

REPUBLIQUE DU SENEGAL



UN PEUPLE - UN BUT - UNE FOI

MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR, ET LA RECHERCHE



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)

THEME

**LA PREPARATION DES LUTTEURS
EN SALLE DE FITNESS**

PRESENTE PAR :

Monsieur SALIOU FALL

SOUS LA DIRECTION DE :

Monsieur DJIBRIL SECK

ANNEE UNIVERSITAIRE 2011- 2012

SOMMAIRE

DEDICACES

REMERCIEMENT

SOMMAIRE

RESUME

INTRODUCTION.....	1
PROBLEMATIQUE.....	2
Chapitre I : Revue de littérature.....	3
I.1. définition des concepts.....	4
I.1.1. Fitness.....	4
I.1.2. Le step.....	5
I.1.3. L'aérobic.....	5
I.1.4. Le stretching.....	6
I.1.5. Le taébo.....	8
I.1.6. La musculation.....	8
I.1.7. Gym bâton.....	9
I.1.8. Le gym abdo.....	9
I.1.9. Le spinning.....	10
I.2. Rappel de la physiologie musculaire.....	10
I.2.1. Les différentes voies de métabolisme.....	10
I.2.2. Filière anaérobie lactique.....	11
I.2.3. Filière anaérobie alactique.....	11

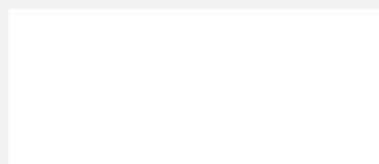
La préparation des lutteurs en salle de fitness

I.2.4. Filière aérobie.....	11
I.3. Les mécanismes de la contraction musculaire.....	12
I.4. Les qualités physiques.....	13
I.4.1. Vitesse.....	13
I.4.2. Force.....	14
I.4.3. Force maximale.....	15
I.4.4. Force explosive.....	15
I.4.5. Endurance force.....	15
I.4.6 Puissance.....	15
I.4.6. Souplesse.....	17
I.4.7. Souplesse articulaire active.....	17
I.4.8. Souplesse articulaire passive.....	17
I.4.9. La flexibilité.....	17
I.5.1. L'élasticité.....	17
I.6. La lutte traditionnelle sénégalaise : Signification.....	18
I.6.1 Les forme de lutte traditionnelle sénégalaise.....	18
I.6.1.1. La lutte traditionnelle simple.....	19
I.6.1.2. La lutte traditionnelle avec frappe.....	20
I.7. Grille d'analyse de la lutte.....	21
I.7.1. Analyse d'une projection.....	21
I.7.2. Source d'énergie mécanique.....	22
I.7.3. Niveau de puissance.....	22
I.7.4 Durée.....	22
I.7.5. Analyse gestuelle.....	23

La préparation des lutteurs en salle de fitness

I.7.6. Identification des groupes musculaire.....	23
I.7.7. la motrice Spécifié	23
I.7.8. Régime de contraction.....	23
Chapitre II : METHODOLOGIE.....	24
II.1. Démarche théorique.....	25
II.2.Population et cadre d'étude.....	25
II.3.Critère d'inclusion.....	25
II.3.1. Méthode.....	25
II. 3.2. Entretien semi-directifs.....	25
II.3.3. Observation.....	26
II.3.4. Le protocole d'observation.....	27
II. 3.5. Les limites de l'observation.....	27
II.3.6. Le matériel utilise.....	28
Chapitre III : PRESENTATION DES RESULTATS.....	29
III.1. PRESENTATION DES RESULTATS.....	30
Chapitre IV : Discussion des résultats.....	37
Conclusion	41
Bibliographies.....	42
Annexes.....	45

Dédicaces



La préparation des lutteurs en salle de fitness

Je dédie ce travail :

A ma mère Mbéne FALL, vous qui avez été une mère exemplaire, vous qui n'avez ménagé aucun effort durant tout le long de mes études. Vous m'avait assisté corps et âme surtout à l'école primaire et secondaire où j'en avais plus besoin.

A mon Père Abdoulaye FALL, vous qui m'avez appris ce qu'est la vie et le respect d'autrui. Vous qui m'avez donné une bonne éducation, et apporté assistance aussi bien matériel que financière.

Père et Mère je ne trouverai jamais assez de mots pour vous remercier. Qu'ALLAH vous donne longue vie et santé pour que vous puissiez nous accompagner jusqu'au dernier jour de votre vie.

A ma tante Awa FALL, vous m'avez apporté soutien et assistance durant la période la plus difficile de mon cursus scolaire. Vous avez financé l'essentiel de mes études et jusqu'à présent vous avez continué à m'aider.

A son mari Alassane SOW, qui m'a toujours traité comme son propre fils que Dieu lui prête une longue et saine vie.

A sa fille Ndéye Khady SOW, je n'oublierai jamais tout le soutien que vous m'avez apporté, je cesserais de vous remercier. Que Dieu te protège et préserve ton ménage.

A mes frères: Modou FALL, Gora FALL, Lamp FALL, Ousseynou FALL, Assane FALL, Sergine Oumar FALL et Mohammed DIOUF.

A mes sœurs : Ndéye Khady FALL, Mame Codou FALL, Mbéne FALL, Mari Fall, Maguette FAYE et Khady FAYE.

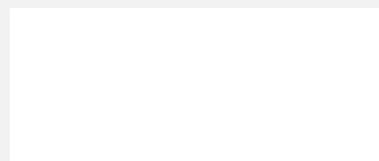
A tous les membres de la famille FALL depuis khombole.

A tous mes cousins : Adama NDAO, Ibou NDAO et Doudou NDAO.

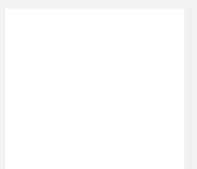
A mes cousines : Soda SOW, Awa ngom, Badiane NGOM et Mbéne DIAGNE.

A mes neveux et nièces : Mariétou DIAKHATE, Awa DIAKHATE, Séydina DIAKHATE, Maisa NDAO, Alassane NDAO, Mami NDAO, Louma LATOUFF, Adel LATOUFF et Fallou LATOUFF.

A mes deux petits frères et sœur Adama FALL et Awa FALL, je ne cesserai jamais de prier pour le repos de vos âmes. Que le tout puissant vous guide dans son paradis.



Remerciements



La préparation des lutteurs en salle de fitness

Nous remercions

ALLAH : Le Tout Miséricordieux Le Très Miséricordieux.

Lui qui nous a donné vie et santé, force et courage pour finir ce modeste travail.

Ainsi que son prophète Muhamed (PSL).

Que votre lumière nous éclaire et nous guide dans le chemin vos préférés ici bas et au-delà.

AMEN.

Mes deux parents qui n'ont ménagé aucun effort pour la réussite de mes études. Encore une fois remercie, je vous aime du fond de mon cœur.

Tous mes oncles et tentes par ou je suis passé le long de mes études

Tous mes remerciements à mon très cher professeur, Maitre Seck. Vos conseils et critiques mon beaucoup servi pour la réussite de ce document.

Vous avez inculqué en moi les valeurs du combattant.

Que dieu vous accorde une longue vie.

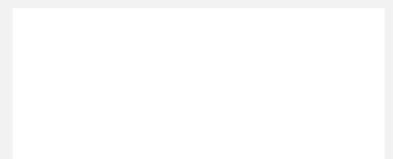
Je remercie Monsieur, Ahmed KANDJI professeur RPM et de BODY COMBAT à l'olympique club.

Je remercie : Ousmane SY, Ibrahima NDIAYE, Ibrahima CISS, Macoumba GUEYE.

Tous les lutteurs qui m'ont permis de réaliser ce travail.

Tous mes remerciements aux bibliothécaires de l'INSEPS pour les documents que vous avez mis à ma disposition.

A toutes les personnes qui mon soutenu pour la réalisation de ce projet, je vous adresse mes sincères remerciements.



Liste des tableaux

	Page
Tableau I : Quels sont les cours de fitness que vous faites ?.....	30
Tableau II : Quels sont vos besoins et attentes en musculation?.....	31
Tableau III : Qu'est-ce que vous suggérez aux propriétaires des salles de fitness?..	31
Tableau IV : Quels sont les services que vous recevez en salle?.....	32
Tableau V : Qu'est-ce que vous prenez pour compenser votre alimentation ?.....	32
Tableau VI : avez-vous appris à l'utiliser seul ou avec l'aide d'un moniteur ?.....	33
Tableau VII : Quand vous êtes en salles quels sont les exercices que faites?	34
Tableau VIII : Avez-vous bénéficié d'un stage à l'étranger?.....	35
Tableau IX : Est-ce que vous connaissez au Sénégal des salles où ils existent des .professionnels ?.....	36

Liste des abréviations

A.T.P : Adénosine triphosphate

B.D.S: Body training système: la gymnastique du corps

Co²⁺ : calcium

D : Distance

F : force

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

M : Masse

P : puissance

P.A : Potentiel d'action

P.P.G : Préparation physique générale

S : Seconde

S.T.A.P.S : Sciences et techniques des activités physiques et sportives

U.C.A.D : Université Cheikh Anta Diop

< : Supérieur

> : Inférieur

La préparation des lutteurs en salle de fitness

RESUME

Aujourd'hui, la lutte moderne constitue un véritable engouement pour les jeunes, à cause des enjeux économiques. Chacun veut gagner beaucoup plus d'argent ce qui les pousse à fréquenter les salles de fitness, pour découvrir d'autres méthodes d'entraînements.

Nous essayerons de voir en quoi les salles peuvent d'être bénéfiques pour les lutteurs. Au Sénégal, l'entraînement du lutteur se subdivise en 4 parties : de 5 heures à 6 heures du matin ils font de la course, de 17 heures à 18 heures de la boxe, de 18 heures à 19 heures de la musculation et en fin de 19 heures à 20 heures contact avec partenaire. Dans le cadre de notre étude nous avons visités 5 grandes salles, dont fréquentent 18 lutteurs appartenant environ à 4 écuries.

Pour voir qu'est-ce que leur apportent les salles de fitness. Nous avons constaté que dans les salles de du centre ville il y'a du matériel moderne. C'est là aussi qu'ils trouvent des moniteurs qualifiés. C'est dans le milieu du fitness qu'ils découvrent certains produits érogènes. Produit supposés renforcer leur muscle, ce qui ne manque pas de les tenter. Cela semble expliquer la prise de poids observé chez les lutteurs.

Ce pendant au niveau de la banlieue foisonnent des salles moins équipées. Les lutteurs qui ont les moyens, préfèrent aller à l'étranger où ils trouvent des médecins, des nutritionnistes, des diététiciens et des masseurs, ils ont loin de la pression sociale, ils font une séance par jour. Notre étude pourrait être étendue dans l'ensemble des salles pour permettre aux autorités ou les propriétaires des salles de prendre les dispositions nécessaires.

