

RÉPUBLIQUE DU SÉNÉGAL

Un Peuple – Un But – Une Foi



**MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION CHARGÉ
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR DES CUR ET DES UNIVERSITÉS**

UNIVERSITÉ CHEIKH ANTA DIOP



**INSTITUT NATIONAL SUPÉRIEUR DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT
(INSEPS)**

**MÉMOIRE DE MAÎTRISE ES SCIENCES ET TECHNIQUES DE L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE ET SPORTIVE (STAPS)**

THÈME :

**GESTION DE L'ENTRAÎNEMENT DE LA DÉTENTE AU VOLLEY-BALL :
CAS DES JOUEUSES DU CHAMPIONNAT NATIONAL SÉNÉGALAIS**

SAISON 2010 - 2011

Présenté et soutenu par :
M. Falilou Mbacké CAMARA

Sous la direction de :
M. Amadou A. SEYE
Professeur à L'INSEPS

Année Académique 2010 - 2011

TABLE DES MATIÈRES

DÉDICACES	5
REMERCIEMENTS	7
LISTE DES SIGLES	8
RÉSUMÉ	9
INTRODUCTION	11
Chapitre I : HISTORIQUE	14
I.1 HISTOIRE DU VOLLEY-BALL	14
I.1.1 ÉVOLUTION HISTORIQUE DU VOLLEY-BALL FÉMININ	14
I.1.2 HISTORIQUE DU VOLLEY-BALL AU SÉNÉGAL	16
Chapitre II : REVUE DE LITTÉRATURE	18
II.1 DÉFINITION DES CONCEPTS	18
II.1.1 LES QUALITÉS PHYSIQUES	18
II.1.2 LA DÉTENTE	19
II.1.2.1 DESCRIPTION TECHNIQUE DU SAUT	19

II.1.2.2 L'AMORTISSEMENT DU SAUT	20
II.1.3 LA VITESSE	21
II.1.4 LA FORCE	22
II.1.5 LA COORDINATION	23
II.1.6 LA PUISSANCE	24
II.2 TESTS DE DÉTENTE	25
II.3 LE CONCEPT DE PRÉPARATION PHYSIQUE	28
II.3.1 DÉFINITION	28
II.3.2 RÔLE DU PRÉPARATEUR PHYSIQUE	29
II.3.3 LA PRÉPARATION PHYSIQUE DE LA DÉTENTE	29
II.3.4 TABLEAU : NORMES INTERNATIONALES DES QUALITÉS PHYSIQUES AU VOLLEY-BALL	32
Chapitre III : MÉTHODOLOGIE	34
III.1 CHOIX DES QUALITÉS PHYSIQUES DE DÉTENTE	34
III.2 LA POPULATION CIBLE	34
III.3 COLLECTE DES DONNÉES	35
III.4 LE TRAITEMENT DES DONNÉES	35

III.5 LES LIMITES DE L'ÉTUDE	36
Chapitre IV : PRÉSENTATION COMMENTAIRES ET DISCUSSION DES RÉSULTATS	38
IV.1 PRÉSENTATION ET COMMENTAIRES	38
IV.2 DISCUSSION DES RÉSULTATS	49
RECOMMANDATIONS	51
CONCLUSION	52
BIBLIOGRAPHIE	53
ANNEXE	55

DÉDICACES

Je dédie ce travail à :

La mémoire de mon père qui a été arraché de notre affection depuis 1991. Que Le Tout Puissant, Le Clément, Le Miséricordieux lui accorde sa grâce et l'accueille dans son céleste Paradis. Vous avez pu me protéger et m'entourer d'un amour sans faille depuis ma naissance jusqu'à votre extinction. Père ce travail est le vôtre, vous qui m'avez éduqué en m'inculquant les vertus de DIOM, de KERSA, de NGOOR. Je ne saurais trouver les mots qu'il faut pour vous exprimer toute l'affection et l'admiration que j'ai envers vous.

La mémoire de feu ma sœur Fatou Bintou CAMARA dite « Yaye DIOP » qui a été rappelée à Dieu. Que Le Tout Puissant l'accueille dans son paradis.

Ma mère Ramatoulaye SONKO pour l'amour et la tendresse qu'elle n'a cessé de m'apporter, pour son dévouement pour ma réussite. Maman ce travail est le fruit de vos innombrables sacrifices vous qui m'avez soutenu depuis que j'ai commencé à aller à l'école jusqu'à présent, et que vous continuez à m'encourager et à m'aider à ma réussite. Que Le Miséricordieux vous accorde santé et longue vie.

Mention spéciale à mon oncle Ibou CAMARA, Abibou CAMARA et Bacary CAMARA, à mes tantes Mariama SONKO, Mariama DIEDHIOU, Maïmouna SAGNA Maïmouna COLY et Bigué BA. Vous qui n'avez jamais cessé de me soutenir.

Mes amis ; Prince Mamadou DJIGAL, Nfally B. BADJI, Matar SAGNA, Baboucar GOUDIABY, Mamadou L. NDIAYE, Cheikh S. DIEME, Khassimou BADJI, Lamine BADJI, Binta BASSÈNE, Oulèye, Sophia, Alimatou, Tamsir, Bacary, Tabara, Ndèye, Ndeff, Omar. Vous avez toujours été des amis exemplaires, vous n'avez jamais cessé de m'exprimer votre amitié votre disponibilité et votre sympathie. Que Le Seigneur préserve notre amitié à jamais.

Mes frères et sœurs Moussa CAMARA, Adama, Rama, Abdalah, Ibou, Seydina, Zeus, Imam, Vieux, Papis, Jean, Ousseynou, Acoly, Miss, Nabiz, Seynabou, Maïmouna, Ismaïla, Nafi, Ousmane, Cheikh DIÉMÉ Adj, Aminata, Hadousse, El hadj, Mamah, Sadio

Mes Neveux et nièces Alassane, Awa, Fatou, Tina, Sophie, Salif SAGNA ...

Tous les étudiants de L'INSEPS plus particulièrement ceux de ma promotion.

Toute la famille du volley-ball sénégalais sans distinction.

REMERCIEMENTS

« Au nom d'ALLAH Le Tout Miséricordieux, Le Très Miséricordieux

Louange à ALLAH, Seigneur de L'Univers »

Après avoir remercié ALLAH Le Tout Puissant de m'avoir donné la force et la santé pour élaborer ce document, c'est l'occasion pour moi d'exprimer toute ma gratitude à tous ceux ou celles qui, de près ou de loin, par leur disponibilité et leur conseil m'ont apporté leur soutien à la réalisation de ce document.

Mes sincères remerciements vont à l'endroit de :

Monsieur Amadou Anna SEYE qui a accepté de diriger ce travail avec rigueur, méthode et abnégation ;

Monsieur Petit BA entraîneur de la CSE, Amadou SENE de la SOCOCIM, Alain du DUC pour leurs disponibilités et leurs conseils. Merci pour votre collaboration ;

Mesdemoiselles Anna DIAGNE, Désirée CISS, Fatou FAYE, Binta BASSENE pour leurs soutiens à la réussite de ce travail de recherche.

Monsieur Prince Mamadou DJIGAL pour son soutien à la confection et réalisation de ce document. Je ne trouverais jamais les mots exacts pour vous remercier.

Nos dévoués bibliothécaires (Mme Anastasie THIAW, M. Grégoire DIATTA, M. Djibril SÈNE) et Tata Marie DIÈNE. Merci pour vos conseils, votre aide et collaboration.

Tous les professeurs de l'INSEPS ;

Tout le personnel de l'institut ;

Tous les camarades optionnaires de volley-ball plus particulièrement à Samba BASSENE pour ses encouragements et sa disponibilité.

LISTE DES SIGLES

- C.S.E*** : Compagnie Sahélienne d'Entreprise.
- D.U.C*** : Dakar Université Club.
- F.F.V.B*** : Fédération Française de Volley-ball.
- F.I.V.B*** : Fédération Internationale de Volley-ball
- LES SALTIGUES*** : Appellation sénégalaise qui signifie voyant, prophète
- SOCOCIM*** : Société Ouest Africaine des Ciments

RÉSUMÉ

L'objectif de notre étude de la détente des joueuses est de contribuer à l'amélioration de la détente au niveau de certains clubs afin d'avoir un volley-ball Sénégalais émergent.

Ainsi, vu la faiblesse de la détente comparée à celle des équipes féminines de haut niveau, on note la non popularité de cette discipline à travers l'ensemble du pays malgré les efforts consentis par la fédération sénégalaise de volley-ball et l'implication des certains clubs dans la formation de la petite catégorie à leur niveau.

Ce travail ne se veut pas une étude comparative des qualités physiques de détente entre les joueuses locales et celle du haut niveau ni entre les différentes joueuses des clubs sénégalais, mais d'avoir des connaissances sur la qualité précédemment citée entre quatre équipes de la région de Dakar à savoir : la **C.S.E** (Compagnie Sahélienne D'entreprise), le **D.U.C** (Dakar Université Club), la **SOCOCIM** (Société Ouest Africaine des Ciments) et les **SALTIGUES**.

Le choix de ces équipes s'explique par différentes raisons.

- D'abord, nous aimons cette discipline en tant qu'optionnaire et notre souci est de la vulgariser.
- Ensuite, nous avons jugé nécessaire de porter notre travail sur les dames parce qu'aucune étude n'a été faite sur ce sujet.
- Quant au choix de l'échantillon, nous avons pris 12 joueuses par équipe, malgré les énormes difficultés rencontrées, liées à l'indisponibilité des joueuses, l'obtention des douze sujets posait parfois des problèmes.
- Pour ce qui est des équipes, c'est parce qu'elles sont plus constantes au niveau du championnat durant ces dernières années pour la plupart surtout le **SALTIGUE**, qui est une équipe avec un bel avenir vu sa jeunesse et son potentiel.

INTRODUCTION

INTRODUCTION

Autrefois, la pratique du sport était strictement réservée aux hommes car jugée trop pénible pour les femmes. Ce n'est qu'après, que les « portes » du sport vont être ouvertes aux femmes mettant fin à l'esprit « combatif ». C'est en ce sens que le sport va être défini selon **DONALD G.** comme : « une activité physique compétitive et amusante pratiquée en vue d'un enjeu selon des règles particulières et un esprit fait d'équité, de désir de vaincre et de loyauté ».

Tout au début, leur nombre été insignifiant à cause des préjugés portés à leur égard, mais aussi des caractères physiologiques et anatomiques se manifestant sur leur corps.

