

REPUBLIQUE DU SENEGAL

UN PEUPLE - UN BUT - UNE FOI



MINISTERE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR ET DE LA RECHERCHE

# UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR



Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport

(I.N.S.E.P.S)

\*\*\*\*\*

MEMOIRE DE MAITRISE  
ES SCIENCES ET TECHNIQUES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE  
ET DU SPORT

\*\*\*\*\*

THEME :

LES PROBLEMES LIES A LA PRATIQUE DU FOSBURY  
FLOP AU SENEGAL : CAS DE LA REGION DE THIES

Présenté et soutenu par :

M. Jean Marie THIAW

Sous la Direction de :

M. Jean FAYE

Professeur à l'INSEPS

Maitre de conférences en STAPS

Année Académique : 2011-2012

# DEDICACES

Je dédie ce modeste travail à :

- mes très chers parents **Gabriel Thiaw** et **Hélène Ndiolène**. Vous trouverez à travers ce travail l'expression de toute mon affection, ma gratitude et ma reconnaissance. Les sacrifices que vous avez faits pour moi ne resteront pas vains. Que le seigneur vous accorde longue vie ;

- ma grand-mère **Marie Diagne Dione** qui ne cesse de me conseiller et de m'encourager ;

- mes frères et sœurs, mes cousins et cousines, mes oncles et tantes, mes amis.

# REMERCIEMENTS

Je rends grâce au **Seigneur Jésus-Christ** de m'avoir permis d'achever ce travail.

Je tiens tout d'abord à remercier très sincèrement mon directeur de mémoire Monsieur **Jean Faye**, directeur de l'INSEPS. Je ne vous remercierai jamais assez d'avoir accepté de m'encadrer avec rigueur, un encadrement sans faille, une compréhension totale et surtout votre disponibilité avérée. Vous êtes une référence pour moi grâce à votre simplicité et surtout votre détermination dans le travail. Ce travail est le vôtre.

Un grand merci à mon père **Gabriel Thiaw** et à ma mère **Hélène Ndiolène**, vous avez œuvré pour une bonne éducation et une bonne réussite de vos enfants, vous êtes des parents exemplaires à travers vos actes et votre amour envers votre famille et votre prochain, vos enfants vous doivent leur conduite exemplaire. Que Dieu vous donne longue vie afin que vous puissiez bénéficier des fruits de l'arbre que vous avez planté et entretenu.

Je remercie mes frères et sœurs, mes cousins et cousines, mes oncles et tantes qui ont toujours été à mes cotés.

Je remercie aussi mes camarades de chambre en l'occurrence **War Niang**, **Abdou Thiaw**, **Ousseynou Barry** et **Marius Badji** qui m'ont toujours conseillé et aidé pour l'accomplissement de ce travail.

Merci à Tonton **Grégoire Diatta**, tonton **Djibril Sène** et tante **Anastasie Thiaw**, nos fervents bibliothécaires qui ne ménagent aucun effort pour la documentation des étudiants.

Enfin je témoigne toute ma gratitude à tous ceux qui, de près ou de loin, ont contribué à la réalisation de ce document.

Vous trouverez ici l'expression de ma gratitude

# Liste des sigles

**LMS** « Lycée Malick Sy »

**LP** « Lycée de Pout »

**LANS** « Lycée Amadou Ndack Seck »

**LETFP** « Lycée d'Enseignement Technique et de la Formation Professionnelle »

**SMS** « Stade Maniang Soumaré »

**CSG** « Collège Saint Gabriel »

**CEM DB** « Collège d'Enseignement Moyen Diakhao-Base »

**CEM D** « Collège d'Enseignement Moyen de Diamegeune »

**CEM 10<sup>ème</sup>** « Collège d'Enseignement Moyen de 10<sup>ème</sup> »

**LAS** « Lycée Ababacar Sy »

**CEM N** « Collège d'Enseignement Moyen Ndiassane »

**CEM AS** « Collège d'Enseignement Moyen Ababacar Sy »

**CEM HS** « Collège d'Enseignement Moyen Habib Sy »

**LDD** « Lycée Demba Diop »

**LCALD** « Lycée Cheikh Amadou Lamine Dabo »

**LT** « Lycée de Thiadiaye »

**LD** « Lycée de Diass »

**CSI KM** « Complexe Scolaire International Keur Madior »

**CEM N** « Collège d'Enseignement Moyen de Nianing »

**CEM S** « Collège d'Enseignement Moyen de Saly »

**CEM3 J** « Collège d'Enseignement Moyen n°3 de Joal »

**CEM6 M** « Collège d'Enseignement Moyen n°6 de Mbour »

**CEM SC** « Collège d'Enseignement Moyen de Saly Carrefour »

**CEM1 M** « Collège d'Enseignement Moyen n°1 de Mbour »

**CEM F** « Collège d'Enseignement Moyen de Fissel »

**CEM LSJ** « Collège d'Enseignement Moyen Lamine Senghor de Joal »

**CEM F** « Collège d'Enseignement Moyen de Fadial »

**USR** « Union Sportive du Rail »

**CNEPS** « Centre National d'Education Populaire et Sportive »

**ASC M** « Association Sportive et Culturelle de Mbaxane »

**UST** « Union Sportive de Tivaoune »

**BT** « Bracks de Thiadiaye »

**UASSU** « Union des Associations Sportives Scolaires et Universitaires »

**DTR** « Directeur Technique Régional »

**DTD** « Directeur Technique Départemental »

**SG** « Secrétaire Générale »

**CAPEPS** « Certificat d'Aptitude au Professorat d'Education Physique et Sportive »

**MEPS** « Maitre d'Education Physique et Sportive »

# Liste des tableaux

<b>Tableau I</b> : La répartition par âge et par sexe des entraîneurs et des athlètes.....	45
<b>Tableau II</b> : Quel est votre niveau de formation ?.....	46
<b>Tableau III</b> : En tant qu'entraîneur dans quel domaine êtes-vous spécialisé ?.....	47
<b>Tableau IV</b> : Avez-vous encadré des sauteurs en hauteur ?.....	48
<b>Tableau V</b> : Quel est le style utilisé par vos élèves ou athlètes ?.....	48
<b>Tableau VI</b> : Pour quelles raisons ne pratiquent-ils pas le fosbury flop ?.....	49
<b>Tableau VII</b> : Etes-vous rémunéré par le club auquel vous appartenez ?.....	50
<b>Tableau VIII</b> : Quels sont, à votre avis, les problèmes liés à la pratique du fosbury flop et à son développement ?.....	51
<b>Tableau IX</b> : Quelles suggestions faites-vous pour la pratique de masse du fosbury flop dans la région de Thiès ?.....	53
<b>Tableau X</b> : Est-ce qu'il y a des athlètes qui pratiquent le fosbury flop dans la région de Thiès ?.....	54
<b>Tableau XI</b> : Etes-vous pratiquant (e) du saut en hauteur ? Sinon, pourquoi ?.....	55
<b>Tableau XII</b> : Aimeriez-vous être initié (e) au saut en hauteur ? Sinon, pourquoi .....	56
<b>Tableau XIII</b> : Si vous êtes un sauteur en hauteur, êtes-vous satisfait (e) de votre pratique ?.....	57
<b>Tableau XIV</b> : Quelle technique utilisez-vous (pour ceux qui pratique le saut en hauteur) ?.....	58
<b>Tableau XV</b> : Pourquoi ne pratiquez-vous pas le fosbury flop ?.....	58
<b>Tableau XVI</b> : Avez-vous un entraîneur spécialiste des sauts dans votre club ?.....	59
<b>Tableau XVII</b> : Connaissez-vous de célèbres sauteurs en hauteur sénégalais ? Si oui, citez en au moins deux (2).....	60
<b>Tableau XVIII</b> : Quels sont, à votre avis, les problèmes liés à la pratique du fosbury flop et à son développement dans la région de Thiès ?.....	61

# SOMMAIRE

<b>DEDICACES</b>	2
<b>REMERCIEMENTS</b>	3
<b>LISTE DES SIGLES</b>	4
<b>LISTE DES TABLEAUX</b>	6
<b>SOMMAIRE</b>	7
<b>RESUME</b>	10
<b>INTRODUCTION</b>	12
<b>Chapitre I : LA REVUE DE LITTERATURE</b>	14
I-1-Historique et évolution du saut en hauteur	15
I-2-Installation et matériel	16
I-2-1-La zone de réception	16
I-2-2-Les montants	17
I-2-3-La barre transversale	17
I-2-4-Les supports de la barre transversale	17
I-2-5-La piste d'élan et la zone d'appel	18
I-3-La technique du fosbury flop	18
I-3-1-La course d'élan	18
I-3-2-L'appel	19
I-3-3-L'élévation	21
I-3-4-Le franchissement	22
I-3-5-L'atterrissage	23

<b>I-4-Organisation d'une compétition</b>	<b>23</b>
I-4-1-Le déroulement du concours	23
I-4-2-Les inscriptions simultanées	24
I-4-3-Le mesurage	24
I-4-4-Les essais	24
I-4-5-Le classement	25
<b>I-5-Les qualités physiques du sauteur en hauteur</b>	<b>26</b>
I-5-1-La force	26
I-5-2-La vitesse	26
I-5-3-La force vitesse	26
I-5-4-La force endurance	27
I-5-5-La souplesse	27
I-5-6-La coordination motrice	27
I-5-7-La détente	27
<b>I-6-Les records</b>	<b>28</b>
I-6-1-Records du monde	28
I-6-2-Records continentaux	33
I-6-3-Records olympiques	34
I-6-4-Records nationaux	35
I-6-5-Records de la région de Thiès	35
<b>Chapitre II : SITUATION ACTUELLE DES INFRASTRUCTURES ET MATERIEL DIDACTIQUE RELATIFS AU SAUT EN HAUTEUR DANS LA REGION DE THIES</b>	<b>36</b>



<b>II-I-Situation actuelle des infrastructures et matériel didactique relatifs au saut en hauteur dans la région de Thiès</b>	<b>37</b>
II-1-1-Dans les établissements scolaires	37
II-1-2-Dans les clubs	41
<b>Chapitre III : METHODOLOGIE, PRESENTATION ET COMMENTAIRE DES RESULTATS</b>	<b>42</b>
<b>III-1-Méthodologie</b>	<b>43</b>
III-1-1-Cadre de l'enquête	43
III-1-2-Population de l'enquête	43
III-1-3-Les instruments de collecte de données	43
III-1-4-La collecte des données	43
III-1-5-Le traitement des données	44
<b>III-2-Présentation et commentaire des résultats</b>	<b>45</b>
III-2-1-Résultats des questionnaires	45
III-2-2-Résultats des entretiens	62
<b>Chapitre IV : DISCUSSION DES RESULTATS</b>	<b>65</b>
<b>IV-1-Les caractéristiques de notre population</b>	<b>66</b>
<b>IV-2-Les problèmes liés au développement du fosbury flop</b>	<b>66</b>
<b>CONCLUSION ET SUGGESTIONS</b>	<b>68</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>71</b>
<b>ANNEXE</b>	<b>73</b>

# RESUME

Défini comme l'ensemble des sports individuels (course, saut, lancer), l'athlétisme est à la base de nombreux sports collectifs et individuels tels que le rugby, le football, le handball, la lutte, le karaté, la boxe...

Le saut en hauteur est exécuté selon deux techniques : le rouleau ventral et le fosbury flop sur lequel nous portons notre étude.

Avec ses deux catégories de sauteur (les sauteurs à prédominances amplitudes et les sauteurs à prédominances vitesses), le fosbury flop permet à ses adeptes de réaliser de bonnes performances le plus souvent.

L'objectif de notre travail est de déceler les problèmes qui gangrènent le développement d'une telle discipline, et d'apporter des solutions afin que dans la région de Thiès, puisse surgir de grands champions au saut en hauteur.

Pour réussir cette mission, nous avons préparé deux questionnaires semi fermés dont le premier est destiné aux entraîneurs d'athlétisme et aux enseignants d'EPS et le second destiné aux athlètes. En plus de cela, nous avons également effectué des entretiens avec certains responsables de l'athlétisme de la région de Thiès, en l'occurrence le directeur technique régional (DTR) de l'athlétisme, le directeur technique départemental (DTD) de l'athlétisme de Mbour et aussi la secrétaire régionale de l'UASSU.

Le traitement de nos données a été effectué par le biais de la méthode « Pendu »

A la lumière de nos résultats, nous avons pu déceler les problèmes qui constituent les facteurs limitatifs du développement du fosbury flop dans la région de Thiès. Parmi ces derniers nous avons :

- le manque de matériel didactique ;
- l'absence de spécialiste des sauts ;
- l'absence d'initiation des jeunes à la technique du fosbury flop ;
- l'absence d'organisation des journées de détection pour les jeunes ;
- le manque de motivation de la part des entraîneurs ainsi que des athlètes ;

- l'absence d'organisation de journée de renforcement de capacité pour les entraîneurs.

