

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR (UCAD)



INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT

INSEPS

MEMOIRE DE MAITRISE ès SCIENCES ET TECHNIQUES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ET
DU SPORT (STAPS)

THEME :

*L'Athlétisme féminin : blocages et perspectives de développement des
courses d'obstacles de types A et B au Sénégal*



Présenté et soutenu par :

M. Jean-Marie BADJI

Sous la direction de :

M. Jean FAYE
Maître de conférences,
Professeur à l'INSEPS

Année académique 2010/2011

Dédicaces

Je dédie ce travail à :

- *mon défunt père Gabriel et à ma défunte sœur Marie Georgette qui nous ont très tôt quittés. J'aimerais vous dire que je me souviendrai toujours de cette assertion des défunts : « Aux portes du paradis nous avons été ce que vous êtes, vous serez ce que nous sommes aujourd'hui » ;*
- *ma mère Tassila DJIBA : voici une femme de ménage pleine de courage et d'abnégation, qui n'a ménagé aucun effort pour la réussite de ses enfants.*
- *ma sœur Reine Laurette BADJI : que Dieu guide tes pas et t'accorde la réussite dans tous tes projets ;*
- *feu Yves Prosper DIATTA : ami, tu resteras toujours gravé dans mon cœur !!!*
- *mon cousin Pierre Sano BADJI : pour son soutien infailible ;*
- *ma tante Larry DJIBA ;*
- *mes oncles : Gaspard DJIBA, Louis DJIBA ;*
- *mon grand-père Gabriel SAMBOU ;*
- *ma grand-mère Thérèse SAMBOU ;*
- *ma belle-sœur Gèma DIATTA ;*
- *Ma marraine Eugénie Marie Gislaine DIATTA : pour son soutien moral et matériel.*
- *Tous mes cousins et cousines ;*
- *Mes neveux : Serginho Donatien BADJI, Boris Benoit DIEME, Daniel DIEME, Georges Raymond BADJI, Luc BADJI, Joël Horimène BADJI ;*
- *mes nièces : Reine Alexandra Tassila BADJI, Marie Hélène BADJI ;*
- *tous les professeurs de l'INSEPS ;*
- *mes camarades de promotion sans exception ;*
- *tous les étudiants de l'INSEPS ;*
- *tout le personnel administratif, technique et de service à l'INSEPS ;*
- *tous les clubs d'athlétisme de Dakar ;*
- *l'ensemble des personnes qui ont bien voulu répondre à mes questionnaires ;*
- *tous les membres de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme ;*
- *tous ceux qui œuvrent pour le développement du sport en général et de l'athlétisme en particulier ;*
- *tous ceux qui ont fait des études une passion.*

Remerciements

Une œuvre comme celle-ci ne peut se réaliser sans le concours des personnes vouées à son succès. C'est pourquoi je profite de cette occasion pour remercier très sincèrement et d'exprimer ma gratitude à toutes les personnes qui m'ont soutenu de près ou de loin.

MERCI donc à tout le monde et particulièrement à :

- *Monsieur Jean FAYE, professeur à l'INSEPS qui, malgré ses multiples préoccupations et engagements, n'a ménagé aucun effort pour diriger ce travail ;*
- *Monsieur Lansana BADJI Directeur Technique National de l'Athlétisme et professeur à l'INSEPS pour sa disponibilité et ses conseils ;*
- *Monsieur Jean GOMIS, Moussa SENE, Nicolas NDIAYE tous de la FSA ;*
- *Monsieur Babacar CISSE, entraîneur national des courses d'obstacles ;*
- *Monsieur BA, Secrétaire Régional de l'UASSU ;*
- *Monsieur Waly SENE, étudiant en 6^{ème} année à l'INSEPS pour les documents qu'il a mis à ma disposition ;*
- *mes voisins de chambre au 349A du campus universitaire (2010-2011) : Cheikh Sidaty DIEME, Antoine MENDY, Ibrahima BADJI, Ansou SANE et Youssouph SANE ;*
- *tous les encadreurs techniques de l'athlétisme ;*
- *tous mes amis : Constantin K, SAMBOU, Robert DJIBA, Boris DIEME, Paul BOISSY, Ernest MANE, Maria GOMIS, Jean Pierre SAMBOU, Angélique SAGNA, Paul Adrien DIATTA, Kadia DIALLO, Abel DIATTA, Jacques BADJI, Ella EHEMBA, Toussaint BADJI, Paulin François FAYE, Joséphine DJIBA, Rodrigue MANGA, Prosper Abdoulaye SAGNA, Jean Christophe SAGNA, Louis Michel A BADJI, Lamine TAMBA, Abdoul BA, Papa Samba Sidy BASSENE, Assane SAMB, Ousseynou SAMB, Mamadou SECK, Ngagne SECK, Achille SAMBOU, Doudou POUYE, Ibrahima DIALLO, Yannick SAMBOU, Leity NDIAYE, Yves Sébastien SAMBOU, Ousseynou TAMBA.....*

RÉSUMÉ

En observant de plus près les courses d'obstacles de types A et B chez les filles, nous constatons, de manière frappante, le manque de concurrentes lors des compétitions organisées par la Ligue d'Athlétisme de Dakar et la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme. En outre de ce manque d'athlètes, on note l'absence de rivalité entre les athlètes ; d'où les mauvaises performances réalisées par nos meilleurs athlètes.

L'objectif de notre étude est de mieux détecter les blocages que les courses d'obstacles de types A et B sont confrontées, afin de dégager des perspectives pour la bonne marche de celles-ci.

Pour mener à bien notre étude, nous avons utilisé des questionnaires mixtes (ouverts et fermés) destinés aux athlètes féminines et aux encadreurs techniques. Nous avons utilisé aussi l'entretien pour recueillir le maximum d'information auprès des personnes ressources chargées du bon fonctionnement de l'athlétisme sénégalais et du sport scolaire. A cet égard, 58 athlètes, 39 encadreurs techniques et 102 personnes issues du public ont répondu à ces questionnaires.

Les résultats obtenus montrent que les problèmes liés aux courses d'obstacles de types A et B sont:

- le manque d'entraîneurs spécialistes des courses d'obstacles ;
- l'absence de détection, d'orientation et de suivi des jeunes filles au niveau de ces courses ;
- l'insuffisance de matériel de base (haies) pour la pratique des courses d'obstacles et de terrain ou de piste au niveau des structures d'enseignement, notamment dans les lycées ;
- les difficultés de pratique que présentent les courses d'obstacles, et qui sont relatives à de multiples contraintes tant techniques que physiques ;
- les manques de préparation psychologique, de qualités physiques spécifiques aux courses d'obstacles et de motivation.

C'est en considération de ces différents blocages que nos répondants ont formulé quelques perspectives de développement des courses d'obstacles dont il est ici question.

Il s'agit, entre autres :

- d'initier très tôt les jeunes filles aux courses d'obstacles, dès l'école élémentaire, afin qu'elles se familiarisent avec les haies ;
- de former davantage d'entraîneurs spécialistes aux courses d'obstacles ;
- d'introduire dans les programmes d'EPS des cycles de courses d'obstacles ;
- de doter les établissements scolaires et les clubs de matériel suffisant en qualité et en nombre, adéquat aux courses d'obstacles, pour faciliter une pratique de masse ;
- de multiplier les infrastructures sportives publiques à travers l'aménagement de bonnes pistes d'athlétisme ;

- de la prise d'initiative par les encadreurs d'enseigner les courses d'obstacles avec ou sans matériel d'initiation, puisqu'il a été démontré que l'on peut faire des haies avec du matériel de récupération ;
- de mettre en place un programme de détection, d'entraînement et de suivi des jeunes talents pour les amener à un niveau de pratique assez élevé.
- d'encourager les professeurs sortants de l'INSEPS à mieux s'investir dans l'enseignement des courses d'obstacles tant dans les établissements scolaires que dans les clubs civils ;
- d'organiser souvent des compétitions importantes qui puissent donner la possibilité au gouvernement de fournir des installations et des équipements ;
- de stimuler et d'encourager continuellement les athlètes afin de créer un milieu d'entraînement positif qui soutient les objectifs des athlètes ;
- d'intégrer les courses d'obstacles aux programmes de toutes les compétitions puisque les celles-ci donnent un but à l'entraînement et fournissent une motivation importante à l'entraînement quotidien ;
- de soutenir financièrement les athlètes pour compenser tant soit peu le temps pendant lequel elles ne travaillent pas ;
- d'augmenter la représentativité des hurdles féminins lors des compétitions internationales parce que celles-ci étant de niveaux élevés et de fréquences appropriées, sont essentielles pour faire progresser les athlètes ;

TABLES DES MATIERES

RESUME :

INTRODUCTION :.....1

CHAPITRE I. REVUE DE LITTERATURE3

I.1. Historique de l'athlétisme.....4

I.2. Origine des courses d'obstacles.....5

I.3. Les femmes et le sport.....6

I.4. Introduction de l'athlétisme au Sénégal.....6

I.5. Historique et évolution des courses d'obstacles féminines au Sénégal.....8

I.6. Les courses d'obstacles de types a et b : définition, présentation, notes de règlements et quelques aspects de la technique.....9

I.6.1. Définition des courses d'obstacles de type A.....9

I.6.2. Définition des courses d'obstacles de type B.....9

I.6.3. Présentation des courses d'obstacles de types A et B.....10

I.6.4. Les courses d'obstacles de type A.....10

I.6.4.1. Le règlement.....10

I.6.4.2. La technique.....12

I.6.5. Les courses d'obstacles de type B.....17

I.6.5.1. Le règlement.....17

I.6.5.2. La technique.....17

I.7. Les records des courses d'obstacles féminines19

CHAPITRE II. SITUATION ACTUELLE DES COURSES D'OBSTACLES FEMININES AU SENEGAL.....22

II-1. Les établissements scolaires22

II-2. Dans les clubs.....	24
II-3. Les effectifs.....	25
<u>CHAPITRE III. METHODOLOGIE – PRESENTATION ET COMMENTAIRE DES RESULTATS.....</u>	27
III-1. LA METHODOLOGIE.....	28
III-1-1. La population de l'enquête.....	28
III-1-2. Le cadre de l'enquête.....	28
III-1-3. La collecte des données.....	28
III-1-4. L'administration des questionnaires.....	28
III-1-5. Le traitement des données.....	29
III-2. PRESENTATION ET COMMENTAIRES DES TABLEAUX.....	30
III-3. LES RESULTATS DES ENTRETIENS.....	49
III-3-1. Le directeur technique national.....	49
III-3-2. Le secrétaire régional à l'U.A.S.S.U.....	50
III-3-3. L'entraîneur national des courses d'obstacles.....	50
<u>CHAPITRE IV. DISCUSSIONS DES RESULTATS.....</u>	52
IV-1. Les caractéristiques des répondants.....	53
IV-2. Les blocages liés à la pratique.....	53
IV-3. L'encadrement technique	55
IV-4. Les entretiens.....	55
<u>CONCLUSION ET PERSPECTIVES.....</u>	57
REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES	
ANNEXE	

INTRODUCTION

L'athlétisme est la première discipline olympique. Il est défini comme étant l'ensemble des sports individuels comprenant les courses, les sauts et les lancers [Larousse Bordas-1997, première édition]

Une grande importance lui est accordée car il développe certaines qualités physiques servant de tremplin à la pratique d'autres disciplines sportives, qu'elles soient individuelles ou collectives.

L'athlétisme apparaît aujourd'hui comme un véritable cadre de compétitions où les athlètes rivalisent avec ardeur et abnégation dans une redoutable quête de performance. C'est ce qui explique le fait que les records sont sans cesse battus durant les diverses compétitions (championnats nationaux, championnats du monde, jeux continentaux et olympiques, meetings).

Dans la famille des courses, l'on distingue sans doute les courses plates et les courses d'obstacles. Ces dernières sont réparties comme suite : les courses d'obstacles de type **A**, les courses d'obstacles de type **B** et enfin les courses d'obstacles de type **C**.

Les courses d'obstacles font parties des épreuves les plus techniques de l'athlétisme, car elles requièrent les capacités physiques de sprinters ainsi qu'une attention soutenue à la fréquence de course, du franchissement des obstacles et en particulier du nombre de foulées exécutées entre les obstacles.

Mais comme on peut le constater, les courses d'obstacles de types A et B apparaissent aujourd'hui comme des spécialités qui sont laissées en rade. En effet, rares sont les athlètes féminines qui les pratiquent, et le nombre très restreint de concurrentes à la chambre d'appel lors des compétitions régionales et nationales d'athlétisme en est une parfaite illustration, contrairement aux autres spécialités qui font face à un engouement extraordinaire d'athlètes. En dehors du manque d'effectif, les performances sont déplorables. Et c'est tout le sens qu'il faut donner à nos investigations qui s'articulent sur l'athlétisme féminin : blocages et perspectives de développement des courses d'obstacles de types A et B au Sénégal.

A travers ces investigations, nous tenterons de découvrir les véritables raisons qui prônent la non-pratique de masse de ces spécialités.

Pour y parvenir, nous nous proposons d'utiliser deux méthodes, à savoir le questionnaire et l'entretien au niveau des clubs, établissements scolaires et des amateurs de l'athlétisme, mais aussi au niveau des responsables administratifs et techniques qui ont la charge de l'athlétisme sénégalais par rapport à l'épreuve.

Le travail sera subdivisé en quatre chapitres :

- Le chapitre premier sera consacré à la revue de littérature,
- Au deuxième chapitre, nous évoquerons la situation actuelle des courses d'obstacles féminines au Sénégal,
- Le troisième chapitre sera réservé à la méthodologie, à la présentation et commentaire des résultats,
- Et enfin au quatrième chapitre nous procéderons à la discussion de nos résultats avant de conclure et de présenter les perspectives et notre conclusion.

CHAPITRE I :

Revue de littérature

I-1 HISTORIQUE DE L'ATHLETISME

L'athlétisme est un sport universel. Son origine remonte aux temps les plus anciens de l'humanité, et il est pratiqué sur tous les continents. C'est le « sport roi » des jeux olympiques.