Cette tendance va s'améliorer grâce à l'évolution de la science, de la médecine et à la promotion de la femme dans le milieu sportif. Le volley-ball, qui après quelques années d'existence était considéré comme un sport récréatif, devint un sport moderne athlétique que nous connaissons actuellement et qui est souvent qualifié de sport de filles à cause du manque de contact physique comme on le trouve dans certaines disciplines sportives.

Ainsi, la physiologie, l'anatomie tout comme la médecine sont des sciences qui ont beaucoup contribué à l'évolution et au développement des sciences du sport. Elles ont permis entre autre, une meilleure connaissance de l'homme dans sa totalité et l'ont poussé à rechercher la performance sportive basée sur des méthodes d'entraînements spécifiques en fonction de la discipline pratiquée.

De même, la préparation physique est à la base de toutes les qualités physiques intervenant dans le processus de l'acquisition motrice. Parmi ces aptitudes, le développement de la détente est d'une grande importance pour les volleyeuses.

Considéré comme un des sports les moins médiatisé au niveau national, la majeure partie des équipes évoluant dans le championnat national se trouvent concentrées à DAKAR.

Dans notre étude qui a pour thème : « *Les facteurs de développement de la détente au volley-ball : cas des joueuses du championnat national sénégalais saison 2010 – 2011* », nous tenterons en tant que pratiquant et optionnaire de cette discipline d'apporter des éléments de réponses.

Plusieurs raisons nous poussent à poser les questions de recherche suivantes :

- Quelles sont les problèmes que rencontrent nos joueuses à travers leur préparation physique de détente ?
- Quels sont les facteurs physiques permettant d'améliorer la détente de nos joueuses ?
- Quelles sont les solutions à apporter pour rehausser le niveau de détente des joueuses aussi bien sur le plan continental que sur le plan international ?

Nous avons adopté un plan comportant quatre parties :

- Dans la première partie, nous allons parcourir l'historique du volley-ball féminin.
- Ensuite, la revue de littérature, qui consistera à une définition des différents concepts, à une énumération de quelques tests de détente et le concept de préparation physique pour terminer.
- La troisième partie, quant à elle, va porter sur la méthodologie où nous décrirons les outils d'analyse que nous confectionnerons ou utiliserons pour notre étude ainsi que les limites notées à ce présent travail.
- Enfin, la présentation, les commentaires et la discussion des résultats obtenus seront abordés dans la quatrième partie.

CHAPITRE I :

HISTORIQUE

CHAPITRE I : HISTORIQUE

I.1 HISTIRIQUE DU VOLLEY-BALL¹

I.1.1 ÉVOLUTION HISTORIQUE DU VOLLEY-BALL FÉMININ

Le volley-ball, tout comme le basket-ball est un sport dont l'origine remonte à plusieurs années et dont l'histoire est jalonnée d'événement et de dates importantes.

Né en 1870 à Lockport (État de New York aux USA), **William G MORGAN** mena des études au collège d'YMCA de Springfield. Directeur d'éducation physique d'YMCA (Young Men Christian Association) au collège de Holyoke dans l'état de Massachusetts en 1895, invente le jeu de volley-ball connu à l'origine sous le nom de la Mintonette. En 1897, il codifie les règles de ce jeu récréatif.

Autrefois, l'équipe était composée de 9 joueurs répartis en 3 lignes de 3 joueurs sur un terrain long de 15 à 22 mètres et 9 à 11mètre de large.

- La hauteur du filet variait de 2,20 m à 2,40 m.
- Le nombre de passes illimitées dans chaque équipe.

L'ACER organise en 1931 une grande fête sportive à la Napoule ; des équipes féminines s'y produisent pour la première fois en France.

Le 24 février 1936, la fédération française de volley-ball (F.F.V.B) est créée par **M. Félix CASTELLANT** qui en sera le premier président, les premières règles officielles sont éditées :

- Le terrain mesure de 15 à 22 mètres sur 9 à 11 mètres.
- La hauteur du filet est fixée à 2,40 m.

¹ www.fivb.org

- Le service est effectué derrière la ligne de fond (à niveau en vigueur en 1994).
- La partie est jouée en 2 sets gagnant de 15 à 21 points.

En 1941, se déroule le premier championnat de France féminin remporté par la Villa Primrose de Bordeaux et le premier championnat scolaire et universitaire.

Le dimanche 20 avril 1947, la fédération internationale de volley-ball (FIVB) est créée ; des règles officielles communes sont édictées

- La hauteur du filet homme passe à 2 m 43 et 2 m 24 chez les dames.
- Les temps morts sont réduits de 2 par set, et seront d'une durée maximale d'une minute.
- En 1949 à PRAGUE, se déroule le premier championnat d'Europe féminin.
- En 1952 à Moscou, avait eu lieu le premier championnat du monde féminin. Depuis le début des tournois mondiaux, les joueuses soviétiques constituent la première puissance dans le volley-ball.
- En 1957, le volley-ball est reconnu comme sport olympique et figurera pour la première fois au J.O de Tokyo en 1964, en féminin. C'est le seul sport collectif dont les équipes féminines et masculines sont admises au J.O depuis 1964.

Ainsi en se référant aux résultats des différents championnats d'Europe, du monde et des J.O, on note une suprématie européenne de 1947 à 1960 par la domination de la TCHECOSLOVAQUIE et de l'URSS. Mais à partir de 1960, s'installe la suprématie du Japon fortement disputée par l'URSS. Puis l'URSS a repris la première place mondiale, mais actuellement on peut dire que plusieurs pays dominant au plus haut niveau mondial. Il s'agit de la CUBA, la CHINE, le BRESIL, la RUSSIE.

- En 1966, s'est déroulé le premier championnat d'Europe junior féminin.
- En 1967, un organisme suisse a établi un classement de la diffusion des différents sports dans le monde. En France, on note une augmentation de 30% de licenciés, soit 30000 au total, avec une augmentation de 30% de jeunes et 35% de femmes.

I.1.2 HISTORIQUE DU VOLLEY-BALL AU SENÉGAL²

C'est vers les années 1977 que l'organisation du volley-ball féminin à Dakar verra ses débuts, avec quatre clubs à savoir : la J.A, l'AS fonctionnaire, le DUC et la Coopération Française.

On nota par la suite l'existence de certaines équipes comme Ziguinchor volley-ball née en 1978 avec comme première volleyeuse Jeanne Sankha et première internationale Florence Cabral, le Saloum volley-ball club, l'équipe de Thiès née en 1982. Et petit à petit, les autres régions vont commencer à former des équipes féminines.

Au début, les compétitions organisées au sein de Dakar étaient : le championnat régional, la coupe Mme Élisabeth Diouf, et la journée nationale qui regroupait les équipes des autres régions et la sélection de Dakar pour disputer la coupe du Sénégal.

Ainsi, on remarquait une domination de l'équipe de Ziguinchor au début, détentrice de la coupe Mme Élisabeth Diouf devant la SONACOS en 1980, détentrice de la coupe du Sénégal et du championnat du Sénégal en 1990 et idem en 1991- 92.

Après le règne de Ziguinchor volley-ball club, la JA avait pris la relève suivi de l'ASECNA, puis le Saloum volley-ball club et la SOCO CIM qui est en tête jusqu'à nos jours. Actuellement, on note une remontée en puissance de certaines équipes telles que : la CSE, le DUC, les SALTIGUES, le Centre Sportif DIATOO V.B, le BARGNY V.B Club.

De nos jours et d'après nos recherches, la tendance du volley-ball converge vers la ville de Rufisque vue la multiplication des équipes au niveau de cette localité mais aussi à travers la formation de la petite catégorie qui sera la crème de demain.

² federationsenegalvolleyball@yahoo.fr

CHAPITRE II :

REVUE DE LITTÉRATURE

CHAPITRE II : REVUE DE LITTÉRATURE

II.1 DÉFINITION DES CONCEPTS

II.1.1 LES QUALITÉS PHYSIQUES

Pour **CAZORLA** et **DUDAL (1983)** cité par **SECK. (1991)**, les qualités physiques représentent « l'expression dynamique » la plus simplifiée des composantes biologiques de l'action motrice.

Cependant, il faut retenir qu'au moment où certains utilisent le concept de qualités physiques, d'autres parlent de capacités physiques. Il n'y a pas certes, une grande différence car la définition de ces concepts reconnaissent l'existence d'une base commune qui n'est autre que l'aptitude physique à partir de laquelle une capacité ou une qualité se développe et s'exprime.

SECK, K (1991) poursuit en citant **GILEWICZ (1964)** qui définit *l'aptitude physique* comme la possibilité de réaliser des actes moteurs exigeant de nous la mise en action des qualités motrices fondamentales que sont la vitesse, la force, l'adresse et l'endurance. L'aptitude physique dépend le plus souvent de la valeur des qualités physiques et peut être également influencée par la motivation de l'individu.

C'est ainsi que, **RICHARD COURTAY(1986)** dit : « *la capacité physique traduit l'actualité fonctionnelle de la structure génétiquement programmée* ».

L'auteur nous fait savoir qu'un muscle riche en fibres **ST** possède une aptitude aux activités aérobies et la consommation maximale d'oxygène constitue une capacité à utiliser d'oxygène appelée « puissance maximale aérobie ».

II.1.2 LA DÉTENTE

L'une des qualités fondamentales pour de nombreuses activités et variées ; la détente est définie selon **BADIN, JC (1991)** comme « *La capacité qu'à le système neuromusculaire de surmonter les résistances avec la plus grande vitesse de contraction possible* ». Tandis que **LE GUADER, J. (1987)** précise que c'est « *La qualité physique qui permet de contracter soudainement une partie ou une totalité de la musculature* ». Elle résulte du cycle contraction-relâchement des groupes musculaires. C'est l'aptitude particulière à contracter soudainement un muscle, ou un groupe musculaire et dépend du nombre de fibres musculaires engagées, de la force des fibres et de vitesse. La détente se développe très souvent en même temps que la vitesse et passe donc par l'amélioration de la force selon **GALATIN. P**

II.1.2.1 DESCRIPTION TECHNIQUE DU SAUT :

C'est, après la course d'élan lors du dernier pas d'approche, l'athlète doit mettre son corps en « position de force » avant l'appel du saut. Cette position de force est constituée de trois caractéristiques principales que sont :

- ✓ D'abord, la tête et le buste restent bas et préparés à s'étirer vers le haut lors de la prise de notre appel ;
- ✓ Ensuite, les bras sont droits et tendus derrière le corps. Nous arrivons à ce résultat à l'aide d'un mouvement d'avancement brutal de notre poitrine ou tout simplement en projetant les bras droits en arrière, mais cette position s'obtient bien avant le contact avec le sol ;
- ✓ Et enfin, les hanches sont en position basse, placée derrière les deux pieds juste avant l'impact d'appel.

