

REPUBLIQUE DU SENEGAL

UN PEUPLE – UN BUT – UNE FOI

MINISTERE DE L'EDUCATION CHARGE DE L'ENSEIGNEMENT
SUPERIEUR DES CUR ET DES UNIVERSITES

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR
UCAD



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

MEMOIRE DE MAITRISE

ES-SCIENCES ET TECHNIQUES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ET DU SPORT

(STAPS)

LES FORCES ET LES FAIBLESSES DU 100 METRES PLAT AU SENEGAL

Présenté et soutenu par :

Mademoiselle Mously TRAORE

Sous la direction de :

Monsieur Jean FAYE

Maître de conférences en S.T.A.P.S

Professeur à l'INSEPS

Année universitaire: 2011 - 2012

DÉDICACES

Au nom d'ALLAH le miséricordieux, le tout puissant et son prophète Mohamed paix et salut sur lui (PSL).

Ce travail est dédié à :

Feu mon homonyme Adja Mously et mon parrain Socé Niang.

Cette œuvre vous appartient, vous y retrouverez l'expression de toute mon affection, ma gratitude ma reconnaissance. Les sacrifices énormes que vous avez consentis, pour moi durant tout le long de mon cursus ne resteront pas vains. Que la terre d'ALLAH le tout puissant, le miséricordieux vous soit légère et que DIEU vous accueille dans son paradis AMEN.

Mon regretté père Saïbou Traoré qui m'a toujours conseillé et m'a donné son affection.

Ma mère Binetou Sall ; je ne saurais trouver les mots pour exprimer toute l'affection et l'admiration que j'ai pour toi.

Par tes prières, tu as su nous protéger contre les intempéries de la vie ;

Que DIEU, par sa grâce te donne une longue vie et une santé d'or.

Mes oncles Doudou Niang, Moussa Gueye, feu Pape Alioune Ndiaye, Saliou Diagne.

Mes tantes : Mbatta, Rama, Olymata, Astou, Awa, Mariane, Ami Colé dite tata, Soda Dione, Khady, Ndéye Fatou, Anta, Annette.

Mes grands-mères : feu Soda Sarr, Ndéye Diagne, Khady Faye, Ndeye Ndiaye.

- Jean Gomis, par sa disponibilité et ses conseils,

- Mame Fatou Faye ma sœur et toute sa famille ;

- Feue Gnagna Diène, Joséphine Bianquinch, ma marraine à l'INSEPS.

- Mes frères, sœurs, cousins et cousines : Serigne Mbaye Konaté, Ibrahima Traoré, Rama Traoré, Fatou Binetou Sylla, Mame Dior Ndiaye, Marième Soda, Souleymane, Mouhamed Ndiaye, Adama Ka, Aminata Mbacké Kamara et Alboury Diop.

Maman Khady Sané, Penda Loum, Ndeye, Lamine, Pape et Bass Goudiaby ;

Talla Niass et sa famille ;

Tonton Magueye, Awa Ndao, Ndiaga N Thiao, Issa Sy

Toutes les personnes qui m'ont toujours soutenu de près ou de loin. Je ne sais quels mots utiliser pour vous faire part de ma gratitude et de ma profonde reconnaissance, alors je prie pour que le tout puissant vous accorde tous les bienfaits de la vie.

REMERCIEMENTS

Il m'est donné ici, l'occasion, O mon seigneur ALLAH, de vous réitérer sans cesse mes vifs remerciements du plus profond de moi. Vous qui m'avez créée à votre image et qui fîtes de moi des merveilles. Gloire à vous au plus haut des cieux.

« O divin, entre vos mains, je me remets en entier, en remettant tout l'univers ».

Ce travail n'a pu être réalisé qu'avec l'aide de personnes chaleureuses. Nous voudrions leur exprimer nos remerciements les plus profonds et les plus sincères.

Qu'il me soit permis de citer :

Monsieur Jean FAYE, directeur de ce mémoire qu'il a dirigé avec une grande générosité de cœur et d'esprit, une disponibilité sans commune mesure. Je ne saurais vous remercier, car ce dernier est minime vous êtres la bonté personnifiée.

Tous les professeurs de l'INSEPS : Mr. Faye, Badji, Fall, Sano, Thiam, Thioune, Seck, Séye, Kane, Diagne, Mbacké, Ndiaye, Sané et madame Loum.

Aux personnels administratifs de l'INSEPS : tata Marie, tata Anna, madame Mbengue, Grégoire, Anastasie, Mbargou, Ousmane, JP.

Mère Awa, tata Sokhna

A tous mes camarades de promotion

De la première à la quatrième année, qu'ALLAH le tout puissant nous assiste encore nous rapproche davantage et nous accorde une pleine réussite.

Tous les étudiants des l'INSEPS particulièrement à : Louis A Diouf, Babacar Thiam, Ansou Danfa, Sophie Dione, Antoine Mendy, Dieynaba Diémé, Anna Diagne, Dieumb Mboup, Ndeye B Mbow, Yves Sambou, Malamine Diamé, Abdou Salam Béye, Tamba, Martial, Mamour Ndiaye, Ababacar Sow, Arona Diarra, Galass Sock, Joachim Faye, Moussa Diarra, Bamba Diarra, Waly Cissé, Matar Sagne.

Et plus particulièrement, à Alboury Diop, Youssouph Sagna, Ndiack Thiaw et Pape Serigne Diéne, Pauline, Philomène, Moulay, Arfang,

Aux vigiles :

A tout mes amis, Ami Badiane, Fatou Sambou, Achille Sambou, Bécaye Gueye, Yanick Sambou, Ngagne Seck, Mbayangue Diop, Thiébou Diarra, Nabou, Angèle, Mame Fatou Faye, Seynabou Paye, Bassirou Dafé, Wone, Dieylani, Mathurin, Pape A Sarr .

Mes parrains : Waly Séne, Abdou Khadre Diatta, Benoit Faye, Sylvain Boissy, Mamadou Lamine Diédhiou, Karim S Mané .

Mesdames et messieurs : Mara Ndiaye, Bouna Bass, Mademba Mbacké, Jacques Sambou, Amadou Diouf, Nicolas Ndiaye, Konaté, Ibrahima Fall ASFA.

Tata Maguette, Pa Louis, toute la fédération d'athlétisme .

L'ensemble des personnes qui ont bien voulu répondre à mes questions

Tous les clubs d'athlétisme du Sénégal,

Tout ce qui œuvre pour le développement du sport en général et de l'athlétisme en particulier
toute les personnes qui ont contribuées à la réalisation de ce document.

LISTE DES TABLEAUX

Tableau I
Tableau II
Tableau III
Tableau IV
Tableau V
Tableau VI
Tableau VII
Tableau VIII
Tableau IX
Tableau X
Tableau XI
Tableau XII
Tableau XIII
Tableau XIV
Tableau XV
Tableau XVI
Tableau XVII
Tableau XVIII
Tableau XIX
Tableau XX
Tableau XXI
Tableau XXII
Tableau XXIII
Tableau XXIV
Tableau XXV
Tableau XXVI
Tableau XXVII

*LISTE DES
ABREVIATIONS*

A.O.F : Afrique Occidental Française

A.S.D : Association Sportif de la Douane

A.S.F.A : Association Sportif Des Forces Armées

B.A.C: Baol Athlétisme Club

C.I.A.D : Centre International d'Athlétisme de Dakar

C.N.E.P.S : Centre National d'Education Physique et Sportive

C.N.O.S.S : Comite National Olympique Sportif Sénégalais

D.U.C : Dakar Université Club

E.P.S : Education Physique et Sportive

I.A.A.F : Fédération International des Association d'Athlétisme

I.N.S.E.P.S : Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport

J.A : Jeanne d'Arc

S.T.A.P.S : Science et Technique des Activités Physiques et du Sport

U.A.S.S.U : Union des Associations Sportives, Scolaire et Universitaire

U.G.B : Université Gaston Berger

U.S.G: Union Sportive Goréenne

U.S.O: Union Sportive Ouakamoise

RESUME

Les records du sprint court (100m plat) Sénégalais ont connus un recul significatif par rapport aux records africains et mondiaux durant ces dernières années. L'objectif de notre étude est d'identifier et d'analyser les forces et les faiblesses du 100m plat au Sénégal.

Pour les besoins de notre étude, nous avons adopté une méthodologie basée sur une enquête faite au moyen de deux principaux instruments à savoir : un questionnaire mixte (ouvert et fermé) et un entretien. Ces instruments ont été respectivement adressés aux athlètes, aux encadreurs techniques intervenant dans les clubs, au public non-pratiquant et aux responsables administratifs et techniques de l'athlétisme Sénégalais. A cet égard, 64 athlètes, 34 encadreurs et 96 sujets du public non-pratiquants de l'athlétisme ont répondu à ces questionnaires ou aux entretiens.

Les résultats obtenus montrent que nos sprinters rencontrent beaucoup de problèmes dans la pratique de l'athlétisme, surtout au niveau des régions.

Les difficultés les plus remarquables sont liées aux manques d'infrastructures, de matériels et de prise en charge des sprinters. A cela s'ajoute une très mauvaise politique du bureau fédéral.

Dès lors, il serait nécessaire de changer de politique de gestion, de créer des infrastructures et d'y mettre le matériel adéquat et de prendre en charge l'élite d'une manière professionnelle.

SOMMAIRE**DEDICACES****REMERCIEMENTS****LISTE DES TABLEAUX****LISTE DES ABREVIATIONS****RESUME****SOMMAIRE**

INTRODUCTION.....	01
CHAPITRE I : REVUE DE LITTERATURE	
I.1. Histoire de L'athlétisme	02
1.2. Essai de définition de la vitesse.....	02
1.3. Origine de la course de 100m.....	03
1.4. Présentation de la course du 100m plat.....	05
1.5. Morphotype du sprinter.....	06
1.6. Introduction de l'athlétisme au Sénégal.....	06
1.7. Les Facteurs influent sur la course du sprint.....	08
1.7.1. Les Facteurs externes.....	08
1.7.1.1. Les Facteurs atmosphériques.....	08
1.7.1.2 Le Matériel et les infrastructures	08
1.7.2. Les facteurs internes.....	09
1.7.2.1. Les facteurs psychologiques	09
1.7.2.2. Les facteurs physiologiques.....	09
1.7.2.2.1. L'échauffement.....	09
1.7.2.2.2. Les caractéristiques héréditaires.....	09
1.7.2.2.3. Les qualités bioénergétiques.....	10
1.8. L'évolution du 100m plat au Sénégal.....	15
1.3. L'évolution moyenne de performance du 100m plat.....	17

1.4. Palmarès des records du Sénégal, de l’Afrique et du monde	18
CHAPITRE II : Métrologie, présentation et commentaire des résultats.....	20
II.I. Méthodologie	20
II.1.1. Population.....	20
II.1.2. Cadre de l’enquête.....	20
II.1.3. Administration du questionnaire et de l’entretien.....	21
II.1.4. La collecte des données.....	21
II.1.5. Traitement des données.....	22
II.2. Présentation et commentaire des résultats.....	23
II.2.2. Résultats des entretiens.....	48
CHAPITRE III : DUSCUSSION DES RESULTATS.....	51
III.1. Caractéristique des répondants.....	51
III.1.1. Les forces du sprint.....	51
III.2. Les faiblesses du sprint.....	52
CONCLUSION ET SUGGESTIONS.....	56
BIBLIOGRAPHIE.....	58
ANNEXES	

INTRODUCTION

Le sprint court a toujours été considéré comme l'épreuve reine dans toutes les réunions d'athlétisme.

A l'analyse des résultats obtenus par nos athlètes sur 100m durant ces dernières années, nous constatons que les performances sénégalaises ont connu un recul par rapport aux meilleures performances africaines et mondiales. En effet, les records nationaux sont peu significatifs par rapport aux records internationaux

Ainsi les sprinters sénégalais n'ont pas pu participer à une finale lors des compétitions internationales sur 100m durant ces dernières années.

Le record du Sénégal au 100m hommes (10"17) est largement inférieur à ceux d'Afrique (9"86) et du monde (9"76). Chez les dames, le record national (11"24) accuse un retard par rapport aux records d'Afrique (10"90) et du monde (10"49).

Ces résultats nous ont amené à poser la question de savoir quelles sont les forces et les faiblesses du sprint court sénégalais (100m plat).

Pour les besoins de cette étude, nous avons utilisé principalement deux méthodes à savoir le questionnaire et l'entretien au niveau des clubs de la ligue d'athlétisme et des responsables administratifs et techniques ayant en charge l'athlétisme sénégalais.

Notre plan va s'articuler autour de trois chapitres.

Chapitre I : Revue de littérature.