Tous ces problèmes font qu'aujourd'hui les sauteurs en hauteur de la région de Thiès ont un niveau faible et plus encore c'est à cause des problèmes rencontrés par cette discipline que la technique du fosbury flop n'est pas utilisée ni par les athlètes ni par les élèves de cette région.

Cette région peut être considérée comme un échantillon au niveau national. Pour remédier à ces difficultés qui affectent le fosbury flop il faut :

- que les clubs et les établissements soient dotés de matériel didactique adéquat à la pratique du saut en hauteur et en particulier à la technique du fosbury flop ;
- créer des infrastructures permettant la pratique de cette discipline surtout dans les stades ;
- initier les jeunes à la technique du fosbury flop dans les établissements en l'introduisant dans le programme d'enseignement et aussi initier les athlètes au bas âge dans les clubs ;
- organiser des journées de détection des jeunes talents ;
- créer des écoles d'athlétisme dans les établissements scolaires de la région de Thiès où les jeunes dès le bas âge seront initiés à l'ensemble des disciplines de l'athlétisme ;
- motiver les jeunes et les entraîneurs en primant les meilleurs athlètes à chaque compétition, subventionner tous les clubs pour le bon déroulement de leurs activités durant la saison.

Nous espérons que l'élaboration de ce document va modestement contribuer à attirer l'attention des responsables de l'athlétisme afin qu'ils apportent des solutions concrètes à ces problèmes qui affectent le saut en hauteur de manière général et en particulier le développement de la technique du fosbury dans la région de Thiès.

# INTRODUCTION

L'athlétisme s'exprime autant dans la globalité de la devise olympique (plus vite, plus haut, plus fort) que dans chacun de ses disciplines (courses, sauts et lancers) centrées sur les ressources bioénergétiques et biomécaniques. Défini comme l'ensemble des sports individuels (course, saut, lancer), l'athlétisme est à la base de nombreux sports collectifs et individuels tels que le rugby, le football, le basketball, le handball, la lutte, le karaté, la boxe...

Notre étude sera centrée sur le saut en hauteur, particulièrement sur la technique du fosbury flop. Le saut en hauteur trouve ses racines dans de très anciennes traditions européennes. Pratiqué par les celtes, il consiste à franchir un obstacle vertical avec la seule énergie de son corps. En 1840, le saut en hauteur devient une discipline athlétique officielle en Grande-Bretagne, réglementée et disputée au niveau national. Il a évolué continuellement au cours du 20<sup>ème</sup> siècle. Les instances internationales souhaitant que l'essor de la discipline ne la transforme pas en numéro d'acrobatie, elles ont imposé des règles toujours plus sévères. Dès le début du siècle, prendre son appel à pieds joints est interdit. Les athlètes en quête de la technique révolutionnaire qui les placerait hors de portée de leurs adversaires, innover sans cesse. Le règlement spécifie, jusqu'en 1938, qu'on ne doit pas passer la tête en premier au-dessus de la barre. Ce qui entraîne de nombreuses contestations. Le style dorsal aurait pu naître dès le début du 20<sup>ème</sup> siècle, mais la règle qui interdisait aux sauteurs de s'engager la tête la première au-dessus de la barre les bloqua. L'absence de fosse de réception molle ne permettait pas non plus d'innover davantage. Ce n'est qu'avec l'apparition des premiers blocs de mousse dans les années 1960 qu'on assiste au passage de la tête en premier au-dessus de la barre, d'où l'introduction du style dorsal avec prise d'élan curviligne. L'athlétisme est introduit au Sénégal au 20<sup>ème</sup> siècle, plus précisément en 1920 par les militaires et marins français. Au début, il était seulement pratiqué par les colons pour la recherche de la condition physique. Les premiers autochtones à pratiquer l'athlétisme furent les militaires sénégalais. Aujourd'hui, les records nationaux du saut en hauteur détenus chez les hommes par Moussa Fall (2,26 m) le 09 juillet 1982 à Paris et chez les dames par Constance Senghor 1,83 m réalisé en 1984 à France comparés respectivement aux records

hommes et dames de la région de Thiès réalisés par Moussa Fall 2.00 m en 1975 et Fatima Coly Touré 1.58 m la même année laissent voir un grand écart entre les performances. Ce large écart témoigne du niveau faible des sauteurs en hauteur de la région de Thiès et est le résultat des problèmes que rencontrent le saut en hauteur dans cette région en particulier la technique du fosbury. Soucieux du développement de la pratique du fosbury flop dans la région de Thiès, nous avons voulu traiter du thème : « les problèmes liés à la pratique du fosbury au Sénégal. Cas de la région de Thiès ».

Ce faible niveau des sauteurs en hauteur de la région de Thiès n'est-il pas le fruit d'un manque d'infrastructures et de matériel didactique ?

Le manque d'encadreurs techniques spécialisés des sauts n'est-il pas un facteur limitatif des performances de ces derniers?

Nous tenterons de répondre à ces questions et de donner des solutions pour espérer un lendemain meilleur du saut en hauteur dans la région de Thiès

Pour ce faire notre travail sera structuré en quatre chapitres.

- ✓ Notre premier chapitre sera consacré à la revue de littérature.
- ✓ Le deuxième chapitre parlera de la situation actuelle des infrastructures et du matériel didactique relatifs au saut en hauteur dans la région de Thiès.
- ✓ La méthodologie fera l'objet de notre troisième chapitre où nous aurons à présenter et à commenter les résultats de nos questionnaires.
- ✓ Nous ferons une discussion de nos résultats dans le quatrième et dernier chapitre avant de livrer notre conclusion et nos suggestions.

# CHAPITRE I: LA REVUE DE LITTERATURE

## **I-1-Historique et évolution du saut en hauteur**

Dans l'histoire ancienne, il n'est pas fait mention d'une codification du saut en hauteur pouvant rappeler la forme actuelle de cette discipline. Les premiers hommes, pour leur survie, pour échapper aux animaux sauvages qui les traquaient, ont dû effacer bien des obstacles, franchir bien des barrières naturelles. Les celtes au 18<sup>ème</sup> siècle avant J-C pratiquaient une forme utilitaire du saut en hauteur en se hissant au sommet d'un mur avec l'aide des seules jambes. Mais cela ne permet pas d'envisager une forme quelconque de comparaison avec les techniques actuelles du saut en hauteur. L'idée d'un saut en hauteur codifié est sans doute venue d'Allemagne en 1793, où il est mentionné la pratique du saut en hauteur par-dessus une corde tendue. Le premier recordman officieux est le canadien John Overland qui franchit 1,67 m en 1839. Le saut en hauteur se codifie alors peu à peu tout en se popularisant, et c'est en 1874 qu'apparaît celui qui peut être considéré comme le premier grand sauteur de l'histoire : Marshall Brooks qui porte le record à 1,80 m. A cette époque, la technique est rudimentaire. L'élan s'effectue presque face à la corde que le sauteur esquive en repliant les jambes sous lui, le buste presque vertical. Le premier novateur en ce qui concerne la technique est l'américain Mike Sweeney. Il perfectionne le franchissement de la barre en effectuant un « ciseau avec retournement intérieur ». Mais il porte également son attention sur la course d'élan jusque-là négligée. Il franchit 1,95 m en 1895. C'est Georges Horine, un autre américain qui lui ravit ce record en 1912 en franchissant la barrière magique de 2 m, popularisant ainsi un nouveau style de franchissement : le rouleau californien. Cette fois, l'appel s'effectue sur le pied intérieur par rapport à la barre, l'esquive se faisant avec un léger renversement du buste. Harold Osborn, en popularisant le style de Horine, parvient à franchir 2,03 m en 1924. En 1940 une nouvelle étape est franchie lorsque Lesters Steers popularise une nouvelle technique de saut, le « rouleau ventral » en s'octroyant le record du monde (2,11 m). Pendant une douzaine d'années les deux techniques (rouleau californien et rouleau ventral) vont coexister jusqu'à ce que le ventral s'impose définitivement. De grands athlètes vont alors se succéder : Charles Dumas (USA) 2,15 m en 1956, John thomas (USA) 2,22 m en 1960. C'est ainsi qu'apparaît sur la scène internationale celui qui restera très longtemps inégalable : le soviétique Valéry Brumel. Alliant la pureté technique à d'étonnantes qualités

physiques, il va perfectionner le rouleau ventral jusqu'à en faire presque un art. Adepté convaincu de la musculation, il repousse le record à 2,25 m en 1961 puis à 2,28 m en 1963, il a juste 21 ans. Victime d'un grave accident deux ans plus tard, il abandonne sans avoir laissé entrevoir ses limites. Cependant, une autre révolution s'annonce déjà. Elle nous vient de Mexico où, en 1968, un jeune sauteur américain du nom de Dick Fosbury, avec une nouvelle technique de franchissement, devient champion olympique en réalisant 2,24 m. Le « fosbury flop » est né. Il faudra malgré tout attendre 1973 pour qu'un adepte du saut dorsal s'attribue le record du monde. Il s'agit de Dwight Stones qui franchit alors 2,30 m. Bien que le fosbury semble se généraliser, d'excellents spécialistes du ventral ont continué de donner la réplique. Parmi eux, le soviétique Yatchenko qui franchit 2,34 m en 1978. L'actuel record du monde qui est de 2,45 m est détenu par le cubain Javier Sotomayor à Slamanca en Espagne le 23 juillet 1993. Il semble que ce soit le saut en hauteur féminin qui a le plus profité de la technique de franchissement de Fosbury. En effet une moins grande puissance musculaire permettant de mieux utiliser la vitesse linéaire de la course d'élan a tout de suite fait progresser cette discipline où s'illustre une pléiade d'athlètes franchissant régulièrement plus de 1,90 m. Le record du monde dame détenue successivement par l'italienne Sarah Siméoni 2,01 m en 1980, l'allemande de l'ouest Ulrike Meyfarth 2,02 m en 1984 à Los Angeles, est actuellement de 2,09 m avec la Bulgare Stefka Kostadinova le 30 Août 1987 à Rome.

## **I-2-INSTALLATIONS ET MATERIEL**

### **I-2-1- La zone de réception**

La zone de réception n'aura pas moins de 5 m de longueur sur 3 m de largeur.

Note : les montants et la zone de réception devraient être conçus de telle manière qu'il y ait, entre eux, un espace d'au moins 10 cm pendant la compétition afin d'éviter que la barre transversale ne soit déplacée par le mouvement de la zone de réception entraînant un contact avec les montants



### **I-2-2-Les montants**

On pourra utiliser n'importe quel modèle de montants ou de poteaux à condition qu'ils soient rigides. Ils devront avoir des supports, pour la barre transversale, solidement fixés sur eux. Ils seront suffisamment hauts pour dépasser d'au moins 10 cm la hauteur effective à laquelle la barre transversale est montée. La distance entre les montants sera au minimum de 4 m et au maximum 4,04 m.

Les montants ou poteaux ne devront pas être déplacés pendant l'épreuve à moins que le juge-arbitre estime que le terrain d'appel ou la zone de réception soient devenues inutilisables. Dans ce cas, le changement ne se fera que lorsqu'un tour complet sera terminé.

### **I-2-3-La barre transversale**

La barre transversale sera en fibre de verre ou de tout autre matériau approprié, mais en métal, elle aura une section circulaire sauf à ses extrémités. La longueur de la barre sera de 4 m plus ou moins 2 cm. Le poids maximum de la barre transversale sera de 2kg au saut en hauteur. Le diamètre de la partie circulaire de la barre sera de 30 mm plus ou moins 1mm.

La barre transversale se composera de trois parties : la barre circulaire et deux extrémités, chacune de 30-35 mm de largeur et de 15-20 cm de longueur, permettant la pose de la barre sur les supports des montants. Ces extrémités seront dures et lisses. Elles ne devront pas être recouvertes de caoutchouc, ou de toute autre substance qui pourrait avoir pour effet d'augmenter l'adhérence entre elle et les supports.

### **I-2-4-Les supports de la barre transversale**

Les supports seront plats et rectangulaires, larges de 4 cm et longs de 6 cm. Ils seront solidement fixés aux montants, et il sera impossible de les faire bouger pendant les sauts ; chacun d'eux faisant face au montant opposé. Les supports auront la même hauteur au-dessus de la zone d'appel et juste en-dessous de chaque extrémité de la barre transversale. Il y aura un espace d'au moins 1cm entre les extrémités de la barre transversale et les montants.

### **I-2-5-La piste d'élan et la zone d'appel**

La longueur minimum de la piste d'élan sera de 15 m. Lorsque les conditions le permettent, la longueur minimale devrait être de 25 m. La déclivité maximale de la piste dans les 15 derniers mètres et de la zone d'appel ne devra pas dépasser 1/250 autour du rayon de la zone semi-circulaire dont le centre se trouve à mi-chemin entre les montants. La zone de réception devrait être placée de telle façon que la réception de l'athlète s'effectue dans la partie supérieure de la déclivité.