INTRODUCTION

Avec le développement de la lutte au Sénégal tous les jeunes se tournent vers l'arène. Face ce phénomène, le culte de la force devient le souci majeur qui tarade l'esprit des lutteurs. Ceci leur permet de mieux vivre dans une société de plus en plus difficile. Des médecins et chercheurs, se sont investis pour trouver des solutions à leur problème. C'est ainsi que les activités physiques sont considérées comme la solution. Car elles participent à l'amélioration de la condition physique et à l'acquisition de la force. C'est dans cette perspective que sont nées les salles fitness au Sénégal vers les années 80. Naguère, ils utilisaient les plages sablonneuses pour leur préparation physique. Aujourd'hui avec les progrès scientifiques, les lutteurs s'orientent en plus vers les salles de fitness ou ils trouveront du matériel complet, assistance et confort. « Le fitness, est un ensemble d'activités physiques et son but est de lutter contre les maladies cardiovasculaires, d'acquérir une bonne condition physique, de modeler le corps, de tonifier la silhouette..., mais aussi il permet de se détendre, favorisant ainsi l'évacuation du stress de la journée. » Faye B. (2007). La contribution des salles de fitness dans la recherche de la condition physique dans les différents sports est partout démontrée. Les lutteurs confrontés au même besoin fréquent les sales de fitness pour leurs besoins. Aujourd'hui, au Sénégal les salles de fitness sont de plus en plus fréquentées par les lutteurs. En vue du développement fulgurent de la lutte, nous nous s'inscrivons sur une nouvelle perspective, il convient de montrer comment le fitness peut être un moyen de préparation physique pour les lutteurs. L'intérêt de cette étude est d'aller explorer les moyens de préparations physiques des lutteurs dans les salles de fitness. Ce travail comprend quatre chapitres : le premier chapitre sera consacré à la revue de littérature ; le deuxième chapitre va porter sur la démarche méthodologique ; le troisième chapitre sera réservé à la présentation des résultats ; et enfin le quatrième chapitre sera consacré à la conclusion.

PROBLEMATIQUE

La forme physique chez les lutteurs n'est plus la même depuis qu'il y ait la flambée de l'argent au niveau de l'arène. En effet, les lutteurs se métamorphosent pour devenir plus grand pour accéder à la cours des grands et gagner beaucoup d'argent. Un nombre très restreint de lutteur partage des sommes importantes d'argent au détriment des autres. Face à ce phénomène, ils ont recourt à des méthodes multiples.

En effet, la croissance musculaire que l'on appel médicalement hypertrophie du muscle est le fait que le muscle croit de manière importante, progressivement et en fonction de l'activité.

Il est naturellement programmé que chez l'homme, si on s'adonne tous les jours à l'activité physique, le muscle augmente sont volume proportionnellement au travail effectué au cours de l'activité physique et aussi en fonction de l'intensité. Selon certains spécialistes, le volume atteint par le muscle dépend de deux paramètres, la durée et l'intensité.

C'est ainsi que jadis, ils investissaient les plages ou le plein aire pour leur préparation physique. Aujourd'hui ils trouvent un cadre approprié pour leur préparation : les salles de fitness avec un personnel compétant à leur disposition. Avec un programme très diversifié comme du taé Bo, du body combat, du step, de la musculation...etc. pour développer les qualités physiques.

CHAPITRE I: REVUE DE LA LITTERATURE

I.1. DEFINITION DES COMCEPTS

I.1.1. FITNESS¹

Le fitness est un mot anglais, apparu dans les années 80, signifiant santé, forme. Si nous tentions de lui apporter une définition propre, nous pourrions le présenter comme « un ensemble d'activités destinées à maintenir la forme physique et pratiqué en musique ». Le fitness trouve ses origines dans l'aérobic (gymnastique modelant le corps par des mouvements effectués en musique), qui lui-même naît du jazz-dance ou gym-jazz.

Revenons sur quelques dates-clés :

En 1968 le docteur en médecine Kenneth H. Cooper, lieutenant-colonel dans L'U S ARMY, développe un concept d'activité physique dans le but d'apporter un gain de forme (reposant sur une activation cardio-vasculaire) à ses pratiquants. Afin de prouver l'utilité de ses exercices, il publie un ouvrage intitulé « Aérobic ».

Dans les années 70, le mouvement aérobic se développe, se consolide et devient médiatique sous l'impulsion de Jane Fonda. Celle-ci crée sa propre méthode de travail qu'elle nomme : « WORK OUT »

Dans les années 80, le fitness débarque en France. Véronique de Villele et Davida Delor sont les précurseurs d'un nouveau mouvement qui va sans cesse prendre de l'ampleur. C'est leur émission télévisée « gym tonic » qui les révèle au grand public et qui nous apporte le fameux tube intergénérationnel : « toutouyoutou ».

En 1986, Gin Miller crée des cours d'une composante majeure du fitness : le step.

Dans les années 90-2000 les B.T.S (BODY Training Système) font leur apparition et donnent lieu à ce qu'on appelle : body-balance, body attack, body-jam, gym-bâton... ». Mais il existe d'autres activités qu'on peut pratiquer avec certains matériels comme le spinning.

¹ <http://wikipedia.org/wiki/fitness>

La préparation des lutteurs en salle de fitness

En 2008, il reste à souhaiter aux fervents amateurs de fitness que l'activité soit représentée aux jeux olympiques

I.1.2. STEP²

Le step ou « marche à hauteur réglable », est utilisé en salle de remise en forme, créé en 1986 par l'américain Gin MILLER. Les cours de step sont aujourd'hui très populaires. Pour apporter le nom lié à cette activité, nous devons nous attacher à l'appareil utilisé dans cette pratique qui est le step.

L'appareil step, concept simple (genre de marche) conçu en plastique dur, permet de réaliser un grand nombre d'exercices visant l'amélioration et l'entretien de la condition physique, une évolution du système cardiovasculaire faisant découler une augmentation de la capacité aérobie.

I.1.3. AEROBIC³

Selon la définition donnée en 1981 par le dictionnaire le petit ROBERT, l'aérobic nom féminin, est une « gymnastique qui modèle le corps et oxygène les tissus par des mouvements rapides effectués en musique ». Cette activité sportive a été créée par un médecin, le docteur Kenneth COOPER. Le terme aérobie fait son apparition aux Etats Unis dès 1968, en France, il faudra attendre en 1979 pour voir apparaître le terme aérobie et sa médiatisation à partir de 1980 dans l'émission « GYM tonic » avec Dominique AVINA.

Les cours d'aérobic sont apparus dès le début des années 1980, afin de pratiquer des mouvements en rythme et en coordination sur des musiques endiablées.

L'aérobic renforce le biceps et assouplit tout le corps .Mais l'objectif premier des cours d'aérobic est de développer et de renforcer en parallèle la musculature.

²<http://www.iménéo.com/santé-bien-être/fitness-zone-step-débutant>

³<http://fr.wikipedia.org/wiki/Aerobie>

1.1.4. STRETCHING⁴

Le stretching, mot d'origine anglo-saxonne, n'est apparu que récemment. Cette discipline se répand actuellement beaucoup dans le monde à travers les clubs de remise en forme qui voient le jour depuis quelques années. Le stretching, du verbe to stretch, qui veut dire étirer, est aussi beaucoup employé par les sportifs. Cela se comprend par la définition que l'on peut lui donner : c'est une forme d'exercice physique qui assure l'étirement des muscles et la position des articulations. Le travail en statique, exigeant que

Les positions d'extension soient tenues sous certain temps apporte souplesse musculature. C'est à la fois une méthode de détente physique mais aussi psychique. Les trois champs d'application du stretching sont : la prévention, la performance et le mental.

- La prévention : On peut observer différents traumatismes liés à la pratique du sport. Qu'ils soient d'ordre musculaire ou articulaire ces traumatismes sont de deux types : - Les traumatismes par contusions extérieures assez courants dans les sports de contact.

- Les traumatismes par lésions internes tels que les entorses, observées dans la plupart des disciplines. Le but du stretching est précisément d'éviter ou, tout au moins, de réduire au maximum ce type de lésions. Outre les impératifs du jeu sportif qui impose parfois des actions violentes, il ya souvent, à l'origine d'une blessure, un échauffement insuffisant ou inadapté. En effet, la plupart du temps, un traumatisme interne est dû à une contraction ou une extension que le muscle n'était pas prêt à assurer. Effectuer des exercices de stretching avant l'entraînement ou la compétition prépare les muscles à répondre le plus efficacement possible et avec un minimum de risques de blessures aux diverses sollicitation du jeu sportif.

-La performance : Au-delà de son action de prévention, le stretching est un facteur de performance. Ceci pour des raisons mécaniques mais également pour son action sur le mental. Le stretching s'avère être, en effet, un excellent régulateur de stress.

⁴ Marylène Pia 1995

La préparation des lutteurs en salle de fitness

-Le mental : pour faire convenablement un exercice stretching, il est indispensable d'être totalement présent au mouvement, et surtout à ses sensations proprioceptives (perception des signaux qu'envoie le muscle, par exemple « trop étiré »). Le stretching, en polarisant l'attention sur le corps par cette nécessaire présence aux sensations à un effet extrêmement calmant. De plus le stretching facilite une certaine maîtrise respiratoire, maîtrise qui s'avère très utile lors d'une compétition. L'athlète avant une épreuve est très souvent tendue, l'esprit parasité par des pensées négatives. Pour se calmer, il faut opérer une rupture avec ces pensées, réguler l'émotionnel. Observer votre respiration lorsque vous êtes « sous pression », elle est souvent rapide, saccadée et toujours superficielle. En la rendant calme, profonde et régulière, vous neutralisez ou tout au moins réduisez considérablement les tensions mentales. Du fait de cette double attention, aux sensations proprioceptives et à la maîtrise respiratoire, les exercices de stretching sont générateurs de détente. Le stretching a, de plus, l'avantage de faciliter la détente tout en maintenant un certain tonus nécessaire à l'action. En effet, il n'est pas toujours recommandé de faire une relaxation dans les instants qui précèdent l'action. Il faut, dans la plupart des sports, maintenir un certain niveau de stress pour être performant et exprimer ses potentialités sur le terrain. Les exercices de stretching permettent donc d'amener le stress à son niveau optimal.

C'est pourquoi il faut débiter sous les conseils d'une personne compétente en la matière. De plus il est préférable d'adapter la séance à l'individu, de la personnaliser en prenant en compte les problèmes éventuels de santé. (Ex : problème de dos). Pour protéger son dos il suffit souvent d'effectuer des exercices de stretching. Le stretching spécial du dos s'appuie sur un principe essentiel : la relaxation. Les tensions psychiques sont responsables des contractures, aussi lorsqu'on effectue des d'extension dorsale, il convient de bien insister sur les phases de relaxation. Une fois l'exercice termine, il ne s'agit pas de recommencer de suite, mais de prendre le temps de se détendre. Le d'observer et d'apprécier les sensations agréables et positives de récupération, d'intégrer un certain bien-être. (Marylène Pia 1995)

La préparation des lutteurs en salle de fitness

1.1.5. LE TAE BO⁵

Le TAEBO est créé en 1989 par l'américain Billy BLANKS. Dans le souci de rendre les arts martiaux accessibles au grand public, il crée le TAE BO qui est un genre ludique des arts martiaux. Il se caractérise par sa forme d'aérobic avec des mouvements intenses et athlétiques. C'est un cours ouvert à tous les publics hommes et femmes. Pratiqué avec de la musique, le TAE BO permet de travailler la condition physique.

1.1.6. MUSCULATION⁶

On a souvent tendance à la confondre avec l'haltérophilie ou encore avec le culturisme. C'est une erreur. En fait, on associe ces trois termes en raison du matériel qui est le même. Pourtant ni les buts recherchés, ni les méthodes et les méthodes de préparation ne sont semblables. En effet, un seul de ces trois sports aboutit à une consécration olympique.

-l'haltérophilie : Il faut être fort, réussir la plus grosse charge possible, aussi bien à l'arraché, qu'à l'épaule-rejeté. Toutes ces lois sont contrôlées par la fédération internationale, tout est quantifié avec des records nationaux, européens et mondiaux pour chacun des mouvements et au total.

Ce n'est pas le cas de la musculation et du culturisme. Le culturisme, c'est plutôt la recherche de la beauté plastique. Comme on n'avait constaté que soulever des poids altère faisait grossir les muscles, certains en ont fait leur objectif. On va donc développer certains groupes musculaires pour les développer de façon apparente afin d'atteindre la limite de l'hypertrophie. Le jeu consiste à trouver le juste équilibre pour donner à l'ensemble une certaine homogénéité, une harmonie.

