

# REPUBLIQUE DU SENEGAL

UN PEUPLE - UN BUT - UNE FOI



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



## UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR



INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION POPULAIRE ET  
DU SPORT  
(I.N.S.E.P.S)

MEMOIRE DE MAITRISE ES-SCIENCES ET TECHNIQUES DE L'ACTIVITE  
PHYSIQUE ET DU SPORT  
(S.T.A.P.S)

Theme:

LES FACTEURS LIMITATIFS DU DEVELOPPEMENT DES  
COURSES D'OBSTACLES DE TYPE A AU SENEGAL : LE CAS DU  
100 M HAIES - 110 M HAIES.

Présenté et soutenu par :  
Mlle Aïssatou CISSE

Sous la Direction de:  
Monsieur Jean FAYE  
Maître de Conférences en S.T.A.P.S  
Professeur à l'I.N.S.E.P.S

Année universitaire : 2009 - 2010

# DEDICACES

Gloire à ALLAH le Tout Puissant, le Clément, le Miséricordieux

Prière sur son humble PROPHETE MOUHAMED (PSL)

Je dédie ce modeste travail à :

Mon père Babacar Cissé : je ne saurais jamais te remercier pour tous les efforts que tu nous as consacrés.

Tes qualités, ton sens de la famille et tes conseils m'ont illuminée tout au long de mes études.

Ma mère Bator Ngom : voici une mère exemplaire qui a consacré toute sa vie pour la réussite de ses enfants.

Que Dieu leur donne une très longue vie et beaucoup de santé pour qu'ils puissent récolter les fruits qu'ils ont semés.

Mes frères : Cheikh Ibrahima Fall Cissé, Babacar Cissé

Mes sœurs : Ndeye Sira Cissé, Mame Coumba Sow Cissé, Dior Ndiaye Cissé, Mame Diarra Bouso Cissé et Ramatoulaye Diagne Cissé ; que Dieu le tout puissant nous unisse à jamais

Mon ami et frère : Malamine Diamé : que Dieu nous unisse à jamais

Mon beau frère Malick Gnialigo que j'aime tant et qui m'a toujours encouragé

Mon parrain Fadhel Mané qui m'a beaucoup soutenu

Toute ma famille de Saint Louis : ma tante Khouriyaye Ngom et ses enfants

Toute ma famille de Kaolack : mon oncle Maodo Niang et ses enfants

Ma grand-mère Adja Dior Ndiaye : longue vie et santé de fer

Mes regrettés grands parents maternels : que la terre de Saint Louis leur soit légère

Mon oncle Pape Ibrahima Ndiaye : je ne vous remercierai jamais assez d'avoir contribué à la réussite de ce travail

Ma tante et homonyme Aïssatou Cissé et sa famille à derklé

Ma tante Bintou Wade pour ses prières et son soutien

Ma tata Ndeye Sira Ndiaye et ses filles Sadio , Dior et Awa Ndiaye

Ma tata Maïmouna Sarr et ses enfants

Ma tata Marème Ndiaye et Seyni Diallo et leurs enfants

Tous mes cousins et cousines

Tous mes neveux et nièces

Mes deux petites chéries homonymes : Aïssatou Diop et Aïssatou Mbodj

Mon filleul Kalidou Coly que j'adore

Mes amis : Khady Diouf, Adja Fily Diallo, Fanta Diop, Lamine Goudiaby, Khady Diagne, Seynabou Diop, Laye Diouf, Anna Kouyaté, Banna Kagny, Gallo Diop, Bassirou Kouyaté, Tening Faye, Ndéye Ndiaye, Rokhaya Diaw, Coumbaré Alpha Diagana, Insa Sonko, Babacar Camara, Massata Mané, Saliou Mbaye, Diarra Biaye, Lamine Diamé (Biss)...

Mon entraîneur : Moussa Séné

Mes camarades de promotions sans exception

Tous les étudiants de l'INSEPS

Tous les membres de l'AECES de Dakar

Tous mes camarades de promotion du stage de moniteur sans exception

Tous les membres du club du Jaraaf section athlétisme

Tous les membres des autres clubs d'athlétisme

Messieurs : Assane Coulibaly, Mara ndiaye, Diallo Asfa, Jean Gomis, Bouna Basse, Mademba Mbacké, Tata Maguette, Amadou Diouf, Tonton Diaw , Nicolas Ndiaye

L'ensemble des personnes qui ont voulu répondre à mes questionnaires

Tous ceux qui œuvrent pour le développement de l'athlétisme

Tous ceux qui ont vibré à mon succès

*MERCI*

# 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 à tout le monde et plus particulièrement à :

Monsieur Jean Faye, professeur à l'INSEPS qui, malgré ses multiples responsabilités, n'a ménagé aucun effort pour diriger ce travail.

Monsieur Babacar Cissé, pour ses conseils et qui m'a guidé dans le choix de mes études.

Madame Bator Ngom, pour son soutien considérable sans limite.

Monsieur Pape Ibrahima Ndiaye, pour son aide dans mon travail.

Monsieur Amadou Diaw, directeur technique de l'athlétisme sénégalais sortant

Monsieur Malamine Diamé, pour son soutien : que Dieu te paye ta gratitude et ta générosité.

Mes voisins au campus universitaire Aline Sitoé Diatta (Claudel) 2009-2010 :

Ndeye Sira Cissé, Khady Diouf, Adja Diallo, Coumbaré Alpha Diaguana, Ndeye Ndiaye

Mes amis au campus universitaire Cheikh Anta Diop : Waly Sène, Marcelin Sisao

Sonko, Ibrahima Sané, Pathé Sané, Maka BA, Serigne Mansour Diop, Mame

Moussa Diarra, Augustin Wathie, Yves Sambou

Tous mes amis : Aicha Badji, Assane Thiam, Abou Sylla, Alassane Diallo, Anna,

Soukeyna Sarr, Fodé Goudiaby, Moussa Doucouré, Seynabou paye, Mariama

Touré.

Tout le personnel de la bibliothèque de l'INSEPS

# TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION.....	1
CHAPITRE I : REVUE DE LITTERATURE.....	3
I-1 : HISTORIQUE DE L'ATHLETISME.....	4
I-2 : ORIGINE DES COURSES D'OBSTACLES DE TYPE A.....	6
I-3 : INTRODUCTION DE L'ATHLETISME AU SENEGAL.....	8
I-4 : HISTORIQUE ET EVOLUTION DU 100 M HAIES-110 M HAIES AU SENEGAL.....	10
I-4-1 : Historique et évolution du record du 100 m haies.....	10
I-4-2 : Historique et évolution du record du 110m haies.....	12
I-4-3 : Situation actuelle des courses du 100 et 110 m haies au Sénégal.....	14
I-5 : Notes de règlements et quelques aspects techniques et tactiques des courses du 100 m H – 110 m H.....	18
I-5-1 : Définition du 100 m H – 110 m H.....	18
I-5-2 : Le déroulement de l'épreuve.....	18
I-5-3 : Le départ.....	19
I-5-4 : Technique de la course de haie.....	19
I-5-5 : Description de la course de haies : 100 m-110 m haies.....	22
I-5-6 : L'arrivée.....	25
I-5-7 : Les distances.....	25
I-6 : Les records du 100 m-110 m haies sur piste.....	26
CHAPITRE II METHODOLOGIE PRESENTATION ET DISCUTION DES RESULTATS.....	29
II-1 : Méthodologie.....	30
II-1-1 : La population de l'enquête.....	30
II-1-2 : Le cadre de l'enquête.....	30
II-1-3 : La collecte des données.....	31

II-1-4 : le traitement des donnés.....	33
II-2 : Résultats et commentaires.....	33
II-3 : RESULTATS DES ENTRETIENS.....	53
II-3-1 : Le Directeur Technique National.....	53
II-3-2 : Le Secrétaire Régional de l’UASSU.....	53
II-3-3 : L’Entraîneur National des courses d’obstacles.....	54
Chapitre III : DISCUSSION DES RESULTATS.....	55
III : DISCUSSION DES RESULTATS.....	56
III-1 : Caractéristiques des répondants.....	57
III-2 : Les problèmes liés à la pratique.....	58
III-3 : L’encadrement technique.....	60
III-4 : Les entretiens.....	61
CONCLUSIONS ET SUGGESTIONS.....	64
REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	66
ANNEXES.....	67

# RESUME

L'athlétisme a toujours été incontournable de par son apport dans le développement des qualités physiques et psychiques requises pour la réussite sportive.

Cependant il renferme plusieurs épreuves dont les courses d'obstacles de type A qui fait l'objet de notre étude.

L'objectif de notre travail est d'examiner les facteurs limitatifs du développement des courses d'obstacles de type A au Sénégal : le 100 m haies et le 110 m haies.

Pour réaliser cette étude, nous avons utilisé une démarche méthodologique centrée sur une enquête qui a été faite à travers deux principaux instruments : le questionnaire et l'entretien.

Nos sujets ont répondu à nos différentes questions et nous avons obtenu 30 encadreurs dont 27 hommes et 3 femmes, 61 athlètes pratiquants dont 33 hommes et 28 filles, 105 personnes du public non-pratiquant composé d'élèves et d'étudiants dont 83 hommes et 22 femmes et l'entretien pour les responsables de l'athlétisme.

Nos résultats montrent que nous avons plus d'athlètes hommes que de femmes et que les courses d'obstacles sont moins pratiquées que les autres épreuves de l'athlétisme.

Ceci s'explique par diverses raisons dont : le manque de moyens, le manque d'infrastructures et le manque d'encadreurs spécialisés.

En définitive, chez les athlètes comme chez les entraîneurs, nous pouvons trouver des solutions à partir des matières de récupération pour le développement de la discipline

Cette étude nous a permis de déceler les problèmes liés à cette pratique de courses d'obstacles et d'amener des suggestions pour la relance de la discipline et la réalisation de meilleures performances.

## **Introduction**

L'éducation physique tend à favoriser et à assurer le jeu normal des organes et des fonctions. L'arme essentielle de l'éducation physique est le mouvement (Encyclopédie Auto didactique) guidé par les données de la biologie et de la médecine, discipliné par les méthodes, et mis au service de l'individu « sain » pour développer l'harmonie de son corps. Pour un juste retour, le corps éduqué se révèle apte à des mouvements de qualités supérieures en : vitesse, précision, force, rendement et style.

En outre, le développement des facultés intellectuelles et leur libre jeu sont soumis à l'équilibre de l'organisme tout entier.

L'éducation physique agit (retentit) donc non seulement sur les aptitudes physiques de l'individu, mais aussi sur son rendement intellectuel.

Ainsi beaucoup de disciplines sportives ont vu le jour. Elles sont utilisées comme moyens par l'éducation physique pour atteindre ses objectifs. Parmi celles-ci, il y a l'athlétisme, première discipline olympique, incontournable de par son apport dans le développement des qualités physiques et psychiques requises pour la réussite sportive. Il constitue la base sur laquelle reposent les autres sports individuels d'opposition ou d'équipe.

L'athlétisme renferme plusieurs épreuves réparties en trois familles que sont : les lancers, les sauts et les courses. A chacune de ces catégories correspondent des effets, des types d'athlètes, des modes d'entraînement différents.

C'est dans ces dernières que nous retrouvons les courses d'obstacles de type A qui font l'objet de notre étude.

Ce choix se justifie d'abord par le constat que l'on peut faire à propos des qualités de sprinters et de sauteurs requises pour être un bon " hurdler" (coureur de haies), ensuite par la nécessité de se pencher sur ce domaine qui accuse un retard par rapport aux autres épreuves aux programmes de l'athlétisme sénégalais et enfin par la rareté des études qui lui sont consacrées.

Notre observation est que les courses d'obstacles de type A (du 56 m au 110 m) ne connaissent pas beaucoup de réussite au Sénégal.

L'objectif de notre étude est de déceler les facteurs qui président à ce manque de succès et partant, de dégager des suggestions pour développer ces courses.

Pour les besoins de notre étude, nous avons adopté un plan en trois chapitres.

Au premier chapitre, nous parlerons de notre revue de littérature.

Au chapitre deux, nous exposerons notre méthodologie ainsi que nos résultats commentés.

Avant de livrer nos conclusions et nos suggestions, nous procéderons à la discussion de nos résultats au chapitre trois.

*CHAPITRE I*  
*REVUE DE*  
*LITTÉRATURE*

## **I-1 : HISTORIQUE DE L'ATHLETISME**

L'athlétisme est né de la lutte pour la survie des hommes des premiers âges.

L'instinct de conservation ou la quête de la subsistance ont longtemps été les seules manifestations, en dehors des gestes de l'existence quotidienne, de la race humaine. Mais dès que l'homme put relâcher son attention en se sentant en sécurité, ses mouvements et son comportement l'ont conduit à s'écarter de l'instinct originel pour accorder quelque intérêt au loisir.