Chapitre II : Méthodologie, Présentation et Commentaire des Résultats.

Chapitre III : Discussion des Résultats.

CHAPITRE I

REVUE DE

LITTERATURE

CHAPITRE I : REVUE DE LITTERATURE

I.1 HISTORIQUE DE L'ATHLETISME

Le mot athlétisme vient du grec "ATHLOS" qui veut dire combat. Cette activité fut codifiée pour devenir un sport de compétition en Grèce antique et en Irlande. Seuls les lancers et les sauts étaient au programme des compétitions. Les performances chronométrées n'existaient pas ; la course à pied n'étant pas prisée.

L'apparition à la fin du XVII^e siècle de la mesure chronométrique, métrique et la notion de record ont conduit l'athlétisme à s'imposer comme véritable discipline sportive. En 1886, l'athlétisme naquit en Angleterre. Premier sport Olympique de l'ère moderne, il renferme trois familles : les courses, les lancers et les sauts. La course à elle seule présente une mosaïque de spécialités : la course de vitesse appelée sprint (court ou prolongé), les courses d'obstacles, de demi-fond et de fond. La course de vitesse exerce sur le public une étrange fascination, elle n'est pas sans rappeler celle qui émane de grands acteurs. Le talent à l'état pur dépouillé de tout sacrifice, le génie du geste poussée à son paroxysme subjugué en effet les foules depuis l'Antiquité. Seule importe d'abord sur la longueur d'un stade, la lutte d'homme à homme, jusqu'à ce que naisse et s'épanouisse la notion de record essentiel pour définir, par chronomètre interposé, la supériorité d'un individu sur un autre. De toutes les activités athlétiques, la course de vitesse consiste à parcourir un espace donné dans le plus petit laps de temps. Et elle fait partie des origines des épreuves Olympiques les plus pratiquées. «La vitesse pure est contraire du travail » a écrit JEAN PREVOST dans la fabuleuse histoire de l'athlétisme publié par Pariente. Cet aphorisme qui n'est plus conforme à la réalité contemporaine où l'entraînement et la préparation méthodique parfois scientifique jouent un rôle prépondérant colle parfaitement à la peau de héros des temps héroïques. La vitesse est innée comme l'a définie au début de ce siècle le journaliste GEORGES PRADE dans '*La fabuleuse histoire de l'athlétisme*' ; il la considère comme « l'aristocratie du mouvement ».

I.2 Essai de définition de la vitesse

La vitesse peut être définie comme l'ensemble des capacités extraordinaires diverses ou complexes qui se présentent dans les différentes disciplines de façon tout à fait différente. Elle n'est pas seulement la capacité de courir vite. Elle joue aussi un rôle important dans les

mouvements acycliques (sauts, lancers) et dans d'autres types de mouvements cycliques (courses).

Selon LAMBERT G. [1], le sprint est la faculté d'effectuer un mouvement dans un minimum de temps. En athlétisme, le sprint ou course de vitesse regroupe les courses à pieds dans lesquelles le sprinter doit courir sur une courte distance à la vitesse la plus rapide possible. Il exige la construction d'une structure gestuelle (la technique) et rythmique pour courir à l'économie.

La technique est la capacité de maintenir la longueur et la fréquence des foulées avec une bonne amplitude du mouvement de manière biomécaniquement correcte. La foulée est décomposée d'une phase d'appui et d'une phase de suspension. La première comprend une phase de contact et de poussée pour la jambe d'oscillation et de réception pour la jambe libre. Les deux parties de la phase d'appui sont d'une importance critique. Lors de la phase de contact, il y a une décélération du corps de l'athlète. Elle peut être minimisée par une réception active sur la plante du pied et une action de griffé du pied, particulièrement pour les courses de vitesse. Durant cette phase, l'énergie est stockée dans les muscles lorsque la jambe fléchie pour absorber le choc de la réception. Ce processus est connu sous le nom d'amortissement. La phase de poussée est la seule partie qui accélère le corps.

Le but de l'athlète est de diriger la plus grande quantité de force vers le sol dans le temps le plus court possible. Cette force est créée par les muscles de la jambe et la libération d'énergie stockée lorsque la jambe se détend. Pour atteindre l'accélération maximum à chaque foulée, il est essentiel que les articulations de la cheville, du genou et de la hanche soient en extension complète, en combinaison avec le retour actif de la jambe libre vers l'avant et l'action puissante des bras. La phase de suspension permet au coureur de maintenir son équilibre et l'action suivante au sol.

I.1 Origine de la course de 100 M

C'est bien aux vainqueurs des épreuves de sprint que revient la plus grande part de gloire dans toute les compétitions d'athlétisme et ce, quelque soit la période à laquelle on se réfère.

Depuis l'Antiquité, les grecs pratiquaient des courses de vitesse sur des distances pratiquement très proches de celles utilisées de nos jours ; le « stade » grec équivaut à 192.27m et donc est très proche du 200 m moderne. A la moitié du XIX^e siècle, de

nombreuses compétitions ou démonstrations sont organisées en Angleterre et aux Etats Unis, opposant des coureurs professionnels et amateurs. Les conditions dans lesquelles s'effectuent ces « défis » sont trop fiables pour que de réels records puissent être homologués. Les distances parcourues sont assez approximatives, les départs sont le plus souvent effectués « lancés », les chronomètres mêmes ne sont pas toujours sans reproche. Mais peu à peu les temps se normalisent avec l'apparition des Jeux Olympiques modernes. Ainsi, le premier spécialiste du 100 m fut CHARLES PADDOCK pour la qualité de ces records : 10'' 2/5 au 100 m en 1921 mais aussi 10'' 1/5 au 110yards (100.58) ce qui le met presque au niveau des meilleurs coureurs actuels. De nombreux sprinters apparaissent , la plupart de nationalité américaine comme EDDIE TOLAN, RALPH METCALF... jusqu'à l'apparition du phénomène JESSE OWENS qui reste, pour beaucoup le plus grand coureur de vitesse de tous les temps. Il remporte aux Jeux Olympique de Berlin 1936 le 100m avec 10"3. Il avait d'ailleurs, avant de triompher aux Jeux Olympiques, établit un nouveau record du monde du 100m en 10"2. Par ailleurs, l'apparition d'un sprinter du vieux continent, l'Allemand ARMIN HARRY, doté d'un départ fulgurant, est le premier à atteindre le mur fatidique des 10'' au 100 m (Zurich 1960). Quatre années plus tard, à TOKYO, l'américain BOB HAYES s'impose également dans l'épreuve reine du 100 m en 10''. L'apparition des pistes systémiques élève les performances du sprint mondial. On peut noter des coureurs exceptionnels comme les américains GREEN HINES qui porte le record du monde du 100m à 9''96, mais aussi TIM MONGOMERY à 9''78 en 2002, GATHLENE 9.76 et tout récemment USAIN BOLT.

On a longtemps noté un décalage entre performances masculines et performances féminines. La première héroïne du sprint féminin fut la polonaise STANISLAVA WALACIEWICZ. Plusieurs championnes du monde et olympique lui succèdent. Il s'agit de la hollandaise volante J FANNY et de BLANKERS KOEN, qui doit être considérée comme la JESSE OWENS féminine. Elle triomphe aux Jeux Olympique de LONDRES de 1948 sur 100m avec 11''5. Il faut attendre 1960 pour voir apparaitre un nouveau record avec 11"2 sec réalisé par l'américaine WILMA RUDOLPH. Par ailleurs, une autre américaine FLORENCE GRIFFITH qui, en courant le 10"49 (chronométrage électrique), a placé le record à un niveau difficilement accessible pour les athlètes.

I.4 PRESENTATION DE LA COURSE DU 100 m PLAT

Le 100 m se déroule en trois phases qui sont : le départ, la mise en action, le maintien de la vitesse jusqu' à l'arrivée.

Au premier commandement du starter qui est « à vos marques », les athlètes prennent position en posant leurs pieds dans les starting-blocks qu'ils ont préalablement réglés en fonction de la longueur de leurs jambes. Ils posent un genou à terre, les deux jambes étant pliées et les mains posées sur le tartan derrière la ligne de départ. Lorsqu'ils sont immobiles, le starter annonce le deuxième commandement qui est « prêt? ». Les athlètes se mettent en position de déséquilibre vers l'avant, le poids du corps basculant sur les bras, le genou de la jambe avant formant un angle d'environ 90°. Le starter tire un coup de feu en l'air pour donner le signal de départ.

Il y a faux départ lorsqu'un athlète, à moins de 100 millièmes de seconde avant le coup de feu (durée qui correspond au temps minimal que met un signal nerveux pour aller des oreilles aux jambes en passant par le cerveau), quitte ses starting-blocks

Avant 2003, un faux départ par athlète était autorisé. Par la suite un seul faux départ par course est permis. Au deuxième faux départ, peu importe celui qui le commet, l'athlète incriminé est éliminé. Cette règle est assez contestée dans tout le monde de l'athlétisme. Maintenant, c'est la règle de « zéro faux départ » qui est appliquée.

La mise en action commence après le jaillissement de l'athlète du bloc. Le sprinter doit allonger progressivement ses foulées. Par ailleurs, il se redresse peu à peu afin d'atteindre sa vitesse maximale. Il trouve sa position définitive entre la 5^e et la 8^e foulée. Une fois qu'il a atteint sa vitesse maximale, il enchaîne environ 5 foulées par seconde. La longueur d'une foulée qui dépend du gabarit du sprinter peut mesurer jusqu'à 2,4m [2]

Pour le maintien de la vitesse jusqu'à l'arrivée, beaucoup de sprinters naturellement rapides sur 50 ou 60m sont rattrapés d'abord et dépassés ensuite, car leur vitesse décroît au-delà de six secondes de course. Seuls la technique et l'entraînement peuvent limiter voire supprimer cette déperdition de vitesse. Le 100 m consisterait donc à constamment augmenter sa vitesse. [2]

L'athlète doit résister au seuil de fatigue apparaissant dans les vingt derniers mètres, et réussir à maîtriser son énergie afin de conserver assez de puissance pour maintenir sa vitesse maximale tout en possédant une capacité d'accélération avant la ligne d'arrivée.

I.5 Le Morphotype du Sprinter

On trouve toutes sortes de tailles et de formes chez les individus. Mais pour les hommes comme pour les femmes, il existe trois types de morphologie que sont :

- le type Endomorphe : ce sont des individus qui ont une silhouette bien moins définie et peuvent devenir gros très facilement ;
- le type Mésomorphe : ce sont des individus qui sont musclés et bien proportionnés ;
- le type Ectomorphe : ce sont des individus minces et qui ont tendance à être grands.

La plupart des gens sont d'une combinaison de l'un ou plus de ces types physiques. En athlétisme, des types de corps particuliers se prêtent mieux à certaines épreuves qu'à d'autres.

Par exemple, les sprinters ont tendance à être de type mésomorphe du fait de leur musculature.

I.6 Introduction de l'Athlétisme au Sénégal

Au Sénégal l'athlétisme a été introduit par les militaires marins Français. A ses débuts, il n'était pratiqué que par les colons, ce qui du reste justifiait la formation de clubs au bénéfice exclusif des européens. Cependant, au sein de l'armée française, les tirailleurs sénégalais commencèrent à découvrir et à pratiquer petit à petit l'athlétisme. C'est ainsi que certains d'entre eux réalisèrent de bonnes performances. Il s'agit de :

- Ousmane Ly qui battit le record de France de javelot avec un jet de 55,26m en 1923 ;
- Ndiao qui améliora ce même record avec un jet de 58,89m 1924.
- Taka Gangue, sacré champion de France sur la même épreuve avec un jet de 58,41m en 1927.

La pratique du sport se faisait dans les missions catholiques et dans les écoles coloniales.

Les militaires du bataillon de Joinville, qui avaient au préalable reçu une formation de moniteur d'Education Physique et Sportive (EPS), étaient chargés de l'enseignement du sport dans l'école coloniale et dans les missions. Il faut noter cependant que seuls les centres de

l'époque, qui se trouvaient dans la région du Cap-Vert (actuelle région de Dakar) bénéficiaient des services de ces moniteurs ; ceci explique le fait que les clubs les plus anciens du pays furent créés dans la région de Dakar notamment la Jeanne d'Arc de Dakar (JA) en 1921 et l'Union Sportive Goréenne (USG) en 1933.