### **I-3- LA TECHNIQUE DU FOSBURY-FLOP**

Depuis l'avènement du fosbury-flop, deux catégories de sauteurs sont apparues, facilement identifiables selon la course d'élan et la forme de la parabole décrite au-dessus de barre lors du franchissement.

- Parabole longue : elle concerne les sauteurs qui ont adopté une course d'élan plus incurvée par rapport au plan de la barre et qui mettent d'avantage l'accent sur la vitesse.

- Parabole courte : elle concerne les sauteurs ayant adopté une course d'élan très peu incurvée par rapport au plan de la barre et mettent surtout l'accent sur l'amplitude.

Pour l'explication générale de la technique du fosbury flop, nous suivrons le schéma suivant : la course d'élan, l'appel, l'élévation, le franchissement et l'atterrissage (la chute).

#### **I-3-1-La course d'élan**

- Le point de départ dépend de la latéralisation du sauteur (Fosbury partait de la gauche en faisant face au poteau, Stones de la droite).

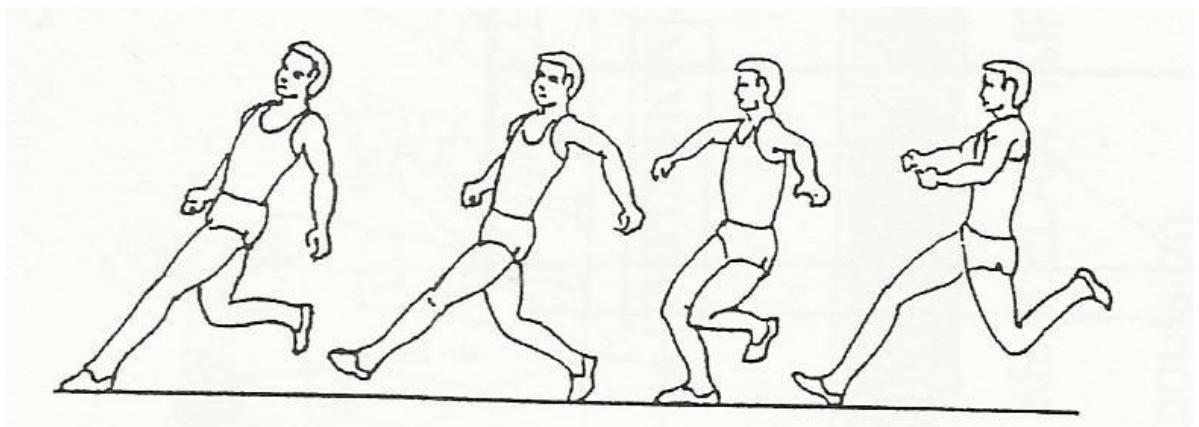
D'une manière générale également, la première partie de la course d'élan se fait en ligne droite, mais il faut adopter une forme de courbe au moins sur les trois dernières foulées. De toute évidence, l'accent étant mis sur la vitesse dans le Fosbury-flop, malgré la distinction déjà évoquée des deux types de sauteurs (vitesse ou amplitude), la course d'élan est plus longue que celle du ventral.

Les caractéristiques de la course d'élan :

- Courir genoux hauts en fixant du regard la barre.
- Action dynamique du pied pour chaque foulée.
- Allongement progressif des foulées.
- Accroissement progressif de la vitesse.

-L'amorce de l'appel.

La préparation de l'appel s'effectuera sur les trois dernières foulées (cf. kinogramme n°1). Recherche de l'amplitude sur la première de ces trois foulées pour abaisser le centre de gravité. Allongement de l'avant dernière foulée. Raccourcissement de la dernière foulée. Chez le fosburyste à tendance « amplitude », l'allongement de la jambe d'appel sera plus prononcé, et il s'accompagnera d'un mouvement des bras vers l'arrière comme pour le ventral (cf. kinogramme n°1, dessin c et d). Le synchronisme bras-jambes est respecté pour le fosburyste à tendance « vitesse » (un seul bras en arrière).



Kinogramme n°1

### **I-3-2-L'appel**

Il faut partir du principe de la rotation qui amènera le franchissement sur le dos et non par le pivotement sur le pied d'appel. La rotation s'effectue lors du décollage. Mais c'est la forme de l'impulsion qui va déclencher la rotation. Nous allons voir comment.

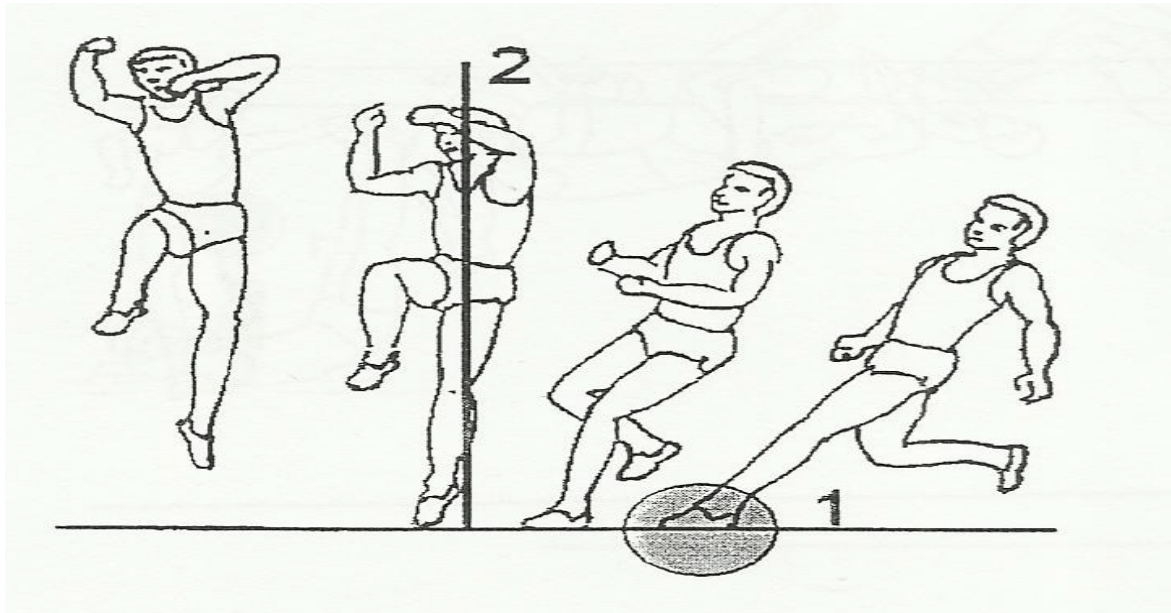
- La pose du pied se fait dans le sens de la course à une distance variant entre 70 cm et 1 m du plan de la barre. L'angle d'attaque est plus fermé pour les fosburystes à tendance « vitesse », dont la forme de course d'élan est plus incurvée (jusqu'à 25°-30°). L'appel se produira pratiquement au niveau du poteau le plus proche.

La pose du pied doit s'effectuer rapidement sans qu'il y ait « blocage ». D'ailleurs, la jambe d'appel reste légèrement fléchie (cf. kinogramme n°2, dessin b). Le corps, au moment de la pose du pied d'appel, a conservé l'inclinaison provoquée par la course en courbe. Il y a aussi une inclinaison arrière provoquée par l'abaissement sur l'avant-dernier appui (cf. kinogramme n°2, dessin a). L'appel commence par l'amortissement et la préparation de la réaction musculaire (vive) avec rapprochement des bras vers l'axe du corps. La jambe libre revient vers l'avant, préparant la rotation du bassin.

- L'impulsion, alors, doit être brève mais aussi puissante, tandis que s'accomplit l'ouverture du corps et le grandissement (avec le principe épaule extérieure plus haute que épaule intérieure par rapport à la barre, mais tous les sauteurs ne l'observent pas). L'action de grandissement est favorisée par l'élévation des deux bras vers le haut et dans le sens de la trajectoire recherchée (cf. kinogramme n°2, dessin c, d).

- Le bassin suit la rotation provoquée par la jambe libre, les épaules effectuent une rotation en sens contraire. L'amorce de l'attitude de franchissement sur le dos prend forme.

- A l'impulsion, le pied pivote sur l'intension volontaire de rotation. Important : bien veiller lors de l'impulsion à une extension complète de la jambe d'appel. Le décollage doit se faire verticalement (cf. kinogramme n°2, dessin c). Le grandissement et l'action du « soulevé » des épaules vont permettre de « contourner » la barre au lieu de retomber dessus.



Kinogramme n°2

### I-3-3-L'élévation

Le sauteur ressent bien l'élévation mais aussi le grandissement du corps. En même temps se produit la rotation sur l'axe longitudinal du corps qui va amener le sauteur sur le dos par rapport à la barre.

-Le menton doit se coller contre l'épaule droite (quand on part à droite), et le regard fixer le point de chute au-dessus de la barre (cf. kinogramme n°3, dessin a).

Les épaules et le bassin ne vont plus être en rotation inverse. Les bras se placent le long du corps (pour le sauteur de type « vitesse »). Le genou de la jambe libre s'écarte de l'axe du corps (cf. kinogramme n°3, dessin a). La pointe du pied vers le côté. Talon vers l'intérieur. La jambe d'appel à son tour vient occuper une position similaire.

-Pour le sauteur à tendance « amplitude », qui utilise les deux bras pour l'appel, le bras côté jambe libre s'étend au-dessus de la barre. L'autre bras s'abaissera vers la hanche en s'écartant (cf. kinogramme n°3, dessin a).

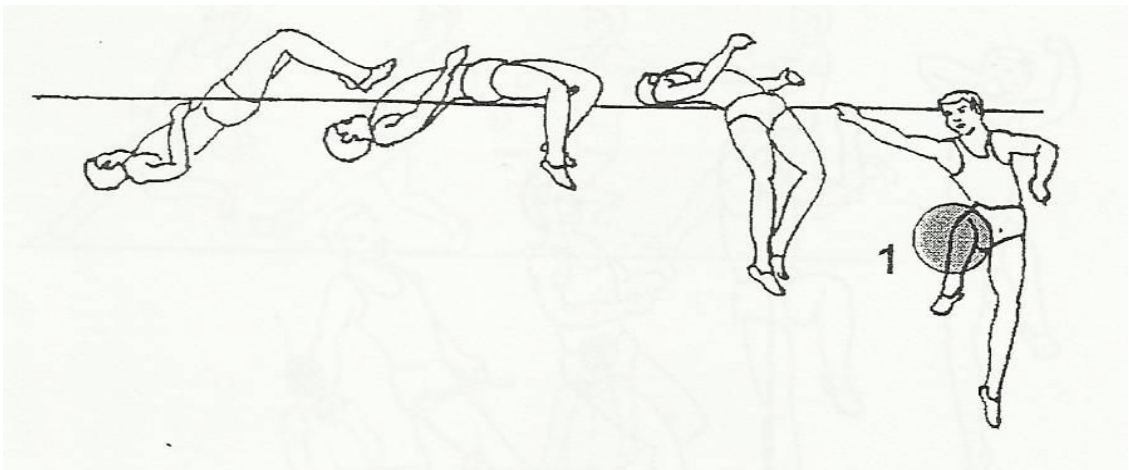
### I-3-4-Le franchissement

Toute l'action, maintenant, va suivre un processus de symétrie. Le sauteur doit viser un mouvement « coulé » au-dessus de la barre. Son corps a pris la position « arquée » encore accentuée par le relâchement des jambes (cf. kinogramme n°3, dessin c), qui franchissent (impression qu'elles « pendent perpendiculairement vers le sol », disait Wagner [...], l'entraîneur de Fosbury).

-Tandis que les épaules redescendent derrière la barre, l'action majeure du franchissement va intervenir lorsque le bassin arrive à son tour au-dessus de la barre.

Un « ramené » des talons vers les fesses provoque le relèvement du bassin, puis celui des cuisses (cf. kinogramme n°3, dessin c). Ensuite, le bassin passe, et alors déclenche une extension des jambes qui facilitera l'esquive définitive de la barre. Lorsque les jambes partent vers le haut, les bras suivent le même mouvement. La jambe libre revient dans l'axe du corps.