Le chasseur qui tuait pour nourrir sa famille, ou qui fuyait devant les bêtes féroces, songe un jour à courir pour son seul plaisir, à franchir des obstacles naturels, à mesurer sa force et sa détente à celles d'autres chasseurs.

A l'époque des grottes de Lascaux dont les dessins muraux, déjà très élaborés, attestent d'un certain degré de civilisation, il est probable que les hommes concourraient entre eux, d'une manière archaïque, rudimentaire certes, mais qui repose sur des qualités d'endurance, de vitesse, de détente et de force, qualités qui justement composent le large éventail de l'athlétisme contemporain.

Ainsi peut-on affirmer que l'athlétisme est le premier des sports pratiqués par l'humanité. Les traces palpables les plus anciennes que nous avons de l'activité athlétique remontent à 3500 avant J.C. Il s'agit de bas-reliefs égyptiens qui représentent en effet des hommes effectuant des exercices de course, de saut ainsi que de la natation et de l'équitation.

La course, en cette période, connaît déjà un réel développement. L'atavisme de ces coureurs de fond connaît aujourd'hui des prolongements chez les marathoniens japonais ou éthiopiens.

L'athlétisme a également existé à l'état naturel parmi d'autres peuplades, notamment chez les nomades de l'Asie centrale.

L'organisation des compétitions depuis 1500 avant J.C a toujours suscité non seulement une grande rivalité entre les concurrents, mais aussi une communion intense entre eux et un public connaisseur des règles régissant ces compétitions. Celles-ci se déroulaient dans le cadre des jeux organisés par les Grecs en l'honneur des dieux ; les plus célèbres étant ceux d'Olympie, appelés plus tard « Jeux Olympiques ». Ceux-ci furent rénovés par le Baron Pierre de Coubertin qui, dans

ses Mémoires, écrira que « la société dépeinte par Homère est déjà fortement imprégnée de l'idée de sport sous forme de : lutte, courses, lancers, compétitions solennelles en vue desquelles chacun s'entraîne et qu'entoure un appareil religieux ; la religion de l'athlétisme est née. Elle aura bientôt ses cérémonies, ce seront les grands Jeux : Jeux Pythiques, Isthmiques, Néméens et les plus illustres, les Jeux Olympiques... ». Ces Jeux Olympiques furent organisés pour la première fois 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 compétitions 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<sup>e</sup> Siècle avec l'organisation des courses dans les universités anglaises d'Oxford et de Cambridge. Mais la première course à pied fut organisée au célèbre collège de Rugby en 1837. Cette compétition gagna rapidement les autres collèges.

C'est ainsi que Cambridge, bientôt imité par Oxford, organisa des championnats.

L'on assiste à la création de la Fédération Anglaise d'Athlétisme (Athletic Association) en 1866, à l'apparition de clubs en France (le Racing Club et le Stade Français) en 1883. A la Croix Catelan en 1888, furent organisés pour la première fois les championnats de France.

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 Association Internationale des Fédérations d'Athlétisme vit le jour en 1912 à STOKHOLM, codifia cette discipline sportive à l'échelle mondiale, en fixant des règles d'organisations des compétitions, afin de garantir à celles-ci et aux performances réalisées leur régularité. L'Association

Internationale des Fédérations d'Athlétisme (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 de Helsinki en août 2005, selon le rythme biennuel, ainsi que les championnats du monde en salle.

## **I-2 : ORIGINE DES COURSES D'OBSTACLES DE TYPE A**

Contrairement à la plupart des disciplines athlétiques, les courses de haies ne sont pas issues du sport antique. Elles constituent une invention moderne, due à l'imagination des britanniques.

En effet, l'idée de proposer aux athlètes une course hérissée d'obstacles remonte simplement à la première moitié du XIXe Siècle. S'inspirant des courses de chevaux, de nobles britanniques imaginèrent de parsemer des pistes d'obstacles, reproduisant ainsi pour des hommes les difficultés des fameux "steeple-chases", alors très en vogue.

Les obstacles utilisés sont très rudimentaires puisqu'il s'agit de barrières à mouton constituées de solides rondins de bois et profondément fixées dans le sol.

Très vite, un effort de règlement apparait, et cette course de 110 m haies qui mêle vitesse et détente, voit le jour sur une forme assez proche de celle pratiquée de nos jours.

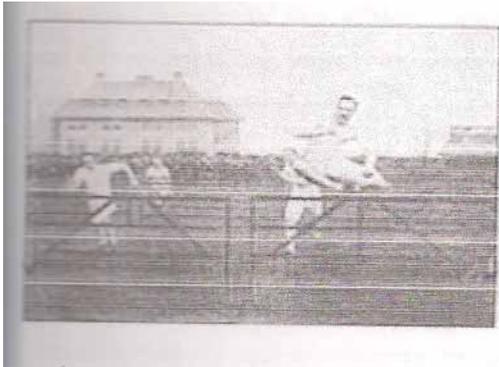
Dix haies de trois pieds, six pouces (1,06 m), espacés de dix yards (9,14 m), avec une distance de quinze yards (13,72 m) du départ à la première haie, et quinze yards après la dernière haie jusqu'à l'arrivée, soit au total 120 yards (109,72 m), distance à laquelle, les français ajouteront 28 cm, en 1888, pour aboutir au 110 m haies, devenu une épreuve olympique classique à partir de 1900 à Paris.

Le premier record officieusement admis est accompli le 5 mars 1864 par l'Oxonian Arthur Daniel, vainqueur du 120 yards en 17" 3/4.

Plus tardivement populaires, les haies féminines ont connu un prodigieux essor depuis les années 60. C'est à cette époque que la seule épreuve féminine, le 80 m haies, sera remplacée par le 100 m haies qui a été longtemps dominé par les athlètes de l'Est. L'allemande Annelia Ehrhardt réalisa 12"59 aux Jeux Olympiques de Munich.

Cependant grâce à l'évolution de la technique et de la réglementation, ces deux épreuves, le 100 m haies et le 110 m haies, connurent une progression rapide du fait que les hurdlers maîtrisent et fixent les bases du franchissement moderne sans piétinement ni perte de vitesse.

Toutefois cette évolution est la conséquence de la rationalisation de l'entraînement et de l'amélioration des valeurs physiques et mentales des athlètes.



### **I-3 : INTRODUCTION DE L'ATHLETISME AU SENEGAL**

C'est avec la colonisation que le sport moderne s'est imposé en Afrique. Il fut introduit au Sénégal en 1920 par les marins et militaires Français. Des clubs se formèrent au profit exclusif des européens. Cependant dans l'armée française, des tirailleurs Sénégalais découvrirent l'athlétisme et firent de très bonnes performances.

Parmi ces athlètes Sénégalais, nous pouvons donner l'exemple de :

- Ousmane Ly qui battit le record de France de javelot avec un jet de 55.26 m en 1923 ;
- Ndiao qui amena ce record de Ly à un jet de 58.89 m en 1924 ;
- Taka Gangue qui devint champion de France de la même discipline en 1927 avec 58.41 m.

Le sport était enseigné par les militaires venus du bataillon de Joinville, et titulaires du diplôme de moniteur d'Education Physique et Sportive. Ils ont contribué à la formation de grands clubs dans la Région de Dakar. Il s'agit principalement de l'Union Sportive de Gorée (USG) et de la Jeanne d'Arc de Dakar (JA), considérées aujourd'hui comme étant les Associations Sportives les plus anciennes au Sénégal

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

Avec l'introduction de l'athlétisme au Sénégal, elle s'est très vite développée et 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 en 1924.

Les premiers records de France ont été battus par des africains notamment des sénégalais comme :

- Ousmane Ly, Ndiadio et Taka Gangue cités au-dessus ;
- Pape Gallo Thiam, recordman de France à la hauteur avec un saut de 2.03 m en 1950, record qui dura six ans. Il apparut au haut niveau dès 1949, et bénéficia de vingt trois sélections en équipe nationale française. Il obtint douze victoires internationales ;
- Malick Mbaye qui s'adjugera le record de France au triple saut en 1951 avec un bond de 14.69 m ; il mit à son actif quatre titres de champion de France : 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 Sénégalais), champion de France sur 200 m en 1954 et 1957 ;
- Abdou Seye, recordman de France sur 200 m en 1959 avec 20"7, sur 100 m avec 10"2, fut le plus prestigieux des champions sénégalais. Il réalisa une performance de 45"9 sur 400 m en 1960, et il devint champion d'Europe sur 200 m 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 sur 200 m en 20"7.

- Bernard Dibonda qui prit la première place sur 400 m aux championnats militaires de France en 1958. Il faisait partie de l'équipe du 4x400 m victorieuse aux Jeux de l'Amitié de Dakar en 1963.
- Lamine Diack, actuel Président de l'Association Internationale des Fédérations d'Athlétisme (FIAA), fut champion de France en 1958 au saut en longueur avec 7.63 m.
- Pierre William qui battit aussi le record de France au triple saut en 1960 avec un bond de 16.25 m.

Dakar était la capitale de l'AOF et disposait des moyens matériels et humains suffisants en quantité comme en qualité. Ceci favorisa un prodigieux développement de l'athlétisme.

Il convient aussi de préciser que, dans ce contexte, l'instituteur était initié à la pratique et aux techniques sportives, et cela d'une manière accentuée en athlétisme. De même, à l'emploi du temps de chaque niveau d'enseignement, figuraient obligatoirement deux heures d'Education Physique et Sportive par semaine.

Tous les établissements secondaires recevaient annuellement une subvention pour développer l'athlétisme ;

L'armée française organisait des compétitions variées et régulières ;

Dans le cadre de la politique de développement de l'athlétisme, les athlètes et les dirigeants bénéficiaient de faveurs dans le régime colonial.

#### **I-4 : HISTORIQUE ET EVOLUTION DU 100 M HAIES-110 M HAIES AU SENEGAL :**

##### **I-4-1 : Historique et évolution du record du 100 m haies :**

En nous basant sur les documents de la Confédération Africaine d'Athlétisme (CAA) et de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme (FSA), nous pouvons dire que les athlètes pratiquaient le 80 m haies avant les 100 m haies alors que le Sénégal avait déjà pris son indépendance.

La première performance reconnue officiellement comme record du 80 m haies à Dakar fut réalisée par Awa Diop Barak de Saint-Louis, avec 14"5 en 1972 ; le record de Awa Diop dura deux ans avant d'être amélioré en 1974 par une thiésoise du nom de Aby Diop qui porte ce record à 14"2 à Dakar. En cette même année, ce nouveau record fut battu par une athlète du Dial Diop répondant au nom de Julie Marie Gomis qui courut en 14 secondes à Dakar.

Aujourd'hui, ces temps insignifiants pour un 100 m haies étaient considérés auparavant comme de très bonnes performances au 80 m haies.

Faut-il rappeler que c'est vers les années 75 qu'on a éliminé le 80 m haies et mis en place le 100 m haies, une distance olympique.

L'introduction du 100 m haies ne brisa pas l'élan des sénégalaises sur les courses d'obstacles.

La première performance sur 100 m haies est 15"1 réalisée à Dakar le 22 Avril 1975 par Julie Marie Gomis. Elle améliora son record deux fois dans la même année. La première en 14"2 en temps manuel le 15 Mai et la seconde en 13"1 le 14 Juin à Dakar.

L'histoire retiendra que Julie Marie Gomis était une athlète brillante. Elle fut la première sénégalaise sur 100 m haies à participer aux Jeux Olympiques.

Qualitativement, la technique avait énormément progressé, et on remarqua qu'on battit les records de plus en plus. Après les records de Julie Marie Gomis, s'en suivit celui de Awa N' diaye Dioum, athlète du Jaraaf qui réalisa un temps électrique de 13"90 en 1986 en France.

Quelques années passèrent, et les performances progressèrent. C'est ainsi qu'en 1996, Tacko Diouf établit un nouveau record de 13"67 aux 100 m haies, deux ans après, elle améliora sa performance en 13"06.

La même année, c'est-à-dire le 4 Juillet 1998, elle courut en 12"98.

Tacko Diouf, meilleure athlète qui a représenté le Sénégal à tous les niveaux (national et international) battit son record personnel le 6 Mai 2000 en 12"94.

De 2000 à 2010, le record national n'a pas été égalé.

#### **I-4-2 : Historique et évolution du record du 110m haies :**

Au fil du temps, la documentation sur les hurdlers sénégalais est presque inexistante, hormis ces dernières années. Des archives relatant le plus ancien d'entre eux remontent à 1939 ; il s'agit de Joseph Diallo qui devint champion de France scolaire sur 110m haies avec une performance de 16 secondes cette année-là.