En effet l'athlétisme est né de la lutte pour la survie menée par les hommes durant les premiers âges. Ceux-ci chassaient et pêchaient pour assurer leur subsistance ou fuyaient pour s'écarter des dangers. Durant leur temps de « loisir », ils songèrent à concourir entre eux, et se mesurèrent en vitesse, en endurance, en détente, en force et à franchir des obstacles naturels. Il s'agit là de qualités qui composent ou recouvrent le charme des spécialités de l'athlétisme contemporain. Ces concours spontanés, sporadiques, se déroulaient de manière anarchique et rudimentaire.

Toutes ces activités originelles de l'homme vont peu à peu se développer dans toute la péninsule hellénique, et aboutir à des jeux Pythiques, Isthmiques, Néméens ou Olympiques.

Mais l'élan capital donné à l'athlétisme se situe au XIXe siècle avec l'organisation des courses dans les universités anglaises d'Oxford et de Cambridge. Et c'est au célèbre collège de Rugby en 1837 que la première course à pied fut organisée. Cette compétition gagna rapidement les autres collèges. C'est ainsi que Cambridge, bientôt imité par Oxford, organisa des championnats. L'on assista à la création de la Fédération Anglaise d'Athlétisme (Athlétique Association) en 1866, et à l'apparition de clubs en France quelques années plus tard (le Racing club et le Stade français en 1883).

Avec la rénovation des jeux olympiques à l'initiative du baron Pierre de COUBERTIN, l'histoire de l'athlétisme moderne devient alors inséparable de celle de l'olympisme. C'est dans cette lancée que les premiers jeux olympiques auront lieu en 1896.

A ses débuts, comme pour les autres sports, l'athlétisme n'était pratiqué que par les hommes. Progressivement, les femmes s'y sont mises ; prenant conscience de leur importance grandissante dans la société, notamment durant la guerre de 1914-1918 où elles furent obligées de faire le travail des hommes partis au front. Elles participèrent à des compétitions ouvertes spécialement pour elles et, à l'instigation d'Alice MILLIAT en France, elles furent admises pour la première fois en athlétisme aux jeux olympiques d'Amsterdam en 1928. Dans certains sports comme en natation ou en tennis, elles participaient.

L'athlétisme va progressivement se structurer pour aboutir à ce que nous connaissons aujourd'hui : une fédération ; ce sera chose faite dès 1912 à Stockholm avec la création de la Fédération Internationale d'Athlétisme Amateur (FIAA), dont la dénomination actuelle est la Fédération Internationale des Associations d'Athlétisme. Cette fédération a codifié l'athlétisme à l'échelle mondiale, en fixant des règles très strictes pour l'organisation des compétitions afin de garantir leur régularité et l'authenticité des performances.

I-2 ORIGINES DES COURSES D'OBSTACLES [3]

On ne trouve pas de trace de courses d'obstacles parmi les sports athlétiques pratiqués dans la Grèce antique. C'est au début du XIX^e siècle, en Grande Bretagne, que les courses hippiques et leurs paris connaissent une vogue exceptionnelle, donnant ainsi naissance à l'idée d'une course d'obstacles pour l'homme. En 1837, le Duc de Beaufort remporte une épreuve de sa création qui combine le franchissement d'obstacles et la course de vitesse, les 100 yards (91,40 mètres). Ces courses sont d'une grande popularité. Beaucoup d'adeptes se présentent au départ, mais bien peu terminent ces parcours rendus dangereux par la présence de barrière à moutons plantées sur un sol inégal.

En 1855, une épreuve de course d'obstacles est inscrite au programme des « public schools ». En 1860, les règles qui structurent cette nouvelle discipline athlétique sont fixées. Elles prévalent aujourd'hui encore : il s'agit, sur une distance de 120 yards, de franchir dix haies d'une hauteur de 3 pieds 6 pouces chacune (1,067 mètre) espacées de 10 yards (9,14 mètres). Un champ d'élan de 15 yards (13,72 mètres) précède le premier obstacle, et la même distance est prévue pour ménager un champ d'arrivée après le dernier obstacle. En 1888, les français transforment les 120 yards haies en ajoutant 30 centimètres à la course, pour les besoins du système métrique, qui sera imposé par Pierre de Coubertin. La course est inscrite au programme des premiers championnats de France la même année. Toutefois, lors des premiers jeux olympiques modernes à Athènes en 1896, c'est une course de 100 mètres haies avec huit obstacles de 1 mètre qui est disputée. Le 110 mètres haies est définitivement adopté dans sa configuration actuelle aux jeux de Paris en 1900.

Les premières courses de haies féminines eurent lieu en 1926 sur une distance de 80 mètres. Les obstacles étaient de 76 centimètres de hauteur. Cette course fut introduite lors des J.O de 1932 à Los Angeles (remportée par Mildred Didricson, USA) avec le premier record du monde homologué par l'IAAF en 1934.

Le 100 mètres haies féminin avec des obstacles élevés à 84 centimètres fut adopté par l'IAAF en 1969 et instauré aux JO de Munich en 1972 (remportée par Ehrhardt, RDA). Sur le plan international, si le 80 mètres haies a prévalu sur les pistes en cendrée, le 100 mètres haies s'est instauré sur les pistes synthétiques.

En 1935, Harry Hillman invente un nouvel obstacle en forme de L et en 1941 l'américain Fred Wolcott révolutionne la technique du franchissement de l'obstacle en lançant la jambe d'attaque tendue au-dessus de l'obstacle jusqu'à la réception. Comme dans la plupart des sports, le 110 mètres haies doit son évolution à l'interaction des transformations réglementaires, de l'amélioration des matériaux, des techniques gestuelles et des méthodes d'entraînement.

Notons que la première course s'apparentant au 400 mètres haies eu lieu à Oxford en Angleterre en 1860 sur une distance de 440 yards (404,336m). Les pratiquants devaient franchir 12 haies en bois mesurant plus d'un mètre chacune.

Cependant jusqu'en 1935, les participants étaient disqualifiés s'ils faisaient tomber plus de 3 haies, et les records n'étaient acceptés que si toutes les haies étaient encore droites.

En 1900, l'année de l'introduction du 400 mètre haies aux jeux olympiques de Paris, les règles de cette course furent fixées : 400m à parcourir, en franchissant 10 haies hautes de 91cm pour les hommes

Le premier 400 mètres haies féminin connu eut lieu en 1971. L'IAAF rendit cette course officielle la même année. En 1974, le premier record du monde du 400 mètres haies est enregistré. Il sera inscrit en 1978 au programme des championnats d'Europe à Prague. En 1983, le 400 mètres haies féminin fait son entrée aux premiers championnats du monde d'athlétisme à Helsinki, puis devient discipline olympique 1 an après.

I-3 LES FEMMES ET LE SPORT

Le sport, qu'il soit compétitif ou récréatif, est devenu une force sociale qui a un impact important sur la condition féminine et la société en générale. Dès lors, il n'est le domaine de personne. Il est important dans la vie des hommes et des femmes, car il offre à tous des occasions de développement personnel, et permet de découvrir les joies du travail d'équipe, de l'excellence et des performances physiques. Les athlètes féminines sont encore peu représentées dans certains pays où les traditions culturelles empêchent leur avancement. Toutefois, de plus en plus, de femmes font du sport, même si pour cela, elles vont parfois à l'encontre des normes de leur société.

Rappelons que, si l'avancement des femmes dans le domaine sportif ne se fait pas de manière homogène, cette évolution est néanmoins présente dans pratiquement tous les pays. Il reste cependant encore beaucoup d'obstacles à surmonter : au niveau politique et particulièrement dans les pays en voie développement, des difficultés économiques entravent ce processus et relèguent le sport loin derrière les problèmes de famine, de pauvreté, de santé et d'éducation.

I-4. INTRODUCTION DE L'ATHLETISME AU SENEGAL

L'athlétisme fut introduit au Sénégal à partir de 1920, par les militaires et marins français.

A ses débuts, il n'était pratiqué que par les colons. Des clubs furent formés au bénéfice de la nation française. Les tirailleurs sénégalais découvrirent et commencèrent à pratiquer petit à petit l'athlétisme au sein de l'armée française. C'est ainsi que certains d'entre eux réalisèrent de très bonnes prestations, en l'occurrence : Ousmane LY et Tacky NDAO qui battirent successivement le record de France au javelot avec respectivement des jets de 55,26 mètres en 1923, et 58,89 mètres en 1924. C'est un peu plus tard que Taka GANGUE fut sacré champion de France sur la même épreuve avec un jet de 58,41 mètres effectué en 1927.

La pratique du sport était aussi présente dans les missions catholiques et dans les écoles coloniales.

L'enseignement du sport dans ces structures était assuré par les militaires du bataillon de Joinville qui avaient au préalable reçu une formation de moniteur d'éducation physique et sportive (EPS). A cette époque, seuls les centres qui se trouvaient dans la région du Cap-Vert bénéficiaient exclusivement des services de ces moniteurs d'EPS.

Ceci explique le fait que les clubs les plus anciens du pays se trouvent au niveau de la région de Dakar, notamment la Jeanne d'Arc (JA) de Dakar créée en 1921, et l'Union Sportive Coréenne créée en 1933.

Cependant, il faut attendre l'année 1929 pour que les indigènes puissent former le premier club officiellement reconnu par les autorités coloniales ; il s'agissait de l'Union Sportive Indigène (USI). A cette époque avec l'affiliation directe des clubs à la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) qui avait délégué une partie de ses pouvoirs à l'Afrique Occidentale Française (AOF) dont le siège était installé à Dakar, on note une ouverture des clubs européens aux indigènes en leur permettant ainsi de prendre part à l'essor du sport dans la colonie. C'est sur cette lancée que des sénégalais furent sélectionnés au sein de l'équipe de France pour les J.O de Paris de 1924. [7]

Les premiers records de France seront battus par des africains, particulièrement par des sénégalais comme :

- Ousmane LY et NDAO cités ci-dessus et Taka GANGUE ;
- Pape Gallo THIAM, recordman de France à la hauteur avec 2,03m le 14 avril 1950 sur le stade du Lycée Van Vollenhoven actuellement appelé Lycée Lamine Guèye, record qui dura 6ans. Il apparut au haut niveau dès 1949, et bénéficia de 23 sélections en équipe nationale de France ; il remporta 12 victoires internationales ;
- Malick MBAYE améliora le record de France au triple saut en 1951 avec 14,69m et mis à son actif quatre titres de champion de France dont un à la longueur et trois au triple- saut.

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

- Habib THIAM champion de France au 200m en 1954 et en 1957 ;
- Abdou SEYE, recordman de France au 200m en 1959 avec 20''7, au 100m avec 10''2, fut le plus prestigieux des champions sénégalais ; il réalisa une performance de 45''9 sur 400m en 1960, et devint champion d'Europe sur 200m avec une performance de 20''4. Son plus grand mérite fut d'avoir été le premier africain de l'ouest et le premier sénégalais médaillé de bronze aux Jeux Olympiques de Rome en 1960. Médaille de bronze obtenue sur 200m avec une performance de 20''7.
- Bernard DIBONDA qui prit la première place sur 400m aux championnats militaires de France en 1958. Il faisait partie de l'équipe du 400m victorieuse aux jeux de l'amitié de Dakar en 1963 ;

- Lamine DIACK, actuel président de la Fédération Internationale des Associations d'Athlétisme (FIAA) qui fut champion de France en 1958 au saut en longueur avec 7,63m ;
- Enfin Pierre WILLIAM qui battit le record de France au triple- saut en 1960 avec un bond de 16,25m.

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

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

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

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

I-5 HISTORIQUE ET EVOLUTION DES COURSES D'OBSTACLES FEMININES AU SENEGAL

D'après M. Babacar CISSE, les courses d'obstacles se sont ouvertes aux dames vers 1965. Les dames eurent à compétir remarquablement de leur côté sur les haies et précisément sur 80m haies qui existait en ce temps pour les séniors. Blaise Jacqueline, Fatou SOW, toutes deux du FFS et Aminata FALL de l'Association Sportive du Lycée Ahmed FALL (ASLAF) de Saint Louis faisaient preuve de compétences sur cette distance.

L'introduction du 100m haies dames en 1969 ne brisa pas l'allure des sénégalaises sur les courses d'obstacles.

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

Sur 100m haies et sur 400m haies, nous avons une réelle affirmation telle que :

- Julie Marie Gomis, médaillée de bronze sur 100m haies aux premiers championnats d'Afrique en 1979 à Dakar ;
- Maria Mendoza qui établit le record du Sénégal sur 400m haies avec 1'04'9 en 1980. [9]

Le début des années 90 fut marqué par l'émergence de jeunes talents comme :

- Oulèye BASSE du Dial DIOP (DD) sur 100 et 400m haies ;
- Awa Ndiaye DIOUM du Jaraaf sur 100m haies ;
- Tacko DIOUF de l'ASD sur 100 et 400m haies ;
- Ndéye Yandé FAYE du collège CEMT Martin Luther KING sur 100m haies.

Notons qu'à cette époque, la plus talentueuse fut Awa Ndiaye DIOUM qui améliora le record du Sénégal sur 100m haies en 1986 avec 13''9.

Durant quelques années, les courses d'obstacles ont stagné chez les filles avec des performances pas trop importantes. C'est avec l'arrivée du Docteur Hervé Stéphan en 1995 que les courses d'obstacles ont essayé de se relever chez les garçons comme chez les filles, mais surtout chez ces dernières. Ces courses vont dès lors faire de grands pas vers le haut niveau puisqu'en effet, Tacko DIOUF va émerger du lot avec des performances honorables en pulvérisant le record du Sénégal du 400m haies en 1999 avec un temps de 54''75 et, un an plus tard celui du 100m haies avec 12''94 ; records qui demeurent jusqu'à nos jours. Une autre fille en l'occurrence Gnima TOURE a essayé de faire mieux, mais en vain.

Depuis quelques années, des filles comme : Adja Arette NDIAYE, Fatoumata SAKHO, Mariama SAMBOU (au 100m haies), et Mame Fatou FAYE, Rama NDIAYE (au 400m haies) tentent de relever le défi, mais leurs performances sont loin d'être suffisantes pour battre ces records qui commencent à vieillir.

