

REPUBLIQUE DU SENEGAL

Un Peuple Un But Une Foi



MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR, DES
UNIVERSITES, DES CENTRES UNIVERSITAIRES REGIONAUX ET
DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

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 SPORTIVES (STAPS)

THEME:

**L'ENSEIGNEMENT DU FITNESS DANS LES
LYCEES DE LA VILLE DE DAKAR**

Présenté par :

Mr. Amadou Sow BADJI

Sous la direction de :

Mr. Ousmane SANÉ
Professeur à l'INSEPS
Directeur des études

ANNEE ACADEMIQUE : 2009 / 2010



REMERCIEMENTS

REMERCIEMENT

✚ Alhamdoulillah

Rendons grâce au Bon **Dieu**, le Miséricordieux, le Tout Puissant, le Maître du ciel et de la terre. Celui qui a fait de nous des êtres humains dotés d'intelligence, qui aiment, œuvrent pour le sport et l'éducation et qui mourons dans cette noble tâche.

Celui dont son travail n'a point de critiques ni d'erreurs. Celui qui sans son aide, tout travail est voué à l'échec et l'ont ne pourrait ni le commencer, ni le terminer.

✚ Je voudrais tout d'abord adresser mes profonds remerciements à mon directeur de mémoire **Monsieur Ousmane Sané** qui a bien voulu accepter la direction de ce travail. Malgré votre manque de temps, vous avez pu guider ce travail avec rigueur, engagement. Ce travail est le vôtre. Pour votre simplicité, votre capacité d'écoute, votre compréhension, votre sens de relation humaine, je vous remercie profondément du fond du cœur. Votre savoir, votre savoir faire et votre savoir être resteront mes références pour ma carrière professionnelle.

✚ Mes parents : **Aliou Badji, Bintou Sané**, pour votre soutien, vos conseils, votre compréhension et la confiance que vous avez porté en ma modeste personne durant tout ce travail.

✚ A ma grande sœur **Maïmouna Badji** pour ses conseils qu'elle ne cesse de me donner et qui a toujours répondu à mon appel.

✚ Monsieur **Joachim Boissy** qui m'a beaucoup guidé dans ce travail. Merci de vos conseils et suggestions.

✚ A tous les **professeurs de l'INSEPS** pour leur sens de responsabilité, vous avez introduit des connaissances à la hauteur dans nos mémoires si courtes, soyez remerciés à travers ce travail.

✚ A tous le personnel administratif et technique de l'INSEPS.



DEDICACES

DEDICACES

Je dédie ce modeste travail à

- ✚ Ma mère **Bintou Sané** , votre bonté votre miséricorde, votre simplicité et surtout votre dignité et honnêteté ne seront jamais atteintes. Vous avez su m'orienter, me conseiller, m'aider et m'entourer d'affection. Par ce travail, je loue votre amour, vos sacrifices, votre dévouement à mon égard. Que le bon Dieu, le tout puissant vous attribue longue vie pour le plus grand bien de toute la famille et une bonne santé pour que vous puissiez savourer les fruits de l'arbre que vous avez su entretenir souvent dans des conditions difficiles ;

- ✚ Mon préé **Aliou Badji** vous avez été un père généreux, un model, affectueux envers vos enfants. Vous m'avez inculqué le sens du travail, de la responsabilité et du respect envers son prochain. Vous m'avez renforcé de courage pour que puisse terminer ce travail. Que le bon dieu vous laisse encore le plus longtemps possible devant nous ;

- ✚ A mes frères, sœurs et cousins(es) : **Maïmouna Badji, Mamata Badji, Aliou Badji, Adama Badji, Cheikh Badji, Mami Badji, Bouba Badji, Ansoumana Chef, Famara, Aliou Sow, Moussa Sow, Daouda Sow Aliou (you) Badji, Souleymane Diédhou, Yancouba Badji, Doudou Badji, Saly Badji, Fat Sané, , Sana Faty, Famara Diadia, Mariama Faty, Joyce Badji, Fallou Diédhou, Daba, Kémo, Malang, Almamy -tous ceux que je n'ai pas pu citer.**

- ✚ A mes neveux et nièces : **Ndéye Badji, Aliou (Père Boy), Kassoum, Mariama, Mouhamed Bodian, Seyni Bodian**

- ✚ A toutes la **Familles Badji et Sané**

- ✚ A mon cher ami et frère d'enfance **Alassane Sall** : on a tout partagé ensemble. Il représente un model, un exemple pour une relation sînsère.

- ✚ A tous mes promotionnaires plus particulièrement à **George Corneille Diémé** et **Abdoulaye Diallo** avec qui ont à toujours partager les mêmes projets. Sans oublier **Abdoulaye Diallo, Paul Nazer Coly, Malick Sarr, Eugène Djibaléne, Mouhamadou niang, Amadou Lamine Badji, Mamadou Lamine Badji ...**

- ✚ A tous les étudiants de l'INSEPS

- ✚ A tous mes ami(s)(es), frères et sœurs :
 - **Badiallo , Odile, Jeanette, Souleymane Diédhiou, Pape Boubacar Diatta, Ismaïlla Diatta, Mouhamed Diedhiou, Colass Ndiaye, Omar Diop, Baba Doro, Jules Sambou, Adjï Maguette, Saliou Mboup, Cheikh Coly, Chérif...**

- ✚ A tous les membres du bureau de la coordination des élèves et étudiants de Keur Massar.



SOMMAIRE

TABLE DES MATIERES

<u>Titres</u>	<u>N° Pages</u>
Remerciements	
Dédicaces	
Sommaire	
Résumé	
Introduction.....	1

Chapitre I : REVUE DE LITTERATURE

I-) <u>Le fitness</u> : définition et historique.....	3
1-) Définition.....	3
2-) Historique	3
3-) Les différentes activités dans le fitness.....	7
a- Low Impact Aérobie.....	7
b- High Impact Aérobie.....	8
c- High - Low Combo Aérobie.....	10
d- L'Aérobie	11
e- Le Step.....	12
f- Le Taebo.....	13
g- La Gym bâton.....	14
h- La Gym abdo	14
i- Le Body Combat et Body Attack.....	14
j- Le Body Balance.....	16
k- Le Body Pump.....	17

1- Le Body Sculpt.....	19
m- Le Body Bike et RPM.....	21
4-) Les bienfaits du fitness.....	22
5-) L'amélioration de la condition physique dans le fitness.....	23

Chapitre II METHODOLOGIE

1)-population de l'enquête.....	25
2)-Sélection.....	27
3)-L'instrument de collecte des données.....	27
4)-Protocole.....	28
5)-collecte des données.....	28
6)-traitement des données.....	29

Chapitre III PRESENTATION ET DISCUSSION DES RESULTATS

I- REPONSE DES ELEVES.....	30
1°) Connaissance du fitness par les élèves.....	30
2°) Pratique du fitness par les élèves.....	31
3°) Lieux de pratique du fitness par les élèves.....	34
4°) Les raisons de pratique du fitness par les élèves.....	35
5°) Les activités Pratiquées dans le fitness par les élèves.....	37
6°) Le matériel utilisé au fitness par les élèves.....	39
8°) l'intérêt d'enseigner le fitness dans le milieu scolaire.....	42

9°) les conditions à remplir pour enseigner le fitness.....	45
10°) les bienfaits du fitness pour les élèves.....	47
II-REPONSE DES ENSEIGNANTS D'EPS	48
1°)- Nombre d'années de service des enseignants d'EPS.....	48
2°)- Connaissance du fitness par les professeurs d'EPS.....	50
3°)- Pratique du fitness par les professeurs d'EPS.....	51
4°)- les raisons de Pratique du fitness par les professeurs d'EPS.....	52
5°)- l'enseignement ou pratique du fitness à l'école	53
 <u>Chapitre III CONCLUSION ET RECOMMANDATION</u>	
I°) Conclusion.....	55
II°) Recommandation.....	57
III°) Bibliographie.....	59
VI°) Annexes.....	60
1- Annexe I.....	60
2- Annexe II.....	64

LISTE DES TABLEAUX

	Pages
<u>Tableau I</u>	
Répartition des répondants selon les lycées et sexes.....	26
<u>Tableau II :</u>	
Répartition des Enseignants selon les sexes.....	27
<u>Tableau III</u>	
Répartition des répondants selon la connaissance de la pratique du Fitness.....	32
<u>Tableau III</u>	
Répartition des répondants selon les sujets qui ont déjà pratiqués ou pas le Fitness.....	33
<u>Tableau IV:</u>	
Répartition selon la connaissance des activités pratiquées dans le fitness.....	38
<u>Tableau V:</u>	
Répartition selon la connaissance des matériels utilisés dans la pratique fitness.....	41
<u>Tableau VI :</u>	
Répartition_ selon la possibilité d'intégrer l'enseignement du fitness dans le milieu scolaire.....	43

Tableau VII :

Répartition du nombre d'année enseignez par les professeurs d'EPS.....49

Le tableau VIII :

Répartition des raisons de Pratique du fitness par les enseignants.....52

LISTE DES FIGURES

Figure I :

Répartition de participants selon le lieu de pratique du fitness.....34

Figure II :

Répartition des pratiquants selon les raisons de pratique.....36

Figure III :

Répartition des participants selon les activités identifiées dans le fitness.....39

Figure IV :

Répartition des répondants selon le type de matériel identifié.....42

Figure V :

Répartition des répondants selon les raisons d'intégrer le fitness dans le programme d'enseignement..... 45

Figure VI :

Répartition des répondants selon les conditions à remplir pour enseigner le fitness.....46

Figure VII :

Répartition des répondants selon les biens faits du fitness.....47

Figure VIII :

Répartition des enseignants selon leur connaissance ou non du fitness.....50

Figure IX :


Représentation des enseignants selon la pratique ou non de cette activité physique de maintien.....51

Figure X :

Répartition des enseignants selon qu'il est possible ou non d'enseigner le fitness à l'école.....54

Figure XI :

Répartition les raisons justificatives de la possibilité ou non d'enseigner le fitness à l'école.....54



RESUME

RESUME

Vu la place importante qu'occupe le sport de maintien dans la vie active de chaque personne bien portante, nous avons jugé nécessaire de travailler sur le thème de « l'enseignement du fitness dans les lycées de la ville de Dakar » car c'est une activité physique qui se pratique le plus souvent dans les salles de gym et qui vise l'amélioration de la santé et du bien être. Notre travail consiste à voir si l'on peut élargir cette pratique en l'enseignant dans les établissements scolaires.

Ainsi pour notre étude, nous avons choisi six grands lycées de la ville de Dakar : il s'agit des Lycées Blaise Diagne, Galandou Diouf, John F Kennedy, Lamine Gueye, Maurice Delafosse et Seydou Nourou Tall où nous avons choisi 141 élèves et 30 enseignants d'EPS que nous avons interrogés à l'aide d'un questionnaire composé de questions ouvertes et fermées.

Les résultats de recherche nous montrent que la plupart des élèves disent connaître le fitness comme activité physique de maintien mais ne l'ont pas pratiqué.

La non pratique de cette activité est due au manque de moyens, d'infrastructures de temps et à l'ignorance de l'existence de cette discipline.

Au terme de notre étude, nous avons trouvé que la plupart des élèves et professeurs d'EPS trouvent qu'il serait important de pratiquer le fitness à l'école pour des raisons de santé, le maintien de la forme, avoir la condition physique...



INTRODUCTION

INTRODUCTION

Le fitness, admis comme une activité sportive ludique et artistique, est un sport de remise en forme en douceur qui propose diverses activités et s'adresse à toutes les catégories d'âges de la population. Praticué sous forme de cours collectifs et très à la mode depuis le milieu des années 90, il tire son origine de l'aérobic, inventé aux USA au début des années 70. Avec une prise de conscience collective dans les villes de l'importance à accorder à l'entretien du corps, les pratiquants deviennent de plus en plus nombreux, avec une hausse notable des pratiquants hommes depuis le milieu des années 2000. Ainsi, devient-il un sport citoyen par excellence. Sans pour autant s'éloigner de l'enseignement des techniques et des différents sports et outils de connaissance de l'organisme reçu dans les facultés, il incarne un corpus de pratiques et langage spécifiés selon les besoins du pratiquant, qui à la longue le destinent à une indépendance. Ses activités peuvent être de type *cardio-training* (activités d'endurance pratiquées à l'intérieur, comme le vélo, le stepper, le tapis de marche, etc.), de type *aérobic* (cours essentiellement collectifs en musique chorégraphiés : step, low impact aerobic, ...) ou du renforcement musculaire à base de poids légers (culture physique, ...) ou sans charge (cours « abdos cuisses fessiers », ...).

Il doit son expansion aux actifs de plusieurs chercheurs comme le docteur Kenneth Cooper, lieutenant-colonel dans l'*US Army*, qui en 1977 fait la synthèse de ses différents travaux qu'il publie dans un livre sous le titre : " THE AEROBIC WAY ". Quelques temps plus tard, le mouvement commence à se développer en France, en particulier sous l'impulsion des responsables de la Fédération Française d'Aérobic, Stretching et Gymnastique d'Expression (FFASGE) qui élaborent leur politique fédérale de diffusion de l'activité. Ce mouvement d'expansion va se poursuivre jusqu'à l'introduction du mot Aérobic dans la nouvelle édition du petit Robert, sous la définition suivante : nom

féminin - Gymnastique qui modèle le corps et oxygène les tissus par des mouvements rapides effectués en musique. Dès lors, partout dans le monde, l'aérobic se pratique dans les gymnases et salles de fitness. C'est ainsi que sa pratique est d'actualité au Sénégal, surtout dans la capitale Dakar.

Mais au regard des lieux de sa pratique, l'on peut s'interroger sur son aspect d'activité physique ouvert au grand public. Car il existe dans certains quartiers résidentiels, la banlieue, ou dans des institutions où l'accès est parfois payant ou non payant. Il est absent des structures scolaires où les enfants de toutes les catégories socio culturelles sont supposés se rencontrer. Cette absence à l'école amène à nous poser la question de savoir « pourquoi le fitness ne se pratique pas dans nos structures scolaires ? ».