Grâce aux interviews des vétérans, nous notons une pratique des courses d'obstacles qui est venue avec celle du sport moderne au Sénégal. Des informations plus nettes nous viennent de la même source après l'indépendance, période marquée par l'affluence des sénégalais vers cette discipline. Ceci entraîne rapidement son développement et l'émergence d'une élite forte honorable, et parmi celle-ci nous pouvons citer :

- Clément Sagna de la Jeanne d'Arc (JA) ;
- Maurice Sagna de l'Union Sportive de Gorée (USG) ;
- Abdoulaye Kamara du FFS ;
- Masse Thiam de la JA ;

Les années 70 furent marquées par une vague d'athlètes sur les haies et notamment sur 100 m haies et 110 m haies. Cette situation favorisait une réelle concurrence au niveau de l'élite, occasionnant ainsi une amélioration notable des performances.

C'est dans ce contexte que, Babacar Cissé réalisa une performance de 13"9 en chronomètre manuel (CM) en 1973. Abdoulaye Sarr porta, en 1974, le record du Sénégal à 13"7 (CM). Celui-ci prit part en 1976 aux Jeux Olympiques de Montréal.

L'on a pu noter que jusqu'à la fin de cette décennie, le Sénégal connut des athlètes remarquables comme :

- Mountaga Diakhaté de la JA ;
- Seydou Sano de l'INSEPS ;
- Doudou Khoudia Diop du DUC ;
- Assane Samba Niang du Jaraaf ;

- Ibrahima N'dao Cissé de l'USG ;
- Abdoulaye Séne de l'Association Sportive de la Douane (ASD).

Sur cette épreuve, il faut mentionner la régularité des élèves-professeurs de l'INSEPS. En effet, Seydou Sano, Doudou Khoudia Diop et Assane Niang réalisent leurs meilleures prestations sous ce statut.

A la fin des années 80, il ne restait de ce groupe que Abdoulaye Séne et Ibrahima Ndao Cissé dans les compétitions. Au niveau local, depuis le départ de Ibrahima Cissé, Abdoulaye Séne était resté le seul athlète de niveau notable sur l'épreuve. Il était champion du Sénégal depuis trois ans avec des performances variant entre 14"4 et 14"2.

Il améliora sa performance en courant en 13"93 en 1997.

Actuellement, le record est à 13"87 depuis 2003, détenu par Doudou Férou Sow en France.

Le Sénégal ne compte pas d'athlètes susceptibles de valoir un grand titre au niveau international, car le niveau sénégalais est largement dépassé par le niveau mondial dans cette épreuve.

#### **I-4-3 : Situation actuelle des courses du 100 et 110 m haies au Sénégal :**

La situation actuelle du 100 m haies et du 110 m haies au plan national est inquiétante, car sur toute l'étendue du pays, il n'y a que Dakar et parfois Thiès qui présentent des athlètes dans les dites courses lors des compétitions organisées par les ligues et la FSA. En faisant le constat de la situation, l'on remarque que les athlètes concernés sont rares, alors qu'ils ont tous les qualités dont on a besoin chez un hurdler pour pouvoir faire de bonnes performances qui devraient être à la hauteur des espérances des athlètes d'une part, des encadreurs techniques, des dirigeants et du public d'autre part.

Le nombre insignifiant de concurrents inscrits sur la distance lors des compétitions civiles ainsi que leurs prestations en sont une parfaite illustration. Au niveau scolaire, il n'y a plus de courses de ce genre aux programmes de compétitions de l'U.A.S.S.U (Union des Associations Sportives Scolaires et Universitaires).

Par ailleurs, en examinant les performances des athlètes sénégalais, l'on se rend compte que les records sénégalais sont toujours maintenus par des athlètes comme Tacko Diouf au 100m haies avec un chrono de 12"94 à Dakar le 06-05-2000 et Doudou Férou Sow au 110m haies en 13"87 à Narbonne le 25-07-2003.

Depuis lors, ces records sont intouchables.

Cette situation mérite une réflexion qui permette de déboucher sur des suggestions devant contribuer à la pratique de masse, la pratique de base et celle d'élite pour la réalisation de bonnes performances.

Dans ce but, nous avons effectué des recherches au niveau de la ligue de Dakar et des responsables administratifs des différents clubs et écoles, et les résultats obtenus sont consignés dans les tableaux ci-après.

**Tableau I : Recensement des coureurs du 100 m H – 110 m H selon les clubs et sexes (2007-2008)**

Clubs	Nombres d'athlètes licences			Nombres de pratiquants du 100m h-110m h		Total	
	Filles licences	Garçons licences	Total licences	Filles	Garçons	N	%
MSAC	95	46	141	0	1	1	0,13
ASC JARAAF	35	65	100	2	3	5	0,67
AS DOUANES	26	52	78	5	3	8	1,07
DUC	31	39	70	-	-	-	-
DIAL DIOP SC	42	26	68	-	-	-	-
YS GOREE	34	32	66	-	-	-	-
J.A	27	30	57	1	0	1	0,13
SALTIGUE	24	19	43	-	-	-	-
US OUKAM	13	28	41	-	-	-	-
ASPO	9	28	37	-	-	-	-
ASFA	/	26	26	-	-	-	-
O.NGOR	4	3	7	-	-	-	-
EF.CTB	3	/	3	-	-	-	-
EF.LD	/	3	3	-	-	-	-
UND	/	1	1	-	-	-	-
Totaux	343	398	741	8	7	15	2,02

**Légende :**

N : (nombre)

% : (Pourcentage)

MSAC: (Marketing Sport Athletic Club)

ASD : (Association Sportive de la Douane)

DUC: (Dakar University Club)

DIAL DIOP SC: (Dial Diop Sporting Club)

US GOREE: (Union Sportive de Gorée)

J.A: (Jeanne d'Arc)

SALTIGUES: (ASC Saltigues)

US OUAKAM: (Union Sportive de Ouakam)

ASPO: (Union Sportive de la Police)

ASFA: (Association Sportive des Forces Armées)

O.NGOR: (Olympic de Ngor)

EF.CTB: (École Fédéral Cheikh Tidiane Boye)

EF.LD: (Ecole Fédéral Lamine Diack)

IND: Individuel (Athlète sans club)

A la lecture de ce tableau, il apparaît que pour les clubs, le nombre de pratiquants du 100 m haies et du 110 m haies est presque inexistant.

En effet sur 14 grands clubs que nous avons visités, il n'y a que 15 coureurs dont 8 (dames) qui font le 100 m haies et 7 (hommes) le 110m haies sur 741 licenciés, soit 2,02%.

En dehors de l'ASD (1,07%), les autres clubs qui ont des coureurs d'obstacles de type A comptent des pourcentages inférieurs à 1%, (cas du MSAC, de l'ASC Jaraaf, de la JA).

Les autres grands clubs et les écoles fédérales n'ont pas de pratiquants de 100 m haies et de 110 m haies.

Il en est de même pour les autres athlètes ayant une licence individuelle.

L'on pourrait être tenté de dire que les clubs qui enregistrent les taux de pratiquants les plus importants auraient à leur disposition, des entraîneurs spécialisés.

A cela, il convient de préciser que l'entraîneur national de la discipline se trouve à l'ASC Jaraaf.

**Tableau II : Recensement des coureurs de 100m H – 110 m H selon leurs établissements et sexe (année 2007-2008) :**

Etablissements (Lycées)	Nombres de coureurs de 100m h – 110m h		Total	
	Filles	Garçons	N	%F/G
Lycée des parcelles assainies	-	-	-	-
Lamine Gueye	-	-	-	-
Blaise Diagne	-	-	-	-
Maurice de Lafosse	-	-	-	-
Ngalandou Diouf	-	-	-	-
Lycée moderne de Rufisque	-	-	-	-
Lycée Limamoulaye	-	-	-	-
Lycée Abdoulaye Sadjì	-	-	-	-
Lycée John F. Kennedy	-	-	-	-
Lycée Seydou Nourou Tall	-	-	-	-
Total	0	0	0	0

Les écoles devraient être, comme par le passé, des milieux incontournables, favorables à la promotion du sport en général, car on y pratique des activités physiques et sportives. A cela, s'ajoute l'organisation de compétitions par l'U.A.S.S.U.

Pour mieux nous imprégner de la situation que traversent ces courses, nous avons jugé nécessaire de visiter quelques grands lycées comme Lamine Gueye, Blaise Diagne, De La Fosse, Kennedy, Seydou Nourou Tall, Lycée des Parcelles Assainies...afin d'avoir quelques informations les concernant.

A notre grand étonnement, il n'existe pas de coureur d'obstacles au niveau de ces établissements scolaires, lycées car ils n'ont, soit disant pas le matériel, l'équipement et les infrastructures adéquats à la pratique de ces courses.

## **I-5 : Notes de règlements et quelques aspects techniques et tactiques des courses du 100 m H – 110 m H :**

### **I-5-1 : Définition du 100 m H – 110 m H :**

Le 100 m haies et le 110 m haies sont des courses de vitesse avec dix obstacles à franchir. Elles se différencient du sprint "plat" par le fait que c'est une alternance continue entre des mouvements cycliques (courses inter obstacles) et acycliques (franchissement de l'obstacle). Les courses du 100 m haies et du 110 m haies sont considérées comme la discipline de base dans l'athlétisme.

Elles sont en effet la discipline qui contribue au développement de toutes les qualités physiques comme la vitesse, l'endurance, la force, et la souplesse, ainsi que la coordination motrice générale. Il s'agit en fait d'un développement harmonieux et multiforme du jeune athlète en offrant à celui-ci les bases nécessaires à une spécialisation ultérieure dans une autre discipline.

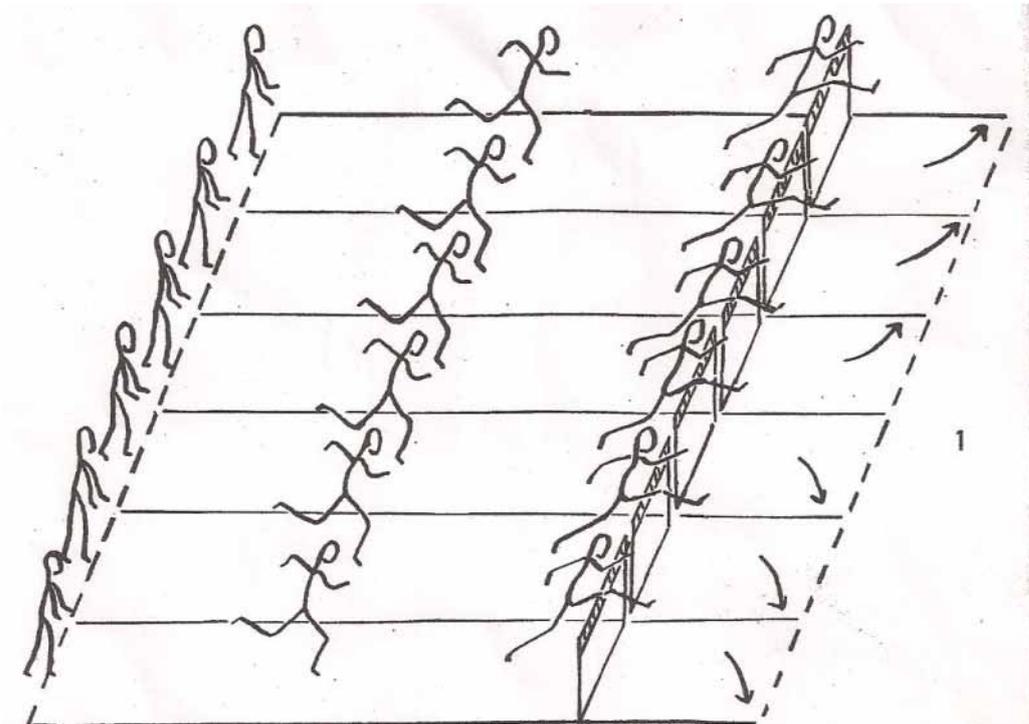
### **I-5-2 : Le déroulement de l'épreuve :**

Chaque concurrent doit se mettre dans son couloir, et ne devra recevoir une aide quelconque, ni sortir de son couloir pour venir gêner l'adversaire. Dans une course de haies il est autorisé un maximum de dix concurrents.

### **I-5-3 : Le départ :**

La distance entre la ligne de départ et la première haie détermine la position de l'athlète dans les starting "bloks" et oblige l'athlète à se relever beaucoup plus tôt que lors d'une course de (100 m plat).

Le départ doit permettre à l'athlète non seulement de parcourir la distance de la ligne de départ à la première haie avec la vitesse la plus optimale possible, mais aussi d'avoir une position qui lui permette de faire une impulsion pour franchir la première haie avec le minimum de perte de vitesse acquise lors de la course d'approche.



#### **I-5-4 : Technique de la course de haie :**

L'analyse technique de la course d'obstacle nous permet de diviser la course de haies en 5 parties que sont le départ, la mise en action, le franchissement, la course inter-obstacles et le finish.