C'est donc en 1929 que les indigènes entrèrent dans la danse en créant le premier club officiellement reconnu par les autorités coloniales, il s'agissait de l'Union Sportive Indigène (USI). Ceci consacra l'ouverture des clubs européens aux autochtones pour leur permettre ainsi de prendre une part plus active dans l'essor du sport en colonie. C'est dans ce contexte que les athlètes sénégalais furent sélectionnés au sein de l'équipe de France qui devait participer aux Jeux Olympiques de Paris en 1924. Parmi les athlètes africains, les sénégalais étaient les meilleurs. En effet, ils furent les premiers à battre des records français. Ce fut le cas de :

- Papa Galo Thiam en 1949 au saut en hauteur (2,23m), son record a vécu pendant 6 ans et il a eu 23 sélections en équipe de France avec 12 victoires internationales ;
- Malick Mbaye au triple saut en 1951 avec 14,49. Il conquiert quatre titres de champion de France dont un à la longueur et trois au triple saut.

Le développement de l'athlétisme au Sénégal fut favorisé par le fait que :

- pendant la colonisation, l'instituteur était initié à la pratique sportive et aux techniques sportives et ce d'une manière plus accentuée en athlétisme ;
- Dakar qui était la capitale de l'Afrique Occidentale Française (AOF), bénéficie de moyens matériels et humains suffisants et en qualité.

L'athlétisme sénégalais a produit de grands sprinters de dimension nationale, voire internationale à l'image de Abdou Seck et de Charles Seye...

Actuellement, le sprint court reste dominé chez les hommes par Oumar Loum qui détient les records nationaux du 100 m (10''17) et du 200 m (20''26). Chez les dames, Aïda Diop et Aminata Diouf dominent cette spécialité. En plus, Aïda Diop est l'actuelle recordwoman du 200 m au niveau national en 22''64.

Concernant le sprint long, l'histoire retiendra qu'Amadou Gakou avait réalisé l'excellent chrono de 45''01 qui constitue jusqu'à présent le record national. Cette performance lui avait permis d'occuper la quatrième place lors de la finale des Jeux Olympiques de Mexique en

1968. Mais, la plus grande fierté du sprint national est venue de Amy Mbacké Thiam qui fut sacrée championne du monde au 400 m, avec une performance de 49''86 aux championnats du monde d'Edmonton en 2001. Cette performance constitue l'actuel record national.

I.7 Les facteurs influant sur la course de sprint

Tout le monde ne peut pas gagner. Le même individu ne peut pas gagner tout le temps. A chaque vainqueur, correspond au moins un perdant, et perdre fait partie de la vie, ceci est particulièrement vrai dans le domaine de la compétition en athlétisme. Tous les concurrents ne sont pas aptes à obtenir une médaille olympique ou à se classer parmi les premiers dans une épreuve d'athlétisme. La réussite de l'athlète dans une compétition dépend donc de nombreux facteurs d'ordre interne ou externe.

I.7.1. Les facteurs externes

Il est plus fréquent de voir un athlète faire constamment la même performance d'une compétition à l'autre. Cela pourrait s'expliquer en partie par le fait que toutes les compétitions ne se déroulent pas dans les mêmes conditions atmosphériques et matérielles, et que l'environnement diffère d'une compétition à l'autre, outre l'influence de l'entraînement.

I.7.1.1-1 Les facteurs atmosphériques

Les conditions atmosphériques jouent un rôle incontournable dans la compétition. Ainsi, une compétition sportive peut avoir lieu dans le froid comme dans le chaleur ou en altitude, ce qui peut bien affecter le comportement de l'athlète.

I.7.1.2 Le matériel et les infrastructures

La révolution dans le matériel sportive et les infrastructures ont beaucoup contribué à créer l'étoffe d'un champion. En plus du développement des qualités spécifiques à l'activité, les athlètes peuvent maîtriser les techniques propres à leur discipline, et disposer d'un matériel et d'un équipement suffisant et de qualité.

I.7.2. Les facteurs internes

L'affrontement dans une compétition nécessite d'incessantes réactions à un univers de stress variés et très divers dans leur nature et leur intensité. Certains n'ont qu'une valeur de stimuli sensoriels ou psychiques []. En plus des facteurs internes, la performance sportive est aussi influencée par le capital psychique et bioénergétique de l'athlète.

I.7.2.1 Les facteurs psychologiques

Les facteurs psychologiques jouent un rôle déterminant dans la performance sportive. Certains athlètes peuvent, lors d'une compétition importante, mobiliser toutes les ressources en un effort presque surhumain. Ils peuvent montrer un étonnant pouvoir de concentration, de sublimation face à l'enjeu de la confrontation et face au public. Par contre, d'autres ne le peuvent pas. Ils se laissent gagner par la tension, le stress, le trac, anéantissant ainsi leur capacité motrice au moment crucial. Il est communément admis qu'entre deux athlètes de même niveau de préparation physique, gagne la course celui qui a le plus fort mental.

I.7.2.2 Les facteurs physiologiques

I.7.2.2.1 L'échauffement :

Il n'est pas besoin d'être spécialiste en mécanique automobile pour savoir que lorsque l'on met en marche le moteur d'une voiture, on ne le pousse pas à fond, sans lui avoir laissé un certain temps d'échauffement. Le corps humain, plus encore que la mécanique, a besoin de cette « mise en train » avant d'accomplir un effort quel qu'il soit.

Des auteurs pensent que les muscles sont plus efficaces après la mise en train initiale.

Cette mise en train prépare l'athlète à exécuter les coordinations inhérentes à une habileté particulière. L'échauffement préviendrait aussi des accidents. More House et Rash [] soutiennent qu'une « mise en train complète » réduit le risque de blessure, et augmente la vitesse à laquelle l'athlète peut réagir.

I.7.2.2.2 Les caractéristiques héréditaires :

Si vous arrêtez deux sédentaires dans la rue et que vous leur demandez de courir sur 100m l'un sera naturellement plus rapide que l'autre. La faculté de courir vite dépend notamment de la répartition des types de fibres musculaires et des aspects nerveux. C'est ce que l'entraîneur

Gérard Lacroix [] soutient son expression : « on naît vite mais on devient sprinteur » la répartition des types de fibres musculaires est essentiellement héréditaires.

Certains auteurs ne doutent pas du rapport qui existe entre le type d'activité sportive pratiqué et la prédominance du type de fibres adapté. On a constaté une prédominance des fibres à contractions rapides chez les sprinters []. Au cours des courses sur courte distance, les fibres à contraction rapide seraient plus sollicitées que les fibres à contraction lente. Cependant, l'entraînement spécifique peut entraîner des modifications fonctionnelles au niveau des deux types de fibres.

I.7.2.2.3- Les qualités bioénergétiques

Il est admis qu'un sprinter en général doit être rapide, puissant et endurant.

Ainsi notre étude va s'intéresser principalement aux facteurs de vitesse, de souplesse et d'endurance.

La vitesse :

Selon **Jürgen Weineck** [] « la vitesse est la capacité qui permet d'effectuer un mouvement dans un laps de temps, compte tenu des conditions extérieures grâce à la mobilité des processus du système neuromusculaire et la capacité des muscles à développer la force ». Elle est aussi à l'aptitude à effectuer des actions dans le court espace de temps.

L'amélioration de la vitesse du sprinter est fonction de trois facteurs que sont la vitesse de réaction, la vitesse d'accélération et l'endurance vitesse.

La vitesse de réaction.

Elle est la durée qui sépare une réponse et un stimulus qui la provoque. Elle met surtout en évidence la qualité de transmission entre les organes récepteurs, le système nerveux et les organes effecteurs (les muscles). Cette qualité intervient non seulement dans toutes les activités de la vie courante surtout, dans certains sports comme l'escrime, le tennis de table, mais aussi dans certaines tâches motrices telles que le départ de sprint, l'arrêt de gardien de but.

La vitesse d'accélération.

La vitesse d'accélération en gestuelle résulte de la rapidité de contraction, de relâchement des groupes musculaires alternativement mis en jeu pour engendrer le maximum de mouvements sur une distance ou en un temps donné relativement court.

Cette qualité est liée à l'importance du nombre d'impulsions nerveuses à la rapidité de leur transmission musculaire, au nombre de fibres à contraction rapide des muscles mis en jeu, au pouvoir de mobilisation de l'énergie nécessaire à leur contraction appelée aussi « puissance anaérobie alactique » et aux rapports des segments anatomiques déplacés. La vitesse d'accélération est la qualité de base requise pour la pratique de très nombreux sports ; collectifs notamment, elle est surtout indispensable aux sprinters.

L'endurance vitesse.

Il s'agit de la durée totale pendant laquelle la vitesse gestuelle peut être maintenue à son niveau le plus élevé. Cette qualité dépend essentiellement de :

- la qualité initiale des réserves énergétiques favorable à la contraction musculaire rapide ;
- l'importance de leur utilisation ;
- la nature des fibres musculaires sollicitées ;
- la quantité d'acide lactique produite ;
- l'amplitude des mouvements et de la possibilité de relâchement.

C'est cette qualité que les physiologistes définissent à la fois comme capacité anaérobie alactique et puissance anaérobie lactique. Elle intervient dans tous les sprints longs (200m, 400m). D'une manière générale, l'endurance dépend du niveau d'entraînement.

La force :

La force est la capacité qu'a l'homme à surmonter les résistances par un travail musculaire propre. Elle est aussi appelée tension musculaire. Elle est caractérisée du point de vue physiologique par la tension développée par les muscles suite à une excitation. En sport, la force est la caractéristique physique de base qui détermine l'efficacité de la performance.

Ainsi on distingue trois formes de force :

➤ **la force maximale :**

Définie comme étant la plus grande force que le système neuromusculaire est capable d'exercer lors d'une contraction volontaire unique. En conséquence, elle détermine la performance dans les sports où on a une grande résistance à surmonter où à contrôler (haltérophilie), mais quand la résistance est faible, elle ne nécessite pas l'utilisation de la force maximale.

➤ **la force explosive ou élastique :**

C'est la capacité du système neuromusculaire à surmonter une résistance avec une grande vitesse de contraction (**puissance, force, rapidité**) dans les sports dits « **explosif** » comme les sauts, les lancers, la vitesse, le sport de frappe etc. la force élastique détermine la performance.

➤ **L'endurance-force :**

Elle correspond à la capacité de l'organisme à surmonter la fatigue.

Elle est caractérisée par une capacité relativement élevée. L'endurance force détermine la performance dans les courses sur piste de soixante 60 secondes à huit 8 minutes.

D'après Dekker Net Call [1], la force musculaire est déterminée par la tension qu'un muscle ou un groupe musculaire peut apporter à une résistance en un seul effort ou pour mobilisation ou immobilisation d'une articulation. La force peut entraîner un déplacement, on parle alors de force dynamique ou contraction musculaire anisométrique. Elle peut se faire sans déplacement, on parle de force statique ou contraction isométrique.

La puissance anaérobie alactique

Chez le coureur de 100 m, la puissance anaérobie alactique est un facteur déterminant dans la réalisation d'une bonne performance. Elle est la capacité à produire l'effort le plus intense dans un minimum de temps.

Elle est aussi la qualité qui permet à l'athlète de produire un effort musculaire avec force et avec la plus grande vitesse de contraction possible.

La force explosive ou puissance (**P**) est le travail mécanique (**W**) effectué par unité de temps (**T**) et elle s'exprime par la relation suivante :

$$P = W/T \text{ ou } W \times T^{-1}$$

Elle peut être aussi une résultante du produit de la force (**F**) par la vitesse (**V**), selon la formule suivante :

$$P = F \cdot V$$

L'unité de mesure utilisée pour la puissance est le Watt (W)

La capacité anaérobie alactique et lactique

La capacité anaérobie alactique est définie comme la capacité de tenir un effort d'intensité maximal pendant un temps relativement court caractérisé par la non-utilisation de l'oxygène (**O₂**) sans production d'acide lactique.

La capacité anaérobie lactique : c'est la capacité de tenir un effort d'intensité élevée pendant un temps relativement long, soixante (**60**) secondes à (8) minutes, caractérisé par la production d'acide lactique et sans l'utilisation d'oxygène (**O₂**).

La puissance anaérobie maximale

Au repos ou au cours d'une activité physique de faible intensité (marche, cyclisme, nage à vitesse modérée) l'organisme consomme l'oxygène de l'air ambiant d'où le terme **aérobie**. Lorsque l'intensité de l'exercice augmente progressivement, la consommation d'oxygène augmente parallèlement jusqu'à un plateau maximum au dessus duquel toutes nouvelles augmentations de l'intensité de l'exercice demeurent sans effort sur la consommation maximal d'oxygène ou encor **VO₂ max**. le **VO₂ max** d'un sujet représente donc le volume maximal d'oxygène susceptible d'être prélevé en milieu extérieur, transporté jusqu'aux muscles en activité et utilisé par les fibres musculaires sollicitées.