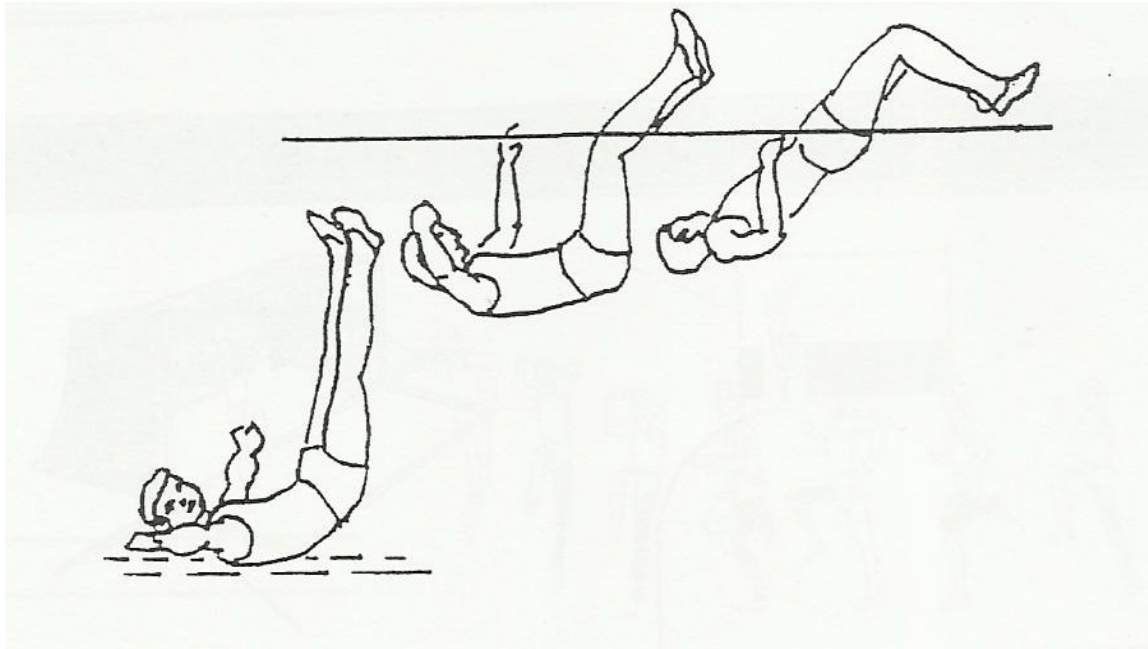
-Important : Une fois épaules et buste passés, il faut que l'esquive se fasse rapidement. La montée du bassin et des jambes vers le haut (cf. kinogramme n°3, dessin c) favorisent l'action.



Kinogramme n°3

### **I-3-5-L'atterrissage**

Il s'effectue sur les épaules et le dos (cf. kinogramme n°4, dessin c), et il est important que le matelas de réception soit souple. La tête est rentrée vers la poitrine, et les genoux sont ouverts lors de la réception. Les risques de blessures à la réception sont extrêmement minimes. Les inquiétudes nées lors de l'apparition du Fosbury-flop sont maintenant totalement balayées.



Kinogramme n°4

## **I-4-ORGANISATION D'UNE COMPETITION**

### **I-4-1-Le déroulement du concours :**

Avant le début de l'épreuve, le juge arbitre annoncera aux concurrents l'ordre de passage par un tirage au sort effectué pour ces derniers (concurrents), et la hauteur à laquelle la barre sera placée au début du concours ainsi que les différentes hauteurs auxquelles elle sera portée après chaque tour jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un seul concurrent ayant remporté le concours. Sur le terrain de la compétition et avant le début de celle-ci, chaque athlète peut avoir des essais d'échauffement. Lorsqu'une compétition a commencé, les athlètes ne sont pas autorisés à utiliser, à des fins d'entraînement, selon le cas, la zone d'élan ou d'appel. Les juges arbitres doivent vérifier de nouveau la hauteur de la barre franchie pour que le record soit validé, et

devront à nouveau la mesurer avant chaque tentative ultérieure contre le record si la barre a été touchée depuis la dernière mesure.

#### **I-4-2-Les inscriptions simultanées**

Si un concurrent s'inscrit dans une course et dans un concours, ou dans plusieurs concours se déroulant en même temps, le juge-arbitre compétent pourra autoriser ce concurrent à effectuer son essai dans un ordre différent de celui qui avait été fixé par le tirage au sort avant le début de l'épreuve.

Si un athlète décide par la suite de ne pas tenter d'essai ou par absence, l'essai sera considéré comme nul une fois que le temps qui lui est accordé s'écoule.

#### **I-4-3-Le mesurage**

Tous les mesurages seront effectués en centimètres entiers, perpendiculairement à partir du sol et jusqu'à la partie du bord supérieur de la barre se trouvant le plus près du sol. Le mesurage d'une nouvelle hauteur sera fait avant que les concurrents n'essaient de franchir cette hauteur. Dans tous les cas de records, les juges doivent aussi vérifier, avant chaque tentative ultérieure contre le record, si la barre a été touchée depuis la dernière mesure.

#### **I-4-4-Les essais**

L'athlète devrait être en mesure de voir une horloge indiquant le temps restant autorisé. De plus, un officiel devra lever un drapeau jaune et le maintiendra levé, ou fera tout autre signal, lorsqu'il ne restera plus que 15 secondes de temps autorisé.

Note : Au saut en hauteur, toute modification de la durée de temps accordée pour un essai ne sera pas appliquée avant que la barre ne soit élevée à une hauteur supérieure, excepté à chaque fois qu'un athlète aura deux essais consécutifs ou plus, auquel cas le temps fixé pour les deux essais consécutifs sera appliqué.

Les temps ci-après ne devraient, normalement, pas être dépassés :

- Le temps accordé à un essai est de 1 minute lorsqu'il y a plus de 3 athlètes en compétition.



- Dans les étapes finales de la compétition de saut en hauteur, lorsqu'il ne reste que 2 ou 3 athlètes, la minute doit être portée à une minute et demie. S'il ne reste plus qu'un seul athlète, le temps doit être porté à 3 minutes.

- Dans le cas d'essais consécutifs effectués par le même athlète, et lorsqu'il reste plus qu'un seul athlète à concourir au saut en hauteur le temps accordé sera de 2 minutes.

Si le temps de l'essai accordé à l'athlète se termine après que celui-ci a commencé sa course d'élan, cet essai ne devra pas être refusé.

### **I-4-5-Le classement**

Chaque athlète sera crédité du meilleur de tous ses essais, y compris ceux réussis lors du départage d'un ex-æquo pour la première place. Le sauteur ayant réussi la plus grande hauteur est déclaré vainqueur.

Si deux athlètes ou plus franchissent la même hauteur finale la procédure d'attribution des places sera la suivante :

- L'athlète ayant fait le plus petit nombre de sauts à la dernière hauteur franchie sera classé avant l'autre.

- Si, les athlètes sont à égalité après l'application de cette règle, l'athlète ayant manqué le moins de sauts dans l'ensemble de l'épreuve, jusqu'à et y compris la hauteur qui a été franchie en dernier lieu, sera classé avant l'autre.

-Si l'ex aequo persiste, les athlètes en question seront classés ex aequo excepté s'il s'agit de la première place.

- Si l'ex aequo subsiste et uniquement pour la première place, les concurrents auront le droit de sauter une fois à la dernière hauteur tentée. En cas d'échec, la barre sera abaissée à la hauteur précédent celle de l'échec. En cas de réussite des deux, elle sera élevée et à partir de ce moment les concurrents effectueront un seul essai par hauteur jusqu'à l'échec d'un des deux.

## **I-5-LES QUALITES PHYSIQUES DU SAUTEUR EN HAUTEUR**

### **I-5-1-La force :**

Pour Fox et Mathews (1981) : « la force est la capacité qu'a un groupe de muscles de forcer au maximum contre une résistance ». Ces deux auteurs préciseront plus tard : « la force musculaire se définit comme étant la tension qu'un muscle ou plus exactement un groupe de muscles, peut opposer à une résistance en un seul effort maximal.

[[www2.unine.ch/repository/default/content/sites/sports/files/shared/documents/cours\\_th\\_de\\_lentrainement\\_ii\\_104\\_137.pdf](http://www2.unine.ch/repository/default/content/sites/sports/files/shared/documents/cours_th_de_lentrainement_ii_104_137.pdf)]

### **I-5-2-La vitesse :**

La notion de vitesse chez l'homme est la représentation de sa capacité à mettre en œuvre plusieurs paramètres (physiques, techniques, psychologiques) pendant un court espace de temps, tout en les gérant de manière à éviter l'apparition de la fatigue.

[Hubiche J-L, Pradet M : comprendre l'athlétisme, sa pratique et son enseignement, collection entraînement, INSEP, pp 42]

### **I-5-3-La force-vitesse :**

La force vitesse pour Harre et Frey dans Weineck (1986) : est caractérisée par la capacité qu'a le système neuromusculaire de surmonter des résistances avec la plus grande vitesse de contraction possible.

[[www2.unine.ch/repository/default/content/sites/sports/files/shared/documents/cours\\_th\\_de\\_lentrainement\\_ii\\_104\\_137.pdf](http://www2.unine.ch/repository/default/content/sites/sports/files/shared/documents/cours_th_de_lentrainement_ii_104_137.pdf)]

#### **I-5-4-La force endurance :**

C'est la capacité qu'a un muscle à répéter un certain nombre de contractions ou à maintenir un certain temps une contraction musculaire isométrique. La force endurance permet de maintenir dans des proportions minimales la baisse du niveau de force sous l'effet de la fatigue.

[[www2.unine.ch/repository/default/content/sites/sports/files/shared/documents/cours\\_th\\_de\\_lentrainement\\_ii\\_104\\_137.pdf](http://www2.unine.ch/repository/default/content/sites/sports/files/shared/documents/cours_th_de_lentrainement_ii_104_137.pdf)]

#### **I-5-5-La souplesse :**

La souplesse selon Mathieu Fourré est une qualité rencontrée sous le nom de mobilité ou flexibilité, qui s'exprime par la capacité de réaliser un mouvement requérant une amplitude élevée d'une ou plusieurs articulations. Elle est la résultante de la longueur des muscles, de la résistance à l'étirement du système musculo-tendineux, et de la force disponible pour mobiliser l'articulation.

[[caretti-jeancharles.e-monsite.com/médias/files/les-étirements.pdf](http://caretti-jeancharles.e-monsite.com/médias/files/les-étirements.pdf)]

#### **I-5-6-La coordination motrice :**

La coordination motrice est la capacité à réaliser un geste bien défini et précis grâce à l'action conjuguée du système nerveux central et de la musculature squelettique.

[[www.e-s-c.fr/coordination.htm](http://www.e-s-c.fr/coordination.htm)]

#### **I-5-7-La détente :**








Il s'agit d'un brusque effort musculaire, produisant un mouvement rapide. Par exemple, la détente sèche de la jambe d'appel d'un sauteur. [Selon hachette encyclopédique illustré].

## I-6-Les records

### I-6-1-Les records du monde



















Lorsque la même hauteur est indiquée sur plusieurs lignes, la première ligne indique la première fois que la hauteur a été franchie par un sauteur en hauteur, les lignes suivantes indiquent les athlètes qui ont égalé ou amélioré le record du monde.



















#### Hommes












Hauteur	Athlète	Date	Lieu
2,00 m	 George Horine	18 mai 1912	Palo Alto
2,01 m	 Edward Beeson	2 mai 1914	Berkeley
2,03 m	 Harold Osborn	27 mai 1924	Urbana
2,04 m	 Walter Marty	13 mai 1933	Fresno
2,06 m	 Walter Marty	28 avril 1934	Palo Alto
2,07 m	 Cornelius Johnson	12 juillet 1936	New York
2,07 m	 David Albritton	12 juillet 1936	New York

#### Femmes

Hauteur	Athlète	Date	Lieu
1,65 m	 Jean Shiley	7 août 1932	Los Angeles
1,65 m	 Mildred Didrikson	7 août 1932	Los Angeles
1,66 m	 Dorothy Odam	29 mai 1939	Brentwood
1,66 m	 Esther van Heerden	29 mars 1941	Stellenbosch
1,66 m	 Ilsebill Pfenning	27 juillet 1941	Lugano
1,71 m	 Fanny Blankers-koen	30 mai 1943	Amsterdam
1,72 m	 Sheila Lerwill	7 juillet 1951	Londres

2,09 m	 Melvin Walter	12 août 1937	Malmo	1,73 m	 Alexandra Tschudina	22 mai 1954	Kiev
2,11 m	 Lester Steers	17 juin 1941	Los Angeles	1,74 m	 Thelma Hopkins	5 mai 1956	Belfast
2,12 m	 Buddy Davis	27 juin 1953	Dayton	1,75 m	 Iolanda Balas	14 juillet 1956	Bucarest
2,15 m	 Charles Dumas	29 juin 1956	Los Angeles	1,76 m	 Mildred McDaniel	1 décembre 1956	Melbourne
2,16 m	 Yury Stepanov	13 juillet 1957	Leningrad	1,76 m	 Iolanda Balas	13 octobre 1957	Bucarest
2,17 m	 John Thomas	30 avril 1960	Philadelphie	1,77 m	 Cheng Fneg-jung	17 novembre 1957	Pékin
2,17 m	 John Thomas	21 mai 1960	Cambridge	1,78 m	 Iolanda Balas	7 juin 1958	Bucarest
2,18 m	 John Thomas	24 juin 1960	Bakersfield	1,80 m	 Iolanda Balas	22 juin 1958	Cluj
2,22 m	 John Thomas	1 juillet 1960	Palo Alto	1,81 m	 Iolanda Balas	31 juillet 1958	Poiana Brasov