#### **Le départ :**

Il est semblable à celui du sprint, mais la présence de la première haie nécessite des modifications suivantes :

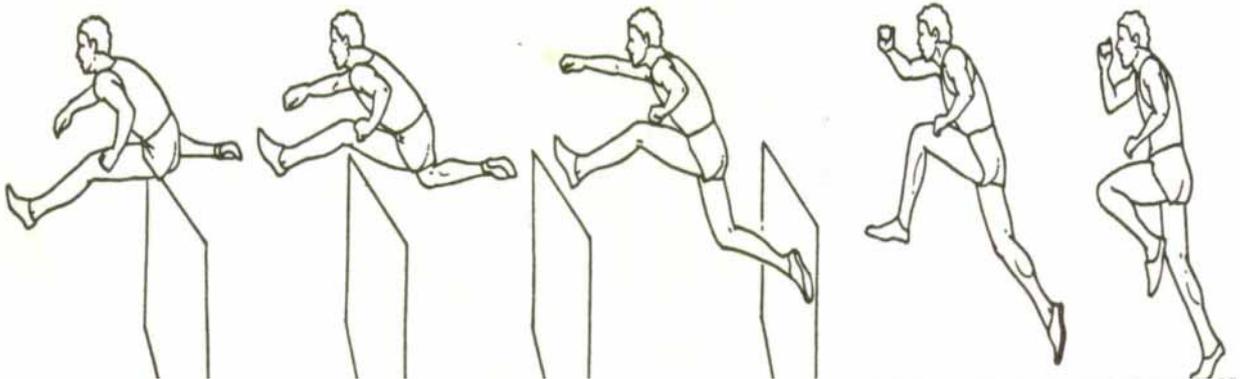
- le raccourcissement de la distance entre les deux "bloks" de départ ;
- la diminution de la distance entre le "block" la plus avancé et la ligne départ ;
- l'adoption d'une position "prêt", plus haute

#### **La mise en action :**

L'athlète doit atteindre une grande vitesse (optimale), tout en se préparant à franchir la première haie. Dès lors, il doit :

- redresser le tronc dès la 4<sup>e</sup> ou la 5<sup>e</sup> foulée ;

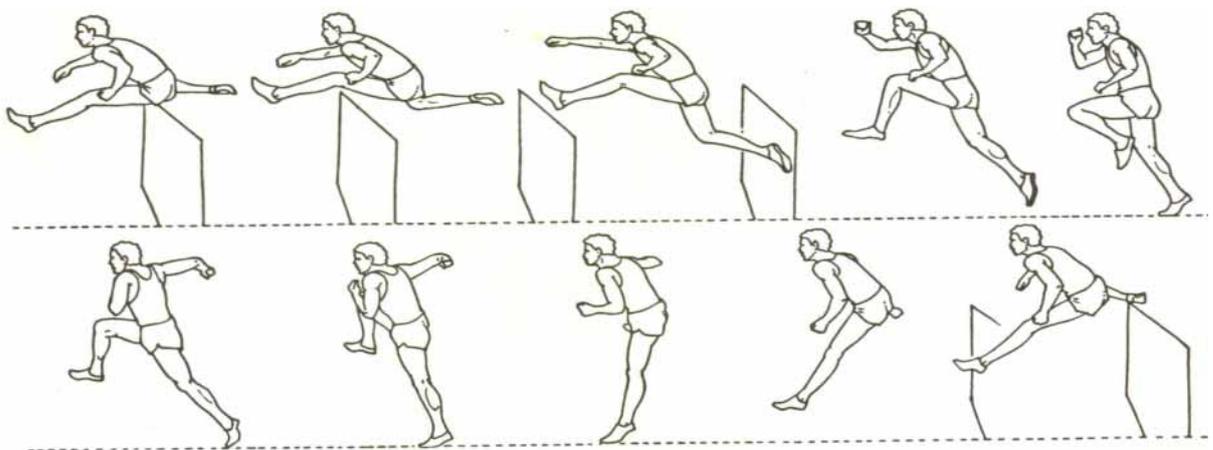
- avoir une grande posture juste avant la haie ;
- préparer le franchissement de l'obstacle en raccourcissant la 7<sup>e</sup> ou 8<sup>e</sup> foulée ;
- avoir un contact actif avec le sol par la plante des pieds



### **Le franchissement :**

Il est divisé en trois phases :

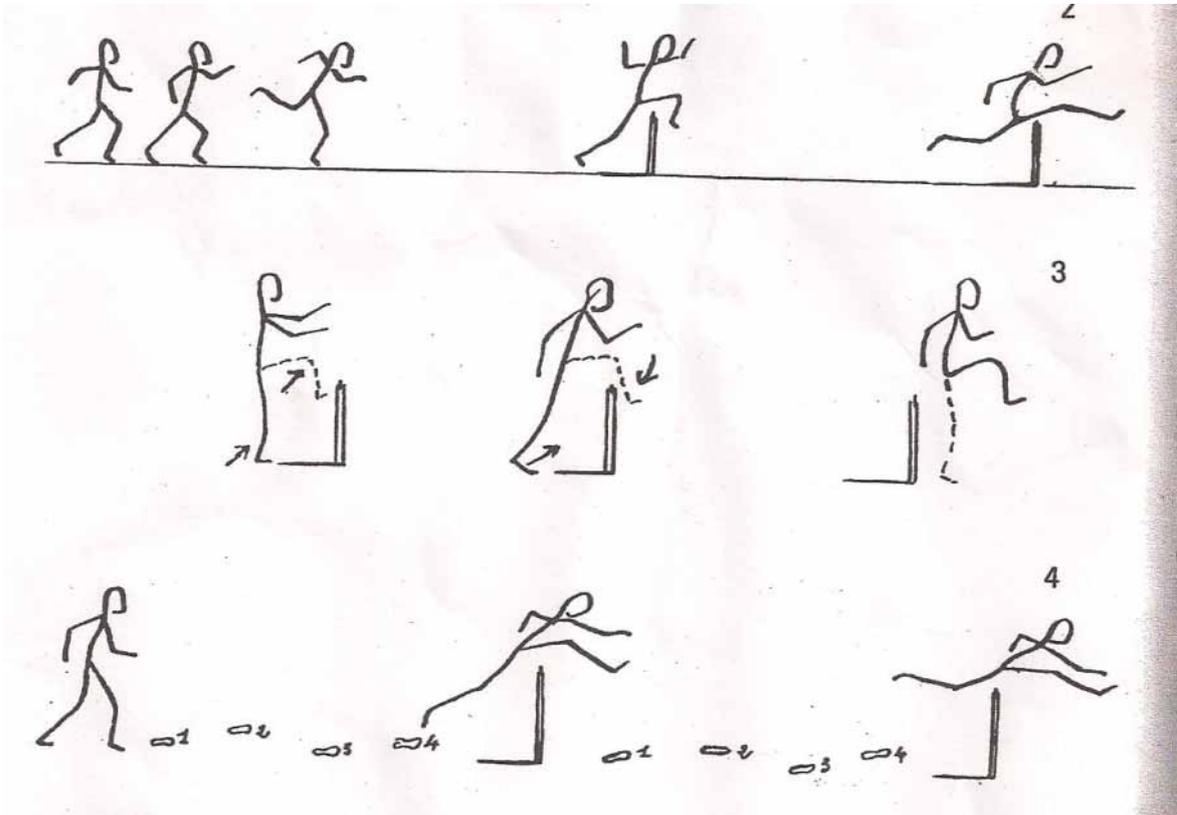
- l'impulsion avant la haie ;
- L'envol ;
- la réception après la haie.



### **La course inter-obstacles :**

Cette phase permet à l'athlète, buste légèrement incliné vers l'avant, avec des mouvements de bras actifs, de courir :

- sur la plante des pieds (talons hauts) ;
- avec une élévation exagérée des genoux ;
- en fréquence ;



### **Le finish :**

L'athlète a une inclinaison très exagérée du buste vers l'avant, avec des mouvements des bras énergiques.

### **I-5-5 : Description de la course de haies : 100 m–110 m haies :**

Les courses de haies ont lieu sur des distances variées, avec des obstacles de hauteurs différentes selon le sexe. C'est ainsi que le 100 m et 110 m haies sont respectivement destinés aux dames et aux hommes.

Le 100 m haies mérite une description particulière. Cette épreuve comprend dix haies de 0m84 de hauteur et espacées de 8m50. La distance du départ à la première haie et de la dernière haie à l'arrivée sont identiques : 13 mètres (la hauteur des haies et leur espacement sont notoirement insuffisants même pour des dames de taille moyenne données de bonnes qualités athlétiques).

Le 110 m haies est couru selon les mêmes principes ; c'est la course d'obstacles la plus pure, celle où la technique a le plus d'importance.

Les haies mesurent 1m067 de hauteur. Elles sont espacées de 9m14. La première est à 13m72 de la ligne de départ, la dernière est à 14m02 de la ligne d'arrivée.

Le départ ressemble beaucoup à celui d'une course plate, il a lieu avec la position des starting-blocks. Son mécanisme est à copier sur celui d'un 100 m plat. Cependant, le coureur de 110 m haies doit placer sur la cale arrière le pied qui sera lancé pour l'attaque de la haie afin de se trouver en position d'impulsion sur le septième ou huitième appui. L'expérience a prouvé en effet que les 13m72 séparant la ligne de départ du premier obstacle peuvent être facilement couverts par des athlètes, même de taille moyenne, en 8 appuis de course. (Croquis du centre).

La mise en allure est influencée par la présence de l'obstacle qu'il faut aborder avec un redressement suffisant du tronc. (Croquis1-2-3). Le rythme est un élément essentiel de cette phase allant du départ à la première haie, et ce rythme initial influence toute la course.

L'attaque de l'obstacle est une véritable ruée. L'impulsion est dirigée obliquement vers l'avant, sans aucun blocage. La jambe d'attaque est semi-fléchie, genou lancé vers la poitrine. Le bras côté jambe d'attaque est légèrement écarté du tronc, l'autre bras est porté plus en avant. (Croquis 4 et « Hop »).

Les épaules sont projetées vers la haie par une inclinaison du tronc vers l'avant, et la jambe d'attaque s'allonge au-dessus de la haie, pied en flexion. (Croquis5). La suspension influence considérablement la reprise de course. La jambe avant se rabat progressivement vers le sol vers la fin du franchissement et la jambe arrière se fléchit sur la cuisse, le genou monte latéralement pour esquiver l'obstacle. Les bras sont équilibrateurs. (Croquis 6-7-8-9).

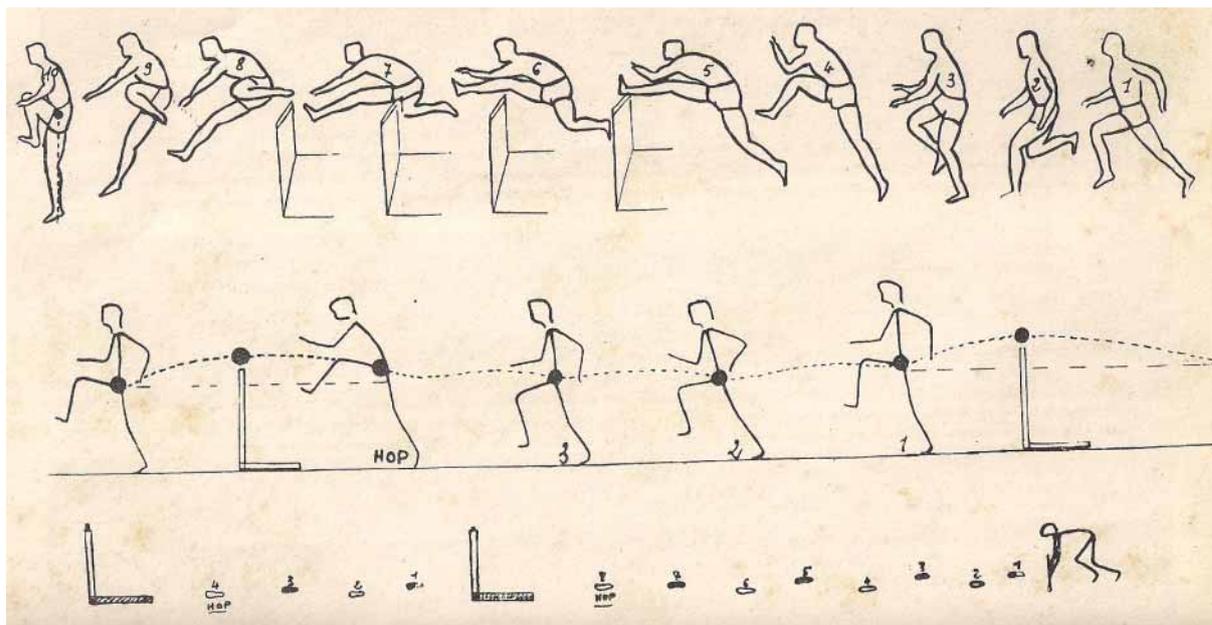
La reprise de contact a lieu d'une manière très dynamique, sans amortissement sur l'avant plante du pied d'attaque, très légèrement en avant de la verticale du centre de gravité. (Croquis10).