I.6 LES COURSES D'OBSTACLES DE TYPES A ET B : DEFINITION, PRESENTATION, NOTES DE REGLEMENTS ET QUELQUES ASPECTS DE LA TECHNIQUE

1-Définition des courses d'obstacles de types A (haies hautes)

On peut définir l'épreuve des courses d'obstacles de types A (haies hautes) comme un espace rigoureusement codifié par des obstacles que l'athlète doit parcourir le plus rapidement possible en gérant le franchissement de ceux-ci au mieux de son potentiel physique, toutes les haies devront être franchies de la même jambe.

2- Définition des courses d'obstacles de types B (haies basses)

La course de haies basses est une épreuve de sprint long avec des obstacles dont la contrainte est de nature énergétique et technique. La faible hauteur des haies, et la longueur

des intervalles, liées à la distance du parcours, donne une importance stratégique à l'organisation de la course inter-obstacles. Cette épreuve de type anaérobie lactique et aux intervalles variables exige donc un projet d'allure de course et un programme de répartition des foulées.

3- Présentation des courses d'obstacle de types A et B [1]

Tableau A1 : Les courses d'obstacles de type A (haies hautes)

Catégories	Distances	Hauteur des haies	Distance départ /haie	Intervalle entre haies	Nombre de haies	Dernière haie/arrivée	Couleurs marques
Benjamines	50m	76,2cm	11,50m	7,50m	5	8,50m	Rouge
Minimes	80m	76,2cm	12m	8m	8	12m	Blanche
Cadettes	100m	76,2cm	13m	8,50m	10	10,50m	Jaune
Jun/séniors	100m	84cm	13m	8,50m	10	10,50m	Jaune

Tableau A2 : Les courses d'obstacles de type B (haies basses)

Catégories	Distances	Hauteur des haies	Distance départ /haie	Intervalle entre haies	Nombre de haies	Dernière haie/arrivée	Couleurs marques
Benjamines	180m	76,2cm	35m	35m	4	40m	Verte
Minimes	250m	76,2cm	35m	35m	6	40m	Verte
Cadettes	320m	76,2cm	35m	35m	8	40m	Verte
Jun/séniors	400m	76,2cm	45m	35m	10	40m	Verte

Il existe aussi la course d'obstacle de type C qui n'était pratiquée que par des hommes. Mais avec le processus de vulgarisation du sport, elle est ouverte aux filles depuis 2001

NB : Que ce soit sur les haies hautes ou sur les haies basses, ces distances et hauteurs sont conçues pour des athlètes déjà confirmés. Il n'est donc pas concevable de les utiliser au stade de l'initiation. Elles peuvent en revanche servir de référentiel dans la perspective d'un but à atteindre.

4- LES COURSES D'OBSTACLES DE TYPE A (haies hautes)

4-1 Le règlement [6]

a) L'emplacement

Chaque haie doit être placée sur la piste de telle façon que sa base soit située du côté où l'athlète l'aborde. Le bord de la latte de haie le plus proche de l'athlète doit coïncider avec le bord de la marque d'emplacement le plus proche de l'athlète.

b) La construction

La haie est fabriquée en métal ou dans un autre matériau approprié. La barre supérieure et une latte de bois ou de tout autre matériau approprié. La haie est constituée de deux bases et de deux montants supportant un cadre rectangulaire renforcé par une ou plusieurs traverses, les montants étant fixés à l'extrémité de chaque base. Chaque haie est conçue de telle manière que, pour la renverser, il faut exercer une poussée correspondant à un poids d'au moins 3,6 kg appliqué au milieu du bord supérieur de la latte de bois.

La haie peut être de hauteur réglable pour chaque épreuve. Dans ce cas, les contrepoids sont réglables de telle manière qu'à chaque hauteur il faut, pour renverser la haie, exercer une poussée correspondant à un poids de 3,6 kg au moins et de 4 kg au plus.

c) Les dimensions

La largeur d'une haie est comprise entre 1,18 mètre et 1,20 mètre, de manière à tenir à l'intérieur d'un couloir de 1,22 mètre sans toucher les haies voisines.

La longueur maximale de la base est de 70 centimètres. Le poids total de la haie ne doit pas être inférieur à 10 kg. La largeur de la barre supérieure (la latte de bois) est de 7 centimètres. Son épaisseur est comprise entre 1 centimètre et 2,5 centimètres, et ses bords supérieurs sont arrondis. Elle doit être fixée fermement à ses extrémités sur le cadre de la haie. Cette barre supérieure doit être peinte de bandes de couleurs contrastées d'au moins 22,5 centimètres de large, de telle manière que les plus claires soient à l'extrémité de chaque haie.

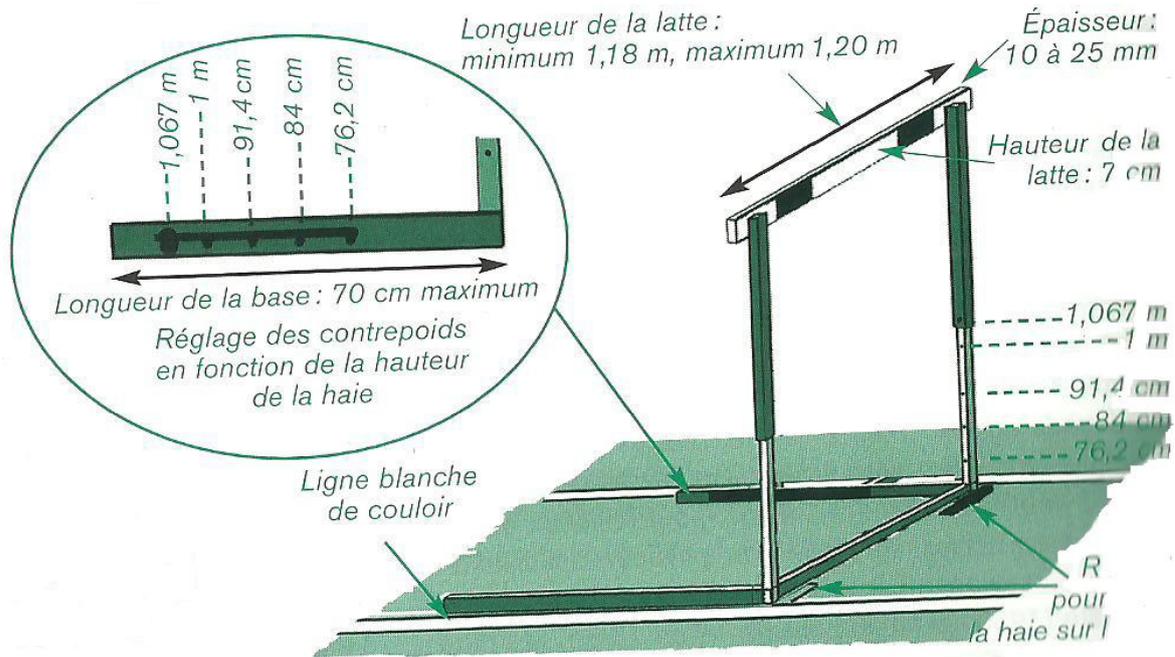


Figure n°1 : La haie vue de profil : normes réglementaires

d) Les paramètres de l'épreuve

En fonction des catégories, plusieurs paramètres varient : les distances de course, la couleur du marquage au sol pour l'emplacement des haies, la distance du départ à la première haie, et le nombre d'obstacles et leurs intervalles.

e) La disqualification

Toutes les courses de haie se courent intégralement en couloirs. Chaque athlète doit donc rester dans le couloir qui lui est attribué, d'un bout à l'autre de la course.

Un athlète est disqualifié si :

- ❖ au moment du franchissement, il passe le pied ou la jambe en dessous du plan horizontal du sommet d'une haie ;
- ❖ il franchit une haie qui n'est pas dans son couloir ;
- ❖ de l'avis du juge arbitre, il renverse délibérément une haie, avec la main ou le pied ;

A l'exception des dispositions prévues ci-dessus, le fait de renverser une haie n'entraîne pas de disqualification et n'empêche pas l'homologation de la performance, ni l'établissement d'un record.

4-2 La technique

Le premier objectif est d'avaloir l'obstacle le plus rapidement possible afin de minimiser autant que possible le temps de suspension au dessus de la haie (qui ne permet pas d'améliorer la propulsion). Le deuxième objectif est justement de relancer la propulsion et

donc, de reprendre de la vitesse dès que le pied reprend contact avec le sol ; c'est la reprise active.

L'ensemble de la course de haies est une succession de foulées inter-obstacles en position de course « haute » (l'abaissement du centre de gravité est freinateur) et de foulées bondissantes de franchissement pendant lesquelles la trajectoire du centre de gravité sera la plus basse possible.

4-2-1 La mise en action

Départ en starting blocks comme un sprinter avec le souci immédiat de rechercher de la fréquence plutôt que de l'amplitude dans les premiers appuis. Le hurdler se redresse plus tôt, car il doit se préparer à franchir le premier obstacle. Buste droit dès le cinquième appui, il amorce l'attaque de la première haie.

Généralement le pied avant dans les starting-blocks est le pied d'appel.

4-2-2 Le franchissement

On ne saute pas une haie, on la franchit. Un sauteur a comme seule finalité d'atteindre une distance ou une hauteur, puisqu'il termine par une chute sans souci de continuité. Le hurdler, quant à lui, réalise un bond de franchissement dans l'objectif de reprendre sa course à l'issue de la suspension. En outre, il ne cherche pas à aller plus haut que ne le réclame l'obstacle, il s'ajuste à lui. La trajectoire du bassin décrit une parabole au-dessus de la haie. Plus le niveau de la pratique s'élève, plus le coureur tend à prendre son impulsion loin de l'obstacle, afin de se réceptionner plus près derrière celui-ci. La répartition du bond de part et d'autre de l'obstacle doit être proche du rapport suivant : deux tiers de la longueur pour la distance du point d'impulsion à la haie, et un tiers pour la distance de la haie au point de réception.

Les points fondamentaux de la technique gestuelle lors du franchissement concernent successivement trois phases :

- ✓ la phase d'impulsion ;
- ✓ la phase de suspension ;
- ✓ la phase de réception ;

a) L'impulsion

A l'impulsion, l'appui est d'une grande tonicité pour demeurer sur l'avant du pied, le talon maintenu au dessus du sol. L'impulsion du hurdler doit éviter tout écrasement sur l'appui afin de ne pas augmenter les forces de freinage, de ne pas générer une perte d'alignement de la chaîne d'extension, et de ne pas augmenter le temps de la hauteur d'envol au-dessus de l'obstacle. Le hurdler cherche donc à ériger son centre de gravité sur un appui d'impulsion digitigrade afin de se grandir devant la haie. En direction de celle-ci, le trajet des segments libres prolonge les actions de sprint depuis les axes d'oscillation initiaux : la jambe d'attaque oscille, genou fléchi, jusqu'à la hauteur de la latte de haie, avant de déclencher l'ouverture du genou [a]. En réponse, le mouvement du bras opposé se

prolonge vers le haut, puis s'étend vers l'avant concomitamment à l'extension du genou de la jambe d'attaque [b]. Le hurdler doit conserver son alignement au cours de sa bascule vers l'obstacle, en évitant toute anticipation du buste vers l'avant, sinon, il recule le bassin en cassant le tronc.

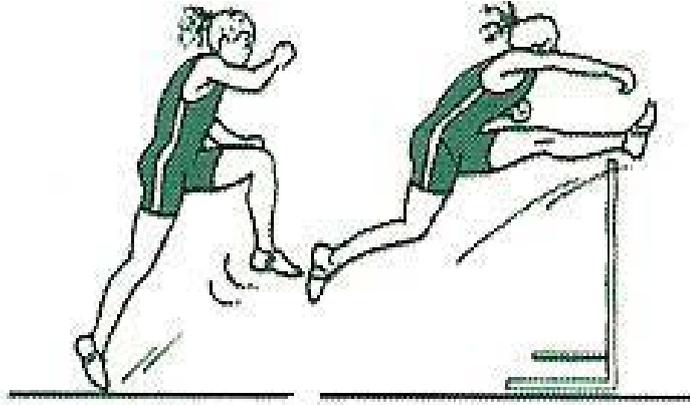


Figure n°2 : impulsion et attaque de la haie

b) La phase de suspension[6]

La phase de suspension conduit à l'effacement de l'obstacle grâce à une importante dissociation des jambes. Au tout début de décollage (cf. figure 2b), l'écart antéro-postérieur des hanches est maximal, provoquant des étirements musculaires importants (au niveau des ischio-jambiers et des fessiers de la jambe avant, du psoas puis des adducteurs de la jambe arrière). En fin de franchissement, ces étirements garantissent un retour élastique des segments libres, c'est-à-dire différé à l'issue de l'esquive de la haie, mais suffisamment rapide pour assurer la reprise de course. Au début du décollage, le buste et la jambe avant se rapprochent pour former un angle aigu, ouvert vers l'avant, les épaules étant projetées vers la haie. La fermeture du tronc sur la cuisse est plus ou moins marquée. Les actions de bras, synchronisées avec celles des jambes, coordonnent l'équilibre balistique du coureur au-dessus de l'obstacle. La jambe avant et le bras opposé s'étendent parallèlement, la main quasiment lancée au dessus du pied. Puis, le bras se fléchit pour entamer son oscillation de retour au-dessus de la jambe d'impulsion qui esquive la latte en abduction et semi circumduction d'arrière en avant dans le plan horizontal juste au-dessus de la haie. La ligne des épaules est fixée du côté de la jambe d'attaque, et avance de l'autre côté. La ligne du bassin tourne dans l'autre sens, fixée sur la hanche d'impulsion alors que l'autre hanche accompagne l'étirement de la jambe avant. Le vissage de la ceinture provoque un étirement en chaîne de tous les muscles du côté de l'impulsion, du pied à l'épaule [a]. Telle une structure élastique, le mouvement s'inverse ensuite, favorisant le retour en abduction de la jambe arrière qui esquive la haie avec le genou fléchi latéralement, avant de le pointer vers l'axe de la reprise de course [b].