2,23 m	 Valery Brumel	18 juin 1960	Moscou	1,82 m	 Iolanda Balas	4 octobre 1958	Bucarest
2,24 m	 Valery Brumel	16 juillet 1961	Moscou	1,83 m	 Iolanda Balas	18 octobre 1958	Bucarest
2,25 m	 Valery Brumel	31 août 1961	Sofia	1,84 m	 Iolanda Balas	21 sep- tembre 1959	Bucarest
2,26 m	 Valery Brumel	22 juillet 1962	Palo Alto	1,85 m	 Iolanda Balas	6 juin 1960	Bucarest
2,27 m	 Valery Brumel	29 septem- bre 1962	Moscou	1,86 m	 Iolanda Balas	10 juillet 1960	Bucarest
2,28 m	 Valery Brumel	21 juillet 1963	Moscou	1,87 m	 Iolanda Balas	15 avril 1961	Bucarest
2,29 m	 Pat Matzdorf	3 juillet 1971	Berkeley	1,88 m	 Iolanda Balas	18 juin 1961	Varsovie
2,30 m	 Dwight Stones	11 juillet 1973	Munich	1,90 m	 Iolanda Balas	8 juillet 1961	Bucarest
2,31 m	 Dwight Stones	5 juin 1976	Philadel- phie	1,91 m	 Iolanda Balas	16 juillet 1961	Sofia

2,32 m	 Dwight Stones	4 août 1976	Philadelphie	1,92 m	 Ilona Gusenbauer	4 septembre 1971	Vienne
2,33 m	 Vladimir Yashchenko	3 juillet 1977	Richmond	1,92 m	 Ulrike Meyfarth	4 septembre 1972	Munich
2,34 m	 Vladimir Yashchenko	16 juin 1978	Tbilisi	1,94 m	 Jordan Blagojeva	24 septembre 1972	Zagreb
2,35 m	 Jacek Wszola	25 mai 1980	Eberstadt	1,94 m	 Rosemarie Ackermann	24 août 1974	Berlin
2,35 m	 Dietmar Mogenburg	26 mai 1980	Rehlingen	1,95 m	 Rosemarie Ackermann	8 septembre 1974	Rome
2,36 m	 Gerd Wessig	1 août 1980	Moscou	1,96 m	 Rosemarie Ackermann	8 mai 1976	Dresde
2,37 m	 Zhu Jianhua	11 juin 1983	Pékin	1,96 m	 Rosemarie Ackermann	3 juillet 1977	Dresde
2,38 m	 Zhu Jianhua	22 septembre 1983	Shanghai	1,97 m	 Rosemarie Ackermann	14 août 1977	Helsinki

					mann		
2,39 m	 Zhu Jianhua	10 juin 1984	Eberstadt	1,97 m	 Rosemarie Acker-mann	26 août 1977	Berlin
2,40 m	 Rudolf Povarnit-syn	11 août 1985	Donetsk	2,00 m	 Rosemarie Acker-mann	26 août 1977	Berlin
2,41 m	 Igor Paklin	4 septembre 1985	Kobe	2,01 m	 Sara Siméoni	4 août 1978	Brescia
2,42 m	 Patrik Sjoberg	30 juin 1987	Stockholm	2,01 m	 Sara Siméoni	31 août 1978	Prague
2,43 m	 Javier Soto-mayor	8 septembre 1988	Salaman-que	2,02 m	 Ulrike Meyfarth	8 sep-tembre 1983	Athènes
2,44 m	 Javier Soto-mayor	29 juillet 1989	San Juan	2,03 m	 Ulrike Meyfarth	21 août 1983	Londres
2,45 m	 Javier Soto-mayor	27 juillet 1993	Salaman-que	2,03 m	 Tamara Bykova	21 août 1983	Londres
				2,04 m	 Tamara Bykova	25 août 1983	Pise
				2,05 m	 Tamara	22 juin	Kiev



	Bykova	1984	
2,07 m	 Lyudmila Andonova	20 juillet 1984	Berlin
2,07 m	 Stefka Kostadinova	25 mai 1986	Safia
2,08 m	 Stefka Kostadinova	31 mai 1986	Safia
2,09 m	 Stefka Kostadinova	30 août 1987	Rome

## I-6-2-Les records continentaux

### Masculins

Continent	Performance	Athlète	Nationalité	Date	Lieu
Afrique	2 m 38	Jacques Freitag	 Afrique du Sud	5 mars 2005	Oudtshoorn
Asie	2 m 39	Zhu Jianhua	 Chine	10 juin 1984	Eberstadt
Europe	2 m 42	Patrik Sjoberg	 Suède	30 juin 1987	Stockholm
Amérique du Nord	2 m 45	Javier Sotomayor	 Cuba	27 juillet 1993	Salamanca
Amérique du Sud	2 m 33	Gilmar Mayo	 Colombie	17 octobre 1994	Pereira
Océanie	2 m 36	Tim Forsyth	 Australie	2 mars 1997	Melbourne

## Féminins

Continent	Performance	Athlète	Nationalité	Date	Lieu
Afrique	2 m 06	Hestrie Cloete	 Afrique du Sud	31 août 2003	Paris
Asie	1 m 97	Ling Jin	 Chine	7 mai 1989	Hamamatsu
Asie	1 m 97	Svetlana Zalevskaya	 Kazakhstan	14 juin 1996	Pierre- Bénite
Asie	1 m 97	Svetlana Zalevskaya	 Kazakhstan	5 juillet 2000	Lausanne
Asie	1 m 97	Tatyana Efimenko	 Kirghizistan	11 juillet 2003	Rome
Europe	2 m 09	Stefka Kostadinova	 Bulgarie	30 août 1987	Rome
Amérique du Nord	2 m 04	Silvia Costa	 Cuba	1989	Barcelone
Amérique du Sud	1 m 97	Solange Witteveen	 Argentine	19 mai 2001	Manaus
Océanie	1 m 98	Alison Inverarity	 Australie	17 juillet 1994	Ingolstadt

## I-6-3-Les records olympiques

### Masculins

Athlète	Pays	Performance	Date
Charles Austin	Etat Unis	2 m 39	28/07/1996

### **Féminins**

<b>Athlète</b>	<b>Pays</b>	<b>Performance</b>	<b>Date</b>
Yéléna Slesarenko	Russie	2 m 05	18/08/2008

### **I-6-4-Les records nationaux**

#### **Masculins**

<b>Athlète</b>	<b>Pays</b>	<b>Performance</b>	<b>Date</b>
Moussa Fall	France	2 m 26	09/07/1982

#### **Féminins**

<b>Athlète</b>	<b>Pays</b>	<b>Performance</b>	<b>Date</b>
Constance Senghor	France	1 m 83	27/05/1984

### **I-6-5-Les records de la région de Thiès**

#### **Masculins**

<b>Athlète</b>	<b>Lieu</b>	<b>Performance</b>	<b>Date</b>
Moussa Fall	Thiès	2 m	1978

#### **Féminins**

<b>Athlète</b>	<b>Lieu</b>	<b>Performance</b>	<b>Date</b>
Fatima Coly Touré	Thiès	1 m 58	1978

**CHAPITRE II :**  
**SITUATION ACTUELLE DES INFRASTRUCTURES**  
**ET DU MATERIEL DIDACTIQUE RELATIF AU**  
**SAUT EN HAUTEUR DANS LA REGION DE THIES**

## **II-1-Situation actuelle des infrastructures et du matériel didactique relatifs au saut en hauteur dans la région de Thiès**

Le saut en hauteur dans la région de Thiès est confronté aujourd'hui à plusieurs difficultés qui sont d'ordre matériel et infrastructurel. Une enquête menée dans les établissements scolaires et dans les clubs nous a permis de connaître les infrastructures et le matériel didactique du saut en hauteur dont disposent ces derniers.

Les résultats des quatre tableaux consécutifs ci-dessous sont relatifs à la question n°7 du questionnaire destiné aux entraîneurs et aux enseignants d'EPS, et celui destiné aux athlètes.

### **II-1-1-Dans les établissements scolaires**

- **département de Thiès**

<b>Etablissements scolaires</b>	<b>Poteaux</b>	<b>Elastique(s)</b>	<b>Mousse(s) de réception</b>	<b>Sautoir(s)</b>
<b>LMS</b>	06	03	-	03
<b>LP</b>	04	02	-	02
<b>LANS</b>	04	02	-	02
<b>LETFP</b>	04	03	02	02
<b>SMS</b>	04	02	-	02
<b>CSG</b>	04	02	02	02
<b>CEM DB</b>	02	01	-	01
<b>CEM D</b>	02	01	-	01
<b>CEM 10<sup>ième</sup></b>	02	01	-	01
<b>TOTAL</b>	32	17	04	16

#### **Légende :**

**LMS** : Lycée Malick Sy

**LP** : Lycée de Pout

**LANS** : Lycée Amadou Ndack Seck

**LETFP** : Lycée d'Enseignement Technique et de la Formation Professionnelle

**SMS** : Stade Maniang Soumaré

**CSG** : Collège Saint Gabriel

**CEM DB** : Collège d'Enseignement Moyen Diakhao-Base

**CEM D** : Collège d'Enseignement Moyen Diamegeune

**CEM 10<sup>ième</sup>** : Collège d'Enseignement Moyen 10<sup>ième</sup>

- **département de Tivaouane**

<b>Etablissements Scolaires</b>	<b>Poteaux</b>	<b>Elastique(s)</b>	<b>Matelas ou mousse(s) de réception</b>	<b>Sautoir(s)</b>
<b>LAS</b>	04	02	-	02
<b>CEM N</b>	02	01	-	01
<b>CEM AS</b>	02	01	-	01
<b>CEM HS</b>	02	01	-	01
<b>TOTAL</b>	10	05	-	05

**Légende :**

**LAS** : Lycée Ababacar Sy

**CEM N** : Collège d'Enseignement Moyen de Ndiassane

**CEM AS** : Collège d'Enseignement Moyen Ababacar Sy

**CEM HS** : Collège d'Enseignement Moyen Habib Sy

- **département de Mbour**

<b>Etablissements scolaires</b>	<b>Poteaux</b>	<b>Elastique(s)</b>	<b>Matelas ou mousse(s) de réception</b>	<b>Sautoir(s)</b>
<b>LDD</b>	04	02	-	02
<b>LCALD</b>	04	02	-	02
<b>LT</b>	04	02	-	02
<b>LD</b>	04	02	-	02
<b>CSI KM</b>	04	02	01	02
<b>CEM N</b>	02	01	-	01
<b>CEM S</b>	02	01	-	01
<b>CEM3 J</b>	02	01	-	01
<b>CEM6 M</b>	02	01	-	01
<b>CEM SC</b>	04	02	-	02
<b>CEM1 M</b>	02	01	-	01
<b>CEM F</b>	02	01	-	01
<b>CEM LSJ</b>	02	01	-	01
<b>CEM F</b>	02	01	-	01
<b>TOTAL</b>	40	20	01	20

**Légende :**

**LDD :** Lycée Demba Diop

**LCALD :** Lycée Cheikh Amadou Lamine Dabo

**LT :** Lycée de Thiadiaye

**LD :** Lycée de Diass

**CSI KM :** Complexe Scolaire International Keur Madior

**CEM N :** Collège d'Enseignement Moyen de Nianing

**CEM S :** Collège d'Enseignement Moyen de Saly

**CEM3 J** : Collège d'Enseignement Moyen n°3 de Joal

**CEM6 M** : Collège d'Enseignement Moyen n°6 de Mbour

**CEM SC** : Collège d'Enseignement Moyen de Saly Carrefour

**CEM1 M** : Collège d'Enseignement Moyen n°1 de Mbour

**CEM F** : Collège d'Enseignement Moyen de Fissel

**CEM LSJ** : Collège d'Enseignement Moyen Lamine Senghor de Joal

**CEM F** : Collège d'Enseignement Moyen de Fadial

La pratique du saut en hauteur en particulier celle du fosbury flop exige la présence de matériel didactique tels que : deux poteaux ou supports, un élastique ou une barre, un matelas ou une mousse pour la réception dorsale au fosbury.

Les résultats de nos tableaux montrent qu'il est possible d'enseigner le saut en hauteur dans la plupart des établissements scolaires de la région de Thiès. Ils disposent tous de l'essentiel des matériels permettant de pratiquer le saut en hauteur à savoir : les poteaux, l'élastique et le sautoir. Cependant la technique du fosbury flop ne peut être pratiquée seulement qu'au lycée d'enseignement technique et de la formation professionnelle de Thiès, au collège Saint Gabriel de Thiès et au complexe scolaire international Keur Madior de Mbour car étant les seuls établissements de la région à disposer d'une mousse qui est indispensable pour la réception dorsale au fosbury flop.

La promotion de la technique du fosbury n'est pas assurée par les établissements scolaires de la région de Thiès, parce que dans aucun d'entre eux, cette technique n'est enseignée et cela pour des raisons diverses que nous allons préciser dans la méthodologie.