C'est ce qui nous permet d'utiliser nos deux pieds pour bloquer notre mouvement horizontal et le transformer en mouvement vers le haut. Le contact pied gauche pied droit doit être simultané. L'extension du dos et du bras en premier lieu et ce mouvement vers le haut doit être rapide.

Ainsi pour un élan maximal des bras, il est question de les tendre tout au long de leur projection vers le haut et de les bloquer au niveau des yeux au moment de quitter le sol.

II.1.2.2 L'AMORTISSEMENT DU SAUT :

Le saut se traduit par une triple extension des membres inférieurs. Son amortissement réside dans une flexion étape par étape des articulations des membres inférieurs. C'est aussi le mouvement inverse du saut.

Pour **GERMAIN** et **LAMOTTE (1990)**, il se déroule comme suit : une fois que le corps atteint le sommet du saut à distance du sol, il retombe ; les membres inférieurs reprennent contact avec le sol de façon « liée » à partir des extrémités des deux orteils, le dessous des orteils, les têtes des métatarsiens et enfin l'isthme et les talons.

L'ensemble sera synthétisé avec une flexion simultanée des chevilles, des genoux et des hanches.

Le tronc arrive à la verticale sur les membres inférieurs fléchis à l'aplomb des talons comme si on venait de s'asseoir sur ses talons, les bras s'abaissent aussi.

Ces auteurs nous disent qu'il est fort intéressant de décrire le mouvement d'amortissement car il permet de répéter plusieurs fois le geste du saut (au volley-ball par exemple) sans beaucoup de sensation au niveau du cartilage osseux ; lesquelles sensations peuvent être causées par de mauvaises réceptions sur une surface dure.

II.1.3 LA VITESSE

$$V = d/t$$

V : vitesse d : distance parcourue t : temps mis

FREY cité par **TURPIN (1990)** considère la vitesse comme étant basée sur des processus du système neuromusculaire et de la faculté inhérente à la musculature de développement de force, d'accomplir des actions motrices dans un segment de temps situé en dessous des conditions minimales données. C'est ainsi que **DRUBIGNY** et **LUNZENFITCHTER (1992)** définie la vitesse comme étant « la faculté d'effectuer des actions motrices dans un espace de temps minimal ».

Selon **HEBERT** cité par **ALTER (2009)**, « *La vitesse est la faculté permettant aussi de se déplacer rapidement que d'accomplir des gestes, des détente, des départs quasi instantanés à un signal donné* ».

Autrement dit c'est la capacité à se déplacer avec la plus grande rapidité possible. C'est une qualité importante dans beaucoup de sports collectifs comme le volley-ball et dans laquelle nous distinguons trois formes principales :

➤ La vitesse d'exécution ou gestuelle consiste à faire un mouvement segmentaire simple ou plus global avec des contractions musculaires d'intensité maximale contre une résistance nulle ou réduite. Elle résulte de la rapidité de l'action des groupes musculaires sollicités pour engendrer le maximum de mouvement sur une distance ou sur un temps donné relativement court.

Cette qualité physique reflète la puissance anaérobie alactique.

➤ L'endurance vitesse : elle correspond à la nécessité de répéter sur la totalité de la rencontre des efforts brefs, mais intenses ou très intenses.

➤ La fréquence gestuelle : dépend du degré d'efficacité du geste et correspond au nombre de mouvement exécuté en un temps donné.

Au niveau du volley-ball, la vivacité qui se caractérise par la promptitude dans une séquence de mouvements variés et différents, la vitesse de déplacement dans le déplacement antéropostérieur et latéral, vitesse d'enchaînement qui se caractérise par la faculté du sportif à

réaliser dans le temps le plus bref possible une succession de gestes techniques engageant un ou plusieurs segments.

II.1.4 LA FORCE

Elle est la qualité essentielle sans laquelle aucun mouvement ne serait possible.

Pour **TURPIN (1990)** « la force est la capacité du muscle à produire une tension ; c'est-à-dire à vaincre une résistance ou à s'y opposer ».

Selon **FALIZE (1974)** cité par **BADJI, L. (1984)**, la force musculaire peut être définie comme une condition essentielle du maintien et du mouvement corporel de l'homme. *La force maximale dynamique*, selon **WEINECK (1986)**, « est la force la plus grande que le système neuromusculaire peut développer par une contraction volontaire dans la réaction d'un mouvement gestuel ».

Pour **HARRE(1976)** in **WEINECK (1986)**, la force vitesse « est caractérisée par la capacité qu'a le système neuromusculaire de surmonter des résistances avec la plus grande vitesse de contraction possible ».

Quant à la force endurance est défini par ce même auteur comme étant « *La capacité que possède l'organisme à la fatigue lors d'efforts de force de longue durée* ».

Mais le sens commun fait de la force la capacité physique d'action chez un être vivant. Elle conditionne donc le mouvement et en devient l'agent moteur qui permet au joueur de vaincre toute opposition au mouvement et de communiquer une impulsion ou d'imprimer une accélération à l'agent qui en est la cause.

Au point de vue musculaire, la force s'exerce de plusieurs manières :

- Le régime concentrique, c'est lorsque le muscle se raccourcit lors d'une contraction.
- Le régime isométrique, lorsque la contraction n'engendre pas de déplacement de levier osseux.
- Le régime excentrique, lorsque le muscle s'allonge durant sa contraction.

II.1.5 LA COORDINATION

Pour **DRUBIGNY** et **COLL. (1992)** la coordination est la faculté d'associer un ensemble d'actes moteurs simples d'une manière harmonieuse pour effectuer un mouvement complexe.

Et selon **TURPIN (1990)** : la coordination est la base des caractéristiques générales pour l'apprentissage moteur des gestes sportifs, pour la maîtrise des actions motrices en vue de l'adaptation à des situations nouvelles.

Mais, d'après la définition de **WEINECK (1997)** « les qualités de coordination sont déterminées, avant tout, par les processus de contrôle et de régulation du mouvement. Cela permet au sportif de maîtriser des actions motrices avec précision et économie, dans des situations déterminées qui peuvent être prévues (stéréotypes) ou imprévues (adaptations) et d'apprendre relativement plus rapidement les gestes sportifs ».

Ainsi, on note les notions de coordinations telles que :

✚ La notion de réaction : c'est la condition nécessaire pour reconnaître rapidement des situations et apporter des réponses motrices appropriées.

✚ La notion de rythme : aptitude à réaliser un déroulement de mouvement de manière rythmée et dynamique ou à saisir et appliquer un rythme donné.

✚ La notion d'équilibre : elle permet soit de maintenir une position, soit de la trouver rapidement dans des situations difficiles.

✚ La notion d'orientation : permet de percevoir et de prendre en considération les points de repère et les modifications spatio-temporelles.

✚ La notion de différenciation : permet de contrôler les informations intérieures et extérieures et de doser, d'adapter l'engagement de la force ou la précision spatio-temporelle.

II.1.6 LA PUISSANCE

En biomécanique, selon **CAZORLA et COLL (1985)**, la puissance musculaire est cette force susceptible d'être exercée pour déplacer un objet, un segment ou même le poids total de son corps à une vitesse donnée d'où la puissance égale au produit de la force et de la vitesse. Et pour un même sujet la puissance peut être de niveau différente selon les segments corporels considérés (bras ou jambes). Dans le terme puissance l'accent est mis sur la vitesse d'exécution de la force.

$$P = F \times V$$

P : s'exprime en watts, **F** : en newtons et **V** : en mètre par secondes.

Elle est égale au rapport entre le travail (w) fourni et le temps mis pour le réaliser.

$P = W$ (joules) / t (secondes).

HARRE (1976) cité par **BADJI L. (1984)** dit que cette qualité peut être assimilée à la détente.

Ainsi sur le plan physiologique, elle dépend à la fois du nombre de fibres sollicitées simultanément dans un muscle et de leur qualité de contraction.

Pour mesurer l'aptitude ou la capacité des membres inférieurs, la puissance peut utiliser les sauts.

Ainsi cette mesure de la puissance des membres inférieurs nous amène à revisiter quelques tests de détente.

II.2 TEST DE DÉTENTE

SARGENT (1921) cité par **MATHY J. (1979)** crée un test nouveau qu'il appelle « the physical test of man » pour mesurer la force des membres inférieurs. Il consiste en un saut vertical le plus haut possible.

La détente verticale sera représentée par la différence entre **H2** (hauteur atteinte après le saut) et **H1** la hauteur en position debout.

LAURU (1954) cité par **FAYE J. (1984)** voulant mettre en évidence le coût physiologique de l'effort musculaire, utilise des appareils contenant des lames piézo-électroniques qui, suite aux différentes variations de pressions dues aux réactions d'appui, sont capables d'émettre des potentiels recueillis sur un oscilloscope.

Avec ce principe il est possible d'enregistrer des forces verticales antéropostérieures et latérales. En même temps l'auteur doit filmer les variations de hauteur de la tête à partir de la situation debout.

C'est en 1955 que le « **JUMP-REACHTEST** » cité par **DIOP B. (1991)** est créé. Ce test est inspiré du **SERGENT TEST (1921)**.

Dans cette épreuve il s'agit, dans un premier temps, de mesurer la distance sol-extrémité de la main préférentielle bras levé en position debout. Cette hauteur sera notée **H1**.

Dans un second temps, le sujet saute et indique une marque au moyen d'un repère sur un mur gradué. La hauteur atteinte par l'extrémité des doigts représente **H2**. La détente (**D**) représente ici la différence entre les deux mesures. **D = H2 - H1**.

C'est celui-ci qui s'adapte au mieux avec le premier test que nous avons appelé le saut sans élan, ou saut de contre (détente sèche).

Ensuite, au bras levé en position debout, nous utilisons l'allonge (**A**). Quant au saut avec élan, il s'agit de prendre un élan de trois mètres, de courir et se bloquer avant de sauter.

L'objectif de ce test est de connaître que la hauteur d'attaque est d'une importance capitale pour le jeu au volley-ball moderne.