Pour une meilleure présentation de cette étude nous allons l'aborder en quatre chapitres.

Le premier traitera de la revue de littérature où il sera question d'aborder l'historique du fitness et de donner sa définition.

Le deuxième portera sur la démarche méthodologique où seront précisée la population cible, son mode de sélection, l'instrument de collecte des données, son utilisation et le mode de traitement des données.

Le troisième sera réservé à la présentation et à l'analyse des résultats de l'étude.

Le quatrième chapitre, ouvre enfin trait aux conclusions.

CHAPITRE I

REVUE DE LITTERATURE

I- LE FITNESS : DEFINITION ET HISTORIQUE

Dans cette première partie nous présentons la définition du mot **Fitness**, et proposons aussi un petit historique.

1- DEFINITION

Le fitness est défini comme étant une activité qui a pour but d'améliorer le bien-être et la forme, grâce à des pratiques réalisées sous forme de cours collectifs

Il n'est pas un simple cours collectif, ni même un sport, c'est une notion bien plus globale, qui a pour but d'améliorer ses capacités physiques, et ainsi d'être en meilleure forme globale : meilleure endurance, moins de stress, plus de souplesse et de force, moins de fragilité face aux petites maladies.

2- HISTORIQUE

Le *fitness* trouve ses origines dans l'aérobic (gymnastique modelant le corps par des mouvements effectués en musique), qui lui-même naît du *jazz-dance* ou *gym-jazz*.

Revenons sur quelques dates-clés :

Le docteur en médecine Kenneth H. Cooper diplômé en 1956, puis spécialisé en santé publique en 1962 (Harvard) est à l'origine du développement des activités physiques de remise en forme en 1968. Médecin lieutenant-colonel de l'US Army, il élabore sa méthode à partir de l'entraînement des milliers de marines dont il a la charge. Il doit trouver une activité qui comble les déficiences d'un entraînement exclusivement basé sur la musculation. A partir des connaissances développées par d'autres chercheurs, il définira une méthode gymnique de type cardio-pulmonaire. Il publie plusieurs ouvrages

dont un qui connaît un succès retentissant : " Aerobic ". Dans ce livre, il vante les mérites d'un sport aux bienfaits cardio-vasculaires.

Mme Jacki Sorensen, épouse d'un officier de l'US Air Force stationné à Porto Rico, crée en 1969 une émission télévisée de Fitness qui s'adresse aux épouses des militaires. Danseuse (ballet, jazz...) et connaissant les travaux de Cooper, elle est la première à développer le concept d'enchaînement en musique : " L'aerobic dance ".

Le docteur Cooper publie en 1970 " the news aerobic " répondant ainsi à l'attente plus particulière des femmes de plus de 35 ans. Il publie ensuite " aerobic for women ". Au cours de cette même année émerge une nouvelle tendance : le hip-hop. C'est un mouvement né aux Etats-Unis. C'est à la fois une danse, un courant musical et une musique. C'est un mélange de break-dance de smurf, de rap (parler en musique) et de musique funk ou jazz.

Il faut préciser que Le break-dance est à l'origine une danse acrobatique au sol composée de mouvements saccadés. Le style a évolué, les mouvements sont devenus plus déliés, moins acrobatiques et le break-dance se pratique maintenant debout.

Le docteur Cooper fait la synthèse de ses différents travaux en 1977, mettant ainsi sa méthode à la portée de tous, dans un livre publié sous le titre " the aerobic way ". C'est à partir de cette année que le Fitness se médiatise grâce à Jane Fonda, actrice de cinéma qui crée sa propre chaîne de centres de mise en forme, ainsi que de nombreuses cassettes vidéo, grâce aussi à Jacki Sorensen et à Anderson issue également du milieu de la danse. Le mouvement commence à se développer en France à partir de 1980, en particulier sous l'impulsion des responsables de la Fédération Française d'Aérobic, Stretching et Gymnastique d'Expression (FFASGE) qui élaborent leur politique fédérale

de diffusion de l'activité. C'est cette même année que Véronique et Davina font bouger la France entière devant leur poste de télévision tous les dimanches matin.

En 1981 c'est la présence du mot Aérobie dans la nouvelle édition du petit Robert, sous la définition suivante : nom féminin - Gymnastique qui modèle le corps et oxygène les tissus par des mouvements rapides effectués en musique. Dès lors, partout dans le monde, l'aérobie se pratique dans les gymnases et salles de fitness. Ainsi l'aérobie est une activité ludique, de défoulement, de détente et de mise en forme.

En 1983 Création de la Fédération Internationale d'Aérobie (IAF) aux USA et au Japon.

Le hip-hop est vulgarisé en France par l'émission télévisée à succès présentée par Sidney en 1984.

On assiste aussi à la création du premier Championnat National d'Aérobie IAF en Californie-USA. En Juin, à la même année le premier Championnat International d'Aérobie IAF est organisé à San-Francisco qui a vu la participation des équipes nationales du Japon, Canada et USA.

Gin Miller crée en 1986 les cours de Step.

L'activité développée par Gin Miller en collaboration avec Reebok fait l'objet d'une étude scientifique destinée à évaluer l'impact physiologique d'un cours de step sur le pratiquant. Pour attirer dans les salles une population masculine, Phillip Mills crée et développe le Pump en 1990. C'est un programme de musculation chorégraphié. L'IAF organise la première Coupe du Monde d'Aérobie (Suzuki World Cup) à Tokyo-Japon. Cet événement a lieu désormais chaque année.

En Février 1991, s'est l'organisé la première Coupe de France d'Aérobic par IAF-France. Cette compétition est qualificative pour la Coupe du Monde et a lieu désormais chaque année.

L'année 1991 est aussi la première participation de l'équipe de France à la Suzuki World Cup.

L'an 2000 C'est l'année de toutes les évolutions. Mills, à la suite du succès remporté par le Pump, développe le Body-Bike (vélo), le Body-Attack (aérobic), le Body-Balance et le Body-Combat.

Le hip-hop connaît également un énorme succès auprès des jeunes. La dernière tendance qui vient des Etats-Unis est le personal training ou entraînement particulier. L'entraîneur peut-être sollicité par la clientèle soit en salle, soit à domicile.

3- LES DIFFERENTES ACTIVITES DANS LE FITNESS.

Le fitness rassemble toutes les activités physiques qui n'entraînent pas l'utilisation de charges lourdes. Dans le domaine du fitness se trouvent toutes les activités qui n'impliquent pas de charges lourdes. C'est ainsi que le vélo, le tapis de course, le stepper et les activités du même genre comme l'aérobic, le Taébo, le step, le Body Attack, le stretching sont qualifiés dans la catégorie fitness.

Ainsi, nous allons vous apporter des éléments d'activités pratiqués dans les cours de fitness.

a- Low Impact Aerobic

Le Low Impact Aerobic (LIA) est une très bonne méthode pour démarrer dans le domaine du fitness. Elle est simple et idéale pour les personnes qui reprennent une activité physique après un arrêt ou les personnes en surpoids. C'est sans doute la technique de fitness la plus accessible.

Elle consiste en effet à travailler sur une musique au rythme modéré (maximum 120 battements par minute, comme la salsa par exemple) et avec des mouvements faciles à exécuter. Aucun saut n'est pratiqué : il y a au moins un pied au contact du sol de façon permanente. C'est la technique aérobic la plus simple. Etant données ces caractéristiques, cette méthode de travail est particulièrement adaptée aux personnes en surpoids ou souffrant de problèmes articulaires, femmes enceintes (si votre médecin vous l'autorise), ou encore personnes âgées et enfants. C'est également une bonne façon de se remettre en forme en douceur après une blessure, ou un séjour à l'hôpital, pour embrayer après une rééducation.

Cette pratique permet un gain appréciable des capacités cardiovasculaires, ainsi qu'une amélioration de la coordination générale. Dans une moindre mesure, on appréciera un certain renforcement musculaire, principalement pour les membres inférieurs. Les séances de LIA doivent durer au minimum 30 minutes pour espérer bénéficier de progrès cardiovasculaires sensibles. La faible intensité de ces exercices permet de pratiquer très souvent, jusqu'à 6 fois par semaine. Bien que le niveau de difficulté du LIA soit faible, il faut demander l'avis du médecin, et préférer les cours dispensés par des professionnels diplômés ; ils seront à la hauteur de faire travailler de façon efficace et plaisante.

Pratiqués de façon douce, voici quelques exemples d'activités qui se prêtent bien au LIA :

- la marche active (au moins 30 minutes, pour une distance de 3 km)
- la natation et autres activités aquatiques

- la danse aérobic

- le cyclisme et dérivés

- vélo elliptique et vélo d'appartement.

b- High Impact Aerobic

Le High Impact Aerobic (HIA) est une technique fitness assez intense, fatigante, destinée aux pratiquants de fitness avancés désirant améliorer leur condition physique et cardio-vasculaire. Le HIA ne doit pas être utilisé par les débutants.

C'est une évolution du LIA, bien plus intense et rythmée, destinée aux personnes déjà en forme, donc plutôt aux personnes ayant déjà pratiqué une activité fitness pendant plusieurs mois.

La musique utilisée ici possède un rythme élevé (entre 130 et 160 BPM, la pop rythmée ou la techno peuvent convenir) les mouvements et enchaînements sont nombreux et incluent des sauts à deux pieds. Le rythme cardiaque lors d'une séance sera élevé et la dépense calorique importante. Il est possible d'utiliser de faibles lests (jusqu'à 1 kg) attachés aux poignets et / ou aux chevilles pour augmenter la difficulté ; un bon niveau est alors impératif.

Du fait de la forte intensité cardiovasculaire, et des mouvements assez violents (sauts), cette technique s'adresse aux gens possédant déjà une bonne condition physique. Les personnes en surpoids doivent éviter le HIA : les articulations sont mises à rude épreuve, et le risque de blessure est bien réel, surtout si la pratique est fréquente il faut Penser à utiliser des chaussures adéquates !

C'est la technique idéale pour les personnes voulant perfectionner leur capacité cardiovasculaire, et profiter d'un renforcement musculaire général efficace grâce au fitness. La coordination neuromusculaire est également améliorée. La dépense calorique est très importante, idéal pour ceux ou celles qui désirent affiner encore plus leur silhouette.

La durée d'une séance est de minimum 30 minutes (comme pour le LIA), cependant il est nécessaire de s'accorder plus de repos entre les séances : 4 voir 5 séances par semaine maximum.

Voici quelques exemples d'activités qui se prêtent bien au HIA :

- la course à pied (au moins 20 minutes)
- la natation et autres activités aquatiques
- le cyclisme et dérivés : vélo elliptique et vélo d'appartement

c- High - Low Combo Aerobic

Le High / Low Combo Aerobic est une technique de fitness qui mélange des phases intenses de High Impact Aerobic (HIA) avec des phases plus calmes de Low Impact Aerobic (LIA), c'est une transition pour passer du LIA au HIA.

Le High / Low Combo Aerobic est une technique hybride qui mélange comme son nom l'indique des activités fitness de fortes et faibles intensités.

A mi-chemin entre ces deux techniques (LIA et HIA), le High / Low consiste à alterner des passages au rythme modéré et aux mouvements faciles, avec d'autres plus rapides et intenses directement issus du HIA (les sauts à deux pieds sont alors inclus).

On profite ainsi des avantages des deux méthodes : une activité cardiaque assez intense avec des passages qui permettent de reprendre son souffle, et des enchaînements variés qui ne sollicitent pas outre mesure les articulations.

Cette méthode permet aux pratiquants de fitness ne possédant pas encore la condition physique pour faire du HIA de travailler de façon plus intense qu'avec le LIA normal.

C'est également une bonne alternative pour les personnes ayant un niveau intermédiaire et désireux de tester le HIA, sans pour autant risquer de faire une séance trop dure, qu'ils ne pourraient pas suivre.

d- L'Aérobic :

Selon la définition donnée 1981 par le dictionnaire Petit Robert, l'aérobic (anglicisme que l'on peut remplacer par gymnastique rythmique ou gym tonic), nom féminin, est une « gymnastique qui modèle le corps et oxygène les tissus par des mouvements rapides effectués en musique ». Cette discipline sportive a été inventée par un médecin, le docteur Kenneth Cooper.

Le terme aérobic fait son apparition aux Etats unies dès 1968, en France, il faudra attendre 1979 pour voir apparaître le terme aérobic et sa médiatisation à partir de 1980 dans l'émission télévisée « Gym Tonic » avec Véronique et Davina

Les cours d'aérobic sont apparus dès le début des années 80, afin de pratiquer des mouvements de culture physique en rythme et en coordination sur des musiques endiablées.

L'aérobic renforce le buste et assouplit tout le corps. Mais l'objectif premier des cours d'aérobic est de développer l'endurance cardiovasculaire, de renforcer en parallèle la musculature, d'acquérir une bonne condition physique, une meilleur connaissance de son corps.

e- Le Step



Le step est la technique fitness la plus connue. Elle consiste à réaliser les mouvements de bras et jambes en montant sur une marche posée sur le sol.

Le Step consiste à utiliser une marche, plus ou moins haute, solide et bien stable, pour pratiquer une activité aérobie. Le niveau de difficulté est variable. Cette technique de fitness consiste à monter sur cette marche et à en redescendre, en cadence et en chorégraphie, avec possibilité de sauter (suivant le niveau du pratiquant).

Le Step peut être appréhendé comme une activité de LIA ou de HIA suivant le rythme et la difficulté des enchaînements. Il est également possible de faire certains mouvements faisant intervenir directement les bras ; par exemple les pompes. La marche est généralement réglable en hauteur : il est donc possible d'augmenter la difficulté d'une séance très simplement. L'utilisation de lests ou d'haltères est envisageable.