La vitesse dont le corps est animé, puis l'action dynamique de la jambe d'appui permettent au coureur de continuer sa course sans freinage.

Le rythme intermédiaire (Croquis milieu de page) est d'une importance plus grande encore que la forme du passage de la haie.

Nous supposons une réception sur le pied droit : le coureur compte mentalement trois appuis de course plate très légère oscillation verticale du centre de gravité et une poussée d'impulsion plus angulaire permettant le franchissement. Le rythme mental que s'impose l'athlète peut être compté ainsi : 1-2-3-Hop. 1-2-3-Hop.

Un kinogramme à l'appui



### **I-5-6 : L'arrivée :**

Il n'existe pas d'arrivée spécifique aux 100 m–110 m haies qui diffère des autres courses. 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 du coureur franchit le plan vertical du bord intérieur de la ligne d'arrivée.

### **I-5-7 : Les distances : (catégories d'âge et de sexe) Type A**

Catégories (âges et sexes)	distances	Hauteur des haies	Nombres des haies	Distances du DP a la 1 <sup>ère</sup> H et de la dernière Haie a l'arrivée l'intervalle		
Benjamins(es) Minimes Filles	56m	0.76m	5	12m	8m	12m
Cadettes	80m	0,76m	8	12m	8m	12m

Juniors Femmes et Minimes Garçons	Seniors	100m	0,84m	10	13m	8m50	10,50m
cadets		110m	0,91m	10	13,72m	9,14m	14,02m
Juniors Hommes	Seniors	110m	1,06m	10	13,72m	9,14m	14,02m

### **I-6 : Les records du 100 m–110 m haies sur piste**

#### **Tableau A : Record Sénégalais**

Spécialité	temps	recordmen	pays	Lieu de réalisation	date
100m haies	12"94	Tacko Diouf	SEN	Dakar	06/05/2000
110m haies	13"87	Doudou Félou Sow	SEN	Narbonne	25/07/03

#### **Tableau B : Records Africains**

Spécialité	temps	recordmen	pays	Lieu de réalisation	Date
100m haies	12"44	Glory Alozie	NGR	Bruxelles (Belgique)	28/08/98
110m haies	13"26	Shaun Bownes	RSA	Heusden Zolder	14/07/07

#### **Tableau C : Records Mondiaux**

Spécialité	temps	recordmen	pays	Lieu de réalisation	Date
12"21	Y. Donkova	BUL	Stara zagoza (Bulgarie)	20/08/88	
12"88	Liu Xiang	CHN	Lausanne (suisse)	11/07/06	

**Tableau D : Records Olympiques**

Spécialité	temps	recordmen	pays	Lieu de réalisation	date
100m haies	12"37	Joanna Hayes	USA	Athènes (Grèce)	2004
110m haies	12"91	Liu xiang	CHN	Athènes (Grèce)	24/08/04

**Tableau E : Comparaison des records sénégalais, africains et mondiaux aux 100m-110m haies**

Spécialité	Record du Sénégal	Record d'Afrique	Record du monde	Différences record Sénégal/records Afrique	Differences record Senegal/records mondial
100m haies	12"94 (2000)	12"44 (1998)	12"21 (1988)	00"50	00"73
110m haies	13"87 (2003)	13"26 (2007)	12"88 (2006)	00"61	1"05

**Commentaire :**

Nous constatons, à travers ce tableau de comparaison une différence entre les records du Sénégal et ceux d'Afrique d'une part, et entre les records du Sénégal et du Monde d'autre part. Cette différence est plus importante chez les hommes dans la mesure où on enregistre un écart de 00"61 au niveau africain, et 1"05 par rapport aux records mondiaux.

Par ailleurs, les dames ont un écart moins important en ce sens car 00"73 séparent le record sénégalais du record mondial.

**Tableau F : Récapitulation des médailles obtenues par les athlètes Sénégalais aux 100 m et 110 m haies au niveau international :**

Noms	Médailles	Evénements	Années
Tacko Diouf	BRONZE	Championnats d'Afrique	1996
Tacko Diouf	BRONZE	Jeux de la Francophonie	1997
Tacko Diouf	ARGENT	Championnats d'Afrique	1998
Tacko Diouf	BRONZE	Jeux Africains	1999
Gnima Faye	OR	Championnats d'Afrique Juniors	2002
Gnima Faye	BRONZE	Championnats d'Afrique	2006
Kéne Ndoye	BRONZE	Championnats d'Afrique	2002
Mame Fatou Faye	OR	Jeux Universitaires Africains	2008
Doudou Férou Sow	BRONZE	Championnats d'Afrique	1998
Doudou Férou Sow	ARGENT	Championnats d'Afrique	2000

# CHAPITRE II:

METHODOLOGIE, PRESENTATION ET

COMMENTAIRE DES RESULTATS

## **II-1 : Méthodologie :**

Dans le cadre de notre étude, nous avons utilisé une démarche méthodologique centrée sur une enquête. Celle-ci a été faite à travers deux principaux instruments à savoir le questionnaire et l'entretien.

### **II-1-1 : La population de l'enquête :**

Elle comprend :

- Les encadreurs techniques intervenant au niveau des clubs, des écoles, des lycées et à l'université Cheikh Anta Diop de Dakar, ces encadreurs techniques sont, entre autres, des professeurs d'EPS et des entraîneurs. Ils sont au nombre de 27 hommes et de 3 femmes, soit 30 au total.
- 61 athlètes pratiquants dont 33 hommes et 28 femmes licenciés dans différents clubs et à l'Union des Associations Sportives Scolaires et Universitaires (UASSU).
- Le public non-pratiquant composé essentiellement d'élèves et d'étudiants est au nombre de 105 composés de 83 hommes et de 22 femmes.

Pour l'entretien, nous avons pris contact d'une part avec deux responsables de l'Athlétisme sénégalais en l'occurrence le Directeur Technique et l'Entraîneur National des courses d'obstacles, et d'autre part, le Secrétaire Régional de l'UASSU.

### **II-1-2 : Le cadre de l'enquête :**

Pour obtenir les informations et toutes les données relatives à notre étude, nous avons effectué notre enquête au niveau des structures suivantes :

- le stade Iba Mar Diop,
- le stade Léopold Sédar Senghor,

- le stade de L'Université Cheikh Anta Diop,

où nous avons trouvé des athlètes des différents clubs de Dakar et aussi des encadreurs.

- La Fédération Sénégalaise d'Athlétisme (FSA)
- La Ligue d'Athlétisme de Dakar (LADAK)
- Lycée des Parcelles Assainies (LPA)
- Lycée Lamine Gueye
- Lycée Blaise Diagne
- Lycée Limamoulaye
- Lycée John F. Kennedy
- Lycée Ngaladou Diouf
- Lycée Seydou Nourou Tall
- Le Secteur Régional l'UASSU.

Un certain nombre de nos questionnaires a été distribué lors des compétitions d'Athlétisme, Scolaires, Universitaires et Civiles. D'autres l'ont été également dans d'autres Régions du Sénégal.

### **II-1-3 : La collecte des données :**

Nos instruments de collecte des données ont été le questionnaire et l'entretien cités ci-dessus. Il s'agit de trois types de questionnaires mixte, fermé et semi-fermé distribués l'un aux 30 encadreurs techniques, un autre aux 61 athlètes et un troisième à 105 sujets choisis au hasard parmi un public non-pratiquant. Il y a, au niveau de chaque questionnaire des questions communes aux différents répondants.

Nous nous sommes rendus à la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme (FSA) où nous avons rencontré le Directeur Technique National pour plus d'informations relatives aux effectifs, mais aussi pour des informations techniques en rapport avec la problématique du 100m haies-110m haies sénégalais.

A la ligue d'athlétisme de Dakar, nous avons obtenu des résultats techniques, le nombre de licenciés des différents clubs de la saison 2007-2008.

Au bureau Régional de l'UASSU, nous avons aussi recueilli quelques informations.

Par ailleurs, il faut signaler que notre travail n'a pas été facile pour ce qui concerne le dépôt et le retrait des questionnaires, de même que pour le recueil des informations.

En effet certains questionnaires distribués ont été égarés, ce qui a réduit le nombre de réponses collectées.

Nous avons aussi rencontré des problèmes chez des responsables des clubs qui n'ont pas voulu répondre à certaines questions. Mais d'une manière générale, nos différents répondants ont sérieusement collaboré à l'administration des questionnaires. Au cours de celle-ci, nous avons demandé à nos répondants de procéder par Oui ou par Non pour les questions fermées.

Quant aux questions ouvertes, les répondants ont développé leurs arguments en multipliant leurs suggestions.

Pour atteindre certaines de nos populations, nous avons été obligé de les trouver au niveau de leurs terrains d'entraînement, au niveau des écoles et universités, des stades, des compétitions où certains ont répondu sur place, tandis que d'autres ont préféré rentrer avec les questionnaires, ce qui a entraîné la perte de quelques uns.

#### **II-1-4 : le traitement des données :**

Nous avons d'abord dépouillé les réponses de chaque type de questionnaire, ensuite regroupé les questions communes en utilisant la méthode dite du « pendu », et enfin fait les totaux pour calculer des pourcentages.

La tâche n'a pas été facile surtout pour les questions fermées.

Pour les questions ouvertes, nous avons procédé au regroupement des réponses identiques et au calcul de la fréquence de celles-ci. Par la suite, nous avons établi des tableaux de résultats pour chaque catégorie de répondants.

## **II-2 : Résultats et commentaires :**

A la suite de notre investigation, nous avons eu un certain nombre d'informations dont les résultats ont été consignés dans des tableaux ci-après:

**Tableau I** : Répartition de notre population d'enquête.

### **Encadreurs Techniques (entraîneurs)**

SEXE	MASCULIN		FEMININ		TOTAL	
	Nbre	%	Nbre	%	Nbre	%
[20-30]	7	23,33	1	3,33	8	26,67
[31-40]	10	33,33	1	3,33	11	36,67
[41-50]	2	6,67	1	3,33	3	10
[51-60]	7	23,33	-	-	7	23,3
[61-70]	1	3,33	-	-	1	3,33
TOTAL	27	90	3	10	30	100

### **Commentaire :**

Au niveau des encadreurs techniques :

La présence des filles est presque inexistante. Celles-ci ne constituent en effet que 10% du total de l'effectif des entraîneurs.

Nous remarquons aussi qu'un peu plus de la moitié des encadreurs (50,819%) est relativement jeune, puisqu'elle est âgée de 20 à 30ans.

En revanche les plus expérimentés ont plus de 60ans d'âge et ne constituent que 3,33% du total des effectifs.

90% des encadreurs sont des hommes appartenant à différents âges de 20 à 60 ans et plus.

### **Athlètes**

SEXE	MASCULIN		FEMININ		TOTAL	
	Nbre	%	Nbre	%	Nbre	%
[10-20]	11	18,03	17	27,86	28	45,901
[21-30]	20	32,78	11	18,03	31	50,819
[31-40]	2	3,27	-	-	2	3,279
TOTAL	33	54,09	28	45,90	61	100

### **Commentaire :**

Au niveau des athlètes, la majorité est constituée de jeunes des deux sexes âgés de 10 à 31ans et plus. Nous remarquons aussi que les garçons sont un peu plus représentés que les filles, et ils sont 32,78% à avoir 21 à 30 ans d'âge.

Les filles les plus représentées (27,86%) ont entre 10 et 20 ans.

Nous n'avons pas de pratiquantes de plus de 30 ans.

## Public

Sexe						
Age	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
[10-20]	2	1,9	3	2,86	5	4,76
[21-30]	67	63,81	17	16,19	84	80
[31-40]	8	7,61	2	1,9	10	9,52
[41-50]	3	2,86	-	-	3	2,86
[51-60]	2	1,9	-	-	2	1,9
[61-70]	1	0,95	-	-	1	0,95
TOTAL	83	79,04	22	20,95	105	100

### Commentaire :

Au niveau du public (non-pratiquants), une forte majorité (soit 80%) est constituée de jeunes de moins de 30 ans. Parmi eux, nous avons plus de garçons (63,81%) que de filles (16,19%).

Nous remarquons que les personnes âgées ne sont pas du tout intéressées par l'athlétisme, et que la plupart des non-pratiquants des deux sexes sont âgés de 20 à 40 ans.

**Tableau II** : Réponses des entraîneurs aux questions suivantes :

- Diplômes et milieu d'intervention,
- Avez-vous encadré des coureurs de 100 m haies-110 m haies ?