GEORGESCO et COLL. (1977) utilisent le test de dix bonds verticaux. Dans ce test il s'agit d'exécuter pieds joints, dix bonds successifs aussi hauts que possible en réduisant au minimum le contact avec le sol entre deux bonds. La capacité maximale alactique se calcule à partir de la formule suivante :

$$P \times H \times 1,5 / t$$

Dans laquelle :

P = le poids du corps (kg)

H = hauteur moyenne des dix bonds (m)

T = la valeur moyenne du temps de contact avec le sol entre les dix bonds

1,5 = un coefficient introduisant dans le calcul de l'effort de freinage requis pendant la première partie de la reprise de contact avec le sol pour ralentir la chute suivant le bond précédent.

Ce test fait au moyen des normes qui ont été établies par les auteurs pour des populations non entraînées de garçons et de filles âgés de 7 à 21 ans. **COMETTI G. (1988)** utilise des tests de pliométrie.

La détente étant une qualité fondamentale, on a vu apparaître (en provenance de l'Italie) des systèmes originaux pour mesurer les qualités de pliométrie.

Ainsi, on cherche aujourd'hui à évaluer sur le terrain les qualités de détente et d'élasticité des athlètes, pour cela on utilise des tests qui ont été introduit par **BOSCO** dans le domaine de l'entraînement. Le matériel est simple et est constitué :

❖ D'un tapis composé de contacteurs qui déclenchent un chronomètre quand le sujet est en contact avec le tapis ou quand il est en suspension.

❖ Un chronomètre-calculateur qui enregistre les temps de contact et de suspension du sujet et les transforme en centimètre d'élévation du centre de gravité.

C'est pourquoi, pour être fiable les tests doivent être effectués en respectant un protocole précis surtout en ce qui concerne les conditions de réception sur le tapis.

Il cite **WILT** selon qui le mot de pliométrie proviendrait du grec « plethyein » qui signifie augmenté et de « isométrique » qui signifie de même longueur.

Quant aux anglais ils utilisent le terme de « stretch-shortening cycle » (le cycle étirement-raccourcissement).

Il s'agit des tests de pliométrie dont les plus simples sont le **squat jump (S.J)** et le **countermovement jump (C.M.J)** :

❖ **Le squat jump** tente de mesurer la détente « sèche ». IL s'agit de faire un saut vertical en partant d'une position semi-fléchie à 90° (articulation du genou) pour effectuer une poussée maximale vers le haut. Les mains sont sur les hanches pour éviter une participation des bras.

❖ **Le countermovement jump** s'effectue dans les mêmes conditions mais cette fois le sujet est autorisé à effectuer une flexion préalable à l'extension.

La différence CMJ-SJ rend compte d'une qualité d'élasticité musculaire du sujet. Le Countermovement Jump peut s'effectuer également avec l'aide des bras, ce qui permet une action d'étirement musculaire supérieure, mais ce qui impose une bonne coordination des bras. Hormis ces deux tests il y'a :

❖ Le drop jump constitue le teste le plus typique de la panoplie pliométrique. Il s'agit pour l'athlète de se laisser tomber de différentes hauteurs (20cm, 40cm, 60cm, 80cm) sur le tapis pour rebondir (les mains sur les hanches) sur le tapis et effectuer un saut vertical. On note deux (2) résultats, la meilleure hauteur de chute et le saut maximal réussi.

II.3 LE CONCEPT DE PRÉPARATION PHYSIQUE

Lorsque l'on se propose d'approfondir un sujet, il importe de clairement définir le champ et les limites du thème abordé, en précisant en cas de besoin le sens personnel que l'on attribue au concept. Précaution indispensable sans laquelle on risque d'aboutir à des problèmes de communication, voire à se rendre totalement incompréhensibles à nos interlocuteurs, dans la mesure où ceux-ci peuvent avoir une représentation différente des réalités que recouvre une même terminologie.

II.3.1 DÉFINITION

« La préparation physique (PP), est l'ensemble organisé et hiérarchisé des procédures d'entraînement qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif. Elle doit apparaître de façon permanente aux différents niveaux de l'entraînement sportif et se mettre au service des aspects technico-tactiques prioritaires de l'activité pratiquée. »³

Plusieurs grandes orientations émergent de cette définition. La préparation physique définit clairement son objet : les qualités physiques du sportif. Il importe donc de cerner ce nouveau concept de façon précise, d'en fixer les limites et les facteurs déterminants, pour ensuite inventorier les procédures susceptibles de les influencer positivement.

Aussi va-t-elle en quelque sorte calquer son ordonnancement sur la périodisation utilisée habituellement dans la plupart des sports, et qui distingue :

- La période préparatoire
- La période précompétitive (ou spécifique)
- La période compétitive

³ <http://www.volley-zone.com>

II.3.2 RÔLE DU PRÉPARATEUR PHYSIQUE

La préparation physique est au service de l'athlète et de l'activité physique pratiquée. Elle ne doit pas se substituer aux priorités établies par les responsables techniques et les entraîneurs spécialistes de la discipline

II.3.3 LA PRÉPARATION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE A LA DÉTENTE

Elle est consacrée essentiellement à l'apparition de l'état de forme optimale c'est-à-dire à l'harmonisation de tous les facteurs dont l'intervention est déterminante dans la nécessité en compétition. Il n'est plus question ici de développer la qualité physique nécessaire, mais bien de les exploiter de la façon la plus efficace possible dans les conditions réelles de la pratique. Parmi ces qualités la détente fera l'objet de notre objet.

La détente : C'est l'aptitude à contacter soudainement un muscle, un groupe musculaire. Elle se développe très souvent en même temps que la vitesse et dépend :

- De nombre de fibres engagés
- De la vitesse de contraction
- De la force des fibres.

Elle passe donc par l'amélioration de la force.

Les exercices de gainage des volleyeuses.

Le travail de renforcement des abdominaux demande une régularité avant tout. On distingue plusieurs formes de sollicitations.

❖ Le renforcement de la ceinture abdominale qui concerne les muscles de la couche superficielle.

- ❖ Le renforcement en statique en adoptant des postures classique (appuis coudes face et dos au sol de profil, en appui sur un ballon, etc.)
- ❖ Le renforcement spécifique, dans ce cas on stimule le rôle de stabilisateur du bassin de la ceinture pelvienne qui permet de maintenir l'équilibre dans les mouvements. Les muscles sollicités sont davantage ceux de la posture située en profondeur. On sollicite ici le rôle dynamique de la ceinture pelvienne dans l'optique d'assurer la transmission des forces du bas vers le haut. Ce type de pratique est également intéressant pour le travail de la détente.

Pour permettre une bonne préparation du dos nécessaire à la stabilisation spécifique de la colonne vertébrale lombaire, il est primordial de faire travailler la sangle abdominale ainsi que les muscles dorsaux lombaire.

La phase centrale de la préparation doit être étudiée en fonction de deux critères très précis ; à savoir toujours essayer de respecter le rapport agoniste / antagoniste et la notion de force / vitesse.

Ainsi, lorsque l'on observe les efforts requis en volley-ball, on constate que l'effort explosif est primordial.

C'est pourquoi pour ce qui est du saut, les muscles interviennent dans le système de propulsion qui est doté de quatre éléments principaux qui dépendent les uns des autres. Ils forment une chaîne qui est indissociable en vu de votre entraînement : ce sont les mollets, les cuisses, les abdos, les fesses. Les fesses, c'est l'extenseur de la cuisse et les abdos sont le centre névralgique de tout le haut du corps.

Ainsi, pour gagner de la détente, il est conseillé de faire un entraînement tous les deux jours, espacé d'une récupération de deux jours soit Lundi, Mercredi.

Programme :

- Échauffement comme toujours.
- 10 minutes de corde à sauter
- Se tenir debout sur la pointe de pieds, redescendre mais sans poser le talon (60 mouvements)
 - Faire des séries (5) d'escalier avec trois étapes une marche par une marche puis deux par deux et enfin pieds joints.
 - Effectuer 30 sauts en touchant la ligne sur le mur. Idéalement elle devrait être à 3,05 mètres du sol mais selon votre niveau vous pouvez commencer plus bas ou au contraire la mettre plus haut.
 - Et pour faire 5 minutes de cordes à sauter qui serait suivi des étirements pour éviter les courbatures. Pour que l'exercice soit efficace, il faudrait entre 3 – 5 séries de ces 5 exercices aient une durée de 10 minutes avec des séries de 25 répétitions au début, puis 50 voir plus plus tard selon le niveau physique. Effectuer des sauts le plus vite possibles (dynamique).

Ainsi, pour travailler la détente faite des séries de sauts à pieds, à deux pieds (sans poids surtout), des flexions en série et de la corde à sauter. S'entraîner sérieusement un jour sur deux, ou sur trois, et faire des pauses d'une semaine tous les mois.

Faire énormément de corde à sauter, dès que vous avez du temps libre.

- Plus original, monter et descendre des escaliers sur la pointe des pieds. Commencez en faisant marche par marche puis passer par l'étape deux par deux et enfin monter l'escalier en sautant à pieds points. Cet exercice est de plus fatiguant et surtout des plus efficaces pour améliorer la détente.⁴

⁴ <http://www.volley-zone.com/DÉTENTE.html>

II.3.4 TABLEAU : LES NORMES INTERNATIONALES DES QUALITÉS PHYSIQUES AU VOLLEY-BALL : Performances des 10 meilleures équipes

SEXE	ÂGE	TAILLE	SAUT CONTRE	SAUT SMATCH	DEPLACE- MENT	SOUPLESSE	REDRESSE- MENT	TRIPLE BOND	20 M
HOMME	20 ans	1,96 m	3,28 m	3,46 m	82	24 cm	120	9 m	.9
FEMME	20 ans	1,82m	2,95m	3,05m	66	27cm	110	7,75m	.2

CHAPITRE III :

METHODOLOGIE

CHAPITRE III : MÉTHODOLOGIE

Dans cette partie du travail nous présenterons les sujets examinés, les détails concernant le contenu et le déroulement de l'enquête basé sur un questionnaire fermé et ouvert.

III.1 CHOIX DES QUALITÉS PHYSIQUES DE DÉTENTE

Ce choix s'explique par les raisons fondamentales suivantes :

- D'abord à travers l'enquête nous voulons vérifier le niveau de connaissances des exercices de détente des sujets.
- Ensuite la seconde raison est liée au besoin de vérification de notre hypothèse et d'atteinte de notre objectif.
- Enfin compte tenu du manque de temps nous avons jugé utile de limiter notre travail sur cette qualité physique.