Le Step peut être pratiqué par tous, même pour un débutant. La possibilité d'éviter les mouvements violents rend cette technique accessible aux personnes ayant des faiblesses articulaires (ainsi que des problèmes de dos). Cette technique de fitness permet d'avoir une intensité du travail des cuisses et fessiers bien plus importante par rapport aux activités aérobic plus classiques. Le step est idéal si l'on souhaite un renforcement musculaire de ces muscles en particulier. Il existe plusieurs niveaux de difficulté que l'on pourrait choisir en fonction de son expérience et de sa capacité.

L'intensité musculaire et cardiaque est très variable. Suivant la hauteur de la marche et les mouvements plus ou moins durs de la chorégraphie utilisée, le Step peut s'avérer très fatigant physiquement, même sans inclure les sauts et autres mouvements stressants pour les articulations. Il peut alors devenir une alternative intéressante à d'autres activités HIA plus "violentes".

La durée d'une séance est de minimum 30 minutes, à raison de 4 à 5 séances maximum par semaine, suivant l'intensité des entraînements

f- Le Taebo

Il a été créé en 1989 par l'américain Billy Blanks. Dans le souci de rendre les arts martiaux accessibles au grand public, il crée le Taebo qui est une forme ludique des arts martiaux. Il se caractérise par sa forme d'aérobic avec des mouvements athlétiques. C'est un cours ouvert à tous les publics hommes et femmes. Pratiqué avec la musique, le Taebo permet de travailler la condition physique.

g- La Gym bâton

Le bâton a de tout temps fait parti de l'équipement des salles de remise en forme, ne serait ce que pour une simple préparation ostéo-articulaire de l'entraînement.

Il est peu à peu entré dans la salle de cours collectifs, pour compléter la pratique, servant tour à tour d'accessoire pour l'exécution de routine, ou de simple point d'appui pour l'équilibre.

h- La Gym abdo

C'est un travail à dominante abdominale, souvent appelé gymnastique de santé.

Les abdominaux sont essentiels pour le maintien du dos, de la posture et la santé du dos. Or, les mouvements de la vie moderne ne les font plus assez travailler, c'est pourquoi dans toute pratique d'activité même douce, il est conseillé de travailler les abdominaux.

i- Le Body Combat et Body Attack

Le Body Combat ou Body Attack sont des techniques du fitness consistant à réaliser des mouvements de sports de combat associés à des mouvements de musculation sur une musique rythmée.

Les chorégraphies de Body Combat s'inspirent des mouvements de plusieurs arts martiaux, comme le karaté, la boxe, le taekwondo, ... ce qui en fait une technique de fitness très variée.

Les chorégraphies sont prédéfinies par l'instructeur et reprennent les coups de pieds et poings de grandes disciplines martiales. Des mouvements de renforcement musculaires sont aussi présents (pompes, abdos...), ce qui rend cette méthode de fitness complète et intense, bien qu'il n'y ait besoin d'aucun matériel.

Le rythme de la musique est variable au fil du cours, en fonction des enchaînements. L'aspect ludique est particulièrement intéressant, l'objectif étant de se dépasser et de se défouler au maximum.

La dépense calorique est très importante, une certaine condition physique est requise pour s'épanouir pleinement lors des cours. Le Body Combat est cependant accessible à tous, il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué un sport de combat pour y arriver. Mais attention, les mouvements sont rapides et violents, les personnes aux articulations fragiles devront être prudentes.

C'est une bonne méthode de fitness pour ceux qui souhaitent évacuer le stress : les coups inspirés des arts martiaux en font un bon exutoire. La pratique régulière entraînera d'importants progrès de la coordination, de la tonicité musculaire et de l'endurance cardiaque. La forte dépense énergétique en fait aussi un bon moyen de sécher.

Les séances durent environ une heure et l'intensité est variable, avec généralement deux pics de forte intensité, très rythmés. La fin de séance est consacrée aux exercices de renforcement musculaire.

Attention : le Body Combat est une activité de fitness dont le but est de se défouler et d'améliorer sa condition physique, pas d'apprendre à combattre. Cette méthode ne peut pas remplacer des cours de sport de combat.

j- Le Body Balance

Le Body Balance est l'activité de fitness la plus douce. Ici, le but n'est pas tant de se renforcer que d'améliorer la souplesse et l'équilibre. Basé sur des étirements et des mouvements de Yoga, le Body Balance est idéal pour les personnes désirant se relaxer avec une journée stressante.

Le Body Balance associe plusieurs méthodes de relaxation physique et psychique, comme le Taï Chi, le Yoga ou encore la méthode Pilate. Cette méthode n'est pas axée sur le travail cardiovasculaire, la musique est généralement calme.

Le Body Balance regroupe des exercices d'équilibre, de respiration, d'entretien articulaire et de renforcement musculaire doux. On y trouve des exercices de gym douce, ou des mouvements inspirés par la kinésithérapie. Le déroulement des cours est sensiblement différent d'une séance de fitness plus classique. On se focalise sur la qualité des mouvements, et moins sur la performance et les calories dépensées.

Bien que le déroulement des séances soit basé sur le rythme de la musique, l'atmosphère est plus détendue. Le moniteur prendra plus de temps à aider à améliorer les mouvements, le travail respiratoire... et il sera le guide lors des exercices de relaxation.

Cette technique de fitness conviendra bien aux personnes surmenées et désirant se relaxer. Il n'y a pas de pré-requis concernant la condition physique nécessaire, n'importe qui peut participer. Il existe cependant plusieurs niveaux, pour un travail plus ou moins approfondi.

L'objectif est double : entretenir son corps mais aussi se détendre, évacuer le stress. Le Body Balance est une sorte de sophrologie* physique qui aide à mieux se sentir dans son corps, et à lui faire retrouver la tonicité et la fermeté. Idéal pour celles et ceux qui désirent se réconcilier avec leur corps. Le Body Balance se pratique avec une tenue normale de fitness, mais pieds nus, de façon à contrôler son corps avec plus de finesse lors des mouvements. Les séances durent une heure, et alternent exercices de respiration, de renforcement musculaire, travail de l'équilibre, stretching...

k- Le Body Pump



*Méthode thérapeutique utilisée contre la douleur, les troubles psychiques, et fondée notamment sur la relaxation et l'hypnose

Le Body Pump est l'activité de fitness la plus proche du Body Building. Son but est de se renforcer musculairement et de dépenser un grand nombre de calories, en utilisant des mouvements de musculation exécutés sur musique rapide.

Sans doute une des techniques de fitness les plus influencées par la musculation. Le Body Pump fait appel aux barres et haltères pour développer harmonieusement la musculature ainsi que les capacités cardiovasculaires. Cette idée d'utiliser des poids et haltères a donné naissance à d'autres techniques semblables comme, par exemple, le Body Blitz, dont la principale différence avec le Body Pump est le rythme beaucoup plus soutenu. La durée des séances s'en trouve réduite mais l'intensité plus importante.

Les cours sont basés sur l'utilisation des mouvements de base de la musculation tels que le squat, les développés, etc. En tout, environ 8 exercices, chacun travaillé durant 5 à 7 minutes, avec à chaque fois une musique différente pour rythmer la séance.

Les poids doivent, bien sûr, être adaptés en fonction du niveau de chacun. On doit être libre de choisir les siens. C'est un moyen simple d'augmenter la difficulté pour mieux progresser au fil des séances.

L'intensité étant très variable, même les gens n'ayant jamais pratiqué de sport pourront sans problème s'y essayer. Les personnes en surpoids y trouveront également leur compte, la dépense calorique est très grande et l'important travail musculaire sera excellent pour remodeler la silhouette.

Les gens ayant des problèmes de dos et qui doivent se (re)muscler trouveront dans le Body Pump une manière efficace d'y parvenir. En cas de doute, il faut demander conseil au médecin. Cette technique doit être évitée par les personnes souffrant de tendinites.

Le Body Pump est parfait pour muscler harmonieusement le corps dans son ensemble, la coordination s'en trouvera améliorée et la fonte adipeuse sera efficacement activée. De plus, vous apprendrez les postures correctes pour soulever des poids et le renforcement général du corps sera très appréciable.

Les cours durent environ une heure, avec 5 minutes d'échauffement en début de séance. Si la pratique des techniques du fitness se fait de façon très intense, il est accordé suffisamment de repos entre les séances pour récupérer. Il n'est pas conseillé de s'entraîner si on est très courbaturé.

Attention : pour ne pas se blesser lors de séances de Body Pump, il est primordial de réaliser les mouvements de façon parfaite et de prendre des poids correspondant à son niveau. En tentant de prendre trop lourd, il y'a risque de se blesser.

1- Le Body Sculpt

Le Body Sculpt est une technique de fitness dont le but est de renforcer aussi bien l'aspect cardio-vasculaire que musculaire. Elle est basée sur le step et le Body Pump.

Le Body Sculpt s'inspire principalement de deux autres techniques de fitness, à savoir le Step et le Body Pump. Les cours viseront à développer équitablement la tonicité musculaire et les capacités cardiovasculaires.

Rencontre entre le Body Pump pour l'utilisation de poids et l'accent porté sur le travail musculaire et le Step (utilisation d'une marche et forte intensité cardio), le Body Sculpt fait en plus appel à des accessoires particuliers, comme le Body-bar (barre rigide lestée et recouverte de mousse) ou les élastiques, permettant d'augmenter la difficulté des mouvements.

Les cours seront divisés en courtes sessions d'environ 4 minutes, qui seront chacune plus axées sur le renforcement musculaire ou le cardio et rythmées par une musique plus ou moins dynamique en fonction du moment.

L'utilisation des accessoires donne tout son attrait au Body Sculpt, mais ils ne sont cependant pas obligatoires (on peut aussi pratiquer sans aucun matériel).

De ce fait, c'est une technique fitness très accessible, à la difficulté modulable en fonction de vos objectifs (plutôt cardio ou renforcement musculaire) et de vos capacités.

Du fait de cette modularité, il y a peu de contre indications. Néanmoins, si on souffre de problèmes cardiaques ou musculaires, demande l'avis du médecin et du moniteur, qui pourra donner des conseils vis-à-vis des accessoires à utiliser.

Cette technique de fitness s'adresse à celles et ceux qui souhaitent à la fois bénéficier d'un renforcement musculaire important et / ou d'une amélioration de leur capacité cardiovasculaire. La dépense calorique est très forte, ce qui sera parfait pour perdre du poids tout en gagnant en tonicité.

Les séances de Body Sculpt durent environ 45 minutes, dont les 5 premières minutes sont consacrées à l'échauffement et les 5 dernières au retour au calme, avec des exercices de stretching (étirements).

m-Le Body Bike et RPM

Le Body Bike (aussi appelé RPM) est une méthode de fitness basée sur un entraînement sur vélo d'appartement. La vitesse et la difficulté du pédalage est modulée au rythme de la musique. C'est une activité qui permet de dépenser un grand nombre de calories.

Le Body Bike est une technique de fitness en salle, qui a pour principale particularité son matériel : des vélos d'appartement ! Originale, cette méthode utilise différents styles de musique pour rythmer l'effort. A noter qu'il existe une variante extrêmement proche de cette technique, répondant au nom de RPM.

Ici, pas de chorégraphie possible, mais la musique est néanmoins présente. C'est

elle qui va donner la cadence du cours ; rock lors de sprint, ou salsa pour les passages plus relax où vous pourrez reprendre votre souffle. Un grand nombre de situations du véritable cyclisme seront recréées, allant des montées de col aux plats biens plus faciles. L'intensité de l'effort est donc variable en fonction de la musique, ce qui permet de pimenter les séances.

Cette méthode est accessible au plus grand nombre, et a l'énorme avantage d'être particulièrement douce pour les articulations, contrairement à bon nombre d'autres techniques de fitness, sans pour autant faire l'impasse sur l'intensité de l'effort. C'est une technique fitness qui peut être très intense !

Le Body Bike est tout à fait recommandé pour les personnes en surpoids pour qui les activités comme la course à pieds pourraient endommager les genoux, ou encore pour ceux qui souffrent de problèmes de dos.

L'endurance cardiaque, la tonicité et la puissance des cuisses seront fortement développées. C'est par ailleurs une bonne méthode fitness pour muscler cuisses et fessiers. Cependant, le principal défaut de cette technique est qu'elle ne fait pas travailler la partie supérieure du corps.

La dépense calorique très importante permettra de perdre du poids efficacement.

Les 5 premières minutes sont destinées à l'échauffement et aux étirements, puis le cours vous fera suer durant 55 minutes, à différents rythmes.

4-) LES BIENFAITS DU FITNESS

Le principal bienfait de la pratique du fitness est d'être en forme (donc en bonne santé) grâce à l'entretien de son organisme. On peut ainsi profiter au mieux de ses capacités physiques et mentales grâce à la sensation de bien-être que procure

la pratique régulière du fitness. Notre corps devient ainsi plus performant et l'on se sent bien dans sa peau.

Il a été prouvé que la pratique régulière d'une activité physique est liée à une bonne santé. L'activité fitness permet d'entretenir une image valorisante, de vivre des moments de plaisir et de détente, d'améliorer sa condition physique, de lutter contre le stress.

Notre vie est de plus en plus sédentaire et notre alimentation de plus en plus riche, la pratique d'une activité fitness est très certainement la meilleure alternative pour retrouver sa forme et son tonus et doit être dictée par notre motivation à se sentir mieux.

Pratiquer une activité fitness régulière, c'est profiter durablement des résultats physiques et psychologiques positifs.

Avec la pratique d'une activité fitness régulière, vous adopterez très rapidement une bonne hygiène de vie : diminution de votre consommation de tabac (si vous êtes fumeur), d'alcool et vous sentirez le besoin d'adopter une alimentation équilibrée.

Grâce à ce nouvel état d'être, vous serez plus compétitif et plus sûr de vous.

La dépense physique régulière combinée à une bonne hygiène de vie vous permettra d'avoir plus de tonus, de réagir de façon positive au stress quotidien et de mieux dormir.

