

REPUBLIQUE DU SENEGAL

Un peuple – Un but – Une foi

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

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP



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

*Mémoire présenté pour l'obtention du diplôme de
Maîtrise ès Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives
(STAPS)*



***IMPORTANCE DU CONTRE DANS LE VOLLEY-BALL
FEMININ AU SENEGAL :***

Cas des équipes du championnat d'élite, saison 2009 – 2010

Présenté par :
**M. René Franck Hugues
MAGANGA MAGANGA**

Sous la direction de :
M. Amadou Anna SEYE
Maître Assistant en STAPS

Année universitaire 2009 – 2010

PREAMBULE

Ce mémoire entre dans le cadre d'une maîtrise en Sciences et Techniques des activités Physiques et Sportives. Le choix de notre thème n'a pas été chose facile vu la multitude de situations vécues tout au long de notre modeste carrière d'entraîneur, débutée en 1998. Il a donc fallu faire un choix parmi les quarante trois (43) idées de thèmes que nous avons au départ.

Le travail réalisé ici, vise principalement deux objectifs : Il s'agit d'une part, d'interpeller tous les entraîneurs intervenant dans le secteur féminin, sur la nécessité de poser un regard critique sur des questions d'ordres pratiques et techniques.

Il s'agit d'autre part, de mettre le doigt sur une problématique qui est loin d'être spécifique au Sénégal : **celle du contre dans le volleyball féminin**. Tout ceci afin d'optimiser le travail au sein des clubs.

DEDICACES

Je dédie ce mémoire à tous les êtres irremplaçables (perdu cette année scolaire) avec qui j'aurai aimé célébrer l'obtention de ma Maîtrise STAPS :

- ✝ **M. Abdoulaye BABA SY**, mon père spirituel ; ancien Président de la FSVB ;
- ✝ **M. ABIA ANGUILE Sébastien**, le père de mon épouse ;
- ✝ **Mme. Cécile KOUMBA**, ma tante maternelle;
- ✝ et **M. Guy-Hervé IPEMBOUSSOU**, mon frère aîné qui me manquera à jamais.

REMERCIEMENTS

Arrivé au terme d'une formation qui aura été très enrichissante à tous les plans, je tiens très sincèrement à remercier toutes les personnes qui de près ou de loin, auront contribué d'une manière ou d'une autre, à l'aboutissement heureux de ma formation à l'Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport (**INSEPS**) de Dakar, et à la réalisation de ce travail de recherche. Je témoigne donc ma profonde gratitude à :

- ◆ Tout le personnel administratif de l'INSEPS ;
- ◆ Tout le personnel de sécurité ;
- ◆ Tous les éminents enseignants qui ont toujours fait preuve de disponibilité à mon égard ;
- ◆ Tous les enseignants qui bien que ne dirigeant pas mon mémoire, n'ont jamais hésité à me donner leurs avis éclairés, et à m'orienter ;
- ◆ **M. Amadou Anna SEYE**, mon Directeur de mémoire, pour sa disponibilité sans faille, ses orientations, son soutien moral et matériel durant cette période sensible de ma vie ;
- ◆ **M. TOURE**, Directeur adjoint du stade Iba Mar Diop pour m'avoir permis d'utiliser le secteur électrique du stade pour alimenter ma camera lors de mes observations vidéos ;
- ◆ **Mme Fall Sokhna TOURE** qui n'a pas hésité à me confier sa camera pendant plus de six (6) mois pour filmer la vingtaine de matchs dont j'avais besoin pour appuyer ma recherche ;
- ◆ **M. MBINI Thierry Claude** pour son soutien matériel car à certaines occasions il m'a fallu avoir deux (2) caméras pour filmer des rencontres qui se jouaient simultanément à des endroits différents ;
- ◆ Tout le staff dirigeant du Dakar Université Club (**DUC**) section volley-ball, pour son soutien moral et financier dans l'aboutissement de ce projet. Il s'agit entre autre de : **M. Amadou Anna SEYE**, **Mme Fall Sokhna TOURE**, **M. Sady SAMASSA**, et de **M. Issa TOURE** ;
- ◆ Tous les entraîneurs de clubs qui m'ont reçu, encouragé, aidé et même orienté ;
- ◆ Toutes les athlètes qui ont bien voulu répondre à notre questionnaire ;
- ◆ **M. Pierre MFOUMBI**, pour m'avoir aidé à filmer les rencontres dont j'avais besoin dans cette étude et pour avoir participé à la correction de ce mémoire ;

- ◆ **M. Azzedine ELIDRISSI**, mon frère marocain qui a fait preuve d'une disponibilité sans égal en acceptant d'aller filmer des matches même jusqu'à Rufisque quand j'en étais empêché ; et qui m'a toujours soutenu et encouragé ;
- ◆ **M. Cheikh Sadibou LÔ**, pour son aide dans le recueil de certaines de mes données vidéos ;
- ◆ Tous mes jeunes collègues pour les très bons rapports que nous avons eu durant toute notre formation ;
- ◆ **M. Mamadou Salif NIANG**, mon ami, pour son soutien moral et les nombreuses discussions enrichissantes que nous avons eu ;
- ◆ **M. Guy-Hervé IPEMBOUSSOU**, mon frère aîné, pour tout son soutien moral et sa forte implication financière dans l'aboutissement de mon projet de formation ;
- ◆ **Mme. Anastasie BOUKANDOU**, ma sœur aînée pour son soutien sans faille et tous ses sacrifices à mon égard ;
- ◆ **M. François Jocelyn Kassa MAGANGA MAGANGA**, mon frère cadet pour son soutien moral, tous les logiciels et documents qu'il m'a fourni pour mener à bien cette étude ;
- ◆ **M. Jean Claude NDONG EBALE**, qui a toujours cru en moi et n'a jamais cessé de m'encourager à poursuivre mon cursus universitaire ;
- ◆ **Mme. Chrystel CAMILLERI, Mme. Elise GENICOT, M. Matthieu CASIMIR, M. Jean-Michel LE BARS, M. Dominique HALLART, et M. Slimane BELMADI**, pour leurs orientations, tous les documents fournis, et leur soutien moral ;
- ◆ **M. Tahar BOUKEF et M. Mostafa AHCHOUCHE**, tous deux instructeurs de la fédération internationale de volley-ball (FIVB), pour leurs nombreux conseils et documents fournis ;
- ◆ **M. Pierre NTSIET NGOLO**, conseiller académique de l'ambassade du Gabon au Sénégal et ami, pour son soutien sans faille, à chaque fois que j'ai été en difficulté à Dakar, et pour son apport dans les corrections ;
- ◆ **M. Ousseynou Ndiaga DIOP**, pour ses nombreux conseils dans la partie statistique et graphique de ce travail ;
- ◆ **Mme Sandrine MAGANGA MAGANGA**, mon épouse, pour son soutien moral, et tous ses sacrifices occasionnés par mes deux (2) années absence ;
- ◆ Et enfin, tous les parents, amis et connaissances que je n'ai pu citer ici, pour des raisons d'ordre pratique.

LISTE DES GRAPHIQUES

Graphique 1 : Répartition des joueuses selon l'âge.....	45
Graphique 2 : Profession des athlètes sondées.....	46
Graphique 3 : Répartition des participantes selon le niveau d'études.....	46
Graphique 4 : Répartition des athlètes selon les années de pratique.....	47
Graphique 5 : Répartition de l'échantillon selon les postes de jeu.....	47
Graphique 6 : Répartition des joueuses en fonction du geste technique les ayant marqués.....	48
Graphique 7 : Préférence entre la défense et l'attaque.....	48
Graphique 8 : Classement des techniques de jeu préférées.....	49
Graphique 9 : Volume d'entraînement hebdomadaire des athlètes.....	49
Graphique 10 : Classement des techniques de jeu en fonction de la fatigue ressentie.....	51
Graphique 11 : Répartition des joueuses selon leur choix face aux balles faciles (free ball).....	52
Graphique 12 : Tri croisé entre l'origine de la pratique et le secteur de jeu préféré.....	53
Graphique 13 : Tri croisé entre l'origine de la pratique et le poste de jeu.....	54
Graphique 14 : Tri croisé entre le poste de jeu et le contre face aux free balls.....	55
Graphique 15 : Tri croisé entre le secteur de jeu préféré et le contre face aux free balls.....	56
Graphique 16 : Répartition des entraîneurs selon l'âge.....	58
Graphique 17 : Répartition des entraîneurs selon le grade.....	59
Graphique 18 : Répartition des entraîneurs selon leur passé de joueur.....	60

Graphique 19 : Techniques de jeu préférées à l'entraînement.....	61
Graphique 20 : Répartition des joueuses selon leur affinité pour le contre.....	62
Graphique 21 : Raisons de la désaffection des filles à l'égard du contre.....	62
Graphique 22 : Fréquence d'entraînement des clubs.....	63
Graphique 23 : Volume d'entraînement du contre par semaine.....	63
Graphique 24 : Evaluation des performances des filles au contre.....	64
Graphique 25 : Répartition des secteurs de jeu où les filles sont jugées performantes.....	65
Graphique 26 : Répartition du nombre de points marqués selon l'origine.....	67

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 : Etapes de la réalisation des questionnaires définitifs.....	31
Tableau 2 : Nombre de joueuses par équipe ayant répondu au questionnaire.....	44
Tableau 3 : fréquence d'entraînement hebdomadaire concernant le contre.....	50
Tableau 4 : Méthodes utilisées dans l'entraînement au contre.....	50
Tableau 5 : Perception des joueuses vis-à-vis du contre.....	51
Tableau 6 : Tri croisé entre le poste de jeu et la technique de jeu jugée la plus éprouvante.....	55
Tableau 7 : Répartition des entraîneurs selon le type d'équipe encadrée.....	60
Tableau 8 : Années d'expérience dans l'encadrement des filles.....	61
Tableau 9 : Tri croisé entre l'entraînement du contre et la fréquence d'entraînement.....	63
Tableau 10 : Taux de matchs du championnat d'élite féminin ayant été filmés.....	66

LISTE DES ANNEXES

Annexe 1 : Tableau général des statistiques de matchs par équipe

Annexe 2 : Tableau récapitulatif des statistiques des matchs

Annexe 3 : Statistiques du champion de France féminin de volley-ball : RC Cannes

Annexe 4 : Grille d'observation vierge

Annexe 5 : Grille d'observation remplie

Annexe 6 : Questionnaire destiné aux joueuses concernées par le contre

Annexe 7 : Ensemble des tableaux relatifs à l'enquête menée auprès des joueuses

Annexe 8 : Questionnaire destiné aux entraîneurs des équipes féminines

Annexe 9 : Ensemble des tableaux relatifs à l'enquête menée auprès des entraîneurs

Annexe 10 : Caractéristiques morphologiques et qualités physiques des joueuses

Annexe 11 : Pré test N° 1 auprès des joueuses

Annexe 12 : Pré test auprès des entraîneurs

Annexe 13 : Pré test N° 2 destiné aux joueuses concernées par le contre

LISTE DES ABREVIATIONS

FIVB : Fédération Internationale de Volley-Ball

FSVB : Fédération Sénégalaise de Volley-Ball

CAVB : Confédération Africaine de Volley-Ball

FFVB : Fédération Française de Volley-Ball

J.A : Jeanne d'Arc

DUC : Dakar Université Club

DEFINITION DES TERMES

- **Importance :** Degré de force, d'intensité, de valeur, d'intérêt, etc., de quelque chose ou de quelqu'un. Caractère de quelque chose ou de quelqu'un qui est important, considérable par son rôle, son intérêt, son influence. Caractère de ce qui est considérable par la force, le nombre, la quantité.
- **Compartiment de jeu :** La notion de compartiment de jeu au Volley-ball renvoie à une vision globale des différentes techniques de jeu par rapport à leurs caractéristiques en termes de force ou de faiblesse dans une équipe. Ainsi, les différents compartiments de jeu au Volley-ball sont : le service - la réception – la passe d'attaque – le contre – l'attaque et la défense.
- **Engouement :** État de quelqu'un qui se prend d'une admiration très vive pour quelqu'un ou quelque chose.
- **Enthousiasme :** Émotion puissante qui s'empare de quelqu'un à propos de quelqu'un ou de quelque chose et qui se manifeste par des signes extérieurs d'admiration, de contentement ; exaltation : Acclamer un orateur avec enthousiasme.
- **Motivation :** Ensemble des motifs qui expliquent un acte. Ce qui incite à agir de telle ou telle façon.
- **Balle facile :** « Free ball », "balle cadeau" : Toutes ces expressions désignent la même chose. Ce sont des balles sans danger, envoyées par l'adversaire, pied au sol à 10 doigts ou en manchette de face ou de dos. Ce sont aussi des smashes réalisés en appui, c'est-à-dire pieds au sol.
- **Entraînement :** La notion la plus précise d'entraînement sportif est fournie par MATVEIEV qui entend par " entraînement sportif " tout ce qui comprend la préparation physique, technico-tactique, intellectuelle et morale de l'athlète à l'aide d'exercices physiques.
- **Attaque :** Dans son sens large, on est en attaque quand on a la balle.
- **Défense :** Dans son sens large, on est en défense quand on n'est pas en possession de la balle.
- **Smash :** Action combinant l'élan, le saut et la frappe en vue de transmettre la balle (violemment) dans le camp opposé.
- **Stratégie :** Combinaison de l'ensemble des moyens techniques et tactiques à partir d'hypothèses liées à l'observation de l'adversaire en vue d'une issue favorable.

- **Tactique** : Gestion et choix des moyens techniques et d'organisation collective en vue de résoudre un problème posé par le jeu.
- **Technique** : Moyen de résolution d'un problème posé par le jeu.
- **Rapport de force** : C'est la relation entretenue entre 2 oppositions. On parle le plus souvent du "rapport service / réception", et du "rapport attaque / contre-défense".
- **Contre-attaque** : Attaque qui suit une récupération de la balle après une attaque adverse autre que le service. (<http://poleressources.ffvolley.org/telechargements/le-dictionnaire-technique-du-volley.pdf>)
- **La performance sportive** : Signifiait accomplissement en ancien français. Ainsi on peut définir la performance sportive comme une action motrice, dont les règles sont fixées par l'institution sportive, permettant au sujet d'exprimer ses potentialités physiques et mentales. On peut donc parler de performance sportive, quel que soit le niveau de réalisation, dès l'instant où l'action optimise le rapport entre les capacités physiques d'une personne et une tâche sportive à accomplir. Platonov définit **la performance sportive** « *comme étant les possibilités maximales d'un individu dans une discipline à un moment donné de son développement* ».
- **Apprentissage** : Modification adaptative du comportement au cours d'épreuves répétées» Pieron, 1973. Ensemble d'opérations associées à la pratique ou à l'expérience conduisant à des changements relativement permanents du comportement habile Schmidt 1993.
- **Situation maximale** : Phase de jeu offensive au cours de laquelle, la qualité de la relance, de la défense, ou de la réception permet à la passeuse d'utiliser toutes ses attaquantes, des lignes avant et arrière ; augmentant ainsi le degré d'incertitude pour l'adversaire.
- **Situation minimale** : La situation minimale est tout simplement le contraire de la situation maximale. Ici, les options de la passeuse sont réduites ; ce qui permet à l'adversaire d'anticiper sur la direction de la passe ; favorisant ainsi le block adverse.

RESUME

L'objet de ce travail est de mettre en relief l'importance qui est accordée au contre dans le championnat d'élite féminin de volley-ball au Sénégal. Pour se faire, nous nous appuyons sur les résultats d'une enquête menée à l'aide d'un questionnaire auprès de 7 entraîneurs de clubs féminins et de 55 joueuses. Le tout, appuyé par les vidéos de 25 matchs ayant impliqué les neuf (9) équipes engagées dans le championnat d'élite féminin de la saison 2009-2010.

L'étude s'articule autour des points majeurs suivants :

- L'affinité des filles pour le contre ;
- L'entraînement dans ce secteur de jeu ;
- Et les performances réalisées par les athlètes au niveau du block.

L'enquête révèle que les filles ont une faible affinité pour le contre. Cette affinité remonte à leurs débuts dans la pratique du volley-ball. L'attaque est leur technique de jeu favorite. D'après les résultats recueillis, un volume important est consacré au travail du contre à travers la méthode analytique.

Tous les entraîneurs intervenant dans le secteur féminin, souhaiteraient avoir de l'aide en ce qui concerne l'entraînement spécifique au block. La majorité des entraîneurs estiment que les filles sont moyennes en termes de performances au contre. Les statistiques recueillies grâce à notre grille d'observation, indiquent que les performances des athlètes au contre restent encore assez modestes. Les filles seraient en définitive, moins attirées par la pratique du contre.

TABLE DES MATIERES

<i>REMERCIEMENTS</i>	1
<i>TABLE DES MATIERES</i>	3
<i>INTRODUCTION GENERALE</i>	5

PARTIE THEORIQUE

Chapitre I : HISTORIQUE DU VOLLEY-BALL

1. Naissance du jeu.....	9
2. Croissance mondiale.....	11
3. Arrivée en Afrique.....	12
4. Arrivée au Sénégal.....	13

Chapitre II : CARACTERISTIQUES DU VOLLEY-BALL MODERNE

1. Particularités.....	15
2. Définition, principe et but du jeu.....	16
3. Les différents secteurs de jeu.....	17

Chapitre III : GENERALITES SUR LE CONTRE

1. Définition.....	19
2. Evolution chronologique et réglementaire du contre.....	19
3. Particularités du contre féminin.....	22
4. Différentes situations de contre.....	22
5. Réalisation technique du contre.....	23
6. Qualités requises.....	26
7. Stratégies d'intervention.....	26
8. Filière énergétique dominante impliquée dans le contre.....	27

PARTIE PRATIQUE

Chapitre I : METHODOLOGIE

1. Cadre de l'étude.....	28
2. Pré-tests.....	28
3. Enquête proprement dite.....	31
4. Outils d'investigations.....	33
5. Limites de l'étude.....	40

Chapitre II : PRESENTATION ET COMMENTAIRE DES RESULTATS

1. Résultats obtenus auprès des athlètes.....	43
2. Résultats obtenus auprès des entraîneurs.....	57
3. Résultats des observations vidéos.....	65

Chapitre III : DISCUSSION DES RESULTATS

1. Rapport affectif des athlètes vis à vis du contre.....	68
2. Volume d'entraînement.....	69
3. Performances des joueuses dans le domaine du contre.....	70
4. Hypothèse.....	70
5. Faiblesses de l'étude.....	71

Chapitre IV: PROPOSITIONS PRATIQUES

1. Raisons du manque d'engouement pour le contre.....	73
2. Prise de conscience des enjeux et des avantages du contre.....	74
3. Possibilités données par les dernières modifications règlementaires.....	75
4. Moment opportun pour aborder le contre à l'entraînement.....	75
5. Processus d'apprentissage.....	76
6. L'importance et la nécessité de l'observation.....	79

CONCLUSION	80
REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES	85
ANNEXES	88
SOMMAIRE DES ANNEXES	90

INTRODUCTION GENERALE

Conflits majeurs avec leurs cortèges de malheurs, les Guerres Mondiales de 1914 et de 1939 sont à jamais gravées dans la mémoire collective comme l'une des pires atrocités du 20ème siècle. La principale caractéristique de cette triste période est qu'elle aura provoqué des déplacements de populations et surtout de militaires jusque dans des pays et des régions où beaucoup d'entre eux ne seraient jamais allés. Les deux Grandes Guerres auront donc non seulement permis un véritable brassage de populations, mais bien malin qui aurait parié qu'elles favoriseraient l'expansion planétaire d'une discipline sportive qui deviendra très vite l'une des plus pratiquée au Monde : **Le Volley-ball**.

Sport de spectacle par excellence, le volley-ball a su au cours du temps conquérir le monde entier et les contrées les plus reculées du globe. L'origine de cette expansion vient non seulement du corps expéditionnaire américain ; relayé plus tard en Afrique subsaharienne par les soldats français, mais également du savant mélange de son caractère ludique et compétitif.

Le Volley-ball est un sport opposant deux équipes de six joueurs (dont éventuellement un libero), qui s'affrontent en se renvoyant un ballon avec toutes les parties du corps, au-dessus d'un filet tendu horizontalement. L'objectif de ce jeu est resté le même depuis 1895 : « faire tomber le ballon dans le camp adverse ». Toutefois, les modifications règlementaires apportées au fil du temps, associées à l'amélioration des qualités physiques des athlètes, ont fini par donner une dimension de plus en plus offensive à une technique de jeu jadis strictement défensive : **le contre**.

La pratique du contre a pris une ampleur telle dans le volley-ball moderne, qu'il nous a paru essentiel de nous y appesantir, afin de voir quelle était sa place, et quel intérêt lui était accordé dans le championnat d'élite féminin au Sénégal.

Notre choix a été motivé par deux (2) constats saisissants. Il s'agit d'une part, de l'abandon « prématuré », de la première ligne de défense (le contre) face aux balles faciles (free balls) et d'autre part, du nombre réduit de contres gagnants relevés dans le championnat d'élite féminin.

Cette étude a donc pour objet d'interpeller tous les acteurs du volley-ball en général et ceux du secteur féminin en particulier sur la nécessité de poser un regard critique sur les

habitudes et les performances des filles dans le domaine du contre. D'où les questionnements suivants:

- Quelle est la technique de jeu que les filles affectionnent le plus ?
- Quel intérêt accordent-elles au contre ?
- Quels sont les caractéristiques du jeu féminin au contre ?
- Quels sont les caractéristiques de l'entraînement du contre dans les équipes féminines ?
- Quelle est la proportion de points marqués par le contre ?
- Les performances des athlètes sont-elles à la mesure de leur potentiel physique et morphologique ?
- Peuvent-elles faire mieux ?

Pour mettre fin à toutes les spéculations faites autour de ces nombreuses questions ; nous avons décidé d'aller toucher du doigt grâce à nos outils d'investigation, tout ce qui pourrait nous permettre d'apprécier le plus objectivement possible, quelle était la place du contre dans les performances des équipes féminines de Volley-ball au Sénégal ?

D'où le thème : **Importance du contre dans le Volley-ball féminin au Sénégal : Cas des équipes du championnat d'élite, saison 2009 – 2010.** Le choix de ce thème nous a conduit à l'hypothèse selon laquelle : **Les filles sont moins déterminées et moins efficaces au contre, parce qu'elles préfèrent se consacrer à leur technique de jeu favorite : l'attaque.**

Toute la pertinence de cette étude vient du fait qu'elle est la première à se pencher sur une problématique liée à une technique précise de jeu (le contre) dans le volley-ball féminin au Sénégal. Toutes les enquêtes précédentes ayant été réalisées au niveau du secteur masculin.

Loin de vouloir aborder la problématique du contre dans le volley-ball féminin sous l'angle technique, tactique, et physique ; nous avons choisi de mener cette étude **sur : le rapport affectif des filles à l'endroit du contre et sur ses causes.** Elle tournera donc autour de concepts tels que : l'engouement, l'intérêt, le plaisir, l'affinité, l'importance accordée au contre... et nous servira de base de réflexion à la recherche de solutions efficaces pouvant permettre d'améliorer les performances des filles au contre.