## II-1-2-Dans les clubs

Clubs	Poteaux	Elastique(s)	Mousse(s) de réception	Sautoir(s)
USR	02	01	-	00
CNEPS	02	01	-	01
ASC M	02	01	-	00
UST	00	01	-	00
BT	00	01	-	00
<b>TOTAL</b>	<b>06</b>	<b>05</b>	<b>-</b>	<b>01</b>

### Légende :

**USR** : Union Sportive du Rail

**CNEPS** : Centre National d'Education Populaire et Sportive

**ASC M** : Association Sportive et Culturelle de Mbaxane

**UST** : Union Sportive de Tivaouane

**BT** : Bracks de Thiadiaye

Les résultats du tableau ci-dessus montrent que seul le Centre National d'Education Populaire et Sportive (CNEPS) dispose de matériel didactique (poteaux, élastique et sautoir) permettant la pratique du saut en hauteur.

Le reste des clubs visités à savoir l'Union Sportive du Rail (USR), l'Association Sportive et Culturelle de Mbaxane (ASC M), l'Union Sportive de Tivaouane (UST) et Bracks de Thiadiaye (BT) n'ont pas le matériel didactique nécessaire pour pratiquer le saut en hauteur mais le peu de sauteurs en hauteur de ces différents clubs s'entraînent dans les stades ou dans les établissements scolaires disposant d'installations de saut en hauteur. Cependant aucun club ne dispose de mousse de réception indispensable à la pratique du fosbury flop, raison pour laquelle cette technique n'est pas utilisée par les athlètes de la région de Thiès.

# **CHAPITRE III :**

# **METHODOLOGIE, PRESENTATION**

# **ET COMMAIRE DES RESULTATS**

## **III-1-METHODOLOGIE**

Pour mener à bien notre étude, nous avons opté pour une démarche méthodologique basée sur une enquête faite au moyen de deux instruments que sont le questionnaire et l'entretien.

### **III-1-1-Cadre de l'enquête**

La collecte des données et des informations relatives à notre étude a été menée au niveau, des établissements scolaires et des clubs sportifs de la région de Thiès.

### **III-1-2-Population de l'enquête**

Elle est composée :

- ✓ d'enseignants d'EPS et d'entraîneurs de club. Ils sont au nombre de 78 ;
- ✓ de 42 athlètes licenciés au niveau des clubs de la région de Thiès ;
- ✓ du directeur technique régional de l'athlétisme de la région de Thiès, du directeur technique départemental du district de Mbour et de la secrétaire régionale de l'UASSU.

### **III-1-3-Les instruments de collecte de données**

Il s'agit :

- D'un questionnaire semi-ouvert destiné aux entraîneurs de clubs d'athlétisme de la région de Thiès et aux enseignants d'EPS ;
- D'un autre questionnaire semi-ouvert destiné aux athlètes ;
- D'un entretien avec le DTR de l'athlétisme de la région de Thiès, du DTD du district de Mbour et de la SR de l'UASSU de Thiès.

### **III-1-4-La collecte des données**

La collection de nos données nous a valu beaucoup de déplacements. Nous avons rencontré les professeurs d'EPS dans les établissements scolaires et les entraîneurs

dans les clubs et leur collaboration pour la plupart a permis une restitution sur place de la quasi-totalité des questionnaires qui ont été remplis.

Cependant certains répondants surtout les athlètes, ont préféré les remplir chez eux. Ce qui nous a valu une perte de quelques questionnaires. Sur les 80 questionnaires donnés aux entraîneurs et enseignants d'EPS, nous avons pu en récupérer 78, tandis que pour les athlètes seuls 42 des questionnaires ont été récupérés sur les 50 distribués.

Nous avons aussi rencontré le directeur technique régional de l'athlétisme de la région de Thiès, le directeur technique départemental du district de Mbour et la secrétaire régionale de l'UASSU avec qui nous avons fait des entretiens.

### **III-1-5-Le traitement des données**

Nous avons d'abord dépouillé les questionnaires, puis regroupé les questions communes aux athlètes, aux entraîneurs et aux enseignants avec comme méthode celle dite du « pendu », et ensuite fait les totaux et calculé les pourcentages correspondants.

Pour les questions fermées, la tâche a été facile. Nous avons regroupé d'abord les réponses identiques au choix de notre population, puis calculé le pourcentage des réponses de chaque groupe.

Pour les questions ouvertes, nous avons procédé à des regroupements de réponses identiques avant de calculer les pourcentages des réponses de chaque groupe.

Nous avons établi des tableaux pour chaque catégorie de répondants suivant les questions qui lui ont été posées.

## III-2-Présentation et commentaire des résultats

### III-2-1-Résultats des questionnaires

Suite aux questionnaires que nous avons administrés à notre population cible c'est-à-dire les entraîneurs, les enseignants d'EPS ainsi que les athlètes et les entretiens que nous avons eu à faire avec le directeur technique régional de l'athlétisme de la région de Thiès, le directeur technique départemental de l'athlétisme de Mbour et la secrétaire régionale de l'UASSU, nous avons trouvé les résultats présentés et commentés dans les tableaux suivants.

**TABLEAU I.** La répartition par âge et par sexe des entraîneurs, des enseignants et des athlètes

Sexe Age	Masculin		Féminin		TOTAL	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%

#### Entraîneurs et Enseignants d'EPS

[25-35[	20	29.85	07	63.63	27	34.61
[35-45[	19	28.36	04	36.37	23	29.49
[45-55[	23	34.33	00	00	23	29.49
[55-65[	05	7.46	00	00	05	6.41
<b>TOTAL</b>	67	100	11	100	78	100

## Athlètes

[19-24[	10	31.25	01	10	11	26.19
[24-29[	05	15.62	01	10	06	14.29
[29-34[	02	6.25	00	00	02	4.76
TOTAL	32	100	10	100	42	100

### Commentaire

La majorité des entraîneurs et des enseignants d'EPS que nous avons rencontré est de sexe masculin. 93.59% de cette population sont âgés de 25 à 55 ans. Aussi 80.95% des athlètes rencontrés sont en majorité de sexe masculin, âgés de 14 à 24 ans. Parmi notre population d'enquête, nous avons très peu d'entraîneurs, d'enseignants d'EPS et aussi d'athlètes de sexe féminin.

**TABLEAU II.** Réponses à la question n°1 du questionnaire destiné aux entraîneurs et aux enseignants d'EPS.

### Quel est votre niveau de formation ?

Niveau de formation	Effectifs	%
Initiateur	07	8.98
1 <sup>er</sup> degré	15	19.23
2 <sup>ème</sup> degré	16	20.51
3 <sup>ème</sup> degré	02	2.56
MEPS	14	17.95
CAPEPS	24	30.77
TOTAL	78	100

### Commentaire

Parmi les enseignants d'EPS et les entraîneurs rencontrés, 30.77% ont eu leur CAPEPS, 20.51% ont eu le 2<sup>ème</sup> degré, 2.56% le 3<sup>ème</sup> degré et 17.95% sont des MEPS, ces niveaux de formation leur permettent de pouvoir initier des sauteurs en hauteurs à la technique du fosbury flop. Seul 19.23% de cette population ont le 1<sup>er</sup> degré et 8.98% le diplôme d'initiateurs.

**TABLEAU III** : Réponses à la question n°2 destiné aux entraîneurs du questionnaire des entraîneurs et des enseignants d'EPS.

**En tant qu'entraîneur dans quel domaine êtes-vous spécialisé ?**

Spécialisation	Effectifs	%
Courses	05	71.43
Lancers	02	28.57
Sauts	00	00
TOTAL	07	100

### Commentaire

Dans la population des entraîneurs, nous remarquons qu'une large majorité (71.43%) est spécialisée dans les courses.

On observe aussi que 28.57% de cette population sont spécialisées dans les lancers.

Pour ce qui est des sauts, il n'y a pas de spécialistes dans cette famille de l'athlétisme.

**TABLEAU IV.** Réponses à la question n°3 du questionnaire destiné aux entraîneurs et aux enseignants d'EPS.

**Avez-vous encadré des sauteurs en hauteur ?**

Encadrement	Effectifs	%
OUI	25	32
NON	53	68
TOTAL	78	100

**Commentaire**

Les résultats de notre tableau nous montrent que 68% de notre population n'ont jamais encadré des sauteurs en hauteur. Seuls 32% l'ont fait.

**TABLEAU V.** Réponses à la question n°4 du questionnaire destiné aux entraîneurs et aux enseignants d'EPS.

**Quel est le style utilisé par vos élèves ou athlètes ?**

Styles	Effectifs	%
Rouleau ventral	78	100
Fosbury flop	00	00
TOTAL	78	100



### Commentaire

La totalité des sujets interrogés dit que le style utilisé par leurs élèves ou athlètes est le rouleau ventral. Dès lors, la technique du fosbury flop n'est pratiquée ni par les élèves ni par les athlètes encadrés par les entraîneurs et les enseignants d'EPS.

**TABLEAU VI.** Réponses à la question n°5 du questionnaire destiné aux entraîneurs et aux enseignants d'EPS.

#### Pour quelles raisons ne pratiquent-ils pas le fosbury flop ?

Raisons	Effectifs	%
Manque de matériel didactique	69	83.13
Absence d'infrastructure adéquate	12	14.46
Non apprentissage dans les écoles	02	2.41
<b>TOTAL</b>	<b>83</b>	<b>100</b>

### Commentaire

83.13% des répondants affirment que les raisons qui font qu'ils ne pratiquent pas le fosbury flop sont d'ordre matériel.

14.46% donnent comme raison l'absence d'infrastructures adéquates.

Le reste des répondants soit 2.41%, justifie la non-pratique de la technique du fosbury flop par leurs élèves par le simple fait que celle-ci ne fait pas partie du programme d'enseignement de l'EPS dans les établissements.

**Question destinée aux entraîneurs de club.**

**TABLEAU VII.** Réponses à la question n°6 du questionnaire destiné aux entraîneurs.

**Etes-vous rémunéré par le club auquel vous appartenez ?**

Raisons	Effectifs	%
OUI	00	00
NON	07	100
TOTAL	07	100

**Commentaire**

Tous les entraîneurs que nous avons eu à rencontrer sont des bénévoles. Ils ne reçoivent pas d'émoluments au niveau de leurs clubs.

**TABLEAU VIII.** Réponses à la question n°8 du questionnaire destiné aux entraîneurs et aux enseignants d'EPS.

**Quels sont, à votre avis, les problèmes liés à la pratique du fosbury flop et à son développement dans la région de Thiès ?**

Problèmes	Effectifs	%
Manque de matériel didactique	78	56.52
Absence d'infrastructures	20	14.49
Absence d'organisation de journée de renforcement de capacité pour les entraîneurs	13	9.42
Insuffisance de spécialistes des sauts	07	5.07
Absence de vulgarisation du fosbury	06	4.35
Manque d'initiation des jeunes au fosbury flop	06	4.35
Absence d'organisation de journée de détection	04	2.9
Manque de motivation des athlètes ainsi que des entraîneurs	02	1.45
Manque de centre de formation des athlètes	02	1.45
<b>TOTAL</b>	<b>138</b>	<b>100</b>

## Commentaire

Selon les entraîneurs et les enseignants d'EPS, le problème crucial auquel la pratique du fosbury flop est confrontée dans la région de Thiès est surtout le manque de matériel didactique (56.52%). Comme autres obstacles à cette pratique, nous avons :

- l'absence d'infrastructure (14.49%) ;
- l'absence d'organisation de journée de renforcement des capacités pour les entraîneurs (9.42%) ;
- l'insuffisance de spécialistes des sauts (5.07%) ;
- l'absence de vulgarisation du fosbury flop ainsi que le manque d'initiation des jeunes à cette technique représentent chacun (4.35%) des réponses données par les entraîneurs et les enseignants d'EPS ;
- l'absence d'organisation de journée de détection (2.9%)
- le manque de motivation des athlètes et des entraîneurs ainsi que le manque de centre de formation des athlètes qui enregistrent le même pourcentage soit (1.45%) chacun

**TABLEAU IX.** Réponses à la question n°9 du questionnaire destiné aux entraîneurs et aux enseignants d'EPS.

**Quelles suggestions faites-vous pour la pratique de masse du fosbury flop dans la région de Thiès ?**

Suggestions	Effectifs	%
Dotation de matériels didactiques pour les clubs et établissements	78	54.17
Assurer une bonne formation des entraîneurs et des enseignants	21	14.59
Initier les jeunes à la technique du fosbury flop	12	8.34
Création d'infrastructures adéquates à cette discipline	10	6.94
Motiver les jeunes et les encadreurs	07	4.86
Créer des écoles d'athlétisme dans les établissements scolaires	06	4.16
Organiser des journées de détections	05	3.47
Vulgarisation de la discipline	05	3.47
<b>TOTAL</b>	<b>144</b>	<b>100</b>

## Commentaire

Tenant compte des problèmes liés à la pratique de la technique du fosbury flop, les entraîneurs et les enseignants d'EPS que nous avons eu à rencontrer suggèrent :

- équiper les établissements et les clubs d'infrastructures et de matériel didactique adéquats à la technique du fosbury flop (54.17%)
- assurer une bonne formation aux entraîneurs et aux enseignants (14.59%)
- initier les jeunes à la technique du fosbury flop (8.34%)
- motiver les jeunes et les encadreurs (4.86%)
- créer des écoles d'athlétismes dans les établissements scolaires (4.16%)
- organiser des journées de détections et de vulgarisation de la technique du fosbury flop avec 3.47% pour chaque réponse.