III.2 LA POPULATION CIBLE

L'ensemble de la population étudiée représente les joueuses qui évoluent dans le championnat national catégorie sénior ayant une licence et s'étend à 48 joueuses. Ce travail repose sur les dames et nous avons choisi au moins 12 joueuses par équipe.

Après avoir vu d'autres travaux effectués sur les hommes, nous nous sommes donné la peine de faire ce même travail du côté des dames. Mais aussi faut-il souligner encore du temps qui nous a insuffisant. Cette population porte sur des joueuses aguerries et pleines d'expérience pour la plupart, et d'une équipe très jeune et pleine d'espoir mais inexpérimentée.

En effet ce travail s'étale sur plusieurs mois de labeur. Ainsi durant les deux premiers mois « février-mars », nous avons connu de nombreux problèmes pour rencontrer les joueuses de l'ensemble des équipes par faute du non respect des horaires d'entraînement dues pour la plupart aux études qui représentent leur premier souci.

III.3 COLLECTE DES DONNÉES

Pour ce qui est du questionnaire fermé, nous avons demandé aux joueuses de répondre par OUI ou par NON avec une argumentation pour certaines questions. Pour cela nous avons fourni des explications supplémentaires leur permettant de mieux cerner les objectifs. Nous sommes allés à leur rencontre dans les terrains mais aussi au niveau des clubs. Le dépôt du questionnaire n'a été pas difficile de même que le retrait là où nous avons rencontré d'énormes problèmes surtout au niveau des équipes de Rufisque. Certaines d'entre elles ont donné leur avis sur place tandis que d'autres ont préféré les apporter chez eux.

III.4 TRAITEMENT DES DONNÉES

Après dépouillement, nous avons jugé nécessaire de regrouper les questions et de les traiter comme suit :

- ✓ Regrouper les réponses de l'ensemble des joueuses selon leurs similitudes de même que celles des entraîneurs;
- ✓ Relever les cas de réponses exceptionnelles ;
- ✓ Vérifier les données si elles correspondent au thème ;
- ✓ S'assurer que cette vérification est correcte par un second contrôle ;
- ✓ Pour finir, calculer les pourcentages ;

III.5 LIMITES DE L'ÉTUDE

Nous avons plutôt centré notre étude à DAKAR où nous avons rencontré des joueuses, des entraîneurs et un préparateur physique entraîneur. Ainsi si la rencontre des joueuses au niveau de certains clubs a été difficile, il en demeure de même pour ce qui est des entraîneurs.

Cependant pour ce qui est du remplissage du questionnaire, nous avons noté la non disponibilité des entraîneurs et de certaines joueuses. C'est ce qui explique en quelques sortes le retard de ce travail.

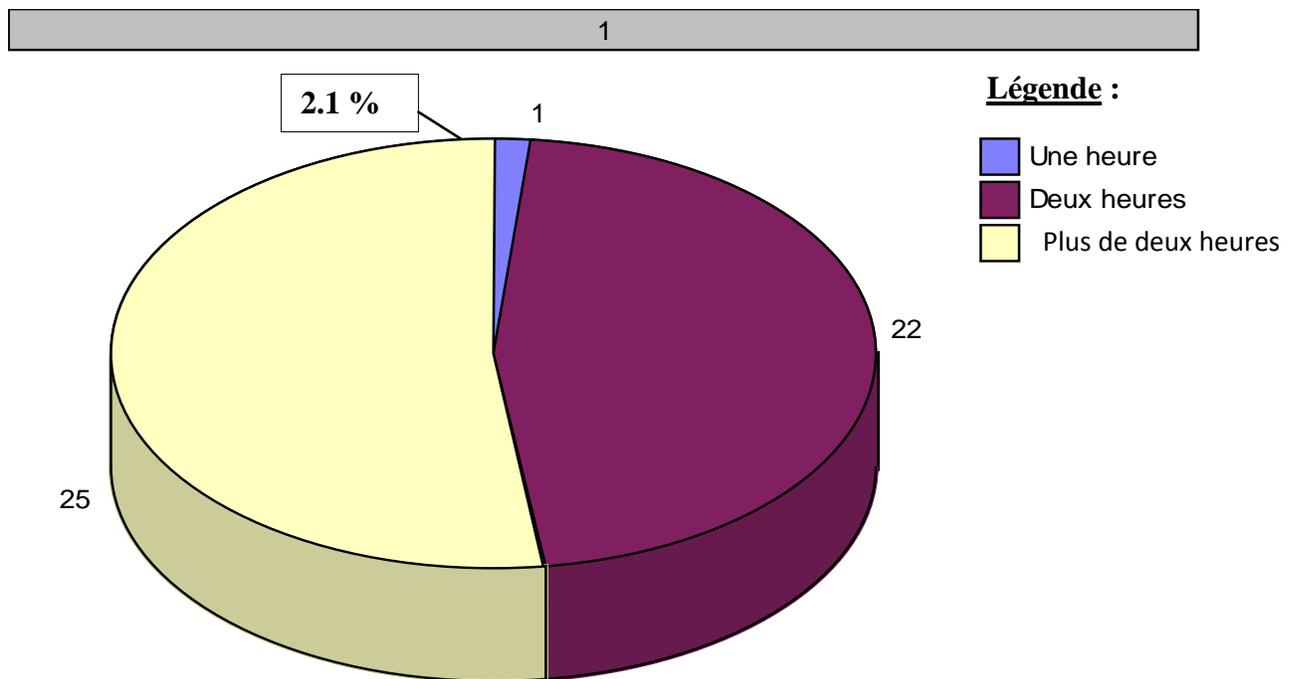
CHAPITRE IV :

COMMENTAIRES PRÉSENTATION ET DISCUSSION DES RÉSULTATS

CHAPITRE IV : PRÉSENTATION COMMENTAIRE ET DISCUSSION DES RÉSULTATS

IV.1 PRÉSENTATION ET COMMENTAIRES

1. Combien d'heures durent vos séances d'entraînement ?

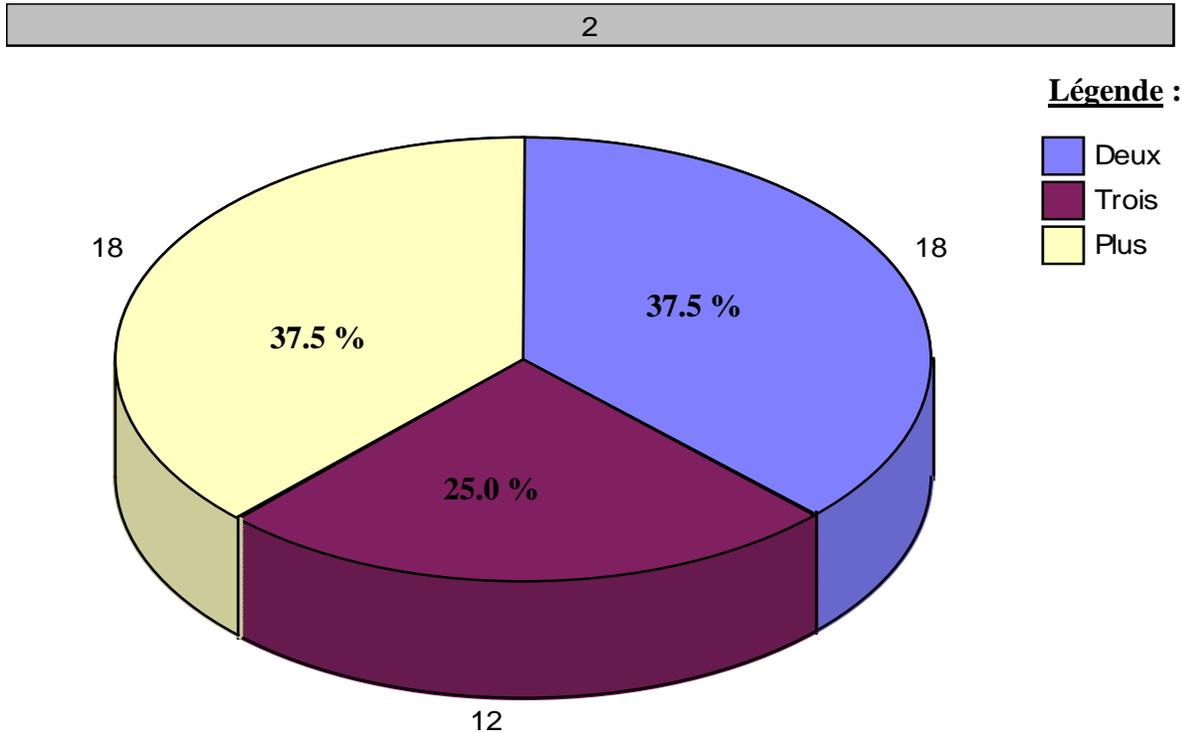


Planification de l'heure d'entraînement en fonction des différentes équipes :

COMMENTAIRE :

Ce graphique montre que la plupart des joueuses affirment que leurs séances d'entraînement durent deux heures ou plus soit un pourcentage de 52.1 pour celles qui s'entraînent plus de deux heures et 45.8 pour celles qui s'entraînent deux heures. Seule une joueuse mentionne une durée de séance d'une heure d'entraînement soit avec un pourcentage de 2.1.