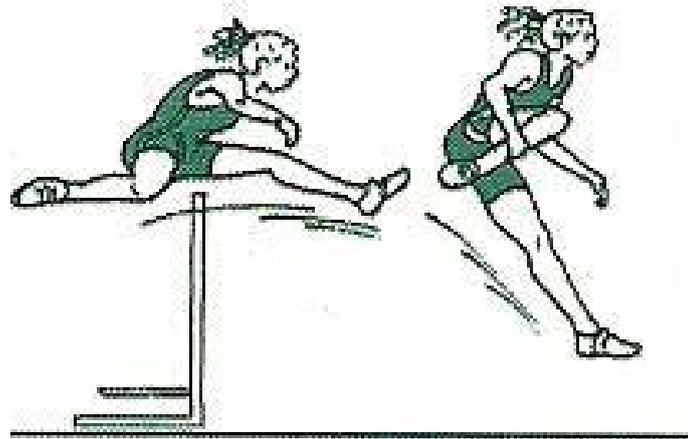


Figure n°3 : suspension et esquive de la haie

c) La réception

La réception du franchissement est anticipée par le trajet des segments durant la suspension, voire dès l'impulsion. Le coureur doit retrouver le même alignement corporel derrière la haie que celui produit à l'impulsion : on entre dans le franchissement comme on en sort, par la technique de course. La jambe d'attaque devient jambe de reprise, et se rabat derrière la latte de haie, sous la verticale du bassin au plus près de l'obstacle [a]. La jambe d'impulsion (devenue jambe d'esquive), quant à elle, est guidée par le genou fléchi qui termine son trajet d'esquive pour être pointé en avant et dans l'axe de la reprise de course [b]. Le bassin et les épaules hautes, à la verticale de l'appui [c].

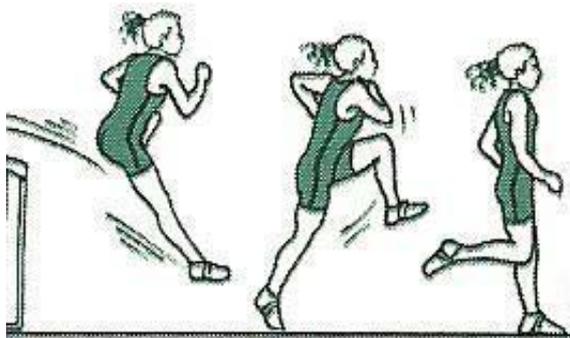
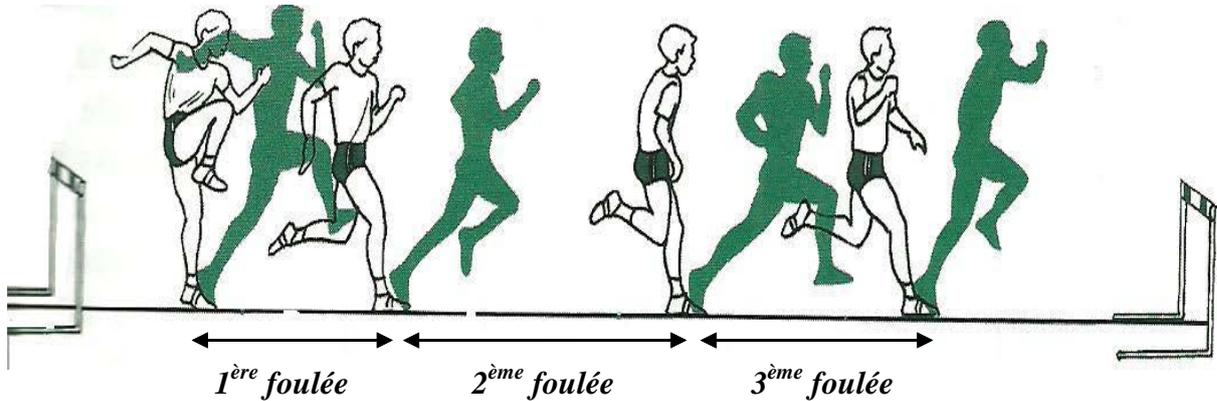


Figure n°4 : Réception et reprise de la course

4-2-3 La course inter-obstacles

D'un obstacle à un autre, le hurdler réalise un sprint en trois foulées, soit quatre appuis. Cette structure de la course inter-obstacles sur parcours de haies hautes est l'organisation

motrice la plus fonctionnelle. C'est une course en recherche de vitesse et en fréquence tout en se préparant à l'obstacle suivant. Le hurdler doit toujours anticiper en fixant du regard la haie succédant celle qu'il est en passe de franchir.



Kinogramme 1 : Les trois foulées de la course inter-obstacles

4-2-4 L'arrivée

Il n'existe pas d'arrivée spécifique aux courses d'obstacles qui diffère des autres courses, à l'instar de celle-ci, le classement se fera dans l'ordre jugé selon la position du torse (buste, poitrine) du coureur, le chronomètre n'est déclenché que lorsque le buste franchit le plan vertical du bord intérieur de la ligne d'arrivée.

NB : Les clés de la course de haie de type A [6]

- Avoir de bons automatismes de course comme préalable à l'adaptation au complexe haie/intervalle.
- Se grandir lors des foulées d'approche du franchissement pour diminuer la hauteur relative de l'obstacle.
- Engager les épaules vers l'avant lors du franchissement, mais seulement après l'impulsion.
- Enjamber l'obstacle en combinant une grande dissociation segmentaire des jambes et une liaison musculaire tronc/bassin à la fois tonique et élastique.
- Rechercher la plus grande fréquence de foulée inter-obstacles par un lissage rythmique des appuis au sol.
- Conserver l'intention de reprise de vitesse après chaque obstacle, jusqu'à la ligne d'arrivée.

5. LES COURSES DE HAIES DE TYPE B (Haies basses)

5-1 Le règlement

Le règlement des courses de haies de type A comme de type B est commun à toutes les épreuves quelle que soit leur distance. Mais la configuration des courses de haies basses (départ en décalage, intervalles longs) induit le franchissement de haies isolées et décalées jusqu'au deuxième virage, contrairement aux courses de haie hautes dans lesquelles les obstacles sont alignés sur toute la largeur de la piste.

5-2 La technique [1]

Dans le parcours des haies basses, c'est l'intervalle qui organise la course du hurdler, lequel est confronté à une problématique de précision sans cesse changeante compte tenu :

- de la longueur de l'intervalle. Elle exige, en effet, une régularité des foulées. Sur le parcours des haies basses, la distance entre deux obstacles réclame une constance dans le calibrage des foulées pour que l'ajustement avant l'impulsion soit le plus léger possible.
- de la configuration des intervalles. A priori régulier en distance (35 mètres), ils sont en fait tous différents, étant donné les variations de configuration sur l'ovale de la piste. Les intervalles du 400 mètres haies sont en virage, puis en sortie de virage, puis en ligne droite, puis en entrée de virage, de nouveau en virage et sortie de virage, et enfin en ligne droite. De plus, excepté pour le dernier intervalle où il n'y a plus de décalage, le rayon de courbure du virage varie en fonction des couloirs.
- de la puissance des filières énergétiques. Cette puissance décroît à mesure que le coureur avance dans son temps d'effort. Ainsi, l'apparition de la fatigue, plus ou moins progressive au fil des intervalles, ne permet pas au coureur de stabiliser le rapport amplitude/fréquence de ses foulées comme peut le faire un sprinter sur 100 mètres. La puissance musculaire baisse, ce qui donne l'impression au hurdler que les intervalles sont de plus en plus longs.

5-2-1 La mise en action

Les contraintes du départ varient selon le couloir. Il faut donc s'y préparer. Le rayon de courbure étant croissant du couloir 1 au 8, l'ajustement des foulées est différent et plus aisé dans les couloirs extérieurs. Sur 400 mètres haies, certains hurdlers peuvent faire une foulée de moins selon qu'ils partent au couloir 1 ou au 8. Sur 320 mètres haies, le départ au couloir 1 est totalement en virage, première haie incluse, alors qu'au 8 le départ se fait quasiment en ligne droite.

5-2-2 Le franchissement des obstacles

Comme pour le franchissement des haies de type A, les paramètres de franchissement des obstacles de types B sont les mêmes, sauf que le hurdler doit être capable de franchir l'obstacle avec impulsion du pied d'appel droit comme du pied gauche.

5-2-3 La course inter-obstacles

Compte tenu des contraintes biomécaniques liées au franchissement d'obstacles, des exigences bioénergétiques de la distance d'effort et de la configuration variable des intervalles du parcours des haies basses, le nombre de foulées de la course inter-obstacles fait l'objet d'un compromis entre les habiletés technique du hurdler et son amplitude optimale. Selon son degré d'habileté à franchir la haie avec une ou deux jambes d'impulsion, le hurdler utilise un nombre de foulées équivalent à une amplitude plus ou moins proche de sa foulée optimale en sprint plat.

5-2-4 La gestion de l'effort [6]

Dans la plupart des classifications, on considère la course d'obstacle de type B comme une discipline de type « cyclique ». C'est la raison pour laquelle le hurdler doit gérer son potentiel physique du moment ainsi que sa manière de courir par rapport à ses adversaires. Franchir les derniers obstacles exige de conserver une disponibilité musculaire et une lucidité supérieure à celles d'une fin de course sur 400 mètres plat, ce qui oblige les hurdlers à répartir plus harmonieusement leur effort sur l'ensemble du parcours.

NB : Les clés de la course d'obstacles de type B (haies basses) [4]

- Acquérir une bonne technique de course. Pour adapter sa foulée aux différentes allures et configurations du parcours de haies basses, il faut savoir gérer : le départ en starting blocks, la course et les franchissements en virage et en ligne droite, la fatigue en fin de parcours.
- Être capable de franchir l'obstacle avec l'impulsion du pied d'appel droit comme du pied gauche.
- Utiliser un nombre de foulées inter-obstacles que l'on peut tenir au moins jusqu'au cinquième obstacle.
- Développer son endurance de vitesse comme pour pratiquer le sprint long (de type 400 mètres).
- Répartir son effort de manière à ce la seconde moitié de la course ne dépasse pas de plus de 3 secondes le temps réalisé dans la première.

I-7 LES RECORDS DES COURSES D'OBSTACLES FEMMININES

Tableau B1 : Les records du Sénégal

Distances	Performances	Athlètes	Nationalité	Date	Lieu
100m haies	12''94	Mame Tacko DIOUF	sénégalaise	05/05/00	Dakar
400m haies	54''75	Mame Tacko DIOUF	sénégalaise	16/06/99	Athènes

Tableau B2 : Les records d'Afrique

Disciplines	Performances	Athlètes	Nationalité	Date	Lieu
100m haies	12''44	Glory ALOZIE	nigériane	08/08/98	Monaco
400m haies	52''90	Nezha BIDOUANE	marocaine	25/08/99	Séville

Tableau B3 : Les records du monde

Disciplines	Performances	Athlètes	Nationalité	Date	Lieu
100m haies	12''21	Yordanka DONKOVA	bulgare	20/08/88	Stara Zagora
400m haies	52''34	Yuliya PECHONKINA	russe	08/08/03	Toula

Tableau B4 : Les records olympiques

Disciplines	Performances	Athlètes	Nationalité	Date	Lieu
100m haies	12''38	Yordanka DONKOVA	bulgare	1988	Séoul
400m haies	52''82	D. HEMMINGS	jamaïcaine	1996	Atlantas

Tableau B5 : Comparaison des records sénégalais, africains et mondiaux au niveau des courses d'obstacles de types A et B chez les dames

Epreuve	Records Sénégal	Records d'Afrique	Records du monde	Différence record du Sénégal/record d'Afrique	Différence record du Sénégal/record du monde
100m haies	12''94	12''44	12''21	0''50	0''73
400m haies	54''75	52''90	52''34	1''85	2''41

Le constat qu'on peut faire est qu'au niveau des courses d'obstacles de type A, le fossé qui existe n'est pas assez important entre le record du Sénégal et celui d'Afrique d'une part, et entre le record du Sénégal et celui du monde d'autre part : il est respectivement de 0''50 et 0''73. Par contre au niveau des courses d'obstacles de type B, le fossé est un peu plus important avec des différences de 1''85 pour le premier et de 2''41 pour le deuxième.

CHAPITRE II :

Situation actuelle des courses d'obstacles féminines au Sénégal

II/ SITUATION ACTUELLE DES COURSES D'OBSTACLES FEMININES AU SENEGAL

La situation des courses d'obstacles sur le plan national est inquiétante. En effet, dans les années 1970, on a noté une progression de la pratique en masse des courses d'obstacles, notamment chez les dames. Cette situation favorisait une réelle concurrence au niveau de l'élite, occasionnant ainsi une grande amélioration des performances. De nos jours, force est de constater que les courses d'obstacles féminines apparaissent comme une spécialité impopulaire. En examinant leur situation, l'on peut constater que rares sont les athlètes qui les pratiquent. Le nombre insignifiant de concurrentes engagées sur ces courses lors des compétitions civiles et scolaires en est une parfaite illustration, et cela peut nous amener à dire que cette pratique, chez les dames, va de plus en plus mal.

Par ailleurs, en examinant les courses d'obstacles de plus près durant ces dernières années, l'on se rend compte que ce sont toujours les mêmes athlètes qui participent aux compétitions et que les résultats à l'arrivée ne diffèrent presque jamais. Cela force à croire qu'il n'y a pas de sang neuf apporté à ces disciplines qui devraient pourtant être un champ de rivalité.

Malgré la bonne prestation des sénégalaises dans le passé, d'une manière générale sur les courses d'obstacles, il demeure que ce secteur ne connaît pas actuellement un grand succès pour ne pas dire qu'il est au creux de la vague. En effet, les effectifs sont très réduits, et les performances médiocres.

Cette situation méritera une ample réflexion qui permettrait de détecter les blocages, mais aussi de déboucher sur des perspectives devant contribuer au développement de cette pratique. En effet, en dehors des écoles, il existe d'autres structures, en l'occurrence les clubs où l'athlétisme est pratiqué. A cet égard, nous avons effectué des investigations au niveau de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme, des responsables administratifs des différents clubs, et au niveau de quelques écoles de la région. Les résultats obtenus sont consignés dans les tableaux ci-après.