**TABLEAU X.** Réponses à la question n°10 du questionnaire destiné aux entraîneurs et aux enseignants d'EPS.

**Est-ce qu'il y a des athlètes qui pratiquent le fosbury flop dans la région de Thiès ?**

Réponses	Effectifs	%
OUI	00	00
NON	78	100
TOTAL	78	100

## Commentaire

Selon l'ensemble des entraîneurs et des enseignants d'EPS rencontrés, la technique du fosbury flop n'est pas pratiquée par les athlètes de la région de Thiès.

**TABLEAU XI.** Réponses à la question n°1 du questionnaire destiné aux athlètes.

**Etes-vous pratiquant (e) du saut en hauteur ?**

Réponses	Effectifs	%
OUI	09	21.43
NON	33	78.57
TOTAL	42	100

**Si non, pourquoi ?**

Raisons	Effectifs	%
Manque de motivation	05	08.2
Pas d'encadreurs techniques	06	09.84
Non initié	19	31.14
Manque de matériel didactique	31	50.82
TOTAL	61	100

**Commentaire**

Ce tableau montre que seuls 21.43% des athlètes rencontrés pratiquent le saut en hauteur. Les 78.57% qui restent s'adonnent à d'autres épreuves. Le faible nombre de pratiquants est dû à un manque de motivation de la part des athlètes avec 08.2% des

réponses, l'absence d'encadreurs techniques (09.84%), la non-initiation des athlètes à la hauteur occupe aussi 31.14% des réponses données par ces derniers et en fin le manque de matériel didactique indispensable à la pratique de cette discipline qui totalise 50.82% des réponses de notre population.

**TABLEAU XII.** Réponses à la question n°2 du questionnaire destiné aux athlètes.

**Aimeriez-vous être initié (e) au saut en hauteur ?**

Réponses	Effectifs	%
OUI	34	80.95
NON	08	19.05
TOTAL	42	100

**Si non pourquoi ?**

Justifications	Effectifs	%
Trop tard pour eux	05	62.5
Non motivé (e)	03	37.5
TOTAL	08	100

**Commentaire**

Ce tableau montre que 80.95% des athlètes non pratiquants du saut en hauteur aimeraient être initiés à cette discipline contrairement à une minorité (19.05%) qui ne le veut pas. Parmi ces derniers 62.5% affirment qu'il est trop tard pour eux de



pratiquer le saut en hauteur, et les 37.5% restants ne veulent pas l'être parce qu'ils ne sont pas motivés.

**TABLEAU XIII.** Réponses à la question n°3 du questionnaire destiné aux athlètes.

**Si vous êtes un sauteur en hauteur, êtes-vous satisfait (e) de votre pratique ?**

Réponses	Effectifs	%
OUI	00	00
NON	09	100
TOTALS	09	100

**Si non pourquoi ?**

Raisons	Effectifs	%
Manque de matériel didactique	03	21.43
Absence de moyen financier	04	28.57
Manque de motivation	05	35.71
Absence de spécialiste des sauts	02	14.29
TOTAL	14	100

### Commentaire

Touts les sauteurs en hauteur qu'on a eu à rencontrer disent qu'ils ne sont pas satisfaits de leur pratique. Ce manque de satisfaction résulte d'une insuffisance de matériel didactique, de moyen financier, de manque de motivation et aussi d'absence d'entraîneur spécialisé aux sauts.

**TABLEAU XIV.** Réponses à la question n°4 du questionnaire destiné aux athlètes.

**Quelle technique utilisez-vous (pour ceux qui pratiquent le saut en hauteur)?**

Technique	Effectifs	%
Rouleau Ventral	09	100
Fosbury flop	00	00
<b>TOTAL</b>	<b>09</b>	<b>100</b>

#### Commentaire

Le tableau n°4 montre que tous les neuf athlètes qui pratiquent le saut en hauteur utilisent la technique du rouleau ventral.

**TABLEAU XV.** Réponses à la question n°5 du questionnaire destiné aux athlètes.

**Pourquoi ne pratiquez-vous pas le fosbury flop ?**

Raisons	Effectifs	%
Pas d'encadrement techniques	31	46.97
Absence de matériel didactiques adéquats	31	46.97
Motivation	04	6.06
<b>TOTAL</b>	<b>66</b>	<b>100</b>

### Commentaire

Les sauteurs en hauteurs n'utilisent pas le fosbury flop pour les raisons suivantes : absence de matériel didactique adéquat et d'encadreurs techniques qui occupent le même pourcentage (46.97%) et un manque de motivation noté chez certains de ces athlètes (6.06%).

**TABLEAU XVI.** Réponses à la question n°6 du questionnaire destiné aux athlètes.

**Avez-vous un entraineur spécialiste des sauts dans votre club ?**

Réponses	Effectifs	%
OUI	00	00
NON	42	100
TOTAL	42	100

### Commentaire

Tous les athlètes rencontrés affirment qu'ils n'ont pas d'entraineurs spécialisés aux sauts dans leur club.

**TABLEAU XVII.** Réponses à la question n°8 du questionnaire destiné aux athlètes.

**Connaissez-vous de célèbres sauteurs en hauteur sénégalais ?**

**Si oui, citez en au moins deux (2)**

Réponses	Effectifs	%
OUI	07	16.7
NON	35	83.3
TOTAL	42	100

Réponses	Effectifs	%
Ceux qui peuvent en citer au moins deux	00	00
Ceux qui ne peuvent pas en citer au moins deux	42	100
TOTAL	42	100

**Commentaire**

Parmi les athlètes rencontrés seuls 16.7% affirment qu'ils connaissent de célèbres sauteurs en hauteur. Le reste des athlètes disent ne pas en connaître.

Aucun des athlètes rencontrés ne peut citer au moins deux célèbres sauteurs en hauteur sénégalais.

**TABLEAU XVIII.** Réponses à la question n°9 du questionnaire destiné aux athlètes.

**Quels sont, à votre avis, les problèmes liés à la pratique du fosbury flop et à son développement dans la région de Thiès ?**

Les problèmes	Effectifs	%
Manque de matériel didactique	29	59.18
Absence de spécialiste de saut dans la région	10	20.41
Manque de moyen financier	07	14.29
Absence d'infrastructure adéquate au fosbury flop	02	4.08
Manque de motivation	01	2.04
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>100</b>

### Commentaire

Selon les athlètes rencontrés, le problème crucial auquel la pratique du fosbury flop est confrontée dans la région de Thiès est surtout le manque de matériel didactique (59.18%).

Ce tableau permet aussi de mettre en exergue d'autres problèmes parmi lesquels on peut citer :

- l'absence de spécialiste de saut dans la région de Thiès (20.41%) ;
- le manque de moyen financier (14.29%) ;
- l'absence d'infrastructure adéquate au fosbury flop (4.08%) ;
- et en fin le manque de motivation des acteurs de l'athlétisme dans la région de Thiès (2.04%).

### **III-2-2-Résultats des entretiens**

Les entretiens que nous avons effectués avec des dirigeants de l'athlétisme de la région de Thiès nous ont donné les informations suivantes.

#### **Réponses des Directeurs Techniques Régional (D.T.R) et Départemental (D.T.D) de l'athlétisme de la région de Thiès**

La situation de l'athlétisme dans la région de Thiès est inquiétante surtout pour le saut en hauteur. Peu d'athlètes fréquentent le sautoir en hauteur, dit le D.T.R. Ce faible effectif des sauteurs en hauteur est dû, selon lui, à un manque de motivation des athlètes, de moyen financier, de matériel didactique et d'encadreur technique spécialisé aux sauts. Aucun club de la région ne dispose de matériel didactique permettant la pratique de la technique du fosbury flop. La seule technique utilisée par les athlètes reste le rouleau ventral. Le directeur technique régional affirme qu'il y a une faiblesse criarde de moyens financiers et une absence totale de subvention de la part de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme, ce qui entraîne un manque notoire de motivation des encadreur bénévoles. Selon lui, pour que la technique du fosbury flop puisse voir le jour dans la région de Thiès, il faut que l'Etat construise les infrastructures adéquates pour la pratique de cette technique au moins dans les stades de cette région, et aussi la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme doit assurer la formation des entraîneurs, organiser des journées de détection, créer des écoles fédérales d'athlétisme où les jeunes seront initiés au fosbury flop dès le bas âge. Il ajoute qu'à l'heure actuelle il n'existe aucune solution concrète allant dans le sens d'un développement du fosbury dans la région de Thiès.

#### **Réponses du Directeur Technique Départemental (D.T.D) de Mbour**

L'athlétisme de la région de Thiès connaît beaucoup de problèmes, dit le directeur technique départemental de l'athlétisme de Mbour. Depuis 2000, il n'y a pas eu d'athlétisme dans le département de Mbour. Et cela est surtout dû à une absence d'entraîneur, d'infrastructure et de matériel didactique. D'après son constat, tous les sauteurs en hauteur de la région de Thiès utilisent la technique du rouleau ventral. La technique du fosbury n'est pas enseignée par les entraîneurs. Il ajoute que beaucoup d'entraîneurs n'enseignent pas cette technique parce que non seulement ils n'ont pas le matériel didactique nécessaire, mais aussi parce qu'ils ne la maîtrisent pas. Malgré toutes

ces difficultés, il a créé le seul club d'athlétisme du nom de Bracks qui existe actuellement dans ce département.

Pour remédier à ces problèmes, il dit que les autorités étatiques, en particulier le ministère des sports, doit avoir plus de considération pour l'athlétisme en épaulant la fédération sénégalaise d'athlétisme par la construction d'infrastructures pour toutes les disciplines athlétiques dans les régions. La Fédération Sénégalaise d'Athlétisme doit assurer une bonne formation des entraîneurs en organisant souvent des séminaires de renforcement des capacités, et surtout organiser des journées de détection des jeunes talents. Pour l'instant, selon lui, il n'y a pas de solutions concrètes pour le développement du fosbury.

### **La secrétaire régionale de l'UASSU**

La secrétaire régionale de l'UASSU affirme qu'il n'y a pas assez de compétitions scolaires et universitaires dans la région de Thiès. Seuls les championnats universitaires sont en vigueur. Le saut en hauteur est une des disciplines pratiquées dans ces compétitions. Tous les sauteurs en hauteur qui y participent sans exception utilisent la technique du rouleau ventral. La secrétaire régionale de l'UASSU poursuit en disant que la technique du fosbury flop n'y est pas pratiquée parce que ces jeunes ne l'utilisent pas dans leurs établissements non seulement par faute d'infrastructure adéquate, mais aussi d'encadreurs qualifiés. Le principal problème que rencontre le fosbury flop est le manque de matériel, l'absence d'intégration de cette technique dans le programme d'enseignement à l'école. Pour que cette dernière puisse se développer dans la région de Thiès, il faut que le ministère des sports crée des infrastructures adéquates à la pratique du fosbury dans les stades, les clubs et dans les établissements scolaires et essaie de résoudre les problèmes que rencontre l'UASSU. Depuis 2005, dit cette secrétaire régionale, les compétitions de l'UASSU aux niveaux élémentaire et secondaire n'ont pas eu lieu dans cette région. Les professeurs, étant sous la tutelle du Ministère de l'Éducation Nationale veulent que ce dernier assure la gestion de l'UASSU. Jusqu'à présent, c'est le ministère des sports qui s'occupe des activités de l'UASSU. C'est cela qui est à l'origine du boycotte des professeurs qui décident de ne plus participer aux activités de l'UASSU dans la région de Thiès tant que celui-ci dépend du ministère des sports.

# **CHAPITRE IV:**

# **DISCUSSION DES RESULTATS**



Nous allons orienter notre discussion autour de deux axes que sont :

Les caractéristiques (effectif, âge et sexe) de notre population cible (athlètes, entraîneurs et enseignants) et les problèmes liés à la pratique du fosbury flop.