Diplômes	n	%	Milieu d'intervention	n	%
Initiateur	2	6,667	Club-Ecole	1 0	33,33 4
1° degré	4	13,33 3	Club	1 2	40
2° degré	1	3,333	Ecole	7	23,33 3
3° degré	3	10	Université	1	3,333
Enseignant d'EPS	1 2	40	-	-	-
Autres diplômes	8	26,66 7	-	-	-
TOTAL	3 0	100	-	3 0	100

Encadreur des coureurs de 100m haies-110m haies	Oui		Non		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
	10	33,333	20	66,667	30	100

### **Commentaire :**

Parmi les entraîneurs interrogés, ce sont les enseignants d'éducation physique et sportive qui sont les plus représentés avec un pourcentage de 40%, suivi d'une manière générale de ceux qui ont d'autres diplômes (26,667%) ou de diplômes de 1<sup>er</sup> degré et de 3<sup>ème</sup> degré, soit 13,33% et 10% de part et d'autre. En revanche les moins représentés dans le collectif des entraîneurs sont des initiateurs et des diplômés de 2<sup>ème</sup> degré avec respectivement 6,667% et 3,333%.

Plus de la moitié des entraîneurs sert au niveau des clubs et en même temps dans des établissements d'enseignements.

La grande majorité des sujets interrogés, soit 66,667%, n'a jamais eu à encadrer des coureurs de 100 m haies et de 110 m haies, contrairement au tiers qui a eu à le faire.

### **Tableau III :** Réponses des encadreurs aux questions suivantes :

- Etes-vous satisfaits (es) de vos conditions de pratique ?
- Sinon, pourquoi ?

Niveau de satisfactio n	Satisfait		Non-satisfait		Total	
	n	%	n	%	n	%
1	33,33	2	66,66	3	10	
0	3	0	7	0	0	

Raisons de non satisfaction	n	%
Manque de pratiquants de 100m haies-110m haies	5	25
Manque de formation d'entraîneurs spécialisés dans ce domaine	7	35
Manque de temps	3	15
Manque de matériels nécessaires	5	25
TOTAL	20	100

**Commentaire :**

Plus de la moitié des encadreurs interrogés (66,667%) est insatisfaite de leur condition de travail. Comme raisons à cela, ces encadreurs évoquent diverses raisons dont les plus importantes sont : Le manque d'entraîneurs spécialisés en la matière (35%), de matériel adéquat (25%), de pratiquants de 100 m haies ou de 110 m haies (25%) et de temps (15%).

**Tableau IV :** Réponses des encadreurs techniques à la question suivante :

- Pensez-vous que le morphotype sénégalais (Taille, Poids) est adapté aux 100 m haies-110 m haies ?

Réponses	n	%
Oui	26	86,67
Non	4	13,33
Ne se sont pas prononcés	-	-
TOTAL	30	100

**Commentaire :**

Plus des quatre cinquièmes (86,67%) de la moitié des encadreurs techniques pensent que le morphotype sénégalais (taille-poids) est en adéquation avec la discipline.

**Tableau V :** Réponses des encadreurs aux questions suivantes :

- Y a-t-il assez d'entraîneurs de 100 m haies-110 m haies au Sénégal ?
- Sinon que suggérez-vous pour augmenter leur nombre ?

Réponses	Oui		Non		Total	
	n	%	n	%	n	%
	3	10	27	90	30	100

Suggestion pour augmenter le nombre des entraîneurs	n	%
Il faut motiver les entraîneurs de 100m haies et 110m haies en améliorant leurs conditions de travail	8	29,629
Organiser des stages spécifiques aux 100m -110m haies	8	29,629
Présence de matériel sur le terrain pour faciliter le travail	5	18,518
Décentralisation de la formation d'entraîneurs spécifiques vers les Régions	4	14,814
Le soutien de la FSA pour les anciens athlètes pratiquants intéressés	2	7,407
TOTAL	27	100

**Commentaire :**

La plupart des encadreurs (90%) pensent que le nombre d'entraîneurs de 100 m haies-110 m haies est très insuffisant par rapport à l'importance de la discipline.

Dans le but d'augmenter ce nombre d'entraîneurs, les encadreurs ont proposé plusieurs solutions dont les plus importantes sont relatives :

- à la motivation des entraîneurs du 100 m haies-110 m haies en améliorant leurs conditions de travail ;
- à l'organisation de stages spécifiques à la course du 100 m haies-110 m haies ;
- présence de matériel sur le terrain pour faciliter le travail.

**Tableau VI** : Réponses des athlètes aux questions suivantes :

- Connaissez-vous de célèbres coureurs de 100 m haies-110 m haies sénégalais ?
- Si oui, pouvez-vous en citer deux ?

Réponses	n	%
Oui	49	80,33
Non	12	19,67
TOTAL	61	100

Ceux qui ont répondu oui	n	%
Qui peuvent au moins en citer deux	24	48,98
Qui ne peuvent pas citer au moins deux	25	51,02
TOTAL	49	100

**Commentaire** :

Nous remarquons que les coureurs de 100m haies -110m haies sénégalais sont bien connus de plus de 80% de notre échantillon d'athlètes.

Cependant, un peu plus de la moitié (51,02%) de ces athlètes n'est pas capable de citer au moins deux de ces célébrités de la course du 100 m haies-110 m haies.

**Tableau VII** : Réponses des athlètes aux questions suivantes :

- Avez-vous déjà été initiés (es) à la course de 100 m haies-110 m haies ?
- Sinon, aimeriez-vous être initiés (es) à la course de 100 m haies-110 m haies ?

Réponse	Question 1		Question 2	
	Nbre de réponses	pourcentage	Nbre de réponses	pourcentage
OUI	29	47,540	16	50
NON	32	52,46	16	50
TOTAL	61	100	32	100

**Commentaire** :

Un peu moins de la moitié (47,540%) des athlètes interrogés a déjà été initiée aux courses de 100 m haies-110 m haies, et parmi ceux qui ne l'ont pas été, la moitié (50%) aimerait faire l'apprentissage de ces courses.

**Tableau VIII** : Réponses des athlètes aux questions suivantes :

- Avez-vous des entraîneurs de 100 m haies-110 m haies ?
- Si oui, est-ce suffisant ?

Réponses	nombre de réponses (n)	Pourcentage
OUI	54	88,524
NON	7	11,476
TOTAL	61	100%

Réponses	n	%
Suffisant	21	38,89
Insuffisant	33	61,11
TOTAL	54	100%

**Commentaire** :

Une très large majorité des athlètes interrogés reconnaissent avoir des entraîneurs de 100 m haies-110 m haies. Seule une minorité (11,476%) n'en dispose pas.

Parmi les athlètes qui en ont, 61,11% jugent insuffisant leur nombre.

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

- Etes-vous un pratiquant du 100 m haies-110 m haies ?

Réponses	n	%
OUI	15	24,590
NON	46	75,410
TOTAL	61	100%

### **Commentaire :**

Ce tableau nous montre qu'un peu plus des trois quarts de nos répondants athlètes (75,41%) ne pratiquent pas les 100 m haies-110 m haies ; contrairement au reste (24,59%) qui les pratique.

### **Tableau X :** Réponses des athlètes aux questions suivantes :

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

Niveau de satisfaction	Satisfait		Non-satisfait		Total	
	n	%	n	%	n	%
	12	80	3	20	15	100

Réponses de non-satisfaction	n	%
Epreuve difficile à réaliser des minimas	1	33,33
Manque de moyens adéquats	1	33,34
Manque de matériels	1	33,33
TOTAL	3	100%

### **Commentaire :**

Parmi les athlètes qui pratiquent la discipline, les quatre cinquièmes (80%) sont satisfaits de leur pratique, contrairement au un cinquième (20%) qui ne l'est pas pour diverses raisons dont :

- la difficulté de réaliser des minimas ;
- le manque de moyens adéquats ;
- le manque de matériels.

**Tableau XI :** Réponses à la première question commune aux athlètes et aux encadreurs :

- A votre avis, y a-t-il suffisamment d'athlètes sénégalais qui pratiquent les 100 m haies-110 m haies ?
- Sinon, qu'est ce qui justifierait cette insuffisance de pratiquants sénégalais de 100 m haies-110 m haies

Réponses	Athlètes		Encadreurs	
	n	%	n	%
OUI	15	24,590	3	10
NON	44	72,131	26	86,67
Ne sont pas prononcés	2	3,279	1	3,33
TOTAL	61	100	30	100

Raisons qui justifient l'insuffisance des pratiquants Sénégalais de 100m haies – 110m haies	Athlètes		Encadreurs	
	n	%	n	%
Epreuve difficile	10	12,987	-	-
Epreuve technique	10	12,987	4	8,695
Manque d'entraîneurs spécialisés aux haies	25	32,47	12	26,09
Absence d'une politique de motivation	10	12,987	4	8,695
Manques d'infrastructures (matériels de travail et moyens financiers)	16	20,779	13	28,260
Non décentralisation de la discipline	4	5,194	4	8,695

Absence de référence de haut niveau Sénégalais	1	1,298	-	-
Non intervention de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme (F.S.A)	1	1,298	9	19,565
TOTAL	77	100%	46	100%

**Commentaire :**

La majorité des encadreurs ainsi que les athlètes trouvent insuffisant le nombre de pratiquants du 100 m haies-110 m haies.

Les raisons qu'ils évoquent pour justifier cette insuffisance sont liées à l'absence d'une politique de motivation, au manque d'infrastructures et d'entraîneurs spécialisés, à la difficulté de réalisation technique de ces épreuves, à la non décentralisation de la discipline. Il y a aussi la non intervention de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme.

**Tableau XII :** Réponses à la question commune aux athlètes et aux encadreurs :

-Trouvez-vous facile ou difficile de réaliser une bonne performance aux 100 m haies-110 m haies ?

Appréciations	Encadreurs		Athlètes	
	n	%	n	%
Facile	7	23,33	10	16,393
Difficile	20	66,67	48	78,688
Ne se sont pas prononcés	3	10	3	4,919
TOTAL	30	100%	61	100%

### **Commentaire :**

Les encadreurs comme les athlètes en grande majorité (66,67% et 78,688% respectivement) reconnaissent qu'il est difficile de réaliser une bonne performance aux 100 m haies-100 m haies. Un nombre non important d'encadreurs comme d'athlètes ne s'est pas prononcé sur la question, et représentent 10% et 4,919% respectivement.

**Tableau XIII** : Réponses à la troisième question commune aux athlètes et aux encadreurs :

-Que suggérez-vous pour une pratique de masse plus importante du 100 m haies-110 m haies au Sénégal ?

Suggestions	Encadreurs		Athlètes	
	n	%	n	%
Détection des jeunes talents dès le bas âge (écoles d'athlétisme, l'UASSU)	6	9,375	14	14,893
Former des entraîneurs de 100m h et 110m h qualifiés pour assurer une bonne initiation des athlètes	17	26,562	26	27,659
Organiser des stages de perfectionnement pour les athlètes	5	7,812	8	8,510
Plus d'infrastructures (matériel, équipements) pour faciliter le travail	13	20,312	24	25,531
Plus de motivation chez les athlètes (récompenses, voyages)	4	6,25	15	15,961
Intervention de la FSA dans cette pratique	1	1,562	4	4,255
Mettre des athlètes dans des bonnes conditions (soutien financier, médical)	5	7,812	4	4,255
Décentralisation de la pratique des haies dans les régions	6	9,375	1	1,063
Créer des centres de formation des haies pour la petite catégorie et plus de compétitions	7	10,94	-	-
TOTAL	64	100	94	100

### **Commentaire :**

Par rapport à cette question, des suggestions ont été apportées de part et d'autre. Les encadreurs comme les athlètes insistent plus sur la formation des entraîneurs et la disponibilité d'infrastructures propices à la pratique de masse. Les premières cités évoquent aussi la nécessité de motiver davantage les athlètes par des récompenses et des voyages, et de détecter des talents dès le bas âge. Les seconds nommés ajoutent la nécessité de créer des centres de formation, de décentraliser cette pratique dans les Régions tout en organisant plus de compétitions pour les petites catégories.

### **Tableau XIV :** Réponses du public aux questions suivantes :

- Aimez-vous la course du 100 m haies – 110 m haies ?
- Sinon, pourquoi ?

Réponses	n	%
OUI	84	80
NON	21	20
TOTAL	105	100

Raisons pour lesquelles le public n'aime pas la course de 100m haies – 110m haies	n	%
La présence des obstacles	4	14,285
Epreuve difficile et fatigante	7	25
Epreuve risquée et dangereuse	11	39,285
Course qui nécessite beaucoup d'effort physique, de la coordination et la prudence	6	21,428
TOTAL	28	100

### **Commentaire :**

Ce tableau nous montre que plus des trois quarts du public interrogé aiment les courses que sont le 100 m haies et le 110 m haies.