II-1 Dans les établissements scolaires

Ce milieu semble indispensable pour la promotion de l'athlétisme sur l'étendue du territoire national, car l'école constitue la base de tout enseignement. Ainsi nous pouvons noter que l'U.A.S.S.U a toujours été le grenier de la promotion du sport au niveau national.

Dans notre investigation, nous avons visité quelques établissements scolaires de la région de Dakar avec ses départements, afin d'observer l'état du matériel disponible pour la pratique des courses d'obstacles et le nombre de pratiquantes.

Tableau C1 : recensement du matériel (haies) et des hurdlers féminins selon les établissements scolaires

Départements	Etablissements	Nombre de haies d'initiation	Nombre de pratiquantes
Dakar	L. Lamine GUEYE	10	0
	L. Galandou DIOUF	0	0
	L. Blaise DIAGNE	09	0
	L.J.F.K	10	0
	L.M.D	0	0
	L.T.S.N.T	0	0
	L. Ouakam	0	0
Pikine	L.P.A II	0	0
	L.S.L.L	0	0
Rufisque	L. Mbao	0	0
	L.A.S	0	0

Lexique**L.J.F.K:** Lycée John Fitzgerald KENNEDY**L.M.D :** Lycée Maurice DELAFOSSE**L.T.S.N.T :** Lycée Thierno Seydou Nourou TALL**L.P.A I:** Lycée des Parcelles Assainies**L.S.L.L:** Lycée Seydina Limamou LAYE**L.A.S :** Lycée Abdoulaye SADJI

L'analyse de ce tableau montre que les établissements scolaires de la région de Dakar ne disposent quasiment pas de haies d'initiation. En effet, pour les 11 établissements que nous

avons visités, il n'existe au total que 29 haies ; la plupart d'entre elles n'étant plus en bon état du fait qu'elles ne sont jamais utilisées et que le dispositif d'entretien fait défaut. Ces haies sont partagées par les lycées suivants : Lamine GUEYE (10 haies), Blaise DIAGNE (09 haies) et John.F. KENNEDY (10haies).

De cette situation, on peut déduire que la vulgarisation de la pratique des courses d'obstacles ne peut se faire au niveau des établissements scolaires.

II-2 Dans les clubs

Au Sénégal, il existe plusieurs clubs dans lesquels l'athlétisme est pratiqué. Mais il est bon de noter que les courses d'obstacles ne sont pratiquées que dans la région de Dakar. Nous avons effectué des investigations au niveau des encadreurs techniques des différents clubs. Les résultats obtenus sont consignés dans le tableau ci-après.

Tableau C2 : recensement du matériel (haies) et des hurdlers féminins selon les clubs

Clubs	Nombre de haies	Nombre de licences féminines [10]	Nombre de pratiquantes
ASD	20	32	04
JARAAF	10	34	01
JA	00	30	02
DUC	05	41	01
USG	08	44	00
Dial DIOP	00	32	01
USO	14	27	02
.SALTIGUE	10	08	00
EA Club	00	35	05
AC Guedj	00	14	00
SMC	00	07	00
EFL Diack	00	04	00
EFCT Boye	00	10	00
TOTAL	67	318	16

Lexique :

ASD : Association Sportive des Douanes

JA : Jeanne d'Arc

DUC : Dakar Université Club

USG : Union Sportive Goréenne

USO : Union Sportive de Ouakam

EA Club : Etoile Athlétique Club

AC Guedj : Athlétique Club de Guédiawaye

SMC : Sport Marketing Club

EFL Diack : Ecole Fédérale Lamine Diack

EFCT Boye : Ecole Fédérale Cheikh Tidiane Boye

L'analyse de ce tableau montre qu'il y a un énorme déficit en ce qui concerne les haies. La majeure partie de celle-ci est détenue par les clubs tels que : l'AS Douanes (20 haies), l'Union Sportive de Ouakam (14 haies), le jaraaf (10 haies), le DUC (5 haies), le Saltigué (10 haies) et l'US Gorée (8 haies).

Il est important de noter qu'une grande quantité de haies se trouve dans des structures comme les stades Iba Mar DIOP et Léopold .S. SENGHOR, il en existe environ 80 et 100 respectivement pour la première structure et la deuxième citée. Notons que la majorité de ces haies est destinée à la compétition, mais servent aussi à l'entraînement. Pratiquement, tous les hurdlers s'entraînent dans ces deux structures.

A défaut du manque de matériel, on peut constater, en examinant le tableau, le manque notoire d'athlètes qui pratiquent les courses d'obstacles. En effet, sur 318 athlètes féminines disposant d'une licence, seules 16 pratiquent les courses d'obstacles.

II-3 Les effectifs

Nous avons recensé les différentes journées organisées par la Ligue d'Athlétisme de Dakar et par la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme (FSA) durant la saison 2009/2010, et relevé les journées où figuraient les courses d'obstacles et leurs effectifs de pratiquantes (cf. tableau n° C3).

Tableau C3 : nombre de journées et leurs effectifs en concurrentes au niveau des courses d'obstacles (saison 2009-2010) [11]

Distances Effectifs	Journée du 20 février	Journée du 20 mars	Journée du 27 mars	Journée du 10 avril	Journée du 22 mai	Journée du 04 juin	Journée du 18 juin	Journée du 19 juin	Journée du 03 juillet
100m haies	X	03	X	04	04	X	X	04	04
400m haies	01	X	01	X	X	01	03	X	03

Sur les 15 journées que la LADAK et la FSA ont organisées, les courses d'obstacles féminines sont programmées sur 09 journées seulement.

La faiblesse des effectifs de pratiquantes est frappante. En effet, pour les courses d'obstacles de type A, il n'y a jamais eu plus de 04 concurrentes. Le plus grand nombre d'athlètes enregistré au niveau des courses d'obstacles de type B a été de 03 athlètes. Dès lors, de ce point de vue, l'on peut dire que les courses d'obstacles de types A et B se portent mal.

Tableau C4 : Résultats de la finale nationale chez les dames au niveau des courses d'obstacles de types A et B. (saison 2009-2010) [10]

Disciplines	Athlètes	Clubs	Rangs	Performances
100m haies	Adja Arette NDIAYE	J.A	1 ^{ère}	14''05
	Fatoumata SAKHO	A.S.D	2 ^{ème}	15''23
	Mariama SAMBOU	A.S.D	3 ^{ème}	15''72
400m haies	Rama NDIAYE	J.A	1 ^{ère}	1'05''62
	Fatma DIAW	A.S.D	2 ^{ème}	1'10''15
	Awa COULIBALY	A.S.D	3 ^{ème}	1'14''15

Il ressort après l'analyse de ce tableau que les courses d'obstacles de types A et B au niveau des filles pèchent, vu les performances réalisées par nos meilleurs athlètes nationaux. Par ailleurs on peut directement en déduire qu'il sera très dur de battre les records actuels au niveau des courses d'obstacles féminines avec de telles performances.

CHAPITRE III :

Méthodologie, Présentation et

Commentaires des résultats

III-1 METHODOLOGIE

Pour les besoins de notre investigation, nous avons jugé nécessaire d'adopter une démarche méthodologique basée sur une enquête faite au moyen de deux principaux instruments que sont le questionnaire et l'entretien.

III-1-1 La population de l'enquête

Elle est essentiellement composée :

- des encadreurs techniques intervenant dans les établissements scolaires. Parmi eux, figurent des enseignants d'E.P.S optionnaires d'athlétisme et des entraîneurs de clubs. Ils sont au nombre de 39 ;
- de 58 athlètes femmes licenciées au niveau des clubs et de l'Union des Associations Sportives Scolaires et Universitaires (U.A.S.S.U) ;
- de 102 non-pratiquants d'athlétisme ;
- de responsables administratifs et techniques de l'athlétisme sénégalais, ainsi que du secrétaire régionale de l'U.A.S.S.U.

III-1-2 Le cadre de l'enquête

La recherche des données et des informations relatives à notre étude a été menée au niveau des terrains d'entraînement des établissements scolaires, des lieux d'entraînement des clubs de la région de Dakar, en l'occurrence : le stade Iba Mar DIOP, le stade Léopold Sédar SENGHOR, le terrain d'entraînement de l'USO etc., de la Ligue d'Athlétisme de Dakar (LADAK) et de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme(FSA).

III-1-3 La collecte des données

Il s'agit principalement de :

- trois types de questionnaires ouverts et fermés destinés aux encadreurs techniques, aux athlètes féminines et aux non-pratiquants de l'athlétisme ;
- d'un entretien avec les responsables administratifs et des personnes ressources en exercice dans le cadre de notre enquête tel que le Directeur Technique National (DTN), l'entraîneur national des courses d'obstacles et le secrétaire régional de l'UASSU.

Nous avons visité la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme et la Ligue d'Athlétisme de DAKAR où l'annuaire 2009-2010 nous a été prêté et le rapport des activités 2009-2010 nous a été communiqué.

III-1-4 L'administration du questionnaire

Pour l'administration de notre questionnaire, beaucoup de déplacements ont été effectués de notre part. Nous avons eu à rendre visite aux répondants sur le terrain, et leur

collaboration nous a permis de récupérer sur place un nombre assez important des questionnaires.

Néanmoins certains répondants, comme les encadreurs et surtout les athlètes, ont préféré emporter le questionnaire chez eux. Ce qui nous a valu un grand retard dans le recueil des données et a occasionné la perte d'un certain nombre de questionnaires.

III-1-2 Le traitement des données

Nous avons d'abord dépouillé les réponses de chaque types de questionnaire, puis regroupé les questions communes à certaines catégories de répondants, et ce par la méthode dite du « pendu » et ensuite fait le total et calculé les pourcentages correspondants.

La tâche a été plus facile pour le dépouillement des questions fermées.

Pour les questions ouvertes, nous avons d'abord procédé à des regroupements des réponses identiques, et dressé des réponses finales, puis calculé la fréquence de ces réponses (par ailleurs le nombre de fois que la réponse a été donnée, nombre qui est supérieur à l'effectif total des répondants pour chaque types de questionnaire). Nous avons par la suite établi des tableaux pour chaque catégorie de répondants et pour les réponses communes à la fois aux athlètes féminines, aux non-pratiquants et aux encadreurs techniques.

III-2 PRESENTATION ET COMMENTAIRE DES RESULTATS :

A la suite de notre investigation nous avons recueilli un bon nombre d'informations dont les résultats sont consignés dans les tableaux ci-après.

Tableau I : Répartition de notre population d'enquête

ENCADREURS TECHNIQUES (entraîneurs)

Sexe Age (ans)	Masculin		Féminin		Total	
	nombre	%	nombre	%	nombre	%
(20 – 30)	00	00	01	2,56	01	2,56
(31 – 40)	09	23,1	03	7,69	12	30,79
(41 – 50)	17	43,58	01	2,56	18	46,14
(51 – 60)	05	12,82	01	2,56	06	15,38
(61 – 70)	02	5,13	00	00	02	5,13
TOTAUX	33	84,64	06	15,37	39	100%

ATHLETES FEMINIENES

Age (ans)	nombre	%
(10 - 20)	33	56,90
(21 – 30)	23	39,65
(31 – 40)	02	3,45
TOTAUX	58	100%

PUBLIC

sexe Age (ans)	Masculin		Féminin		total	
	nombre	%	nombre	%	nombre	%
(10 - 20)	18	18	28	27	46	45
(21 - 30)	23	22	09	09	32	31
(31 - 40)	10	10	03	03	13	13
(41 - 50)	08	08	01	01	09	09
(51 - 60)	02	02	00	0	02	02
TOTAUX	61	60	41	40	102	100%

Commentaire :

Au niveau des athlètes :

La majeure partie des athlètes est constituée de jeunes ayant moins de 30 ans (10-30ans). Il faut aussi remarquer qu'elle représente 96,55% de la population totale des athlètes féminines. Nous avons très peu de pratiquantes âgées de 31 ans et plus, elles représentent 3,45%.

Au niveau des encadreurs techniques :

Les filles sont presque inexistantes au niveau des encadreurs techniques, elles ne constituent en effet que 15,37% du total. Nous pouvons remarquer que plus de trois quart (3/4) sont constitués de jeunes âgés entre 20 et 50 ans. En revanche, notons qu'il y a parmi la population des encadreurs techniques, des individus âgés de 51ans et plus, mais leur nombre est relativement faible puisqu'ils ne représentent que 20,51%. Et parmi eux, ne figure qu'une seule dame.

Au niveau des non-pratiquants (public) :

La majeure partie du public ayant répondu à notre enquête est constituée de jeunes de moins de 30 ans, soit 76% de cette population; parmi eux, nous avons le tiers qui est constitué de jeunes garçons. Les personnes âgées sont peu représentées, puisqu'elles ne constituent que 11%. Et ceci démontre clairement qu'ils ne sont pas trop intéressés par l'athlétisme.

Tableau II :

Réponses des **encadreurs** aux questions suivantes :

- Diplômes et milieu d'intervention des entraîneurs ?
- Avez-vous encadré des athlètes féminines en haie ?

DIPLOMES	n	%	Milieu D'intervention	n	%
Initiateur	08	20,51	Club	18	46,15
1 ^{er} degré	05	12,82	Ecole- lycée	21	53,85
2 ^{ème} degré	11	28,20	Université	00	00
3 ^{ème} degré	07	17,95			
Enseignant d'EPS	05	12,82			
Autre(s) diplômes	03	7,69			
TOTAL	39	100%	TOTAL	39	100%

CEUX QUI ONT ENCADRER DES ATHLETES FEMINIENES EN HAIE	oui		non		total	
	n	%	n	%	n	%
	04	10,26	34	89,74	39	100%

Commentaire :

Parmi les encadreurs interrogés, ceux qui disposent d'un diplôme de 2^{ème} degré sont plus représentatifs avec un pourcentage de 28,20%. Mais ceux qui détiennent un diplôme de troisième degré et celui d'initiateur ne sont pas mal représentés avec respectivement 17,95% et 20,51%. Les encadreurs qui disposent du premier degré, Les enseignants d'EPS et les titulaires d'autres diplômes sont moins représentés avec 12,82% pour les premiers nommés et 7,69% pour les derniers cités.