Le **VO₂ max** reflète non seulement l'état fonctionnel mais aussi la capacité maximal de chacun des éléments intervenants dans la chaîne des transporteurs d'oxygène : poumons, vaisseaux, hémoglobine, débit cardiaque et de l'équipement biochimique et structurelle de l'utilisateur de l'oxygène : le muscle

Le **VO₂ max** peut être définie comme la puissance ou la « **cylindrée** » du moteur physiologique humain. Ses limites supérieures qui peuvent être atteintes à la suite de l'entraînement sont déterminées génétiquement. Un bon **VO₂ max** permet non seulement de faire face à des exercices d'intensités et de durées élevées, mais joue aussi un rôle déterminant dans la récupération.

Il revêt une importance surtout dans les activités de longue durée : course de fond et de demi-fond, cyclisme. Ainsi on comprend tout l'intérêt d'évaluer le **VO₂ max** comme facteur d'aptitude physique.

La capacité maximale aérobie

Pour chaque individu il existe une limite pour la quantité d'oxygène pouvant être transporté vers les muscles et utilisé par ceux-ci et les autres cellules pour la re-synthèse aérobie de l'adénosine triphosphate (**ATP**). La capacité maximale aérobie se définit comme « **la plus grande absorption d'oxygène pouvant se produire chez un individu faisant des exercices physiques et respirant l'air au niveau de la mer** ». Fall Assane *cours de physiologie de l'exercice musculaire classe de maitrise INSEPS 2008*.

La souplesse :

Selon **Jürgen Weineck** : la souplesse est cette capacité et cette qualité qu'a le sportif à pouvoir exécuter des mouvements avec une grande amplitude pour lui-même, ou sans l'influence de forces externes au niveau d'une ou plusieurs articulations. Elle peut être aussi définie comme l'amplitude du mouvement d'une ou plusieurs articulations.

On distingue deux types de souplesse :

La souplesse musculaire

La souplesse musculaire qui est développée par des exercices d'étirement.

La souplesse articulaire :

La souplesse articulaire qui est améliorée par des assouplissements. Il faut noter que la souplesse n'existe pas en tant que caractéristique générale mais plutôt spécifique à la région articulaire et à l'action qui est réalisée.

La technique :

D'une manière générale, la technique est la manière de faire, de procéder en vue d'un objectif dans un domaine donné. Dans le domaine spécifique de l'athlétisme c'est l'ensemble des actions d'exécutions individuelles relatives aux mouvements où à la biomécanique appliquée aux courses.

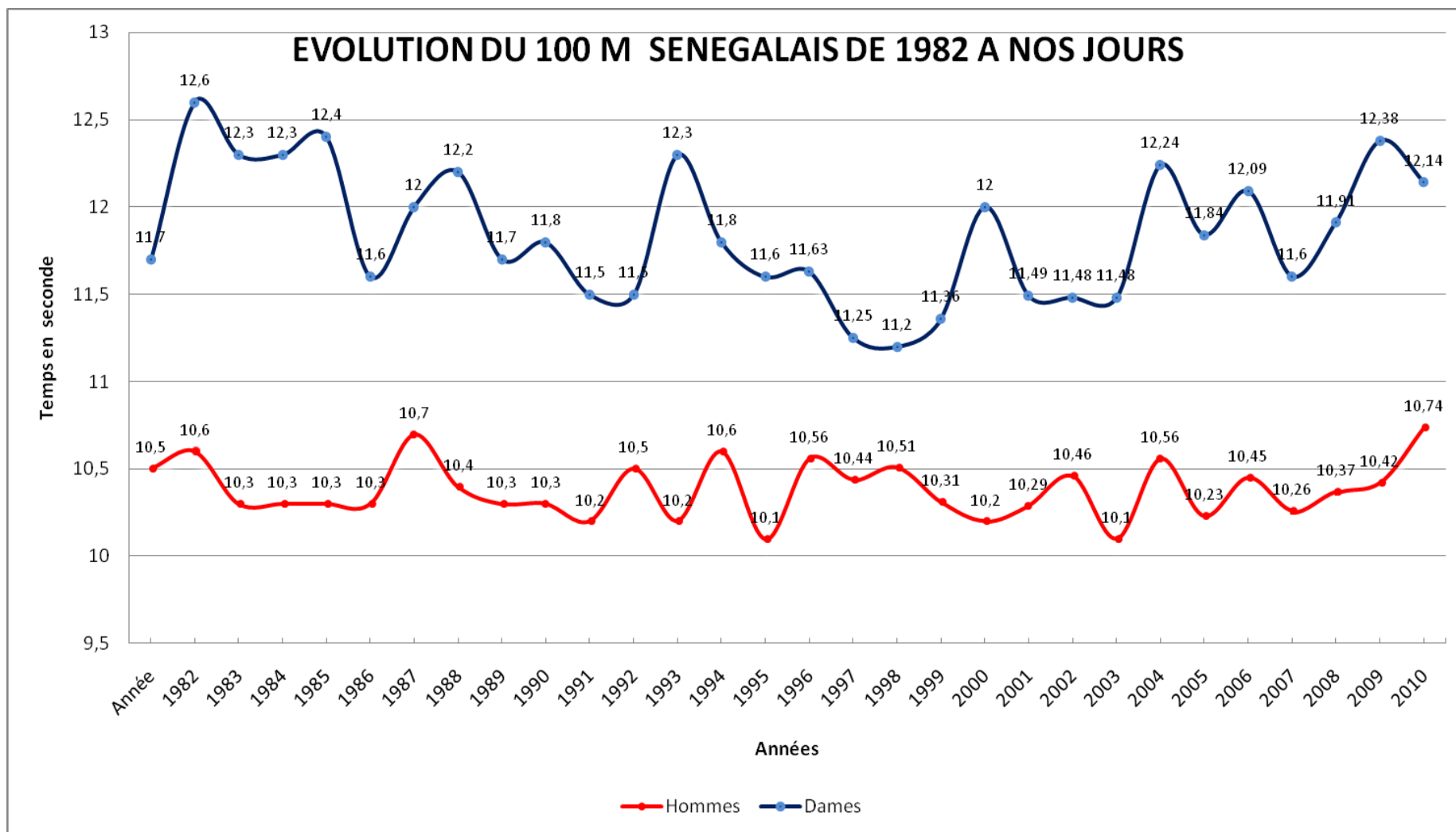
La coordination :

C'est l'agencement des parties d'un tout en vue d'obtenir un résultat. Dans le cadre de l'athlétisme la coordination est l'aptitude à gérer les mouvements complexes et à s'adapter à de nouvelles situations. Cette aptitude est étroitement liée à l'éveil moteur de l'athlète, à son niveau de développement musculaire et à la taille de ses segments. Ainsi, dit-on « à force égale entre deux athlètes le plus coordonné gagne ».

I.2. Evolution des records sénégalais du 100 m plat

ANNEES	HOMMES		FEMMES	
1982	Boubacar Diallo	10.5	Françoise Damado	11.7
1983	Hamidou Diawara	10.6	Marie-Christine Nguer	12.6
1984	Charles-Louis Seck	10.3	Dièye Ndiaye	12.3
1985	Charles-Louis Seck	10.3	Françoise Damado	12.3
1986	Charles-Louis Seck	10.3	Coumba Diarra Thioune	12.4
1987	Hamidou Diawara	10.3	Françoise Damado	11.6
1988	Babacar Pouyé	10.7	Aïda Diop	12.0
1989	Babacar Pouyé	10.4	Ndèye Aminata Niang	12.2
1990	Mamadou Dione	10.3	Aïda Diop	11.7
1991	Charles-Louis Seck	10.3	Aïda Diop	11.8
1992	Charles-Louis Seck	10.2	Aïssatou Tandian	11.5
1993	Sérigne Babacar Cissé	10.5	Ndèye Aminata Niang	11.5
1994	Oumar Loum	10.2	Seynabou Ndiaye	12.3
1995	Sérigne Babacar Cissé	10.6	Aïda Diop	11.8
1996	Oumar Loum	10.1	Aïda Diop	11.6
1997	Nicolas Ndiaye	10.56	Aïda Diop	11.63
1998	Sérigne Babacar Cissé	10.44	Aminata Diouf	11.25
1999	Oumar Loum	10.51	Aminata Diouf	11.2
2000	Oumar Loum	10.31	Aminata Diouf	11.36
2001	Issa Kébé	10.2	Aïssatou Badji	12.0
2002	Oumar Loum	10.29	Aminata Diouf	11.49
2003	Oumar Loum	10.46	Aminata Diouf	11.48
2004	Alamou Souhalia BEN	10.1	Aminata Diouf	11.48
2005	Oumar Loum	10.56	Maty Salam	12.24
2006	Oumar Loum	10.23	Lucie Mendy	11.84
2007	Oumar Loum	10.45	Lucie Mendy	12.09
2008	Oumar Loum	10.26	Aminata Diouf	11.60
2009	Mouhamadou Lamine Niang	10.37	Adja Arette Ndiaye	11.91
2010	Mouhamadou Lamine Niang	10.42	Dado Babou	12.38

I.3. L'évolution moyenne de performance du 100 m plat



Commentaire

De 1982 à 2010, les performances du 100m évoluent en dents de scie. Les meilleures performances sont enregistrées en 1996 (10"1) et 2004 (10"1) chez les hommes et en 1999 (11"2) chez les dames,. Nous pouvons constater que ces performances sont réalisées au moment où le CIAD et le groupe de performance existent. Il importe de préciser qu'elles restent en deçà du niveau mondial, et même africain.

1.4. Présentation des records du Sénégal, d'Afrique et du monde

Tableau A : Les records du Sénégal

Spécialités	Détenteur Détenrice	Performances	Clubs	Lieu de réalisation	Dates
100 m Dames	Diouf Aminata	11.24	ASD	Chaux de font	15-08-99
100 m Hommes	Loum Oumar	10.17	USG	Bamako et France	27-03-02

Tableau B : Les records d'Afrique

Spécialités	Détenteur Détenrice	Performances	Clubs	Lieu de réalisation	Dates
100 m Dames	Alazie Gloria	10.90	NGR	La Laguma	05-06-99
100 m Hommes	Olusoji Fasuba	9.85	NGR	Doha	12-05-06

Tableau C : Les records du Monde

Spécialités	Détenteur Détenrice	Performances	Clubs	Lieu de réalisation	Dates
100 m Dames	Florence Griffith joyner	10.49	USA	Indianapolis	16-07-88
100 m Hommes	Ulsain Bolt	9.58	JAM	New York City	16-06-08

Tableau D : Comparaison des records du Sénégal, d'Afrique et du Monde chez les hommes et chez les dames au 100 m plat

Spécialités	Records du Sénégal	Records d'Afrique	Records du Monde	Différences record du Sénégal et d'Afrique	Différences record du Sénégal et du Monde
100 m Dames	11.24	10.90	10.49	00.34	00.75
100 m Hommes	10.17	9.85	9.58	00.32	00.45

Commentaire

L'écart entre le record du monde et celui du Sénégal est 00,45 centièmes. Ce tableau montre une grande différence qui existe entre les records nationaux du Sénégal d'une part, et ceux du Monde d'autre part, et ce aussi bien chez les Dames que chez les Hommes.

Nous constatons que cet écart est moins important si l'on considère les records d'Afrique.

CHAPITRE II
METHODOLOGIE,
PRESENTATION
ET COMMENTAIRE
DES RESULTATS

CHAPITRE II : METHODOLOGIE, PRESENTATION ET COMMENTAIRES DES RESULTATS

II.1 METHODOLOGIE

Pour les besoins de notre étude, nous avons adopté une démarche méthodologie qui s'est appuyée sur une enquête faite au moyen de deux instruments, à savoir le questionnaire (ouvert et fermé) et l'entretien. Ces instruments ont été administrés aux athlètes, aux encadreurs techniques intervenant dans les établissements scolaires et dans les clubs, au public non-pratiquant de l'athlétisme et aux responsables administratifs et techniques.

II.1 .1 La population de l'enquête

Pour le questionnaire, la population de notre enquête est composée :

- de 64 athlètes licenciés des clubs du Sénégal et de l'Union des Associations Sportives Scolaires et Universitaires (U.A.S.S.U) ;
- de 34 encadreurs techniques, qui sont des Enseignants d'Education Physique et Sportive (E.P.S), et des entraîneurs de clubs ;
- d'un public non- pratiquant de l'athlétisme, comprenant des élèves des enseignants et des étudiants. Ils sont au nombre de 96 ;

Pour l'entretien, nous avons interrogé le Directeur technique de l'athlétisme du Sénégal, l'Entraîneur National du sprint et le Secrétaire Régional de l'U.A.S.S.U.