La musculation ce n'est pas du tout cela. Ce n'est ni la recherche de la forme pure comme l'haltérophilie, ni la beauté plastique comme le culturisme ; c'est tout simplement faire travailler des muscles qui ne sont pas sollicités dans la vie quotidienne ou encore développer certains groupes de muscles qui nous servent pour la pratique d'un sport spécifique. En fait c'est améliorer la vigueur musculaire de notre corps.

⁵ <http://www.fitness-paradise.fr/cardiotraining-esst-22html>

⁶ Dr Andre Drubigny 1992

La préparation des lutteurs en salle de fitness

Les méthodes d'entraînement sur la musculation sont très récentes. Elles datent de moins d'un demi-siècle. Les adeptes de la musculation furent les blessés de la dernière guerre mondiale auxquels on fit soulever des poids et rendre toute leur force aux membres atrophiés par une longue immobilisation. Delorme fut à l'origine de telles méthodes mais c'est 1956, qu'Hellenbrandt et Houtz cherchèrent à appliquer ces exercices à l'amélioration des performances sportives. C'est ce qui fait dire au Dr Andrevt. (1992). La musculation pour tous les sportifs. Paris : Rober Laffon jadis responsable du service médical de l'Institut National des Sport : « En fait auparavant on faisait du sport, pour se muscler, maintenant on se muscle pour faire du sport. »

Néanmoins pendant longtemps que le développement systématique de la musculature des athlètes, en dehors de celle qui se faisait naturellement lors de la pratique de son propre sport était néfaste au champion. On pensait qu'en fait une telle préparation « nouait » les muscles amoindrissait la détente et cela sans parler de l'adresse. Il a fallu pas mal de temps pour taire ces idées reçues.

Aujourd'hui on va beaucoup plus loin et on n'est pas capable d'utiliser des méthodes, pour améliorer l'efficacité de tel ou tel groupe de muscles. En fait, il est très facile d'améliorer tout son système musculaire. Plus facile en tout cas que d'augmenter son endurance aérobie que d'améliorer sa force musculaire.

I.1.7. GYM BATON⁷

Bâton a tout le temps fait parti de l'équipement des salles de remise en forme , ne serait ce que pour une simple préparation ostéo-articulaire de l'entraînement, il est peu à peu entré dans la salle de cours collectifs, pour compléter la pratique, servant tour à tour d'accessoire pour l'exécution de routine, ou de simple point d'appui pour l'équilibre.

I.1.8. GYM ABDO⁸

C'est un travail à dominante abdominal, il est souvent appelé gymnastique de santé. Les abdominaux sont essentiels pour le maintien du dos, de la posture et la santé du dos. Or, les mouvements de la vie moderne ne les font plus assez travailler,

⁷<http://www.easy.fitness.net/cours-fitness-gym-abdo.html>

⁸<http://www.easy.fitness.net/cours-fitness-gym-abdo.html>

La préparation des lutteurs en salle de fitness

c'est pourquoi dans toute pratique d'activité même douce, il est conseillé de travailler les abdominaux.

Le gym-abdo permet de garder un ventre plat, musclé et bien tenu, il transforme la silhouette, soulage le dos, diminue la fatigue corporelle.

I.1.9. LE SPINNING⁹

Le Spinning a été inventé en 1990 par le californien Jonathan GOLDBERG cycliste professionnel, pour lui permettre de s'entraîner durant l'hiver.

Le Spinning est idéal pour les cyclistes d'extérieur qui veulent s'entraîner à l'intérieur.

Il demande un effort plus intense que le vélo d'intérieur classique. Le succès Spinning s'explique qu'il est accessible à toute personne athlète ou non.

Le Spinning est pratique en salle, vous êtes confortablement assis sur un vélo très spécial qui porte le nom de Spinner, tout le groupe pédale au rythme de la musique.

La pratique régulière (trois fois par semaine) du Spinning pendant une heure de temps ; améliore le système cardiovasculaire, la perte de poids, aide à prévenir le diabète et baisse le niveau de cholestérol chez les individus obèses

1.2. RAPPEL : LA PHISIOLOGIE MUSCULAIRE

1.2.1. Les différentes voies métaboliques

Le muscle est le moteur du mouvement humain. C'est par l'intermédiaire des ses relâchements et de ses contractions, et des déplacements que ceux-ci imposent aux leviers osseux que nous pouvons agir, courir, sauter, etc. Mais, tout comme un moteur de diesel a besoin d'un carburant spécifique. Pour fonctionner, le muscle requiert une source d'énergie particulière celle-ci se présente sous la forme de molécule bien riche en élément phosphore : L'adénosine triphosphate ou ATP. Cette molécule, loge au niveau des fibres musculaires, à la particularité lorsque celles-ci sont stimulées par l'influx nerveux, de se dissocier en libérant de l'énergie capable de provoquer le raccourcissement de ces fibres. Le mouvement peut ainsi s'amorcer

⁹ Mémoire de maîtrise de Faye B, 2006-2007 : Profil de la condition physique des pratiquants de fitness : Etude comparative entre l'homme et la femme.

La préparation des lutteurs en salle de fitness

et se poursuivre tant que L'ATP est présente au niveau musculaire pour entretenir la réaction.

ATP influx nerveux → ADP+P+E (énergie utilisé pour la contraction musculaire)

Mais ses réserves musculaire d'ATP sont peu importantes et se trouvent de ce fait rapidement épuisées. La durée du mouvement serait donc limitée si l'organisme ne fournissait pas simultanément un apport énergétique susceptible de resynthétiser l'ATP au fur et à mesure de la dégradation. L'ATP ainsi reconstitué peut être à nouveau dégradé fournissant de l'énergie et permettant l'entretien de la contraction musculaire. L'organisme fait appel à trois mécanismes de procurer l'énergie nécessaire à la resynthèse de L'ATP au fur et à mesure de la dégradation. Michel Pradet (1996)

1.2.2 Filière anaérobie alactique :

L'énergie est fournie par la décomposition des substrats énergétiques c'est la plus rapide. L'énergie est libérée dans l'immédiat, et la présence de l'oxygène n'est pas obligatoire. IL n'y'a pas de production d'acide lactique. La quantité d'énergie est libérée jusqu'a 6-8 secondes si la charge est maximale jusqu'à 20 secondes si l'intensité est moyenne. Le système aérobie le plus sollicité en lutte mérite une attention particulière.

On peut le définir comme la capacité de maintenir des contractions musculaires intense et répétées, reposant principalement sur les mécanismes énergétiques anaérobies

1.2.3. Filière anaérobie lactique :

L'apport d'oxygène au muscle est insuffisant, la combustion oxydative des substrats énergétiques étant insuffisante devant l'effort, l'énergie doit être mobilisée par voie an oxydative. Il y a production d'acide lactique qui est à l'origine de la fatigue musculaire et limite la production d'énergie, ceci pour des efforts maximum.

1.2.4. Filière aérobie :

Cette voie utilise l'oxygène pour produire de L' ATP, elle est celle des efforts de longues durées et d'intensité peu élevées. Elle débute qu'après quelques secondes

La préparation des lutteurs en salle de fitness

et n'atteint son maximum qu'après une dizaine de minutes. La filière aérobie utilise essentiellement comme substrat, les glucides et les lipides. Au cours d'un effort de longues durées, ce sont d'abord les glucides qui sont oxydés pour produire de l'ATP, puis après 10 à 15 minutes les lipides sont utilisés, et plus l'effort dur, plus la production de lipides oxydés par rapport aux glucides. Cependant note des facteurs limitant qui sont l'augmentation de la température diminue la vitesse de réactions chimiques, le transport d'oxygène, l'intensité de l'effort, l'acidité au niveau des muscles qui si elle est trop élevée bloque les réactions produisant l'ATP, enfin l'épuisement des réserves de glucides et lipides.

I.3. Les mécanismes de la contraction musculaire

Dans le muscle l'unité fonctionnelle est l'unité motrice constituée par un ensemble de fibre innervée par le même motoneurone. Ces fibres musculaires contiennent des éléments contractiles fondamentaux qui sont constitués par quatre protéines : myosine, actine, tropomyosine et troponine.

Au repos, les filaments d'actines ne contractent aucune liaison avec les têtes des myosines.

A l'effort, le nerf moteur stimule le muscle et le potentiel d'action (PA) dépolarise la membrane cellulaire de la fibre le long du système tubulaire (ensemble d'extension de gants du sarcolème) dont l'origine se trouve au niveau de chaque ; ceci rend la membrane des citernes terminales du réticulum sarcoplasmique perméable au Ca^{2+} (EBASHI, 1976).

Ensuite les ions Ca^{2+} quitte rapidement le réticulum où ils étaient stockés et se lie à la troponine Cette fixation de l'ion calcium sur la troponine modifie le complexe troponine-tropomyosine-actine qui va se libérer de l'inhibition qui empêche l'actine de réagir avec les têtes des molécules de myosine. Les têtes de myosine s'écartent suivent une direction perpendiculaire à celle de l'axe du filament épais vers du filament.

Liaisons « énergisées » par le $Mg-ATP$ liée aux têtes des molécules de myosines, dans ce même moment l'ATP est hydrolysé favorisant ainsi la séparation actine myosine et Ca^{2+} troponine. C'est le relâchement musculaire.

La préparation des lutteurs en salle de fitness

Du point de vue fonctionnel, les cellules musculaires ne constituent pas un tissu homogène.

La plupart des muscles sont constitués de fibres dont les propriétés mécaniques sont différentes. Ce qui leur a valu d'être appelée fibres à contraction lente (fibre rouge) et fibre à contraction rapide (fibre blanche).

Elles sont respectivement appelée fibre de type I (plus oxydative) et fibre de type II riche en glycogène). Les fibres de type II sont divisées en fibre IIa, IIb, IIc en fonction de leur réaction à différentes solutions tampons avant leur coloration (Brook, Kaiser, 1970).

Le fait d'atteindre la plus grande vitesse de réalisation des éléments de rotations (hanche) de maintien de certaines positions (équilibre), d'exécution d'une technique pour surprendre son adversaire, explique que la pratique de la lutte exige la présence de deux types de fibres (I,II) chez les lutteurs, avec prédominance des fibres blanches.

I.4. QUALITES PHYSIQUES

De la fiche physiologique d'Amaros, des épreuves d'Hebert pour vérifier « la vraie force » au V.A.R.F du docteur Berlin de Coteau qui avait placé sous le signe vitesse-adresse-résistance –force, les qualités physiques à développer chez le sportif conjointement à sa préparation physiologique, se dégagent plusieurs tentatives de définitions de la valeur physique des choix d'épreuves qui en traduisent les différentes manifestations sans en dénaturer le sens et la portée. Elles sont l'expression des facteurs constitutionnels. Facteurs qui supportent la performance physique humaine. Et l'entraînement vise à développer les moyens du sportif.

I.4.1. Vitesse

« C'est la qualité physique qui permet d'exécuter un mouvement très rapidement ou de répéter un grand nombre de mouvements dans un temps donné ». (Jacques LE GUYARDER, 1981).

En lutte, c'est une qualité qui est tout le temps plus sollicitée en "mbott" "puisque en tant que capacité motrice la vitesse se caractérise par :

La préparation des lutteurs en salle de fitness

- Temps de réaction du mouvement = temps
- La durée de chaque mouvement par unité de temps. = Intensité
- Le nombre de mouvements par unité de temps.= fréquence

Or en lutte, le combattant le plus efficace est celui qui décide et réagit le plus rapidement pour surprendre son adversaire. Dans l'exécution des mouvements, la vitesse y est très importante, surtout au niveau des enchainements. Donc la vitesse est une qualité essentielle en lutte.

Selon les connaissances actuelles, l'accroissement le plus intense de l'activité est enregistré entre 10 et 14 ans. C'est ainsi que FILIPPOVIC, (1975), disait que « si la vitesse du mouvement ne figure pas dans la préparation spécifique, leurs correspondants, surtout chez les jeunes diminuent ».