Parmi tous les encadreurs qui ont répondu à notre questionnaire, seuls 10,26% encadrent des athlètes féminines aux courses de haies.

Tableau III :

Réponses à la question commune (n°1) aux **encadreurs** et aux **athlètes** :

- Disposez-vous de haies dans votre club _école ou lycée ?
-

REPOSES	Encadreurs techniques		Athlètes	
	n	%	n	%
Oui	23	58,97	09	15,52
Non	16	41,03	17	29,31
Pas prononcé	00	00	32	55,17
TOTAL	39	100%	58	100%

Commentaire :

Un peu plus de la moitié des encadreurs techniques interrogés (58,97%) affirment avoir des haies dans leur club. Seuls 41,03%, un nombre non négligeable, affirme le contraire. Parmi les athlètes interrogées, 15,52% prétendent en disposer, alors que 55,17% ne se sont pas prononcés.

Tableau IV :Réponses à la question commune (n°2) aux **encadreur**s et aux **athlètes** :

- Si Oui, combien en avez-vous ?
- Jugez-vous suffisant leur nombre ?

Nombre de haies	Encadreur techniques		Athlètes	
	n	%	n	%
5	01	4,35	01	11,11
6	02	8,69	00	00
8	02	8,69	00	00
9	01	4,35	00	00
10	05	21,74	02	22,22
12	08	34,78	00	00
14	01	4,35	02	22,22
20	01	4,35	03	33,33
Pas prononcé	02	8,69	01	11,11
TOTAL	23	100	09	100

suffisant	00	00	01	11,11
Insuffisant	23	100	08	88,89
TOTAL	23	100%	09	100%

Commentaire :

Le plus grand nombre de haies enregistré est de 20, et n'est détenu que par un seul club. Les encadreur qui disposent de 12 haies sont plus représentés (34,78%). Un nombre non négligeable d'encadreur disposent de 10 haies et représentent 21,74% de la population des encadreur techniques.

La totalité des encadreur prétend que le nombre de haies dont ils disposent est insuffisant. C'est aussi le constat fait par la quasi-totalité des athlètes qui insinuent, à 88,89%, l'insuffisance du matériel d'initiation en courses d'obstacles.

Tableau V :

Réponses des **encadreurs techniques** aux questions suivantes :

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

Niveau de satisfaction	Satisfaits (es)		Non satisfaits (es)		Total	
	n	%	n	%	n	%
	03	7,69	36	92,31	39	100%

Raisons de non satisfaction	n	%
Manque de motivation	02	5,55
Manque de matériels didactiques (haies)	14	38,89
Manque d'athlètes	09	25
Problème d'espaces	02	5,55
Nombre d'élèves trop élevé par rapport au matériel	06	16,67
Apport médical insuffisant	03	8,33
Total	36	100%

Commentaire :

La quasi-totalité des encadreurs techniques interrogés, soit 92,31% se déclare insatisfaites de leurs conditions de travail. Les raisons énoncées par ces derniers sont :

- le manque de matériels didactiques (38,89%) ;
- le manque d'athlètes (25%) ;
- le nombre d'élèves trop élevé par rapport au matériel (16,67%) ;
- l'apport médical insuffisant (8,33%).

Tableau VI :

Réponses des **encadreurs** aux questions suivantes :

- Selon vous, y a-t-il assez d'entraîneurs de haies au Sénégal ?
- Sinon, que suggérez-vous pour l'augmentation de leur nombre ?

Réponses	OUI		NON		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
	02	5,13	37	94,87	39	100%

Suggestions pour augmenter le nombre des entraîneurs	n	%
La fédération devrait former des entraîneurs spécialistes aux courses d'obstacles	27	54
Les entraîneurs devraient se spécialiser très tôt au lieu de vouloir tout faire à la fois	04	08
Attribution par la fédération de bourses étrangères aux entraîneurs spécialistes de haies pour suivre des stages plus complets	06	12
Inviter les sortants de l'INSEPS optionnaires d'athlétisme à s'investir dans l'enseignement des courses d'obstacles	12	24
Désigner le meilleur entraîneur de l'année et le récompenser	01	02
Total	50	100%

Commentaire :

La majorité des entraîneurs pense que le nombre d'entraîneurs au niveau des courses d'obstacles est insuffisant. Au cours de cette étude, 94,87% des répondants l'ont parfaitement explicité.

Dans le but d'augmenter le nombre d'entraîneurs, les répondants proposent :

- la spécialisation des entraîneurs aux courses de haies ;
- l'attribution par la fédération des bourses aux entraîneurs spécialisés pour suivre des stages à l'étranger afin de se perfectionner ;
- l'invitation des sortants de l'INSEPS optionnaires d'athlétisme à mieux s'investir dans l'enseignement des courses d'obstacles ;

Tableau VII:

Réponses à la question commune (n°3) aux **encadreur**s et aux **athlètes** :

- A votre avis, y a-t-il suffisamment d'athlètes sénégalaises qui pratiquent les courses de haies ?
- Sinon, qu'est ce qui, à votre avis, justifierait cette insuffisance du nombre de filles qui pratiquent les courses de haies?

Réponses	Athlètes		Encadreur	
	n	%	n	%
Oui	00	00	00	00
Non	58	100	39	100
Total	58	100%	39	100%

Raisons qui justifieraient l'insuffisance des pratiquantes de haies	Athlètes		Encadreur	
	n	%	n	%
Manque de suivi médical	03	2,36	07	10
Manque d'entraîneurs spécialisés aux courses d'obstacles	17	13,58	24	34,28
Pas de médiatisation de l'épreuve	09	7,09	01	1,43
Epreuves très difficiles	42	33,07	09	12,86
Pas de représentativité lors des compétitions internationales	13	10,24	05	7,14
Manque de préparation psychologique	16	12,60	13	18,57
Manque de motivation financière	27	21,26	11	15,71
TOTAL	127	100%	70	100%

Commentaire :

La totalité des athlètes et des encadreur soutient que le nombre d'athlètes féminines qui pratiquent les courses d'obstacles est insuffisant.

Par ailleurs, ils ont souligné les raisons qui justifieraient cette insuffisance, et qui s'avèrent être :

- le manque d'entraîneur spécialisé en courses d'obstacles ;
- les difficultés de cette forme de course ;
- le manque de préparation psychologique ;
- le manque de motivation financière et de suivi médical ;
- la non représentativité des hurdlers féminins lors des compétitions internationales.

Tableau VIII :

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

- Pensez-vous que le morphotype (taille, poids) des hurdlers sénégalaises est adapté aux courses de haies ?

Réponses	n	%
OUI	37	94,87
NON	02	5,13
Ne se sont pas prononcés	00	00
Total	39	100%

Commentaire :

94,87% des encadreurs techniques estiment que le morphotype des athlètes sénégalaises est adapté à l'épreuve des courses d'obstacles. Par contre 5,13% soutiennent le contraire.

Tableau IX :

Réponses à la question commune (n°4) aux **encadreur**s et aux **athlète**s :

- Trouvez-vous facile ou difficile de réaliser une bonne performance aux courses de haies ?

Appréciations	Athlètes		Encadreur	
	n	%	n	%
Facile	00	00	09	23,1
Difficile	58	100	29	74,36
Ne se sont pas prononcés	00	00	01	03
TOTAL	58	100%	39	100%

Commentaire :

Selon nos répondants, les courses d'obstacles s'avèrent être difficiles, et cela a été exprimé de façon unanime par les athlètes. Un peu plus de 74% des encadreur techniques ne disent pas le contraire. Par contre, 23,1% estiment que réaliser une bonne performance dans les épreuves de courses d'obstacles est facile.

Tableau X :

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

- Quelle est votre milieu d'évolution ?

Milieu D'évolution	n	%
Club	47	81,03
Ecole-lycée	09	15,52
Université	02	3,45
TOTAL	58	100%

Commentaire :

La plupart des athlètes féminines évoluent en club (81,03%). Celles qui évoluent dans les écoles et lycées représentent 15,52%, et ne sont plus que 3.45% à l'université.

Tableau XI:

Réponses des **athlètes** aux questions suivantes :

- Etes-vous pratiquantes des courses de haies ?
- Si oui, sur quelle (s) distance (s) ?

Réponses	OUI		NON		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
	17	29,31	41	70,69	58	100%

Distances (en mètre)	n	%
80m	08	47,06
100m	06	35,29
250m	00	00
320m	00	00
400m	03	17,65
Total	17	100%

Commentaire :

Nous constatons que presque les trois quarts des répondants (70,69%) ne pratiquent pas les courses d'obstacles contre 29,31% qui s'adonnent à cette discipline. Parmi cette minorité, 82,35% sont orientées vers les courses d'obstacles de type A.

Tableau XII :

Réponses des **athlètes** aux questions suivantes :

- Avez-vous des entraîneurs de haies dans votre club ou école ?
- Si oui, sont-ils suffisants ?

Réponses	n	%
OUI	17	29,31
NON	41	70,69
Total	58	100%

Réponses	n	%
suffisant	04	23,53
Insuffisant	13	76,47
Total	17	100%

Commentaire :

La majeure partie des athlètes interrogées reconnaît le manque d'entraîneurs au niveau des courses d'obstacles. Seuls 29,31% en disposent. Et parmi ceux-là, un peu plus des trois quarts (76,47%) jugent insuffisant le nombre d'entraîneurs.

Tableau XIII :

Réponses des **athlètes** aux questions suivantes :

- Si vous êtes pratiquante des courses de haies, êtes-vous satisfaite de votre pratique ?
- Sinon, pourquoi ?

Niveau de satisfaction	Satisfaites		Non satisfaites		Total	
	n	%	n	%	n	%
	04	23,53	13	76,47	17	100%

Raison de non satisfaction	n	%
Manque de compétitions internationales	09	20,93
Manque d'assistance médicale au niveau du club	03	6,98
Manque de motivation (financière)	05	11,63
Mauvaises performances	02	4,65
Manque d'entraînements	13	30,23
Manque d'entraîneurs qualifiés	06	13,95
Blessures trop fréquentes	05	11,63
Total	43	100%

Commentaire :

Moins du quart des athlètes pratiquantes des courses d'obstacles est satisfait de sa pratique. Par contre la grande majorité ne l'est pas pour diverses raisons dont entre autres :

- le manque d'entraînement ;
- les blessures trop fréquentes ;
- le manque de compétitions internationales et d'assistance médicale.

Tableau XIV

Réponses des **non-pratiquants** aux questions suivantes :

- Aimez-vous les courses de haies féminines ?
- Sinon pourquoi ?

Réponses	n	%
Oui	87	85,29
Non	15	14,71

Raisons pour lesquelles le public n'aime pas les courses de haies féminines.	n	%
Ce ne sont pas des courses de filles	01	6,67
Elles sont trop dangereuses pour les filles	05	33,33
Beaucoup de filles ne maîtrisent pas la technique	03	20
C'est très difficile	06	40
TOTAL	15	100%

Commentaire :

85,29% du public déclare aimer les courses d'obstacles. Par contre, un nombre non négligeable (14,71%) affirme le contraire parce que celles-ci ne devraient pas être destinées aux filles vu le danger qu'elles représentent pour celles-ci qui ne maîtrisent pas la technique. Par ailleurs, ces courses sont difficiles.

Tableau XV :

Réponses des **non-pratiquants** aux questions suivantes:

- Avez-vous déjà assisté à une course de haies féminines ?
- Si oui comment l'avez-vous trouvée ?

Réponses	n	%
Oui	101	99
Non	01	01
TOTAL	102	100%

Appréciations	n	%
Très difficile	92	91,09
Difficile	08	7,91
Moins difficile	01	01
Facile	00	00
TOTAL	101	100%

Commentaire :

Le quasi totalité du public (99%) affirme avoir assisté à une course d'obstacles féminine. La plupart de ceux-ci (91,09%) ont trouvé que c'est une épreuve très difficile. Aucun des éléments du public n'a jugé faciles les courses d'obstacles.

Tableau XVI :

Réponses aux questions communes (n°01) des **athlètes** et du **public** :

- Connaissez-vous de célèbres athlètes sénégalaises en courses de haies ?
- Si oui, citez-en au moins une.

Réponses	PUBLIC		ATHLETES	
	n	%	n	%
Oui	63	61,76	58	100
Non	39	38,24	00	00
TOTAL	102	100%	58	100%

Ceux qui ont répondu oui et qui :	n	%	n	%
Peuvent en citer une,	37	58,73	51	87,93
Ne peuvent pas en citer une	26	41,27	07	12,07
TOTAL	63	100%	58	100%

Commentaire :

Nous remarquons que les athlètes féminines qui pratiquent les courses d'obstacles sont bien connues par le public (61,76%) et la majorité des athlètes (100%). Cependant un peu plus de la moitié du public (58,73%), et la plupart des athlètes féminines (87,93%) peuvent en citer au moins une.

Tableau XVII

Réponses des **non-pratiquants** à la question suivante :

Trouvez-vous important le nombre d'athlètes féminines à pratiquer les courses de haies ?

Réponses	n	%
Oui	0	0
Non	99	98,02
Pas prononcé	02	1,98
Total	101	100%

Commentaire :

La quasi totalité des non-pratiquants (98,02%) a affirmé que le nombre d'athlètes féminines qui pratiquent les courses d'obstacles est insuffisant. Seul 1,98% ne s'est pas prononcé.

Tableau XIII :

Réponses à la question commune aux **encadreur**s, aux **athlètes** et au **public** :

-que suggérez-vous pour une pratique de masse plus importante des courses de haies au niveau des filles ?

