapproché par des experts nationaux et internationaux.

Au-delà de cette insuffisance d'entraîneurs en nombre, il y a que certains de nos entraîneurs spécialistes ont pris de l'âge, et qu'il faut songer, de manière urgente, à leur relève.

L'athlétisme se développe grâce à l'avancée de la théorie de l'entraînement et de ses corollaires en matière de suivi médical et de diététique.

Nos entraîneurs gagneraient à être informés de tous ces aspects qui accompagnent l'entraînement pour satisfaire les exigences de la pratique de haut niveau d'une manière générale, et aux 10000m en particulier, et pour être en mesure de former une nouvelle élite de fond qui pourrait rivaliser avec les meilleurs coureurs au plan mondial.

A ce propos, il se pose un problème quant l'on sait qu'au niveau de la certification de L'IAAF pour la formation d'entraîneurs, c'est au deuxième degré qu'on se spécialise et sur quarante techniciens que compte la Fédération, seuls seize ont atteint ce niveau, mais que ceux-ci, pour la plupart, délaissent les courses de fond au profit des autres disciplines athlétiques.

IV-3 Les entretiens:

Lors de notre interview avec L'Ex Directeur Technique National celui-ci a couvert d'éloges le 10000m, du fait que cette course lui inspire un intérêt réel, même si, en accord avec lui, nous constatons l'absence de projet ou de politique de développement de la discipline en cause.

Nous notons un paradoxe dans ses propos quant il affirme que tous les athlètes ont le droit de s'épanouir, alors que les efforts constants faits au niveau du sprint court et long sont loin du délaissement des courses de moyennes et longues distances. En d'autres mots, les sprinters sont favorisés par rapport aux coureurs de fond. En effet, pour les premières cités, des camps d'entraînements ainsi que des stages sont organisés dans l'année.

Il y a aussi que ces athlètes voyagent parfois dans la sous-région et en dehors de celle-ci, alors qu'au-delà du 1500m, aucun athlète n'a cette chance. Par ailleurs, en dehors de Abdoulaye Wagne au 800m, nous ne connaissons pas d'athlètes Sénégalais de fond ayant eu à bénéficier d'une bourse pour s'entraîner et, ou à étudier à l'étranger. Toutes ces considérations vont donc à l'encontre de l'intérêt verbal manifesté par le patron des techniciens de L'Athlétisme Sénégalais.

L'Ex-Directeur Technique National reconnaît pourtant le rôle important de la nature dans la pratique du fond. Selon lui, les montagnes de Kédougou (sud-est du Sénégal) auraient pu servir de base dans la préparation et la formation de coureurs de fond et de demi-fond. Mais à cette date, rien n'est encore fait dans cette perspective, même si notre interlocuteur se sent véritablement interpellé pour procéder à cette merveilleuse épreuve que constitue la course de fond.

De l'avis du secrétaire régional de l'UASSU, tous les entraîneurs sont généralistes, d'où le manque de techniciens spécialistes dans cette épreuve.

Ceci remet en question la rareté de stage de qualification d'entraîneurs spécialisés. Et nous savons tous que le développement de toute discipline sportive ne peut contourner la nécessité de cadres techniques bien formés.

Aussi, nous regrettons avec lui, le manque d'aide à cette course et la disparition des journées de détection jadis instituées dans cette discipline.

Sa suggestion de réinsérer ou de renforcer la course de fond en milieux scolaire et militaire nous paraît très pertinente, surtout quant on sait que d'une part les militaires dominent cette discipline, et, d'autre part l'école constitue un grenier de renouvellement de l'élite sportive. Le 10000m est absent à l'UASSU alors que les élèves et étudiants d'un certain âge sont en mesure de le pratiquer. Ceci est un facteur qui contribue à l'impopularité de cette épreuve.

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

Mais les données de notre revue de littérature, ainsi que les résultats de notre enquête ne corroborent pas les propos de cet entraîneur. Celui-ci sollicite l'aide d'anciens pratiquants dans l'encadrement de la discipline dont il est ici question. Ce avec quoi nous sommes d'accord si ces anciens sont bien formés.

Car nous le savons bien, il y a un grand fossé entre un ancien pratiquant et un entraîneur de profession en matière de connaissances physiologiques, biomécaniques et psychologiques.

Au-delà de la formation des cadres techniques et de l'octroi de récompenses pour motiver davantage les jeunes, l'entraîneur technique national préconise à son tour le renforcement de la course de fond dans le milieu scolaire.

C'est une opinion que nous partageons dans l'espoir d'accompagner, de manière réfléchie, une jeunesse vaillante pour relever les défis qui nous interpellent tous en tant que professionnels du sport.

