

République du Sénégal

Ministère de la Jeunesse et des Sports

Institut national Supérieur de

l'Éducation populaire et du Sport

---



Mémoire de Maîtrise Es-Sciences et Techniques de l'Activité  
Physique et du Sport

---

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

AU SENEGAL - AU MALI

UNE EXPERIENCE MENEES

A DAKAR <sup>ET</sup> A SEBENIKORO

Présenté par

SEKOU CAMARA

DIRECTEUR

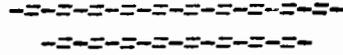
Mr. CLAUDE RENE

Inspecteur Principal

du M. J. S

ANNEE 83 - 84

*R E M E R C I E M E N T S /*



*Je remercie très sincèrement le personnel de l'INSEPS  
en particulier :*

*Mlle Nafissatou PAYE ( Secrétaire )*

*MM. Michel DIOUF (Directeur des Etudes)*

*Ibnou DIOP (Réotypiste)*

*Mes remerciements chaleureux vont à M. CLAUDE qui a bien  
voulu diriger ce travail de la façon la plus démocratique.*

*Je remercie également l'ensemble des professeurs et élèves-  
professeurs qui ont participé effectivement à l'activité  
GYMNASTIQUE VOLONTAIRE.*

*Je remercie énergiquement Messieurs KAMBE et Mamadou SARR  
de la Direction des Statistiques pour leur collaboration  
"scientifique".*

/ D E D I C A C E /  
-----

*Je dédie ce mémoire à mon père disparu en août 1983*

*À ma mère tant aimée*

*A mon ami Karamoko KANE*

*A mon oncle El Hadji Bougary KEITA*

*A Aminata BODIAN*

*A mes frères et soeurs*

*A mon groupe de Gymnastique volontaire*

*A tous ceux qui croient en l'avenir de cette activité.*

*" Il faut avoir besoin d'être  
fort autrement on ne le devient  
jamais"*

*Frédéric NIETZCH*

P L A N /

-----

-----

1. - I N T R O D U C T I O N
2. - E X P E R I M E N T A T I O N
3. - R E S U L T A T S
4. - P R O P O S I T I O N S
5. - P E R S P E C T I V E S D ' A V E N I R
6. - C O N C L U S I O N

-----

**TABLE DES MATIERES**

	<u>PAGES</u>
<b>1. <u>INTRODUCTION</u></b>	
<b>2. <u>EXPERIMENTATION</u></b> .....	3
<b>2.1 CREATION ET ORGANISATION D'UNE SECTION DE GV</b> .....	7
<b>2.2. VIE DE LA SECTION</b> .....	7
<b>2.2.1. DE MAI 83 A JUILLET 83</b> .....	7
<b>2.2.2. D'AOUT 83 A SEPTEMBRE 83</b> .....	17
<b>2.2.3. DE NOVEMBRE 83 A MAI 84</b> .....	17
<b>1. QUI SONT LES PRATIQUANTS</b> .....	19
<b>2. LES ACTIVITES PHYSIQUES D'ENTRETIEN PRATIQUEES</b> .....	24
<b>3. LES MOTIVATIONS DES PRATIQUANTS</b> .....	27
<b>4. LES ACTIVITES DE LA SECTION</b> .....	30
<b>5. LES QUALITES DE L'ENTRAINEUR</b> .....	32
<b>3. <u>RESULTATS</u></b>	
<b>3.1. ASPECTS POSITIFS</b> .....	33
<b>3.2. ASPECTS NEGATIFS</b> .....	34
<b>4. <u>PROPOSITIONS</u></b> .....	35
<b>5. <u>PERSPECTIVES D'AVENIR</u></b> .....	37
<b>6. <u>CONCLUSION</u></b> .....	40
<b><u>BIBLIOGRAPHIE</u></b> .....	43
<b><u>ANNEXES</u></b> .....	44
<b>PRATIQUANTS</b> .....	46
<b>NON PRATIQUANTS</b> .....	48
<b>LES CENTRES</b> .....	49

L'activité physique d'entretien (APE) est une pratique qui tend à se répandre au Sénégal. Si elle reste encore ignorée ou méprisée par certains, d'autres par contre y trouvent un intérêt sûr.

Pendant la période chaude qui coïncide souvent avec l'hivernage, toute la population de Dakar semble s'adonner au APE. Les plages, les terrains de sport sont littéralement envahis. Les îles (Gorée, Ngor etc.) sont comme prises d'assaut. Partout règne une grande agitation, on marche, on court, on saute, on joue, on se baigne... La fièvre du mouvement s'est emparé de tout le monde. Sportifs et non sportifs sont indifférenciables.