Réalisée au Sénégal, cette enquête concerne les clubs engagés dans le championnat d'élite féminin de volley-ball, saison 2009 – 2010. Elle revêt un intérêt particulier pour les raisons suivantes :

- Elle permettra de situer tous les acteurs du volley-ball sur l'affinité des filles à l'endroit du contre ;
- Elle permettra de situer tout un chacun sur l'importance du contre dans le volley-ball féminin au Sénégal ;
- Enfin, elle permettra de constituer pour la première fois, une banque de données statistiques sur les caractéristiques des points marqués dans les compétitions féminines de la Fédération Sénégalaise de Volley-Ball (FSVB). Banque de données qui permettra à la Direction Technique Nationale (DTN) de se faire une idée des actions à mener auprès des athlètes et des encadrateurs dans le secteur féminin.

Notre souci d'objectivité à propos d'une question aussi sensible que le contre féminin, nous a conduit à mener notre recherche à trois niveaux :

- Au niveau des athlètes ;
- Au niveau de leurs entraîneurs ;
- Et au niveau des compétitions organisées par la FSVB cette saison, grâce à l'observation vidéo d'un certain nombre de matches.

Il s'agira donc pour nous de poser un diagnostic du contre féminin, d'en faire ressortir les caractéristiques essentielles, et les faits les plus marquants. Puis, il s'agira de proposer les modestes suggestions pouvant contribuer à améliorer les performances des joueuses dans ce compartiment de jeu.

Pour se faire, nous présenterons ce travail en deux grandes parties. La première, théorique, s'articulera autour d'un certain nombre d'aspects et de concepts essentiels à la bonne compréhension de notre thème de recherche. La seconde, pratique, nous permettra quant à elle de présenter le plus fidèlement possible, l'ensemble des procédures nous ayant permis de mener nos investigations, ainsi que les résultats qui en découlent. Elle s'achèvera par la présentation d'un certain nombre de suggestions, expression de notre contribution à l'édifice du volley-ball féminin au Sénégal.

PARTIE THEORIQUE

Chapitre I



William G. Morgan (1870-1942)¹

HISTORIQUE DU VOLLEY-BALL

¹ L'inventeur du Volley-ball. <http://www.fivb.org/en/volleyball/story.htm>

1. Naissance du jeu

William G. Morgan (1870-1942), qui est né dans l'État de New York, a marqué l'histoire comme l'inventeur du volley-ball, auquel il a donné à l'origine le nom de "Mintonette". Jeune, Morgan a réalisé ses études au Collège Springfield de la Young Men's Christian Association (YMCA) où il a rencontré James Naismith qui, en 1891, avait inventé le basket-ball. Après l'obtention de sa Maîtrise, Morgan a passé sa première année à l'Auburn (Maine) YMCA après laquelle, en été 1895, il est parti à la YMCA à Holyoke (Massachusetts) où il est devenu le Directeur d'éducation physique.

Dans ce rôle il avait l'occasion d'établir, de développer et de diriger un vaste programme d'exercices et de classes sportives pour les adultes masculins. Son leadership a été accepté avec enthousiasme et ses classes ont grandi en nombre. Il s'est rendu compte qu'il avait besoin d'un certain type de jeu récréatif compétitif pour varier son programme. Le basket-ball, sport qui commençait à se développer, semblait aller aux jeunes gens, mais il était nécessaire de trouver une alternative moins violente et moins intense pour les membres plus âgés.

A ce moment-là Morgan ne connaissait aucun jeu semblable au volley-ball qui pourrait l'aider ; il a développé ses propres méthodes d'entraînement grâce à son expérience pratique dans le gymnase de la YMCA. En décrivant ses premières expériences il s'est dit : " à la recherche d'un jeu approprié, le tennis est venu à moi, mais cela a exigé des raquettes, des boules, un filet et d'autre équipement, donc il a été éliminé - mais l'idée d'un filet lui a semblé bonne. Nous l'avons élevé à une hauteur d'environ 6 pieds 6 pouces (1m.98) du sol, juste au-dessus de la tête d'un homme moyen.

Nous avons besoin d'une balle et nous avons essayé une vessie de basket-ball, mais c'était trop lent. Nous avons donc essayé le ballon de basket-ball lui-même, qui était trop grand et trop lourd ". À la fin, Morgan a demandé à la société d'A.G. Spalding & frères de lui faire une balle, qu'ils ont fabriqué à leur usine près de Chicopee, Massachusetts. Le résultat était tout à fait satisfaisant : la balle a été couverte de cuir, avec une chambre à air de caoutchouc; sa circonférence ne faisait pas moins de 25 et pas plus de 27 pouces (63.5 centimètres et 68.6 centimètres, respectivement) et son poids pas moins de 9 et pas plus de 12 onces (252 gr et 336 gr, respectivement).

Morgan a demandé à deux de ses amis de Holyoke, Dr Franc Wood et John Lynch, d'établir (à partir de ses suggestions) les concepts fondamentaux du jeu avec les dix premières règles. Au début de 1896 une conférence a été organisée au Collège YMCA de Springfield, en réunissant tous les Directeurs YMCA d'éducation physique. Dr Luther Halsey Gulick, le Directeur de l'école d'entraînement d'éducation physique professionnelle (et aussi le Directeur exécutif du département d'éducation physique du comité international d'YMCA) a invité Morgan à faire une démonstration de son jeu dans le nouveau stade du collège.

Morgan a pris deux équipes, chacune composée de cinq hommes à Springfield. La démonstration a été faite devant les délégués de la conférence dans le Gymnase Est. Le capitaine d'une des équipes était J.J. Curran et l'autre John Lynch, qui étaient respectivement, le maire et le Chef de Brigade de sapeurs-pompiers de Holyoke.

Morgan a expliqué que le nouveau jeu a été conçu pour les gymnases ou les halls d'exercice, mais pourrait aussi être joué en plein air. Un nombre illimité de joueurs pourrait y participer. Le principe du jeu est de garder la balle en mouvement au dessus d'un haut filet. Après avoir vu la démonstration et écouté les explications de Morgan, le Professeur Alfred T. Halstead a attiré l'attention sur l'action du vol de la balle et a proposé que le nom " Mintonette " soit remplacé par le " Volley Ball ".

Ce nom a été accepté par Morgan et la conférence. (Il est intéressant de noter que le même nom a survécu au cours des ans, avec une modification légère : en 1952, le Comité Administratif de l'USVBA a voté pour écrire le nom en un seul mot, " le Volleyball ", mais a continué à utiliser USVBA pour signifier l'Association de Volley-ball Américaine).

Morgan a expliqué les règles et a travaillé dessus, il a donné ensuite une copie manuscrite à la conférence de Directeurs YMCA d'éducation physique, comme un guide pour l'utilisation et le développement du jeu. Un comité a été nommé pour étudier les règles et produire des suggestions pour la promotion du jeu et l'enseignement. Un rapport bref sur le nouveau jeu et ses règles a été publié dans l'édition de juillet 1896 d'éducation physique et les règles ont été incluses dans l'édition de 1897 du premier manuel officiel nord-américain de la Ligue Athlétique.

2. Croissance mondiale

Les Directeurs d'éducation physique de la YMCA, sont encouragés particulièrement par deux écoles professionnelles d'éducation physique, le collège de Springfield dans le Massachusetts et le Collège de George Williams à Chicago (maintenant au Downers Grove, Illinois). Le Volley-ball est adopté partout dans les États-Unis ; le Canada, en 1900 est le premier pays étranger à adopter le jeu. Par la suite, le Volley-ball se propage dans beaucoup d'autres pays : Philippines (1910), chine (1908), Birmanie, Inde...

Depuis 1913 le développement du Volley-ball sur le continent asiatique a été assuré. La même année, le jeu a été inclus dans le programme des premiers Jeux de l'Est, organisés à Manille. Il devrait être noté que, pendant longtemps, le volley-ball a été joué en Asie selon les règles "Marron" qui, entre autres choses, ont utilisé seize joueurs (pour permettre une plus grande participation dans les matches). Une indication de la croissance du Volley-ball aux États-Unis est donnée dans un article de Robert C Cubbon, publié en 1916 dans le Guide de Volley-ball Spalding. Dans cet article, il estimait que le nombre de joueurs avait atteint un total de 200 000 personnes.

En 1916, la YMCA a réussi à inciter la National Collegiate Athletic Association (NCAA) à publier ses règles et une série d'articles, pour contribuer à la croissance rapide du Volley-ball parmi de jeunes étudiants de collège.

En 1918 le nombre de joueurs par équipe a été limité à six et en 1922 le nombre maximum de contacts autorisés avec la balle a été fixé à trois. Jusqu'au début des années trente, le volley-ball n'était pour la plupart des gens qu'un jeu de loisir et il y avait peu d'activités internationales et de compétitions.

Différentes règles de jeu étaient pratiquées dans le monde; cependant, les championnats nationaux ont été joués dans beaucoup de pays (par exemple, en Europe de l'Est où le niveau de jeu avait atteint une norme remarquable) le Volley-ball est devenu au fil du temps un sport de plus en plus compétitif caractérisé par une élévation des performances physique et technique.²

² Historique du volley-ball, traduit de l'anglais par www.actualites-volley.com/...volleyball/le-volleyball depuis le site [http:// www.fivb.org](http://www.fivb.org)

La fédération internationale de volley-ball (FIVB) voit le jour, le 20 avril 1947 à Paris (France). Son premier président est le français Paul LIBAUD (1947 – 1984). La FIVB avec son statut juridique, est l'organe suprême du volley-ball dans le monde.³

3. Arrivée en Afrique

Le volley-ball a été introduit pour la première fois en Afrique en 1923 dans les pays du Maghreb (Egypte Tunisie et Maroc). L'Afrique sub-saharienne n'a découvert le volley-ball qu'en 1937 avec les moniteurs militaires qui assuraient les cours d'éducation physique dans les écoles. Il faut rappeler qu'à cette époque, il n'existait pas de fédérations nationales en Afrique.

Ce n'est qu'à partir de 1960 avec les indépendances que des fédérations nationales se sont créées et ont commencé à se retrouver par groupement linguistique (francophone, lusophone et Anglophone) pour organiser des tournois avec leurs anciens colonisateurs. Les premiers tournois regroupaient environ une vingtaine de pays. On peut citer entre autre :

- Les premiers jeux de la communauté à Madagascar, en 1960 ;
- Les premiers jeux de l'amitié en Cote d'Ivoire, en 1961 ;
- Et les deuxièmes jeux de l'amitié au Sénégal, en 1963.

C'est au cours des deuxièmes jeux de l'amitié que la volonté de voir l'Afrique tout entière se retrouver dans une seule entité s'est dégagée. Ainsi Brazzaville a été le centre idéal pour ce rendez-vous historique dans la mise en place d'une structure de coordination continentale. La Commission Sportive Africaine et Malgache (C.S.A.M) a été créée en 1965 au Congo Brazzaville. Il faut noter qu'à cette époque il n'existait pas encore de confédération continentale mais plutôt une commission continentale.

Par la suite, on voit se créer des commissions continentales de Basket, de Football, de Volley-ball, de Handball et d'athlétisme. En ce qui concerne le Volley-ball, parmi les pionniers nous pouvons citer des hommes tels que : Ezzedine Ben Ali Doadji qui fût du reste le premier président de la C.S.A.M de Volley ; Mr Mody Sy , et Oumar Fall du

³ FIVB, Manuel de l'entraîneur I, Ed. FIVB, Lausanne, 1991.

Sénégal, Yansané de la République de Guinée, Dr Omarwan du Nigeria, Souleymane Doucouré du Mali, Mr Bouchleba du Maroc.⁴

Officiellement, la Confédération Africaine de Volley-Ball (CAVB) a été la dernière confédération à être créée : elle a été établie en 1972, quand la Fédération Internationale de Volleyball (FIVB) a transformé ses cinq Commissions de Zone en confédérations continentales. La CAVB est responsable des fédérations nationales de Volley-ball africaines, et organise les compétitions continentales. Elle prend également part à l'organisation des tournois de qualification pour les événements importants tels que les Jeux Olympiques ou les Championnats du monde.⁵

4. Arrivée au Sénégal

Le volley-ball est introduit au Sénégal entre les deux guerres, plus précisément en 1937. Ce sont les militaires, moniteurs français, chargés d'enseigner l'éducation physique et sportive qui faisaient pratiquer ce sport dans les écoles. Ainsi, les premiers clubs feront leur apparition entre 1945 et 1946 ; ils étaient tous à Dakar. Il s'agissait entre autre de :

- l'Union Sportive des Travailleurs de Dakar (U.S.T.D),
- le Foyer France Sénégal (F.F.S),
- et de l'Union Sportive Goréenne (U.S.G).

A cette époque, les compétitions se jouaient durant la période estivale, c'est-à-dire la période creuse, moment de trêve au football et au basket. C'est durant cette période aussi que le district de Dakar fut créé, il avait son siège à l'école primaire Maurice Delafosse, avec comme Président, le français Nicolas, membre de l'Union Sportive des Travailleurs de Dakar. A ses cotés on notait entre 1946 et 1947 la présence de quelques sénégalais comme : SY Mody et TALL Omar. Après le départ du français, la présidence du district fut confiée à l'ancien président de l'Union Sportive Goréenne (U.S.G), Monsieur TALL Ahmed. Notons qu'à l'époque, aucune structure officielle ne s'occupait du volley-ball. Cette tâche était confiée à des bénévoles.

⁴ Mostapha AHCHOUCHE Cours pour entraîneurs niveau I FIVB, Dakar 2010.

⁵ http://fr.wikipedia.org/wiki/Conf%C3%A9d%C3%A9ration_africaine_de_volleyball

Cependant avec l'apparition de la ligue de l'Afrique Occidentale Française (A.O.F) de volley-ball, vers 1950, dont le Président était le béninois René LEBOEUF, le Volley-ball ne pouvait seulement se limiter à Dakar et St Louis. A cet effet, des matches furent organisés un peu partout à l'intérieur du pays et c'est seulement après 1956 que la ligue de l'A.O.F fut affiliée à la Fédération Française de Volley-Ball (FFVB).

Par la suite, la fédération sénégalaise de volley-ball (FSVB) naîtra. Elle sera reconnue comme association d'utilité publique le 21 février 1961. Son premier président fut Monsieur GUEYE Abdou Latif. L'affiliation de la fédération sénégalaise de volley-ball à la Fédération Internationale de Volley-Ball (FIVB) fut soutenue par la fédération française de volley-ball, sous le numéro 71 en 1961. Le français MATHOR Marcel y a assuré la formation de cadres comme Chérif DIAGNE, SY Maurice, Prospère, NGOM Germain.⁶

➤ **Historique du volley-ball féminin au Sénégal**

L'organisation du volley-ball féminin au Sénégal a débuté à Dakar, vers les années 1977, avec quatre clubs. Il s'agissait de la Jeanne d'Arc (J.A), l'AS fonctionnaire, le Dakar Université Club (DUC) et la coopération française. Par la suite, on nota la venue de certaines équipes comme le Ziguinchor volley-ball club, né en 1978, avec comme première joueuse Mme Jeanne SANKHA et la première internationale : Mme Florence CABRAL, qui encadre en ce moment le Mbour volley-ball club. Le Saloum volley-ball club de Kaolack voit le jour en 1982. C'est ainsi que petit à petit de plus en plus de régions formeront des équipes féminines.

Jadis, les différentes compétitions organisées à Dakar étaient : le championnat régional, la coupe Mme Elisabeth Diouf. La journée nationale regroupait les équipes des autres régions et la sélection de Dakar pour disputer la coupe du Sénégal. Le Ziguinchor volley-ball domina pendant un bon nombre d'années le volley-ball féminin au Sénégal. Ce club remporta tour à tour :

- La coupe Mme Elisabeth Diouf face à SONACOS, en 1980 ;
- La coupe du Sénégal toujours face à SONACOS, en 1988 à Thiès ;

⁶ Mohamed Moustapha DIATTA, Mémoire de maîtrise : Contribution au développement du volley-ball dans la commune de Tambacounda : Problèmes et perspectives. 2008 – 2009.

- La Coupe et le championnat du Sénégal en 1990, 1991 et 1992.

D'autres clubs vinrent par la suite prendre la tête du championnat. Il s'agit entre autre de la J.A, l'ASECNA, le Saloum volley-ball club et de la SOCOCIM de nos jours.

Chapitre II

CARACTERISTIQUES DU VOLLEY-BALL MODERNE

1. Particularités du Volley-ball

1.1 Particularités dans le jeu

Contrairement aux autres sports collectifs où la possession du ballon est un avantage certain, au volley-ball, elle est problématique et même stressante. En effet, l'impossibilité de bloquer ou de tenir le ballon durant le jeu, associée à l'intransigeance du règlement en ce qui concerne la manipulation du ballon est sans pareil. Toutes ces particularités sont autant d'éléments qui donnent au volley-ball toute sa singularité.

Ainsi, c'est sur une fraction de seconde que le contact est autorisé avec la balle; ce qui entraîne une pression énorme sur les joueuses confrontées à une prise de décision non seulement extrêmement rapide, mais en plus d'une qualité irréprochable surtout à partir du deuxième contact. Cette rigueur du règlement fait qu'un set ou un match peut être perdu simplement sur une faute liée à la qualité du contact telle que :

- Ballon tenu
- Double touche
- Ballon non lâché au service...

La crainte de faire une faute directe, sanctionnée par l'attribution d'un point à l'adversaire met une pression énorme sur les joueuses, ce qui n'est pas pour faciliter les choses. Ainsi, moins on a à maîtriser le ballon et mieux c'est.

1.2 Particularités du volley-ball féminin

Les dames au volley-ball représentent un cas véritablement particulier qui mérite d'être souligné à plus d'un titre, vu son importance dans le processus d'entraînement. En effet, se serait une erreur monumentale que de penser que le volley-ball puisse être abordé de manière identique chez les hommes et chez les dames.

Aussi, un bon entraîneur doit prendre en compte les caractéristiques physiologiques et psychologiques de ces athlètes, surtout quand il s'agit des femmes. Psychologiquement les filles ne montrent pas autant d'initiatives que les garçons. Elles sont plus dépendantes

de l'entraîneur qui devra gagner leur confiance, condition première pour jouer le rôle de leader.

A l'entraînement, il devra passer beaucoup de temps comme partenaire de jeu, servant pour la réceptionneuse, envoyant le ballon à la passeuse, passant le ballon à l'attaquante, attaquant contre le block. C'est pourquoi un entraîneur exerce une plus grande influence sur une équipe féminine que sur une équipe masculine en ce qui concerne les méthodes et styles de jeu.

Il faut souligner que les filles sont plus sentimentales mais moins sociables que les garçons. Très souvent il y a des petits clans à l'intérieur d'une équipe féminine de volley-ball, comprenant chacun deux (2) ou trois (3) amies très proches et toujours ensemble, parfois jusqu'à l'exclusion des autres ; ce qui peut affaiblir la cohésion de toute une équipe.⁷

L'entraîneur doit veiller à ce que ses joueuses placent l'intérêt collectif au dessus de tout. Il n'est pas seulement celui qui apprend les habiletés de jeu mais il est avant tout un éducateur et le trait d'union d'une équipe.⁸

2. Définition, principe et but du jeu

Le volley-ball est un sport joué par deux équipes sur un terrain divisé par un filet. Il y a différentes versions disponibles pour offrir de la souplesse de jeu à tous. Le but du jeu est d'envoyer le ballon par-dessus le filet afin qu'il retombe dans le terrain opposé, et d'empêcher cette même action de la part des adversaires.

L'équipe a droit à trois touches avant de renvoyer le ballon (en plus du contact effectué par le contre). Le ballon est mis en jeu par une frappe de service faite par le serveur au-dessus du filet en direction des adversaires. L'échange de jeu continue jusqu'à ce que le ballon retombe ou sorte du terrain, ou si l'une des équipes n'arrive pas à le retourner correctement.⁹ En volleyball, l'équipe gagnant un échange marque un point c'est le système de la marque continue encore appelé « Rally point système », appliqué depuis

⁷ Y. Weimin, Manuel de l'entraîneur I, (p.69) éd. FIVB, Lausanne, 1991.

⁸ Manuel de l'entraîneur I, (p.69) Ed. FIVB, Lausanne, 1991.

⁹ Règles officielles 2009-2012, <http://www.fivb.org/en/volleyball/Rules/Rules.htm>

1999. Lorsque l'équipe qui reçoit gagne un point et le droit de servir, ses joueurs se déplacent d'une position dans le sens des aiguilles d'une montre.

3. Les différents secteurs de jeu

Deux secteurs de jeu régissent la pratique du volley-ball ; mais la spécificité de ce sport fait que l'on passe si vite de l'un à l'autre des secteurs, que parfois on ne sait plus si on attaque ou on défend. Les modifications règlementaires ont fini par donner à certaines techniques de base un rôle à la fois défensif et offensif : c'est justement le cas du contre.

3.1 Le secteur offensif

C'est le secteur de jeu qui englobe toutes les actions de type offensif. Jadis il avait une ampleur telle qu'il a fallu procéder à des modifications règlementaires pour équilibrer le rapport de force entre l'attaque et la défense. Malgré tout ceci, les évolutions tactiques, et techniques, associées aux capacités physiques et aux caractéristiques morphologiques des athlètes des temps modernes en font un secteur toujours privilégié face à la défense.

Un des faits les plus marquants de cette supériorité est sans nul doute la mutation opérée au niveau de certaines techniques de jeu dont l'objectif premier a totalement changé. Ainsi le service qui servait essentiellement à la mise en jeu du ballon, est devenu une véritable arme offensive avec des balles allant à plus de 100 km/h.

3.2 Le secteur défensif

Le secteur défensif au volley-ball est de nos jours l'un des plus déterminants dans l'obtention de la victoire. Les équipes les plus fortes en défense sont bien souvent victorieuses dans un sport où les attaquantes se valent de plus en plus. Les vitesses des balles de plus en plus grandes, et la panoplie de combinaisons tactiques dans le secteur offensif font de la défense l'un des domaines les plus difficiles à maîtriser dans ce sport.

L'introduction de la « libéro » en 1998, joueuse spécialiste de la défense, est faite pour renforcer le secteur défensif ; et donc trouver un certain équilibre dans le rapport de

force attaque / défense. Les attaquantes de grands gabarits manquant de mobilité et d'habileté défensives, pouvant désormais quitter le terrain après avoir servi, et être remplacées par la « libéro », bonne en défense, en est une bonne illustration.

Le secteur défensif au volley-ball, est structuré en deux compartiments :

- Un compartiment avant, première ligne de défense ou défense haute appelé : le contre
- Et un compartiment arrière, la deuxième ligne de défense ou défense basse.

Bien que ces deux compartiments aient le même objectif : celui d'empêcher la balle de tomber dans son terrain, ils n'ont cependant pas le même impact sur les actions offensives adverses, notamment les attaques.

Ainsi, alors que la défense arrière se cantonne dans un rôle essentiellement défensif, subissant les attaques répétées d'athlètes de plus en plus fortes, le contre, quand à lui, joue un rôle beaucoup plus dissuasif, contraignant. Il a donc l'avantage de pouvoir perturber les attaquantes et les choix tactiques adverses :

- En faisant pression sur l'adversaire ;
- En orientant les attaques adverses ;
- En marquant des points directs...

Voici donc une ligne de défense qui, avec la morphologie actuelle des athlètes, est devenue au fil du temps de plus en plus offensive.