#### **IV-1-Les caractéristiques de notre population**

Les résultats de nos recherches nous permettent de dire que la majorité des entraîneurs et des enseignants d'EPS que nous avons rencontrés sont de sexe masculin. Le tableau n°1 le montre parce que seules 11 personnes sur 78 de cette population sont de sexe féminin, il en est de même chez les athlètes où peu d'entre eux (10 sur 42) sont de sexe féminin. Ce petit effectif des femmes de notre population montre que dans la région de Thiès, ces dernières ne sont pas tellement présentes dans le milieu sportif surtout pour ce qui est de l'encadrement. Cela fait partie de l'un des facteurs limitatifs des performances. Les athlètes de la région de Thiès sont très jeunes, en effet, 80.95% de ceux-ci, avec une forte majorité d'hommes sont âgés de 14 à 24 ans. La plupart des entraîneurs et des enseignants d'EPS (soit 93.59%), sont âgés de 25 à 55 ans. Ces résultats montrent que notre population est en grande partie constituée de jeunes indispensables au développement de l'athlétisme en général, et du fosbury flop en particulier.

#### **IV-2-Les problèmes liés au développement du fosbury flop**

La pratique du saut en hauteur dans la région de Thiès est confrontée à plusieurs difficultés. Parmi les athlètes interrogés, peu d'entre eux fréquentent le sautoir en hauteur. Le tableau XI du questionnaire destiné à cette population montre que seuls 21.43% pratiquent le saut en hauteur. Ce faible effectif des pratiquants est dû à plusieurs facteurs. Dans le tableau XII, la majorité des athlètes (80.95%) dit vouloir être initiée au fosbury flop, tandis qu'une minorité de ces derniers ne le souhaitent pas, et cela parce qu'ils ne sont pas motivés pour certains d'entre eux. D'autres disent qu'ils n'ont pas été initiés dès le bas âge, dès lors, ils pensent que la pratique d'une telle discipline serait tardive pour eux. L'absence d'infrastructure et de matériel didactique adéquat ne favorise pas la pratique de cette discipline au niveau

régional. Le fosbury flop qui est aujourd'hui la technique la plus utilisée par les athlètes dans le monde n'est pas pratiquée dans la région de Thiès. Aucun sauteur de la région ne l'utilise. Dans le tableau V, les entraîneurs et les enseignants disent que leur athlètes ou élèves n'utilisent que la technique du rouleau ventral, de même que dans le tableau XIV, les athlètes avouent à 100% qu'ils n'utilisent que le rouleau ventral pour sauter. Ce phénomène peut s'expliquer par le manque d'infrastructure et de matériel didactique, de l'absence d'encadreur spécialisé aux sauts. Les recherches que nous avons effectuées sur la situation actuelle des infrastructures et matériel didactique relatives au saut en hauteur révèlent qu'aucun club de la région ne dispose de mousse indispensable à la pratique de la technique du fosbury flop. Dans les établissements scolaires, l'absence de la pratique de cette technique est en grande partie due non seulement à l'inexistence de mousse de réception mais, aussi au fait que le fosbury flop ne fait pas partie du programme d'enseignement au niveau scolaire. Seuls le collège Saint Gabriel, le Lycée d'Enseignement Technique et de la Formation Professionnelle et le Complexe Scolaire International Keur Madior disposent de cette mousse. Malgré cela, la technique du fosbury flop n'est pas enseignée dans ces établissements. Tous ces manquements font qu'aujourd'hui, les athlètes de la région de Thiès ont un niveau faible avec un record dame de 1.58 m et homme de 2.00 m là où les records nationaux sont à 2.26 m chez les hommes et 1.83 m chez les dames.

L'encadrement technique du saut en hauteur fait défaut dans la mesure où il existe un manque d'entraîneur spécialisé des sauts dans la région de Thiès. Les résultats du tableau III du questionnaire destiné aux entraîneurs et enseignants montrent que ces répondants sont seulement spécialisés aux courses (71.43%) et aux lancers (28.57%). Certains encadreurs entraînent leurs athlètes au saut en hauteur. La plupart des clubs visités ne disposant pas d'espace et de matériel didactique, ils travaillent dans les stades ou dans les établissements scolaires qui en sont nantis.

L'ensemble des entraîneurs intervenant dans les clubs ne reçoit pas de rémunération en espèce de la part de leurs clubs. Ce qui ne motive pas ces derniers.

# CONCLUSION ET SUGGESTIONS

## **Conclusion et suggestions**

A travers ce travail effectué, nous avons voulu contribuer au développement de l'athlétisme de la région de Thiès, plus particulièrement à celui de la technique du fosbury flop. Pour tenter de déceler les problèmes liés au développement de cette pratique, nous avons utilisé des questionnaires à la fois ouverts et fermés destinés aux athlètes, aux enseignants d'EPS et aux entraîneurs ainsi que des entretiens que nous avons effectués avec le directeur technique régional (D.T.R) de l'athlétisme de la région de Thiès, le directeur technique départemental (D.T.D) de l'athlétisme de Mbour et la secrétaire régionale de l'UASSU de cette région.

A la lumière des données provenant de nos enquêtes, nos résultats montrent que les problèmes liés au développement de la pratique de la technique du fosbury flop sont essentiellement dus au manque :

- de matériel didactique adéquat ;
- d'infrastructures ;
- d'encadreur technique ;
- d'initiation des jeunes à la technique du fosbury flop.

Il y a aussi l'absence d'organisation de journées de détections

Tous ces problèmes font qu'aujourd'hui peu d'athlètes fréquentent le sautoir en hauteur, et sont aussi à l'origine de la non-pratique de la technique du fosbury flop dans la région de Thiès. Les sauteurs en hauteur de cette région ont un niveau très faible. Et pour pouvoir rehausser le niveau et assurer la pratique du fosbury flop par ces derniers, il faut :

- doter les clubs et les établissements de matériel didactique adéquat à la pratique du saut en hauteur ;
- créer des infrastructures permettant la pratique de cette discipline surtout dans les stades ;
- assurer une bonne formation des professeurs d'EPS et des entraîneurs afin que ces derniers puissent intervenir dans les différentes disciplines de l'athlétisme de la région ;

- initier, à bas âge les jeunes et les athlètes à la technique du fosbury flop dans les établissements en l'introduisant dans le programme d'enseignement ;
- motiver les jeunes et les entraîneurs en primant les meilleurs athlètes à chaque compétition, subventionner tous les clubs pour le bon déroulement de leurs activités durant la saison ;
- créer des écoles d'athlétisme dans les établissements scolaires de la région de Thiès où les jeunes dès le bas âge seront initiés à l'ensemble des disciplines de l'athlétisme ;
- organiser des journées de détection des jeunes talents.

# BIBLIOGRAPHIE

- Aubert F, Blancon T, Levicq S : Athlétisme : 2 les sauts, « De l'école aux associations », Editions Revue EPS, pages 11, 150, 152, novembre 2005.
- Billouin A : Athlétisme : 2/les sauts-les lancers épreuves combinées, Editions Robert Laffont, Paris, 1977.
- Dictionnaire : Hachette encyclopédie illustré
- Hubiche J-L, Pradet M : comprendre l'athlétisme, sa pratique et son enseignement, collection entrainement, INSEP, page 42.
- IAAF : « Cours ! Saute ! Lance ! » : Le guide officiel d'enseignement de l'athlétisme de l'IAAF, Niveau I, 2000.
- IAAF : Le juge arbitre, 12<sup>ème</sup> édition, Août 2010.
- Kanouté M : Le saut en hauteur au Sénégal : Problèmes liés au développement de la technique du fosbury flop dans la région de Dakar, Mémoire de Maitrise ès STAPS, INSEPS, UCAD, 2006.
- Touré M : Les problèmes liés au développement des sauts athlétiques au Sénégal : l'exemple du saut en longueur et du triple saut, Mémoire de Maitrise ès STAPS, INSEPS, UCAD, 2007.

## **WEBOGRAPHIE**

[caretti-jeancharles.e-monsite.com/médias/files/les-étirements.pdf](http://caretti-jeancharles.e-monsite.com/médias/files/les-étirements.pdf), le 22 juillet 2013 à 10h33.

[Fr.wikipedia.org/wiki/saut\\_en\\_hauteur](http://fr.wikipedia.org/wiki/saut_en_hauteur) : Saut en hauteur : Les records, le 23 mai 2012 à 10h15.

[www.e-s-c.fr/coordination.htm](http://www.e-s-c.fr/coordination.htm), le 22 juillet 2013 à 10h39.

[www2.unine.ch/repository/default/content/sites/sports/files/shared/documents/cours\\_th\\_de\\_lentrainement\\_ii\\_104\\_137.pdf](http://www2.unine.ch/repository/default/content/sites/sports/files/shared/documents/cours_th_de_lentrainement_ii_104_137.pdf), le 22 juillet 2013 à 10h53.

# ANNEXE



UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR

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

Ce questionnaire rentre dans le cadre d'un mémoire de maîtrise en  
STAPS. Il est destiné  
aux entraîneurs et aux enseignants.

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

Age : .....ans

Sexe : M  F

Milieu d'intervention : Club .....

Etablissement scolaire : .....

1. Quel est votre niveau de formation ?

1<sup>er</sup> degré  2<sup>ème</sup> degré  3<sup>ème</sup> degré  MEPS  CAPEPS

Initiateur

2. En tant qu'entraîneur dans quel domaine êtes-vous spécialisé ?

Courses  Sauts  Lancers

3. Avez-vous encadré des sauteurs en hauteur ? OUI  NON

Sinon pourquoi ?

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

Quel est le style utilisé par vos athlètes ou vos élèves?

Rouleau ventral  Fosbury-flop

5. Pour quelles raisons ne pratiquent-ils pas le Fosbury ?

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

**6. Etes-vous rémunéré par le club auquel vous appartenez ?**

OUI                       NON

**7. Quel est le matériel didactique relatif au saut en hauteur dont vous disposez dans votre club ou votre établissement ?**

Barre transversale                       Elastique                       Poteaux

Mousse de réception

Autres.....  
.....  
.....

**8. Quels sont, à votre avis, les problèmes liés à la pratique du Fosbury-flop et à son développement ?**

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

**9. Quelles suggestions faites-vous pour la pratique de masse du Fosbury-flop ?**

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

**10. Est-ce qu'il y a des athlètes qui pratiquent le fosbury-flop dans la région de Thiès ?**

OUI                       NON

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR

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

Ce questionnaire rentre dans le cadre d'un mémoire de maitrise en STAPS. Il est destiné aux athlètes

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

Age :.....ans

Sexe : M  F

Club :.....

1. Etes-vous pratiquant (e) du saut en hauteur ? OUI  NON

Sinon, pourquoi ?

Pas d'encadreur (s) technique  Manque de matériel de saut

Non initié (e)  Manque de motivation

Autre(s) :.....  
.....  
.....  
.....

2. Aimerez-vous être initié (e) au saut en hauteur ? OUI  NON

Sinon, pourquoi ?

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

3. Si vous êtes pratiquant (e) de saut en hauteur, êtes vous satisfait (e) de votre pratique ?

OUI  NON

Sinon, pourquoi ?

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

4. Quelle technique utilisez-vous ?    Rouleau Ventral                       Fosbury-flop

5. Pourquoi ne pratiquez-vous pas le fosbury-flop ?

Pas d'encadreur (s) technique (s)     Insuffisance de matériel didactique

Non motivé (e)

Autre(s).....  
.....  
.....  
.....  
.....

6. Avez-vous un entraîneur spécialiste des sauts dans votre club ?

OUI                       NON

7. Quels sont les matériels didactiques relatifs au saut en hauteur dont vous disposez dans votre club ?

Barre transversale                       Elastique                       Poteaux

Mousse de réception

Autres.....  
.....

8. Connaissez-vous de célèbres sauteurs en hauteur sénégalais ?

OUI                       NON

Si oui citez-en au moins deux (2)

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

9. Quels sont, à votre avis, les problèmes liés à la pratique du Fosbury-flop et à son développement dans la région de Thiès ?

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

**UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR**

**Institut National Supérieur de l'Éducation Populaire et du Sport**

**Ces questions posées au Secrétaire Régional de l'UASSU rentrent dans le cadre d'un mémoire de maîtrise en STAPS**

**1. Est-ce qu'il y a assez d'athlètes utilisant le fosbury-flop dans la région de Thiès?**

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

**2. Est-ce qu'il y a assez de compétitions scolaires et universitaires au saut en hauteur ?**

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

**3. Est-ce que le fosbury-flop est pratiqué dans les cours d'éducation physique ?**

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

**4. Sinon, à votre avis que pourrait on faire pour que cette technique puisse être utilisée par les élèves et les athlètes ?**

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

**5. Selon vous, à quoi sont liées les difficultés que rencontre la pratique du fosbury-flop dans la région de Thiès ?**

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

**UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR**

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

**Ces questions posées aux dirigeants de l'athlétisme dans la région de Thiès rentrent dans le cadre d'un mémoire de maitrise en STAPS**

**1. Est-ce que le fosbury flop est pratiqué par les athlètes de la région de Thiès ?**

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

**2. Sinon, pourquoi les athlètes ne l'utilisent pas ?**

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

**3. Que faut-il faire pour que le fosbury-flop puisse être développé dans la région de Thiès ?**

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

**4. Existe-il des dispositions concrètes prise pour le développement du fosbury-flop ?**

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