SUGGESTIONS	Encadreur		Athlètes		Public	
	n	%	n	%	n	%
Introduire dans le programme d'EPS des cycles de courses de saut d'obstacles	16	9,09	00	00	05	2,91
Former des entraîneurs spécialisés dans les courses d'obstacles à travers des stages	28	15,91	19	12,75	13	7,56
Fournir aux écoles et clubs du matériel suffisant	41	23,29	13	8,72	07	4,07
Etendre la pratique des courses d'obstacles dans l'ensemble du territoire national	06	3,41	03	2,01	00	00
Intégrer les courses d'obstacles dans toutes les compétitions civiles et scolaires	23	13,07	11	7,38	35	20,35
Inviter les sortants de l'INSEPS à s'investir dans l'enseignement des courses d'obstacles	03	1,70	00	00	00	00
Stimuler et encourager continuellement les athlètes	02	1,14	14	9,39	00	00
Motiver financièrement les athlètes	18	10,23	28	18,79	11	6,39
Initier très tôt les jeunes à la pratique des courses d'obstacles	22	12,5	52	34,90	101	58,72
Augmenter le suivi médical au sein des clubs	17	9,66	09	6,04	00	00
Total	176	100%	149	100%	172	100%

Commentaire :

Parmi les suggestions exprimées par nos différents répondants, on note une divergence d'opinions entre les encadreur par rapport aux athlètes et le public. Les encadreur soutiennent que pour une pratique de masse des courses d'obstacles chez les filles il faut d'abord : fournir aux écoles et clubs du matériel suffisant (23,29%) et former des entraîneurs spécialisés dans les courses d'obstacles à travers des stages (15,91%). Alors que les athlètes et le public prétendent qu'il faut : initier très tôt les jeunes filles à la pratique des courses d'obstacles (34,90% - 58,72%) et de motiver financièrement les athlètes (18,79% - 6,39%). D'autres suggestions ont été formulées par nos répondants. Il s'agit:

- d'introduire dans le programme d'EPS des séances de courses d'obstacles ;

- d'étendre la pratique dans l'ensemble du territoire national ;
- d'intégrer les courses d'obstacles dans toutes les compétitions civiles et scolaires ;
- d'inviter les sortants de l'INSEPS à s'investir dans l'enseignement des courses d'obstacles ;
- de stimuler et d'encourager continuellement les athlètes féminines ;
- d'augmenter le suivi médical au sein des clubs.

III-3 RESULTATS DES ENTRETIENS :

Pour mieux illustrer les opinions des personnes-ressources auprès desquelles nous avons effectué nos entretiens, nous avons jugé nécessaire de recueillir l'avis des responsables administratifs et techniques qui ont en charge l'athlétisme aux niveaux scolaire et civil.

Parmi ces personnes ressources, nous avons rencontré le Directeur Technique National (DTN), l'Entraîneur National des courses d'obstacles et le Secrétaire Régional de l'UASSU.

III-3-1 Le Directeur Technique National :

Le directeur technique national fait observer que les courses d'obstacles de types A et B ne drainent pas beaucoup de pratiquantes vu les effectifs enregistrés lors des compétitions nationales. Il affirme que les courses d'obstacles sont suffisamment développées, puisqu'elles nous ont rapporté de nombreux trophées lors des compétitions internationales ; on peut citer en l'occurrence ceux d'El hadj Amadou Dia Ba avec sa prestigieuse médaille d'argent lors des J.O de Séoul et de Tacko Diouf qui fut championne d'Afrique en 2000. Cette dernière fut couronnée lionne d'or au niveau national à la même année.

Toutefois, monsieur BADJI pense, que le développement des courses d'obstacles au niveau national reste encore à effectuer, vu que cette forme de course n'est pratiquée qu'à Dakar et à Diourbel qui disposent de pistes et de matériel didactique adéquats. Mais notons que des dispositions concrètes ont été prises au sein de la fédération pour rehausser la pratique des courses d'obstacles au niveau national, puisque celle-ci est entrain de fournir, petit à petit, des haies d'initiation et de compétition aux différentes ligues régionales, et d'équiper des stades de la région de Dakar et de Diourbel à savoir le stade L.S.Senghor, le stade Iba Mar Diop et le stade Eli Manel Fall pour la dernière région citée. De plus, un stage de premier et de deuxième degré en athlétisme est envisagé par la fédération.

Enfin le DTN dit que, pour une pratique de masse des courses d'obstacles chez les filles, il faudra aller à la base, notamment au niveau des écoles et de l'UASSU, doter les établissements scolaires de haies d'initiation en nombre suffisant et que les

encadreurs techniques prennent l'initiative d'enseigner les courses d'obstacles avec ou sans haies d'initiation, puisqu'il a été démontré que l'on peut enseigner ces types de courses en utilisant du matériel de récupération en guise de haies.

III-3-2 L'Entraîneur National des courses d'obstacles

Ayant une expérience de plus de 24 ans dans le domaine de l'enseignement des courses d'obstacles, l'entraîneur national des courses d'obstacles a souligné les mérites que nous ont valu les courses d'obstacles tant chez les garçons que chez les filles.

En analysant les courses d'obstacles, il a dressé les faiblesses actuelles de cette forme de courses au niveau des filles.

Les éléments qui constituent les faiblesses sont, entre autres :

- l'absence de détection et d'orientation des jeunes filles vers ces courses ;
- l'apport médical qui est insuffisant ;
- le manque de compétition avec d'autres athlètes de pays différentes ;
- la mauvaise hygiène alimentaire ;
- l'absence de motivation tant psychologique que financière.

Il a par la suite souligné que tous ces éléments réunis ont contribué, de manière directe, à la baisse des performances constatée chez les filles.

Pour rendre cette discipline plus performante, l'entraîneur national des courses d'obstacles a suggéré :

- d'intégrer les courses d'obstacles féminines à toutes les compétitions puisqu'elles donnent un but à l'entraînement, et fournissent une motivation quotidienne à l'athlète ;
- de mettre en place un programme de détection, d'entraînement et de suivi des jeunes talents ;
- de stimuler et d'encourager continuellement les athlètes afin de créer un milieu d'entraînement positif qui soutienne les objectifs de l'athlète ;
- de motiver financièrement les athlètes puisque c'est une des raisons principales de leur pratique.

III-3-3 Le secrétaire régional de l'UASSU

Selon le secrétaire régional de l'UASSU, les courses d'obstacles sont, pendant longtemps, disparues de la scène des compétitions de l'UASSU, et ceci du fait que ces dernières n'avaient pas de concurrents. Cette année, les courses d'obstacles ont été programmées durant les phases finales de l'UASSU, mais elles n'ont pas eu lieu par : manque, voire par absence, d'athlètes initiées et entraînées. Par ailleurs, il n'y a pas d'infrastructures potentielles dans les lycées.

Monsieur BA, nous fait savoir que les enseignants d'EPS ne disposent pas assez de temps pour encadrer les élèves à cette forme de course, puisque les élèves eux même sont très chargés. A cela, un problème de matériel et de structures fonctionnelles vient s'ajouter (presque aucune école ne dispose de haies).

Par ailleurs, le S.R de l'UASSU nous signale que pour dépasser cette situation, il faut que les écoles soient dotées de matériel (haies), et que les enseignants d'EPS prennent l'initiative de l'enseigner aux élèves.

Pour relancer la pratique des courses d'obstacles dans les écoles, notre interlocuteur pense qu'il faut impérativement penser à :

- doter les établissements scolaires de haies d'initiations en nombre suffisant ;
- médiatiser ou vulgariser cette pratique au niveau de toutes les régions du Sénégal ;
- intégrer cette discipline dans le programme de toutes les journées de l'UASSU ;
- ce que les enseignants d'EPS prennent l'initiative de faire découvrir cette forme de course aux élèves.

CHAPITRE IV :

Discussion des résultats

IV DISCUSSIONS DES RESULTATS

La discussion des résultats de notre investigation est faite autour de quatre axes principaux que sont :

- ✓ les caractéristiques (âge et sexe) de nos différents répondants ;
- ✓ les dysfonctionnements consécutifs à la pratique des courses d'obstacles féminines ;
- ✓ les problèmes liés à l'encadrement technique ;
- ✓ les entretiens.

IV-1 Caractéristiques des répondants (âge et sexe)

Les encadreurs techniques qui ont répondu à notre enquête sont en majorité âgés de 31 à 50 ans, soit 76,93% avec un très fort pourcentage d'hommes (66,68%), alors que les femmes ne représentent qu'une minorité (10,25%) dans l'encadrement technique.

Les encadreurs âgés de 51ans et plus sont peu représentés, leur nombre ne représente que 20,51% de l'encadrement technique, avec une fois de plus un nombre très restreint de femmes (2,56%).

La quasi-totalité, soit 90,55% des athlètes qui ont eu à répondre à cette enquête est constituée de jeunes dont l'âge est compris entre 10-30 ans. Dans cette enquête, nous n'avons interrogé que des filles. Les plus âgées (celles qui ont plus de 30 ans) ne représentent que 3,45% (cf. tableau I).

En ce qui concerne les non-pratiquants de l'athlétisme, les jeunes sont âgés de 10 à 30 ans et représentent 76% de cette population, dont 40% sont constitués de garçons.

IV-2 Les blocages liés à la pratique des courses d'obstacles féminines

Les épreuves de courses d'obstacles de types A et B chez les filles sont confrontées à un certain nombre de difficultés, si on tient compte des réponses des athlètes interrogés.

La première remarque que l'on peut faire est que le taux des athlètes féminines qui pratiquent les courses d'obstacles est très faible, il n'est que de 29,31% pour toutes catégories confondues (cf. tableau XI).

Au-delà de ce manque, le peu d'athlètes qui pratique les courses d'obstacles est beaucoup plus orienté vers les courses d'obstacles de type A (82,35%) au détriment de celles de type B qui représentent 17,65%. (cf. tableau XI)

Cette situation est mieux illustrée par les encadreurs techniques qui confirment à 100% l'insuffisance des filles au niveau des courses d'obstacles de types A et B (cf. tableau VII). Les raisons qui expliquent cette insuffisance d'athlètes féminines au niveau des courses de haies sont, entre autres :

- le manque de suivi médical ;
- le manque de représentativité lors des compétitions internationales ;

- les difficultés de la technique que présente cette forme de course ;
- la difficulté de réaliser une bonne performance ;
- le manque de préparation psychologique.

Ce constat a favorisé en partie la non satisfaction vis-à-vis de leur pratique qu'affirment plus de deux tiers des pratiquantes (cf. tableau XIII).

Avec cette faiblesse avérée du nombre de pratiquantes des courses d'obstacles, vient s'ajouter le manque criard de matériel d'initiation dans les clubs, puisque 29,31% de ceux-ci déclarent ne pas avoir de haies d'initiation dans leurs clubs. Un bon nombre d'entre elles (55,17%) ne s'est pas prononcé. Cela démontre la non-implication de beaucoup d'athlètes au niveau des courses d'obstacles (cf. tableau III).

Cependant, la quasi-totalité des athlètes affirme qu'il est difficile de réaliser une bonne performance au niveau des courses d'obstacles de types A et B. Ce point de vue diverge avec celui des encadreurs techniques qui jugent, à 23,1%, qu'il est facile de réaliser une bonne performance au niveau de ces courses.

Dans le but de renforcer notre constat en ce qui concerne la faiblesse du taux de pratiquantes des courses d'obstacles, nous avons jugé nécessaire d'interroger le public qui est en contact permanent avec les athlètes lors des compétitions. Les résultats obtenus montrent que le public aime les courses d'obstacles féminines (85,29%). Par contre 14,71% de celui-ci déclare ne pas les aimer pour divers raisons liées au fait que les courses d'obstacles sont difficiles et trop dangereuses pour les filles ; celles-ci ne maîtrisant pas la technique de franchissement.

En outre la quasi-totalité du public (99%) affirme avoir déjà assisté à une course de haies féminines et plus de trois-quarts (+3/4) insinue que cette forme de course est très difficile (cf. tableau XV).

La majorité du public, soit 61,76% prétend connaître des célébrités au niveau des courses d'obstacles de types A et B, alors que seuls 58,73% d'entre eux peuvent effectivement en citer au moins une (cf. tableau XVI). Cette situation prouve nettement qu'il n'y a pas assez de concurrentes au niveau des courses de saut d'obstacles.

La plupart des encadreurs techniques (92,31%), ne sont pas du tout satisfaits de leurs conditions de travail (cf. tableau V) et cela a pour origine le manque de matériels didactiques (haies) et d'athlètes, l'excès du nombre d'élèves par rapport au matériel et le suivi médical qui est insuffisant. Malgré l'insuffisance des conditions de travail que soulignent les encadreurs techniques, ces derniers confirment à 94,87% que le morphotype des athlètes sénégalaises est adapté aux courses d'obstacles, qu'elles soient de type A ou de type B (cf. tableau VIII). Ceci suppose qu'avec un encadrement sérieux et des athlètes ponctuelles et assidues aux entraînements, on pourrait, dans les années à venir, avoir des athlètes de la trempe de Mame Tacko DIOUF ou de Gnima TOURE.

IV- 3 L'encadrement technique :

A travers notre investigation, les avis recueillis auprès de l'encadrement technique ne sont pas du tout satisfaisants; en effet 76,47 % des athlètes jugent insuffisant le nombre des encadreurs techniques qui enseignent la pratique des courses d'obstacles (cf. tableau XII).

En réalité, le véritable problème vient du fait qu'il n'y a pas assez d'entraîneurs spécialisés aux courses d'obstacles. Et pourtant on sait que tous les entraîneurs détenteurs du diplôme de 1^{er} degré ou du 2^{ème} degré ont tous subi une formation au niveau des courses d'obstacles. Pour trouver une solution à ce déficit, et assurer une pratique importante des courses d'obstacles féminines, les entraîneurs que nous avons interrogés affirment à 94,87% (cf. tableau VI) que : la Fédération forme des entraîneurs spécialisés aux courses de haies ; les étudiants sortants de l'INSEPS s'investissent dans l'enseignement des courses d'obstacles dans les clubs ; les entraîneurs se spécialisent tôt à une course, au lieu de vouloir tout faire à la fois ; la Fédération attribue des bourses étrangères aux entraîneurs spécialistes de haies, pour subir une formation plus complète.