II .1.2. Le cadre de l'enquête

La recherche des données et des informations relatives à notre étude est menée au niveau des structures suivantes :

- stade Léopold Sédar Senghor de Dakar ;
- Stade Iba Mar Diop de Dakar ;
- stade Lamine de Guèye de Kaolack ;
- stade Me Babacar Sèye de St Louis ;
- stade Lat Dior de Thiès ;

- Stade Ely Manel Fall de Diourbel ;
- Université Cheikh Anta Doip ;
- Ligue d'Athlétisme de Dakar ;
- Fédération Sénégalaise d'Athlétisme.

II.1.3 Administration du questionnaire et l'entretien

Trois types de questionnaire ont été distribués.

Le premier a été adressé aux athlètes pratiquant du 100m plat au Sénégal, un deuxième aux techniciens c'est-à-dire, aux entraîneurs de sprint (100m plat) et un troisième au public non pratiquant de l'athlétisme.

Pour les questions fermées, nous avons demandé à nos sujets de répondre par oui ou non. Concernant les questions ouvertes, les sujets ont eu à développer leurs arguments.

Certains répondants ont rempli leurs questionnaires, contrairement à d'autres qui ont préféré les amener chez eux, ce qui a occasionné la perte de quelques questionnaires. Pour les entretiens, nous sommes allés voir les dirigeants ciblés pour leur poser nos questions.

II.1.4 La collecte des données

Nous avons recueilli :

- 64 questionnaires sur 100 distribués aux athlètes dont 36 pertes;
- 34 questionnaires sur 50 distribués aux encadreurs dont 16 pertes;
- 96 questionnaires sur 100 distribués au public dont 04 pertes.

Il faut signaler aussi que le travail n'a pas été facile en ce qui concerne le dépôt et le recueil des questionnaires ainsi que celui des informations. Certains questionnaires ont été perdus à tous les niveaux où nous les avons distribués, réduisant ainsi le nombre de réponses recueillies.

II .1.5 Traitement des données

Nous avons d'abord dépouillé les réponses de chaque type de questionnaires, ensuite regroupé les questions communes aux athlètes et au public non- pratiquant de l'athlétisme (dans le même tableau) d'une part, et les questions communes aux encadreurs techniques et aux public non-pratiquants d'autre part, et ce, avec la méthode dite du « Pendu ». Enfin nous avons calculé les totaux et les pourcentages de réponses des catégories des répondants.

Pour les questions fermées, la tâche a été plutôt facile, contrairement aux questions ouvertes. Pour ces dernières, nous avons procédé à des regroupements de réponses identiques et à un classement des réponses finales. Enfin, nous avons calculé la fréquence de ces réponses (nombre de fois que la réponse est donnée) qui sont établies dans les tableaux pour chaque population, sans oublier de combiner les réponses communes aux athlètes et au public non-pratiquant de l'athlétisme, aux encadreurs techniques et au public non-pratiquant de l'athlétisme .

II.2 PRESENTATION ET COMMENTAIRES DES RESULTATS

➤ Les résultats du public non-pratiquant

97,06% et 96,43% respectivement du public non-pratiquant masculin et féminin sont âgés de 14 à moins de 30 ans ; 2,94% et 3,57% ayant un âge compris entre 30 et plus.

TABLEAU I : Répartition sexe/âge du public non pratiquant de l'athlétisme

Sexe âge	MASCULIN		FEMININ		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
[14-18]	00	0	01	3,57	01	1,04
[18-22]	01	1,47	00	0	01	104
[22-26]	27	3971	15	53,57	42	43,75
[26-30]	38	55,88	11	39,29	49	51,05
[30-34]	01	1,47	00	0	01	104
+34 ans	01	1,47	01	357	02	208
Total	68	100	28	100	96	100

Commentaires :

Parmi les personnes interrogées du public non-pratiquant de l'athlétisme, 49 ont un âge compris entre 26-30 soit 51,05% de la population. Concernant le sexe, la majeure partie de ce public est constituée de 68 hommes et de 28 femmes.

TABLEAU II : Réponses du public non-pratiquant de l'athlétisme à la question suivante

-1-Aimez vous la course du 100 m plat ? Si oui, pourquoi?

Réponses	Nombre	%
Oui	87	90,63
Non	09	09,37
Total	96	100

Raisons pour lesquelles le public aime la course du 100m plat	Nombre	%
C'est une discipline qui est technique	08	9,20
La course est passionnante et procure du suspense et du plaisir	24	27,59
C'est une discipline qui exige moins de résistance, car elle ne nécessite pas la présence d'oxygène pour être réalisée	06	6,90
C'est une course de vitesse	18	20,69
Spectaculaire car elle se déroule de manière rapide	15	17,24
Bonne pour la santé	03	3,45
Plein de défi et d'enjeu ; la réussite est au bout de l'effort	04	4,60
Ne se sont pas prononcés	09	10,33
Total	78	89,67

Raisons pour lesquelles ils n'aiment pas la course du 100m plat	Nombre	%
A cause de la distance (courte et rapide)	03	33,33
Difficulté	04	44,45
Requiert la vivacité et la rapidité	01	11,11
C'est une course nerveuse	01	11,11
Total	09	100

Commentaires :

Ce tableau montre que la majorité des répondants du public non-pratiquant de l'athlétisme aime la course du 100m plat (90,63) contrairement à ceux qui ne l'aime pas (09,37). Les raisons pour lesquelles le public aime la course du 100m plat : de par leur caractère spectaculaire, elle se déroule de manière rapide, passionnante, plein de défi, d'enjeu et surtout à l'arrivée. Ceux qui n'aiment pas affirment : la courte distance et la difficulté.

TABLEAU III : Réponses du public non-pratiquant de l'athlétisme aux questions suivantes :

2- avez-vous déjà assisté à une course du 100 m plat?

2-1- si oui, comment la trouvez-vous?

Réponses	Nombre	%
Oui	86	89,58
Non	10	10,42
Total	96	100

Appréciation (oui) du public non-pratiquant à l'égard de la course du 100m plat	Nombre	%
Passionnante et très athlétique	14	16,27
Très difficile	07	8,14
Spectaculaire et attractive du fait de la détermination des athlètes	30	34,89
Intéressante, car elle procure du plaisir, émotion et de l'amusement	22	25,89
Il y'avait des dysfonctionnements sur le plan organisationnels	02	2,33
Elle est technique, tactique, intense	04	4,65
Course très rapide et les officiels techniques sont obligés d'être concentrés	06	6,97
Il y'avait de l'enjeu	01	1,16
Total	86	100

Commentaires

Plus de trois quart du public non-pratiquant de l'athlétisme (89,58%) ont assisté à cette épreuve. Parmi eux, près de la moitié (34,89%) estime que la course est spectaculaire et attractive du fait de la détermination des athlètes, elle est intéressante, passionnante. D'ailleurs la rapidité de la course du départ à l'arrivée oblige aux officiels technique d'être concentrés.

TABLEAU IV : Réponses du public non-pratiquant de l'athlétisme aux questions suivantes :

-3- connaissez –vous de célèbres coureurs sénégalais (se) du 100m plat?

-3-1- si oui, citez en au moins un (1)

Réponses	Nombre	%
Oui	35	36,45
Non	51	53,13
Aucune réponse	10	10,41
Total	96	100

Liste des coureurs sénégalais du 100m cités	Nombre de fois cités	%
OUMAR LOUM	14	40
MAMADOU LAMINE NIANG	05	14,30
ABDOURAHMANE NDOUR	11	31,43
MASSATA MANE	02	5,72
ADJA ARETE NDIAYE	01	2,85
AMINATA DIOUF	01	2,85
AIDA DIOP	01	2,85
TOTAL	35	100

Commentaires :

Ce tableau montre que le public non pratiquant de l'athlétisme ne connait pas des célèbres athlètes. Au niveau des réponses, c'est OUMAR LOUM qui est le plus connu . Il est suivi de MAMADOU LAMINE NIANG.

TABLEAU V : Réponses du public non-pratiquant de l'athlétisme aux questions suivantes :

-4- aimeriez-vous être initié au 100m plat?

Réponses	Nombres	%
Oui	62	64,59
Non	34	35,41
Total	96	100

Commentaires :

la majeure partie du public non-pratiquant de l'athlétisme interrogée (64,59%) aimerait être initié au 100m plat. Contrairement à 35% environ qui ne veulent pas.

TABLEAU VI : Réponses du public non-pratiquant de l'athlétisme aux questions suivantes :

-5- à votre avis, y'a t-il suffisamment d'athlètes sénégalais qui pratiquent le 100m plat?

-5-1-sinon, qu'est ce qui, à votre avis justifierait cette insuffisance de pratiquants du 100m plat?

Réponses	Nombres	%
Oui	33	34,38
Non	60	62,50
Aucune réponse	03	3,12
Total	96	100

Les raisons de l'insuffisance des pratiquants du 100m plat au Sénégal	Nombres	%
Manque de motivation	6	10
Insuffisance d'infrastructures, d'équipements et de moyens financiers au niveau mental	15	25
Manque d'entraîneurs qualifiés	6	10
Entraînements difficiles	6	10
Manque de sensibilisation des jeunes	8	13,34
Choix d'une autre discipline (200,400)	3	5
Manque de politique de décentralisation	5	8,34
Manque de détection de la petite catégorie	3	5
Difficulté de réaliser une bonne performance	4	6,66
Impopularité	4	6,66
Total	60	100

Commentaires :

La majorité du public non-pratiquant de l'athlétisme pense que le nombre de coureurs de 100 m plat dans notre pays est insuffisant 62,50%. Les raisons les plus importantes qui expliquent cela, sont liées à l'insuffisance d'infrastructures, d'équipements, de moyens financiers au niveau national. Il y'a aussi un manque d'entraîneurs spécialisés.

TABLEAU VII : Réponses du public non-pratiquant de l'athlétisme aux questions suivantes :

-6-trouvez-vous facile ou difficile de réaliser au Sénégal une bonne performance au 100 m plat ?

Réponses	Nombres	%
Difficile (oui)	83	86,46
Facile (non)	13	13,54
Total	96	100

Commentaires :

Ce tableau montre que la grande majorité du public non pratiquant de l'athlétisme (86,46%) déclare qu'il est effectivement difficile de réaliser une bonne performance du 100m plat au Sénégal. Il y'a seulement 13,54% qui ont répondu négativement.

TABLEAU VIII : Réponses du public non-pratiquant de l'athlétisme aux questions suivantes :

-7-Que suggérez-vous pour une pratique de masse du 100m plat au Sénégal?

Suggestions préconisées pour une bonne pratique de masse du 100m plat au Sénégal	Nombre	%
La redynamisation de l'UASSU dans les établissements scolaires	8	10
Création de centres de formations en athlétisme pour initier les jeunes à la pratique des courses de vitesse	10	12,50
Sensibilisation des jeunes à la pratique de cette discipline aux niveaux régional et national	13	16,25
Implantation d'infrastructures adéquates à la pratique de cette discipline	8	10
Motiver les athlètes sur le plan financier et de celui des équipements	15	18,75
La formation des encadreurs qui interviennent dans les clubs	12	15
La programmation du 100m plat dans les épreuves de courses dans les établissements scolaires et la récompense des meilleurs	2	2,50
La programmation de la petite catégorie aux championnats nationaux et régionaux	5	6,25
La médiatisation de la discipline	6	7,50
Une bonne politique de gestion de l'athlétisme au Sénégal	1	1,25
TOTAL	80	100

Commentaires :

Pour développer la pratique de masse du 100m plat, le public non-pratiquant estime qu'il faut sensibiliser les jeunes à la pratique de cette discipline au niveau régional ,créer des centres de formations en athlétisme pour initier les jeunes dès le bas âge, et motiver les athlètes sur le plan financier et de celui des équipements sans oublier de médiatiser davantage cette course.

TABLEAU : Répartition des encadreurs techniques par âge et par sexe.

SEXE AGE	MASCULIN		FEMININ		TOTAL	
	NOMBRE	%	NOMBRE	%	NOMBRE	%
[25-35[05	15,62	00	00	05	14,71
[35-45[13	37,5	00	00	12	36,24
[45-55[09	28,12	01	2,94	10	30,41
[55-65[05	15,62	01	2,94	06	18,64
TOTAL	32	95,22	02	04,78	34	100

Commentaires :

Les résultats révèlent que la majorité des encadreurs a un âge compris entre 25 à 45 ans. Ils représentent 50,95%, ceux qui ont plus de 55 ans occupent 49,05%. Le sexe féminin est très peu représenté 4,78% par rapport aux hommes 95,22%.

TABLEAU X : Réponses des encadreurs techniques à la question suivante.