Une partie minoritaire du public n'aime pas cette épreuve parce que celle-ci est difficile, fatigante, dangereuse et exigeante en matière de qualités physiques dont notamment la coordination motrice.

### **Tableau XV :** Réponses du public aux questions suivantes :

- Avez-vous déjà assisté à une course de 100 m haies – 110 m haies ?
- Si oui, comment la trouvez-vous ?

Réponses	n	%
OUI	84	80
NON	21	20
TOTAL	105	100

Appréciations	n	%
Géniale	10	11,905
Technique	12	14,285
Difficile et dure	40	47,620
Très pénible et fatigante	10	11,905
Moins spectaculaire	12	14,285
TOTAL	84	100

### **Commentaire :**

Les 80% de notre public ont eu à assister à une course de 100 m haies – 110 m haies. Parmi eux, près de la moitié (47,620%) pense que la course est non seulement difficile et dure, mais aussi moins spectaculaire.

**Tableau XVI**: Réponses du public aux questions suivantes :

- Connaissez-vous de célèbres coureurs sénégalais du 100 m haies – 110 m haies ?
- Si oui, citez-en au moins un ?

Réponses	n	%
OUI	52	49,52
NON	50	47,62
Ne se sont prononcés	3	2,86
TOTAL	105	100

Ceux qui ont répondu OUI et qui	n	%
Peuvent en citer un,	26	50
Ne peuvent pas en citer un	26	50
TOTAL	52	100

**Commentaire :**

Presque la moitié du public interrogé soit 49,52% affirme connaître des célébrités sénégalaises du 100 m haies – 110 m haies.

Parmi ceux qui ont répondu positivement à la question, la moitié est en mesure de citer au moins une célébrité de la discipline.

**Tableau XVII** : Réponses du public à la question suivante :

- Aimeriez-vous être initiés (es) à la course du 100 m haies – 110 m haies ?

Réponse	n	%
OUI	67	63,81
NON	35	33,33
PAS DE REPONSE	3	2,86
TOTAL	105	100

AGE	OUI		NON		Pas de Réponse		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
[10-20]	3	2,86	2	1,90	-	-	5	4,76
[21-30]	58	55,23	24	22,86	2	1,90	84	80
[31-40]	3	2,86	7	6,67	-	-	10	9,52
[41-50]	2	1,90	1	0,95	-	-	3	2,86
[51-60]	1	0,95	1	0,95	-	-	2	1,9
[61-70]	-	-	-	-	1	0,95	1	0,95
Total	67	63,81	35	33,33	3	2,86	105	100

**Commentaire** :

Plus de la moitié du public interrogé, tous âges confondus, aimeraient ou auraient aimé être initié à la course du 100 m haies ou 110 m haies.

Après la répartition de cette catégorie de répondants en tranches d'âges, celle de 21 à 30 ans (55,23%) a répondu positivement. Au-delà de cette tranche d'âges, peu de sujets du public ont manifesté le désir de pratiquer la course du 100 m haies – 110 m haies.

## **II-3 : RESULTATS DES ENTRETIENS**

### **II-3-1 : Le Directeur Technique National :**

Il fait observer que les sénégalais ont excellé dans beaucoup de disciplines et que les haies sont non moins appréciées par les athlètes. Il pense que l'impopolarité peut ne pas être liée aux effectifs. En plus il estime que les haies ne sont pas impopulaires, car elles sont présentes dans toutes les compétitions.

Le DTN affirme que, pour un développement plus important des 100 m haies – 110 m haies, il faut avoir des infrastructures (dans les écoles et les lycées) et des équipements adéquats, programmer des épreuves de haies, faire revenir l'UASSU dans le champ compétitif.

Il estime aussi que l'ancrage profond des courses de haies et plus particulièrement celles des 100 m haies et 110 m haies nécessite des actions de formation à long terme et de motivation des athlètes et des entraîneurs.

Enfin, selon le DTN, pour la relance de la pratique des courses d'obstacles en général et celles en particulier du 100 m haies et du 110 m haies, il est favorable à la formation des encadreurs avec, à leur disposition, tout le matériel nécessaire et à l'organisation des journées de haies aux niveaux local, régional et national.

### **II-3-2 : Le Secrétaire Régional de l'UASSU :**

D'après le Secrétaire Régional de l'UASSA, les principaux facteurs limitatifs du développement des courses d'obstacles de type A, notamment les 100 et 110 m haies, sont :

- l'inexistence de matériel requis pour les entraînements et les compétitions au niveau de la Fédération d'Athlétisme et des Régions.
- l'insuffisance d'infrastructures (terrains et pistes) au niveau des structures d'enseignements notamment les lycées et écoles.

- le faible niveau technique des athlètes, surtout des élèves, alors que les enseignants d'EPS ne manquent pas de temps libre les après-midis pour encadrer les élèves aux activités sportives dans le cadre de l'UASSU.

Pour dépasser ces difficultés et inciter à la pratique des courses d'obstacles dont il s'agit ici, le Secrétaire Régional pense qu'il est nécessaire de :

- doter les enseignants de matériel d'entraînement ;
- construire des infrastructures dans les nouveaux établissements scolaires ;
- programmer des courses d'obstacles dans les compétitions de l'UASSU,

Particulièrement au Festival National.

### **II-3-3 : L'Entraîneur National des courses d'obstacles :**

Ayant une expérience de 34 années dans le milieu athlétique, l'Entraîneur National des courses d'obstacles apprécie les 100 m haies–110m haies comme une discipline technique où il faut mettre en place des encadreur formés. Selon lui, pour rendre les adeptes de cette discipline plus performants, il faut une détection de jeunes sprinteurs de grandes tailles. En faisant le diagnostic du 100 m haies–110 m haies, il a dressé les faiblesses et les forces de la discipline.

Les éléments de faiblesse sont :

- le manque d'encadreur formés ;
- le manque de matériels didactiques tels que des haies d'initiation ;
- l'absence de motivation aussi bien pour le coureur que pour l'encadreur ;
- l'absence de détection de jeunes talents.

En revanche les forces sont importantes, et la plus intéressante citée par l'Entraîneur est que les jeunes sénégalais sont très techniques.

# CHAPITRE III :

## DISCUSSION DES RESULTATS

### **III : DISCUSSION DES RESULTATS**

La discussion des résultats de notre étude va être orientée autour de quatre grands points à savoir :

- les caractéristiques (âges et sexes) des différents répondants ;
- les problèmes liés à la pratique de la discipline ;
- les problèmes liés à l'encadrement technique ;
- les entretiens

#### **III-1 : Caractéristiques des répondants:**

La quasi-totalité des répondants athlètes (hommes et dames), soit 96,72% (45,901+50,819%) est constituée de jeunes dont l'âge est compris entre 10 et 30 ans tous sexes confondus.

Dans la répartition, nous avons 50,81% de garçons contre 45,89% de filles. Les plus âgés (ceux qui ont plus de 30 ans) ne représentent que 3,279%. Il s'agit pour la plupart de garçons. (Tableau I : répartition de notre population d'enquête : athlètes).

Les encadreurs techniques sont à 63,34%, âgés de moins de 40 ans avec une grande majorité d'hommes (90%). Cette situation montre que les femmes sont presque inexistantes dans l'encadrement technique sportif sénégalais.

Les encadreurs âgés de plus de 60 ans ne représentent que 3,33%.

Au niveau du public, les répondants sont des jeunes dont l'âge est compris entre 20 et 30 ans, soit 80% dont 63,81 garçons et 16,19 filles.

Dans la répartition, les filles sont minoritaires ; elles sont moins représentées dans le milieu sportif.

Cela pourrait s'expliquer, dans une certaine mesure par des contraintes d'ordre social chez les filles au-delà d'un certain âge. Dès lors, le sexe et l'âge sont des

variables déterminantes dans l'implication de nos répondants au sein de l'athlétisme sénégalais.

### **III-2 : Les problèmes liés à la pratique :**

Nous venons de voir que la situation de crise que traversent les courses de haies au Sénégal est liée à un certain nombre de facteurs d'ordre matériel, motivationnel, structurel, organisationnel et financier.

Dans une perspective d'amélioration de la situation à partir des problèmes soulevés, nos répondants ont eu à faire beaucoup de propositions.

En fait, si on tient compte des réponses des athlètes interrogés, on peut dire que les courses du 100 m haies et du 110 m haies ne sont pas assez pratiquées par ceux-ci puisqu'ils ne sont que 24,59% à le faire (cf. Tableau IX).

Ainsi il faut remarquer que le taux d'athlètes initiés aux 100 m haies et 110 m haies n'est que de 47,54%. (cf. Tableau VII).

Cependant, certains d'entre eux ne sont pas satisfaits de leur pratique, car ils trouvent qu'il n'y a pas assez de matériel et d'autres moyens adéquats à cette pratique, et qu'il s'agit d'une épreuve où il est difficile de réaliser des minimas requis pour participer à des compétitions internationales. Ces raisons ont été confirmées par 86,67% des encadreurs techniques qui, en effet, trouvent insuffisant le nombre de pratiquants des 100 m haies et 110 m haies. Par ailleurs, ils ajoutent, comme autres motifs, l'absence d'une politique de motivation, le manque d'infrastructures et d'entraîneurs spécialisés, l'absence de détection et d'orientation de jeunes talents sportifs. (cf. Tableau XI).

Dans ce contexte, nous avons tenté d'interroger le public qui est en contact permanent avec les athlètes.

Nous avons obtenu quelques résultats qui disent que nous avons de bons athlètes qui, s'ils sont mis dans de bonnes conditions et bien encadrés, peuvent réaliser d'excellentes performances aux courses dont il est ici question.

En ce cas, plus des trois quarts du public interrogé ont manifesté leur amour pour celles-ci. (cf. Tableau XIV). Ceci les motive, à 63,81%, à vouloir être initiés. (cf. Tableau XVII).

Il y a lieu de préciser parmi ceux-ci, 80% sont des jeunes âgés de 21 à 30 ans, ce qui explique que les personnes âgées n'ont aucun intérêt à être initiées, vu la vitesse, la technique et les risques qu'il y a en ces courses. Avec leur contact permanent avec les athlètes, un peu moins de la moitié du public interrogé, soit 49,52% affirme connaître des célébrités sénégalaises du 100 m haies et du 110 m haies alors que seule la moitié d'entre eux peut effectivement en citer au moins une. (cf. Tableau XVI).

Il convient de noter qu'il n'y a pas assez de rencontres nationales (une fois par an, lors des championnats nationaux), ce qui ne favorise pas le rapprochement amical des athlètes des différents clubs.

La majeure partie des encadreurs, soit 66,66% (cf. Tableau III) n'est pas du tout satisfaite des conditions de travail du fait d'un manque de matériel et de formation d'entraîneurs spécialisés dans ce domaine. Plus des quatre cinquièmes (86,67%) d'entre eux pensent également que le morphotype sénégalais est en adéquation avec la discipline.

Mais ceci n'explique en rien le fait que les coureurs de 100 m haies et 110 m haies soient moins représentatifs lors des grandes compétitions. (cf. Tableau IV).

Grâce aux différentes appréciations émises par les uns et les autres sur la situation du 100 m haies et du 110 m haies au Sénégal, cela pourrait, en effet constituer un facteur de développement de la discipline.

### **III-3 : L'encadrement technique :**

L'encadrement technique n'est pas actuellement à la hauteur de ce que l'on pourrait attendre de la discipline.

En effet, 61,11% des athlètes jugent insuffisant le nombre d'entraîneurs (cf. Tableau VIII). Le véritable problème vient du fait qu'il n'y a pas assez d'entraîneurs spécialisés pour la course du 100 m haies et 110 m haies. Pour lutter contre un tel déficit, et assurer une pratique de masse de ces courses, les entraîneurs affirment à 90%. (cf. Tableau V), qu'il faut augmenter leur nombre. Ils suggèrent l'organisation, à leur intention, des stages spécifiques aux 100 m haies et 110 m haies et le renforcement de leur motivation en améliorant leurs conditions de travail.

Nous pensons que de tous les points soulevés, la motivation de l'encadrement technique est le plus important.

Pour la structuration de l'encadrement technique, nous estimons que celle-ci existe déjà, car les différents degrés de formation et les diplômes fédéraux définissent clairement le champ d'action des entraîneurs.

Nous ajouterons que pour un entraîneur, ses capacités réelles à former des athlètes priment sur le niveau des diplômes obtenus. Dès lors, l'établissement de frontières pour déterminer les domaines de compétence serait une source de blocage du développement de la pratique de ces courses.

Au Sénégal, l'incitation des techniciens de haut niveau pour faire un travail de base demeure d'actualité pour l'athlétisme en général, et pour les courses d'obstacles en particulier.

En effet, ces derniers peuvent et doivent décentraliser leurs activités pour agir à tous les niveaux de pratique.