Chapitre III

GENERALITES SUR LE CONTRE

L'un des fondamentaux techniques qui confère toute sa spécificité au volley-ball est bien le contre (block). En effet, voici une technique de jeu qui a vu son rôle se modifier au cours du temps ; au point de devenir de nos jours, un geste appartenant à la fois au secteur offensif et défensif.

1. Définition

Dottax (1987, p.118), définit le contre comme étant la première opposition au smash. C'est une forme de défense réalisée au-dessus du filet, face à l'attaquant après un saut vertical, bras tendus. C'est une action qui s'oppose à l'entrée de la balle dans le camp qui défend. Si la balle retombe dans le camp de l'attaquant, le contre est réussi et peut-être assimilé à une contre attaque.¹⁰

Le contre est la 1ère ligne de défense, « c'est l'action des joueurs placés près du filet pour intercepter le ballon provenant du camp adverse en dépassant le haut du filet, sans tenir compte de la hauteur du contact du ballon. Seuls les joueurs de la ligne avant peuvent effectuer un contre, mais au moment du contact avec le ballon, une partie du corps doit être plus haute que le sommet du filet. »¹¹

2. Evolution chronologique et réglementaire du contre

Le contre n'a pas toujours été tel que nous le connaissons aujourd'hui. Il a évolué dans le temps aussi bien sur le plan technique que réglementaire. Nous avons ici retenu un certain nombre de dates dont les plus marquantes sont :

- 1920 : le contre fait son apparition mais n'est pas encore réglementé.
- 1984 : Il est désormais interdit de contrer un service.
- A partir de 1964 aux J.O. de TOKYO, le congrès de la F.I.V.B modifie la règle du contre, en autorisant désormais les contreurs à passer les mains de l'autre côté du filet. Cette possibilité de franchir le plan du filet, au moment de l'attaque adverse, a augmenté l'efficacité de la défense haute, les contreurs neutralisant plus facilement les attaques smashées chez l'adversaire.

¹⁰ Dottax, D., Volley-ball : du smash au match. Ed. Vigot, 1987.

¹¹ Règles Officielles du Volleyball • 2009-2012, p.76

- Pour renforcer la défense haute, on autorise en 1970 la reprise de balle par les contreurs, après un contre effectif (donc 2 touches effectives par un même joueur).
- 1974 : La mire est décalée pour se situer sur les limites du terrain. Après un contre, trois touches de balles sont autorisées¹².

2.1 Dispositions règlementaires actuelles

La pratique ou l'utilisation du contre lors d'un match de volley-ball répond aux exigences règlementaires définies ci-après¹³:

- **Tentative de contre** : La tentative de contre est l'action de contrer sans toucher le ballon.
- **Contre effectif** : Le contre est effectif chaque fois que le ballon est touché par un contreur.
- **Contre collectif** : Un contre est collectif lorsqu'il est réalisé par un groupe de deux ou trois joueurs proches les uns des autres et il devient effectif lorsque l'un d'eux touche le ballon.
- **Touches de contre** : Des touches consécutives (rapides et continues) avec le ballon peuvent être réalisées par un ou plusieurs contreurs, à condition que ces contacts aient lieu au cours d'une seule action.
- **Contre dans l'espace adverse** : Lors du contre, le joueur peut passer ses mains et ses bras par-dessus le filet, à condition que cette action ne gêne pas celle de l'adversaire. Il n'est donc pas permis de toucher le ballon par-dessus le filet tant que l'adversaire n'a pas exécuté une frappe d'attaque.
- **Contre et touches d'équipe** :
 - Le contact du ballon par le contre n'est pas compté comme une touche d'équipe. Par conséquent, après une touche de contre, l'équipe a droit à trois touches pour renvoyer le ballon.
 - La première touche après le contre peut être faite par n'importe quel joueur, y compris celui qui a touché le ballon lors du contre.

¹² Revue : Volley France Tech – Numéro 5 – Juillet 99, p.22-23.

¹³ Règles Officielles du Volleyball • 2009-2012, p.76.

- **Contrer le service** : Contrer le service adverse est interdit.
- **Fautes au contre** :
 - Le contreur touche le ballon dans l'espace adverse avant ou au moment de la frappe d'attaque de l'adversaire;
 - Un joueur arrière ou le libéro effectue un contre ou participe à un contre effectif
 - Contrer le service adverse
 - Le ballon est envoyé "dehors"
 - Contrer le ballon dans l'espace adverse à l'extérieur des antennes ;
 - Un Libéro tente d'effectuer un contre collectif ou individuel.

2.2 Nouvelles règles concernant le contact et les fautes du joueur au filet

- **Contact avec le filet**
 - Le contact du filet par un joueur n'est pas une faute, sauf s'il gêne le déroulement du jeu.
 - Les joueurs peuvent toucher les poteaux, câbles et tout autre objet en dehors des antennes, y compris le filet lui-même, pour autant que cela ne gêne pas le jeu.
 - Il n'y a pas de faute si le ballon envoyé dans le filet provoque le contact du filet avec un joueur adverse.
- **Fautes du joueur au filet**
 - Un joueur touche le ballon ou un adversaire dans l'espace adverse avant ou pendant la frappe d'attaque de l'adversaire.
 - Un joueur gêne le jeu de l'adversaire en pénétrant dans l'espace adverse sous le filet.
 - Le(s) pied(s) d'un joueur pénètre(nt) complètement dans le camp adverse.
 - Un joueur interfère sur le jeu de l'adversaire (entre-autres):

- en touchant la bande blanche supérieure du filet ou les 80cm du haut de l'antenne durant son action de jouer le ballon ou
- en prenant appui sur le filet en même temps qu'il joue le ballon ou
- en se créant un avantage sur l'adversaire ou
- en réalisant une action qui entrave la tentative d'un adversaire de jouer le ballon.¹⁴

3. Particularités du contre féminin

Smasher et contrer sont les deux moyens clés pour marquer en volley-ball, et comptent pour 2/3 des points marqués. Avec l'augmentation de la taille et des capacités de sauts, la lutte au dessus du filet est devenue plus intense.¹⁵ Il faut remarquer que le contre est devenu plus que jamais le meilleur moyen de marquer en volley-ball féminin et l'entraîneur doit lui accorder beaucoup d'attention, afin que toutes les joueuses deviennent de bonnes contreuses.

4. Différentes situations de contre

Trois types de contres effectifs peuvent être relevés dans un match :

- Le contre « gagnant » : lorsque le ballon contré tombe directement dans le camp adverse ;
- Le contre « jouable » : lorsque le contre est relevé grâce aux joueuses placées au soutien, autour et derrière l'attaquante qui s'est faite contrée ;
- Le contre « sauvé » : lorsque le ballon rebondit en allant du côté de la contreuse et repris par ces co-équipières.¹⁶

¹⁴ Règles Officielles du Volleyball • 2009-2012, p.73

¹⁵ Manuel de l'entraîneur I, (p.71-72) Ed. FIVB, Lausanne, 1991.

¹⁶ Manuel de l'entraîneur I, (p.70) Ed. FIVB, Lausanne, 1991.

5. Réalisation technique du contre

5.1 La phase préparatoire

La contreuse se place à 30cm du filet avec les mains à la hauteur du visage et parallèles au filet. C'est à partir de cette position d'attente qu'on doit aller se placer dans l'alignement de la course d'élan de l'attaquante adverse et non pas face au ballon.

Plusieurs facteurs influencent le déplacement de la contreuse, il doit capter des informations essentielles : Où se trouve le passeur ? D'où exécute-t-il sa passe, quelle va être la direction, la trajectoire, le point de chute de la passe ? Où sont les attaquants ? Quelles sont leurs habiletés individuelles en termes de puissance, de placement ?

5.2 Le saut

Une fois placé correctement, il est important, avant de sauter, de bien effectuer le blocage pour éviter un déséquilibre latéral qui serait nuisible à la stabilité et à l'efficacité du contre. Le tronc est droit, flexion importante des chevilles et des genoux. Poussée des jambes, montée des bras vers le haut, saut vertical en fixant le ballon. Lors de la phase de suspension, bras tendus et près des oreilles, épaules parallèles au filet, bras proches du filet pour empêcher le ballon de passer entre le filet et la contreuse; doigts écartés et tendus pour avoir la plus grande surface de contact possible.

5.3 Les déplacements

L'exécution correcte du contre obéit à un certain nombre de facteurs parmi lesquels le type et la qualité des déplacements. En effet, les athlètes seront amenées à utiliser un genre différent de déplacements en fonction de la distance à couvrir jusqu'au lieu de l'attaque. Ces derniers sont résumés ci-après.

➤ Le pas chassé

Le pas chassé est le déplacement le plus répandu dans l'exécution du contre. C'est aussi la manière la plus facile de se déplacer. La contreuse doit faire face à l'attaquante

adverse pendant le déplacement de celle-ci. Il est idéal pour les déplacements sur petite distance.

➤ **Le pas croisé**

Adapté aux déplacements sur distance moyenne, le pas croisé est très utilisé dans le contre collectif à deux (2) ou trois (3). Le déplacement est initié par la jambe opposée au sens du déplacement. Ainsi, pour aller contrer à droite, la joueuse orientera son pied droit vers la droite, et déplacera son pied gauche vers la droite en le croisant devant le pied droit. Puis elle procèdera à un blocage de son déplacement grâce à son pied droit selon la séquence : gauche-droite. Il existe une variante de ce déplacement qui se fait avec un léger sursaut (cloche-pied) sur la jambe coté déplacement.

➤ **Le pas couru**

Le pas chassé est trop lent pour une contreuse centrale qui doit souvent se déplacer sur plus de 3 mètres. Elle a alors besoin d'une technique de déplacement adaptée aux grandes distances : c'est le pas couru. La jambe la plus proche de la position de contre dirige le mouvement. La contreuse oriente son pied droit vers le filet au moment où elle arrive en bonne position pour contrer. Elle se retourne ainsi facilement. Elle saute face au filet. Pendant tout le déplacement ses mains restent devant elle, prêtes à se lever au-dessus du filet.

➤ **La technique « smasheur »**

S'arrêter puis se retourner vers le filet avant le saut assure un bon contrôle du mouvement. Mais cela empêche la contreuse d'utiliser toute son énergie pour sauter le plus haut possible. Pour cette raison, certaines contreuses centrales, voire ailières, plus petites se servent d'une technique d'attaque. Ainsi, elles démarrent par une enjambée très courte ; puis enchainent par une enjambée très longue et un armé de bras comme pour une attaque, tout en restant perpendiculaire au filet.¹⁷

La contreuse n'est pas face au filet au moment du saut. En l'air, elle se retourne progressivement de façon à faire face à l'adversaire seulement lorsqu'elle arrive au sommet de son saut. La plupart du temps, les trois pas d'élan d'une attaquante suffisent

¹⁷ Lucas. J., Le volley, Ed. Solar, 1998, p.122.

pour amener la contreuse en bonne position. Si elle est trop loin, elle effectue quelques pas supplémentaires : deux (2) quatre (4) ou plus.

5.4 Les variantes d'exécution

La pratique du contre est caractérisée par un certain nombre de variantes d'exécution qui seront utilisées en fonction des situations de jeu rencontrées, des qualités physiques, de la morphologie des joueuses, et du système de jeu de l'équipe... En voici un bref aperçu qui nous permettra de mieux les cerner.

➤ Le contre de zone

Le but est de couvrir une zone (former un mur) et empêcher l'attaque sur cette zone afin de faciliter le placement de la défense arrière. Pour ce type de contre, les mains, le tronc, les bras, la tête forment un tout. On ne doit pas essayer d'envahir le camp adverse.

➤ Le contre défensif

Le but est de ralentir le ballon pour permettre la récupération par ses partenaires. On utilise ce contre lorsque la contreuse ne saute pas assez haut ou saute en retard.

➤ Le contre offensif

Le but est de rabattre le ballon vers le sol adverse : On utilise ce contre lorsque le ballon est près du filet ou que l'attaquant est moins haut que la contreuse. Pour réaliser ce contre, il faut une flexion du tronc accompagnée d'une contraction des abdominaux de façon à envahir le territoire adverse avec les avant-bras et les mains.

➤ Le contre à deux

Ici, c'est la contreuse centrale qui se déplace pour venir former un mur avec la contreuse extérieure placée à gauche ou à droite.

➤ **Le contre à trois**

La position de départ (postes 2 et 4) permet des déplacements moindres donnant l'opportunité d'effectuer dès que possible un contre à 3.

6. Qualités requises

La pratique du contre exige un certain nombre de qualités fondamentales qui détermineront son efficacité. Il s'agit :

- Sur le plan morphologique de : la grande taille des athlètes ;
- Sur le plan physique de : la force explosive, la vitesse de réaction, la vitesse d'exécution, l'endurance, la hauteur d'intervention (saut vertical), et le temps de suspension ;
- Sur le plan technique de : l'exactitude technique, le bon placement, le bon timing, la bonne lecture du jeu adverse...
- Sur le plan psychologique de : la combativité, la hargne, la persévérance, la lucidité.

7. Stratégies d'intervention

➤ **Lire et réagir « read and react system »**

Le principe de base de cette stratégie est de lire et de réagir. Il n'y a donc pas de mouvement de la contreuse tant que le ballon n'a pas quitté les mains de la passeuse. Lorsque la contreuse voit où la passe a été faite, elle réagit verticalement ou horizontalement selon la trajectoire de la passe d'attaque. Dans l'utilisation de cette stratégie, il faut accentuer la phase d'observation et principalement celle de la passeuse (position, main), du ballon et de la réception (qualité, endroit, etc.).

➤ **Se commettre « commit system »**

Cette seconde stratégie d'intervention au contre est à l'opposé de la première, car, ici, il sera demandé à la contreuse centrale de toujours sauter avant que la passe soit effectuée ; amenant celle-ci à se compromettre. La contreuse centrale va ainsi sauter en

même temps que l'attaquante de premier temps adverse. Le but est d'empêcher la réalisation d'une attaque sur trajectoire montante. La faiblesse de cette stratégie réside dans le fait qu'il sera impossible à la contreuse au centre de sauter à la fois avec la première attaquante et d'aller ensuite à l'aile droite ou gauche en cas de besoin.¹⁸

8. Filière énergétique dominante impliquée dans le contre

Action brève et explosive à plus d'un titre, il apparaît clairement que la filière énergétique dominante impliquée dans l'exécution du block est la filière anaérobie alactique. Le développement de cette filière est de ce fait un élément très déterminant pour maintenir la régularité mais aussi la qualité de l'exécution de cette technique de jeu durant les matches.

¹⁸ G. LAPLANTE, D. RIVET : Cahier de l'entraîneur II, fédération de volley-ball de Québec, p.103.

PARTIE PRATIQUE

Chapitre I

METHODOLOGIE

La partie méthodologie que nous présentons ici, est d'autant plus importante qu'elle retrace le cheminement de notre recherche. Pour se faire, nous avons choisi de traiter nos données selon la technique du tri à plat, d'une manière générale. Toutefois, la particularité de certaines données nous a conduit à les croiser afin d'affiner nos analyses.

1. Cadre de l'étude

Le Championnat national féminin de la fédération sénégalaise de volley-ball, saison 2009-2010 et les clubs y prenant part ont servi de cadre à la réalisation de cette étude sur **l'importance du contre dans le volley-ball féminin au Sénégal.**

2. Pré-tests

Outil servant à valider ou non le questionnaire, le pré-test permet de savoir si le protocole de l'étude est réaliste, si le contenu et la forme des questions sont adaptés aux objectifs de l'étude. Il permet également de faire un tri final des questions qui seront retenues dans le questionnaire définitif. Aussi, pour mener à bien notre étude, nous avons tenu à réaliser deux (2) pré-tests afin de répondre aux questions suivantes :

- Le questionnaire retient-il l'attention ?
- Le questionnaire est-il clairement compris ?
- Le public cible est-il concerné par le questionnaire ?
- La présentation du questionnaire est-elle acceptable ?
- Le questionnaire est-il fidèle ?
- Le questionnaire est-il valide ?

2.1 Déroulement des pré-tests et caractéristiques des questionnaires

Le questionnaire est un « instrument d'interrogation d'un échantillon de population. Il traduit les objectifs de la recherche en question particulières...il s'inscrit dans le langage et la logique des personnes interrogées. »¹⁹ Ainsi, qu'il s'agisse des joueuses ou des

¹⁹ Cours d'Henri TORGUE. L'ENQUETE : Du questionnement au questionnaire

entraîneurs, notre questionnaire est caractérisé par des questions préformées ou « cafeteria », avec la mention « autre » à la fin. Nous voulons de ce fait, permettre au répondant de s'exprimer en cas de besoin ; ce qui nous permettrait éventuellement d'ajouter certaines questions au document final.

Ce sont des questionnaires auto administrés qui ont été distribués par nos soins à nos publiques cibles. Ainsi, le premier pré-test a été effectué le 07 avril 2010 auprès de l'équipe féminine du club Ziguinchor Volley-ball lors de son passage à Ngor.

Décliné en vingt sept (27) questions « cafétéria », semi fermées, s'étalant sur trois (3) pages roses pour les joueuses et trente (30) questions ouvertes s'étalant sur quatre (4) pages jaunes pour les entraîneurs. Se sont en tout huit (8) athlètes et deux (2) entraîneurs qui y ont répondu. La récupération desdits questionnaires se faisait séance tenante.

Le second pré-test quant à lui, réalisé le 04 mai 2010 a été effectué auprès de l'équipe féminine du DUC volley-ball à Dakar. Décliné cette fois en treize (13) questions, auto administrés, toujours sur support rose. Dix (10) joueuses y ont répondu.

2.2 Constats et apports

Nous avons pu constater entre autre chose, un stress évident des athlètes face au questionnaire. Nos questions étaient trop frontales, surtout en ce qui concerne le contre. En effet, telles que posées, les athlètes avaient l'impression d'être évaluées. Aussi, cherchaient-elles dans les réponses que nous leur propositions, celle qui leur paraissait la plus juste, au lieu de nous donner leur véritable point de vue.

Pour avoir des réponses plus proches de la réalité, il a fallu donc reformuler nos questions ou passer par des questions-test, quelque peu voilées ou même détournées ; dans lesquelles, « la réponse apparente est moins intéressante que sa signification profonde. »²⁰ C'est ainsi que, au lieu de poser la question « aimez-vous le contre ? », nous avons demandé aux joueuses (cf. annexe 6, question N°10) « quels sont les trois (3) gestes techniques que vous aimez le plus travailler à l'entraînement ? »

Grâce à cette pré-enquête, nous avons pu constater qu'à la question relative au niveau d'étude des sujets, il manquait une mention concernant les joueuses non scolarisées.

²⁰ Cours d'Henri TORGUE. L'ENQUETE : Du questionnement au questionnaire

Cette remarque nous a permis d'ajouter ladite mention à la question n°4 du questionnaire final. C'est en testant nos questionnaires que nous avons très tôt été sensibilisé au problème des « non réponses ». En effet, force nous a été donnée de constater que lesdites « non réponses » étaient involontaires, et relevaient beaucoup plus de la précipitation. De ce fait, nous avons décidé de procéder, lors de l'enquête proprement dite, à une vérification systématique des chaque questionnaire qui nous était remis avant de quitter le lieu d'investigation.

Enfin, nous avons également constaté que les sondés n'avaient rien voulu écrire dans l'ouverture qui leur était donné à la partie « autre... », associée à la majorité des questions. Nous en avons conclu que, soit nos questions étaient assez claires (ce qui nous a été dit), soit que les répondants ne voulaient tout simplement pas s'exprimer par écrit.

Somme toute, ces pré-tests nous ont permis non seulement de déceler certaines coquilles qui s'étaient glissées dans nos questionnaires, mais aussi d'en réajuster la longueur, le fond et la forme. Tout ceci grâce à un tri des questions qui n'étaient pas déterminantes pour notre enquête comme : « la nationalité des joueuses... ». La forme définitive de notre instrument d'investigation a été améliorée grâce à l'utilisation d'un logiciel adapté à la réalisation de questionnaire (Sphinx plus²). Le tableau 1 ci-après présente de manière synthétique l'ensemble des faits marquants de nos pré-tests, ayant abouti à la réalisation des questionnaires définitifs.

Public cible	Nombre	Pré-test 1	Pré-test 2	Questionnaire définitif
JOUEUSES	Répondantes	8	10	
	Questions	27	13	15
	Pages contenant les questions	3	1	1
ENTRAINEURS	Répondants	2		
	Questions	30		20
	Pages contenant les questions	4		2

Tableau 1 : Etapes de la réalisation des questionnaires définitifs

3. Enquête proprement dite

Afin de cerner le mieux possible tous les aspects inhérents à notre thème de recherche, nous avons décidé de mener cette étude quantitative auprès de deux populations. Il s'agit d'une part des joueuses du championnat national d'élite ; et d'autre part des entraîneurs en charge des neufs (9) clubs féminins engagés dans ce championnat.

3.1 Lieux d'investigations

Tout au long de notre recherche, nous avons été amenés à nous rendre à des endroits aussi divers que variés afin de recueillir les informations nécessaires à notre étude. C'est ainsi que pour l'observation vidéo des matches, et l'administration de nos questionnaires, nous nous sommes rendus, parfois à plusieurs reprises, sur les différents terrains de jeu (homologués par la fédération) où devaient se tenir les rencontres dont nous avons besoin ; et sur les lieux d'entraînement des différentes équipes. Il s'agit entre autre des lieux suivants :

- Le stade Iba Mar Diop de Dakar
- Le cercle Maurice Gueye de Rufisque
- Grand Mbao
- Et le foyer de Ngor

3.2 Enquête réalisée auprès des athlètes

➤ Population

Les critères d'exclusion retenus ont été motivés d'une part, par la participation aux pré-tests, et d'autre part, par un certain nombre de constats faits lors de nos investigations. En effet, nous avons pu constater par exemple que le nombre de licenciées des clubs ne correspondait pas toujours au nombre de joueuses prenant part aux matchs de championnat. Toutes les joueuses licenciées d'une équipe n'étaient pas forcément prêtes à jouer en championnat. Une licence leur était cependant établie pour parer à toutes éventualités en cas de besoin ou de progrès plus rapides que prévus.

D'autres athlètes bien qu'ayant cessé de s'entraîner, ou absentes du pays pour des raisons diverses voyaient aussi leur licences renouvelées et validées. Aussi, avons nous souhaité retenir uniquement les joueuses qui prenaient une part active au championnat, donc titulaires ou remplaçantes, car au contact direct des réalités du contre, lors des matchs et des entraînements.

C'est la raison pour laquelle, la population concernée par cette étude est composée des athlètes du « douze majeur » des neuf (9) équipes engagées dans le championnat d'élite féminin de volley-ball, de la saison sportive 2009-2010. Il s'agit donc des joueuses participant aux compétitions de la FSVB. Les détails y afférents sont consignés dans le tableau 2 du chapitre II.

NB : « Le douze majeur », c'est le groupe de joueuses souvent retenues lors des matchs.

➤ **Echantillon**

En raison des deux pré-tests réalisés (critère d'exclusion), se sont finalement les joueuses des sept (7) équipes restantes soit 77,78% du nombre total d'équipes ; uniquement composée des joueuses présent au sein du douze (12) majeur, (libéro exclu); qui devaient répondre au questionnaire. C'est en définitive un échantillon de cinquante cinq (55) sujets que nous avons pu sonder.

➤ **Critères d'inclusion**

- Etre licenciée de la FSVB ;
- Etre titulaire ou remplaçante dans une équipe engagée dans championnat d'élite féminin ;
- Etre joueuse de la ligne avant, donc concernée par le contre.