Ce nouvel état renverra une image plus positive de vous auprès de votre entourage familial et professionnel, vous serez perçu comme un gagnant

5-) L'amélioration de la condition physique dans le fitness

La forme physique est la capacité de fonctionner efficacement pendant toute une journée de travail, et permet d'effectuer ses activités habituelles. Les composantes de la condition physique sont les suivants:

* L'endurance Cardiorespiratoire : C'est l'efficacité avec laquelle l'organisme apporte l'oxygène et les nutriments nécessaires à l'activité musculaire et transporte les déchets produits par les cellules.

* La force musculaire : C'est la plus grande quantité de force sur un muscle ou groupe musculaire peut exercer dans un effort unique.

* L'endurance musculaire : C'est la capacité d'un muscle ou un groupe musculaire à effectuer des mouvements répétés avec une force sous- maximale pour de longues périodes de temps.

* La flexibilité : C'est la capacité de bouger les articulations ou de tout groupe d'articulations.

* La composition du corps : C'est le pourcentage de graisse corporelle qu'une personne a en comparaison à son ou sa masse totale du corps.

Améliorer les trois premières composantes de l'aptitude énumérées ci-dessus aura un impact positif sur la composition corporelle et se traduira par moins de gras. L'excès de graisse nuit à la remise en forme des autres composants, réduit les performances, réduit l'apparence, et affecte négativement la santé. Des facteurs tels que la vitesse, l'agilité, la puissance musculaire, la coordination œil-main et la coordination œil-pied sont classés comme des composantes du "moteur" de fitness. Ces facteurs influent le plus sur vos capacités sportives.

CHAPITRE II

METHODOLOGIE

METHODOLOGIE

Elaborer un mémoire nécessite une méthodologie claire et précise. Dans toute démarche scientifique, il convient de déterminer d'emblée le cadre théorique opérationnel de la démarche. L'organisation méthodologique mise en œuvre pour faire en sorte que le mémoire soit réalisé par le maître d'œuvre réponde aux attentes du maître d'ouvrage. Pour ce faire, cette partie de méthodologie a pour objectifs d'assurer tout d'abord de définir l'objet de recherche de même que l'ensemble des procédés pour y parvenir. Dans le cadre spécifique de notre étude, nous atterrons à la mise en œuvre d'une enquête.

1)-POPULATION DE L'ENQUETE

Pour faire cette étude, nous avons un échantillon de 171 individus. Celle-ci comprend 141 élèves et 30 enseignants d'EPS. Concernant les élèves, nous avons interrogé 64 garçons et 77 filles âgés de 15 à 21 ans (tableau I).

On trouve pour les enseignants d'EPS 27 hommes et 03 femmes, âgés de 27 à 54ans voir tableau II.

LYCEES	garçons		filles		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
Lycée Blaise Diagne	15	57,7%	11	42,3%	26	100%
Lycée Galandou Diouf	11	47,8%	12	52,2%	23	100%
Lycée John F Kennedy	0	0,0%	19	100%	19	100%
Lycée Lamine Gueye	10	58,8%	7	41,2%	17	100%
Lycée Maurice Delafosse	15	50,0%	15	50,0%	30	100%
Lycée Seydou Nourou	13	50,0%	13	50,0%	26	100%
TOTAL	64	45,39%	77	54,6%	141	100%

Tableau I : Répartition des répondants selon les lycées et sexes

Enseignants	Nombre cité	Pourcentage
Homme	27	90%
Femme	03	10%
Effectif Total OBS	30	100%

Tableau II : Répartition des Enseignants selon les sexes

2)-SELECTION

L'échantillon est constitué d'élèves et d'enseignants d'EPS, ceux-ci sont choisis au hasard dans ces six différents établissements de Dakar : il s'agit des Lycées Blaise Diagne, Galandou Diouf, John F Kennedy, Lamine Gueye, Maurice Delafosse et Seydou Nourou Tall.

Aucune raison particulière n'a motivé ce choix sinon le souci d'obtenir une variété de réponses.

3)-L'INSTRUMENT DE COLLECTE DES DONNEES (Questionnaire)

Compte tenu de la nature des informations que nous voulions obtenir et du nombre de personnes interrogées, le questionnaire ouvert et fermé (voir annexe) nous a semblé l'instrument le plus approprié. En effet, ce qui permet aux élèves et enseignants d'EPS d'exprimer plus librement leur point de vue par-rapport à la question posée.

Ainsi nous avons soumis aux 141 élèves une dizaine de questions (voir annexe). Ils nous ont accordé beaucoup plus de temps comparativement aux 30 enseignants très occupés et qui auraient à répondre à sept questions. Ce petit

nombre devait les mettre beaucoup plus à l'aise pour donner des réponses claires et précises.

4)-PROTOCOLE

Pour guider les enseignants et élèves à mieux comprendre l'esprit de notre étude, des informations et directives leur ont été précisées en tête du questionnaire (voir annexe). Celles-ci rassurent les répondants en précisant le caractère anonyme des réponses et en décrivant la procédure à suivre pour bien remplir la feuille de réponses.

5)-COLLECTE DES DONNEES

Après avoir distribué les questionnaires aux élèves et aux enseignants d'EPS, nous avons toujours été présents pour apporter des explications nécessaires à la compréhension des questions posées.

Sur le terrain, pour la distribution des questionnaires, nous n'avons rencontré aucun problème, ceci grâce à la collaboration effective des censeurs et surveillants des établissements, et surtout le soutien sans faille des professeurs d'EPS et leurs collègues des autres disciplines.

C'est pendant les cours d'EPS que nous faisons le travail mais aussi, nous passons dans les classes afin de permettre aux autres élèves qu'on trouve entrain de suivre un autre cours que L'EPS d'avoir la chance de répondre aux questionnaires.

Sur place, nous leur accordions une demi-heure afin qu'ils puissent prendre le temps de bien répondre. Nous profitons de ce temps accordé aux répondants pour faire le tour, des sujets et vérifier les réponses.

6)-TRAITEMENT DES DONNEES

Pour le dépouillement, nous avons adopté la méthode pendue qui consiste à regrouper les mots par catégorie de sens, par famille respectivement suivis de leur différence spécifique.

Après avoir recueilli et classé tous ces donnés, nous avons fait les calculs de pourcentage en suivant la formule en pourcentage.

Nous avons d'abord obtenue des résultats détaillés de chaque lysée pour ensuite les prendre et les regrouper en un tableau.

Nous avons aussi utilisé des logiciels comme sphinx pour entrer les donnés de notre recherche, Excel pour reproduire les tableaux et figures.

CHAPITRE III PRESENTATION ET DISCUSSION DES RESULTATS

PRESENTATION ET DISCUSSION DES RESULTATS

II- REPONSE DES ELEVES

Notre intention était de façon générale, de trouver des réponses sur la question de l'enseignement du fitness dans les lycées de la ville de Dakar. En tant qu'activité physique, le fitness a pour but d'améliorer le bien-être et la forme, grâce à des pratiques réalisées sous forme de cours collectifs.

1°) Connaissance du fitness par les élèves.

Nous avons posé la question de savoir si les élèves connaissent le fitness comme activité physique de maintien (Q₃).

Le tableau III nous donne un aperçu des résultats obtenus au plan général et dans tous les lycées fréquentés. Nous remarquons que 97 sur 141 des élèves interrogés, soit 68,8% disent connaître le fitness comme activité physique de maintien.

Quand nous examinons les résultats par lycée, nous remarquons qu'au Lycée Blaise Diagne, Lycée Maurice Delafosse, Lycée John F Kennedy, Lycée Lamine Gueye, Lycée Seydou Nourou il y'a entre 80,8% et 64,7% des élèves qui connaissent cette activité physique de maintien.

Au lycée Galandou Diouf peu d'élèves disent connaître la pratique du fitness (34,8%) sur un nombre total de 23 élèves interrogés.

2°) Pratique du fitness par les élèves.

Suite à la question (Q₃) nous avons aussi demandé aux élèves s'ils ont déjà pratiqué cette activité physique de maintien (Q₄).

On trouve les résultats obtenus au tableau III ; ceux-ci révèlent que la plupart des élèves ne l'ont pas pratiqué. En effet, les 85 élèves sur un nombre total de 141 élèves interrogés, soit 60,28% répondent n'avoir pas pratiqué le fitness comme activité physique de maintien. On peut, cependant noter que 63,2% des filles de Kennedy disent avoir pratiqué cette activité. C'est le seul établissement où l'on trouve une majorité d'élèves ayant pratiqués le fitness.

Cela peut s'expliquer par le fait que le fitness n'est pas en général enseigné à l'école mais aussi parce qu'on trouve peu de salles où pratiquer le fitness et l'accès à ces salles n'est pas facile car les frais de participation ne sont pas souvent à la porté de tout le monde.

Tableau III Répartition des répondants selon la connaissance de la pratique du Fitness

LYCEES	OUI		NON		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
Lycée Blaise Diagne	21	80,8%	5	19,2%	26	100%
Lycée Galandou Diouf	8	34,8%	15	65,5%	23	100%
Lycée John F Kennedy	16	84,2%	3	15,8%	19	100%
Lycée Lamine Gueye	11	64,7%	6	35,3%	17	100%
Lycée Maurice Delafosse	22	73,3%	8	26,7%	30	100%
Lycée Seydou Nourou	19	73,1%	7	26,9%	26	100%
TOTAL	97	68,8%	43	30,49%	141	100%

Tableau III Répartition des répondants selon les sujets qui ont déjà pratiqués ou pas le Fitness

LYCEES	OUI		NON		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
Lycée Blaise Diagne	10	38,5%	16	61,5%	26	100%
Lycée Galandou Diouf	6	26,1%	17	73,9%	23	100%
Lycée John F Kennedy	12	63,2%	7	36,8%	19	100%
Lycée Lamine Gueye	7	41,2%	10	58,8%	17	100%
Lycée Maurice Delafosse	14	46,7%	16	53,3%	30	100%
Lycée Seydou Nourou	7	26,9%	19	73,1%	26	100%
TOTAL	56	39,71%	85	60,28%	141	100%

3°) Lieux de pratique du fitness par les élèves.

La question posée pour connaître le lieu de la pratique du fitness (Q₅) a permis d'avoir les résultats présentés à la figure I.

La plupart de ces élèves qui l'ont pratiqué l'ont fait en salles de gym (33%) à l'école (13%) à la plage (5%) à domicile (2%) et même en suivant une émission de fitness télévisée (2%).

Le nombre très important d'élèves n'ayant jamais pratiqué le fitness (85%) explique le fait qu'ils disent n'avoir pas de lieu de pratique. Des justifications ont été fournies, il s'agit du manque de moyens, d'infrastructures de temps et à l'ignorance de l'existence de cette discipline.

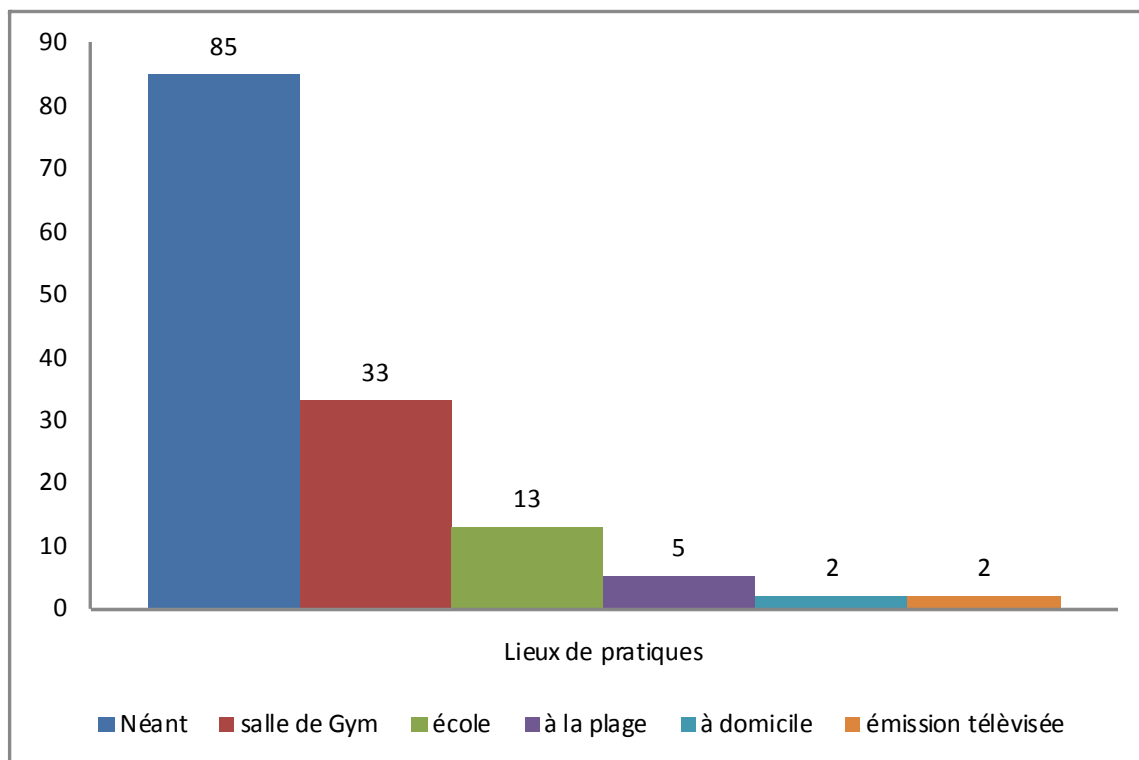


Figure I : répartition de participants selon le lieu de pratique du fitness.

4°) Les raisons de pratique du fitness par les élèves.

Dans cette partie, nous ferons surtout ressortir les raisons qui les ont motivées à pratiquer cette activité physique de maintien (Q₆).

La Figure II contient les résultats de chaque point de motivation en termes de pourcentage de raison.

Vue les résultats obtenus à la Figure II, nous trouvons que la plupart de ces élèves qui l'ont déjà pratiqué, l'ont fait pour le maintien de la forme la condition physique, santé, et bien être (66,07%) ; d'autres pour le poids idéal et garder la ligne (16,07%) et peu pour le loisir et la 5,35%.