CONCLUSION ET SUGGESTIONS:

A travers ce travail, notre objectif était de mieux appréhender les facteurs limitatifs de la pratique de masse du 10000m au Sénégal.

L'observation attentive de l'évolution des performances des athlètes dans le temps, nous fait constater de manière frappante, la longévité des records dans le domaine des courses de fond.

En effet, celles-ci ont des caractéristiques à la fois tactiques et aléatoires qui rendent plus délicates l'amélioration des records dans ce type d'épreuve apparemment désaffectées par un bon nombre d'athlètes.

Pour mener à bien notre étude, nous avons utilisé des questionnaires mixtes (ouverts et fermés) administrés à 60 athlètes, 40 encadreurs techniques ayant en charge l'athlétisme Sénégalais et le sport scolaire et universitaire, 152 personnes issues du public qui assiste aux compétitions d'athlétisme.

Nous avons aussi, illustré l'entretien pour recueillir le maximum d'informations.

Les résultats obtenus montrent que les facteurs limitatifs de la pratique de masse du 10000m au Sénégal sont essentiellement liés :

- au manque de motivations et de moyens financiers;
- au manque d'entraîneurs spécialistes du 10000m;
- à l'insuffisance de terrains et de pistes au niveau des structures d'enseignement, notamment dans les lycées.

Aussi c'est en considération de ces différents facteurs que nous avons, avec nos répondants, formulé quelques suggestions pour développer la pratique de masse de la course de fond au Sénégal.

Il s'agit entre autres:

- de multiplier les infrastructures sportives publiques;
 - d'orienter de façon organisée les jeunes vers cette discipline;
 - d'organiser des stages internes et externes dont l'objectif serait d'améliorer les qualités physiques spécifiques à cette épreuve, et de fixer les athlètes dans la course de 10000m;
 - de former davantage des entraîneurs spécialistes de la course de 10000m à travers des stages internes et externes;
 - d'élaborer à travers la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme une véritable politique de développement, de vulgarisation et de massification de la pratique du 10000m au Sénégal;
 - d'initier les enfants très tôt aux courses de fond, dès l'école élémentaire, enfin d'éviter une détection tardive;
-
- de planifier des séances d'endurance pendant toute l'année;
 - de programmer des journées de cross au niveau des écoles au cours de l'année scolaire et de motiver les meilleurs.

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES:

I - OUVRAGES:

- 1- **André Cherrier** : demi-fond, fond, cross, steeple (guide du jeune athlète) Paris 1963.
- 2- **BRANCHET, R et D** : Le juge arbitre, règlements. 1998.
- 3- **Bessons, Dubois, Hubiche, Hébiart, La cour, Maigrot, Monneret** : Traité d'athlétisme: les courses. Paris : Vigot, 1970.
- 4- **Jean Louis Hubiche et Michel Pradet** : Comprendre l'athlétisme.
- 5- **Robert Bobin** : Athlétisme: courses, lancers, sauts. Paris 1977.
- 6- **Robert Pariente, Alain Billouin** : La fameuse histoire de l'Athlétisme.

II - MEMOIRES :

- 1- **Seynabou Paye** : Les facteurs limitatifs de la pratique de masse du 800m au Sénégal. Mémoire de Maîtrise en STAPS année académique 2007.
- 2- **Emilie Diouf** : Les facteurs limitatifs de la pratique de masse du 5000m au Sénégal. Mémoire de Maîtrise en STAPS année académique 2008.

III - AUTRES DOCUMENTS :

- 1- **Fédération Sénégalaise d'Athlétisme (FSA)** : Annuaire 2007-2008.
- 2- **Ligue d'Athlétisme de Dakar (LADAK)** : Rapport d'activité 2006-2007
- 3- **Larousse 1989**.

ANNEXES

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR
Institut National Supérieur de L'Education Populaire et du sport (INSEPS)
IBRAHIMA SANE – Maîtrise / STAPS
TEL : 77-636-65-46

Le questionnaire entre dans le cadre d'un mémoire de Maîtrise en 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^e degré
- 3^e degré
- Enseignant d'EPS
- Préciser autre (s) diplôme (s)

.....

2- Avez-vous encadré des coureurs de 10000m ? OUI ou NON

2-1- Si NON pourquoi ?

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

3- Pensez-vous que le morphotype (taille/ poids) Sénégalais est adapté au 10000m ?

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

4-Selon vous y a t- il assez d'entraîneurs de 10000m au Sénégal ? OUI ou NON

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

5- A votre avis y a t- il suffisamment d'athlètes sénégalais qui pratiquent le 10000m ?

OUI ou NON

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

6- Trouvez-vous facile ou difficile de réaliser une bonne performance au 10000m ?