Quand l'hivernage s'en va, en emportant "son soleil", et que le froid commence à s'installer, le nombre des pratiquants accuse une chute vertigineuse. On voit peu de gens à la plage et à la corniche. A ce moment, quelques salles protégées du vent frais qui souffle de l'Océan continuent de faire l'objet d'une certaine fréquentation. Les plus connues sont celles du Centre Lebret et celles de Gibraltar. Spacieuses, ces salles sont luxueusement équipées par tous ceux qui, hommes, femmes ou enfants cherchent à façonner leur corps au moyen de l'exercice physique avec ou sans engin.

Malheureusement, elles ne sont pas gratuites. Les cotisations exigées s'avèrent même trop onéreuses compte-tenu des ressources des populations. Cette situation explique le fait que de nombreuses personnes se tournent vers les terrains de sport et les plages pour s'exercer librement.

Du fait que ces activités en général ne sont pas organisées et dirigées elles présentent forcément quelque côté anarchique. De près, on s'aperçoit en effet que chacun fait à sa façon. Chacun est son propre professeur. Certains procèdent par imitation. On se contente de reproduire des mouvements qu'on a vu faire par un footballeur, un lutteur etc.

L'absence de méthode qui caractérise cette pratique doit nous faire douter de son efficacité. L'impression qu'elle nous laisse est celle

d'un défoulement. Tout se passe comme si les gens cherchaient par tous les moyens à décharger un "trop plein d'énergie".

Devant ce "gigotage" individuel mais généralisé, l'enseignant en Education physique et sportive (EPS) peut éprouver le sentiment que sa profession est caricaturée, sabotée. S'il se console à l'idée que ce fait incombe à l'ignorance des pratiquants, il ne peut rester indifférent pour autant au spectacle qui se produit sous ses yeux. Il doit réagir. En tant que citoyen, n'a-t-il pas le devoir d'apporter son aide à ceux qui en ont besoin ? Comment se rendra-t-il utile à tous ces profanes dont l'attitude manifestement trahit l'intention ? Enfin, quelle sera la portée générale de son intervention sur tous ceux qui, hommes, femmes et enfants aspirent à une vie physique efficace, c'est-à-dire saine parce qu'organisée et permanente ?

C'est pour trouver des éléments de réponses à toutes ces questions que nous avons tenté une expérimentation en mettant sur pied une section de gymnastique volontaire (GV).

Dans ce document, nous nous attacherons d'abord à relater par étape l'ensemble des faits qui ont marqué cette expérimentation.

Nous ferons ensuite état des résultats qui ont sanctionné ces efforts. Pour combler les insuffisances découlant de ces réalités, nous ferons un certain nombre de propositions à partir desquelles nous montrerons les perspectives qui s'ouvrent à la Gymnastique volontaire.

2.1. CREATION ET ORGANISATION D'UNE SECTION DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Pour créer une section de gymnastique volontaire (GV) nous devions :

- trouver un lieu
- trouver des sujets (pratiquants)
- nous entretenir avec les sujets.

La Gymnastique d'Entretien (GE) se pratique en plein air ou en salle. Pour des raisons de matériel, le Gymnase de l'INSEPS a motivé notre choix. C'est une salle spacieuse, bien équipée et gratuite. Pour y accéder, une autorisation du Directeur des Etudes avec approbation du responsable du Gymnase a suffi. Mais pour l'obtenir, il fallait en faire la demande tout en précisant les jours et les heures choisis. Ce qui ne pouvait se faire à l'insu des pratiquants. Encore faut-il en trouver !

Pour cela les démarches suivantes étaient possibles.

On pouvait :

• les aborder à la plage, à la corniche etc. , mais les gens sont méfiants.

faire un communiqué à la radio, à la télévision, dans les journaux etc.. Hélas on risque d'être "débordé". Les capacités d'accueil du gymnase sont limitées.

Par prudence nous nous sommes limités aux gens qui nous ont demandé de les prendre en charge, ils étaient peu nombreux mais volontaires. Au total huit personnes dont quatre de sexe masculin et le reste de sexe féminin . Ce fut facile de les réunir et de <sup>discuter</sup> ~~discuter~~ de l'emploi du temps à établir et de la visite médicale à faire.

Le mercredi et le jeudi furent nécessairement adoptés car ils correspondaient aux seuls jours où nous étions libres dans la semaine. Les séances furent placées entre dix neuf heures et vingt heures pour permettre aux travailleurs d'être ponctuels. Quant à la visite médicale, elle tarda à se faire ; bien que les pratiquants en reconnussent l'importance, ils n'étaient pas prêts à s'y résoudre, elle demandait du temps et de l'argent qu'on ne voulait pas "perdre". L'aide du Docteur Fallou nous fut précieuse. Il examina tous les sujets, un seul fut jugé inapte, ce qui est regrettable, car c'était le plus "mordu".