➤ **Critères d'exclusion**

- Etre libero ;
- N'avoir pris part à aucun match dans la saison même en tant que remplaçante ;
- Avoir participé à l'un des pré-tests.

3.3 Enquête réalisée auprès des entraîneurs

➤ Population

En dehors des athlètes, nous nous sommes intéressés à tous les entraîneurs et/ou entraîneurs adjoints intervenants au sein des équipes engagées dans le championnat d'élite féminin, de la saison sportive 2009-2010 ; soit une population de dix (10) entraîneurs.

➤ Echantillon

En raison des pré-tests (critère d'exclusion), notre questionnaire a été distribué à sept (7) entraîneurs d'équipes féminines soit **70%** de ladite population.

➤ Critères d'inclusion

- Entraîner une équipe féminine durant la saison en cours.

➤ Critères d'exclusion

- Avoir participé au pré-test ;
- Ne pas entraîner une équipe féminine ;
- Etre à l'origine, ou impliqué dans la réalisation du questionnaire.

4. Outils d'investigations

Pour mener à bien notre étude, et cerner le mieux possible les tenants et les aboutissants de cette recherche, nous avons utilisé de plusieurs outils d'investigation dont :

- L'observation vidéo ;
- une grille d'observation ;
- et deux (2) questionnaires dont l'un adressé aux entraîneurs et l'autre aux joueuses.

4.1 Observation vidéo

Notre étude, en ce qui concerne l'observation vidéo, a été exhaustive. Nous avons donc filmé l'ensemble des équipes féminines prenant part au championnat national de

volleyball, saison 2009-2010 ; soit neuf (9) équipes (cf. tableau 2, p.46) Nous avons ainsi pu filmer vingt cinq (25) rencontres.

➤ **Le matériel**

A défaut de moyens pour engager des professionnels, nous avons avec l'aide de quelques amis, filmé tous les matchs dont nous avons besoin. Ainsi, deux (2) caméscopes numériques hybrides²¹ (le second occasionnellement), et deux (2) trépieds, nous ont permis d'enregistrer les vingt cinq (25) matchs recueillis lors de nos investigations.

➤ **Descriptif**

Dans des conditions idéales, l'observation vidéo se fait à partir d'une vue plongeante sur l'aire de jeu ; donc en se positionnant non seulement derrière les équipes observées ; mais en hauteur, dans les gradins. La réalité sur le terrain a été toute autre, car en dehors du stade Iba Mar Diop, et du stadium Marius NDIAYE où nous avons bénéficié de la présence de gradins; tous les autres lieux de compétition nous ont amené à filmer les rencontres à même le sol, ou légèrement au-dessus comme au cercle Maurice GUEYE de Rufisque, avec le risque de recevoir des ballons sur la camera, et le passage de personnes dans notre champ d'observation.

Heureusement pour nous, car nous sommes arrivés au bout de nos observations sans enregistrer d'incidents quant à l'intégrité du matériel. Chaque match était donc enregistré avec un seul caméscope ; placé à au moins cinq (5) mètres derrière la ligne de fond du terrain de jeu.

➤ **Collecte des données**

Ici, nous nous sommes particulièrement intéressés au nombre de points marqués relatifs à chaque variable de notre grille d'observation, par set. Pour rendre possible l'identification des actions de jeu au filet, mais aussi celle des joueuses en action, l'observateur a pour tâche d'utiliser une prise de vue suffisamment rapprochée et suffisamment large. L'angle de prise de vue choisi, présente l'avantage de pouvoir observer deux (2) équipes en même temps, sans avoir à faire pivoter la camera.

²¹ Caméscope comportant à la fois un disque dur interne et la possibilité d'y introduire une carte mémoire.

Nous avons ainsi pu recueillir entre le 21 février et le 30 juillet 2010, un nombre total de 85 sets, sur la base des 25 matchs filmés. Les matches ont ensuite été transférés dans un ordinateur à partir duquel ils étaient visionnés. Afin de prévenir toute perte de données, nous avons toujours réalisé deux sauvegardes de chaque match :

- une dans un disque dur externe
- et l'autre sur un DVD.

L'observation vidéo a été choisie à cause de sa précision, et de la possibilité qu'elle nous offrait de pouvoir revoir les vidéos, les faire avancer ou revenir à volonté. Ceci nous assurant une plus grande précision dans le recueil des données. Chaque match a donc été regardé avec la plus grande exactitude. D'un autre côté, ces enregistrements vidéo ont été très avantageux pour nous, dans la mesure où ils nous ont permis de filmer des matchs prévus le même jour, à deux endroits différents.

4.2 Grille d'observation

➤ Matériel

La grille d'observation réalisée pour cette étude se décline sur un support papier, blanc. Elle est remplie à la main ; à l'aide d'un stylo à bille de préférence (Cf. annexe 4).

➤ Descriptif

Pour traduire concrètement les résultats de nos observations, les éléments de notre grille d'observation ont été définis en fonction des actions de jeu ayant pour conséquence la marque d'un point, par l'une ou l'autre des deux équipes. Nous tenons à préciser que cette grille d'observation (cf. annexe 4), a été inspirée des relevés statistiques de matchs, actuellement utilisés par les chaînes de télévision occidentales, lors de la retransmission de rencontres de volleyball. Elle met en relief les quatre variables suivantes :

- Le nombre d'attaques gagnantes
- Le nombre de services gagnants
- Le nombre de contres gagnants

- Et enfin le nombre d'erreurs adverses (faute directes) ayant rapporté des points à l'autre équipe.

NB : Le terme gagnant signifie que l'action observée a rapporté un point à l'une ou l'autre équipe. Nous rappelons qu'en raison du nouveau système de marquage des points (Rally Point System) ; chaque faute directe d'une équipe, rapporte immédiatement un point à son adversaire.

➤ **Collecte des données**

Le but de cette grille d'observation a été de comptabiliser le plus fidèlement possible, à la fin de chaque set et de chaque match, le nombre de points marqués correspondant à chacune des quatre (4) variables inscrites dans notre grille d'observation. L'observateur devait donc regarder chaque échange de jeu jusqu'à ce que le point soit marqué (échange de jeu terminé).

L'observateur relève en même temps les statistiques des deux (2) équipes. Il lui suffit de cocher à chaque fois la case correspondant à l'action de jeu ayant provoqué le point (attaque, contre ou service). Par contre, c'est au niveau des **erreurs adverses** qu'il faut rester particulièrement attentif. En effet, il s'agit de mentionner les **erreurs** (fautes directes) de l'équipe A, dans les cases de l'équipe B et vice versa.

Ici, la nature de la faute sera précisée autant que possible (cf. légende dans la grille en annexe 4). Nous avons mis l'accent sur les fautes concernant les actions de jeu qui nous intéressent le plus. Pour le reste des fautes parmi lesquelles celles qui posent des problèmes de détermination exact et d'autres telles que carton jaune, ballon tenu, etc..., il suffira de cocher une case, qui sera comptabilisée dans le décompte final. A la fin de chaque set, nous procédons à la somme des cases cochées (chaque case correspondant à un point), et mentionnons le nombre final de points correspondants, dans la case total (**T**).

Toutes les observations sont faites par nos soins et réalisées sur les principes de base ci-après mentionnés. Au coup d'envoi de l'arbitre, nous observons la balle, jusqu'à ce quelle ne soit plus en jeu. Ensuite, l'attribution des points se fait de la manière qui suit :

- Concernant l'attaque : Tout point marqué directement (balle au sol) ou après une mauvaise défense, est comptabilisé au profit de l'attaque.

- Concernant le service : Tout point marqué directement (service ace) ou à la suite d'une mauvaise réception est comptabilisé au profit du service.
- Concernant le contre : Tout point marqué directement grâce au contre, ou à la suite d'une mauvaise manipulation de balle consécutive à un contre, est comptabilisé comme contre gagnant.
- Concernant les erreurs adverses : Ici il s'agit de toutes les sanctions (carton jaune) ou actions de jeu initiées, amorcées, par une équipe (A), et ayant entraîné une faute directe sanctionnée par l'attribution d'un point à l'équipe opposée (B). Nous avons par exemple : Services « out » ou au filet, idem pour l'attaque, faute de filet faite par le contre ou l'attaque, faute de rotation, invasion dans le camp adverse etc.

4.3 Questionnaires

Les modifications apportées à la suite de nos pré-tests ne se sont pas faites sans regrets. En effet, si d'une part, ces pré-tests nous ont permis de déceler certaines imperfections, d'autre part, ils nous ont ramené à la triste réalité du terrain : celle de réduire le nombre de questions pour des raisons d'ordre pratique, et pour éviter toutes digressions.

➤ Validité

La « validité est la démonstration que les items d'un pré test représentent bien le contenu abordé dans le test ». ²² Nous avons grâce aux pré-tests effectués, eu l'occasion de réajuster nos questionnaires afin que leurs validités ne souffrent d'aucune contestation. Nos outils d'investigation mesurent donc bien ce que nous avons voulu mesurer, ce que nous cherchons ; et les sujets l'ont compris comme tel.

➤ Fidélité

Une fois de plus, grâce à nos pré-tests nous avons pu nous assurer que nos questionnaires mesuraient de façon stable et constante les mêmes éléments. Les réponses

²² LAURIN J. Evaluation de la qualité des soins infirmiers Ed. Chenelière et Stanké Montréal 1983 Edité en France par Maloine PARIS p 127.

des sujets à nos questions ne variaient pas en fonction du moment, du lieu ou de certaines circonstances anecdotiques.

➤ **Type de questions**

Au sortir de deux pré-tests qui nous auront permis de peaufiner notre questionnaire, et de nous situer quant à leur compréhension, nous avons retenu des questions de type préformées ou « cafeteria », très appréciées lors des pré-tests. Les sujets n'avaient plus qu'à cocher la ou les deux (2) ou trois (3) réponses de leur choix selon la question posée.

➤ **Traitement des données**

Partie très importante de notre travail, le traitement des données de notre étude s'est fait grâce au logiciel Sphinx plus². Ce dernier nous a permis de procéder à un tri à plat de la majorité des données.

Toutefois, afin d'appuyer nos analyses et de faire ressortir d'autres éléments peut-être moins évidents à première vue, nous avons procédé à un certains nombre de tris croisés.

4.4 Questionnaire soumis aux athlètes

Au-delà des questions relatives au profil des sujets, le questionnaire adressé aux joueuses avait pour but de mettre en relief les faits pouvant nous édifier sur l'importance que les filles accordent au domaine du contre dans le volley-ball sénégalais.

➤ **Administration et collecte de données**

Après une brève explication de l'entraîneur titulaire sur les raisons de notre présence, le questionnaire était rapidement remis aux joueuses et auto administré par ces dernières. Afin de gagner du temps et d'éviter toutes pertes, il était ensuite immédiatement vérifié et récupéré pour ne pas avoir à revenir à plusieurs reprises les chercher.

➤ **Caractéristiques et descriptif du support utilisé**

Afin de rendre l'administration du questionnaire un peu plus attrayante, nous avons choisi de le présenter sur un support papier, de couleur rose ; ce qui n'a pas déplu aux joueuses. Le questionnaire soumis aux cinquante cinq (55) joueuses se décline en quinze (15) questions dont les caractéristiques sont les suivantes :

- Treize (13) questions fermées à choix unique ou multiple
- Et deux (2) questions texte (âge ; années de pratique)

Notons ici qu'il a été très facile à remplir d'après les athlètes, et que les questions n'ont posé aucun problème de compréhension.

➤ **Justifications**

Répondre à un questionnaire est devenu au fil du temps une activité un peu ennuyante pour les athlètes, parce qu'elles n'en voient pas toujours l'utilité ou les résultats. C'est pourquoi nous avons tenu à le présenter sur un papier de couleur différente pour les amener à un peu plus s'y intéresser. Le nombre de questions arrêté à quinze (15) ne s'est pas fait sans regret ; mais pour des raisons d'ordre pratique liées à l'analyse de ces dernières, il a fallu faire le choix d'en « élaguer » un bon nombre.

4.5 Questionnaire soumis aux entraîneurs

Pour avoir une vue plus élargie des interrogations que nous nous posions, sur la problématique du contre dans le volley-ball féminin, nous avons jugé utile de mener également une enquête auprès de ceux qui étaient en charge de la formation technique des équipes féminines concernées. Tout cela pour d'une part, avoir leur avis au sujet des questions relatives aux joueuses, et d'autre part pour nous faire une idée de leur méthode de travail, notamment dans le domaine du contre.

➤ **Administration et collecte de données**

Une fois de plus, ce questionnaire a été auto administré par les principaux concernés. Entre collègues nous avouons que la tâche était encore plus aisée, et qu'elle se terminait toujours par une discussion sur notre thème de recherche, et des encouragements. Là aussi, le questionnaire a été récupéré séance tenante.

➤ **Caractéristiques et descriptif du support utilisé**

Toujours pour rendre l'administration du questionnaire un peu plus attrayante, nous avons choisi de le présenter sur un support papier, de couleur jaune.

Le questionnaire adressé à sept (7) entraîneurs quant à lui, comporte vingt (20) questions dont les caractéristiques sont les suivantes :

- Seize (16) questions fermées à choix unique ou multiple
- Et quatre (4) questions texte

➤ **Justifications**

La couleur du support a été une fois de plus ici un moyen de changer les habitudes et de rendre l'administration du questionnaire moins ennuyeuse. Le nombre de questions ici plus important (20) est dû à notre besoin de poser d'une part des questions spécifiques aux entraîneurs, et d'autre part de confronter les réponses de ces derniers à celles des joueuses. Ceci afin d'avoir une idée plus précise de la perception du contre dans ces deux populations.

5. Limites de l'étude

Cette recherche a été une expérience très enrichissante pour nous. Elle nous a permis d'avoir à notre grande surprise des échanges très positifs avec nos collègues entraîneurs. Toutefois elle a également été marquée par un certains nombre de faits qui ont limité nos investigations.

Ainsi, le fait d'avoir été directement impliqué dans ce championnat, en tant qu'entraîneur de l'équipe féminine du Dakar Université Club (DUC) volley-ball, a constitué une limite à cette étude. Cela nous a empêché, par convenance personnelle, d'aller mener certaines investigations auprès des équipes, pendant leurs séances d'entraînement.

Nous pensons que notre présence aurait fini par indisposer les entraîneurs et les athlètes. Par contre si nous étions neutres, nous aurions pu enregistrer sur vidéo une série de quatre (4) à cinq (5) séances d'entraînement dans chaque club, afin de mieux traduire le

travail qui est fait au niveau du contre, non seulement en termes de volume, mais aussi, de contenu.

Le fait d'avoir été seul à mener cette étude a été une tâche très éprouvante. L'aide d'autres personnes dans le cadre d'un travail de groupe n'aurait pas été de trop. Ainsi, nous aurions pu non seulement mener des investigations plus poussées, mais en plus, cela nous aurait permis de progresser plus vite dans notre enquête.

Les terrains de jeu où se sont déroulés les matchs de championnat nous ont fait perdre certaines données. En effet, quand les rencontres étaient prévues dans des lieux où nous n'avions pas accès à une prise électrique, nous étions confronté au problème de l'autonomie limitée des batteries des cameras numériques. Ainsi, c'est avec beaucoup d'amertume, que nous avons perdu 4 sets sur l'ensemble de cette enquête ; parmi lesquels le 4^{ème} et le 5^{ème} set de la finale féminine du championnat national.

L'une des limites de cette étude et non des moindres, a enfin été l'impossibilité de pouvoir nous appuyer sur d'autres études menées dans le domaine du contre féminin ; non seulement au Sénégal, mais aussi dans la sous région. Nous avons fortement regretté le manque de données concernant le contre sur le site de la confédération africaine de volley-ball (CAVB). Elles nous auraient permis de situer le contre féminin sénégalais sur le plan régional et si possible continental.

Chapitre II

PRESENTATION ET COMMENTAIRE DES RESULTATS

Ce chapitre sur la présentation et le commentaire des résultats de notre étude est un moment très important pour nous. Il marque l'aboutissement de plusieurs mois de dur labeur consacrés aux différentes investigations relatives à notre thème de recherche : **« Importance du contre dans le volleyball féminin au Sénégal : Cas des équipes du championnat d'élite, saison 2009 – 2010. »**

Nous espérons grâce à cette étude, trouver des réponses aux nombreuses questions qui tournent autour de notre thème, telles que :

- Quelle est la technique de jeu que les filles affectionnent le plus ?
- Quel intérêt accordent-elles au contre ?
- Quels sont les caractéristiques du jeu féminin au filet ?
- Quels sont les caractéristiques de l'entraînement du contre dans les équipes féminines ?
- Quelle est la proportion de points marqués par le contre ?
- Les performances des athlètes sont-elles à la mesure de leur potentiel physique et morphologique ?
- Peuvent-elles faire mieux ?

C'est donc sur la base de trente cinq (35) questions dont quinze (15) posées aux joueuses, et vingt (20) aux entraîneurs, auxquelles se sont ajoutés les vidéos de quatre vingt cinq (85) sets, que nous tenterons de traduire les résultats de cette étude quantitative. Ces résultats nous permettront d'infirmer ou de confirmer notre hypothèse de recherche : **Les filles sont moins déterminées et moins efficaces au contre, parce qu'elles préfèrent se consacrer à leur technique de jeu favorite : l'attaque.**

Pour se faire, nous présenterons ces résultats, suivis de leur synthèse respective, dans l'ordre séquentiel suivant :

- Résultats des investigations menées auprès des joueuses ;
- Résultats des investigations menées auprès des entraîneurs ;
- Résultats des observations vidéo ;

1. Résultats obtenus auprès des athlètes

L'étude menée à ce niveau se veut globale, c'est pourquoi, nous ne nous appesantirons pas sur une analyse des données recueillies par équipe. Il s'agira donc ici de dégager une vue d'ensemble des résultats de l'enquête menées auprès de toutes les athlètes.

1.1 Représentativité de l'échantillon

Le tableau 2, ci-dessous présente la répartition détaillée du nombre de joueuses ayant reçu et administré notre questionnaire. Rappelons ici qu'afin d'éviter des pertes et de gagner du temps, ces questionnaires sont récupérés séance tenante.

Les athlètes sondées sont non seulement directement impliquées dans le championnat d'élite féminin, (la plupart d'entre elles étant titulaires) mais en plus elles représentent 61,11% de la population à l'étude, ce qui nous permet d'affirmer que notre échantillon est largement représentatif. Il nous servira donc de base pour l'extrapolation des conclusions de notre enquête.

Notons ici, que la réalité sur le terrain veut que bien souvent l'effectif des équipes en compétition tourne autour de 7 à 8 joueuses ; car « on ne change pas l'équipe qui gagne ».

	EQUIPES	POPULATION		EFFECTIF SONDE	
		Nombre	%	Nombre	%
1	CSE	11	100	9	81,82
2	DIATOO	11	100	9	81,82
3	MBAO	11	100	8	72,73
4	NDIAYENE	8	100	8	100
5	OLYMPIQUE DE NGOR	10	100	6	60
6	SALTIGUE	8	100	8	100
7	SOCOCIM	11	100	7	63,64
8	ZIGUINCHOR	11	100	0	0
9	DUC	9	100	0	0
Total		90	100	55	61,11

Tableau 2 : Nombre de joueuses par équipe ayant répondu au questionnaire

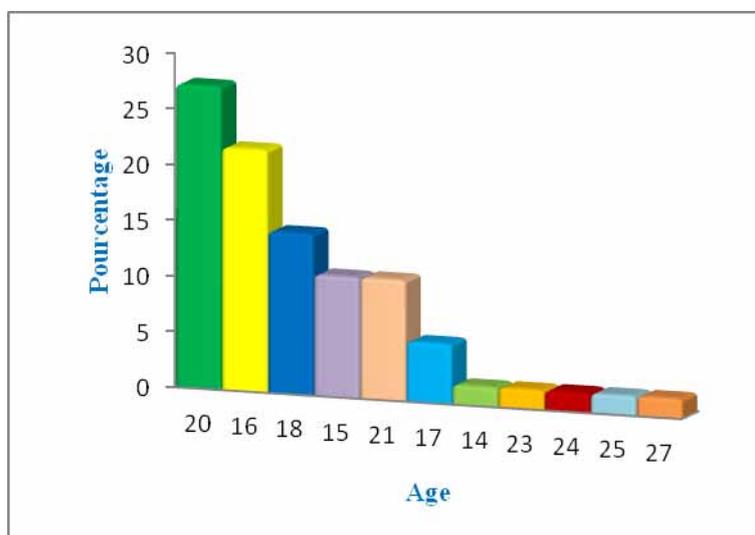
1.2 Profil de l'échantillon

➤ Age

L'âge de notre échantillon est une donnée très importante relevée au cours de cette étude, car nous savons combien il est déterminant en sport de compétition notamment à cause des capacités physiques des joueuses. Le graphique 1, ci-dessous nous permet de relever les faits marquants suivants :

- La moyenne d'âge de l'échantillon est de 18,47 ans, ce qui traduit la jeunesse des athlètes du championnat d'élite féminin.
- Nous avons pu relever la jeunesse qui caractérise cet échantillon. En effet, l'âge de 80% des joueuses est compris entre 15 et 20 ans.

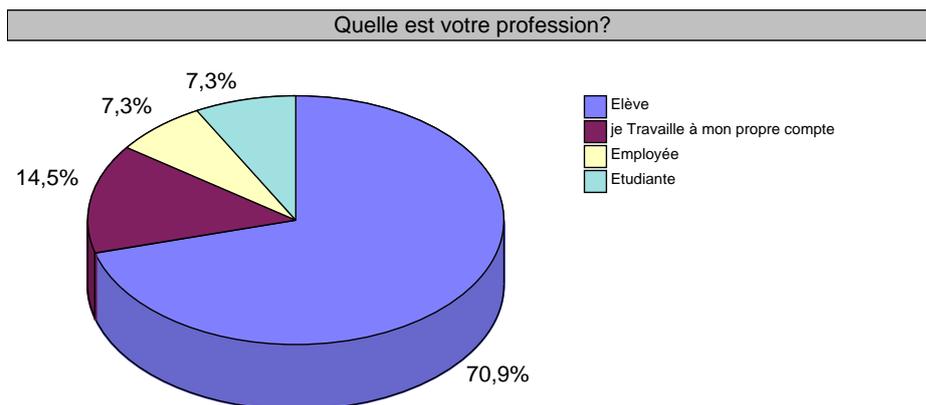
Ce sont donc des filles ayant encore de beaux jours devant elles. Leur âge laisse présager qu'elles sont encore capables de répondre efficacement sur le plan physique aux sollicitations relatives à un entraînement conséquent dans le domaine du contre.