Milieus des interventions des encadreurs techniques	Nombre	%
Club	21	61,77
Ecole	05	14,70
Université	00	00
Club et Ecole	08	23,53
TOTAL	34	100

Commentaires :

Le tableau montre que la majorité des encadreurs (61,77%) intervient dans les clubs. On a remarqué aussi l'absence d'encadreurs au niveau de l'université.

➤ **Les résultats des encadreurs techniques**

Les encadreurs de sexe féminin sont faiblement représentés (04,78%) par rapport aux hommes (95,22%). La majorité des encadreurs sont jeunes Ils ont un âge compris entre 25 à 45. Selon leurs réponses aux questions relatives à leurs milieux d'intervention et leurs diplômes, on les trouve dans les clubs (61,77%) et surtout à l'école (14,70%). Certains sont à cheval entre l'école et les clubs (23,53%).

TABLEAU XI : réponses des encadreurs à la question suivante :

1/ Quel diplôme avez-vous ?

Diplômes	Nombres	%
Initiateur	03	08,82
1 Degré	05	14,70
2 Degré	04	11,76
3 Degré	12	35,30
Enseignant d'EPS	10	29,42
Total	34	100

Commentaires :

Les entraineurs interrogés ont un diplôme allant de celui d'initiateur au 3° degré.

Ceux qui ont le 3° degré sont plus représentés avec un pourcentage de 35,30%, suivis des enseignants d'éducation physique et sportives 29 ,42%.

TABLEAU N° XII : réponses des encadreurs technique à la question suivante :

2/ Avez-vous encadré des coureurs de 100m ?

Réponses	Nombres	%
Oui	30	88,24
Non	04	11,76
TOTAL	34	100

Sinon, pourquoi ?

Réponses	Nombres	%
Encadreur de course de hais	03	75
Encadreur en demi-fond	01	25
TOTAL	04	100

Commentaires :

88,24% des entraîneurs déclarent qu'ils ont encadré des coureurs du 100m plat. Parmi ceux qui affirment le contraire 11,76% ,75% déclarent qu'ils sont encadreurs de course de haies et de demi-fond.

TABLEAU XIII : réponses des encadreurs techniques à la question suivante

05-A votre avis y'a-t-il suffisamment d'athlètes sénégalais qui pratiquent le 100m ?

Réponses	Nombres	%
Oui	25	73,53
Non	09	26,47
total	34	100

Sinon, qu'est-ce qui, à votre avis, justifierait cette insuffisance de pratique du 100m au Sénégal ?

Justification de cette insuffisance	Nombre	%
Manque d'infrastructures adaptées à cette course	02	22,22
Déficit d'entraîneurs de niveau dans cette épreuve	04	44,45
Non médiatisation de l'athlétisme en général, et des courses de 100m en particulier	01	11,11
Manque de politique de base sur la détection de la petite catégorie	02	22,22
TOTAL	09	100

Commentaires :

La majorité des encadreurs techniques (73,53%) pense qu'il y'a suffisamment d'athlètes sénégalais qui pratiquent le 100m plat sénégalais .Contrairement à d'autres selon qui, cette insuffisance est due : au déficit d'entraîneurs de haut niveau dans cette épreuve, au manque de politique de base sur la détection de la petite catégorie et au manque d'infrastructures adaptées à cette course.

TABLEAU XIV : réponses des encadreurs techniques à la question suivante :

06-Trouvez-vous difficile de réaliser une bonne performance au 100m ?

Réponses	Nombres	%
Facile	11	32,35
Difficile	23	67,65
Total	34	100

Commentaires

Le tableau nous montre que plus de la moitié des encadreurs (67,65%) pensent qu'il est difficile de réaliser une bonne performance au 100 m plat au Sénégal.

TABLEAU XV : Réponses des encadreurs à la question suivante

07- Que suggérez-vous pour une pratique de masse plus importante du 100m plat?

Suggestions	NOMBRES	%
Organiser les compétitions pour détecter les jeunes au niveau des écoles de sport, et récompenser les meilleurs	17	50
Motiver les entraîneurs pour qu'ils encadrent davantage les athlètes à la pratique du 100m plats	05	14,71
Elargir le programme du kid athlétique à l'intérieur du pays	03	8,82
Faire la promotion de cette discipline durant la période des « navétane »	02	5,88
Redynamiser l'UASSA au niveau national	04	11,17
Motiver les athlètes à la pratique du 100m à la base	01	2,94
La FSA doit organiser des stages de formation d'entraîneurs techniques et implanter aussi les infrastructures	02	5,88
TOTAL	34	100

Commentaires :

Pour développer la pratique de masse de la courses de vitesse de 100m plat, les encadreurs pensent qu'il faudrait : organiser des compétitions pour détecter les jeunes au niveau des écoles de sport, et récompenser les meilleurs, motiver les entraîneurs pour qu'ils encadrent davantage les athlètes à cette pratique du 100m plat et il y'a aussi qu'il faut redynamiser l'UASSU au niveau national.

Les résultats des athlètes

Les athlètes sont âgés de 15 à plus de 31. Parmi eux, 91,49% des garçons et 94,11% des filles ont moins de 30 ans.

Tableau XVI : Répartition des athlètes selon leur âge et sexe

Sexe \ Age	Masculin		Féminin		Total	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
[15 – 20[08	17,02	02	11,76	10	15,62
[21 – 25[22	46,81	12	70,59	34	53,13
[26 – 30[13	27,66	02	11,76	15	23,44
[+31 ans [04	8,51	01	5,89	05	7,81
Total	47	100	17	100	64	10

Commentaire :

Plus de la moitié des athlètes des deux sexes sont jeunes. Ils sont âgés de 15 à 30 ans (92,19 %). Seul cinq athlètes 7,81 %, ont plus de 31 ans.

Tableau XVII : Réponses des athlètes à la question suivante

3- Nom de votre club

Club	Nombre	%
AS Douane	09	14,07
DUC	07	10,94
ASFA	05	7,82
Jaraaf	08	12,5
BAC (Diourbel)	03	4,68
CNEPS (thies)	05	7,82
Casa Sport (Ziguinchor)	03	4,68,
Ndiambour (Louga)	06	9,37
JA	02	3,12
US Gorée	03	4,68
Etoile Grand Yoff	02	3,12
US Ouakam	02	3,12
Ngane Saer (Kaolack)	05	7,82
UGB	04	6,28
Total	64	100

Commentaire :

Le tableau nous montre que plus la moitié des athlètes (59.37%) sont à Dakar.

Contrairement à 40.63 % qui sont dans les autres régions du Sénégal. .

Tableau XVIII : Réponses des athlètes à la question suivante

4- Quel est votre catégorie ?

Réponses	Masculin		Féminin		Total	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
Cadet(te)	02	4,25	02	11,76	04	6,25
Junior(e)	03	6,38	00	00	03	4,68
Sénior(e)	42	89,37	15	88,24	57	89,07
Total	47	100	17	100	64	100

Commentaire :

Plus des trois quarts des athlètes sont des séniors (89,07 %). Les hommes (47) sont plus nombreux que les femmes (17).

Tableau XIX : Réponses des athlètes à la question suivante

5- comment êtes vous venu dans l'athlétisme ?

Réponses	Nombre	%
Par détection	17	26,56
Par amour	30	46,88
Par ami (e)	17	26,56
Total	64	100

Commentaire :

Les résultats du tableau révèlent que 30 sprinters, soit 46,88 %, sont venus à l'athlétisme par amour, 17 par détection et les autres (17) par le biais de leurs amis.

Tableau XX : Réponses des athlètes à la question suivante :

6- exercez-vous une autre activité ?

Réponses	Nombre	%
Elève/Étudiant	45	70,32
Militaire	05	7,81
Sans profession	14	21,87
Total	64	100

Commentaire :

D'après l'analyse du tableau, les résultats révèlent que l'écrasante majorité de nos athlètes sont des élèves ou étudiants (70,32%). Ils s'entraînent après les cours. Les militaires et les sans profession représentent 29,68 %.

Tableau XXI : Réponses des athlètes à la question suivante

7- Depuis combien d'années pratiquez-vous le 100 m plat ?

Réponses	Nombre	%
1 -05	34	53,13
06 – 10	23	35,94
11 – 15	05	7,81
16 – 20	02	3,12
Total	64	100

Commentaire :

Les résultats de ce tableau révèlent que 57 de nos athlètes interrogés soit 89,07% ont 1 à 10 ans de pratique du sprint.

Tableau XXII : Réponses des athlètes aux questions suivantes.

8- vos parents ou vos amis vous aident-ils dans votre pratique ?

- Si Oui, précisez la nature de l'aide

Réponses	Nombre	%
Oui	51	79,68
Non	11	17,68
Aucune réponse	02	3,13
Total	64	100

Nature de l'aide	Nombre	%
Psychologique	27	52,95
Financière	18	35,29
Equipements	06	11,76
Total	51	100

Commentaire :

Les résultats ci-dessus montrent que la plupart des athlètes reçoivent une aide provenant de leurs parents ou amis (79,68 %). Ceux qui n'en reçoivent pas représentent 17,19 %. Les athlètes qui en ont obtenu signalent qu'ils sont aidés sur les plans psychologique (52,95 %), financier (37,29) et en équipements.

Tableau XXIII : Réponses des athlètes à la question suivante

17- avez-vous été sélectionné(e) en équipe nationale ?

Réponses	Nombre	%
Oui	26	40.62
Non	38	59.38
Total	64	100

Commentaire :

Sur l'ensemble des athlètes interrogés, 26 (40,62%) ont déjà été sélectionnés en équipe nationale. Le reste c'est-à-dire, les 38 (59,38 %) n'ont pas eu cette chance.

Tableau XXIV : Réponses des athlètes à la question suivante

18- Avez-vous eu l'occasion d'être en stage ou en camp d'entraînement avec l'équipe nationale ?

Réponses	Nombre	%
Oui	27	42.18
Non	37	57.82
Total	64	100

Commentaire :

La plupart de nos athlètes (57,82 %) n'ont pas eu l'occasion d'être en stage ou en camp d'entraînement avec l'équipe nationale. Seuls les 27, soit 42,18 %, ont eu cette chance.

Tableau XXV : Réponses des athlètes à la question suivante

19- les stages ou les camps d'entraînements sont-ils organisés de manière régulière ?

Réponses	Nombre	%
Oui	09	14.06
Non	55	85.94
Total	64	100

Commentaire :

Plus des quatre cinquième (85,94 %) des athlètes affirment que les stages ou les camps d'entraînements ne sont pas organisés de manière régulière.

Tableau XXVI : Réponses des athlètes à la question suivante

20- les conditions de stages sont-elles suffisantes pour vous permettre d'être performant(e) ?

Réponses	Nombre	%
Oui	06	9.37
Non	58	90.63
Total	64	100

Commentaire :

(90.63 %) des athlètes affirment que les conditions de stages ne sont pas suffisantes pour permettre d'être performant.

Tableau XXVII : Réponses des athlètes aux questions suivantes :

21- la fédération vous aide-t-elle dans votre préparation ?

- si oui justifiez votre réponse

Réponses	Nombre	%
Oui	10	15.62
Non	54	84.38
Total	64	100

Insuffisance des réponses	Nombre	%
Organisation de compétitions	04	40
Déplacement (transfert) du matériel fédéral dans les régions	02	20
Participation à la formation	02	20
L'obtention de bourses olympiques à l'époque	02	20
Total	10	100

Commentaire :

La majeure partie des athlètes (84.38 %) affirment que la fédération n'apporte aucune aide à leur égard. Ceux qui affirment le contraire ne font que 15,62 %. Pour eux, la FSA les aide à organiser les compétitions en déplaçant le matériel fédéral dans les régions et à participer à la formation.

II-2-2- RESULTATS DES ENTRETIENS

Pour confirmer ou infirmer l'opinion des personnes aux quelles nous nous sommes adressés au niveau des questionnaires, nous avons jugé nécessaire de recueillir l'avis des responsables administratifs et techniques des sports et de l'athlétisme au niveau du Sénégal. Parmi eux, nous avons rencontré le directeur technique national de l'athlétisme, l'entraîneur national du sprint et le secrétaire général de l'UASSU.

Le directeur technique national

Selon le directeur technique national les forces du 100 m plat sont liées à plusieurs facteurs :

Au plan des infrastructures nous avons deux pistes synthétiques à Dakar et une à Diourbel. Et pour le futur, l'Etat pense à rénover des stades régionaux dotés de pistes synthétiques.

Au plan matériel, des efforts ont été consentis par les clubs pour équiper les athlètes. Ils leur donnent des chaussures à pointes adaptées à la piste synthétique.