2. Combien de séances faites-vous dans la semaine ?

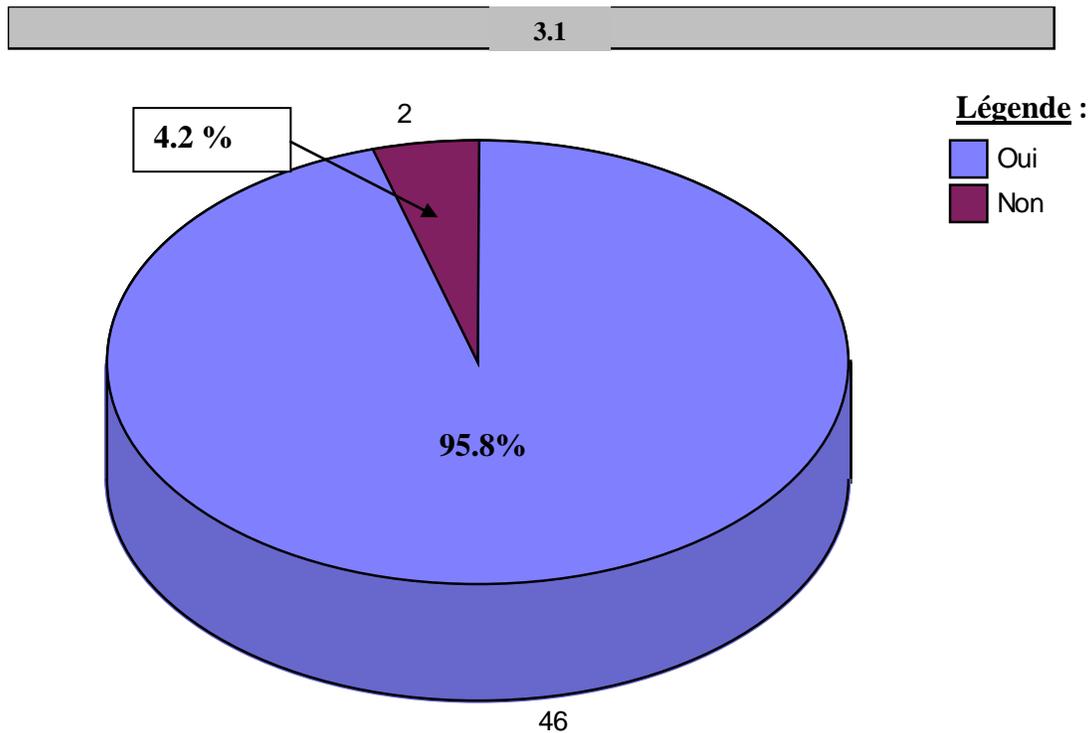


Répartition hebdomadaire de l'entraînement des joueuses :

COMMENTAIRE :

Ce graphique représente le nombre de séances d'entraînement hebdomadaire effectué par chaque joueuse. Cette analyse permet de savoir le nombre de joueuses répondant à chacune des interrogations de la question 2. Ainsi, 18 des joueuses affirment qu'elles s'entraînent deux fois dans la semaine et 18 autres s'entraînent plus de trois fois par semaine avec un pourcentage respectif de 37.5. Contrairement à 12 sujets qui effectuent 3 séances d'entraînement par semaine soit 25.0%.

3. Connaissez-vous des exercices spécifiques à la détente ?

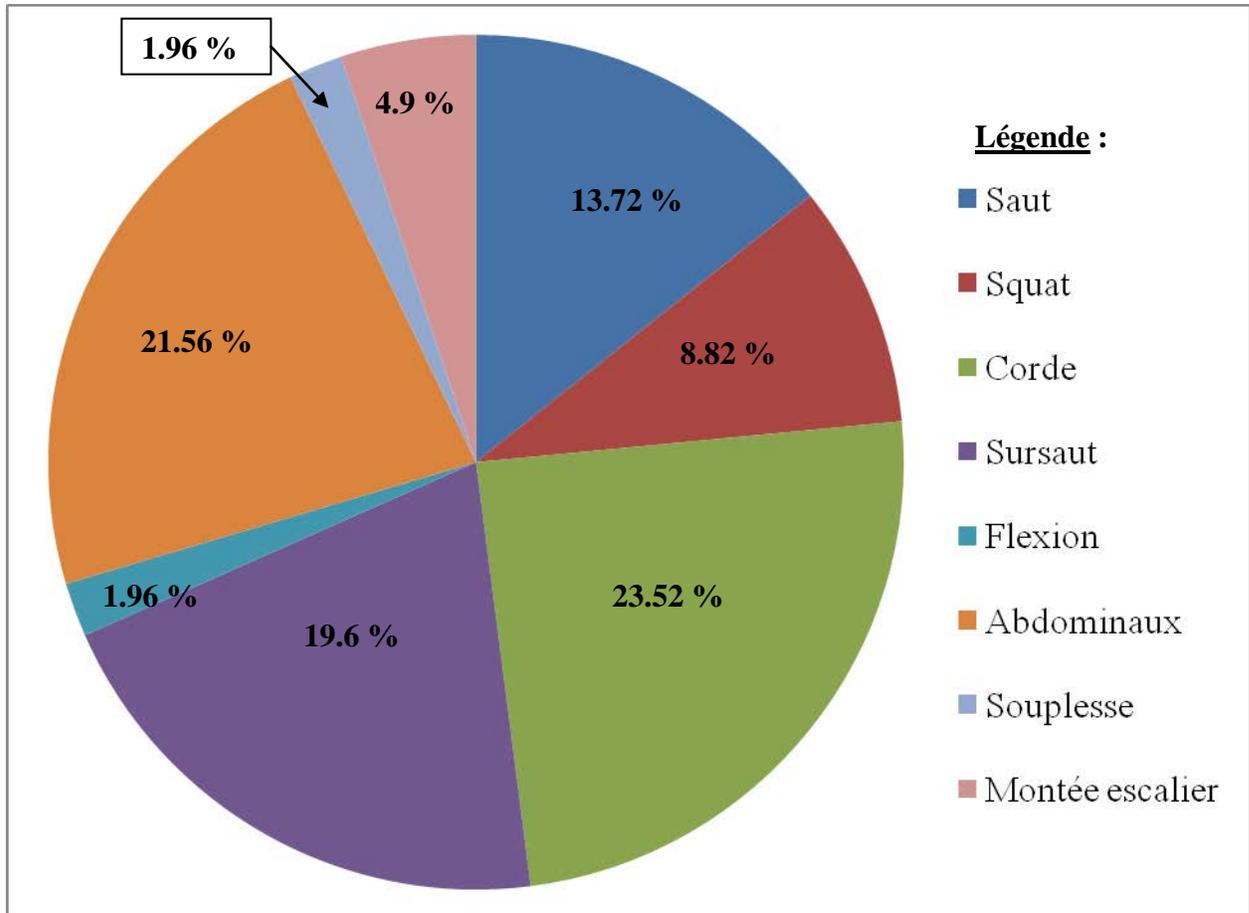


Évaluation de connaissances d'exercices spécifiques à la détente :

COMMENTAIRE :

Sur un effectif de 48 joueuses, la majorité ont répondu de manière favorable à la connaissance d'exercices spécifiques à la détente soit un pourcentage de 95.8 et 2 seulement ne sont pas à mesure de donner d'exercices spécifiques à la détente soit 4.2%. Ceci se matérialise à travers le graphique ci-dessus.

Graphique n° 3.2

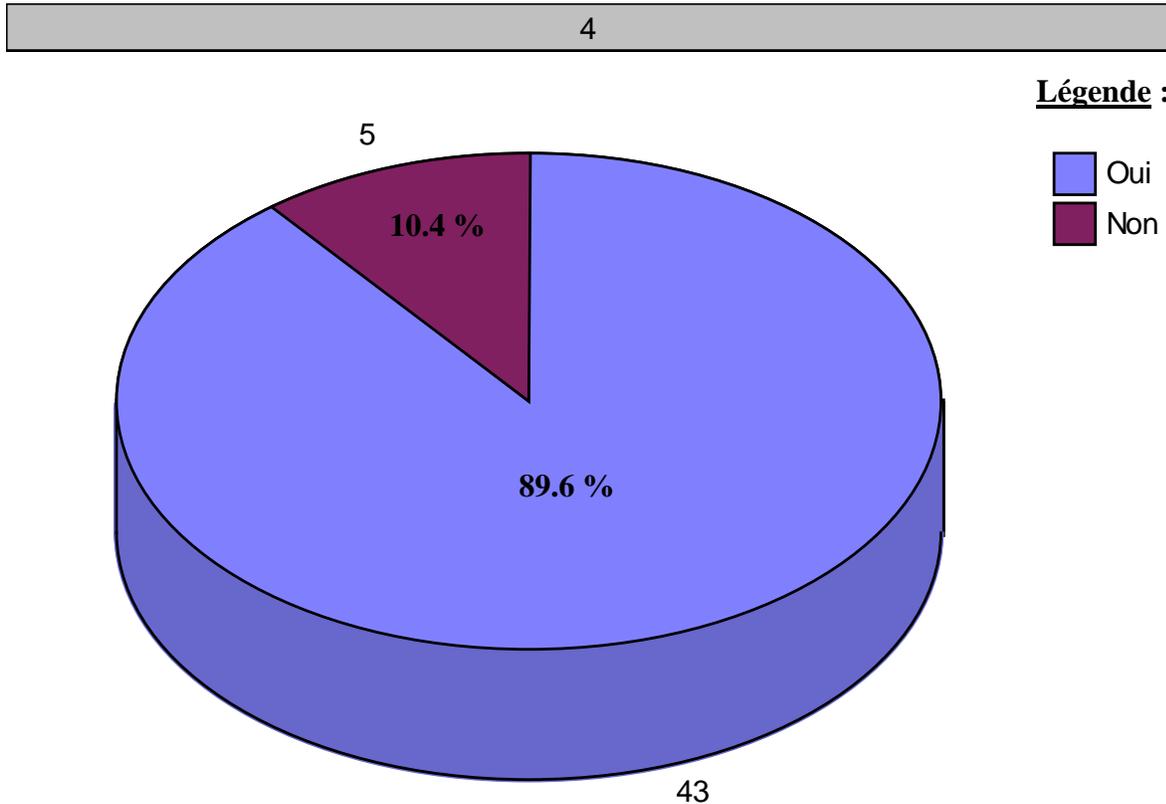


Répartition de la fréquence des exercices effectués par les joueuses :

COMMENTAIRE :

Ce graphique présente une grande connaissance des exercices de corde, d'abdominaux et de sursaut vu le nombre de réponses données par la majeure partie des joueuses. A ceci s'ajoutent les exercices de saut et de squat avec un pourcentage respectif de 13.72 et 8.82. Peu de joueuses connaissent des exercices de souplesse, de montée de gradins, de flexion avec un très faible pourcentage. En effet, hormis ces trois premiers exercices, ce graphique ne présente pas de très grandes différences pour le restant des autres exercices cités par les joueuses.