Il restait alors sept personnes qui vinrent régulièrement aux séances de gymnastique volontaire pendant trois mois. Mais durant le mois de juillet, les séances furent arrêtées à cause des examens au terme desquels nous sommes partis en voyage au Mali. A Sébenikoro où nous étions en vacances, nous avons essayé de créer et d'animer une section de GV.

#### LA GYMNASTIQUE VOLONTAIRE AU MALI

##### Selon une expérience menée à Sebenikoro d'août à septembre

Sébénikoro est un village situé à une vingtaine de kilomètres de Bamako. Il est relié à la capitale par une route latérale impraticable en hivernage. Les nombreuses crevasses et les gros cailloux qui siègent en permanence sur cette route effraient les transporteurs qui s'arrêtent à la limite du goudron. Pour se rendre en ville en voiture, il faut marcher les cinq kilomètres qui séparent Sébenikoro de la route goudronnée.

Dans ce village isolé, les travaux champêtres et les activités mercantiles sont les occupations essentielles. On peut de temps à autre voir des jeunes jouer au ballon. Hormis le football, aucune autre activité sportive n'est pratiquée. L'activité physique d'entretien n'y existe pas. La GV est totalement ignorée. Il faut d'ailleurs se demander si ces pratiques peuvent intéresser les villageois occupés à labourer leurs terres ou à vendre leurs articles. Une enquête même parcellaire aurait éclairci bien des questions mais elle nécessite toujours des moyens financiers plus ou moins considérables. Par ailleurs, elle risque d'aboutir à des résultats défavorables à la pratique de l'activité physique d'entretien.

Généralement, celle-ci est motivée par un besoin profond et aussi par une disponibilité plus ou moins grande. Les gens qui s'adonnent à la Gymnastique volontaire sentent la nécessité de remuer leur corps et disposent toujours d'un temps libre pour le faire. Par rapport à cette réalité, nous avons orienté notre démarche vers les foot-balleurs et leurs encadrateurs qui semblaient avoir " le même langage" que nous. Aux deux instituteurs qui assuraient l'encadrement des joueurs, nous avons exposé notre projet : créer une section de GV. Quand toutes les explications furent données, ils approuvèrent notre initiative et se proposèrent pour diffuser la nouvelle à qui voudra l'entendre. Vinrent alors les questions de savoir quel lieu, quels jours, quelles heures étaient convenables pour mener les séances de gymnastique ?

On convint que les leçons auraient lieu entre 22H 30 et 23H 30, les mardis et les jeudis dans la cour de l'unique école du village. Ces heures tardives devaient permettre aux travailleurs "chargés" toute la journée de se reposer après le dîner pour être "frais" aux entraînements. Des lampes à pétrole étaient prévues pour l'éclairage et des nattes de bambou devaient servir de tapis. Malheureusement toutes ces dispositions ne servirent à rien, les séances nocturnes pour plusieurs raisons n'eurent jamais lieu :

- il pleuvait régulièrement et abondamment surtout la nuit. Le sol constamment humide devenait de la boue sous les pieds ;
- craignant de se salir les volontaires se reposaient chez eux et s'endormaient ;
- au fur et à mesure que cette situation persistait, les pratiquants perdaient le goût de la gymnastique. Celle-ci, durant les périodes favorables était négligée au profit des habitudes anciennes.

Enfin, les heures choisies n'étaient pas stimulantes. Le manque d'expérience aussi pouvait être considéré comme un facteur non favorisant. Personne n'avait jusque là entendu parler de la GV.

Les explications innombrables que nous avons fournies n'ont pas suffi à pallier cette lacune. Une démonstration, une séance pratique de GV aurait sans doute été décisive. L'occasion nous fut donnée dans une situation nouvelle.

Les responsables des jeunes nous demandèrent de diriger l'échauffement des joueurs qui s'apprêtaient à taper dans le ballon. Cette partie de l'entraînement, quand elle n'était pas omise, se déroulait de façon très statique. Ainsi, on pouvait observer :

- |                       |                                      |
|-----------------------|--------------------------------------|
| 1. Course sur place   | 4. Cercles des bras                  |
| 2. Elevation du genou | 5. Cercle du cou                     |
| 3. Talons aux fesses  | 6. Mouvements d'abdominaux           |
|                       | 7. Passes à l'intérieur d'un cercle. |

Nous avons enrichi cette forme de travail à partir de nos expériences personnelles. Les résultats furent encourageants car les joueurs sollicitèrent plusieurs fois notre collaboration.

Parallèlement un jeune garçon de 18 ans nous fit part de ses désirs de faire des mouvements. Avec lui, nous avons réalisé deux séances de GV auxquelles ont participé de nombreux enfants. Ceux-ci manifestèrent un enthousiasme insoupçonné par la GV. Malheureusement, cette expérience fut très éphémère, le mois d'octobre qui se rapprochait annonçait la fin des vacances et le retour à Dakar.