I.4.2. La force

En, physique la force(F) est le produit de la masse(M) déplacée par l'accélération vitesse (a) du développement. D'ou (NEWTON) = M (kg). a (m.s⁻¹).Ainsi, KRAL.A (1970), soulignait que « c'est la capacité de l'homme à surmonter des résistances extérieures par un travail musculaire La fonction musculaire est caractérisée du point de vue physiologique par la tension propre (tension musculaire) ».

Développée par les muscles suites à l'excitation .Elle est donc la tension développée par un muscle pour mobiliser ou immobiliser une articulation. Dans un premier cas elle peut entrainer un déplacement ou un mouvement, elle est définit comme force dynamique (ou anisométrique).Dans le deuxième cas, elle peut s'exercer sans qu'il y ait déplacement comme dans des blocages articulaires .Elle est définie alors comme force statique ou isométrique (iso = même). Dans la plus part des mouvements, deux type de forces interviennent en même temps de manière coordonnée. Au niveau musculaire, la force dépend de plusieurs facteurs :

- de l'orientation des fibres musculaires sollicitées,
- de la force de section du muscle,
- de la direction de la force vers le milieu extérieur,
- de la vitesse de contraction,

La préparation des lutteurs en salle de fitness

- de la nature des fibres qui constituent le muscle,
- du nombre d'unité motrice recruté en même temps, donc de la nature de la commande nerveuse. (N. KANFON 2006)

La force peut revêtir plusieurs formes :

I.4.3. La force maximale :

C'est le maximum de tension qu'un muscle peut développer dans les régimes concentriques, excentriques, isométrique. On le travaille en période de préparation physique générale (PPG) par un travail avec « charge » importante. (N.KANFON 2006)

I.4.4.La force explosive :

C'est la capacité de produire l'effort le plus intense dans un temps le plus court. Elle est fondamentale en lutte. En " mbott ", il faut une force explosive pour pouvoir terrasser son adversaire dans les plus brefs délais. Dans l'exécution de certaines prises, la force explosive y est significative puisqu'elle permet de surmonter les résistances (masse corporelle du lutteur) avec la plus grande vitesse de contraction possible. Cette force est liée à la force maximale qui influe positivement sur les qualités force- vitesse.

I.4.5. l'endurance- force :

La capacité de soutenir le plus longtemps possible le plus fort pourcentage de la puissance.

La préparation des lutteurs en salle de fitness

1.4.6. Puissance (p)

$$1^{\circ}) p \text{ (watt)} = \frac{T \text{ (joule)}}{\lambda \text{ (s)}}$$

Le travail est le produit de la force (f) appliquée pour déplacer une masse par la distance (d) de ce déplacement.

$$2^{\circ}) T \text{ (joule)} = F \text{ (newton)} \cdot d \text{ (m)}$$

Donc le travail (w) est égal au produit de la force (f) par la vitesse (v).

En effet, à partir de l'équation 1 et 2.

$$\bullet \quad P = \frac{T}{\lambda} \quad \text{d'où} \quad p = \frac{B.d.}{\lambda}$$

$$\text{Comme} = \frac{D}{(N) \cdot V \text{ (ms.)} \cdot \lambda} \quad \text{correspond à la vitesse (v)} \quad \text{Donc } P \text{ (watt)} = F$$

En somme la puissance dépend essentiellement de la force et de la vitesse de contraction, aux facteurs qui conditionnent la force musculaire précédemment cité. Il convient donc d'y ajouter les facteurs qui influent la vitesse à savoir :

- Le synchronisme anaérobie lactique (phosphagène) disponible pendant une durée maximale de 20 secondes.
- Les qualités élastiques du / des qui sont mises en jeu. (N. KANFON 2006)

La préparation des lutteurs en salle de fitness

I.4.6. Souplesse

Est définie comme l'aptitude de mobilité d'une ou plusieurs articulations permettant une plus grande aisance, efficacité et harmonie de certains gestes et / ou de gestes spécifiques.

Elle est aussi l'aptitude à exercer des mouvements avec une amplitude adaptée à des articulations déterminées (E. Beyer 1983).

Nous avons deux formes de souplesse :

I.4.7. Souplesse articulaire active :

Consiste en une amplitude maximale et s'obtient par une articulation musculaire.

I.4.8. La souplesse articulaire passive :

C'est l'amplitude du mouvement obtenu grâce à l'action des forces extérieures mises en œuvre. En plus de ces définitions, nous distinguons :

I.4.9. La flexibilité :

C'est un mouvement du système articulaire relativement figé.

I.5.1. L'élasticité :

Se caractérise par le retour rapide après le mouvement à la position de départ.

Mais cette amplitude de mobilité est limitée par un certain nombre de facteurs qui sont :

- La configuration des surfaces articulaire (forme, angle, levier, degrés de liberté),
- Les ligaments les capsules articulaires et les autres structures associées à la capsule,
- Des influences du milieu (température, climat).
- Des conditions physiques (échauffement, degrés d'entraînement et d'exercices) et par la fatigue et l'âge : elle augmente plus au cours de la jeunesse. (N. KANFOM 2006)

I.6. La lutte traditionnelle sénégalaise : signification

Véritable patrimoine national, la lutte appelée aussi « Lamb » ou « mbapatt », est pratiquée presque par toutes les ethnies du Sénégal. L'étude de cette activité se fera par l'analyse de l'environnement social et culturel qui lui est propre.

L'ancrage culturelle peut s'observer à travers les différents lieux et les moments de lutte, les modes d'entrées dans l'activité, les tenues vestimentaires, les pratiques magico-religieuses, les techniques elles-mêmes. L'analyse de ces éléments et la mise en évidence d'une constance répétition dans les pratiques renseignent sur les usages culturels de l'activité. Par lutte sénégalaise, nous entendons toutes les formes uniformisées et pratiquées au Sénégal, donnant lieu à des compétitions codifiées. Il s'agit notamment de la lutte avec frappe et de la lutte simple.

Nous voulons par là nous s'écarter du terme « traditionnel », souvent associés à ces deux formes de luttes, qui lui est toujours associé.

Traditionnellement, cette activité sportive nationale se pratique à la fin de l'hivernage précisément à la fin des récoltes à partir du mois de novembre.

L'hivernage est à la période des durs travaux champêtres dans une société essentiellement agricole et rurale et aussi la période de soudure qui se manifeste par des difficultés d'accès à l'alimentation de qualité.

Ce sport communément appelé « Lamb » signifie " tâter, se mesurer ". Après les récoltes, les jeunes paysans n'ont plus grand-chose à faire et reprennent des forces avec l'arrivée de nouveaux produits dans leur alimentation.

Ces jeunes se livrent à des combats opposants deux personnes corps à corps soumis à un règlement. Chacun des adversaires cherche à surmonter la résistance de l'autre par des actions technico-tactiques complexes et en employant tout son potentiel physique et psychique

I.6.1. Les formes de lutte traditionnelle sénégalaise

On distingue deux formes de luttes au Sénégal : la lutte traditionnelle simple et celle traditionnelle avec frappe.

I.6.1.1. Lutte traditionnelle simple

La lutte sénégalaise traditionnelle puise ses origines dans la lutte traditionnelle rurale et communautaire pour mieux la comprendre nous proposons d'en voir les spécificités et le sens.

« La lutte traditionnelle sénégalaise est l'expression d'une communauté ethnique, tribale ou clanique ». (Kalalobé, 1962, p 34), qui honorent les croyants et les rites du terroir dans le respect des fonctions et divisions sociales. Aux griots de battre les tambours aux marabouts sorciers de parler avec les « esprits » et les « djinns », aux femmes de chanter,... et aux anciens d'arbitrer » (LY, 1996, p.22). Les usages sociaux de la lutte traditionnelle simple sont festifs, rituels et même culturels selon les ethnies.

La réglementation varie en fonction des communautés. Si chez les Diolas, il fallait terrasser son adversaire à deux reprises pour être déclaré vainqueur, chez les Wolofs, une seule suffit. Dans le même sens, les prises, les gardes, les danses, etc., présentent des variances selon la localité de référence .Selon Petrov¹⁰ : « La technique c'est l'armement du lutteur. Elle se subdivise en prises, parades, ripostes aux moyens desquels le lutteur va essayer d'accéder à la victoire. La technique détermine le style, la physiologie individuelle des lutteurs » (1984, p.172)

Selon Seck. M. la lutte simple est avant tout une activité visant par sa pratique à acquérir certaines valeurs allant dans le sens de la socialisation des individus. Elle s'impose presque partout comme un moyen dévalorisé de l'honneur à travers le culte de la bravoure et confère à ses champions un important capital social.

Mais la lutte simple ne rapporte que des trophées symboliques. Les techniques traditionnelles sont donc réinterprétées au profit d'une lutte d'avantage codifiée que les sénégalais connaissent. (2010-2011). P15

La lutte traditionnelle simple communément appelée « mbattpat », à lieu la nuit dans les villages ou les quartiers, dans une surface sablonneuse sur la quelle se déroule les séances de lutttes. Elle n'est pas souvent limitée mais elle est entourée de spectateurs qui se regroupent par camps partisans d'un lutteur.

La préparation des lutteurs en salle de fitness

Ce sont des séances destinées à l'entraînement et à la sélection des membres des équipes villageoises ou régionales. Ces séances sont considérées comme l'école de la lutte et constitue un passage obligé car permettant d'acquérir une base technique nécessaire. Les objectifs principaux étaient l'évaluation de la force, du courage et de l'ingéniosité, tout devant se matérialiser par la victoire de l'adversaire.

I.6.1.2. La lutte traditionnelle avec frappe :

La lutte avec frappe semble donc être une synthèse de la boxe et de la lutte traditionnelle simple. Comme le stipulent les règlements généraux de cette discipline les lutteurs utilisent les techniques de la lutte sénégalaises, les coups de poing en usage dans la boxe anglaise .C'est une activité qui prend une place importante dans l'univers sportif de la capitale. La lutte avec frappe draine des foules, déchaîne les passions et les exploite à des fins commerciales.

Elle met en opposition des valeurs traditionnelles et modernes. Mieux médiatisée et permettant aux lutteurs de remporter d'importantes sommes d'argent, la lutte avec frappe est perçue aujourd'hui comme un moyen d'insertion socioprofessionnelle pour beaucoup de jeunes. Elle se caractérise aujourd'hui par le perfectionnement rapide de la technique et de la tactique grâce à l'affrontement de différentes écoles de luttes appelées « écuries ». La lutte avec frappe ne comporte pas de catégorisation de poids. Le combat se déroule dans un terrain de football, au milieu du terrain sur le gazon où sur la surface sableuse dans un espace de forme circulaire de 20 à 30 m de diamètre, entourée par des sacs remplis de sable. Il dure quarante-cinq minutes, découpées en trois rounds de quinze minutes avec cinq minutes de repos entre chaque round. L'objectif fondamental de la lutte sénégalaises consiste à amener son adversaire au sol (assis ou allongé au sol,...). La victoire acquise à une valeur symbolique évidente. Le corps est la cible principale et le moyen de l'action.

L'avant combat est marqué par un long ballet de rituels magico-religieux, de chants de danses offrant à l'activité une dimension artistique, spectaculaire et culturelle qui intéresse les spectateurs au même titre que le face à face des lutteurs. Le lutteur et son entourage se voient l'obligation de se soumettre à ces rituels à des fins de production, mais aussi pour se rassurer. En ce sens, le marabout occupe une place importante. Il joue un rôle de préparateur mental. Son pouvoir et son influence sont parfois même plus fort que ceux du lutteur ou du marabout.

La préparation des lutteurs en salle de fitness

Très populaire, la lutte avec frappe, se présente de plus en plus comme une mode de socialisation dans les villes, qui offrent une profession à des centaines de jeunes qui viennent chercher une hypothétique insertion sociale. Le déplacement des pratiques de lutte vers les centres urbains, passe par la professionnalisation et l'occidentalisation est déterminante dans la transformation du sens de ces pratiques.