Au niveau de l'encadrement technique, la plupart des entraîneurs sont préoccupés par la course du sprint. Parmi eux, beaucoup ont reçus la formation de IAAF (élite coach en sprint haies), au niveau CRD/FIAA et la formation à l'extérieure notamment en Allemagne et au Canada.

Il a signalé que le CNOSS a joué un rôle important dans la génération 2012 qui a bénéficié de soutiens.

Au plan institutionnel, l'implantation du CIAD possède des spécialités notamment le sprint et les sauts. Il tient à rappeler que le sprint est l'activité la plus pratiquée dans les écoles, parce qu'il ne demande pas beaucoup d'installations.

Concernant les faiblesses du 100m plat, il affirme qu'il s'agit entre autres :

- de l'insuffisance des pistes synthétiques au niveau des régions ;
- du manque d'entraîneurs qualifiés dans les régions ;
- du manque de suivi des jeunes ;
- du déficit de starting-blocks dans les régions ;

- du manque de camps d'entraînement (en dehors du CIAD) et de stages pour améliorer les performances ;
- de la faiblesse des clubs qui n'arrivent pas à mettre les sprinters dans les meilleures conditions de performance ;
- du manque de moyens pour participer aux compétitions internationales ;
- du manque d'équipements des pistes notamment en matériel didactique ;

L'entraîneur national du sprint pense que la pratique du 100 m au Sénégal est en train de perdre sa vitesse de développement depuis quelques années. Les performances ne sont plus comme avant. Celles-ci stagnent, et les sprinters sénégalais ont du mal à se trouver une place dans l'échiquier Africain et encore moins dans celui mondial. Il y en avait un seul en finale lors des championnats de Nairobi en 2010.

Selon lui, les faiblesses du 100 m plat au Sénégal sont au fait que :

- les athlètes sont mal orientés ;
- les entraîneurs et les athlètes ne sont pas patients (l'entraînement du sprint demande de la persévérance car la marge de progression est lente) ;
- les conditions de travail se détériorent de plus en plus ;
- il y a peu d'entraîneurs de sprint qualifiés et disponibles ;
- le temps d'entraînement est insuffisant, et les stades sont souvent fermés ;

Concernant les forces de la distance, elle affirme que beaucoup plus d'athlètes pratiquent le sprint, et le morphotype sénégalais est mieux adapté au sprint. Malheureusement, cela est mal exploité.

Pour rendre cette discipline plus performante, l'entraîneur national préconise les solutions suivantes :

- faire le travail nécessaire à la base, tout en évitant la spécialisation précoce des athlètes ;
- repenser l'orientation de nos athlètes ;
- avoir des matériels techniques et scientifiques (entraîneur moderne) ;

- améliorer le suivi médical et de l'entraînement pour les athlètes ;
- améliorer les conditions d'existence de certains athlètes (cas sociaux) ;
- multiplier les compétitions internationales qui leur permettent de se frotter aux meilleurs athlètes.

Le Secrétaire Général de L'U.A.S.S.U. dit que la pratique de 100m plat au Sénégal a nettement reculé. Pour ses faibles, il provoque :

- le manque de moyens matériels et humains ;
- l'état de nos infrastructures ;
- le manque d'entraîneurs spécialisés ;
- les problèmes de la prédisposition ;
- le manque d'information ;
- l'absence de politique hardie ;
- le recrutement de certains enseignants d'E.P.S formés dans une seule discipline.

Pour lui, les cours dispensés par les professeurs d'E.P.S sont trop généraux. Il souhaiterait qu'on leur donne le temps nécessaire à l'encadrement de la pratique du 100m plat, car cette discipline doit être enseignée par des spécialistes compte tenu de la spécialité et de ses difficultés. Pour enseigner une discipline, il faut d'abord la connaître et la pratiquer.

Pour que la course du 100 m plat soit enseignée toute l'année, il faut intégrer son enseignement dans un bon programme d'ensemble allant dans le sens d'une politique générale du développement de l'athlétisme portée par la FSA. Il pense qu'il serait très difficile à l'état actuel de relancer à l'école la course du 100m plat à cause de la mauvaise qualité des infrastructures là où elles existent. Néanmoins, il suggère l'ouverture des centres de formation spécialisés à la pratique de l'athlétisme, l'orientation à temps des enfants prédisposés vers cette pratique.

CHAPITRE III

DISCUSSION DES

RESULTATS

CHAPITRE III : DISCUSSION

La discussion des résultats de notre recherche s'établit au tour de trois points suivants : les caractéristiques des répondants (âge et sexe), les forces et les faiblesses du 100 m plat au Sénégal.

III-1- Caractéristiques des répondants

Le tableau n° XVI montre que plus de la moitié des athlètes des deux sexes est constituée de jeunes âgés de 21 à 25 ans. Il s'agit d'une tranche d'âge adaptée à produire une performance au sprint. Il suffit de les suivre par un encadrement qualifié et des moyens appropriés pour qu'ils arrivent au bout de leur valeur.

Parmi les sprinters, le sexe masculin est plus représenté. L'encadrement technique révèle que la majorité des techniciens a un âge compris entre 25 à 45 ans. Ils représentent 50,95% (cf. tableau n° IX) contre 49,05 % pour ceux qui ont plus de 55ans. Ces derniers sont plus expérimentés, et leurs compétences pour l'entraînement n'est pas à démontrer vu leurs diplômes (1^{er}, 2^e et 3^e degré) qu'ils ont. La répartition des entraîneurs selon le sexe montre que sur 34 encadreur, il n'y a que 2 femmes (cf. tableau n° IX). Cela s'expliquerait d'une part par le fait que les hommes sont plus engagés que les femmes dans cette discipline, et, d'une part, par des contraintes socioculturelles auxquelles sont soumises les femmes. Toutefois, certaines femmes occupent les postes de responsabilité, en l'occurrence, Madame Fatou Cissokho Koné, Officielle Technique Internationale.

III-2 Les forces du sprint

Le sprint constitue un point fort de l'athlétisme sénégalais (cf. évolution des records sénégalais du 100 m plat). Les recherches menées auprès de la FSA, des athlètes et des techniciens, ont permis d'identifier les atouts du sprint.

Dans le cadre des compétitions, l'élaboration d'un calendrier général respecté comportant les championnats nationaux et le meeting international de la ville de Dakar constitue la force de l'athlétisme Sénégalais. Il y a aussi qu'au plan des infrastructures, les 2 pistes synthétiques à Dakar et celle de Diourbel, et le bon niveau des officiels de compétitions sans oublier l'existence d'un stade omnisport dans presque toutes les capitales Régionales peuvent

favoriser la pratique de l'athlétisme en général, et du sprint en particulier. Par ailleurs, l'utilisation du chronométrage électrique est un atout pour le sprint, car elle permet d'homologuer des records conformément à la réglementation de l'IAAF. Il faut également signaler que beaucoup d'athlètes sénégalais s'adonnent au sprint du fait de leur morphotype qui est adapté à cette spécialité. Malheureusement, cet aspect corporel est mal exploité. Sur le plan financier, il faut signaler que le CNOSS a joué un rôle important dans la génération 2002 qui a bénéficié de soutiens, et ce, en guise de motivation. Dans le domaine du sport de haute performance, l'ouverture du Centre International d'Athlétisme de Dakar (CIAD) est aussi une source majeure pour le développement du sprint Sénégalais. En effet, les pensionnaires Sénégalais(es) de ce centre constituent la crème du Sprint National. En outre, les bourses octroyées par la Solidarité Olympique du Comité International Olympique à certains jeunes (élite), le soutien étatique aux athlètes olympiques de meilleur niveau sont des apports intéressants pour l'athlétisme Sénégalais. C'est dans cette mouvance que le Sénégal a la possibilité d'organiser des camps d'entraînement en France, et de participer aux meetings et aux compétitions nationales selon le Directeur technique national de l'athlétisme Mr. LANSANA BADJI. Au niveau de l'encadrement technique, la plupart des entraîneurs sont intéressés par la course du sprint. Parmi eux, beaucoup ont reçu la formation de l'IAAF (élite coach en sprint haies) au niveau du CRD et la formation à l'extérieur, notamment en Allemagne et en Canada.

Si nos athlètes ont des qualités et des potentialités et que les performances ne suivent pas c'est parce qu'il y a assurément problèmes qui constituent des faiblesses du sprint sénégalais et que l'on rencontre chez les athlètes et les entraîneurs au niveau de la stratégie fédérale de prise en charge de ce secteur, des conditions de travail. Une réflexion profonde et objective permettra d'en faire un diagnostic précis et d'en ordonner la thérapie appropriée.

Au total, les forces du 100 m sont essentiellement liées à la morphologie et aux qualités de vitesse des sénégalais.

III-3- Les faiblesses du Sprint

Après avoir montré les forces du sprint au Sénégal, nous pouvons remarquer que certaines situations peuvent en constituer des faiblesses. Il s'agit :

- de l'absence d'engouement au niveau des compétitions nationales pour les jeunes et surtout le manque de rencontres inter ligues. Cela constitue un fléau contraignant à la

- pratique de l'athlétisme Sénégalais en général et le sprint en particulier, quand on sait que l'aspect compétition joue un rôle déterminant parce qu'il favorise l'émulation ;
- de manque de piste de compétition de qualité. Seule Dakar et Diourbel en disposent contrairement à la majorité des régions ;
 - de la pratique du sprint sur des pistes sablonneuses qui constitue un obstacle pour ces régions laissées en rade.

Pour ces régions, nous notons une insuffisance notoire de compétitions régulières. Il faut noter aussi l'inexistence, dans la plupart des ligues, d'infrastructure de matériel et d'équipement destiné à la pratique de l'athlétisme en général et du sprint en particulier. L'absence d'infrastructure fonctionnelle dans les universités et dans les établissements scolaires font partie des faiblesses de la pratique du sprint. D'une manière générale, l'athlétisme Sénégalais souffre d'un manque chronique de moyen financier, et cela se répercute dans la vie des clubs. Ces derniers, sur ce plan, éprouvent d'énormes difficultés pour satisfaire les besoins des entraîneurs et des athlètes. En ce qui concerne les aides, les résultats montrent que la plupart des athlètes reçoivent une aide provenant de leurs parents ou d'amis (79,68% cf. tableau n° XXII).

Au regard des performances réalisées par les champions et les championnes du Sénégal sur 100 mètres de 1982 à 2010, le tableau l'évolution des records laisse apparaître une tendance à la baisse du niveau de celles-ci. Par ailleurs, l'examen attentif du ranking africain 2010 vient confirmer cette tendance.

Au 100 mètres hommes (10.08 pour le meilleur africain), le 1^{er} Sénégalais est classé 20^{ème} avec une performance de 10.40 ; chez les femmes (11.00 meilleure africaine) une seule Sénégalaise est classée 65^{ème} avec une performance de 12.05. Notons aussi que les records nationaux commencent à perdurer sans qu'aucun athlète, homme et femme, ne donne l'espoir que ces records peuvent être améliorés dans les années à venir.

Enfin les performances modestes et les éliminations prématurées des sprinters Sénégalais hommes et femmes dans les compétitions continentales (jeux africains-championnats d'Afrique) viennent renforcer le constat de la faiblesse du sprint au Sénégal.

Une réflexion approfondie mérite d'être menée par la Direction technique nationale pour diagnostiquer le mal et trouver les remèdes appropriés. Celle-ci devra revisiter l'environnement du sprint sous tous ses aspects qui sont liés :

- aux qualités physiques, morphologiques et mentales des athlètes ;
- à la qualité et à la régularité de l'entraînement ;
- à la disponibilité des entraîneurs ;
- à la qualité des conditions matérielles de travail ;
- au niveau des compétitions nationales ;
- à la participation aux compétitions internationales ;
- à la motivation, à la prise en charge et au suivi médical ;
- à la diététique sportive et à la récupération des athlètes ;
- à des stages périodiques et au cadre de vie de l'athlète ;

L'historique du sprint Sénégalais, du 100m notamment, met en évidence la qualité de cette spécialité dès le début de l'indépendance du Sénégal.

Des noms tels que Alioune Sow, Malang Mané, Doumbia Bassirou, Adama Fall, Barka Sy, entre autres, sont apparus dans les années 1963 à 1984 dans les annales du sprint sénégalais. Ils ont tous couru en 10"2 ou moins en chronométrage manuel, et pour la plupart, sur une piste en cendrée.

A titre d'exemple le relais 4 x 100 m hommes a couru en 40"2 en 1964 à l'occasion des jeux Olympiques Tokyo, sur une piste en cendrée (cela fait 47ans).

Dans les années 1985 à 1995 d'autres sprinters ont émergé avec des performances dont la moyenne se situe à 10"35 (chronométrage électrique).