Sur le total des résultats, on trouve que (88%) n'ont pas donné leurs avis par rapport à la question posée et cela est du au fait qu'ils ne pratiquent pas le fitness. Pour les répondants qui ont donné leurs avis, on trouve une réponse importante qui concerne le maintien de la forme. En effet, Le principal bienfait de la pratique du fitness est d'être en forme en bonne santé grâce à l'entretien de l'organisme. On peut ainsi profiter au mieux de ses capacités physiques et mentales grâce à la sensation de bien être que procure la pratique régulière du fitness. Notre corps devient ainsi plus performant et l'on se sent bien dans sa peau. Il a été prouvé que la pratique régulière d'une activité physique est liée à une bonne santé. L'activité fitness permet d'entretenir une image valorisante, de vivre des moments de plaisir et de détente, d'améliorer sa condition physique, de lutter contre le stress.

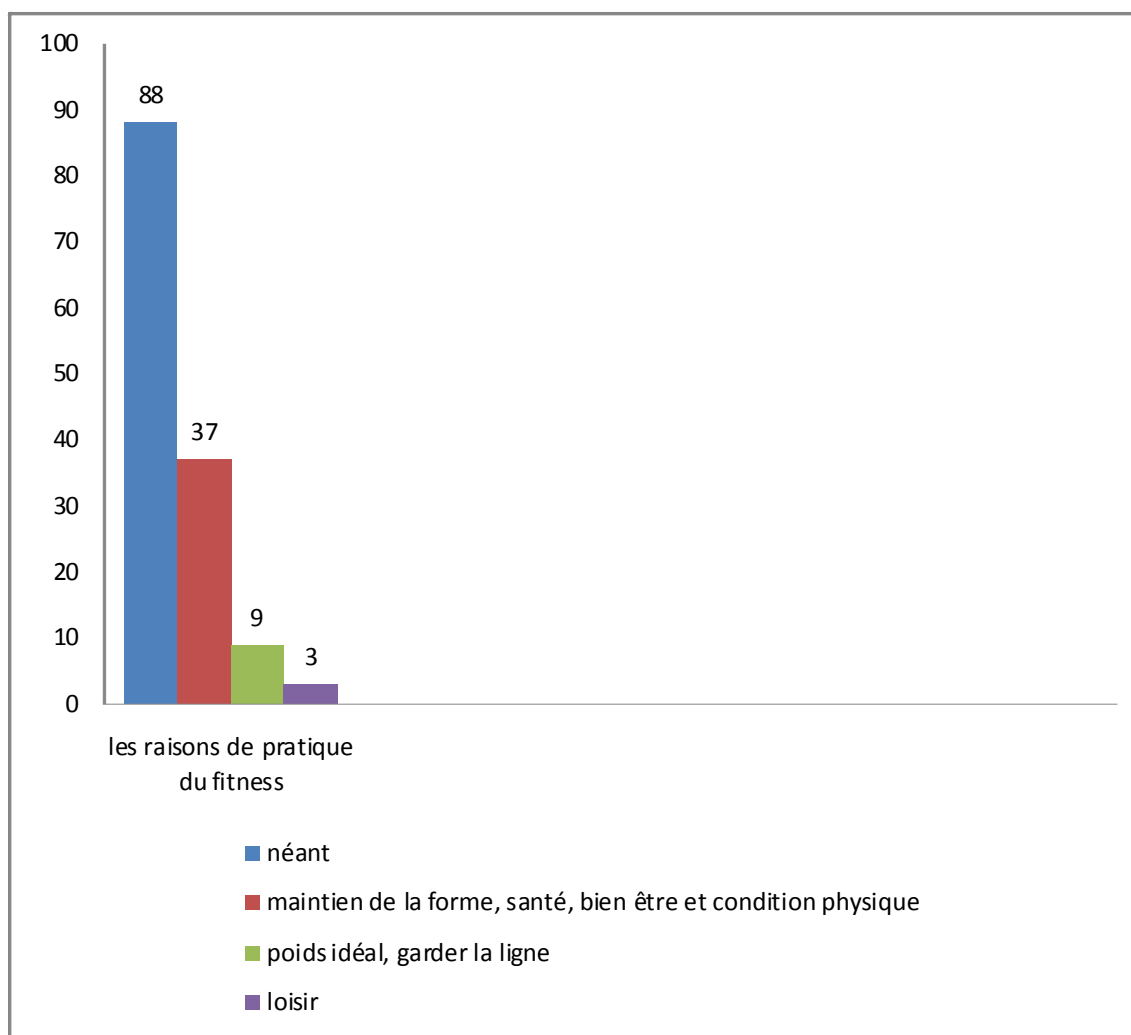


Figure II : Répartition des pratiquants selon les raisons de pratique

Dans le cadre d'un régime amaigrissant, perdre beaucoup de poids est plus facile que le maintien du poids idéal. Des problèmes dans le maintien de poids sont généralement rencontrés par ceux qui perdent du poids rapidement, principalement par le biais de la diète sévère.

Il peut être déprimant, que tous les sacrifices consentis pour perdre du poids, de se voir rapidement reprendre de la masse grasse.

Par conséquent, il est important de faire des efforts pour maintenir un poids stable.

Pour son maintien après un régime amaigrissant il est conseillé de Faire régulièrement de l'exercice.

5°) Les activités Pratiquées dans le fitness par les élèves.

Le tableau IV nous présente les résultats obtenus suite à la question posée à savoir si les élèves ont une connaissance des activités qu'on trouve dans la pratique du fitness (Q₇).

Il en ressort que la majeure partie des répondants ne connaissent pas les activités pratiquées dans le fitness (69,50%) du total de 141 répondant.

L'examen des résultats par établissement a permis de voir qu'au lycée Maurice Delafosse (53,3%) des élèves interrogés répondent connaître les activités enseignés dans le fitness. Dans les autres établissements, la majorité dit ne pas les connaître.

Cela se confirme à La figure III où nous trouvons que la plupart des répondants qui ne peuvent pas citer le nom de ces activités pratiquées dans le fitness représente un pourcentage de (70%).

Cependant, les élèves qui l'ont pratiqué ont réussi à citer ces quelques activités comme la Gymnastique (16%) ; le Gym abdo (5%) ; le vélo (5%) ; l'aérobic (3%); et un tout petit nombre à signalé le step et le tapis roulant 1%.

LYCEES	OUI		NON		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
Lycée Blaise Diagne	7	26,9%	19	73,1%	26	100%
Lycée Galandou Diouf	1	4,3%	22	95,7%	23	100%
Lycée John F Kennedy	8	42,1%	11	57,9%	19	100%
Lycée Lamine Gueye	5	29,4%	12	70,6%	17	100%
Lycée Maurice Delafosse	16	53,3%	14	46,7%	30	100%
Lycée Seydou Nourou	6	23,1%	20	76,9%	26	100%
TOTAL	43	30,50%	98	69,50%	141	100%

Tableau IV: Répartition selon la connaissance des activités pratiquées dans le fitness

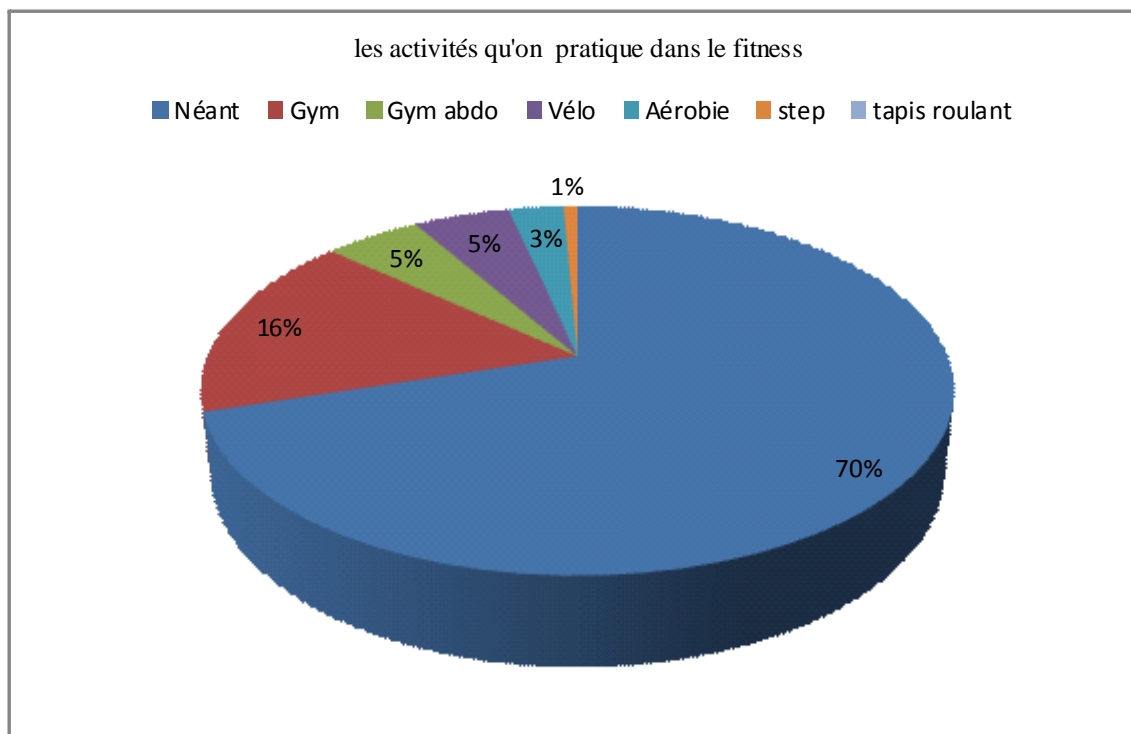


Figure III : répartition des participants selon les activités identifiées dans le fitness.

6°) Le matériel utilisé au fitness par les élèves.

Sur ce point il est question de voir si les élèves qui pratiquent le fitness connaissent le matériel qu'on utilise dans les séances de fitness(Q₈).

Les résultats obtenus au tableau V révèlent que la plupart des élèves ne connaissent pas le matériel utilisé pour la pratique du fitness avec un pourcentage de 70,92%.

Les résultats par établissement montrent encore une fois que les élèves du lycée Delafosse sont plus nombreux à nommer le matériel utilisé pour les cours de fitness (46,7%).

A la figure IV nous voyons que ces élèves, pour l'essentiel ne connaissent pas le matériel qu'on utilise pour la pratique de ce sport de maintien. Ils représentent un pourcentage de 72% de répondants.

Cependant, les élèves qui disent avoir connu le matériel nous ont donné des réponses comme le vélo qui obtient un pourcentage de 12% ; le tapis roulant avec un pourcentage de 11% ; de la musique qui donne un pourcentage de 4% et un petit nombre qui cite le steppeur avec un pourcentage de 1%.

Tableau V: Répartition selon la connaissance des matériels utilisés dans la pratique fitness

LYCEES	OUI		NON		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
Lycée Blaise Diagne	7	26,9%	19	73,1%	26	100%
Lycée Galandou Diouf	4	17,4%	19	82,6%	23	100%
Lycée John F Kennedy	7	36,8%	12	63,2%	19	100%
Lycée Lamine Gueye	4	23,5%	13	76,5%	17	100%
Lycée Maurice Delafosse	14	46,7%	16	53,3%	30	100%
Lycée Seydou Nourou	5	19,2%	21	80,8%	26	100%
TOTAL	41	29,08%	100	70,92%	141	100%

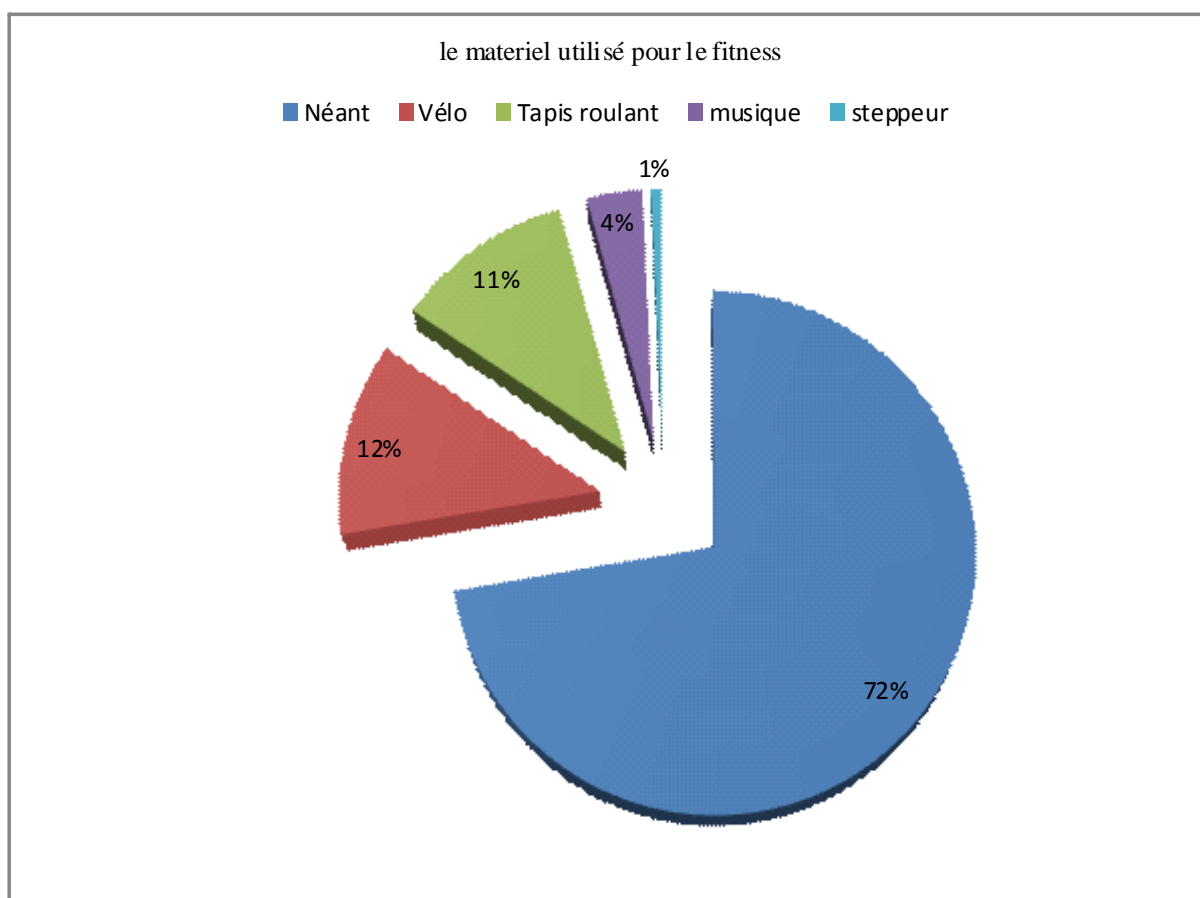


Figure IV : répartition des répondants selon le type de matériel identifié.