L'analyse souligne que la lutte, malgré son évolution est bien donc une pratique ancrée dans les valeurs culturelle intrinsèques des ethnies. La lutte sénégalaise s'explique et se comprend dans un contexte local où valeur, tradition, religion et économie contribuent à l'unité communautaire.

I.7. Grille d'analyse de la lutte

L'analyse d'un sport est composé de trois paramètres que nous allons appréhender séparément, sachant que, dans la réalité des pratiques, ils sont imbriqués et en interaction permanente.

Tout d'abord, il y a lieu de considérer les caractéristiques principales de l'organisation mécanique dans la quelle se réalise les impulsions. Ensuite, il est important de prendre en compte les caractéristiques énergétiques du sport considéré. Enfin, d'analyser le paramètre gestuel engagé dans le sport.

I.7.1. Analyse d'une projection

La lutte est un sport de saisie de préhension et de projection. On considère qu'une projection se réalise lorsque l'activité musculaire impulsionnelle d'un athlète s'effectue en mettant en interaction un système de référence fixe et un système externe mobile, sachant que l'interaction peut être éventuellement « méditée » par un dispositif élastique. Dès lors, on distingue : les situations d'auto-projection dans lesquelles l'athlète est à la fois le projecteur et le projeté, les situations de projection de système externe (ex : judo, lutte), les situations où l'athlète projette un système externe sur lequel il est lui-même embarqué (ex : l'aviron).

Ce premier critère a énormément d'incidence sur l'activité musculaire nécessaire à la performance. En gros, dans les situations de projection, les chaînes musculaires sont engagées dans une problématique de gestion des qualités de mouvement : créer, freiner pour inverser ou relancer son propre mouvement sans

La préparation des lutteurs en salle de fitness

nuire aux exigences de l'enchaînement des actions pour lequel le maintien des l'équilibres est prépondérante. Dans les situations de projection, l'efficacité est grandement déterminée par la relative fixation des différents segments corporels par des liaisons mécaniques avec le système (le sol) et avec le système projeté.

I.7.2. Source d'énergie mécanique.

Elle détermine la performance sportive et elles ont également un impact sur les modalités de la réponse musculaire. On distingue deux grandes catégories de sport : celles dont dans lesquelles l'énergie mécanique est production directe de l'activité musculaire, et celles dans lesquelles l'énergie est produite par le milieu environnant, celles pouvant être d'origine naturel ou artificielle.

I.7.3. Le niveau de puissance.

Deux cas de figure sont à considéré : puissance maximale ou optimale. Pour les activités de puissance maximale, il impératif de savoir dans quel secteur de puissance maximale à dominante vitesse (charge moyenne-faible) du secteur de puissance maximale à dominante force (charge moyenne-élevée). Les secteurs de charges élevé ou faible n'autorise pas l'expression de haut niveau de puissance car, pour l'un, les vitesses d'exécution sont très faibles, pour l'autre les niveaux de forces appliquées sont trop faibles.

1.7.4. La durée :

La première distinction concerne les efforts continus et les efforts intermittents. Les efforts continus sont, pour la plupart, des efforts cycliques ils se différencient par leur durée totale et par leur cadence optimale. Il est commode, en ce qui concerne la durée totale, de distinguer les efforts de longue durée (**t > 10 min**), les efforts de moyenne durée (**60s < t < 10 min**) et les efforts de courte **durée (t < 60 s)**. Les efforts intermittents, outre leur niveau de puissance, leur durée et éventuellement leur cadence propre, sont associés à des périodes plus ou moins longues de récupération qu'il est nécessaire de repérer avec la plus grande précision possible. Chantalle Thepaut-Mathier Christian Miller Jacques Quiervre1995.

La préparation des lutteurs en salle de fitness

I.7.5. Analyse gestuelle

Le sportif dans sa quête de performance construit un geste, respectueuse des grands principes d'efficacité. Son élaboration fait l'objet de sa préparation technique. Le travail en musculation puisqu'il s'organise en fonction de la spécificité du sport, doit prendre en compte certains nombre de paramètres qui caractérisent cette gestuelle efficace.

I.7.6. L'identification des grands groupes musculaires

Elle ne pose pas de problème particulier l'objectif est de savoir si le sport considéré sollicite particulièrement les membres supérieurs, les membres inférieurs ou l'ensemble

I.7.7. La motricité spécifique

Elle nous amène à considérer un certain nombre de descriptif de geste efficace. Il important de savoir si, par exemple, les actions entreprises sont à dominantes flexions (travail des bras ou de dominante extension travail des jambes, si les amplitudes ouvertes sont plutôt totales ou partielles. De plus les gestes doivent être d'écrits pour comprendre leur organisation qui peut être symétrique, asymétrique, alternative, alternative ou simultané.

I.7.8. Régime de concentration.

Ils sont aussi à prendre en compte pour cerner au mieux la spécificité de l'engagement musculaire dans un sport donné. Il est important d'identifier la (ou les) dominante (s) de régime mise(s) en jeu. S'agit-il prioritairement d'un engagement isométrique, concentrique, excentrique ou pliométrique?

Pour réaliser cette étude recherche nous avons choisi une méthode d'entretien directe et d'observation.

Il s'agit ici de caractériser le matériel utilisé et la démarche adoptée pour conduire l'analyse des représentations. Les objectifs sont de mieux connaître les différents éléments du fitness qui rentrent en compte dans la préparation des lutteurs au Sénégal.

CHAPITRE II : METHODOLOGIE

II.1 : Démarche théorique

Cette démarche nous permet de collecter un certain nombre d'informations sous une forme théorique.

Cette recherche documentaire est une revue de l'essentiel des productions scientifiques et techniques fait sur la préparation physique.

Ce travail nous a amené naturellement à visiter la bibliothèque, mais les structures en charges des questions afin de collecter des informations relatives à notre thème de réflexion.

L'objectif de l'enquête est de recueillir des informations dans le domaine physique pour mieux cerner le sujet. De ce fait, nous avons confectionné un guide d'entretien qui nous permettra d'entamer la collecte d'informations au niveau des écrits et des écoles de lutte.

II.2 : Population et cadre d'étude

Ce travail de recherche se veut une contribution à l'amélioration des qualités physiques dans le milieu de la lutte au Sénégal par le fitness. L'objectif de ce travail c'est de recueillir le maximum d'informations en rapport à notre sujet et nous sommes entretenus avec les acteurs cibles et effectués des enquêtes sur le terrain.

Dans cette présente étude nous avons contacté 18 lutteurs en activité ayant combattu au moins une fois dans l'arène. Parce qu'ils sont les principaux concernés et peuvent par conséquent nous dire comment ils vivent leur situation.

II.3. Critère d'inclusion :

Sont inclus dans notre étude, tous les lutteurs appartenant environ à 4 écries et écoles : (écurie taichinguer, écurie Balla Gaye, école de lutte Manga et écurie saku ham-ham) suivantes et ayant lutté au moins une seule fois dans l'arène.

II. 3.1. : Méthode

II.3.2 : Entretien Semi-directifs

Le recours à des entretiens semi-directifs plutôt qu'à des questionnaires tient aussi au type de public auquel nous nous adressons. En effet le monde de la lutte est

La préparation des lutteurs en salle de fitness

très fermé et les croyances magico religieuses rendent très susceptible les acteurs. Nous avons par ailleurs, utilisé le wolof (langue nationale du Sénégal), pour conduire les interviews. Il nous paraît que la connaissance fine du milieu et l'immersion du chercheur dans le contexte des acteurs permettent de recueillir des données originales difficiles à obtenir avec d'autres méthodes.

Les réponses apportées aux entretiens nécessitent une analyse de contenu dont le but est l'inférence de connaissances relatives aux conditions de production ou éventuellement de réception, à l'aide d'indicateurs quantitatifs ou non. L'inférence est le passage explicite et contrôlé de la description (résumé après traitement) à l'interprétation (phase ultime : la signification accordée aux caractéristiques).

L'analyse de contenu est effectuée en transcrivant chaque entretien recueilli ou enregistré sur dictaphone. Cette solution, bien que longue, nous semble très intéressante pour recueillir le sens du contenu des textes et nous offre plus de possibilités.

S'agissant des entretiens semi-directifs, nous avons opté pour l'analyse, qui repose sur l'interprétation des énonces. Elle cherche une cohérence thématique inter entretien. Les thèmes sont ici des unités de signification, des noyaux de sens. Ces outils permettent d'approcher l'étayage de la préparation physique des lutteurs par le fitness au Sénégal. Nous présentons maintenant les principaux résultats. Ensuite, nous comparerons cette représentation afin de dégager les éléments pouvant nous aider à l'élaboration de contenu de programme préparation physique en milieu de la lutte sénégalaise

II.3.3 : Observation

L'observation est aujourd'hui un moyen d'investigation privilégié parmi les méthodes d'analyses scientifique dans le milieu de la lutte pour la collecte d'information selon G. DELANDSHERE (1976) comme : « la constatation attentive des phénomènes sans volonté de les modifier à l'aide des moyens d'investigation et d'étude appropriée à cette investigation ».

Elle requiert une concentration pour avoir le maximum de données et d'informations objectives. C'est dans cette optique qu'Erick Mombaerts dira que pour observer « il est nécessaire de se placer dans des conditions qui permettent de

La préparation des lutteurs en salle de fitness

bien vivre le déroulement du match sans se laisser baigner dans le bain affectif de la rencontre ».

Ainsi Marcel DUGRAND affirmera : « l'observation est un processus pédagogique permettant d'établir les caractéristique essentiels du niveau donné ». En tant que procédé d'étude scientifique l'observation n'est pas exempte des limites, de ce fait il doit être objectif et rigoureux. Les observations, tout comme les entretiens sont composées de plusieurs parties articulées selon qu'elle débute par l'identité du /des sujets pour aller vers leur intérêt la musculation, en passant par leur connaissance et le sens attribue cette dernière.

II.3.4 Le protocole d'observation

Animé de subjectivité, dans notre observation nous nous présentons dans les salles de musculation les écuries et les maisons pour collecter le maximum d'information pour la réussite du travail. La fidélité et la rigueur étant deux paramètres importants dans l'observation, nous ne pouvons pas prendre le risque de limiter la collecte des données d'un seul observateur.

II.3.5. Les limites de l'observation et des l'entretiens

Dans toute méthode d'investigation, on note une marge d'incertitude pouvant conduire à une subjectivité. Celle-ci est le résultat des conditions dans les quelles la recherche a été faite.

Concernant notre étude nous avons pu répertorier quelques facteurs limitatifs de la méthode mais ces derniers sont à priori très minimes et ne peuvent pas obstruer l'objectivité de notre étude.

Pour WALLON il n'y a pas d'observation sans choix ni une relation implicite ou non et que nous prenons conscience que nous usons d'une table de référence sans le plus souvent savoir. De ce faite nous pouvons retenir l'exclusion de toute neutralité dans l'observation.

Sur le terrain d'étude, nous avons à faire face à certains problèmes qui ont retardé la progression de notre étude.

La préparation des lutteurs en salle de fitness

En effet, deux contraintes sont majeures le manque de temps des lutteurs à cause de leurs activités journalières. Il était très difficile de fixer des rendez-vous donc il nous a fallu aller à l'improviste pour faire les entretiens et d'autre part l'analphabétisme de nos interlocuteurs en effet, beaucoup de nos interlocuteurs ne maîtrisent pas la langue française. Il est très difficile pour eux de leur faire comprendre les questions. Souvent on fait recourt au wolof (la langue nationale du Sénégal).

II.3.6. Matériel utilisé

L'observation peut se présenter sous deux formes : une observation directe et une observation indirecte. L'observation directe se définit comme celle où l'observateur suit directement le déroulement du match et l'observation indirecte par intermédiaire d'une vidéo ou d'un téléviseur.