4. Faites-vous des exercices de détente dans vos entraînements ?

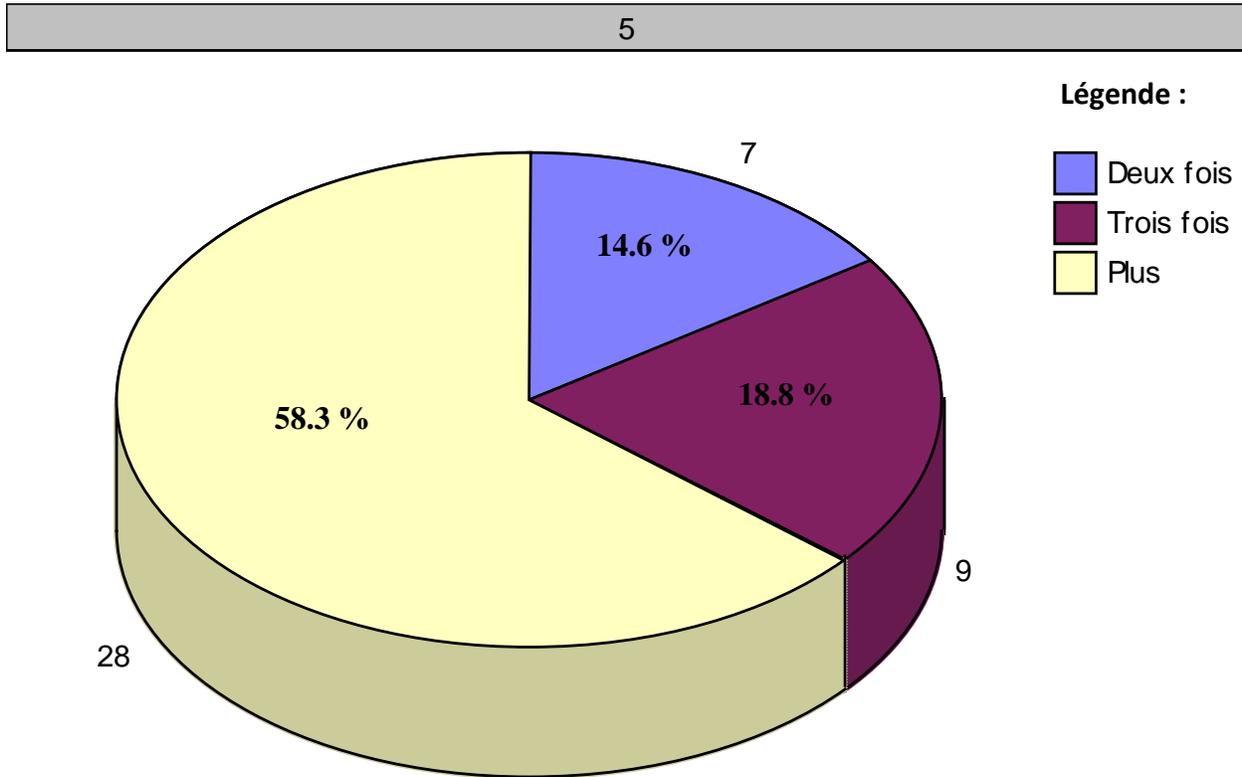


La pratique des exercices spécifiques à la détente :

COMMENTAIRE :

Ce graphique montre que la quasi-totalité des joueuses ont répondu favorable à la réponse OUI. Ce qui montre encore une fois l'importance de la détente dans le jeu de volley-ball. En effet sur les 48 sujets seul 5 ne font pas des exercices de détente dans leurs séances d'entraînement. Les 43 font des exercices avec un pourcentage de 89.6%.

5. Si oui, combien dans la semaine ?

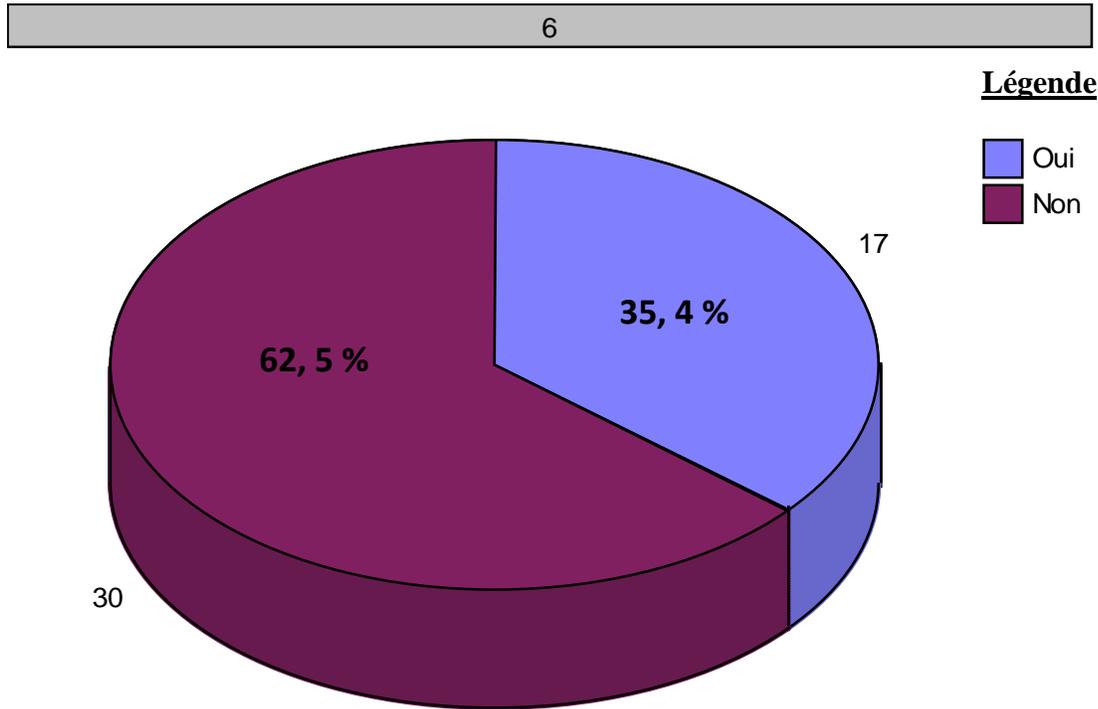


Le nombre de répétition des exercices de détente par semaine :

COMMENTAIRE :

L'analyse de ce graphique montre que la plupart des joueuses font beaucoup d'exercices de détente dans la semaine sans aucune planification et certes au delà des séances d'entraînement. Ceci s'explique à travers un pourcentage qui est de 58.3 représentant un effectif de 28 sujets. Quant à ceux qui ont répondu deux fois et trois fois représentent une infime partie des sujets soit un pourcentage respectif de 14.6 et 18.8. Ainsi 4 des sujets n'ont pas donné de réponses à cette question.

6. Avez-vous un préparateur physique ?



La présence ou non de préparateur physique au sein des équipes :

COMMENTAIRE :

Ce graphique nous permet de dire que la majeure partie des équipes de volley- n'ont pas à leur disposition un préparateur physique. En effet avec un pourcentage de 62.5% ; le préparateur physique est d'une importance capitale dans le jeu de volley-ball moderne. Ainsi 17 des sujets affirment avoir un préparateur physique, soit un pourcentage de 35.4%. Toutes fois il faut souligner qu'un des sujets n'a pas donné de réponses à cette question.

7. Quels sont les exercices qui vous ont été proposés durant les séances d'entraînement ?

Exercices / Variante	Nb. Cit.	Fréq.
Courses	11	7.75 %
Cordes	10	7.04 %
Sauts	8	5.63 %
Musculation	4	2.81 %
Dorsaux	6	4.23 %
Gainage	20	14.08 %
Blocs	16	11.27 %
Services	4	2.81 %
Flexions	1	0.70 %
Réceptions	17	11.97 %
Passes	3	2.12 %
Attaques	17	11.97 %
Abdominaux	22	15.50 %
Souplesse	3	2.12 %
Total OBS.	142	100 %

L'ensemble des exercices proposés lors des séances d'entraînement :

COMMENTAIRE :

Ce tableau ci-dessus nous présente aussi très peu de différence entre les exercices d'abdominaux, de gainages, de réceptions d'attaque et de bloc dont les pourcentages sont respectivement : 15.50% ; 14.08% ; 11.97% ; 11.97% et 11.27%. A coté de ces exercices ci-dessus, nous avons les exercices de courses et de cordes qui malgré leurs importances au niveau de l'amélioration de la détente sont peu énumérés par la plupart des joueuses soit un pourcentage de 7.75% et 7.04%. Le restant des exercices est peu connu vu la faible fréquence des réponses proposées par les sujets.

Tableau 2 : les différentes questions posées aux quatre entraîneurs des clubs

Questions	Réponses	Effectifs	(%)	Total effectifs	Total (%)
1. Êtes-vous diplômé en tant qu'entraîneur ?	Oui	4	100	4	100 %
	Non	0			
1.1 Si oui lesquels ?	Premier degré, deuxième degré, troisième degré niveau national, CISEL, Cansanne				
2. Êtes-vous le seul à entraîner l'équipe sur tous les plans ?	Oui	1	25	4	100 %
	Non	3	75		
3. Avez-vous un préparateur physique ?	Oui	0		4	100 %
	Non	4	100		
4. Connaissez-vous des exercices spécifiques à la détente ?	Oui	4	100	4	100 %
	Non	0			
4.1 Lesquels ?	Saut à la corde, squat, montée sur sprint, flexion, sursaut, exercices de pliométrie				
5. Comment jugez-vous le niveau de vos joueuses sur le plan physique ?	Bon	0		4	100 %
	Moyen	3	75		
	Insuffisant	1	25		

Test de connaissance et apport de l'entraîneur lors des séances :

COMMENTAIRE :

L'analyse de ce tableau permet de voir au niveau de la première et quatrième question, l'ensemble des entraîneurs ont répondu favorable à l'interrogation : soit 100% avec au moins l'obtention du diplôme de premier et deuxième degré FIVB pour ce qu'est de la première question. Et une panoplie d'exercices spécifiques à la détente cités à la question quatre.

Pour ce qu'est de la seconde question, un (1) seul entraîneur sur quatre (4) souligne qu'il est le seul à entraîner son équipe soit 25%, tandis que les trois autres ne le sont pas soit 75% travaillent en collaboration avec des entraîneurs adjoints.

La totalité des entraîneurs ont répondu négativement à la question trois (3) soit 100%. Ils montrent que les clubs dont ils sont responsables ne disposent pas de préparateur physique et que c'est eux qui jouent ce rôle.

En effet pour ce qui de la dernière question, trois (3) des entraîneurs sur quatre (4) reconnaissent un niveau moyen de leurs joueuses soit 75% ; et un seul affirme un niveau insuffisant de la part de ses joueuses soit un pourcentage de 25.

IV.2 DISCUSSION DES RÉSULTATS

Il s'agit dans cette partie de faire une évaluation des résultats obtenus à travers les réponses données par l'ensemble des joueuses au cours de l'enquête, mais aussi par les entraîneurs de même que les préparateurs physiques.

Ainsi, la variable étudiée dans sa totalité est la détente.