Graphique 1: Répartition des joueuses selon l'âge

➤ Profession

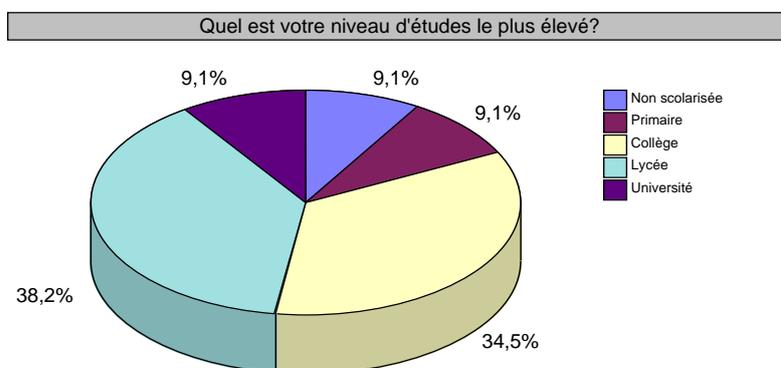
Une vue d'ensemble des réponses données par les athlètes, présentée dans le graphique 2 ci-dessous montre que Plus des $\frac{3}{4}$ d'entre elles sont encore scolarisées soit 78,2%. La grande majorité des joueuses sont au cycle secondaire (collège et lycée), tandis que 4 joueuses sur l'ensemble des 55 ayant reçu notre questionnaire sont à l'Université, soit 7,3%.



Graphique 2 : Profession des athlètes sondées

➤ Niveau d'études

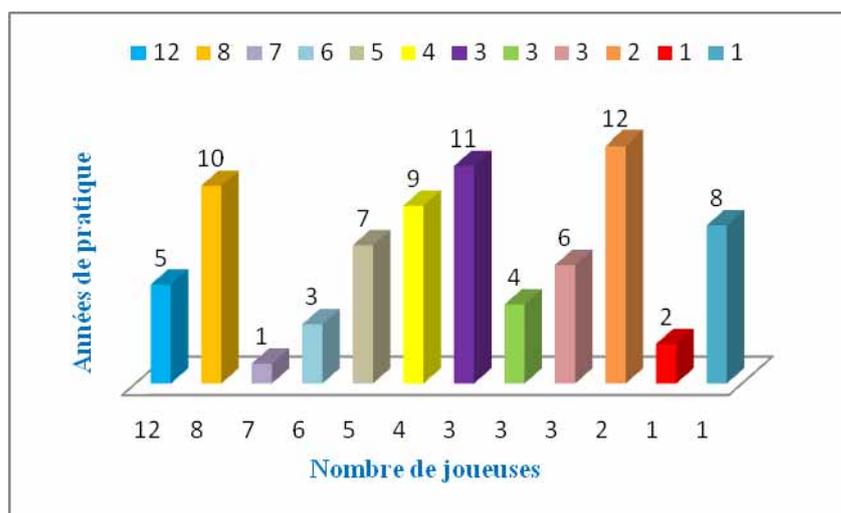
Le niveau d'études des participantes (Graphique 3) reste appréciable car 81,8% d'entre elles ont un niveau scolaire compris entre le collège, le lycée et l'université. Somme toute c'est une écrasante majorité des joueuses sondées qui a un niveau scolaire lui permettant de lire notre questionnaire. Ce qui nous rassure quant à la compréhension de ce dernier.



Graphique 3 : Répartition des participantes selon le niveau d'études

➤ **Nombre d'années de pratique au Volley-ball**

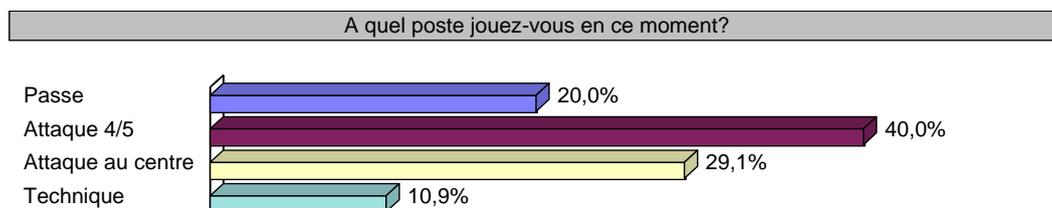
Le graphique 4, ci-dessous dresse un état récapitulatif du nombre d'années de pratique des joueuses du championnat d'élite féminin. Il ressort que 69,1% d'entre elles ont entre 5 et 12 ans d'expérience ; avec une moyenne de **6,05** ans de pratique. C'est donc un échantillon assez représentatif en termes de vécu.



Graphique 4 : Répartition des athlètes selon les années de pratique

➤ **Le poste de jeu actuel**

Le graphique 5 ci-dessous nous permet de constater que 100% de notre échantillon est directement concerné par le jeu au filet, notamment le contre. Le gros de l'effectif, soit 80% est composé d'attaquantes, les 20% restant étant des passeuses.



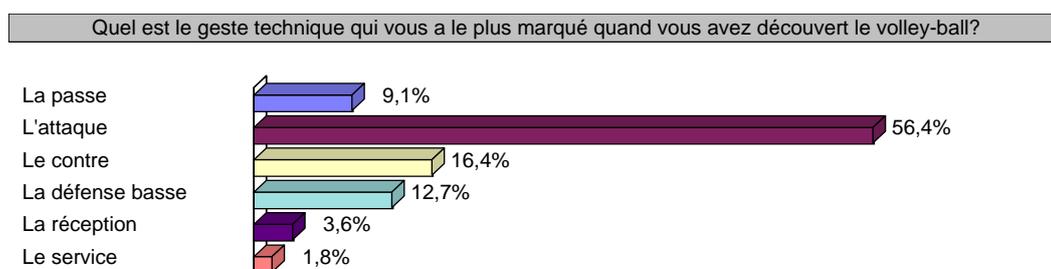
Graphique 5 : Répartition de l'échantillon selon les postes de jeu

1.3 Affinité

➤ Origine de la pratique

A la question de savoir quel était le geste technique qui les avait le plus marqué quand elles ont découvert le volley-ball, plus de la moitié des joueuses soit 31 sur les 55 répondantes (**56,4%**) ont affirmé qu'il s'agissait de l'attaque. L'attaque a donc fortement influencé près de 6 athlètes sur 10 à leurs débuts.

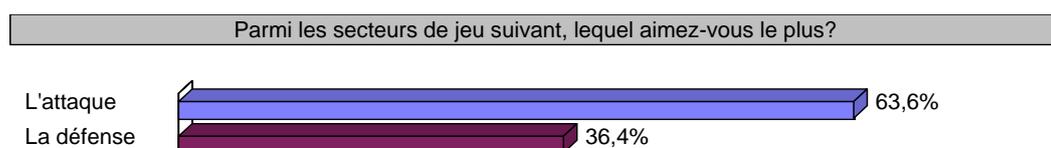
D'un autre côté, bien que le contre vienne à la seconde place de ce classement, il ne représente que 9 réponses sur 55 soit 16,4% de l'échantillon ; ce qui est bien loin du pourcentage obtenu au niveau de l'attaque. Ces chiffres traduisent bien la forte affinité des filles pour l'attaque. Le graphique 6 ci-dessous en est une bonne illustration.



Graphique 6 : Répartition des joueuses en fonction du geste technique les ayant marqués

➤ Secteur de jeu préféré

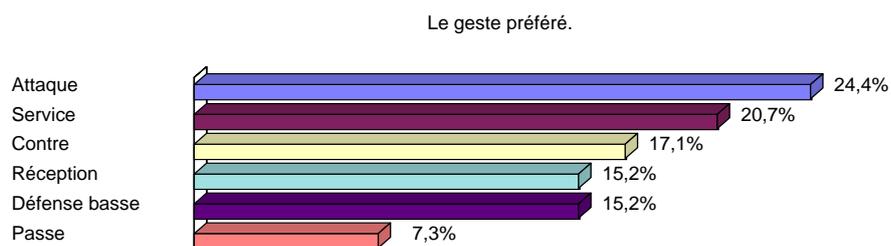
Au regard du graphique 7 ci-dessous, le secteur de jeu favoris des joueuses demeure à 63,6% l'attaque, soit 35 filles sur un échantillon de 55. Nous avons encore une fois la traduction d'une affinité très forte pour le secteur offensif. Tout cela est une traduction supplémentaire de l'intérêt des filles pour l'attaque.



Graphique 7 : Préférence entre la défense et l'attaque

➤ Techniques de jeu préférées

Ici, nous avons tenu à savoir quelles étaient les trois techniques de jeu qu'elles aimaient le plus travailler à l'entraînement. Les données rassemblées (**Graphique 8**) ont fait ressortir les faits marquants suivants : Une fois de plus l'attaque se taille la part du lion en prenant la première place avec 24,4%. Sur une échelle de 5, le contre vient en troisième position derrière le service. La différence des fréquences entre attaque et contre est significative ($1-p = 98,43\%$).

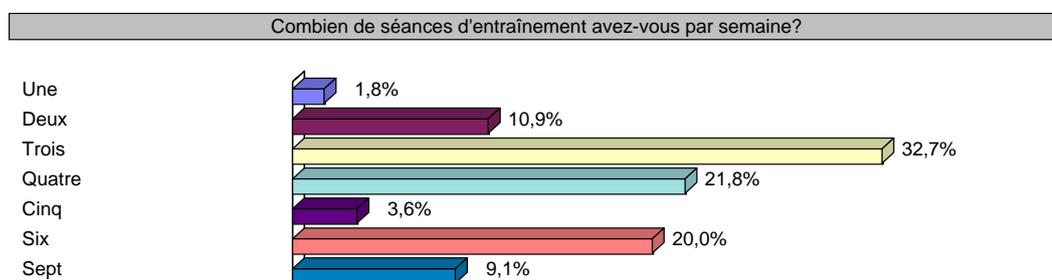


Graphique 8 : Classement des techniques de jeu préférées

1.4 Entraînement

➤ Fréquence des séances d'entraînement hebdomadaire

Plus de la moitié des joueuses affirment s'entraîner plus de trois fois par semaine, soit 54,5%. Ajouté aux 32,7% ayant trois (3) séances par semaine, se sont en tout plus des $\frac{3}{4}$ de l'échantillon qui ont un volume d'entraînement supérieur ou égal à trois séances par semaine. Le graphique 9 ci-après permet d'avoir un bref aperçu des données recueillies



Graphique 9 : Volume d'entraînement hebdomadaire des athlètes

➤ **Fréquence dans le travail du contre**

Le tableau 3 ci-après nous permet de constater que 78,2% des athlètes s'entraînent au contre à chaque séance ; ce qui en terme de volume est très important. Le contre est donc très souvent abordé à l'entraînement. Cependant les performances sur le terrain, lors des matches, restent très modestes dans ce secteur de jeu. Ce qui nous amène à nous poser des questions sur le contenu et la qualité de ces séances d'entraînement.

Combien de fois travaillez-vous le contre par semaine ?

Fréquence du travail du contre	Nb. cit.	Fréq.
A chaque séance	43	78,2%
Une fois	5	9,1%
Deux fois	4	7,3%
Trois fois	3	5,5%
Jamais	0	0,0%
TOTAL OBS.	55	100%

Tableau 3 : fréquence d'entraînement hebdomadaire concernant le contre

➤ **Méthode utilisée dans le travail du contre**

Le tableau 4 nous permet de constater que dans 72,7% des cas, l'entraînement du contre se fait à travers des exercices spécifiques. Le contre à travers le jeu 6 contre 6 reste très peu utilisé (27,3%), ce qui traduirait une volonté manifeste des entraîneurs d'accorder une attention particulière à ce secteur de jeu. Mais qu'en est-il en réalité ? La suite nous le dira certainement.

Méthode de travail du contre	Nb. cit.	Fréq.
En faisant uniquement des exercices spécifiques pour le contre	40	72,7%
En jouant 6 contre 6	15	27,3%
TOTAL OBS.	55	100%

Tableau 4 : Méthodes utilisées dans l'entraînement au contre

1.5 Points de vue des athlètes

➤ Perception du contre

Le contre est, pour une très large majorité des athlètes (**85,5%**), considéré comme une technique de défense. Toutefois, **8 des 55** joueuses sondées soit **14,5%** l'assimilent à une attaque. Ces chiffres pourraient expliquer le désintérêt constaté à l'endroit du contre ou le rôle de second plan qu'il occupe dans le jeu féminin. Car ce qui intéresse apparemment le plus les athlètes, c'est l'idée de marquer des points, pas de défendre.

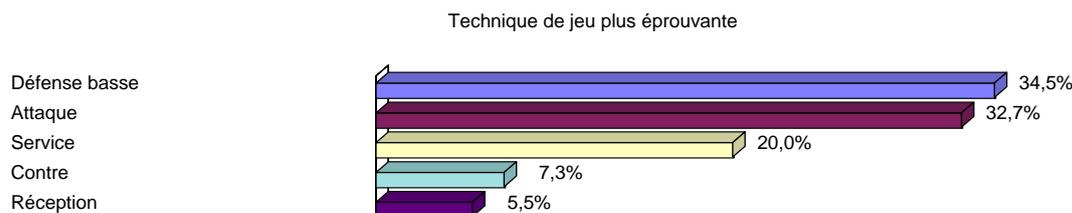
Vision du contre	Nb. cit.	Fréq.
Comme une défense	47	85,5%
Comme une attaque	8	14,5%
TOTAL OBS.	55	100%

Tableau 5 : Perception des joueuses vis-à-vis du contre

➤ Technique de jeu la plus éprouvante

Suite à notre constat sur le terrain, concernant la désaffection des filles à l'endroit du contre, nous pensons que l'une des raisons pouvait être liée à un problème énergétique. A notre grande surprise, le contre vient en 4^{ème} position sur une échelle de 5, parmi les techniques de jeu jugées fatigantes par les joueuses. C'est la défense basse avec 34,5% des réponses qui vient en tête, suivie de très près par l'attaque avec **32,7%**.

Ainsi, bien que considérée comme une technique de jeu éprouvante (ce qui paraît contradictoire), l'attaque reste la technique de jeu la plus appréciée par les athlètes. La fatigue ressentie n'est donc pas un critère limitant le choix des athlètes pour telle ou telle autre technique de jeu. A moins que cette fatigue ne soit occultée par l'énorme engouement suscité par l'attaque. Le graphique 10 ci-dessous nous donne une vue d'ensemble des éléments sus mentionnés.



Graphique 10 : Classement des techniques de jeu en fonction de la fatigue ressentie

➤ **Choix face aux balles faciles (free ball)**

Le graphique 11 ci-après nous montre que c'est à parts pratiquement égales (49,1% et 50,9%) que se répartissent les joueuses quant au choix de contrer ou non les balles faciles (free ball). Une (1) athlète sur deux (2) dans le championnat d'élite féminin, ne contre pas les balles faciles. Elles préfèrent dans ce cas de figure, préparer leur attaque. Cet abandon « prématuré » de la première ligne de défense pourrait expliquer la faible quantité de contres gagnants relevée dans le championnat féminin.



Graphique 11 Répartition des joueuses selon leur choix face aux balles faciles (free ball)

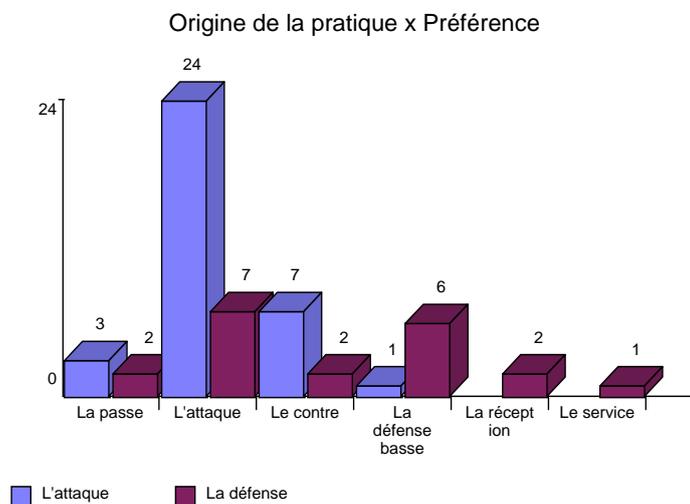
1.6 Données recueillies à travers les tris croisés

Le choix de procéder à des croisements de certaines données recueillies au niveau des joueuses nous a paru assez pertinent. En effet, ces derniers nous ont révélé d'autres faits marquants tout aussi importants pour les conclusions de nos investigations.

➤ **Origine de la pratique / Secteur de jeu préféré**

Le graphique 12 révèle que **77,42%** des joueuses ayant été marquées par l'attaque, préfèrent le secteur offensif (l'attaque). Elles représentent **68,57%** des joueuses qui ont pour préférence l'attaque. D'un autre côté, 6 joueuses (**85,71%**) sur les 7 ayant apprécié la défense basse à leurs débuts dans le volley-ball, préfèrent la défense comme secteur de jeu.

Ces dernières représentent 30% de l'effectif total ayant opté pour le secteur défensif. Il y a apparemment un lien très étroit entre la technique de jeu ayant marqué les sujets à leurs débuts et leur préférence pour le secteur défensif ou offensif.



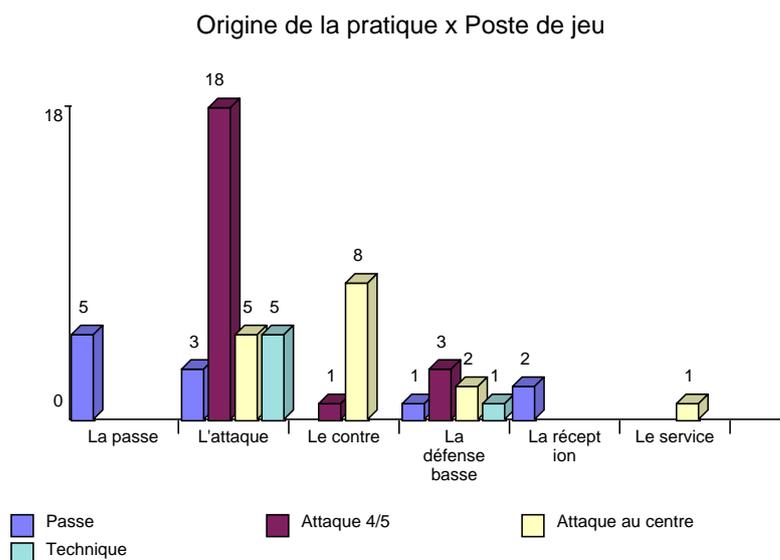
Graphique 12 : Tri croisé entre l'origine de la pratique et le secteur de jeu préféré

➤ Origine de la pratique / Poste de jeu

Nous remarquons à travers le graphique 13 que :

- **100%** des filles marquées à leurs débuts par la passe, sont passeuses ;
- 28 joueuses sur les 31, soit **90,32%**, des athlètes marquées par l'attaque, jouent à un poste d'attaque.
- **88,89%** des sujets ayant été marquées par le contre sont attaquantes au centre, c'est-à-dire, joueuses de la ligne avant les plus impliquées au contre.

Nous pouvons en déduire que la technique de jeu qui a plu aux athlètes à leurs débuts dans le volley-ball est un élément déterminant dans le choix du poste dans lequel, elles finissent par jouer.



Graphique 13 : Tri croisé entre l'origine de la pratique et le poste de jeu

➤ Poste de jeu / Contre et free ball

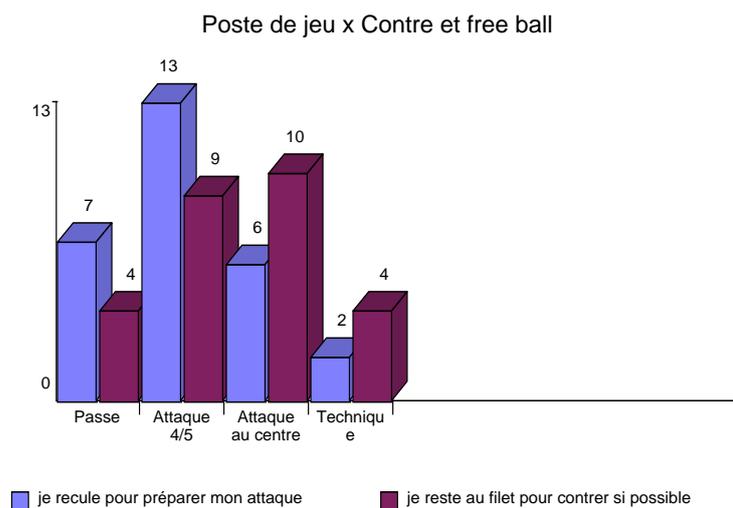
D'après le graphique 14, la majorité des joueuses qui ne contrent pas les balles faciles (**71,43%**) sont :

- soit des passeuses : 63,64% de l'effectif à ce poste ;
- soit des attaquantes 4/5 : 59,09% de l'effectif à ce poste.

D'un autre côté, la majorité de celles qui préfèrent d'abord assurer le contre (**51,85%**) sont :

- soit des attaquantes au centre : 62,50% des joueuses à ce poste ;
- soit des attaquantes techniques : 66,67% des joueuses à ce poste.

Voici un choix qui traduit bien l'importance de l'affinité dans l'orientation du jeu des athlètes. En effet, les attaquantes au centre ayant été influencées par le contre à leurs débuts, aiment avant toutes choses le contre. D'où leur choix de contrer avant de penser à attaquer. A ces dernières viennent s'ajouter 66,67% d'attaquantes techniques (pointues) ; préférant aussi rester au filet et contrer si possible. Toutefois, on note quand même que plus de 3 centrales sur 10 (37,5%) optent également pour l'abandon du contre au profit de la préparation de l'attaque.



Graphique 14 : Tri croisé entre le poste de jeu et le contre face aux free balls

➤ **Poste de jeu / technique de jeu plus éprouvante**

Un regard porté sur le tableau 6 montre que 50% des joueuses qui trouvent le contre fatigant, sont des centrales (donc spécialistes du contre). Elles ne représentent cependant que 12,5% des attaquantes au centre qui ont répondu à notre questionnaire. D'autre part, seulement **9,09%** des passeuses et **4,54%** des attaquantes 4/5, estiment également que le contre est éprouvant. En définitive, ce sont la défense basse et l'attaque avec respectivement 19 et 18 réponses qui occupent le haut du palier en matière de fatigue. Il n'y a en tout et pour tout que **7,27%**, soit **4** joueuses sur **55** qui se disent éprouvées par le contre.

Technique de jeu plus éprouvante	Service	Défense basse	Réception	Attaque	Contre	TOTAL
Poste de jeu						
Passe	2	4	1	3	1	11
Attaque 4/5	7	7	1	6	1	22
Attaque au centre	0	6	1	7	2	16
Technique	2	2	0	2	0	6
TOTAL	11	19	3	18	4	55

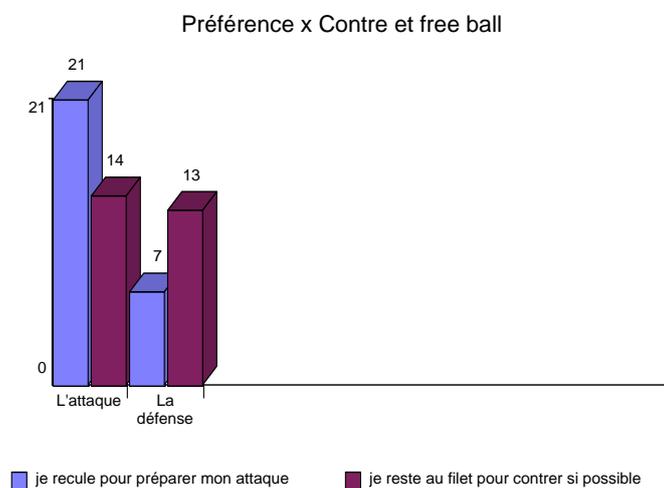
Tableau 6 : Tri croisé entre le poste de jeu et la technique de jeu jugée la plus éprouvante

Il ressort des chiffres qui précèdent, un fait marquant : c'est que les techniques de jeu jugées éprouvantes, sont celles où les joueuses s'investissent le plus lors des matchs.