Dans le cadre de notre étude nous avons utilisé l'observation directe qui est souvent réalisée avec :

- Un dictaphone, un appareil numérique un bloc de note et une guide d'étude.

CHAPITRE III : PRESENTATION DES RESULTATS

La préparation des lutteurs en salle de fitness

III.1. PRESENTATION DES RESULTATS.

La présentation des résultats s'articule autour de deux étapes à savoir le partage des données issues de la recherche dans un premier temps et leur discussion dans un second temps.

III.1. Présentation des résultats :

Les données quantitatives et qualitatives afférentes à ce travail d'étude et de recherche sont organisées dans des tableaux en vue de faciliter leur compréhension. Dans cette optique, la stratégie consiste à énoncer les questions de recherche d'abord, à élaborer un résumé des différentes appréciations en suite de les présenter de manière détaillé les résultats issus des entretiens.

Tableau n° I : Quels sont les cours de fitness que vous faites... ?

Cours de fitness	Effectif	Pourcentage
Musculation seule	10	55,5%
Musculation et gymnastique	08	44,4%
Total	18	100%

COMMENTAIRE

Sur un total de 18 lutteurs, 10 soit un pourcentage de 55,5% soutient qu'ils ne font que de la musculation dans les salles de fitness.

Les lutteurs qui associent la musculation avec d'autre cours représentent 8 soit, un pourcentage de 44,4%.

La préparation des lutteurs en salle de fitness

Tableau n° II : Quels sont vos besoins et attentes en musculation... ?

Attente en musculation	Effectif	Pourcentage
Force	18	100%
Gymnastique	Néant	0%
Total	18	100%

COMMENTAIRE

Sur cette question, les 18 lutteurs interrogés soit 100% des lutteurs disent qu'il fond de la musculation pour avoir de la force.

Tableau n° III : Comment trouver le matériel des salles de fitness... ?

Matériel	Effectif	Pourcentage
Matériel complet	7	38,8%
Matériel incomplet	11	61,1%
Total	18	100%

COMMENTAIRE

Par rapport à cette question, 7 lutteurs soit 38, 8% pensent que le matériel dans les salles de remise en forme est complet.

Tandis que 11, soit 61,1% parmi les lutteurs soutiennent le contraire c'est-à-dire dans ces salles le matériel est incomplet.

Question n° I : Qu'est-ce qui caractérise le moniteur professionnel... ?

Commentaire :

A l'examen des résultats, signalons que la quasi totalité des lutteurs interrogés conçoivent le professionnel comme ce lui qui a fait des études relatives à la musculation. Cependant, certains définissent le professionnel par rapport à l'ancienneté dans le milieu de la lutte. Car il ya des lutteurs qui ont, pour moniteur des anciens luttés. L'expérience leur à permis de s'imposer dans ce domaine. En somme, le professionnel doit être méthodique et rigoureux

La préparation des lutteurs en salle de fitness

Tableau n° IV : Quels sont les services que vous recevez en salle... ?

Service reçu en salles	Effectif	Pourcentage
Pas de service	13	72,2%
Musculation uniquement	05	27,7%
Total	18	100%

Commentaire :

On note une divergence d'idée sur cette question. D'une part 13 lutteurs sur 18, soit environ 72,7% disent qu'ils ne reçoivent aucun service à part la musculation.

D'autre part 5 lutteurs soit un pourcentage de 27,7% bénéficient d'autre service comme la boxe la gym Abdo et de l'aérobic.

Tableau n° V : Qu'est-ce que vous prenez pour compenser votre alimentation... ?

Produit anabolique	Effectif	Pourcentage
Prise de produit érogènes	17	94,4%
Pas de prise de produit érogènes	01	5,5%
Total	18	100%

Commentaire :

Concernant la compensation de l'alimentation presque la totalité des lutteurs prennent des produits érogènes. 17 lutteurs sur 18, soit 94,4%. Seul 1 lutteur sur 18, soit 5,5% ne prend pas de produit à part l'alimentation.

La préparation des lutteurs en salle de fitness

Question n ° II : Quels sont les matériels que vous utilisez... ?

Commentaire :

L'entretien nous a permis de connaître les matériaux les plus utilisés par ces lutteurs. Parmi ceux-ci nous pouvons citer entre autre la barre fixe, le développé couché, le squat et les abdominaux.

La barre fixe, il permet de travailler les membres supérieurs.

Le lutteur prend la barre. Les mains sont placées en pronation (le dos de la main face aux yeux) ; en supination (paume de la main face aux yeux). Le lutteur exécute alors le plus grand nombre possible de traction en portant le menton au-dessus de la barre.

Le développé couché permet aussi de travailler les membres supérieurs du lutteur. Le sujet se couche sur un banc de développé couché (dos sur le banc), les genoux sont fléchis en vue d'atténuer l'ensellure lombaire qui tend à s'exagérer en cours de mouvement et les pieds en appui, soit sur le banc soit par terre. Le sujet soulève le plus grand nombre de répétition possible.

Le squat : le sujet est soumis à une charge déterminée. Ce dernier effectue des flexions jusqu'à l'épuisement.

Les abdominaux : le sujet se met à plat dos sur le tapis, les mains derrière la tête, les coudes écartées et les membres inférieurs fléchis. On lui maintient les pieds sur le tapis et on lui bloque les genoux. Le sujet exécute des flexions-extensions du tronc.

La préparation des lutteurs en salle de fitness

Tableau n ° VI : Vous avez appris à l'utilisez seul ou avec l'aide d'un moniteur... ?

Utilisation du matériel	Effectif	Pourcentage
Avec l'aide de moniteur	10	55,5%
Sans l'aide de moniteur	08	44,4%
Total	18	100%

Commentaire

Sur ces points 10 lutteurs sur 18, soit 55,5% font leurs exercices avec l'aide d'un moniteur. Parallèlement 08 lutteurs soit, 44,4% des lutteurs font leurs exercices sans l'assistance d'un moniteur.

Tableau n° VII : Quand vous êtes en salle quels sont les exercices que vous faites... ?

Exercices faits	Effectifs	Pourcentage
Squat	5	27,7
Développé couché	8	44,5
Avec les membres supérieurs	12	66,6
Avec les membres inférieurs	10	55,5

Commentaire

Sur cette question il convient savoir que les exercices faites par les lutteurs sont multiples et variés. En passant par squat, du développer coucher, ceux exécutés avec les membres inférieurs et les membres supérieurs.

Nous avons d'abord le squat avec 5 lutteurs sur 18, soit 27,7% disent qu'ils font du squat. D'après eux c'est un exercice très difficile mais trop rentable. Ensuite vient le développer coucher avec 8 lutteurs sur 18 soit, 44,5% disent qu'ils font le coucher développer. C'est ainsi que les raisons qui les poussent à exécuter les exercices sont : Ils sont plus faciles à faire.

La préparation des lutteurs en salle de fitness

Ensuite, nous avons les exercices faites par les membres supérieurs qui représentent 12 lutteurs sur 18 soit, 66,6% des lutteurs affirment qu'ils font ce type d'exercice. C'est ce qui explique souvent le déséquilibre noté chez certains athlètes. Le train supérieur est plus développé que le train inférieur.

En fin nous avons les exercices exécutés par les membres inférieurs qui représentent 55,5%. Soit, 10 lutteurs sur 18 exécutent des exercices avec les membres inférieurs. Cela ne fait que confirmer le manque d'équilibre noté chez les lutteurs.

Tableau n° VIII : Avez-vous bénéficié d'un stage à l'étranger... ?

Stage à l'étranger	Effectif	Pourcentage
Stage	03	16,6%
Pas de stage	15	83,3%
Total	18	100%

Commentaire

Sur cette question peut nombreux, sont les lutteurs qui ont bénéficié de stage. Sur les 18 lutteurs interrogés seuls 3 ont eu la chance d'avoir un stage dans le cadre de leur préparation physique, soit 16,6%. Les 15 autres lutteurs, soit 83,3% restant n'ont jamais été à l'étranger dans le cadre d'un stage.

Question III : Quelle est la différence entre la préparation à l'étranger et celle faite au Sénégal... ?

Commentaire

Les 03 lutteurs concernés par cette question, soit 16,6% soutiennent qu'au Sénégal les séances d'entraînements sont très nombreuses : trois séances par jour. On ne dispose pas de temps de récupération suffisant à cause des visites intempestives. La pollution sonore, nous empêche aussi de récupérer normalement. Dans certaines salles surtout celles qui se trouvent dans la banlieue, les règles d'hygiène ne sont pas respectées. Les clients arrivent en salle sans tenue de sport ni de serviette.

La préparation des lutteurs en salle de fitness

Cependant, d'après ceux qui ont fait l'étranger, ces espaces de mise en forme sont bien structurés. Il ya un personnel qualifié et rigoureux dans le travail composé : de médecin, de conseiller en nutrition et de masseur. On fait une séance par jour, on se repose bien et on mange bien.

Tableau IX : Est-ce que vous connaissez au Sénégal des salles où ils existent des professionnels... ?

Moniteurs professionnel	Effectif	Pourcentage
Oui	14	77,7%
Non	4	22,2%
Total	18	100%

Commentaire :

Au vu des résultats, obtenus nous constatons que 14 lutteurs sur 18, soit 77,7% des sujets concèdent qu'il ya des moniteurs professionnels au Sénégal. Et 4 de l'effectifs, soit 22,2% de l'effectif disent qu'ils ne connaissent pas de moniteurs professionnels.

S'agissant de l'exemple des salles ou se trouvent les professionnels, nous avons Excaf Télécom 8 lutteurs soit 44,4% des sujets disent que les professionnels sont dans cette salle. Ensuite, vient L'olympique club avec 6 lutteurs soit 33,3% des lutteurs qui pensent que les professionnels sont dans cette salle. Et afin, 4 lutteurs soit 22,2% stipulent qu'ils existent des professionnels dans ces salles suivantes : à Sicap mbao, à Grand Yoff, à L'Asaf et à Demba diop.

Question IV : Voulez-vous ajouter quelque chose... ?

Commentaire :

Au vu des réponses obtenues, nous pouvons dire sans risque de nous tromper que la plus part des sujets interrogés sur cette question, émettent le souhait d'être aidé par les moniteurs professionnels car ils n'ont pas les moyens de se payer les services de ces derniers. Ils conseillent leurs confrères de ne pas prendre des produits érogènes, car cela peut avoir des répercutions sur leur santé. Enfin ils disent que le travail des s'appuis est indéniable pour un lutteur. C'est ainsi que pour eux chaque séance de travail doit réserver une part importante au travail des appuis.

CHAPITRE III : DISCUSSION DES RESULTATS

La préparation des lutteurs en salle de fitness

Au terme de notre étude, l'analyse des résultats nous permettront de discuter le fitness comme moyen de préparation physique des lutteurs. En effet la plus part des lutteurs interrogés fréquentent les salles fitness. Cependant ces derniers sont plus intéressés que par la musculation. Nous constatons que 99% sujets consultés sont plus intéressés par la musculation que les autres cours. Ce qui les pousse à aller vers ses espaces c'est la recherche de la force. En ce qui concerne le matériel, nous avons constaté qu'au niveau de la banlieue le matériel est souvent défectueux et cela peut entraîner des problèmes de santé. L'absence des moniteurs pas biens formés contribuent également à ces anomalies car les positions à tenir sont très importantes pour la musculation.

C'est ainsi que Marcel, S. et Raynold, R. (1974), La lutte olympique : Les Editions de l'homme pensent que : « un bon instructeur est celui qui peut prendre n'importe quel élève, même débile et qui parvient avec du temps et de la patience à en faire un lutteur solide l'amour du métier et le respect de ceux que l'on veut former font, je crois toute la différence ».