- Pour ce qui est des joueuses, nous attestons que la majorité des joueuses connaissent la durée de leurs séances d'entraînement. Ceci montre qu'il y a une planification des séances au niveau des différents Clubs. Notons que la force de ces équipes à se maintenir à ce niveau réside sur le respect de ces séances d'entraînement. Toutes fois soulignons qu'une des joueuses ne connaît pas la durée de leurs séances d'entraînement, faute d'indisponibilité liée à ces études. De même nous constatons qu'elles ont cité une panoplie d'exercices liés développement de cette qualité physique.

- A travers les investigations que nous avons menées auprès des entraîneurs, nous pouvons affirmer que l'ensemble des équipes ne disposent pas de préparateurs physiques. Ce qui prouve qu'elles ne sont pas à mesure de différencier le préparateur physique de l'entraîneur.

- Quant à ce qui est de l'entraînement, nous pouvons dire que les sujets s'entraînent en moyenne deux fois par semaine avec une durée de deux heures par séance. Cette régularité peut jouer un rôle important sur le niveau de forme des joueuses de même que dans la récupération. Ce respect du nombre de séances d'entraînement est surtout imposé par l'entraîneur de par ses méthodes de travail. Mais notons que la plupart des joueuses font trois séances par semaines, d'autres s'entraînent que deux fois par semaine à cause de leurs études supérieures qui les éloignent de plus en plus de leur lieu d'entraînement.

La connaissance des exercices de détente par les joueuses va certes aider l'entraîneur dans le travail de cette variante et lui permettre de gagner plus de temps lors des séances d'entraînements.

A cet effet, nous jugeons nécessaire qu'une joueuse doit en temps normal être à mesure de distinguer l'utilité de ces exercices pour prétendre jouer dans le haut niveau. A cela ajoutons que

la détente peut permettre à une équipe de gagner un match de par les contres mais aussi les smashes de celle-ci.

Après l'identification de la panoplie d'exercices cités comme pouvant améliorer la détente grâce à l'entraînement, il est question de féliciter l'ensemble des entraîneurs pour leur modeste contribution à la mise en œuvre de ces connaissances au niveau des équipes.

Certes dans la pratique, nous pouvons noter le manque de temps qui fait que l'exploitation de l'ensemble de ces exercices pose d'énormes difficultés à cause du non-respect des horaires d'entraînement et de la non présence de préparateur physique au sein des équipes.

- Pour ce qui est de la détente, notons que la majorité des équipes font des exercices de renforcement permettant de maintenir ou d'améliorer leurs performances à ce niveau. Mais comparait à celles du haut niveau, on note des insuffisances physiques au niveau de l'intensité des efforts fournis. A cela s'ajoute une minorité des joueuses qui affirment ne plus faire d'exercices spécifiques, à la détente à cause de leur âge et les jugent trop pénibles.

Concernant les entraîneurs, nous pouvons dire qu'ils sont diplômés aux moins du second degré. Ce qui montre qu'ils ont les capacités de mettre en œuvre leur savoir faire à la disposition des clubs. Toutefois soulignons que tous affirment ne pas avoir un préparateur aux services de l'équipe et ce rôle est assuré par eux-mêmes.

Ainsi malgré leurs insuffisances au niveau de l'encadrement, nous reconnaissons que les équipes sont pour la plupart aguerries au niveau national.

Sur l'ensemble des questions distribuées aux joueuses (65), on a pu récupérer 49 soit un pourcentage de 31.85.

RECOMMANDATIONS

Cette étude ne constitue pas un espace fermé. Au contraire elle reste ouverte et revêt sans doute un intérêt particulier que nous n'avons pas pu exploiter.

C'est ainsi que, nos recommandations vont à l'endroit d'une étude spécifique des qualités de détente en passant par une analyse du mouvement depuis son départ jusqu'à sa réalisation complète.

Et aux entraîneurs de solliciter une formation auprès des spécialistes leur permettant non seulement d'avoir des compétences au niveau continental qu'intercontinental.

De même que, les responsables des clubs de mettre à la disposition de l'équipe un préparateur physique diplômé afin de rehausser le niveau du championnat national de volley-ball.

Aux joueuses, nous aimerions qu'elles respectent leur programme d'entraînement afin de faciliter la planification des séances d'entraînement élaboré par l'entraîneur ou par le préparateur physique. Car ceci nous facilitera la poursuite du travail mené jusqu'ici en tant qu'optionnaire.

CONCLUSION

Le travail que nous avons mené n'a pas amené autant de résultats significatifs car la majorité des joueuses connaissent les exercices proposés. Notons que l'objectif de notre étude n'était pas de faire une comparaison du niveau de la détente des joueuses des différents clubs que sont : le DUC, la CSE, la SOCOCIM et les SALTIGUES, mais de savoir leur degré de connaissances d'exercices spécifiques à la détente et de contribuer au développement du volley-ball sénégalais par l'étude de cette qualité physique qu'est la détente.

En effet cette étude nous a permis de constater l'absence de préparateurs physiques dans l'ensemble des grands clubs de volley de DAKAR qui de par ses connaissances en pliométrie avec charge, permettent d'améliorer la détente verticale de joueuses de volley-ball de haut niveau de façon significative, comparativement à un programme de musculation traditionnel. Et que ce rôle est assuré par la plupart des entraîneurs au niveau local.

Cependant les équipes de haut niveau disposent d'un préparateur physique ce qui permet une bonne répartition des tâches entraînant une amélioration des qualités physiques de détente de leurs joueuses et une spécificité dans le choix des différents exercices proposés au cours des séances d'entraînement.

Hormis la simple connaissance de ces différentes méthodes, le préparateur physique devra être capable de les appliquer à une planification préalable dans un souci de performance optimale.

Pour cela, l'entraîneur ou le préparateur physique doit procéder dès le départ à l'évaluation des qualités physiques car sans elles, une amélioration de la détente serait sans doute impossible.

BIBLIOGRAPHIE

- Alter, S. (2009). La préparation physique pour le volley-ball.
- Badin, J.C. (1991). Formation du joueur et entraînement, collection sport et connaissance, Amphora
- BADJI, (1984). L'Analyse entre les évolutions de la force, de la vitesse, de la puissance et des performances dans les courses de vitesse de 30 à 200 mètres.
- Cazorla, G. et Coll. (1985). Évaluation des niveaux d'accessibilité, de fidélité et d'objectivité de 11 BATTERIES de tests EUROFIT. Conseil de l'Europe Forma (Italie).
- Cazorla, G. et Dudal, J. (1983). Programme d'évaluation de la motricité de l'enfant et de l'adolescent : Étape 1, Évaluation des qualités physiques, CONFEJES/Résolution n°13/XIV- Iles Maurice.
- COMENTTI, G. (1988). La pliométrie, compte rendu colloque URF STAPS Dijon.
- Diop, B. (1991). Contraction anisométrique maximale et élasticité musculaire, application à la détente verticale du saut périlleux avant groupé.
- DRUBIGNY, A. et LUNZENFITCHTER, A. (1992). La musculation pour tous les sportifs, Paris, édition Robert Laffont
- FAYE, J. (1984). Les sauts en hauteur et en longueur : analyse des impulsions et de leur relation avec les performances.
- GERMAIN, B. C. et LAMOTTE, A. (1990). Anatomie pour le mouvement, tome 2, Bases d'exercices, éditions Désiris.
- LE GUADER, J. (1991). Préparation physique du sport, Paris édition Chiron, collection A.P.S.
- Seck, K. (1991). Étude comparative de l'évaluation des qualités physiques des enfants et des adolescents sénégalais âgés de 7 à 13ans.

- Toukara, A. T (2000). La détente verticale et la puissance aérobie alactique : application chez les basketteurs et les gymnastes.
- Turpin, B. (1990). Préparation et entraînement du footballeur, éditions Amphora.
- Weineck, J. (2007). Manuel d'entraînement, Paris, Vigot.

WEBOGRAPHIE

- ❖ www.fivb.org (2000)
- ❖ www.federation_senegalvolleyball@yahoo.fr
- ❖ www.google.com
- ❖ www.locusport.net
- ❖ www.multivolley.com
- ❖ www.préparation-physique.net
- ❖ <http://www.volley-zone.com/DÉTENTE.html>

MÉMOIRES / INSEPS

- ✓ M. Amadou NIANE: étude des qualités physiques de détente, de vitesse et de vitesse de coordination chez les joueurs de volley-ball de l'ASFA, de l'ASC Police, de la CSE et du DUC.
- ✓ M. Cheikh Sadibou LO: Évaluation des qualités physiques et analyse de match du championnat du Sénégal de volley-ball saison 2009-2010 chez les hommes
- ✓ M. Mamadou DEMBELE : Problèmes et perspectives de développement du volley-ball féminin à Dakar.

ANNEXE

Questions destinées aux joueuses

Club :

1- Combien d'heures durent vos séances d'entraînement ?

Une heure deux heures plus

2- Combien de séances faites- vous dans la semaine ?

Une deux trois plus

3- Connaissez-vous des exercices spécifiques à la détente ? oui non

Si oui, lesquels ?.....

.....

4- Selon vous, quels sont les avantages la détente dans le jeu de volley-ball ?

.....

.....

.....

.....

.....

5- Faites-vous des exercices de détente dans vos entraînements ? oui non

Si oui, combien dans la semaine :

Deux trois plus

6- Avez-vous un préparateur physique ? oui non

7- Quels sont les exercices proposés en durant les séances d'entraînement ?

.....

.....

Questions destinées aux entraîneurs

Club :

1- Êtes- vous diplômé en tant qu'entraîneur ? Oui Non

Si oui, lesquels ?.....

.....
.....

2- Êtes- vous le seul à entraîner l'équipe sur tous les plans ? Oui Non

3- Avez- vous un préparateur physique ? Oui Non

4- Connaissez – vous des exercices spécifiques à la détente ? Oui Non

Lesquels ?.....

.....
.....

5- Comment jugez- vous le niveau de vos joueuses sur le plan physique ?

Bon Moyen Insuffisant

Questions destinées aux préparateurs physiques

1- Êtes – vous diplômé en tant que préparateur physique ? Oui non

2- Connaissez - vous des exercices spécifiques pour l'amélioration de la détente ?

Oui Non

Si oui, lesquels ?.....

.....
.....

3- D'après vous, quelles sont les solutions pour améliorer la détente ?

.....
.....

4- La taille est- elle un élément qui peut jouer sur la détente ?

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