### **III-4 : Les entretiens :**

Le Directeur Technique National pense que les courses du 100 m haies et du 110 m haies font partie des épreuves où les sénégalais ont excellé. Il estime que ces courses ne sont pas impopulaires car étant programmées dans toutes les compétitions même s'il n'y a moins de pratiquants.

Par ailleurs, il convient de constater que selon nos interviews, cette discipline lui inspire un intérêt réel, car les haies constituent une bonne base de formation pour les jeunes en ce qui concerne les notions de placement, pied actif et de gainage lors de la course en général.

Cette discipline sportive engendre également des difficultés de plusieurs ordres freinant ainsi considérablement son développement au niveau national.

Les facteurs limitatifs de la pratique des courses du 100 m haies et du 110 m haies sont principalement le manque d'infrastructures sportives spécifiques (terrains, pistes, matériels...) et le déficit de formation des entraîneurs.

Pour le matériel, le DTN pense que la dotation en matériel dans les écoles et lycées ainsi que les centres d'entraînement comme le stade Iba Mar Diop et Demba Diop sont nécessaires. Cependant pour une pratique plus décentralisée dans les clubs et les écoles, à défaut de pouvoir acheter le matériel adéquat, nous pensons tous que les gens doivent faire preuve de créativité pour confectionner des haies à partir de matériaux de récupération.

Pour les compétitions, le DTN propose l'organisation de journées dites de « spéciales haies ». Il propose également leur multiplication au niveau de l'UASSU avec une prépondérance pour les petites catégories. Il est d'accord pour qu'on fasse revenir l'UASSU dans le champ compétitif avec une large part à faire aux courses d'obstacles dans le festival de l'UASSU qui constitue, selon lui, un grand moyen de popularisation de ces courses.

Les responsables administratifs et techniques partagent le même avis que lui, et préconisent en outre l'augmentation des stages de perfectionnement.

Pour la relance de la pratique des courses d'obstacles, les mesures concrètes sont d'avoir à leur disposition les moyens financiers pour former des encadreurs et doter les établissements de matériel didactique et de stades régionaux aussi.

Il faut organiser également des journées de haies aux niveaux local, régional et national, et être patient pour une éventuelle récolte des fruits.

L'Entraîneur National des courses d'obstacles qui a fait 34 ans de services pense que la course du 100 m haies et du 110 m haies est une discipline technique où il faut mettre en place des encadreurs formés.

D'après lui, cette discipline sportive possède des faiblesses qui empêchent son développement et qui sont le manque de matériel didactique dont entre autres les haies d'initiation. Il met l'accent sur le déficit de stages pour les athlètes et le manque de compétitions régulières avec des athlètes d'autres pays de même niveau.

A côté de ce tableau sombre de la course du 100 m haies et celle du 110 m haies, l'Entraîneur National des courses d'obstacles pense que ce qui fait la force des hurdlers, c'est qu'ils sont très techniques, et qu'ils ont aussi la morphologie adaptée à la discipline.

Par conséquent, ces différents propos confirment les résultats de notre étude au niveau des athlètes et entraîneurs. Pour rendre cette discipline attrayante, il partage le même avis que le DTN et les autres techniciens. Il propose de détecter très tôt, les jeunes sprinters de grandes tailles, doter les centres d'entraînement de haies d'initiation et d'infrastructures requises pour une pratique de masse et d'élite de ces disciplines.

Le Secrétaire Régional de l'UASSU ajoute le manque d'implication des enseignants d'EPS. Il affirme que les établissements ne disposent pas de terrains encore moins de matériel pédagogique pour l'enseignement des obstacles.

Cependant il propose de construire des infrastructures dans les nouveaux établissements, doter les enseignants de matériel d'entraînement et d'initier les élèves aux courses de haies de type A. C'est ainsi qu'il sera possible de reprogrammer les courses d'obstacles dans les compétitions de l'UASSU particulièrement lors de son Festival National.

D'après toutes ces propositions, nous pensons que les mêmes idées reviennent toujours. Cependant, pour la relance de la pratique des courses d'obstacles, notamment celles dont il s'agit dans la présente étude, il faut mettre à la disposition des écoles et clubs, le matériel requis pour cette pratique.

Nous voyons à travers l'école de par sa structure et ses ressources humaines, le cadre propice à une pratique de masse qui est la base de toute élite sportive.

# CONCLUSIONS ET SUGGESTIONS :

L'athlétisme sénégalais ces dernières années nous a amené à faire un constat selon lequel, les courses de haies notamment le 100 m et le 110 m haies, sont certainement les épreuves les moins pratiquées par les jeunes athlètes, et où ceux-ci sont les moins performants. Notre étude nous a permis de mettre en exergue les problèmes liés au développement des dites courses.

Vers les années 70, le Sénégal a connu de bons athlètes performants qui ont remporté de nombreux titres à leur pays. Aujourd'hui, ceux qui constituent l'élite nationale au niveau de ces courses accusent un retard par rapport au niveau africain, mondial et olympique.

Cet ensemble de faits est dû à des problèmes liés principalement :

- à l'insuffisance et au manque de matériel didactique et de haies d'initiation ;
- au non-engagement des enseignants d'EPS en faveur de cette discipline au niveau des écoles ;
- au manque de techniciens spécialisés dans les clubs ;
- à l'insuffisance de compétitions sur ces courses.

Pour combler ce déficit, nous sommes de l'avis du Directeur Technique National et de celui des autres responsables administratifs, pour relancer, au Sénégal, le niveau de la pratique des courses d'obstacles en général, et celles du 100 m et du 110 m haies, et ce avec le plus grand nombre possible de pratiquants parmi lesquels nous aurons de fortes chances d'avoir des athlètes performants tant au niveau national qu'international.

Dans cette perspective, il s'agirait :

1. De multiplier et de doter les personnes ressources et les athlètes d'infrastructures sportives appropriées ;

2. De détecter et d'orienter précocement les jeunes talents sportifs ;
3. De former davantage des entraîneurs spécialistes de 100 m haies et 110 m haies ;
4. De programmer des journées de compétitions réservées aux haies au niveau civil, scolaire et universitaire ;
5. D'élaborer une véritable politique de développement, de vulgarisation et de massification de la pratique de cette discipline au Sénégal.

# REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

## I : OUVRAGES

- 1- **Bobin Robert** : Athlétisme : courses, lancers, sauts. Paris 1977
- 2- **Dessons, Drut, Dubois, Hubiche, Lacour, Maigiot, Monneret** : Traité de l'athlétisme ; les courses. Paris ; Vigot, 1982
- 3- **Hubiche Jean Louis et Pradet Michel** : Comprendre l'athlétisme. INSEPS. 1986
- 4- **Parienté Robert, Billouin Alain** : la Fabuleuse histoire de l'athlétisme. Genève, Suisse : Edition Minerva, 2003

## II : MEMOIRES

- 1- **Mademba Mbacké** : Les courses d'obstacles au Sénégal : les problèmes liés à leur développement : cas de la région de Dakar. Mémoire de maitrise es STAPS. Année académique 1999
- 2- **Seynabou Paye** : les facteurs limitatifs de la pratique de masse du 800 m au Sénégal. Mémoire de maitrise es STAPS. Année académique 2007

## III : AUTRES DOCUMENTS

- 1- **Pape Demba Ndiaye, Djiby Mamadou Thiam, Séline Badji** : Exposé : les courses de haies. Année académique 2006-2007
- 2- **Documents Initiateur Ier degré** : les courses de haies
- 3- **Fédération Sénégalaise d'Athlétisme (FSA)** : Annuaire 2008-2009
- 4- **Ligue d'athlétisme de Dakar (LADAK)** : Raport d'activités 2007-2008

# *ANNEXES*

**Le questionnaire entre dans le cadre d'un mémoire de Maîtrise es Sciences et Techniques de l'Activité Physique (STAPS), il est destiné aux encadreurs techniciens 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 ; - école  ; universitaire

1- quel diplôme avez-vous ?

- initiateur.....
- 
- 1<sup>er</sup> degré.....
- 
- 2<sup>e</sup> degré.....
- 
- 3<sup>e</sup> degré.....
- 
- Enseignant d'EPS ....
- 
- Préciser autre (s) diplôme (s)

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

2- Avez-vous encadré des coureurs de 100 m haies – 110 m haies ? OUI  ou NON

2-1- Sinon pourquoi ?

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

3- Pensez-vous que le morphotype (taille/poids) sénégalais est adapté aux 100 m haies – 110 m haies ?

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

4- Selon vous, y a-t-il assez d'entraîneurs de 100 m haies – 110 m haies au Sénégal ?

OUI  ou NON

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

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

5- A votre avis y a-t-il suffisamment d'athlète sénégalais qui pratiquent les 100 m haies – 110 m haies ?

OUI  ou NON

5-1- Sinon qu'est ce qui à votre avis justifierait l'insuffisance de pratiquants aux 100 m – 110 m haies au Sénégal ?

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

6- Trouvez- vous facile ou difficile de réaliser une bonne performance aux 100 m haie – 110 m haies ?

Facile  ou difficile

7- Que suggérez vous pour un développement plus important aux 100 m – 110m haies au Sénégal ?

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

**Le questionnaire entre dans le cadre d'un mémoire de Maîtrise es Sciences et Techniques de l'Activité Physique (STAPS), il est destiné aux athlètes**

**NB : mettre une croix dans la cage de votre choix**

Age : .....Ans

Sexe : M  ou F

1- Être-vous pratiquant des 100 m haies – 110 m haies OUI  ou NON

2- Avez-vous déjà été initié à la course des 100 m haies – 110 m haies ?

OUI  ou NON

2-1- Sinon, aimeriez-vous être initié (e) à la course de 100 m haies – 110 m haies ?

OUI  ou NON

3- Avez-vous des entraîneurs des 100m haies – 110 m haies dans votre :

Club  ; Ecole  ; Université

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

4- Si vous êtes pratiquant des 100 m haies -110 m haies, êtes-vous satisfait (e) de votre pratique ? OUI  ou NON

4-1- Sinon, pourquoi ?

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

4- connaissez-vous des célébrités coureurs sénégalais (es) des 100 m – 110 m haies ?

OUI  ou 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 les 100 m haies-110 m haies ? OUI  ou NON

6-1- Sinon, qu'est ce qui à votre avis, justifierai cet insuffisance de pratiquants des 100 m haies 110 m haies Sénégalais

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

7- Trouvez-vous Facile  ou Difficile  de réaliser une performance aux 100 m haies – 110 m haies ?

8- Que suggérez-vous pour un développement plus important aux 100 m haies – 110 m haies au Sénégal ?

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

**Le questionnaire entre dans le cadre d'un mémoire de Maîtrise es Sciences et Techniques de l'Activité Physique (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 des 100 m haies – 110 m haies ?

OUI  ou NON

1-1 Sinon, pourquoi ?

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

2- Avez-vous déjà assisté à une course des 100 m haies – 110 m haies ?

OUI  ou NON

2-1 Si OUI, comment la trouvez-vous ?

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

3- connaissez-vous déjà de célèbres coureurs Sénégalais (es) des 100 m haies – 110 m haies ?

OUI  ou NON

3-1 Si OUI, citez au moins un (1) ?

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

4- Aimerez-vous être initiés aux 100 m haies – 110 haies ?

OUI  ou NON

**Le questionnaire entre dans le cadre d'un mémoire de Maîtrise es Sciences et Techniques de l'Activité Physique (STAPS), il est destiné au Directeur Technique National.**

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

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

2- Pensez-vous que le 100 m haies - 110 m haies sont courses impopulaires, vu les effectifs réduits de pratiquants ?

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

3- Que suggérez-vous pour un développement plus important des 100 m haies – 110 m haies au Sénégal ?

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

4- Que suggérez-vous pour encourager le développement des 100 m haies – 110 m haies ?

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

5- Existe-t-il des mesures concrètes selon vous pour relancer la pratique des courses d'obstacles en général et des 100 m haies – 110 m haies en particulier

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

**Le questionnaire entre dans le cadre d'un mémoire de Maîtrise es Sciences et Techniques de l'Activité Physique (STAPS). Il est destiné au Secrétaire Régional de l' UASSU.**

1- Selon vous, à quoi sont liés les facteurs limitatifs du développement des courses d'obstacles de type A au Sénégal ?

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

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

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

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

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

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

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

**Le questionnaire entre dans le cadre d'un mémoire de Maîtrise es Sciences et Techniques de l'Activité Physique (STAPS). Il est destiné à l'entraîneur National des courses d'obstacles.**

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

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

2- Comment appréciez-vous les 100 m haies – 110 m haies Sénégalais en général ?

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

3- D'après vous, quelles sont les faiblesses des 100 m haies – 110 m haies Sénégalais ?

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

4- D'après vous, quelles sont les forces des 100 m haies – 110 m haies Sénégalais ?

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

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

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