Aujourd'hui, le lutteur ne se limite pas à l'alimentation, il prend des produits impropres à la consommation. Ces produits sont même écoulés dans les salles de fitness sans ordonnance ce qui constitue un véritable problème de santé public.

Cependant, selon DR GABE et Marshall, H. (1981). La médecine sportive prévention-entraînement-alimentation-soin (p 148) le doping peut tuer. Le premier cas rapporté dans les annales sportives remonte à 1890. Un cycliste britannique en course après avoir absorbé un excitant, connu sous le nom d'éphédrine. Or, rien n'est venu prouver depuis que les excitants pouvaient améliorer la performance sportive. Malgré tout, les athlètes en prennent encore, et l'on dénombre chaque année des morts inutiles.

Etant donnée que c'est le système nerveux qui a demandé aux muscles d'augmenter de volume, donc d'avoir une force donnée, si le muscle acquiert cette force « non sollicitée » par le système nerveux, « ce dernier n'arrivera plus à le commander », confient les physiologistes, ce qui va s'avérer dangereux pour le lutteur lui-même. Car, ce dernier possède une masse musculaire qui n'est pas correctement commandé par le système nerveux, et tout ce que l'on pratique en sport vient du cerveau.

La préparation des lutteurs en salle de fitness

Le surentrainement constitue aussi un problème pour les lutteurs qui sont dans les salles de fitness au niveau de la banlieue, car ces derniers ne maîtrisent pas la notion de récupération. Par exemple d'après les cours de maîtrise la récupération du travail statique est plus longue qu'un travail dynamique. En effet pour avoir de la surcompensation l'athlète doit respecter le temps récupération correspondant à son entraînement. La non maîtrise de ces éléments conduit à des troubles physiologiques. Par conséquent il est impératif de connaître les fondamentaux de l'entraînement pour avoir les résultats escomptés.

Nous pouvons dire qu'au Sénégal les salles de fitness se présentent sous deux angles : les salles amateurs et les salles professionnelles ; dans les deux cas le sportif doit connaître les avantages et peut être les inconvénients liés à sa carrière. Le fait qu'une proportion importante d'athlète ignore les facteurs liés à leur parcours peut constituer des limites à la réalisation des objectifs de carrière. La culture de l'élite fait défaut parce que le traitement des athlètes ne reflète pas les caractéristiques du professionnalisme proprement dite dans lesquelles les structures, les emplois et des recrues comme salariés.

Aujourd'hui, beaucoup d'athlètes pensent que les vitamines peuvent substituer l'alimentation ce qui semble faux. Car selon DR Gabe, et H. Marshall : la médecine sportive prévention-entraînement-alimentation-soins 1981 « les produits prisent par les lutteurs tels que les vitamines agissent directement sur les aliments. C'est pourquoi la consommation massive de vitamine ne peut en aucun cas compenser une carence alimentaire. Il est donc parfaitement absurde de remplacer des repas par des vitamines. » p (98)

Le sport est aujourd'hui une activité économique qui draine des sommes d'argent très importantes. C'est ainsi, que les lutteurs pensent que la lutte est un moyen d'insertion social des jeunes autrefois marginalisés. Ils insistent fortement sur les possibilités financières qu'offre la lutte avec frappe. Dans se même sillage les 17 lutteurs en activités interrogés disent qu'ils font de la musculation pour avoir de la force. Les gents qui font aujourd'hui les devants de la scène ne sont pas plus courageux que nous. Donc avec peut de sacrifice nous pouvons accéder au stade où ils sont et de réaliser mon souhait.

La préparation des lutteurs en salle de fitness

Sur la question concernant les moniteurs, lutteurs savent que la lutte est devenue un, business. Les sportifs ont des préparateurs physiques, qualifiés et chaque lutteur doit avoir un moniteur, pour le conseiller comment travailler les qualités physiques requises dans la lutte. La carrière d'un lutteur est brève. Ils essaient donc de ramasser le maximum de gain tant qu'ils le peuvent et de veiller au mieux à leurs intérêts.

CONCLUSION

Au terme de notre analyse, les résultats révèlent que le fitness est un passage incontournable pour réussir dans la lutte. En effet, activité physique et ludique, le fitness occupe une place très importante dans la recherche de la performance dans la lutte sénégalaise. Il intègre plusieurs disciplines : comme l'aérobic, le Spinning, la musculation...etc. La lutte sénégalaise étant une discipline qui requière une bonne condition physique mais aussi de la force, pousse les lutteurs à investir ces salles de fitness. Dans les sports dits de force, un travail d'haltérophilie est très important car, l'haltérophilie est l'un des sports qui produit un développement musculaire complet. La préparation musculaire amène des progrès plus rapide dans la discipline de prédilection. De surcroit, il en ressort également que la nouvelle génération de lutteur ne se limite pas aux cours de fitness pour se préparer physiquement. Mais ils font recours à des produits ergogéniques pour gagner de la masse qui peuvent être préjudiciables. C'est ainsi qu'ils prennent des dynamogènes des protéines et des vitamines. La dimension économique en est la cause principale de ces méthodes suicidaires. En effet, les études ont révélé que tous les athlètes prennent des produits impropres à la consommation. Même si les résultats attestent que le fitness contribue à travailler la condition physique pour les lutteurs. Cela n'a pas servi à la mise en place un programme destiné spécifiquement à la lutte sénégalaise avec frappe.

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages

Astrand. R. O., Rodhal : précis de psychologie de l'exercice musculaire.
Masson Paris (1993)

Beyer Erich : Dictionnaire des Sciences du sport. Edition Hofman schrndorf
(1987)

Bouchard Claude : Préparation du champion-essai sur la préparation à la
performance sportive. Québec, pélican (1964)

Brook, Kaisse : (1970)

Delandshere Gilbert : Dictionnaire de l'évaluation de la recherche en
éducation physique. Edition Presse universitaire française. Armand Colin
(1976)

Drubigny Andre et Lunzenfichter : La musculation pour tous les sportifs.
Edition Robert Laffont, Paris 1992.

MacDougall et coll. Évaluation physiologique de l'athlète de haut niveau
Montréal, Decarie, Vigot (1988)

DR GABE et Marshall, H. La médecine sportive prévention-entraînement-
alimentation-soin. Editions de l'Homme, (1981)

Filippovic : (1975)

Hebert George : La méthode naturelle : Education physique virilité et morale.
Tome 1 : doctrine et enseignement pratique, Paris Vuibert, 7^{ème} édition,
(1974)

Kral. A (1970)

Sauvé Marcel en collaboration avec Raynold Ricci : La lutte olympique.
Edition de l'homme (1974)

Pia Marylène : le stretching au service des sportifs. Edition Amphora, Paris
(1995)

La préparation des lutteurs en salle de fitness

Le Gyard Jacques : Préparation physique du sportif. Collection a.p.s. (1990)

Pradet Michelle : La préparation physique du sportif : Collection entraînement. Publication INSEP (1996)

Mombaerts Erik : football de l'analyse du jeu à la formation du joueur. Edition Action, (1975)

Petrov Rajkov : La lutte gréco-romaine. Lausanne. Ed Fila (1982)

Tisal : Arts martiaux et sport de combat de guide du pratiquant (1997)

Wallon Henry : Education physique de l'enfant. Edition Armand (1968)

Chantalle Thepaut, Christian Miller, Jacques Quievre : Entraînement de la force Spécifique et Planification. Euvathlon (1995)

Thèses

Diack Ndiaye A., la femme wolof face à la pratique du sport de compétition aux activités physiques : analyse des activités et des comportements, université de Gaston Berger Saint-Louis UFR lettre et sciences humaine section sociologie, juillet 1998, p 158

Mémoires

Faye, B. Le profil de la condition physique des pratiquants de fitness : étude comparative entre homme et femme, Mémoire de maîtrise, INSEPS, Dakar, 2007

LY, O. (1996) De la dépréciation de nos activités sportives traditionnelles : Exemple de la lutte sénégalaise. Mémoire de maîtrise, INSEPS, Dakar 22p

Ndiaye, I. Evaluation des qualités physiques des judokas des équipes nationales juniors et seniors du Sénégal en perspective des championnats d'Afrique. Mémoire de maîtrise, INSEPS, Dakar (2011)

N. KANFOM. (2006). « Evaluation des qualités et anthropométriques de karateka des équipes nationale du Sénégal » Maîtrise, INSEPS, Dakar

La préparation des lutteurs en salle de fitness

SECK, M. (2011). Le « bakk » et le « bakku » : danse gymnique et chorégraphie des lutteurs sénégalais. Mémoire de maitrise, INSEPS, Dakar, 16p

Journal

-**Tuus** : Hebdomadaire d'analyse de la lutte, N°07-Du 23 au 29 novembre 2011

Webographie

Frequence fitness, 08-06-012, <http://WWW.Frequencefitness.fr:/index ID=722>

ANNEXES

Annexe I

GUIDE D'ENTRETIEN DESTINE AUX LUTTEURS

- 1) Quels sont les cours de fitness que vous faites ?
- 2) Quels sont vos besoins et attentes pour la musculation... ?
- 3) Qu'est-ce que vous suggérer aux propriétaires des salles de gymnase par rapport aux matériels... ?
- 4) Quels sont les services que vous recevez en salle... ?
- 5) Qu'est-ce que vous prenez pour compenser votre alimentation... ?
- 6) Quels sont les matériels que vous utilisez... ?
- 7) Avez-vous appris l'utiliser seul ou à l'aide d'un moniteur... ?
- 8) Quand vous êtes en salle quels sont les exercices que vous faites... ?
- 9) Avez-vous bénéficié d'un stage à l'étranger... ?
- 10) Quelle est la différence entre la préparation à l'étranger et celle faite au Sénégal... ?
- 11) Pouvez-vous nous donner des exemples... ?
- 12) Est-ce que vous connaissez au Sénégal des salles ou il existe des professionnels... ? Exemple dans quelle salle
- 13) Qu'est-ce qui caractérise le moniteur professionnel selon vous... ?
- 14) Voulez-vous ajouter quelque chose... ?

La préparation des lutteurs en salle de fitness

L1

Je fais de la musculation.

Je veux de la force.

Le reproche que je faite aux propriétaires de salles, c'est qu'ils doivent chercher un bon matériel surtout celui pour le travaille des jambes. Trouver de bons moniteurs.

En dehors de la musculation je ne reçois aucun service.

Je prends des vitamines, des protéines et des dynamogènes.

J'utilise les biceps, la poulie le squat, la barre fixe le coucher développer.

Je n'ai pas de moniteur mais dans la salle où je m'entraîne il ya un moniteur qui gère la clientèle. C'est lui qui m'aide à utiliser le matériel.

Je travaille en série. : Pour les épaules je fais 3 séries de 30 répétitions.

Pour travailler le volume je fais 5 séries de 12 répétitions avec des charges légères.

Je ne suis pas à l'étranger.

Au Sénégal il ya des moniteurs professionnels.

Exemple de PAPE SECK à Grand YOUFF.

Le professionnel c'est celui qui connait le métier, il est capable de modifier le corps du lutteur.

Je conseille aux lutteurs d'aller souvent au niveau des dunes pour charger les jambes car le travaille des appuis est incontournable en lutte.

L2

Je fais de la musculation.

Je veux de la force.

La plus part des salles le matériel est incomplet, les gérants doivent les renouveler.

A part la musculation je ne reçois pas de service.



La préparation des lutteurs en salle de fitness

Je me limite à l'alimentation seulement.

J'utilise la poulie le squat et le coucher développer.

Je l'utilise seul car je n'ai pas de moniteur.

Je fais le travaille de flexion 5series de 30 répétitions avec un temps de récupération de 3mn, la presse 5 séries de 50 répétitions avec le même temps de récupération et enfin les épaules 3 séries de 20 répétitions.

Je ne suis pas été à l'étranger.