8°) l'intérêt d'enseigner le fitness dans le milieu scolaire.

Cette partie nous informe sur l'intérêt que les élèves ont pour la pratique du fitness à l'école (Q₉).

En effet, les résultats obtenus au tableau VI nous informent que plus des trois quart 77,30% des élèves interrogés ont un avis favorable pour qu'on intègre l'enseignement du fitness dans le milieu scolaire.

Ce pourcentage varie entre 70,58% et 95,7% dans les établissements. C'est dire que l'écrasante majorité des élèves veulent l'intégration du fitness à l'école.

Tableau VI : Répartition_ selon la possibilité d'intégrer l'enseignement du fitness dans le milieu scolaire

LYCEES	OUI		NON		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
Lycée Blaise Diagne	19	73,1%	7	26,9%	26	100%
Lycée Galandou Diouf	20	95,7%	3	13%	23	100%
Lycée John F Kennedy	14	73,7%	5	26,3%	19	100%
Lycée Lamine Gueye	12	70,58%	5	29,41%	17	100%
Lycée Maurice Delafosse	23	76,66%	7	23,33%	30	100%
Lycée Seydou Nourou	21	92,30%	5	19,23%	26	100%
TOTAL	109	77,30%	32	22,69%	141	100%

Les élèves interrogés ont justifié leurs avis favorables par-rapport à la question posée. En effet, la figure V nous permet de distinguer les justificatifs à la question posée aux élèves, à savoir s'il est possible d'intégrer l'enseignement du fitness dans les établissements scolaire de Dakar.

Ainsi, un pourcentage de 48% des élèves ont justifié leur réponse du fait que le fitness permet de maintenir la forme avoir la santé et le bien être. Un pourcentage de 19% justifie leur réponse du fait qu'ils veulent connaitre cette activité physique de maintien. Cependant, 23% des répondants n'ont pas pu donner leurs avis par-rapport à la question posée du fait qu'ils ne connaissent pas le fitness.

Un petit pourcentage de 10% d'élèves qui ont donné une réponse négative et qui pense que le fitness est pour les élèves une activité physique difficile et du fait qu'il est un manque de temps.

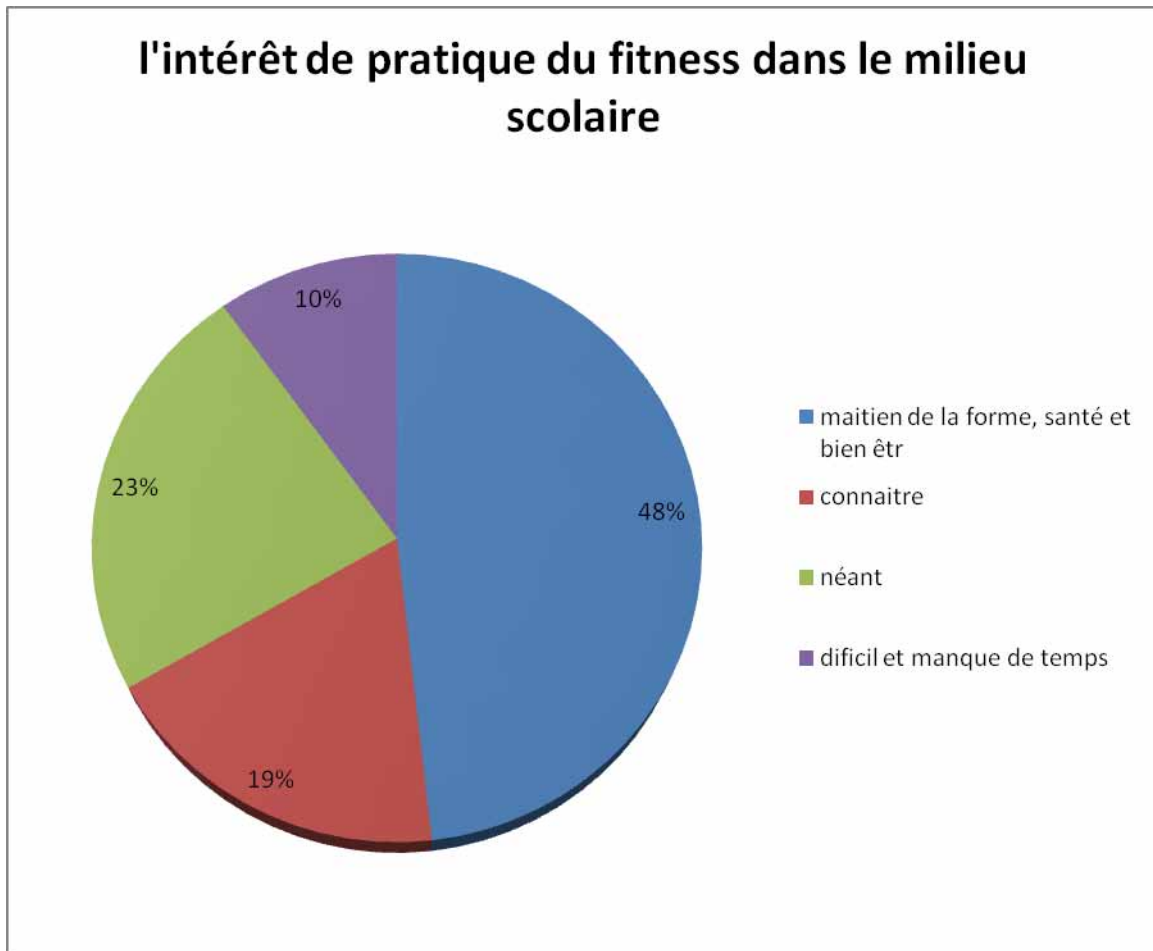


Figure V : Répartition des répondants selon les raisons d'intégrer le fitness dans le programme d'enseignement.

9°) les conditions à remplir pour enseigner le fitness.

Dans cette partie, il est question de connaître les conditions qu'il faut réunir à l'école pour la pratique du fitness(Q10).

Nous trouvons des éléments de réponse à la Figure VI. A premier vu, un nombre important d'élèves (49 64%) n'ont pas pu donner une réponse par-rapport à cette question. Certes, cela est dû au fait qu'ils ne connaissent pas le fitness ou du fait qu'ils ne l'ont pas pratiqué. Pour les élèves qui ont répondu, 22,69% trouvent

qu'il faut avoir du matériel, 8,51% répondent qu'il faut former les professeurs d'EPS et 5,67 à 4,25% trouvent qu'il faut offrir une formation en fitness, connaître le fitness, avoir l'autorisation de l'administration.

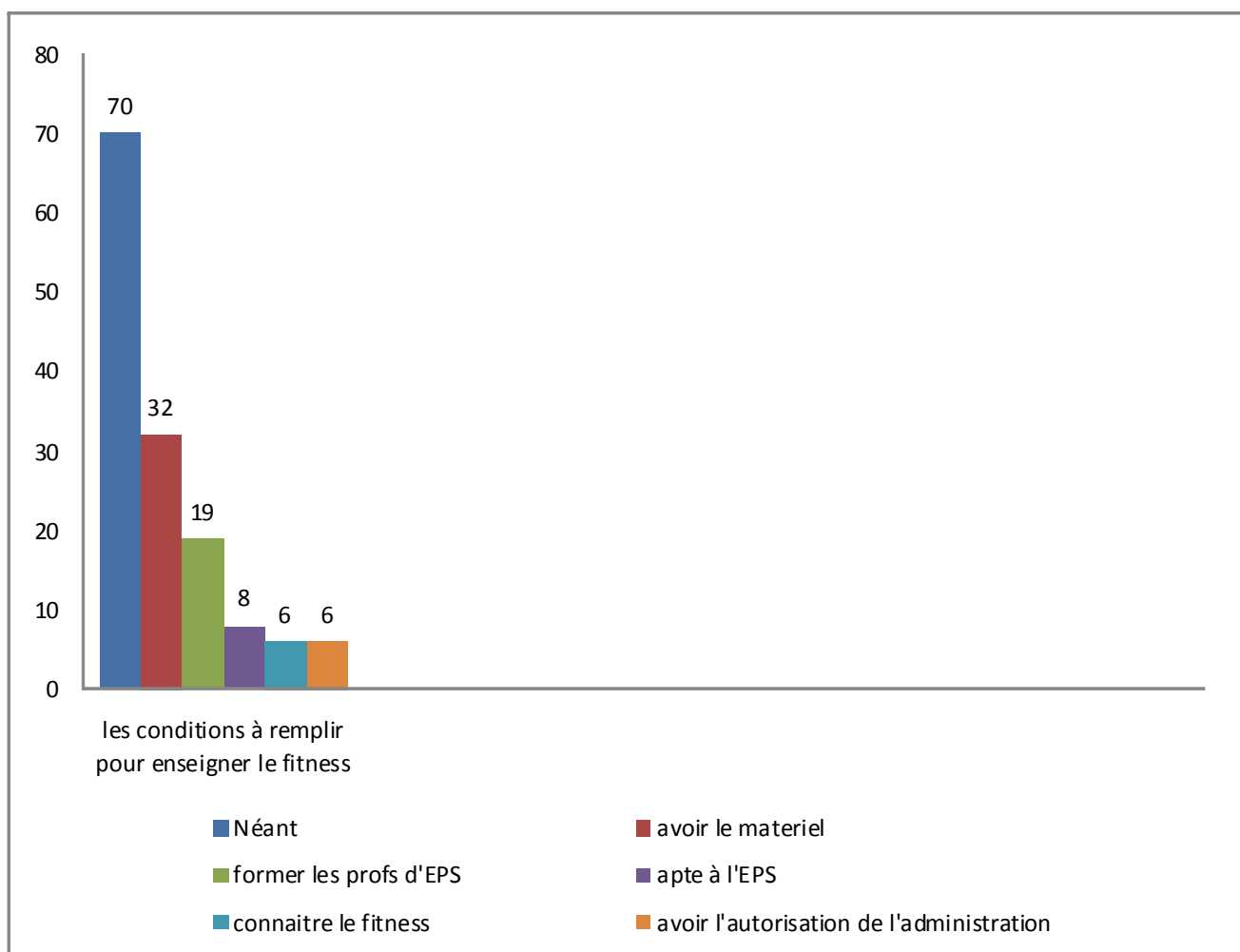


Figure VI : Répartition des répondants selon les conditions à remplir pour enseigner le fitness

10°) les bienfaits du fitness pour les élèves.

Dans ce point, il est question de voir si les élèves trouvent l'intérêt que peut leurs apporter la pratique du fitness Q₁₁.

La figure VII nous montre les éléments de réponses fournis par les élèves par rapport à la question posée. Ainsi on trouve que la plupart des élèves interrogés n'ont pas pu répondre à la question posée; un pourcentage de 44,68% le confirme. Cependant, pour ceux qui ont partagé leurs avis trouvent que le fitness qui est une activité de maintien peut leurs apporter la bonne santé avec un pourcentage de 17,02% ; le bien être 16,31% ; le maintien de la forme 12,76% ; le poids idéal avec un petit pourcentage de 4,96% et enfin la condition physique avec 4,25% de pourcentage.

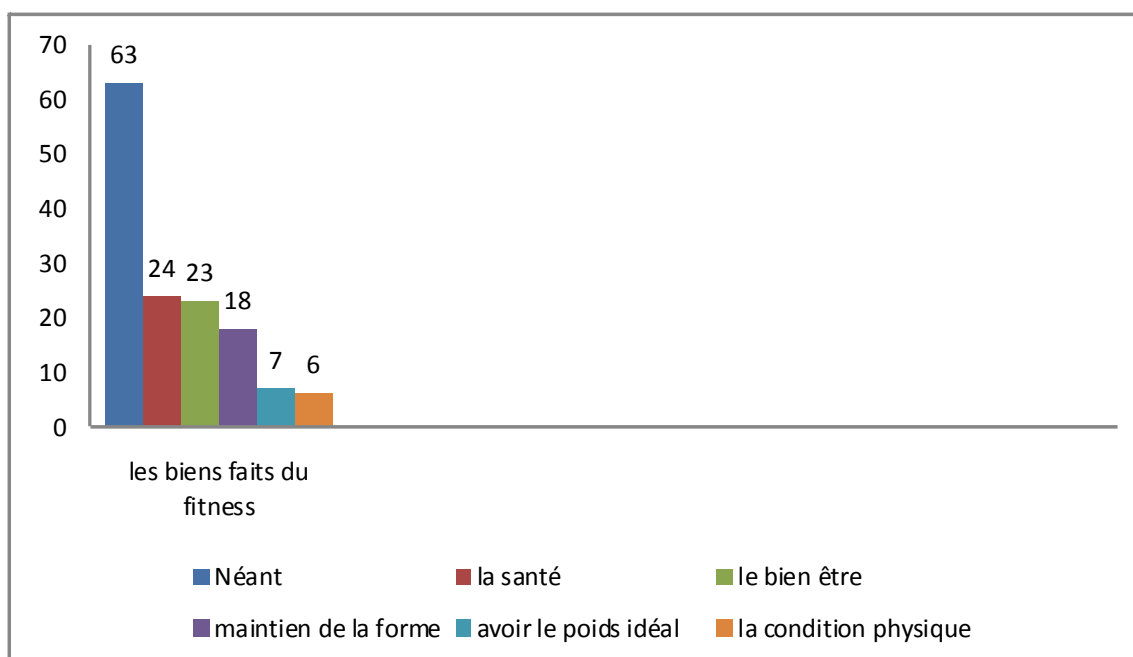


Figure VII Répartition des répondants selon les biens faits du fitness.