IV-4 Les entretiens :

Le Directeur Technique National et l'entraîneur national des courses d'obstacles ont fait l'éloge des courses d'obstacles, puisqu'elles nous ont valu beaucoup de trophées sur le plan africain et une médaille d'argent aux Jeux Olympiques de Séoul en 1988. Ceci montre que les courses d'obstacles sont pratiquées il y a longtemps au niveau du Sénégal. Mais il reste à les développer et à les faire pratiquer dans les régions, quand on sait que cette forme de course n'est pratiquée qu'à Dakar et à Diourbel. Par ailleurs, ils ont souligné que les courses d'obstacles, qu'elles soient de type A ou de type B chez les filles, sont confrontées à un problème notoire d'effectif. Dans ce même ordre d'idées, le secrétaire régional de l'UASSU pense que le manque de concurrentes au niveau des courses d'obstacles est dû au manque d'initiation des élèves à cette épreuve et au manque d'infrastructures potentielles dans les lycées.

En analysant les courses d'obstacles, l'entraîneur national a dressé les faiblesses de cette forme de course chez les filles. Selon lui, le manque d'effectif, le manque d'entraîneurs qualifiés, l'absence de motivation tant psychologique que financière, le manque de compétition avec des athlètes d'autres pays et une mauvaise hygiène de vie et de suivi médical seraient de manière directe à l'origine de la baisse actuelle des performances chez les filles.

Le DTN nous a fait savoir que des dispositions concrètes ont été prises au sein de la Fédération pour rehausser la pratique des courses d'obstacles au niveau national, puisque celle-ci est entrain de fournir petit à petit de l'équipement et des haies d'initiation et de compétition aux différentes ligues régionales. Il s'y ajoute qu'un programme de formation des enseignants au 1^{er} et au 2^{ème} degré a été élaboré, et celui-ci inclut les courses d'obstacles.

Pour relancer la pratique des courses d'obstacles au niveau national et scolaire chez les filles, le DTN et le secrétaire régional de l'UASSU ont préconisé :

- d'aller à la base, notamment au niveau de l'école et de l'UASSU pour former ou détecter de jeunes talents ;
- de fournir du matériel aux clubs et aux établissements scolaires (haies d'initiation en nombre suffisant) ;
- que les encadreurs prennent l'initiative d'enseigner les courses d'obstacles avec ou sans matériel d'initiation ;
- de multiplier la programmation des courses d'obstacles féminines dans les compétitions.

CONCLUSION ET PERSPECTIVES

A travers notre investigation, notre objectif était de mieux appréhender les difficultés auxquelles est confronté l'athlétisme féminin au niveau des courses d'obstacles de types A et B.

Pour mener à bien notre étude, nous avons utilisé des questionnaires mixtes (ouverts et fermés) administrés à 39 encadreurs techniques et professeurs d'EPS en majorité optionnaires d'athlétisme, 58 athlètes féminines et à 102 personnes issues du public qui assiste aux compétitions d'athlétisme. Nous avons aussi utilisé l'entretien pour recueillir le maximum d'informations auprès des personnes-ressources ayant en charge d'assurer le bon fonctionnement de l'athlétisme.

Les résultats obtenus montrent que les blocages de l'athlétisme féminin au niveau des courses d'obstacles de types A et B sont liés :

- au manque d'entraîneurs spécialistes des courses d'obstacles ;
- à l'absence de détection, d'orientation et de suivi des jeunes talents ;
- à l'insuffisance de matériel de base (haies) pour la pratique des courses d'obstacles et de terrain ou de piste au niveau des structures d'enseignement, notamment dans les lycées ;
- aux difficultés de pratique que présentent les courses d'obstacles, et qui sont relatives à de multiples contraintes tant techniques que physiques ;
- aux manques de préparation psychologique, de qualités physiques spécifiques aux courses d'obstacles et de motivation.

C'est en considérant ces différents blocages que nous avons formulé quelques perspectives de développement des courses d'obstacles de types A et B au niveau des filles.

Il s'agit :

- d'initier très tôt les jeunes filles aux courses d'obstacles, dès l'école élémentaire, afin qu'elles se familiarisent avec les haies ;
- de former davantage d'entraîneurs spécialistes aux courses d'obstacles à travers des stages internes et externes de qualités ;
- d'élaborer, par la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme, une politique de développement et de massification de la pratique des courses d'obstacles chez les jeunes filles sur toute l'étendue du territoire national ;
- d'introduire dans les programmes d'EPS des cycles de courses d'obstacles ; une perspective proposée par l'ensemble des professeurs d'EPS que nous avons rencontrés ;
- de doter les établissements scolaires et les clubs de matériel suffisant en quantité et en nombre, adéquat aux courses d'obstacles, pour faciliter une pratique de masse ;

- D'introduire les courses d'obstacles au programme de toutes les journées de l'UASSU ;
- de multiplier les infrastructures sportives publiques à travers l'aménagement de bonnes pistes d'athlétisme ;
- de la prise d'initiative par les encadreurs d'enseigner les courses d'obstacles avec ou sans matériel d'initiation, puisqu'il a été démontré que l'on peut faire des haies avec du matériel de récupération ;
- de mettre en place un programme de détection, d'entraînement et de suivi des jeunes talents pour les amener à un niveau de pratique assez élevé.
- d'encourager les professeurs sortants de l'INSEPS à mieux s'investir dans l'enseignement des courses d'obstacles tant dans les établissements scolaires que dans les clubs civils ;
- d'organiser souvent des compétitions importantes qui puissent donner la possibilité au gouvernement de fournir des installations et des équipements ;
- de stimuler et d'encourager continuellement les athlètes afin de créer un milieu d'entraînement positif qui soutient les objectifs des athlètes ;
- d'intégrer les courses d'obstacles aux programmes de toutes les compétitions puisque les celles-ci donnent un but à l'entraînement et fournissent une motivation importante à l'entraînement quotidien ;
- de soutenir financièrement les athlètes pour compenser tant soit peu le temps pendant lequel elles ne travaillent pas ;
- d'augmenter la représentativité des hurdlers féminins lors des compétitions internationales parce que celles-ci étant de niveaux élevés et de fréquences appropriées sont essentielles pour faire progresser les athlètes ;
- de prendre contact avec les fédérations sportives internationales pour déterminer si elles peuvent aider à construire des installations sportives ou à obtenir des équipements ;

Bibliographie

I- OUVRAGES :

- [1] Pradet M, Soler A. La course de haies, Revue EPS, Paris, 2003
- [2] Bobin R. Athlétisme : courses, lancers, sauts, Amphora, Paris, 1977
- [3] Dromos, Alma, Diskos, Akontisis. L'Athlétisme à travers les siècles, Alan Sutton, Saint-Cyr-Sur-Loire, 2004
- [4] Stephan H, Helal H, Thomazo A. Le 400m haies féminin, INSEP, Paris, 1990
- [5] Cesari E, Laigret F. Les fondamentaux de l'ATHLE, Amphora, Paris, 1999
- [6] Aubert F, Choffin T. ATHLETISME 3 : Les courses, Revue EPS, Paris, 2007

II- MEMOIRES

- [7] Diallo I. Les facteurs limitatifs de la pratique de masse du 400m haies au Sénégal. Mémoire de Maîtrise ès STAPS. INSEPS/UCAD, 2002
- [8] Paye S. Les facteurs limitatifs de la pratique de masse du 800m. Mémoire de Maîtrise ès STAPS. INSEPS/UCAD, 2007
- [9] Mbacké M. Les courses d'obstacles au Sénégal: les problèmes liées à leur développement : cas de la région de Dakar. Mémoire de Maîtrise ès STAPS. INSEPS/UCAD, 1991

III- AUTRES DOCUMENTS

- [10] Fédération Sénégalaise D'Athlétisme (FSA) : Annuaire 2009-2010
- [11] Ligue d'Athlétisme de Dakar (LADAK) : Rapport d'activité 2009-2010

ANNEXES

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR

Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport (INSEPS)

Jean Marie BADJI- Maîtrise /STAPS

Tel : 77 417 48 97

Ce questionnaire rentrant dans le cadre d'un mémoire de maîtrise ès STAPS est destiné au Directeur Technique National d'athlétisme.

1- D'après-vous, les courses d'obstacles de types A et B ont- elles un nombre suffisant de pratiquantes ?

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

2- Est-ce que cette forme de course est suffisamment développée au Sénégal ?

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

3- Que faut-il faire pour rehausser la pratique des courses d'obstacles chez les filles ?

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

4- Existe-t-il des dispositions concrètes prises pour relancer la pratique des courses d'obstacles au niveau national ?

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

Université Cheikh Anta Diop de Dakar

I.N.S.E.P.S

Jean Marie BADJI

Tel : 77 417 48 97

Ce questionnaire rentrant dans le cadre d'un mémoire de maîtrise ès STAPS est destiné au public (non pratiquant d'athlétisme).

NB : Mettre une croix dans la cage de votre choix

Age :

Sexe : M

F

Profession :

1) Aimez- vous les courses de haies féminines ?

Oui

Non

1-1 Si oui, laquelle aimez- vous le plus ?

80m

100m

250m

320m

400m

1-2 Si non, pourquoi ?

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

2) Avez- vous déjà assisté à une course de haies féminine?

Oui

Non

2-1 Si oui, comment l'avez-vous trouvé ?

Très difficile difficile moins difficile facile

3) Connaissez- vous de célèbres athlètes sénégalaises de haies ?

Oui

Non

3-1 Si oui, citez en au moins une (1)

.....
.....

4) Trouvez- vous important le nombre d'athlètes féminines à pratiquer les courses de haies ?

Oui

Non

5) Si non, que suggérez- vous pour une pratique de masse plus importante des courses d'obstacles chez les filles ?

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

Université Cheikh Anta DIOP de Dakar

I.N.S.E.P.S

Jean Marie BADJI

Tel : 77 417 48 97

Ce questionnaire rentrant dans le cadre d'un mémoire de maitrise ès STAPS est destiné aux athlètes féminines.

NB : Mettre une croix dans la cage de votre choix.

Age :.....

Milieu d'évolution : club lycée université

1) Etes- vous pratiquantes des courses de haies ?

Oui non

2) Si oui, sur quelle (s) distance (s) ?

80m 100m 250m 320m 400m

2-1 Si non, aimeriez-vous être initiée aux courses de haies ? Oui non

3) Disposez- vous des haies dans votre club ?

Oui non

3-1 Si oui, combien en avez- vous ?.....

3-2 Est-ce suffisant ?

Oui non

4) Avez-vous des entraineurs de haies dans votre club ?

Oui non

4-1 Si oui, sont-ils suffisants ? Oui non

5) Si vous êtes pratiquante des courses de haies, êtes- vous satisfaite de votre pratique ?

Oui non

5-1 Si non, pourquoi?

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

6) Connaissez- vous de célèbres coureuses sénégalaises de haies ?

Oui non

6-1 Si oui, citez en au moins une (1)

.....

7) A votre avis, y-a-t-il suffisamment d'athlètes sénégalaises qui pratiquent les courses de haies ?

Oui non

7-1 Si non, qu'est ce qui, à votre avis, justifierait cette insuffisance du nombre de filles qui pratiquent les courses de haies ?

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

8) Trouvez-vous facile ou difficile de réaliser une bonne performance au niveau des courses de haies ?

Facile difficile

9) Que suggérez- vous pour une pratique de masse plus importante des courses de haies au niveau des filles ?

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

Université Cheikh Anta Diop de Dakar

I.N.S.E.P.S

Jean Marie BADJI

Tel : 77 417 48 97

Ce questionnaire rentrant dans le cadre d'un mémoire de maîtrise ès STAPS est destiné aux encadreurs techniques

NB : Mettre une croix dans la cage de votre choix

Age :

Sexe : M F

Milieu d'intervention : club école- lycée université

1) Quel diplôme avez- vous ?

Premier degré

Deuxième degré

Troisième degré

Initiateur

Enseignant d'EPS

Autres

2) Avez-vous encadré des athlètes féminines à la haie ? Oui non

3) disposez- vous de haies dans votre club_ école_ lycée ? Oui non

3-1 Si oui, combien en avez- vous ?.....

3-2 Jugez- vous suffisant leur nombre ? Oui non

4) Etes- vous satisfait (e) de vos conditions de travail ?

Oui non

4-1 Si non, pourquoi ?

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

5) Selon vous, y-a-t-il assez d'entraîneur de haies au Sénégal ?

Oui non

5-1 Si non que suggérez- vous pour l'augmentation de leur nombre ?

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

6) A votre avis y-a-t-il suffisamment d'athlètes féminines sénégalaises qui pratiquent les courses de haies ?

Oui non

6-1 Si oui quelles distances préfèrent-elles le plus ?

Sprint long sprint court les deux

6-2 Si non, qu'est ce qui justifierait à votre avis cette insuffisance de la pratique chez les filles ?

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

7) Trouvez-vous facile ou difficile de réaliser une bonne performance aux courses de haies féminines ?

Facile difficile

8) Pensez-vous que le morphotype (poids-taille) des hurdlers sénégalaises est adapté aux courses de haies ?

Oui non

9) Que suggérez-vous pour une pratique de masse plus importante des courses de haies au niveau des filles ?

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

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR

Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport (INSEPS)

Jean Marie BADJI- Maîtrise /STAPS

Tel : 77 417 48 97

Ce questionnaire rentrant dans le cadre d'un mémoire de maîtrise ès STAPS est destiné à l'Entraîneur National des courses de haies.

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

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

2- D'après vous, quelles sont les faiblesses des courses d'obstacles chez les filles ?

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

3- A quoi est liée la baisse actuelle des performances chez les filles au niveau des courses d'obstacles ?

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

4- Selon vous' que faudra t-il faire pour rendre cette discipline plus performante et plus accessible ?

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

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR

Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport (INSEPS)

Jean Marie BADJI- Maîtrise /STAPS

Tel : 77 417 48 97

Ce questionnaire rentrant dans le cadre d'un mémoire de maîtrise ès STAPS est destiné au Secrétaire Régional de l'UASSU.

1- Pourquoi, ne voyons-nous plus les courses d'obstacles au niveau des compétitions de l'UASSU ?

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

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

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

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

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

4- Que préconisez-vous pour relancer la pratique des courses d'obstacles à l'école ?

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