Difficile dans ce cas, d'y mentionner le contre, qui reste apparemment une technique peu pratiquée.

➤ Préférence / Contre et free ball

Le graphique 15 ci-dessous montre que **75%** des filles qui ne contrent pas les balles faciles préfèrent l'attaque comme secteur de jeu. D'autre part, **65%** des joueuses qui optent pour assurer le contre avant de quitter le filet sont quant à elles des adeptes du secteur défensif. Ces résultats mettent en relief le fait qu'il y a apparemment un lien étroit entre le secteur de jeu favori et le choix de contrer ou non les balles faciles. La volonté d'attaquer serait l'une des causes de l'abandon prématuré de la première ligne de défense.



Graphique 15 : Tri croisé entre le secteur de jeu préféré et le contre face aux free balls

1.7 Synthèse des résultats obtenus auprès des joueuses

Le profil de l'échantillon des joueuses révèle ce qui suit : La moyenne d'âge de l'échantillon est de 18,47 ans ; 80% des joueuses ont entre 15 et 20 ans ; 78,2% sont encore scolarisées ; et la moyenne d'années de pratique est de 6,05 ans.

Au niveau de l'affinité nous notons que : 31 athlètes sur les 55 sondées ont été marquées par l'attaque à leurs débuts dans le volley-ball ; 63,6% des joueuses préfèrent l'attaque comme secteur de jeu ; plus des $\frac{3}{4}$ de l'échantillon a un volume d'entraînement supérieur ou égal à 3 séances par semaine. C'est l'attaque avec 24,4% qui est la technique de jeu la plus appréciée à l'entraînement. Sur une échelle de 5, le contre vient en troisième

position derrière le service. Une (1) athlète sur deux (2) ne contre pas les balles faciles, elles préfèrent dans ce cas de figure, préparer leur attaque.

77,42% des joueuses ayant apprécié l'attaque à leurs débuts, préfèrent le secteur offensif (l'attaque). D'autre part, 85,71% des sujets marqués par la défense basse préfèrent la défense comme secteur de jeu. 100% des filles attirées à leurs débuts par la passe, sont passeuses, et 90,32% des athlètes marquées par l'attaque, jouent à un poste d'attaque ; enfin, 88,89% des sujets ayant été marqués par le contre sont attaquantes au centre, donc spécialistes du contre. Un lien très étroit apparait ici entre le poste de jeu actuel et la technique de jeu ayant influencé les débuts des athlètes.

➤ **Option de jeu choisie face aux balles faciles.**

Le choix des athlètes, face aux balles faciles permet de relever les faits majeurs suivants : La majorité des joueuses qui ne contrent pas les balles faciles (71,43%) sont : soit des passeuses : 63,64% de l'effectif à ce poste ; soit attaquantes 4/5 : 59,09% de l'effectif à ce poste.

D'un autre côté, la majorité de celles qui préfèrent d'abord assurer le contre (51,85 %) sont : soit des attaquantes au centre : 62,5% des joueuses à ce poste ; soit des attaquantes techniques : 66,67% des joueuses à ce poste. **75%** des filles qui ne contrent pas les balles faciles sont celles qui ont choisi l'attaque comme secteur de jeu favori. D'autre part, **65%** des joueuses qui optent pour assurer le contre avant de quitter le filet sont quant à elles des adeptes du secteur défensif.

➤ **Entraînement**

Plus de 7 joueuses sur 10 affirment que leur entraînement au contre se fait à travers des exercices spécifiques, et près de 8 joueuses sur 10 travaillent le contre à chaque séance.

➤ **Point de vue des athlètes**

Pour 85,5% des athlètes le contre est une technique de jeu faisant partie de la défense. Le contre n'est pas perçu comme une technique de jeu éprouvante. Il ne vient qu'en 4ème position sur une échelle de 5 ; le haut du palier étant occupé par la défense basse (34,5%) et l'attaque (32,7%).

2. Résultats obtenus auprès des entraîneurs

Nous avons tenu à recueillir un certain nombre de données auprès des entraîneurs en charge des équipes féminines du championnat d'élite, car ils sont pour nous les premiers dépositaires des orientations données au jeu des équipes investiguées dans cette étude. Les données recueillies seront toutefois commentées dans leur globalité, et non par individu.

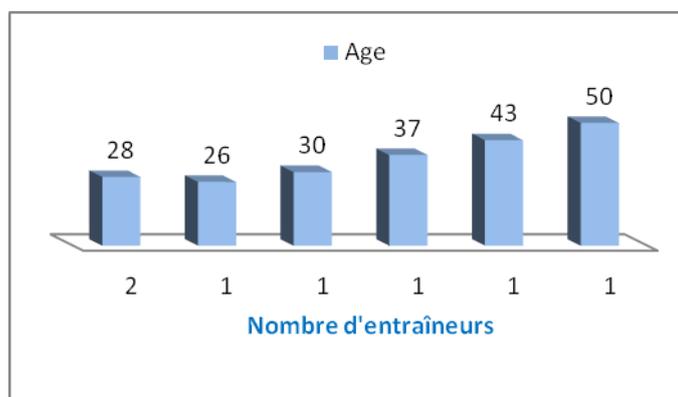
2.1 Représentativité de l'échantillon

Les entraîneurs de toutes les équipes auprès desquelles nous avons mené notre enquête ont répondu à notre questionnaire. Notre échantillon de 7 entraîneurs, sur une population de 10, représente donc **77,78%** des entraîneurs intervenant dans le championnat d'élite féminin. La représentativité de cet échantillon est donc avérée.

2.2 Profil des participants

➤ Age

Une vue d'ensemble du graphique 16 nous permet de ressortir les caractéristiques suivantes : Plus de la moitié des entraîneurs (57,2%) ont leur âge compris entre 28 et 30 ans. Quant au reste de l'échantillon, il se compose à 42,9% de participants de plus de 30 ans. Enfin, la moyenne d'âge des entraîneurs est de 34,57 ans. Les équipes féminines du championnat sont donc encadrées par des entraîneurs relativement jeunes.



Graphique 16 : Répartition des entraîneurs selon l'âge

➤ Sexe

L'un des faits marquants du championnat d'élite féminin est le fait qu'aucune femme n'y intervient en tant qu'entraîneur. Ainsi, c'est à un échantillon composé à 100% d'hommes que nous nous sommes adressé lors de nos investigations.

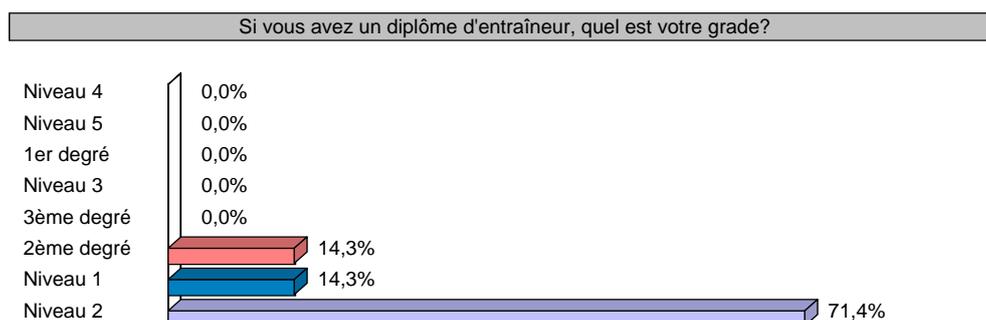
➤ Activité professionnelle

Lors de notre enquête nous avons voulu savoir quelle était l'activité professionnelle des encadreurs en charge des équipes féminines ? Il en ressort trois professions :

- Entraîneur à temps plein (2)
- Enseignant d'EPS (2)
- Et Profession libérale (2)

➤ Diplôme

Le graphique 17 nous permet de constater que 85,7% des entraîneurs sondés, en charge des équipes féminines, sont titulaires d'un diplôme d'entraîneur niveau 2 ou d'un 2^{ème} degré (appellation française). Sachant que c'est l'un des diplômes les plus élevés en Afrique sub-saharienne, nous pouvons en conclure que nous avons à faire à des entraîneurs ayant un bon niveau de compétences.



Graphique 17 : Répartition des entraîneurs selon le grade

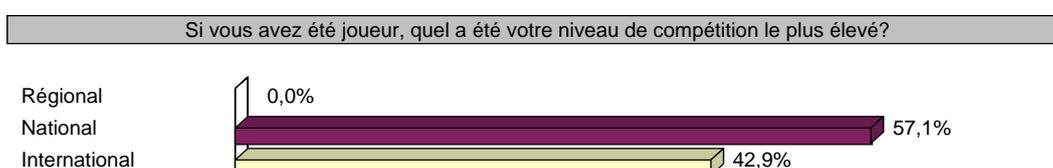
➤ Poste au sein de l'équipe

Le poste occupé par les entraîneurs qui ont répondu à notre questionnaire était une donnée importante pour nous, afin de les situer précisément. Ainsi, notre échantillon

d'entraîneurs est composé à 85,7% de titulaires auxquels s'est ajouté un adjoint. Les entraîneurs que nous avons pu rencontrer au cours de cette étude sont donc en majorité des personnes qui occupent les premiers rôles dans l'encadrement de leurs équipes.

➤ **Pratique sportive antérieure**

100% de l'échantillon a un double vécu de la discipline ; d'abord comme joueur, jusqu'à un certain niveau, puis maintenant comme entraîneur. Les détails du niveau atteint en tant que joueur sont mentionnés dans le graphique 18 ci-dessous.



Graphique 18 : Répartition des entraîneurs selon leur passé de joueur

➤ **Type (s) d'équipe (s) entraînée (s)**

Plus d'un entraîneur sur deux soit 57,1% (tableau 7) s'occupe à la fois d'équipes féminine et masculine.

Equipe(s) entraînéee(s)	Nb. cit.	Fréq.
Equipe féminine et masculine	4	57,1%
Equipe féminine	3	42,9%
TOTAL OBS.	7	100%

Tableau 7 : Répartition des entraîneurs selon le type d'équipe encadrée

➤ **Années d'expérience dans l'encadrement des filles**

71,5% des participants ont entre 13 et 21 ans d'expérience dans l'encadrement du secteur féminin. Le tableau 8 nous permet de ressortir une moyenne d'années de pratique de presque 14 ans.

Ce qui traduit une bonne connaissance des réalités du volley-ball féminin, et nous rassure quant à la qualité des réponses qui nous sont données.

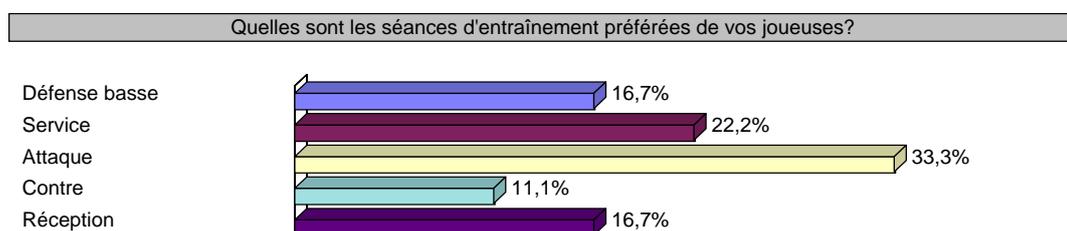
Nombre	Années d'expérience	Pourcentage
2	21	28,60%
1	13	14,30%
1	15	14,30%
1	16	14,30%
1	4	14,30%
1	6	14,30%
Moyenne	13,71	

Tableau 8 : Années d'expérience dans l'encadrement des filles

2.3 Affinité des joueuses selon les entraîneurs

➤ Préférence à l'entraînement

Les résultats recueillis dans le graphique 19 montrent encore une fois que le contre ne fait vraiment pas partie des techniques de jeu préférées des filles. Les entraîneurs eux-mêmes le confirment ici. En effet, sur une échelle de 5, le contre vient en dernière position, avec **11,1%**. Une fois de plus, c'est l'attaque qui se taille la part du lion avec **33,3%** de réponses favorables, immédiatement suivi par le service.

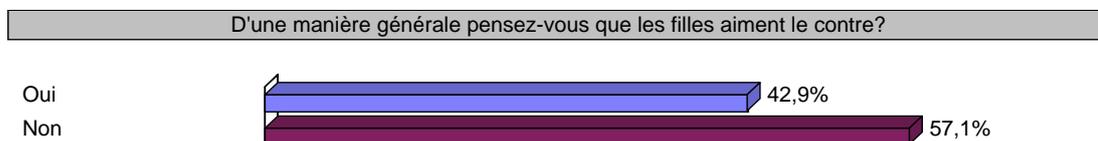


Graphique 19 : Techniques de jeu préférées à l'entraînement

➤ Affinité pour le contre

A la question de savoir **si les filles aiment le contre** ; la majorité des entraîneurs (**57,1%**) a répondu par la négative (graphique 20). Parcontre, **42,9%** des entraîneurs

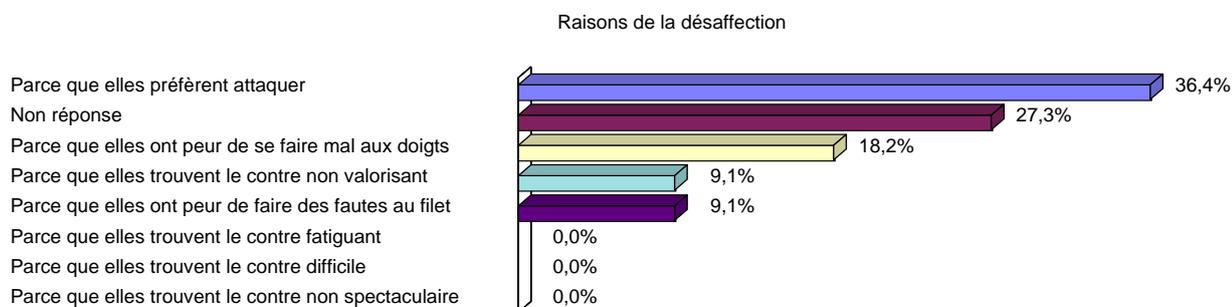
trouvent que les filles aiment le contre. Cette opposition des entraîneurs traduit bien la pertinence d'une question qui se pose depuis bien longtemps et qui mérite que l'on s'y attarde un peu.



Graphique 20 : Répartition des joueuses selon leur affinité pour le contre

➤ Raisons de la désaffection à l'égard du contre

Ici, nous avons voulu avoir une idée des raisons qui pourraient être à l'origine de la désaffection des filles à l'endroit du contre. Il nous a été donné de constater à travers le graphique 21, ci-dessous que dans la majorité des cas, les répondants ont évoqué comme raisons : le choix porté sur l'attaque (36,4%). A ce dernier se sont ajouté « la peur de se faire mal aux doigts » (18,2%) ; et enfin, à parts égales, « la peur de faire des fautes au filet » et le fait qu'elles trouvent le contre « non valorisant » (9,1%).

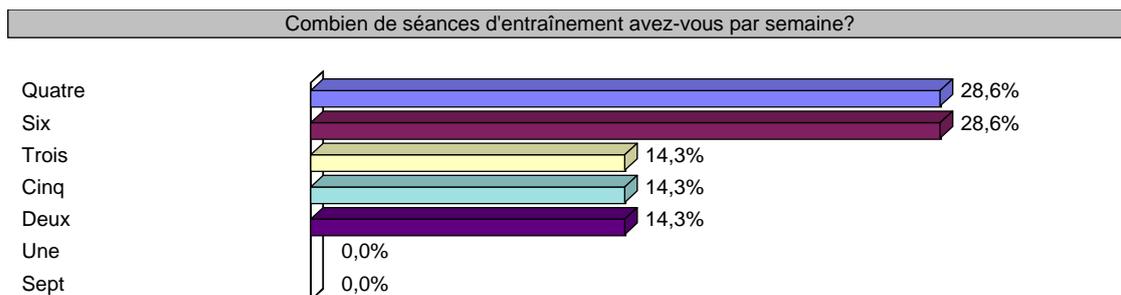


Graphique 21 : Raisons de la désaffection des filles à l'égard du contre

2.4 Entraînement

➤ Fréquence des séances

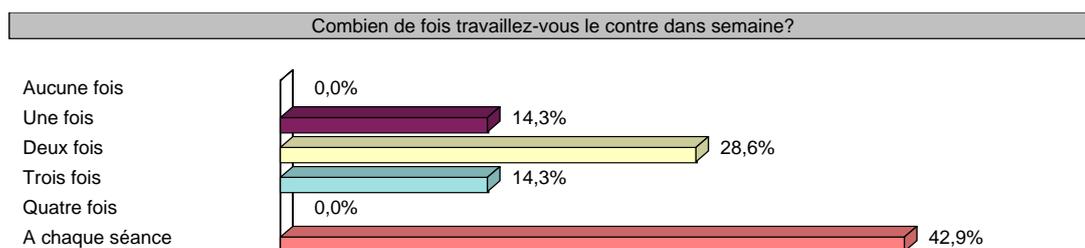
La fréquence d'entraînement (graphique 22) reste très variable d'un club à l'autre. Nous notons cependant que **71,5%** des clubs s'entraînent plus de trois fois par semaine, ce qui représente un volume d'entraînement assez important, comparé aux autres clubs.



Graphique 22 : Fréquence d'entraînement des clubs

➤ **Part du contre dans l'entraînement hebdomadaire**

Nous avons souhaité ici, avoir un aperçu du volume d'entraînement qui était consacré au contre par semaine dans les clubs. Il ressort dans le graphique 23 que la majorité des répondants (**42,9%**) affirment travailler le contre avec leurs joueuses à chaque séance. Un volume d'entraînement important est donc consacré au travail du contre.



Graphique 23: Volume d'entraînement du contre par semaine

➤ **Croisement entre l'entraînement du contre et la fréquence d'entraînement**

Le croisement présenté à travers le tableau 9, entre le nombre de fois où le contre est abordé à l'entraînement et le volume d'entraînement hebdomadaire des équipes, ci-dessous, révèle que la majorité des entraîneurs (**57,14%**) travaillent le contre entre **3** et **5** fois par semaine. Une fois de plus, cela traduit un volume important de travail consacré au contre

Fréquence d'entraînement	Une	Deux	Trois	Quatre	Cinq	Six	Sept	TOTAL
Entraînement du contre								
Aucune fois	0	0	0	0	0	0	0	0
Une fois	0	1	0	0	0	0	0	1
Deux fois	0	0	0	0	0	2	0	2
Trois fois	0	0	0	1	0	0	0	1
Quatre fois	0	0	0	0	0	0	0	0
A chaque séance	0	0	1	1	1	0	0	3
TOTAL	0	1	1	2	1	2	0	7

Tableau 9 : Tri croisé entre l'entraînement du contre et la fréquence d'entraînement

➤ **Méthode d'entraînement utilisée**

L'ensemble des répondants (**100%**) affirment aborder le travail du contre à travers la méthode analytique. Ils ont cependant tenu à préciser que son évaluation se faisait par la suite à travers une approche plus globale dans le jeu.

➤ **Souhait des entraîneurs**

Lors de notre enquête nous avons cherché à savoir si les entraîneurs en charge des équipes féminines souhaitaient avoir de l'aide dans l'entraînement spécifique du contre. C'est à l'unanimité qu'ils ont répondu oui. Ils ont ainsi traduit leur volonté de toujours aller de l'avant en intégrant si possible d'autres approches dans l'apprentissage du contre.

2.5 Performances

➤ **Evaluation des performances au contre**

La majorité des entraîneurs en charge des équipes féminines (graphique 24) trouvent que leurs filles sont moyennes au contre (**42,9%**). Deux d'entre eux trouvent qu'elles sont fortes au contre et le reste des participants les trouvent faibles.

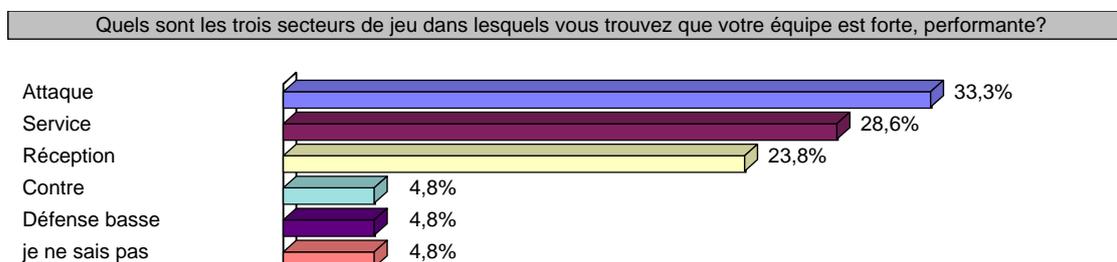


Graphique 24: Evaluation des performances des filles au contre

➤ **Les trois secteurs de jeu dans lesquelles les athlètes performant**

C'est une fois encore la traduction de la forte affinité que les joueuses ont à l'endroit du secteur offensif, qui apparaît dans le graphique 24. Ainsi, l'attaque occupe comme d'habitude la tête du tableau avec **33,3%**, au chapitre des trois (3) secteurs de jeu où les filles sont jugées performantes par leurs entraîneurs ; immédiatement suivi par le service. Le contre quant à lui se retrouve au 4^{ème} rang ex-æquo avec la défense basse. De

ce fait, nous pouvons affirmer que le block n'est pas un compartiment de jeu déterminant dans les performances réalisées par les joueuses. Dans tous les cas, le graphique 25 montre qu'elles ne s'y appuient pas pour gagner des matches.



Graphique 25 : Répartition des secteurs de jeu où les filles sont jugées performantes

2.6 Synthèse des résultats obtenus auprès des entraîneurs

Nous abordons ici, un récapitulatif des faits les plus marquants de nos investigations menées auprès des entraîneurs des équipes du championnat d'élite féminin. Il en ressort les points essentiels suivants :

La moyenne d'âge des ces derniers est de **34,37 ans**, et se sont tous des hommes. **85,7%** d'entre eux sont titulaires d'un diplôme d'entraîneur niveau 2 ou d'un 2^{ème} degré (appellation française). **100%** de l'échantillon a un double vécu de la discipline ; d'abord comme joueur, puis par la suite, comme entraîneur. **57,1%** des encadreurs s'occupent à la fois d'équipes féminine et masculine, avec en moyenne **13,71 ans** d'expérience dans l'encadrement des filles.

Selon ces entraîneurs, la technique de jeu la plus appréciée à l'entraînement, c'est l'attaque (**33,3%**). Le contre vient en dernière position sur une échelle de cinq, avec **11,1%**. Plus de la moitié des entraîneurs (57,1%) pensent que les filles n'aiment pas le contre. D'un autre côté, 42,9% estiment le contraire ; Les raisons évoquées sont entre autre :

- le choix porté sur l'attaque (36,4%) ;
- la peur de se faire mal aux doigts (18,2%) ;
- la peur de faire des fautes au filet (14,3%) ;
- et enfin, le fait qu'elles trouvent le contre non valorisant (14,3%).

La majorité des entraîneurs en charge des équipes féminines (42,9%) trouvent que les performances des filles sont moyennes au contre ; C'est à l'attaque que les filles sont jugées plus performantes (33,3%). Ici, le contre vient au 4^{ème} rang avec la défense basse.