II-REPOSE DES ENSEIGNANTS D'EPS

1°)- Nombre d'années de service des enseignants d'EPS

Il est ici question de connaître les années d'exercice professionnel des professeurs d'EPS interrogés dans le cadre de cette étude (Q₃).

Le tableau VII nous donne un aperçu des résultats obtenus sur le nombre d'années que les professeurs d'EPS ont enseigné l'EPS. La plupart des enseignants interrogés ont répondu avoir enseigné 3 ans l'EPS avec un pourcentage de (16,7%).

Parmi ces répondants, le plus ancien a fait 29 ans de service dans le métier de l'enseigner l'EPS alors que le plus jeune a fait 2 ans.

Sur les 30 enseignants interrogés huit ont au moins 20 ans de service, cinq ont totalisés 10 ans et plus et le reste 2 à 9 ans d'exercice professionnel.

Un seul enseignant a répondu qu'il est dans le métier depuis plusieurs années, sans aucune précision.

C'est dire que ces enseignants ont, pour l'essentiel, duré dans l'enseignement de l'EPS.

Tableau VII : Répartition du nombre d'année enseignez par les professeurs d'EPS

Années	Effectifs	Pourcentages
3 ans	5	16,7%
2 ans	4	13,3%
6 ans	4	13,3%
20 ans	2	6,7%
23 ans	2	6,7%
08 ans	1	3,3%
10 ans	1	3,3%
11 ans	1	3,3%
12 ans	1	3,3%
15 ans	1	3,3%
16 ans	1	3,3%
21 ans	1	3,3%
25 ans	1	3,3%
27 ans	1	3,3%
29 ans	1	3,3%
7 ans	1	3,3%
9 ans	1	3,3%
Plusieurs	1	3,3%
Totales	30	100%

2°)- Connaissance du fitness par les professeurs d'EPS

Nous avons posé la question de savoir si les professeurs d'EPS connaissent le fitness comme activité physique de maintien (Q₄).

Nous remarquons à la figure VIII que la majeure partie des professeurs interrogés soit 96,7% disent connaître le fitness. Seul 3,3% d'entre eux répondent ne pas connaître le fitness.

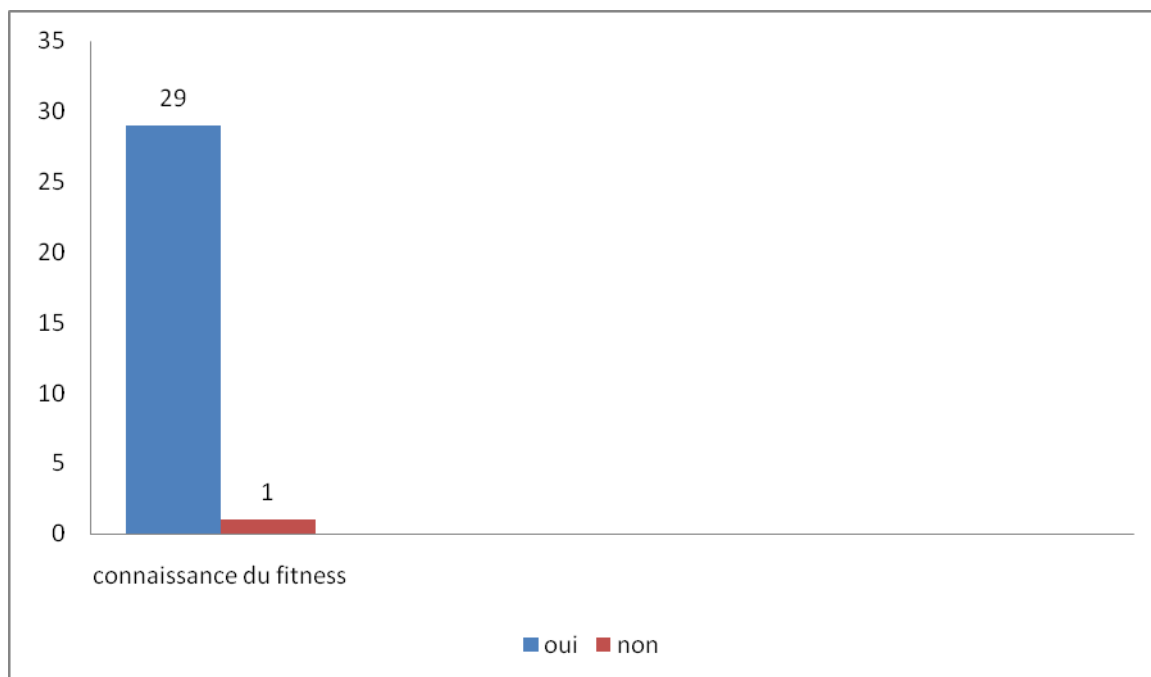


Figure VIII : Répartition des enseignants selon leur connaissance ou non du fitness.

3°)- Pratique du fitness par les professeurs d'EPS

Suite à la question Q₄, nous avons aussi demandé aux professeurs d'EPS s'ils ont déjà pratiqué cette activité physique de maintien (Q₅).

On trouve les résultats obtenus à la Figure IX ; ceux-ci révèlent que la plupart des professeurs d'EPS l'ont pratiqué (80%) contrairement aux élèves dont la majeure partie interrogée ne l'a pratiqué.

De ce fait, peu de professeurs d'EPS interrogés ont répondu n'avoir pas eu l'occasion de le pratiquer soit un pourcentage de 20%.

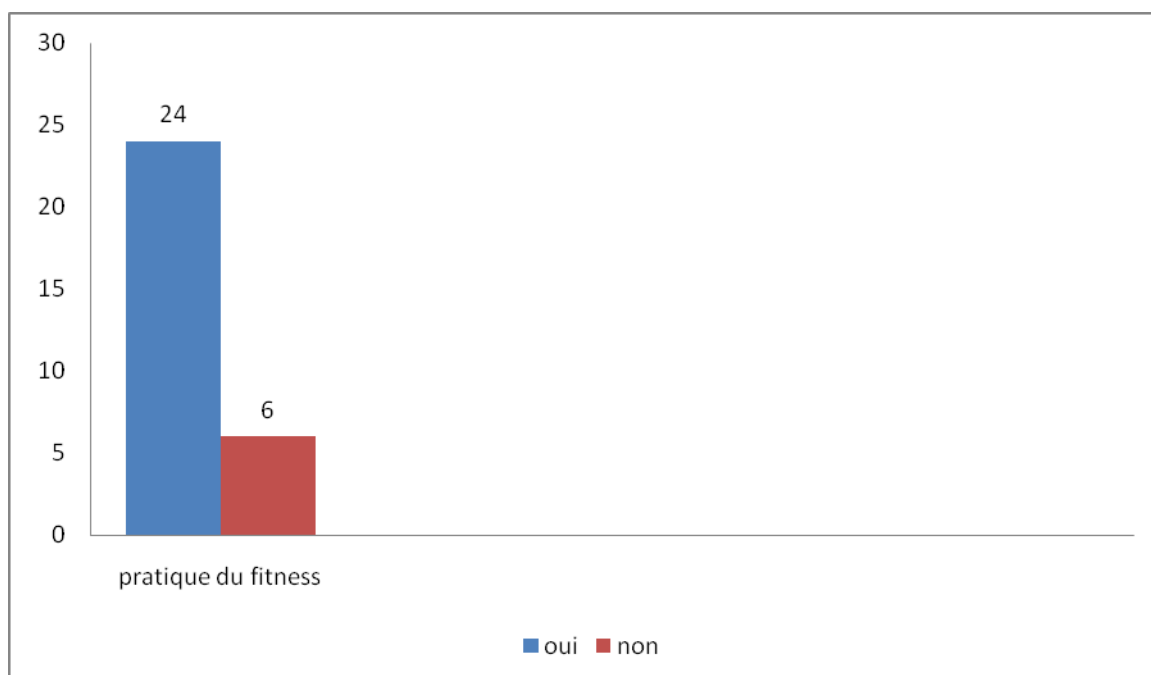


Figure IX Représentation des enseignants selon la pratique ou non de cette activité physique de maintien

4°)- les raisons de Pratique du fitness par les professeurs d'EPS

Dans cette partie, nous ferons surtout ressortir les raisons qui ont motivé les professeurs d'EPS à pratiquer le fitness (Q₆).

Le tableau VIII contient les résultats de chaque énoncé de motivation en termes de pourcentage de raison.

Parmi ces interrogés, on trouve qu'un pourcentage de 26,7% n'ont pas donné leurs avis par-rapport à la question posée. Ceux qui ont répondu à la question posée un pourcentage de 23,3% ont répondu que c'est pour le maintien de la forme. 13,3% disent c'est juste pour découvrir la pratique de cette activité. 10% pour avoir un gagne pain, se divertir. 6,6% pour garder le poids idéal, trouver une bonne santé.

Le tableau VIII : Répartition des raisons de Pratique du fitness par les enseignants

Raisons de pratiques	Effectifs	Pourcentages
Néant	8	26,7%
le maintien de la forme	7	23,3%
Découvrir	4	13,3%
pour un gagne pain	3	10%
divertissant	3	10%
pour le poids idéal	2	6,6%
le maintien de la santé	2	6,6%
gagner de l'argent	1	3,3%
Totales	30	100%

5°)- l'enseignement ou pratique du fitness à l'école à l'école?

Cette partie nous donne le point de vue des professeurs d'EPS sur la possibilité d'enseigner le fitness à l'école (Q₇).

Les résultats obtenus à la figure X nous informe que 73,3% des professeurs interrogés ont donné un avis favorable à l'enseignement du fitness à l'école.

Après la question portant sur la possibilité ou non d'enseigner le fitness à l'école, nous avons demandé aux enseignants de justifier leur réponse.

La figure figure XI contient les résultats de chaque raison justificative de voir si l'on peut ou pas d'enseigner le fitness à l'école. Nous trouvons que la plupart des enseignants ont donné les raisons suivants: l'amélioration de la condition physique, atteinte un bon niveau de la P.P.G (35%) ; le maintien de la forme, la santé et le bien être (28%), l'ambiance qui règne dans le cours (15%), la motivation des élèves à aimer l'EPS (12%).

Cependant, un petit pourcentage des répondants trouvent le cas contraire de pouvoir enseigner ou pratiquer le fitness à l'école. En effet, ils justifient cela par le fait de manque de temps et de matériel (7%) ; manque de formation des professeurs (3%).

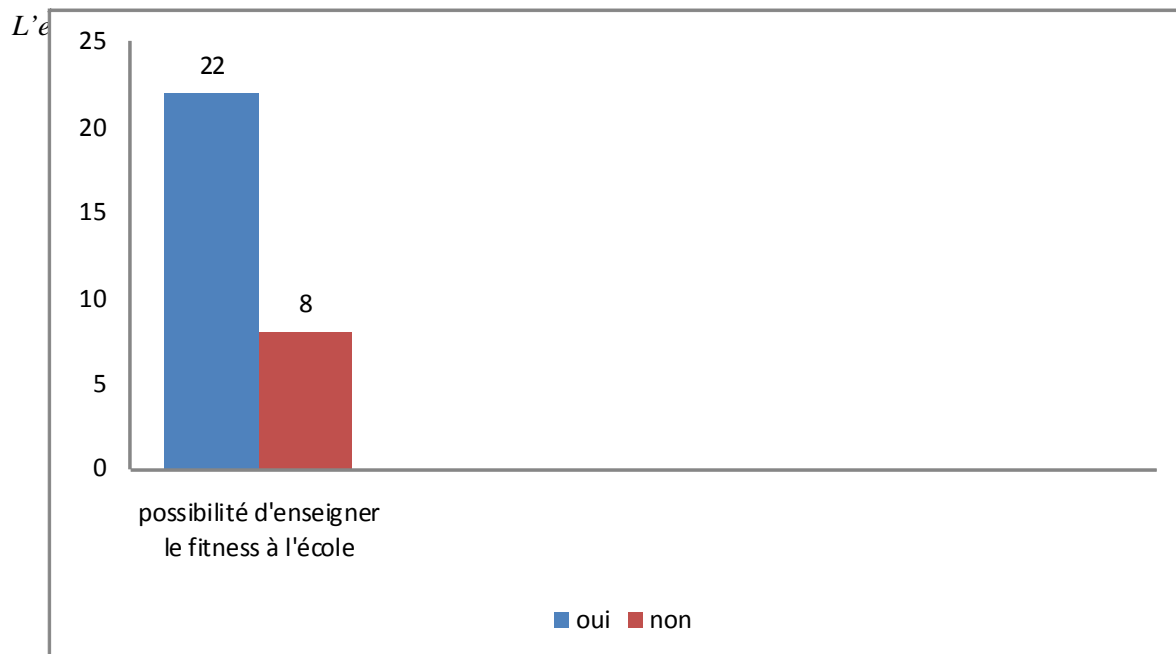


Figure X : Répartition des enseignants selon qu'il est possible ou non d'enseigner le fitness à l'école