Ils ont pour noms Charles Seck, Oumar Loum, Joseph Diaz, Ibrahima Tamba, Amadou Mbagnick Mbaye, transfuge du saut en longueur, qui a été le seul athlète sénégalais à gagner un titre de champion d'Afrique au 100 m. Ils ont remporté des médailles dans les compétitions continentales.

Pour rappel, le relais 4x100m hommes a établi le record national (39.36) en 1992 ; cela fait 19ans.

Ce bref historique démontre que le sprint sénégalais a été d'un bon niveau.

Cela veut dire par ailleurs que le sénégalais a très certainement des qualités pour faire du sprint (taille, bonne enfourchure, détente, souplesse etc.) et réaliser des performances intéressantes.

Cela veut également dire que l'environnement qui a prévalu dans ces années est sûrement différent que celui que nous connaissons aujourd'hui où les performances en sprint sont généralement en baisse du fait d'une organisation du secteur et d'une prise en charge des athlètes qui présentent beaucoup de failles.

Les faiblesses résident, à notre sens, dans l'organisation globale du sprint. Il n'y a pas une stratégie précise de développement du sprint. Et cela ne pardonne pas.

CONCLUSION

ET

SUGGESTIONS

CONCLUSION ET SUGGESTIONS

Conclusion

L'objet de ce travail est d'analyser les forces et les faiblesses du 100m plat au Sénégal en mettant en évidence les problèmes liés à la pratique de cette épreuve, sachant que depuis quelques années, on assiste à une stagnation des performances sur le plan international.

Pour mener à bien notre étude, nous avons utilisé des questionnaires mixtes (ouverts et fermés) destinés aux athlètes, aux encadreurs techniques et au public composé de non-pratiquants ainsi que des entretiens avec les responsables administratifs et techniques ayant en charge l'athlétisme sénégalais et le sport scolaire et universitaire :

64 athlètes, 34 encadreurs techniques et 96 personnes du public non-pratiquant ont répondu à ces questionnaires.

De notre investigation il ressort que :

- le sprint, seule spécialité à être présente dans toutes les compétitions, constitue la force de l'athlétisme sénégalais malgré son évolution en dents de scie ;
- la prépondérance des épreuves de vitesse dans le palmarès de l'athlétisme sénégalais liée, entre autres facteurs, à l'organisation régulière de compétitions ;

La réhabilitation des pistes synthétiques notamment celles de Iba Mar Diop et de Diourbel, la rénovation préconisée par l'Etat des stades régionaux en les dotant chacun d'une piste synthétique ainsi que l'existence du C.I.A.D devraient constituer une force majeure de l'athlétisme sénégalais.

- le sprint sénégalais connaît malgré tout de grosses faiblesses liées au manque de cadres, d'infrastructures sportives adéquates (matériels, pistes opérationnelles) dans les capitales régionales, de motivation par des moyens financiers et didactiques.

Les suggestions que nous avons émises s'inscrivent dans un souci d'apporter des éléments de renforcement des points forts de notre sprint ou de remédier à ses faiblesses.

Suggestions

Après avoir analysé les forces et les faiblesses du 100 m plat au Sénégal, nous avons jugé utile de dégager des suggestions pouvant constituer une contribution au développement de l'athlétisme sénégalais en général et du sprint court en particulier.

Il s'agit ici :

- dans le domaine des compétitions, d'organiser :
 - des compétitions régulières surtout au niveau des régions ;
 - des réunions conformes à celles des grandes compétitions (Meeting de la ville de Dakar) ;
 - des différents championnats UASSU ;
 - des compétitions à l'image de celle l'ancienne coupe Madame Elisabeth Diouf qui ne concerne que la petite catégorie qui était une manière de détecter des jeunes talents cachés qui seront suivis dans l'avenir.
- au plan de la formation :
 - ✓ de former davantage de techniciens en tenant compte des besoins nationaux et régionaux ;
 - ✓ d'organiser régulièrement des stages de recyclage interne ;
 - ✓ de solliciter des possibilités de la coopération internationale pour avoir des bourses de formations en faveur des jeunes techniciens ayant besoin d'une formation plus poussée.
- au niveau des infrastructures, de :
 - construire des infrastructures légères d'Athlétisme dans les grands centres urbains, les universités et les établissements de formation ;
 - rénover des stades régionaux en les dotant d'une piste synthétique ;
 - créer des centres régionaux pour élites de la région ;
 - créer un centre national pour l'élite nationale.

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

I- Ouvrages

1. Choffin F.A.T. Athlétisme : 3.Les courses « De l'école...aux Associations, Avril 2007
2. Hubiche J.L, Pradet M. Comprendre l'athlétisme, sa pratique et son enseignement, INSEP-Publications Paris, 1993.
3. Lambert G L'entraînement sportif par question et réponse. In Collection APS dirigée par Pierre Harichaux P. et Denys Fernande Durfor D. F. édition Paris, 1987.

II- Mémoires

4. Baldé M. Les facteurs limitatifs du sprint court sénégalais. Mémoire de Maitrise ès STAPS INSEPS/UCAD, 2007.
5. Sarr A. : Le sprint sénégalais de 1992 à 2002 forces et faiblesses. Mémoire de Maîtrise ès STAPS INSEPS/UCAD, 2002

III- Autres Documents

6. Fall A. Cours de physiologie de l'exercice musculaire.
7. Introduction à la théorie de l'entraînement : International Amateur Athlétic Fédération.
8. Niveau I/II Les courses de vitesse et de haies. Fédération Internationale des Associations d'Athlétisme (IAAF). Système de Formation et Certification des Entraîneurs.

IV-Wébographie

9. [.google.fr/originesdu100mplat](http://google.fr/originesdu100mplat),
10. [.iaaf.org/évolutiondu100mplat](http://iaaf.org/évolutiondu100mplatauSénégal)auSénégal.

ANNEXES

UNIVERSITE CHEICKH ANTA DIOP DE DAKAR**Institut National Supérieur de L'éducation populaire et du Sportif****(INSEPS)****Mlle Mously Traoré / maîtrise STAPS****Tel :77 902 98 09 // 77 775 39 22**Email : @hotmail.fr

Ce questionnaire destiné aux athlètes Sénégalais rentre dans le cadre d'un mémoire ès science et technique de l'activité et du sport (STAPS). Il a pour but de déterminer les forces et les faiblesses de la course du 100m plat au Sénégal.

NB : mettre une croix sur le carré correspondant a votre réponse

Pour les questions ouvertes, développer votre réponse.

-1-Age.....ans

-2- Sexe : M F

-3-Nom de votre club

-4-Quelle est votre catégorie?

Cadet (te) Junior (e) Senior (e)

-5-Comment êtes vous venu dans l'athlétisme?

Par détection par amour par un ami

Autres à préciser

-6-Exercez vous une autre activité ?

Elève/étudiant Militaire sans profession

-7-Depuis combien d'années pratiquez-vous le 100 m plat?ans

-8-Vos parents ou vos amis vous aident-ils dans votre pratique?

Oui Non

-Si oui préciser la nature de l'aide :

Psychologique Equipement Financière

- Autre à préciser.....

-9-Avez-vous été sélectionné (é) en équipe national ?

Oui Non

-10- Avez-vous eu l'occasion stage ou en camp d'entraînement avec l'équipe national?

Oui Non

-11- Les stages ou les camps d'entraînement sont-ils organisés de manière régulière?

Oui Non

-12-Les conditions de stages sont-elles suffisantes pour vous permettre d'être performant (e)?

Oui Non

-13- La fédération vous aide-t-elle dans votre préparation ?

Oui Non

-Si oui justifie votre réponse

.....
.....

UNIVERSITE CHEICKH ANTA DIOP DE DAKAR**Institut National Supérieur de L'éducation populaire et du Sportif****(INSEPS)****Mlle Mously Traoré / maîtrise STAPS****Tel :77 902 98 09 // 77 775 39 22**Email : [@hotmail.fr](mailto: @hotmail.fr)

Le questionnaire entre dans le cadre d'un mémoire de maîtrise ès-science et techniques de l'activité physique et du sport (STAPS), il est destiné aux encadreurs et techniciens intervenants dans le club, les établissements scolaires et universitaire de Dakar

NB : Mettre une croix dans la case de votre choix

Age.....ans

- Sexe : M ou F

Milieu d'intervention

Club Ecole université

1- Quel diplôme avez-vous ?

Initiateur 1^{er} degré 2^e degré 3^e degré Enseignement d'EPS

2- Avez-vous encadré des coureurs du 100m plat?

Oui Non

-1- Si non, pourquoi?

.....
.....
.....
3- Pensez-vous que le morphotype (taille /poids) est adapté au 100 plat?

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

4- Selon vous, y a-t-il assez d'entraîneurs du 100m pat au Sénégal?

Oui Non

4-1 Si non, que suggérez-vous pour l'augmentation de leur nombre?

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

5-A votre, y a-t-il suffisamment d'athlètes Sénégalais de qui pratiquent le 100m?

Oui Non

5-1 Si non, qu'est-ce qui, a votre avis, justifierait cette insuffisance de pratiquants du 100m plat au Sénégal?

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

6- Trouvez-vous facile ou difficile de réaliser une bonne performance aux 100m plat au Sénégal ?

Facile difficile

7- Que suggérez-vous pour une bonne pratique de masse plus importante ?

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

UNIVERSITE CHEICKH ANTA DIOP DE DAKAR

Institut National Supérieur de L'éducation populaire et du Sportif

(INSEPS)

Mlle Mously Traoré / maîtrise STAPS

Tel :77 902 98 09 // 77 775 39 22

Email : [@hotmail.fr](mailto: @hotmail.fr)

Le questionnaire entre dans le cadre d'un mémoire de ès-science et technique de l'activité physique et du sport (STAPS), il est destine aux non-pratiquants

NB : Mettre une croix dans la case de votre choix

Age.....ans

Sexe : M F

Profession

.....

1- Aimez-vous la course du 100m plat ?

Oui Non

Pourquoi ?

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

2- Avez-vous déjà assisté à une course de 100m plat?

Oui Non

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

.....
.....

.....
.....

3- Connaissez-vous de célèbres coureurs Sénégalais (e) de 100m plat ?

Oui Non

3-1- Si oui, citez en au moins un

.....

4- Aimeriez-vous être initiés au 100m plat

Oui Non

5-1-Si non qu'est-ce qui, à votre avis, justifierait cette insuffisance de pratiquant du 100m plat Sénégalais ?

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

6-Trouvez-vous facile ou difficile de réaliser une bonne performance au 100m plat ?

Facile difficile

7 - Que suggérez-vous pour une bonne pratique de masse plus importante ?

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

UNIVERSITE CHEICKH ANTA DIOP DE DAKAR

Institut National Supérieur de L'éducation populaire et du Sportif

(INSEPS)

Mously Traoré – Maîtrise /STAPS

TEL : 77 902 98 09

Questionnaire destiné au directeur technique national d'athlétisme du Sénégal

1) Selon vous, quelles sont les forces du 100m plat au Sénégal ?

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

2) Quelles sont les faiblesses du 100m plat au Sénégal ?

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

3) Que suggérez-vous pour encourager la pratique du 100m plat au Sénégal ?

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

4) Existe-t-il des mesures concrètes pour améliorer la pratique du sprint en général et du 100m plat en particulier ?

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

UNIVERSITE CHEICKH ANTA DIOP DE DAKAR

Institut National Supérieur de L'éducation populaire et du Sportif

(INSEPS)

Mously Traoré – Maîtrise /STAPS

TEL : 77 902 98 09

Questionnaire destine à l'entraîneur national du sprint

1) Depuis combien de temps exercez-vous le métier d'entraîneur ?

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

2) Comment appréciez-vous la pratique du 100m plat au Sénégal ?

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

3) D'après vous, quelles sont les faiblesses du 100m plat au Sénégal ?

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

4) Quelles sont les forces de la 100m plat au Sénégal ?

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

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

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

UNIVERSITE CHEICKH ANTA DIOP DE DAKAR

Institut National Supérieur de L'éducation populaire et du Sportif

(INSEPS)

Mously Traoré – Maîtrise /STAPS

TEL : 77 902 98 09

Questionnaire destine au secrétaire régionale de l'UASSU

1) Selon vous, à quoi sont liées les forces et faiblesses de la pratique de la mass du 100m plat au Sénégal ?

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

2) Est-ce que les renseignements d'EPS ont suffisamment le temps encadrer les élèves à la pratique du 100m plat

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

3) Qu'est ce qui à votre avis pourrait être fait pour d-passer cette situation qui fait que la course du 100m plat n'est pas enseignée toute l'année ?

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

4) Que suggérez-vous pour relancer la course du 100m plat à l'école ?

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