71,5% des encadreurs disent s'entraîner plus de trois fois par semaine, la majorité d'entre eux (42,9%) abordent le travail du contre à chaque séance. La totalité des répondants (100%) affirment procéder au travail du contre à travers la méthode analytique ; Enfin, tous les entraîneurs souhaitent avoir de l'aide dans l'entraînement spécifique du contre.

3. Résultats des observations vidéos

Afin de mener à bien notre enquête et coller le plus possible aux réalités du terrain, nous avons choisi de procéder dans la mesure de nos possibilités à une série d'enregistrements de matchs du championnat d'élite féminin. Ces enregistrements vidéos ont été réalisés partout où se sont joués les matches du championnat national féminin c'est-à-dire, non seulement à Dakar, mais aussi dans les communes de Ngor, de Rufisque, et de grand Mbao.

Nos investigations se sont déroulées du **21 février au 30 juillet 2010**. Elles nous ont permis de constituer une banque de données de **quatre vingt cinq (85) sets**, recueillis au cours de **vingt cinq (25) rencontres**. Deux (2) matchs sur les vingt cinq n'ont pas pu être enregistrés jusqu'à leurs termes pour des raisons techniques liées à l'autonomie de la batterie de notre caméscope. Toutefois, ces matchs ne nous ont pas vraiment posé de problème, nos calculs étant prévus sur la base des sets joués. Nous avons donc uniquement considéré **les sets enregistrés en entier, soit au total de 85 sets**. Le tableau 10 ci-dessous permet d'apprécier en détails le taux de matchs filmés lors de notre enquête.

Compétitions	Nombre de matchs prévus	Nombre de matchs forfaits	Matchs joués		Matchs filmés		Sets filmés
			Nombre	%	Nombre	%	
4 grands	3	0	3	100	1	33,33	85
Championnat national	37	6	31	100	24	77,42	

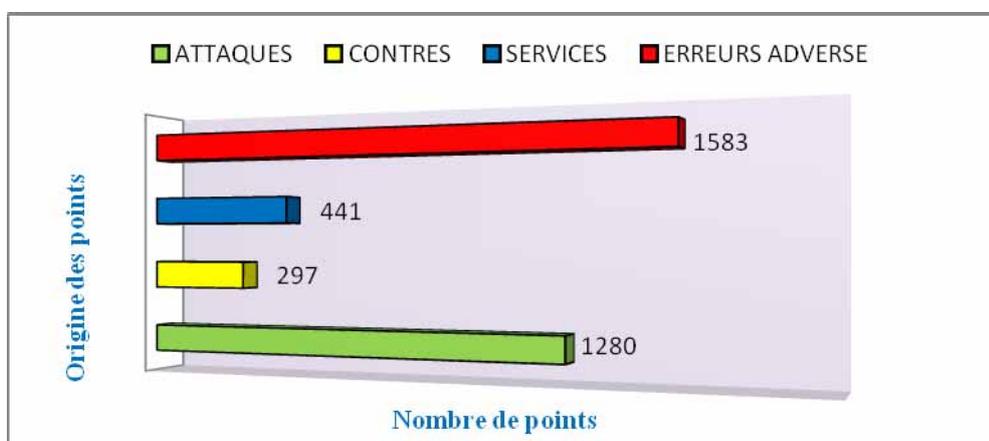
Tableau 10 : Taux de matchs du championnat d'élite féminin ayant été filmés

D'une manière générale, sur les **3601** points marqués au cours de ces 85 sets, notre grille d'observation nous a permis de faire ressortir les faits marquants suivants : La majorité des points acquis dans le championnat d'élite féminin (**43,96%**) viennent des **fautes adverses**. En effet, force nous a été donnée de constater qu'en moyenne, plus de 4 points sur 10, obtenus par les différentes équipes lors des matches leur viennent des fautes directes adverses.

A titre indicatif, nous avons pu dénombrer parmi ces fautes : **561** services, soit **35,44%** du nombre total de fautes; et **641** attaques, soit **40,49%** ; ces derniers finissant leurs courses soit au filet, soit hors du terrain (out). Le nombre de fautes directes, au contre, quant à lui, reste très insignifiant. En effet, les **29** fautes directes inventoriées au niveau du contre ne représentent que **1,83%** des points marqués dans le registre des erreurs adverses.

Ainsi, le nombre de fautes est un bon indicateur de l'activité des athlètes dans les différents compartiments de jeu. Nous pouvons donc en déduire que les filles ne sont pas très actives au niveau du contre.

Au chapitre du secteur de jeu rapportant le plus de points, c'est l'attaque qui occupe la première marche du podium avec **35,55%** des points marqués. Ceci traduit bien la forte affinité pour l'attaque constatée lors de nos investigations auprès des joueuses et des entraîneurs. Les joueuses aiment effectivement l'attaque et y sont assez entreprenantes et performantes. La seconde marche du podium revient au service avec 441 points marqués sur 3601 soit **12,25%** du total. Enfin, en queue de peloton nous avons le contre avec seulement **8,25%** des points marqués en 25 rencontres.



Graphique : 26 : Répartition du nombre de points marqués selon l'origine

Ces chiffres (cf. annexe 1 et/ou 2), sont encore plus saisissants lorsqu'on les ramène à la **moyenne par set par équipe**. Ainsi, bien que le classement général reste le même, nous avons pu noter que la répartition des points marqués par équipe, par set (de 25 points) se présente en moyenne comme suit : à **peine plus de 1 contre gagnant (1,75)** par set. D'un autre coté ce sont plus de 7 points (**7,53**) qui sont marqués en attaque ; plus de 2 points (**2,59**) au service ; et près de 10 points (**9,31**) obtenus grâce aux fautes adverses.

Le graphique 26 donne un aperçu de l'écart important qu'il y a en termes de points comptabilisés au niveau des différentes variables de notre grille d'observation. Il nous permet aussi d'apprécier l'importance qui est accordée au contre dans les choix offensifs des équipes, et d'affirmer que ce secteur de jeu est le dernier pourvoyeur de points dans le championnat d'élite féminin au Sénégal. Ce qu'il y a de plus saisissant dans tout cela, c'est l'écart très important entre les points marqués au block et les autres compartiments de jeu.

➤ **Synthèse des résultats obtenus à travers les observations vidéos**

La synthèse qui suit a pour but, de donner un bref aperçu des faits les plus marquants de nos observations vidéos. Ainsi, le classement des points marqués en championnat en fonction de leur origine nous donne par ordre décroissant la répartition suivante :

- **1^{er}** : les erreurs adverses avec 43,96% des points marqués ;
- **2^{ème}** : l'attaque avec 35,55% des points marqués
- **3^{ème}** : le service, qui rapporte 12,25% des points
- Et enfin **4^{ème}** et dernier, le contre avec seulement **8,25%** des points marqués.

Il est difficile, au regard d'un tel classement, et de tant d'écart entre les pourcentages de points marqués, de qualifier les performances au contre comme étant moyenne. Elles restent à notre humble avis trop modestes ; non seulement au regard du potentiel physique et morphologique (cf. annexe 10) ; mais aussi et surtout compte tenu de **la simplicité tactique du jeu offensif pratiqué dans le championnat féminin**.

Chapitre III

DISCUSSION DES RESULTATS

Le chapitre consacré à la discussion de nos résultats, va nous permettre de voir en quoi ces derniers répondent à nos nombreuses interrogations. C'est le moment pour nous de faire quelques spéculations, quelques inférences, et de placer nos résultats dans une perspective plus large. C'est également l'occasion pour nous de dire si notre hypothèse est confirmée ou infirmée. Pour se faire, notre discussion s'articulera donc autour des faits marquants suivants :

- Le rapport affectif des athlètes vis à vis du contre ;
- Le volume d'entraînement ;
- Les performances des joueuses dans le domaine du contre ;
- L'hypothèse ;
- Et les faiblesses de l'étude.

1. Rapport affectif des athlètes vis à vis du contre

Nos investigations nous ont permis de constater qu'il y avait un lien très étroit entre la technique de jeu qui avait marqué « positivement » les athlètes à leurs débuts ; et la technique qu'elles préféreraient le plus dans la suite de leur carrière. Ainsi, le contre n'aurait été apprécié que par **9** sujets sur les **55** sondés.

Un regard du côté des séances d'entraînement classe le contre à la **3^{ème}** place d'après les joueuses et à la **dernière place** (**5^{ème}** sur 5) d'après les entraîneurs.

42,9% des entraîneurs ont répondu par l'affirmative à la question : **Pensez-vous que les filles aiment le contre ?**. Or, ce même contre n'a été cité que dans **11,1%** des réponses à la question de savoir : « **Quelles sont les séances d'entraînement préférées de vos joueuses ?** » Précisons ici, que les répondants pouvaient citer jusqu'à trois (3) réponses au maximum. Cette confusion apparente, nous a quelque peu intrigué.

En effet, comment classer le contre à la dernière place (sur une échelle de 5) parmi les gestes techniques préférés par les filles à l'entraînement ; et ensuite affirmer que les ces dernières aiment le contre ? Cette question sur l'affinité pour le contre nous servait de contrôle à la question précédente sur la technique de jeu préférée à l'entraînement. L'écart entre ces deux réponses pourrait une fois de plus traduire une réaction « défensive » des entraîneurs sur une question qu'ils trouvent peut-être évaluative à l'endroit des filles?

Le tri croisé entre le secteur de jeu préféré et le choix de contrer ou non les free ball nous a permis de conclure que la volonté d'attaquer est l'une des causes principales de l'abandon prématuré de la première ligne de défense.

A cela s'ajoute un fait tout aussi important : c'est le nombre très insignifiant de fautes de filet enregistrées durant le championnat. En effet, avec seulement **29** fautes de filet sur **1583** ; nous tirons les conclusions suivantes :

Soit la technique de contre exécutée par les filles est parfaite (ce qui est loin d'être le cas) ;

Soit c'est la traduction d'une activité réduite et d'une certaine fébrilité dans l'exécution du contre. Les joueuses n'iraient pas au contre assez franchement, avec détermination, par peur de faire des fautes de filet. A ce propos nous aurions pu poser aux athlètes la question de savoir : « **quelle est la faute que vous évitez le plus lors des matchs, et pourquoi ?** »

Suite à tout ce qui précède, le contre apparaît bien comme la technique de jeu la moins appréciée par les filles.

2. Volume d'entraînement

Le volume d'entraînement reste une donnée qui nous aura aussi quelque peu déphasé. En effet, au regard des données recueillies, le contre reste un compartiment de jeu bénéficiant d'un **gros volume d'entraînement hebdomadaire**. Il serait pratiqué à chaque séance pour près de **8 athlètes sur 10 (78,2%)**.

Le tri croisé entre le nombre de fois où le contre est abordé à l'entraînement et le volume d'entraînement hebdomadaire des équipes, révèle que **57,14%** des équipes travaillent le contre entre **3 et 5 fois par semaine**. Tout ceci révèle donc une importance de premier choix accordée au travail du contre.

Mais à coté des données recueillies au niveau de l'affinité des filles à l'endroit du contre, et de leurs performances dans ce compartiment de jeu (**8,25% de points marqués**) ; nous nous posons des questions sur le temps de travail effectif accordé au contre et sur son contenu.

3. Performances des joueuses dans le domaine du contre

« Comment trouvez-vous vos joueuses au contre ? » « Quels sont les trois (3) secteurs de jeu dans lesquels vous trouvez que votre équipe est performante ? » Les réponses à ces deux questions fondamentales nous ont permis de mieux situer le contre en termes de performances. Au regard du potentiel physique et morphologique énorme (cf. annexe 10) Il apparaît clairement que le contre est encore loin de représenter un point fort au sein des équipes du championnat d'élite féminin de volley-ball au Sénégal.

Toutefois, il conviendrait de relativiser la dernière place occupée par le contre (**cf. annexe 1**) en termes de pourcentage de points marqués, par rapport aux autres secteurs de jeu. En effet, il serait prétentieux, en l'état actuel des choses, de vouloir classer le contre avant le service et encore moins avant l'attaque.

Cependant, nous sommes convaincus que les performances réalisées dans le secteur du contre restent encore à notre humble avis assez modestes. Elles peuvent, et doivent s'améliorer ; car nous sommes sûr d'une chose : c'est que les filles au Sénégal sont encore loin d'avoir plafonné en matière de contre.

4. Hypothèse

Après avoir recueilli un ensemble de données sur le geste technique ayant marqué les athlètes à leurs débuts, sur le secteur de jeu préféré, sur la technique de jeu préférée à l'entraînement, et sur les performances des joueuses dans le domaine du contre, nous pouvons confirmer l'hypothèse selon laquelle : **Les filles sont moins déterminées et moins efficaces au contre, parce qu'elles préfèrent se consacrer à leur technique de jeu favorite : l'attaque.**

Cette désaffection pourrait avoir plusieurs origines. En effet, au-delà du fait que le contre n'est pas marqué un grand nombre d'athlètes à leurs débuts, nous notons chez les filles une certaine fébrilité à l'idée de faire des fautes de filet. Le nombre très insignifiant de fautes de filet dénombrées (**29 sur 1583**) en est une bonne illustration. Apparemment les joueuses évitent de s'engager avec suffisamment d'agressivité au contre.

Elles donnent l'impression de vouloir juste s'opposer aux attaques adverses, sans chercher à marquer un point, par crainte de faute. D'un autre côté, nous voyons bien que dans les compartiments de jeu où les athlètes se donnent à fond, elles totalisent également énormément de fautes directes.

Enfin, cette phobie des fautes de filet pourrait être liée à l'intolérance de certains entraîneurs. En effet, il nous a été donné de constater que certains entraîneurs toléraient plus facilement les fautes de service ou d'attaque, que les fautes de contre. Là aussi, c'est une question que nous aurions pu leur poser directement, afin d'être mieux situé.

5. Faiblesses de l'étude

Nous n'avons pas été suffisamment éclairés sur la méthode analytique, évoquée par les entraîneurs, dans le travail du contre. Un inventaire des exercices utilisés par ces derniers, à travers l'observation d'un certain nombre de leurs séances, nous aurait permis de mieux nous situer.

Il aurait été souhaitable à titre de comparaison, d'avoir accès aux statistiques de match à l'échelle régionale, et si possible continentale. Hélas car ce type de données ne sont pas diffusées sur le site de la confédération africaine de volley-ball (CAVB). Elles nous auraient permis de voir si la problématique du contre féminin au Sénégal est partagée par les pays de la sous régions ou du continent. Elles nous auraient aussi permis de situer le contre féminin du Sénégal parmi les autres pays africains.

Fautes de statistiques sur le plan africain, bien que « comparaison n'est pas raison » surtout quand les niveaux sont aussi différents ; nous avons voulu avoir une idée des statistiques de l'équipe championne de France²³ 2009-2010 (RC Cannes) dans le domaine du contre (Annexe 3).

Nous remarquons à ce niveau que : en **24 matchs** elles ont réalisé **225 contres gagnants** ; soit une moyenne de **9,37** contres par match. La moyenne de la SOCOCIM, équipe championne du Sénégal quant à elle, est de **43 contres en 8 matchs**. Elle se situe donc autour de **5,37 contres gagnants** par match. Ceci pour dire qu'il y a encore de la marge, et que si nous voulons un jour faire partie de la cours des grands ; **nous devons et nous pouvons encore progresser dans ce secteur de jeu.**

²³ Statistiques LNV 2009 – 2010 [http : //www.lnv.fr/index.php?idrub=10&idmeta=192&idlang=1&idsite=1](http://www.lnv.fr/index.php?idrub=10&idmeta=192&idlang=1&idsite=1)

Chapitre IV

PROPOSITIONS PRATIQUES

« De tous les fondamentaux techniques, le contre est certainement l'un de ceux qui motive le plus les joueurs. »²⁴ PAOLINI (2002, p. 68). La réalité qui se dresse très clairement devant nous à travers les résultats de cette étude est toute autre : **Les filles sont moins déterminées et moins efficaces au contre, parce qu'elles préfèrent se consacrer à leur technique de jeu favorite : l'attaque.**

Elles abandonnent le premier rideau défensif à la moindre occasion, au profit de la préparation de leur attaque. Cette donnée doit être prise en compte afin de voir comment aborder l'entraînement du contre autrement ? Le temps où le contre n'était qu'une technique de jeu vouée à la défense, est révolu. Les dernières modifications règlementaires viennent renforcer les possibilités offensives du contre, en permettant désormais plus d'engagement, et d'agressivité. Les entraîneurs en sont pour la plupart, bien conscients. Il s'agit maintenant de mettre tout cela en action.

L'objectif de cette partie est de voir quelle stratégie adopter pour amener les athlètes à accorder plus d'importance au contre. Car leur engouement et leur intérêt à l'égard de ce compartiment de jeu ne sont pas à la mesure du rôle déterminant qu'il joue de nos jours, dans le volley-ball féminin. Nous voulons donc à travers nos propositions, orienter le tempérament offensif des athlètes vers un compartiment de jeu supplémentaire : **le contre.**

C'est pourquoi, les suggestions que nous nous proposons de présenter dans cette partie n'ont pour seul objectif que d'amener les filles à s'investir un peu plus dans le domaine du contre. Elles tourneront donc autour de concepts tels que : l'engouement, la motivation, la prise de conscience, le plaisir, l'engagement, l'intérêt etc.

D'où la question : « comment amener les filles à s'investir d'avantage dans le domaine du contre ? » Loin de vouloir nous ériger en formateurs de formateurs ou en donneur de leçons, nous voulons à travers nos suggestions tout simplement partager ce qui nous aura le plus marqué dans notre quête de l'amélioration des performances des joueuses au contre. Notons que les suggestions qui seront énumérées dans notre propos ont le mérite d'avoir été mises en pratique, d'une part tout au long de notre parcours d'entraîneur, et d'autre part, durant les saisons 2008 – 2009 et 2009 – 2010 au Sénégal, avec l'équipe féminine du DUC. Notre souci est donc de partager une expérience véritablement vécue.

²⁴ PAOLINI. Les fondamentaux du volley.

Dans cet ordre d'idées, nous avons décliné en toute modestie un certain nombre de suggestions qui tourneront autour des points suivants :

- Les raisons du manque d'engouement à l'endroit du contre ;
- La prise de conscience des enjeux et des avantages du contre ;
- Les possibilités données par les dernières modifications règlementaires ;
- Le moment opportun pour aborder le contre à l'entraînement ;
- Le processus d'apprentissage ;
 - La méthode ;
 - La motivation ;
- L'importance et la nécessité de l'observation.

1. Raisons du manque d'engouement pour le contre

Il serait très difficile de mettre en place une stratégie visant à susciter chez les joueuses plus d'intérêt pour le contre, sans connaître les raisons de leur désaffection pour ce secteur de jeu. Elles nous donnent l'impression d'aller au contre par contrainte, juste parce qu'il le faut. Alors qu'il suffit de les voir à l'attaque, pour se rendre compte du plaisir qu'elles éprouvent en exécutant cette technique de jeu.

Notre petite expérience du terrain nous fait dire que l'une des raisons de la désaffection des filles à l'égard du contre vient du fait qu'elles s'y retrouvent souvent en situation d'échec. A l'entraînement, elles touchent non seulement trop peu de ballons dans les exercices mis en place, mais en plus, elles n'ont pas l'occasion de réaliser un nombre suffisant de contres gagnants, pour les motiver.

De plus, c'est une technique de jeu qui finit très vite par devenir ennuyante si elle n'est pas abordée à travers des exercices attrayants, et si l'athlète est souvent en situation d'échec. C'est pourquoi, un accent particulier devra être mis sur la réussite.

L'idée de réduire le contre à la défense, tue la motivation des athlètes ; car ce qu'elles préfèrent avant tout c'est marquer des points. Enlever de l'esprit des attaquantes l'idée selon laquelle : « contrer est moins valorisant que d'attaquer ». Car ce qui compte le plus : c'est de marquer des points, et non la technique utilisée pour le faire.

2. Prise de conscience des enjeux et des avantages du contre

D'après FROEHNER (1993, p.151) « *Le contre possède à la fois un caractère offensif et défensif.* » Il s'agira donc de faire comprendre aux filles que le contre est aujourd'hui considéré comme une véritable « attaque » et qu'à ce titre, il doit être travaillé aussi souvent que l'attaque sinon plus. « *Le contre est un élément déterminant de la réussite ou de l'échec d'une équipe : un contre parfait et des services sûrs pourraient suffire pour ne jamais perdre* » Dottax (1987, p. 118).

La première ligne de défense doit donc jouer pleinement son rôle lors des matchs : celui de gêner le jeu adverse, de s'opposer aux attaques et de marquer des points à chaque fois que possible.

Tout contre gagnant présente quatre (4) avantages :

- Il rapporte un point à l'équipe ;
- il affecte psychologiquement l'adversaire ;
- il permet à l'équipe d'économiser son énergie ;
- enfin il permet de réduire le risque de faute lors de la possession du ballon.

Une meilleure prise de conscience des avantages du contre, se traduit par :

- Un meilleur engagement personnel de la joueuse, qui n'aura plus besoin des cris de l'entraîneur pour contrer ;
- Une présence permanente, effective et menaçante au filet ; tant que le ballon est chez l'adversaire (ce qui n'est pas souvent le cas, surtout face aux free ball, et aux balles attaquées loin du filet), pour le perturber et influencer ses options de jeu.

Trop souvent, nous avons vu la première ligne de défense reculer parce qu'elle jugeait que l'adversaire était en difficulté ; comme si un accord de non agression avait été signé entre les deux parties. Le comble c'est de voir que ces ballons jugés « faciles », se transforment souvent en cadeaux empoisonnés. Il s'agit désormais de ne laisser aucun espace de liberté, aucun répit à l'adversaire ; surtout lorsqu'il est en difficulté.

D'où la nécessité d'une présence au filet, jusqu'à ce que la balle soit véritablement « facile ». C'est-à-dire, une balle ayant une hauteur et une trajectoire favorisant la relance

et mettant ainsi l'équipe qui défend en **situation maximale**. Ce qui permet à la passeuse d'utiliser toutes les options offensives (attaquantes) de ses lignes avant et arrière.

Aussi, en dehors des smashes puissants, les joueuses devront-elles systématiquement s'opposer :

- Aux balles jouées très près du filet ;
- Aux attaques en appui (attaque pieds au sol) ;
- Aux attaques en touche haute, en appui ou en suspension ;
- Aux attaques jouées en manchette ;
- Aux manchettes jouées de dos...

3. Possibilités données par les dernières modifications réglementaires

- Toucher le terrain de jeu de l'adversaire avec n'importe quelle partie du corps située au-dessus du pied est désormais autorisé pour autant que cela ne gêne pas le jeu de l'adversaire.
- Le contact du filet par un joueur n'est plus une faute, sauf s'il gêne le déroulement du jeu.
- Il y a faute de filet entre-autres quand : un joueur interfère sur le jeu de l'adversaire en touchant la bande blanche supérieure du filet ou les 80cm du haut de l'antenne durant son action sur le ballon...²⁵

4. Moment opportun pour aborder le contre à l'entraînement

Nous pensons que le moment idéal pour aborder le travail d'une technique de jeu peu appréciée par les athlètes est le début de séance. A ce moment la concentration est optimale. A ce propos, BLAIN (2006, p. 87) propose qu'en fin d'échauffement, on puisse demander aux joueurs de réaliser des déplacements de contre à un ou plusieurs joueurs. Cela permet de travailler les situations de contre à deux, et à trois joueurs et d'automatiser les déplacements.²⁶

²⁵ Règles de jeu officielles 2009-2012, règle 11.2 ; 11.3 et 11.4. p.72-73.