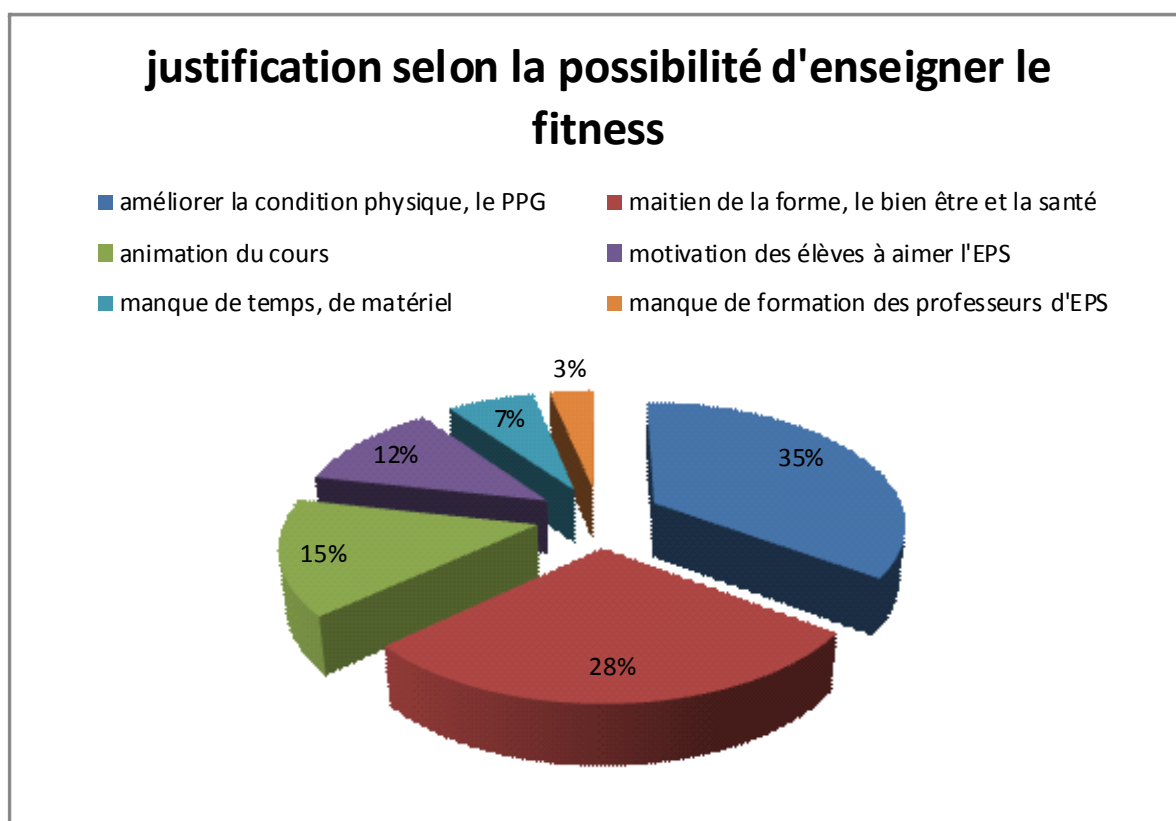


Figure XI : Répartition les raisons justificatives de la possibilité ou non d'enseigner le fitness à l'école

CHAPITRE IV

CONCLUSION ET RECOMMANDATION

CONCLUSIONS ET RECOMMANDATIONS

I°) CONCLUSIONS

Cette recherche, faite dans le cadre de l'intervention en activité physique sur la pratique d'un sport de maintien (le fitness) dans le milieu scolaire a abouti à des résultats qui, pour l'essentiel, donne un aperçu très global de la situation du fitness dans les établissements scolaires de la ville de Dakar.

De manière globale, nous retenons que le fitness qui est une activité physique de maintien a pour but d'améliorer le bien être, la condition physique, grâce à des pratiques généralement réalisées sous forme de cours collectifs.

Concernant nos résultats de recherche nous remarquons que la plupart des élèves disent connaître le fitness comme activité physique de maintien. Mais ne l'ont pas pratiqué. Le lycée Kennedy, c'est le seul établissement où une majorité d'élèves ont pratiqué le fitness. Ceux qui l'ont pratiqué l'ont fait pour l'essentiel en salles de gym, à l'école, à la plage...

La non pratique de cette activité est due au manque de moyens, d'infrastructures de temps et à l'ignorance de l'existence de cette discipline.

De multiples raisons ont été données pour justifier cette pratique. Nous retenons entre autres réponses citées, le maintien de la forme ou la condition physique, la recherche du bien être, de la santé, le maintien du poids idéal, etc.

Il en ressort que la majeure partie des répondants ne connaissent pas les activités pratiquées dans le fitness et ne peuvent pas citer le nom de ces activités qui sont pratiquées dans le fitness. Ceux qui l'ont pratiqué ont réussi à citer ces quelques

activités comme la Gymnastique, le Gym abdo, le vélo, l'aérobic et un tout petit nombre à signalé le step et le tapis roulant.

Les élèves ne connaissent non plus pas le matériel utilisé pour la pratique du fitness.

Les résultats obtenus nous informent que l'écrasante majorité des élèves veulent l'intégration du fitness à l'école parce que le fitness permet de maintenir la forme, avoir la santé et le bien être.

Pour les élèves il faut avoir du matériel, former les professeurs d'EPS, offrir une formation en fitness, connaître le fitness, avoir l'autorisation de l'administration.

Le fitness est une activité de maintien qui peut leurs apporter la bonne santé, le bien être, le poids idéal, le maintien de la forme, la condition physique...

La plupart des enseignants interrogés ont enseigné 3 ans l'EPS au moins. Le plus ancien a fait 29 ans de service dans le métier.

La majeure partie des professeurs disent connaître le fitness. Ceux-ci révèlent pour la plupart l'avoir pratiqué.

Les raisons qui ont motivé les professeurs d'EPS à pratiquer le fitness sont : le maintien de la forme, pour garder le poids idéal, avoir une bonne santé, avoir un gagne pain, se divertir et de découvrir la pratique de cette activité.

Concernant la possibilité d'enseigner le fitness à l'école, la majorité des professeurs interrogés ont donné un avis favorable à l'enseignement du fitness à l'école. Nous trouvons que la plupart des enseignants ont donné les raisons suivants: l'amélioration de la condition physique, atteinte un bon niveau de la P.P.G, le maintien de la forme, la santé et le bien être, l'ambiance qui règne dans le cours, la motivation des élèves à aimer l'EPS.

De façon générale, les résultats révèlent que la plupart des répondants, enseignants et élèves, trouvent qu'il serait intéressant d'intégrer cette activité physique de maintien dans le programme d'enseignement en milieu scolaire.

L'analyse de l'état de la pratique du fitness dans les lycées de la ville de Dakar a révélé que c'est une activité qui n'est pas encore systématisée, qui manque d'infrastructures.

Le fitness n'est pas un remède à tous les maux, mais il joue un rôle important dans la prévention des maladies associées à la sédentarité telles que le diabète, l'hypertension artérielle, hypercholestérolémie, l'obésité, etc.

En matière de santé et bien être publique, il représente certainement un élément important à inscrire dans les programmes et stratégies d'action.

II°) RECOMMANDATIONS

Le développement du fitness requiert une vulgarisation de cette activité pour la faire connaître, sensibiliser la population sur son importance et surtout la rendre accessible au grand public.

Pour cela, nous estimons qu'il faut la formation de moniteurs, celle des enseignants, la création d'infrastructures.

Il est nécessaire de créer au Sénégal une structure d'envergure nationale chargée de promouvoir le fitness sous toutes ses formes.

Cette structure sera chargé d'organiser des stages de formation des moniteurs du fitness et à l'issue de chaque stage des diplômes d'état devons être délivrés. Celle-ci devra réfléchir sur les moyens d'intégrer la culture de pratique de cette activité de maintien dans le quotidien de tous les citoyens de ce pays sans distinction de sexe, d'âge ou de statut social.

Pour aussi avoir une population saine et active, la structure devra être en collaboration avec le Ministère de la Santé Publique et de l'Action Sociale (MSPAS) et les Institutions de Prévoyance Maladie (IPM) mais aussi des ministères chargés de l'éducation, dans la réalisation de ses projets.

La structure devra être gérée par les spécialistes en EPS, ainsi on fera appel aux professeurs d'EPS et aux étudiants de l'Institut Supérieur de l'Education Populaire et du Sport (INSEPS) qui pourraient participer à la formation des moniteurs.

La réalisation de « parcours » comme ceux initié à la corniche de Dakar doit s'étendre à travers tout le pays. Les Centres Départementaux d'Education Populaire et de Sport (CDEPS) devraient pouvoir abriter des Gymnases ainsi que les collèges et lycées. Nous souhaitons que cela soit pris en charge par les municipalités comme elles le font pour les foyers des jeunes et autres espaces publiques.

La gymnastique d'entretien doit faire partie intégralement de la vie du sénégalais. Pour cela, il faut une utilisation de moyen de vulgarisation. Dans ce cadre, les médias devront jouer un rôle important pour la sensibilisation des populations qui pourraient douter de l'apport réel et bénéfique de la pratique du fitness pour le bien-être et la santé. Il faut aussi les informer sur les dangers de la sédentarité.



BIBLIOGRAPHIE

III°) BIBLIOGRAPHIE

- ❖ Coubertin P. (1972) Pédagogie sportive Parie, Vrin

- ❖ Cruise B. X. R. : (1996) A quoi sert l'éducation physique et sportive. Édition revue E.P.S Dossier n° 29, Paris, p. 225 – 227.

- ❖ Djiba Edouard. (1998) Contribution de la gymnastique d'entretien à, l'amélioration de la santé au Sénégal.

Mémoire de maitrise STAPS, Dakar : INSEPS

- ❖ Encyclopaedia Universalis: Quillet, (1993) A –Z (13); Edition Flammarion, Paris.

- ❖ Georges P. (1990) Le Robert des sports. Edition Le Robert, Paris, P.154.

- ❖ Guay Donald (1993) La culture sportive, Paris, PUF.

- ❖ <http://www.all-musculation.com/dossier/fitness/definition-histoire-fitness.html>

- ❖ <http://fr.wikipedia.org/wiki/Fitness>

- ❖ <http://www.billyblanks.com/>

- ❖ <http://www.lesmills.com/>

- ❖ Nicole Dechavanne – Bernard Paris : (1982) Pédagogie de séances collectives de gymnastique volontaire et sport pour tous collection sport plus enseignement ; édition Vigo, Paris, p. 17 – 21.

- ❖ Sambou. M. D. (1986) la gymnastique d'entretien à la télévision : Intérêt et perspective de développement

Mémoire de maitrise STAPS, Dakar : INSEPS

- ❖ « Sport et vie », (2007) édité par les éditions Faton, SAS.

- ❖ Talbot Pierre (1977) « sport, santé et forme », librairie Larousse, Paris, VI, 191 pages.



ANNEXE

IV°) **ANNEXE**

1- **Annexe I**

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR

INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT

(INSEPS)

N° de Questionnaire.....

Amadou Sow Badji

Etudiant en 4^{ème} année de STAPS

CE QUESTIONNAIRE DESTINE AUX ELEVES

Cher collaborateur, ce questionnaire est relatif à une étude sur la pratique du fitness à l'école.

Il est destiné à recueillir des informations qui devront servir à l'élaboration d'un mémoire de maîtrise des Sciences et Techniques des activités Physiques et Sportives (S.T.A.P.S).

Dans cette perspective, nous sollicitons votre collaboration pour répondre aux questionnaires ci-joints tout en rappelant que la validité des conclusions dépendra de la qualité de vos réponses.

Comment répondre aux questionnaires? Lisez attentivement chacun des points, la réponse doit refléter votre point de vue personnel. Il suffit de mettre

une croix dans la case qui correspond à votre avis pour les questions fermées de répondre dans l'espace en pointillé pour les réponses ouvertes.

En vous garantissant l'anonymat des réponses nous vous remercions pour votre précieuse collaboration.

1)- Sexe :

Homme

Femme

2)-Ages.....

3)-Connaissez – vous le fitness (l'activité physique de maintien)

Oui

Non

4)-Avez – vous déjà pratiqué cette activité de maintien ?

Oui

Non

5)-Ou l'avez-vous pratiqué ?

.....
.....

6)-Quels sont les raisons qui vous on poussé à pratiquer cette activé de maintien ?

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

7)-Connaissez – vous certaines des activités pratiquées dans le fitness ?

Oui

Non

Si oui citez les :

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

8)-Connaissez – vous le matériel qu'on utilise pour la pratique du fitness ?

Oui

Non

Si oui citez-le :

.....
.....

.....
.....

9)-Pensez-vous qu'il est possible d'intégrer l'enseignement du fitness dans les cours d'EPS à l'école ?

Oui

Non

Justifier votre réponse

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

10)-Quelles sont, selon vous les conditions à remplir pour enseigner cette activité à l'école ?

.....
.....

11)- Que peut vous apporter la pratique du fitness ?

.....
.....

Merci de vos réponses

2- Annexe II

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR

INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT

(INSEPS)

Amadou Sow Badji

Etudiant en 4^{ème} année de STAPS

N° de Questionnaire.....

CE QUESTIONNAIRE DESTINE AUX PROFESSEURS D'EPS

Cher collaborateur, ce questionnaire est relatif à une étude sur la pratique du fitness à l'école.

Il est destiné à recueillir des informations qui devront servir à l'élaboration d'un mémoire de maîtrise des Sciences et Techniques des activités Physiques et Sportives (S.T.A.P.S).

Dans cette perspective, nous sollicitons votre collaboration pour répondre aux questionnaires ci-joints tout en rappelant que la validité des conclusions dépendra de la qualité de vos réponses.

Comment répondre aux questionnaires? Lisez attentivement chacun des points, la réponse doit refléter votre point de vue personnel. Il suffit de mettre une croix dans la case qui correspond à votre avis pour les questions fermées, de répondre dans l'espace en pointillé pour les réponses ouverte.

En vous garantissant l'anonymat des réponses nous vous remercions pour votre précieuse collaboration.

1)- Age.....

2)- Sexe

Homme

Femme

3)-Depuis combien d'année enseignez-vous l'EPS?

.....ans

4)- Connaissez – vous le fitness (l'activité physique de maintien) ?

Oui

Non

5)- Avez – vous déjà pratiqué cette activité de maintien ?

Oui

Non

6)- Quelles sont les raisons qui vous ont poussé à pratiquer cette activité de maintien ?

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

7)-Pensez-vous que le fitness peut être enseigné ou pratiqué à l'école dans le cadre des cours d'EPS?

Oui

Non

Justifiez votre réponse

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

Merci de vos réponses