Facile ou Difficile

7- Que suggérez-vous pour une pratique de masse plus importante du 10000m au Sénégal ?

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

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR
Institut National Supérieur de L'Éducation Populaire et du sport (INSEPS)
IBRAHIMA SANE – Maîtrise / STAPS
TEL : 77-636-65-46

Le questionnaire entre dans le cadre d'un mémoire de Maîtrise en 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 10000m ?

OUI ou NON

1-2 Si NON,

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

2- Avez-vous déjà assisté à une course de 10000m ? OUI ou NON

2-1 Si oui comment la trouvez-vous ?

.....
.....

3- Connaissez-vous de célèbres coureurs sénégalais (es) de 10000m ? OUI ou NON

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

.....
.....

4-Aimeriez-vous être initiés au 10000m ? OUI NON

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR
Institut National Supérieur de L'Éducation Populaire et du sport (INSEPS)
IBRAHIMA SANE –Maîtrise / STAPS
TEL : 77-636-65-46

Le questionnaire entre dans le cadre d'un mémoire de Maîtrise en STAPS, il est destiné aux athlètes

N.B : Mettre une croix dans la cage de votre choix

Age :.....ans

Sexe : M ou F

1-Etes-vous pratiquant du 10000 ? OUI ou NON

2-1 Si NON, aimeriez-vous être initié(e) à la course du 10000m ? OUI ou NON

3-Avez- vous des entraîneurs de 10000m dans votre :

Club ; Ecole ; Université

3-1 Si OUI, est-ce suffisant ? OUI ou NON

4- Si vous êtes pratiquant du 10000m, êtes vous satisfait(e) de votre pratique ?

OUI ou NON

4-1 Si NON, pourquoi ?

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

5-Connaissez-vous de célèbres coureurs Sénégalais (es) du 10000m ? OUI NON

5-1 Si OUI, citez-en au moins un (1).

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

6- A votre avis, y a-t-il suffisamment d'athlètes sénégalais qui pratiquent le 10000m ?

OUI ou NON

6-1 Si NON, qu'est ce qui, à votre avis, justifierait cette insuffisance de pratiquants du 10000m sénégalais ?

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

7- Trouvez-vous facile ou difficile de réaliser une bonne performance au 10000m ?

8- Que suggérez-vous pour une pratique de masse plus importante du 10000 m au Sénégal

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

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR
Institut National Supérieur de L'Education Populaire et du sport (INSEPS)
IBRAHIMA SANE –Maîtrise/STAPS
TEL : 77-636-65-46

Le questionnaire entre dans le cadre d'un mémoire de Maîtrise en STAPS ; il est destiné au directeur technique national.

1- quelles sont les épreuves les plus appréciées par les athlètes sénégalais ?

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

2- Que pensez-vous de la course de 10000 m ?

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

3- Que suggérez-vous pour une pratique de masse plus importante du 10000m au Sénégal ?

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

4- Que suggérez-vous pour encourager la pratique du 10000m ?

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

5- Existe-t-il des mesures concrètes selon vous pour relancer la pratique des courses de demi-fond en général et du 10000m en particulier ?

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

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR
Institut National Supérieur de L'Education Populaire et du sport (INSEPS)
IBRAHIMA SANE –Maîtrise / STAPS
TEL : 77-636-65-46

Le questionnaire entre dans le cadre d'un mémoire de Maîtrise en STAPS ; il est destiné à l'entraîneur national de fond et de demi-fond.

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

.....
.....

2- Comment appréciez-vous le 10000m sénégalais en général ?

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

3- D'après-vous, quelles sont les faiblesses du 10000m sénégalais ?

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

4- D'après-vous, quelles sont les forces du 10000m sénégalais ?

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

5- Selon vous, que faudrait-il faire pour rendre cette discipline plus performante ?

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

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR
Institut National Supérieur de L'Education Populaire et du sport (INSEPS)
IBRAHIMA SANE –Maîtrise / STAPS
TEL : 77-636-65-46

Le questionnaire entre dans le cadre d'un mémoire de Maîtrise en STAPS ; il est destiné au secrétaire régional de L'UASSU.

1- Selon vous, à quoi sont liés les facteurs limitatifs de la pratique de masse du 10000m au Sénégal ?

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

2- Est-ce que les enseignants d'ESP ont suffisamment de temps pour encadrer les élèves aux activités sportives ?

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

3- Qu'est ce qui à votre avis pourrait être fait pour dépasser cette situation qui fait que les courses d'endurance ne sont pas enseignées toute l'année ?

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

4- Que suggérez-vous pour relancer les courses d'endurance à l'école ?

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