²⁶ Philippe BLAIN est actuellement, le sélectionneur de l'équipe de France masculine de volley-ball

La systématisation d'une telle procédure à chaque début de séance sera déterminante dans la prise en compte de l'importance du contre. En effet, à force de le faire, ce qui était une contrainte finira par devenir une routine ; et qui dit routine, dit facilité d'exécution progressive pour aboutir dans notre cas de figure au plaisir et à un engouement de plus en plus accru.

5. Processus d'apprentissage

« Contrairement au comportement de la plus part des animaux, la majeure partie des conduites sociales humaines n'est pas innée, transmise héréditairement à la naissance, mais acquise par apprentissage. Plus aucune activité sportive, de haut niveau, en tout cas, n'échappe à la nécessité de l'apprentissage de savoir-faire efficaces. » CAJA, MOURARET, & BENET, (2001).²⁷

« Bien que le contre ne soit réellement nécessaire que lorsque les smashes deviennent puissants, il doit apparaître relativement tôt dans le processus d'entraînement. » FROEHNER, (1993. p.152)

➤ Méthode

La réalisation des objectifs d'une séance d'entraînement dépend en grande partie de la méthode utilisée. Contrairement aux apparences, l'exécution du contre n'est pas aussi simple qu'elle ne paraît. L'observateur non averti pourrait penser qu'il suffit d'être grande et de sauter haut pour être efficace au contre. Pour PAOLINI (2002, p.71) : *« Il convient de garder à l'esprit que la partie la plus importante du contre est celle qui concerne les membres supérieurs. »* A cela s'ajoutent un ensemble de qualités telles que :

- *« l'évaluation du moment le plus opportun du saut,*
- *la capacité de mettre les bras directement dans le camp adverse,*
- *et la faculté de « cacher » le contre jusqu'au dernier moment au smasheur adverse. » PAOLINI (2002, p.68).*

Aussi, nous conseillons d'opter pour la méthode analytique en début de séance. Décomposer le mouvement en séquences plus simples pour amener les joueuses à mieux cerner les subtilités de l'exécution technique du contre.

²⁷ Guide de préparation au BEES 1^{er} degré tronc commun, édition Vigot, 2001, p.129.

C'est ce que FROEHNER, (1993. pp.152 – 153) traduit en affirmant que : L'apprentissage débute par l'action de contre sur place et sans ballon, puis avec déplacement le long du filet. L'étape suivante propose un contre au-dessus du filet sur un ballon immobile d'abord, mobile ensuite. La suite de l'apprentissage concernera le contre de smashes, en commençant par un contre à un, face à des smashes dont l'issue et la direction sont établies, on présentera ensuite les contres à deux pour finalement arriver à une action de contre coordonnée de toute la ligne avant face à des attaques de plus en plus variées.

Dans le même sens, BLAIN (2006, p. 88) propose qu'avant de passer aux exercices en situation de jeu, on peut utiliser les frappes de balles effectuées du haut d'une table. Cela permet de travailler le contact de balles sans ou avec déplacement sans préoccupation de lire la course d'élan de l'attaquant. Dans ce genre d'exercices, il préconise que les lancers soient effectués selon une trajectoire de passe vers le joueur qui se situe sur la table, on est ainsi, en terme de timing de saut, plus proche de la réalité.

Dans tous les cas, il s'agira de mettre un accent non seulement sur la réussite, mais aussi sur la quantité de contres gagnants. Dans une telle séance, se fixer l'objectif de réaliser trois (3) contres gagnants, puis cinq (5) et ainsi de suite ; procurera un plaisir certain aux joueuses ; ce qui contribuera à les motiver d'avantage.

➤ **Motivation**

« La motivation est comme l'émotion une tension affective qui déclenche ou inhibe une action mais sur une période cette fois beaucoup plus longue. Elle constitue pour l'apprentissage un facteur aussi important que les qualités physiques car c'est d'elle que dépend la participation plus ou moins active du sujet. »²⁸ CAJA & al, 2001.

« Le succès d'un exercice ou d'un jeu dépend en fait essentiellement des joueurs et de la motivation que sait susciter l'entraîneur. »²⁹

Aussi, faudra-t-il :

- Susciter de l'intérêt pour le contre en valorisant les meilleures contreuses de l'équipe

²⁸ Guide de préparation au BEES 1^{er} degré tronc commun, édition Vigot, 2001, p.150.

²⁹ Koni HEUSSER. In 1000 exercices et jeu de volley-ball (1987, p.196)

- Communiquer après chaque match l'apport du contre, surtout suite à une victoire, car, comme le dit Thomas (1997, p.109) : « ... *l'appréciation exacte des progrès constitue un facteur important pour la motivation du pratiquant.* »
- Préparer psychologiquement les joueuses aux frustrations liées au contre. Car il n'est pas toujours évident de contrer une attaquante.
- Féliciter les filles lorsqu'elles réussissent un contre,
- Etre plus tolérant lorsque les joueuses font des fautes de filet. Car il y a véritablement une certaine phobie du contre, à cause du risque de toucher le filet.
- Mettre les filles en situation de réussite au contre favorisera leur intérêt pour ce compartiment de jeu. Comment ? A travers des exercices où l'accent est mis sur un volume important de ballons touchés, de contre gagnants, et une faible intensité ; car le contre est déjà très éprouvant.

Les points positifs de notre approche sont donc :

- Familiarisation et amélioration qualitative du contact avec le ballon, ce qui n'est pas le cas dans une approche globale à travers le jeu, même réduit ;
- Affinement des sensations sur le plan kinesthésiques ;
- Perte progressive de l'appréhension (peur) du ballon qui les amène souvent à fermer les yeux au contre ;
- Découverte du plaisir de contrer.

A l'entraînement, nous proposons des exercices dans lesquels les joueuses sont scindées en deux groupes : l'un à l'attaque, et l'autre au contre. Ici, la consigne est toute simple : les attaquantes smashent dans une direction établie à l'avance. Les contreuses ne peuvent devenir attaquantes qu'après avoir réussi un nombre de contres gagnants que l'entraîneur aura fixé à l'avance.

Après avoir réalisé le nombre de contres gagnants souhaités, la contreuse concernée devient attaquante, tandis que l'une des attaquantes la remplace au contre. Cet exercice sera bien entendu de plus en plus complexifié en fonction des progrès des athlètes. Ici, il sera possible de constater avec quelle détermination les joueuses réaliseront le nombre de contres nécessaires, tout simplement parce qu'elles voudront aller attaquer. Pour les motiver à contrer, il faut donc se servir de **l'attaque comme appât.**

Les données de notre étude montrent à suffisance que ce qui intéresse le plus les filles dans ce sport, c'est son caractère offensif. C'est pourquoi, elles s'investissent beaucoup plus dans les compartiments de jeu où elles marquent des points. Aussi, lors des matchs, nous proposons de fixer avec les joueuses des objectifs précis comme : réaliser chacune au moins un contre gagnant par set. Tout simplement parce que : « *La détermination d'objectifs précis constitue un facteur important de motivation.* » (Thomas, 1997, p.116). Cet objectif même quand il n'est pas atteint à la fin du set, a donc le mérite d'être une source de motivation et d'engagement pour chaque joueuse, et à chaque set.

Nous voulons d'autre part, amener les entraîneurs à être plus attentifs à la présence des filles au contre à chaque fois que l'occasion de marquer un point se présente. Car, l'orientation offensive de la première ligne de défense, à défaut de se concrétiser par un contre gagnant ; a pour but d'amener les filles à acculer l'adversaire - surtout lorsqu'il est en difficulté - jusque dans ses derniers retranchements ; pour le conduire : soit à la faute directe, soit à renvoyer le ballon, juste pour le garder en jeu, sans aucune intention offensive.

6. L'importance et la nécessité de l'observation

Enfin, nous ne pouvons clore ce chapitre consacré à nos suggestions sans interpeller les entraîneurs, sur l'importance et la nécessité de l'observation vidéo. En effet, loin d'être un luxe, l'utilisation de la vidéo s'impose désormais comme une nécessité, c'est un élément essentiel sur lequel doit s'appuyer tout entraîneur qui veut progresser et faire progresser ses athlètes. C'est donc une réalité à laquelle nous ne pouvons déroger si nous voulons améliorer nos performances.

SCHMITT (1987, p.6) le traduit très bien quand il affirme que la composition, le niveau et les progrès d'une équipe de volley-ball, ainsi que la formation et le perfectionnement de ses joueurs, sont en rapport d'interaction étroite avec la fréquence et la qualité de son entraînement. Pour définir le contenu et la forme de l'entraînement – en particulier pour un entraînement correspondant à de réelles situations de jeu – on a intérêt à partir des observations faites sur l'équipe et sur les joueurs au cours de la compétition.³⁰

³⁰ Roger SCHMITT, entraîneur de l'équipe nationale de France (1970-1979). In 1000 exercices et jeux de volley-ball, p.6.

CONCLUSION

Arrivé au terme de cette étude, très passionnante, l'heure est maintenant venue de faire un bilan de notre parcours et de tirer les conclusions qui en découlent. Nous rappelons que le choix de cette étude a été motivé par deux (2) constats saisissants :

- Le nombre réduit de contres gagnants relevés dans le championnat d'élite féminin ;
- Et l'abandon « prématuré », de la première ligne de défense (le contre) face aux balles faciles (free balls).

Cette étude a donc pour objet d'interpeller tous les acteurs du volley-ball en général et ceux du secteur féminin en particulier sur la nécessité de poser un regard critique sur les habitudes et les performances des joueuses, dans le domaine du contre. D'où les questionnements suivants:

- Quelle est la technique de jeu que les filles affectionnent le plus ?
- Quel intérêt accordent-elles au contre ?
- Quels sont les caractéristiques du jeu féminin au filet ?
- Quels sont les caractéristiques de l'entraînement du contre dans les équipes féminines ?
- Quelle est la proportion de points marqués par le contre ?
- Les performances des athlètes sont-elles à la mesure de leur potentiel physique et morphologique ?
- Peuvent-elles faire mieux ?

C'est donc au regard de toutes ces interrogations que nous avons décidé d'initier une enquête sur : **L'importance du contre dans le volley-ball féminin au Sénégal**. Ceci en partant de l'hypothèse selon laquelle : **Les filles sont moins déterminées et moins efficaces au contre, parce qu'elles préfèrent se consacrer à leur technique de jeu favorite : l'attaque.**

Pour se faire, nous avons relevé à l'aide d'un questionnaire, les avis de 7 entraîneurs de clubs féminins et de 55 joueuses directement impliquées dans le championnat d'élite. Le tout, a été appuyé par les statistiques de 85 sets, recueillis grâce l'observation vidéo de 25 matchs, menée du 21 février au 30 juillet 2010. Cette observation

a été réalisée sur les neuf (9) équipes engagées dans le championnat d'élite féminin de la saison 2009-2010.

Aussi, afin de donner une meilleure vue d'ensemble de cette étude, notre conclusion s'articulera autour des trois éléments clés suivants :

- L'affinité des filles pour le contre ;
- L'entraînement dans ce secteur de jeu ;
- Et les performances réalisées par les athlètes au niveau dudit contre.

L'étude révèle que les filles ont une faible affinité pour le contre. Cette technique de jeu n'aurait plu qu'à 9 filles sur les 55 sondées, à leur premier contact avec le volley-ball. A l'entraînement, la préférence à l'endroit du contre ne laisse l'ombre d'aucun doute. Il y occupe la 3^{ème} place d'après les athlètes et la 5^{ème} place sur une échelle de 5 d'après les entraîneurs. Selon ces mêmes entraîneurs (57,1%), les athlètes n'aiment pas le contre. Et seule 1 athlète sur 2, contre les balles faciles (50,9%). L'autre moitié préférant préparer la contre - attaque.

Pour plus des $\frac{3}{4}$ des joueuses, le volume d'entraînement hebdomadaire est supérieur ou égal à 3 séances. Près de 80% des athlètes travaillent le contre à chaque séance, et 42,9% des entraîneurs affirment la même chose. La méthode d'entraînement la plus utilisée reste la méthode analytique d'après 72,7% d'athlètes et 100% d'entraîneurs. L'ensemble des entraîneurs souhaitent avoir de l'aide dans l'entraînement spécifique au contre.

Enfin, en ce qui concerne les performances, la majorité des entraîneurs (42,9%) estiment que les athlètes sont moyennes au contre. Les statistiques révèlent que seuls **8,25%** des points marqués en compétition féminine viennent du contre. **Ce qui ne correspond même pas à 2 contres gagnants par set.** Les performances des filles au contre restent donc encore assez modestes. Une fois de plus les entraîneurs sont formels ; les trois secteurs de jeu dans lesquels les filles performant le plus sont : l'attaque (33,3%), le service (28,6%) et la réception (23,8%) ; le contre ne venant qu'à la 4^{ème} position, avec la défense basse.

L'abandon du premier rideau défensif à la moindre occasion, au profit de l'attaque, loin d'être liée à un problème de lecture de jeu, **est donc bien un choix délibéré des**

athlètes pour se consacrer à l'attaque. C'est du moins ce que traduisent les résultats de cette enquête.

Les observations vidéos réalisées à travers cette étude nous ont été d'une importance capitale. En effet, elles nous ont permis, à travers notre grille d'observation de mettre à jour avec objectivité et précision, les faits marquants suivants :

- **43,96%** des points marqués dans le championnat d'élite féminin viennent des **fautes directes adverses**. En plus de cela nous sommes allés encore plus loin dans nos investigations pour déceler les détails ci-après :
 - Quatre (4) fautes sur dix (10) sont des attaques (**40,49%**) ;
 - plus de trois (3) fautes sur 10 sont des services (**35,44%**) ;
 - plus de deux (2) fautes sur 10 correspondent à des fautes diverses (**22,24%**) comme : fautes de position, de rotation, retard de jeu, carton jaune... en plus de quelques fautes dont nous n'avons pas précisé la nature) ;
 - et seulement **1,83%** de **fautes sont liées au contre**.
- **35,55%** des points marqués viennent de l'**attaque**.
- **12,25%** sont issus du **service**
- Et seulement **8,25%** sont rapportés grâce au **contre** ; ce qui correspond à une moyenne de **1,75** contre gagnant par set par équipe.

Les filles seraient en définitive, moins attirées par la pratique du contre. En matière d'importance, le contre est donc une technique de jeu reléguée au dernier plan des options offensives et des performances des équipes. C'est belle et bien un compartiment de jeu qui ne bénéficie pas de l'affection de la majorité des athlètes féminines. Ce constat vient donc confirmer notre hypothèse de recherche : **Les filles sont moins déterminées et moins efficaces au contre, parce qu'elles préfèrent se consacrer à leur technique de jeu favorite : l'attaque.**

Somme toute, loin de vouloir porter un coup aux autres secteurs de jeu qui rapportent déjà un bon nombre de points, nous souhaitons d'une part, accroître les options offensives de nos joueuses, et d'autre part, appliquer une rigueur plus accrue sur la première ligne de défense que constitue le contre. En effet, elle laisse passer trop facilement des balles qui auraient pu être contrées. Cela, au profit de la préparation **d'une**

contre-attaque qui se termine 4 fois sur 10 par une faute directe (attaque au filet ou hors du terrain), rapportant un point à l'équipe adverse.

Le fait que les athlètes expriment leur attrait pour le caractère offensif du volley-ball à travers l'attaque, est l'expression de la combativité qui les caractérise. C'est une qualité importante. Son transfert dans la pratique du contre, ne pourrait que constituer un avantage.

Nous demeurons convaincus que plus les filles réaliseront des contres gagnants (d'abord à l'entraînement), plus elles prendront plaisir à contrer. Mais la recherche du plaisir dans la pratique du contre reste largement tributaire du tact, de l'habileté, et de l'approche méthodologique dont useront les entraîneurs pour aborder cette activité. Ces derniers, conscients de l'affinité débordante des filles à l'endroit de l'attaque, révélée par cette enquête, devront donc aborder le contre avec une attention particulière, pour qu'un jour les filles puissent contrer avec autant de plaisir qu'à l'attaque.

Le potentiel morphologique des joueuses, associé à leurs qualités physiques (cf. annexe 10) s'y prêtent bien. Il ne reste plus aux entraîneurs qu'à susciter de l'intérêt pour que la machine du contre puisse véritablement se lancer. **Car selon nous, les performances du contre féminin sont encore loin d'avoir plafonner dans le volley-ball au Sénégal.**

Cette conclusion est aussi l'occasion pour nous d'évoquer un énorme regret. En effet, il est regrettable de constater que beaucoup de nos pays africains n'ont aucune statistique de leurs championnats respectifs ; encore moins en ce qui concerne les filles. Ceci ne facilite évidemment pas la réalisation de travaux de recherche comme le nôtre, et rend impossible l'analyse objective des performances de leurs athlètes.

Nous pensons qu'aujourd'hui, c'est le prix à payer si nous voulons gravir des échelons sur la scène internationale. Nous restons convaincus que l'avenir du volley-ball africain, fort de son potentiel physique, morphologique, et humain ; dépendra en grande partie de notre capacité à poser un regard objectif sur les insuffisances de nos équipes et les moyens de les solutionner **ensemble**.

Pour finir, il nous semble qu'une autre cause de l'abandon et de la faible quantité de contre gagnants relevés serait liée à la crainte de faire des fautes de filet. Ce qui nous conduit à la question suivante : la faute de filet est-elle tolérée au même titre que les fautes

d'attaque et de service ? La fébrilité de l'engagement des filles au contre ne serait-elle pas liée à une crainte de représailles ?

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

OUVRAGES :

- **BACHMANN, E. & M.** (1987). 1000 exercices et jeux de volley-ball. Editions Vigot Paris. (Traduit de l'allemand par Jeanne ETORE et Martine REBETEZ). p.6, p.196.
- **BLAIN, P.** (2006) Volley-ball : De l'apprentissage...à la compétition de haut niveau. Edition Vigot, Paris. pp.87-88.
- **CAJA, J., MOURARET, M., & BENET, A.** (2001). Guide de préparation au Brevet d'Etat d'Eduteur Sportif 1er degré tronc commun. Editions Vigot. p.129, p150.
- **DOTTAX, D.** (1987). Volley-ball : du smash au match. Paris : Editions Vigot, p.118.
- **FAMOSE, J-P.** (1999). Apprentissage moteur et difficulté de la tâche. Collection Recherche. INSEP. Paris.
- **FROEHNER, B.** (1993). VOLLEY-BALL : l'entraînement par les jeux. Traduit de l'anglais par Claude et Vincent MUSSOU, édition Vigot. Paris. D'après le titre original : « Spiele für das Volleyballtraining ». pp.151-155.
- **LAPLANTE, G., & RIVET, D.** (1987). La formation du contreur de centre. In Cahier de l'entraîneur II, fédération de volley-ball du Québec, 1ere édition. p.103.
- **LUCAS, J.** (1988). LE VOLLEY. Editions Solar, pour la traduction française. Titre original: MASS, SET, CRUSH (Volleyball illustrated). pp. 115-117.
- **PAOLINI, M.** (2002). Les fondamentaux du Volley. Editions Amphora sport. Paris. P.68-71.
- **SELINGER, A., & ACKERMANN-BLOUNT, J.** (1992). Power Volleyball. Traduit de l'américain par Claude et Vincent MUSSOU. Editions Vigot, Paris.
- **SIMONET, P.** (1986). Apprentissage moteur : Processus et procédé d'acquisition, Vigot, collection sport + enseignement.
- **THOMAS, R.** (1997). L'apprentissage moteur. « Que sais-je » Presses Universitaire de France. pp.109, 116.

- **WEIMIN, Y.** (1991). Les caractéristiques des joueuses de volley-ball. In Manuel de l'entraîneur I. Editions FIVB, Lausanne, pp.69-75.

REVUES :

- **Volley France Tech** N° 5 (Juillet 99) – Évolution des règles en volley-ball : un siècle d'histoire. D T N de la FFVB. pp. 22-23.

SOURCES ELECTRONIQUES :

- **Historique du volley-ball** : http://www.fivb.org/TheGame/Volleyball_Story.htm
.Traduit de l'anglais depuis : <http://www.fivb.org> sur le site :
www.actualitesvolley.com/...volleyball/le-volleyball
- **Les règles officielles du volley-ball** : <http://www.fivb.org/en/volleyball/Rules/Rules.htm>
- **Le Dictionnaire technique du volley-ball** :
<http://poleressources.ffvolley.org/telechargements/le-dictionnaire-technique-du-volley.pdf>
- **Définition de la performance sportive** :
<http://www.sportperf.com/pages/BILLAT-7.pdf> . <http://www.performance-et-vie.fr/articleall.php?id=2> .
- **EPS pour les nuls** :
<http://guy.maconi.free.fr/index.php/table/epsgeneralites/lesmotscles/Page-3-50.html>)
- **The free dictionary**: <http://fr.thefreedictionary.com/importance>
- **Dictionnaire Larousse** : <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/volley-ball>
- **Définition de la notion d'entraînement** :
<http://fpswda.free.fr/pages/Definitionnotion%20d'entrainement.htm> .

MEMOIRES :

- **Mohamed Moustapha DIATTA.** Mémoire de maîtrise : « Contribution au développement du volley-ball dans la commune de Tambacounda : Problèmes et

perspectives. » Sous la direction de Mr Amadou Anna SEYE. UCAD – INSEPS 2007 – 2008.

- **Mamadou Salif NIANG.** Mémoire de maitrise : « Evaluation des paramètres cardiovasculaires et hémorhéologiques des sujets porteurs du trait drépanocytaire au cours d'un exercice physique de longue durée : Importance de l'hydratation. » Codirigé par M. Abdoulaye SAMB et M. Djiby SECK. UCAD – INSEPS 2008 – 2009.
- **Mamadou L. DEMBELE.** Mémoire de maitrise : « Problèmes et perspectives de développement du volley-ball à Dakar. » Sous la direction de M. Amadou Anna SEYE. UCAD – INSEPS 2008 – 2009.

ANNEXES

SOMMAIRE DES ANNEXES

Annexe 1 : Tableau général des statistiques de matchs par équipe.....	1
Annexe 2 : Tableau récapitulatif des statistiques des matchs.....	5
Annexe 3 : Statistiques du champion de France féminin de volley-ball : RC Cannes.....	6
Annexe 4 : Grille d'observation vierge.....	7
Annexe 5 : Grille d'observation remplie.....	9
Annexe 6 : Questionnaire destiné aux joueuses concernées par le contre.....	11
Annexe 7 : Ensemble des tableaux relatifs à l'enquête menée auprès des joueuses.....	13
Annexe 8 : Questionnaire destiné aux entraîneurs des équipes féminines.....	17
Annexe 9 : Ensemble des tableaux relatifs à l'enquête menée auprès des entraîneurs.....	20
Annexe 10 : Caractéristiques morphologiques et qualités physiques des joueuses.....	23
Annexe 11 : Pré test N° 1 auprès des joueuses.....	24
Annexe 12 : Pré test auprès des entraîneurs.....	27
Annexe 13 : Pré test N° 2 destiné aux joueuses concernées par le contre.....	31