Au Sénégal il ya des professionnels à BANTAMBA une salle qui se trouve à PIKINE, à SICAP aussi.

Le professionnel c'est celui qui peut aider le lutteur à aller de l'avant.

Je lance un appel à l'endroit des moniteurs professionnels pour qu'ils nous viennent en aide car nous n'avons pas les moyens de nous payer les services d'un moniteur professionnel.

L3

Je fais de la musculation seulement.

Je veux développer mes muscles pour avoir de la force.

A PIKINE dans la salle où j'évolue le matériel est incomplet.

Je n'ai pas de moniteur.

A part la musculation je ne reçois pas service.

Je prends des vitamines et des protéines.

J'utilise la poulie, le coucher développer, et le squat.

Jais un moniteur.

Je fais les exercices avec l'aide du moniteur.

La préparation des lutteurs en salle de fitness

Je fais 4 séries de 12 répétitions pour les épaules avec un temps de récupération faible et 4 séries de 12 répétitions pour le squat.

Je n'ais jamais été à l'étranger.

Au Sénégal il ya des moniteurs professionnels.

Exemple de DIALLO à EXCAF et au niveau du stade DEMBA DIOP.

Le moniteur professionnel c'est celui qui à fait des recherche très poussées dans le domaine de la musculation.

Je conseille aux lutteurs d'être plus naturels de ne pas prendre des produits qui peuvent compromettre leur avenir.

L4

Je fais que de la musculation.

Je veux augmenter ma force.

Le matériel ne m'intéresse pas parce que je connais les méthodes d'entrainement en musculation.

Les propriétaires de salles doivent faire respecter les règles d'hygiènes.

A part la musculation je ne reçois pas service.

Je prends des vitamines et des dynamogènes.

J'utilise le matériel sans l'aide de personne.

Je travaille les épaules, la poulie, la presse les jambes et les abdominaux et la barre fixe.

Je n'ai pas de moniteur.

Je ne suis jamais été à l'étranger.

Au Sénégal il ya des professionnels.

La préparation des lutteurs en salle de fitness

Le professionnel c'est celui qui a fait beaucoup de temps dans milieu du sport.

Je pense que les moniteurs doivent aller en Europe faire des études relatives à la musculation.

L'état doit accompagner la lutte car c'est pourvoyeur d'emploi pour la jeunesse.

L5

Je fais de la musculation.

Je veux augmenter ma force.

Les salles sont bien équipées et le matériel est complet, cependant ils nécessitent un bon entretien.

On ne reçoit pas de service à part la musculation.

Je prends des vitamines C et des protéines.

Je n'ai pas de moniteur.

J'utilise le matériel sans l'aide d'un moniteur

Je fais des exercices de tirage, les biceps, les parallèles, le squat et la presse.

Au Sénégal je ne connais qu'un moniteur professionnel.

Exemple de DIALLO à EXCAF.

Je ne suis pas été à l'étranger.

Le professionnel c'est celui qui est capable de mettre le lutteur sur la voie qui lui permet d'avoir de la force.

Pour réussir dans l'arène il faut un bon encadrement.

L6



La préparation des lutteurs en salle de fitness

Je fais de la musculation, du vélo et de la boxe.

Je veux de la force.

Les propriétaires des salles doivent augmenter le matériel surtout celui pour le travail des appuis.

Je prends des vitamines pour combler mon alimentation.

Je fais le travail des jambes, le dos, les pectoraux, mais à chaque fois je travaille les jambes.

J'ai un moniteur.

J'utilise le matériel avec l'aide de mon moniteur.

Au Sénégal il y'a des professionnel

Exemple dans la salle qui se trouve à SICAP MBAO.

J'ai fais la Belgique et ANGLETERRE dans le cadre de ma préparation.

La différence est qu'à l'étranger on a beaucoup plus de temps de récupération, l'entraînement est moins dur. Chaque jour correspond à un travail spécifique. On fait une séance par jour. Les moniteurs sont plus rigoureux.

Il y'a des professionnels au Sénégal.

Exemple de ZAL.

Le professionnel c'est celui qui connait ce qu'il fait et le maîtrise bien.

Je lance un appel à mes camarades lutteurs pour qu'ils ne prennent pas des produits qui peuvent nuire à leur santé.

L8

La préparation des lutteurs en salle de fitness

Je fais seulement de la musculation.

Je veux de la force.

Je ne reçois pas de service.

Les propriétaires de salles doivent du bon matériel et former le personnel. Ils doivent également faire respecter les règles d'hygiène.

Je n'ai pas de moniteur.

Je fais les exercices seul sans l'aide de personne.

Je prends des vitamines des dynamogènes et des produits contre la fatigue.

Je fais la presse, le coucher développer, le travaille des abdominaux et le squat.

Je ne suis pas été à l'étranger.

Je ne connais pas de moniteur professionnel au Sénégal.

Pour réussir dans la lutte, le lutteur doit avoir à sa disposition un bon moniteur mais aussi un matériel complet.

L9

Je de la musculation.

Je veux de la force.

Dans la salle où j'évolue le matériel est complet.

Je ne reçois pas de autre service à part la musculation.

Je prends des vitamines et des dynamogènes.

C'est le moniteur qui me donne des consignes par rapport aux exercices que je fais.

Je fais le coucher développer et le squat, chaque jour correspond à un travail spécifique.

La préparation des lutteurs en salle de fitness

Par exemple je fais la poulie le lundi, le mardi je fais la presse, le mercredi le squat, le jeudi fais un travail d'arrache et le vendredi je travaille les épaules.

J'ai un moniteur.

Je ne suis pas été à l'étranger

Je ne connais pas moniteur professionnel.

Le professionnel c'est celui qui fait gagner du poids à l'athlète.

L11

Je ne fais que de la musculation.

Je veux de la force.

Le matériel n'est jamais satisfaisant par rapport à l'Europe il y'a toujours des nouveautés.

Les propriétaires de salles doivent suivre l'évolution du matériel.

Je ne reçois pas service à part la musculation.

Je prends des vitamines et des protéines.

En salle, je travaille les biceps, les triceps, les dorsaux, les jambes et les pectoraux.

J'ai un moniteur.

Je fais les exercices à l'aide de mon moniteur.

Au Sénégal il y'a des moniteurs professionnels.

Exemple de CHIEKH, JOE et AKHMED.

Je ne suis pas été à l'étranger.

Au Sénégal il ya des moniteurs professionnels.

Il se trouve à EXCAF.

Le professionnel est celui qui a fait des études dans le domaine du sport.



La préparation des lutteurs en salle de fitness

L12

Je fais de la musculation.

Je veux de la force.

Dans la salle où j'entraîne le matériel est complet.

Je ne reçois pas de service.

Je me limite à la l'alimentation familiale.

J'ai un moniteur.

Les exercices je les fais avec l'aide de mon moniteur.

Je fais cinq séances par jour, on travaille tous les muscles.

Je ne suis jamais été à l'étranger.

Au Sénégal il ya de bon moniteur.

Exemple Diallo à EXCAF.

Un bon moniteur doit maitriser le corps humain.

Les lutteurs doivent travailler l'ensemble des qualités physiques nécessaires à la pratique de la lutte.

L13

Je fais de la musculation, de la boxe et de la gym Abdo.

Je veux de la force.

Le gérant doit entretenir le matériel.

Je prends des vitamines, et des protéines pour compenser mon alimentation.

Je travaille en série avec un temps de récupération faible. Je fais le plus souvent le squat, le coucher développer, la presse et la barre fixe.

Je n'ai pas de moniteur.



La préparation des lutteurs en salle de fitness

Les exercices je les fais seul

Je ne suis pas été à l'étranger.

Au Sénégal il ya des professionnels.

Exemple de GUI à OLYMPIQUE CLUB.

Le professionnel nous montre le chemin de la réussite.

Aujourd'hui pour réussir dans milieu de la lutte il faut avoir un bon encadrement.

Cependant une bonne alimentation est primordiale.

Il faut éviter de prendre des produits qui peuvent compromettre notre santé.

L14

Je fais de la boxe et de la musculation.

Je veux avoir de la force.

Les propriétaires des salles qui se trouvent dans banlieue doivent faire respecter les règles d'hygiènes, trouver du matériel neuf et avoir de bon moniteur.

Je ne reçois pas de service.

Je prends des vitamines et des produits contre la fatigue.

Je travaille le coucher développer et le squat.

J'ai un moniteur.

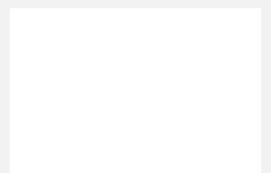
Les exercices je les fais sous son instruction.

Au Sénégal il y'a des moniteurs professionnels.

Ils se trouvent à L'ASFA.

Je ne suis pas été à l'étranger.

Le professionnel c'est celui qui a fait des études relatives à la musculation.



La préparation des lutteurs en salle de fitness

Le lutteur doit travailler toutes les qualités physiques, doit également accorder une place capitale au judo.

L15

Je fais de la musculation.

Je veux de la force.

Ils doivent chercher du bon matériel, surtout au niveau de la banlieue où il n'y pas de moniteurs qualifiés.

Je ne reçois pas service.

Je prends des vitamines.

Je fais le coucher développer le squat, la barre fixe et la presse.

Je n'ai pas de moniteur.

Les exercices je les fais seul.

Je suis allé en Espagne dans le cadre d'un stage.

A l'étranger les salles sont bien structurées, il y'a des médecins des nutritionnistes et des masseurs. On respecte les règles d'hygiène équipement plus serviette.

Au Sénégal il y'a des moniteurs professionnels.

Exemple de GUI.

Il se trouve à L'OLYMPIQUE CLUB.

Le professionnel c'est celui qui a fais des études dans le domaine de la musculation.

La préparation des lutteurs en salle de fitness

L16

Je ne fais que de la musculation.

Je veux de la force.

Je ne reçois pas service à part la musculation.

Ils y'a des salles où le matériel est complet par contre dans d'autres salles dans la banlieue le matériel est défectueux.

Je prends des vitamines et des protéines.

Je travaille en série de 5 répétitions pour les épaules, la presse développé couché et le squat.

J'ai un moniteur.

Je fais les exercices avec l'aide de mon moniteur.

Je ne suis jamais été à l'étranger.

Au Sénégal il y'a de bon moniteurs mais nous n'avons pas les moyens de louer leur service.

Le professionnel connaît mieux le travail que les autres.

L17

Je fais de la musculation de la gym abdo et de boxe.

Je veux de la force.

Je prends des vitamines, des dynamogènes et des protéines.

Les gérants doivent chercher du bon matériel et des moniteurs capables de faire le travail comme il le faut.

Je fais la presse, le squat et le coucher développer.

Je n'ai pas de moniteur.



La préparation des lutteurs en salle de fitness

Les exercices je les fais seul.

Au Sénégal il y'a des moniteurs professionnels.

Exemple de GUI et de MAME THERNO.

Ils trouvent à L'OLYMPIQUE CLUB et à NORD FOIRE.

Un bon moniteur doit être capable d'augmenter le poids du lutteur, sans que ce dernier ait des blessures.

L18

Je fais de la musculation, de la gym bâton et de la boxe.

Je veux de la force.

Les propriétaires des salles doivent chercher de bons moniteurs.

Je prends des vitamines, des protéines des dynamogènes.

Je fais le squat l'arrachée l'épaule rejeter, et coucher développer.

Je suis allé en Italie et aux Etats unis.

A l'étranger je faisais une séance par jour, on récupère bien et on mange bien. Alors qu'ici, je fais trois séances par jour. On est souvent perturbé par des visites intempestives des fans.

Au Sénégal il y'a des professionnels.

Exemple de DIALLO.

Il se trouve à EXCAF.

Un bon moniteur ne doit se limiter à connaître, mais être capable de travailler l'endurance du lutteur.

La musculation est très importante pour un lutteur.