On a repris alors les entraînements à partir du 1er novembre. Les séances se poursuivent encore, mais de nombreuses modifications sont intervenues.

## 2. EXPERIMENTATION

.../7.

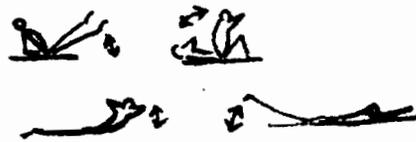
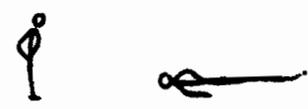
### 2.2. - VIE DE LA SECTION

L'activité essentielle de la section est la leçon d'éducation physique (EP) adaptée aux possibilités de chacun. Quel est le contenu de cette leçon ? Quelles sont les difficultés soulevées par celle-ci et comment allons-nous les résoudre ?

Nous étudierons ces questions par rapport aux différentes étapes de notre expérimentation. Celle-ci en comporte trois :

#### 2.2.1. DE MAI 83 A JUILLET 83

Durant cette période, près d'une vingtaine de leçons ont été réalisées qui ne pourront pas être entièrement reportées dans ce document. Par contre, nous pouvons en évoquer quelque types. Les exercices pratiqués sont classés par famille, illustrés et décrits dans des tableaux. L'observation et l'analyse compléteront ces données et permettront de comprendre peut-être la "dynamique" de la section.

FAMILLE D'EXERCICES :	SCHEMAS :	DESCRIPTION
Exercices d'Échauffement		(1.3.4) Exercices de sautillerment 2. Exercice de course sur place
Exercices d'Assouplissement et d'Étirament		Exercices de flexion et d'étirement
Musculation abdomi- nale et dorsale		Exercices d'abdominaux (1.2.) Exercices de dorsaux (3.4)
Exercices de coordination motrice		(1) Sautillerment avec dissociation des membres (2) Sautillerment avec dissociation sur le plan ant. (3) Balancement de bras et flexion des jambes
Exercices de respiration		Expiration avec retraction abdominale et Inspiration passive debout ou couché sur le dos.
Retour au calme Actif et Passif		1. Course légère sur place avec souplesse (2) Relâchement musculaire avec respi- ration calme et régulière.

La leçon de GV ainsi structurée se déroule suivant quelques principes simples :

- la répétition : un muscle qui travaille se développe. Mais c'est la répétition des contractions qui déclenche une irrigation accrue dans le muscle. Or, "c'est le sang qui lui apporte les éléments nutritifs indispensables à son développement. La répétition est donc une première condition indispensable" (1).
- la progressivité : Selon le Dr Pierre TALBOT (2) l'organisme humain est une machine et demander à une machine un rendement maximal immédiat est un non sens.
- l'alternance entre le travail et le repos : "Une séance bien conduite est progressive et se présente en alternance de travail et de repos."

Familles d'exercices:	OBSTACLES	CAUSES
A	: Abandon plus net chez les femmes	: Fatigue
B	: Manque d'amplitude assez net chez les hommes	: Raideur
C	: Abandon : Incapacité	: Fatigue : Faiblesse physique
D	: Quelques confusions : manque de coordination motrice - plus évident chez les hommes	: Exercices non assimilés
E		
F	: Dédain : Egarage	: Intérêt méconnu

1. Jacques LESUR, manuel de Gyn. médicale, p. 38  
2. Dr. P. TALBOT, Sport Santé et Forme, P.145.

Les difficultés essentielles pour les femmes ainsi qu'en témoigne le tableau 2 se situent au niveau des exercices fonctionnels ainsi qu'au niveau des exercices de renforcement musculaire. Elles s'arrêtent au bout de quelques répétitions seulement. Nous attribuons cette déficience au manque d'endurance. L'endurance est l'état organique qui permet la répétition prolongée d'efforts d'intensité moyenne (1).

Les hommes au contraire, finissent toujours les séries. Raides dans les exercices d'assouplissement et d'étirement, ils sont souvent embarrassés dans les exercices de coordination motrice. Les confusions et hésitations qu'ils font à ce niveau rendent leur mouvement un peu désordonné. Or, un geste bien coordonné est fluide, harmonieux et économique.

Pour arriver à ce résultat, plusieurs séances sont nécessaires, durant lesquelles les gymnastes volontaires manifestent beaucoup d'intérêt pour les exercices. Au fur et à mesure qu'il maîtrisent les difficultés, leur ardeur et leur enthousiasme diminuent, les séances deviennent monotones.

On éprouve le besoin de changer. Besoin très variable. Ainsi les femmes s'abstiennent ou abandonnent les sautilllements et les cercles de bras en ~~préférant~~ <sup>prétextant</sup> que ces exercices feront saillir leurs muscles et durciront leur corps, ce qui les ferait ressembler à des hommes. Pour éviter cette comparaison choquante, elle réclament que des exercices plus féminins soient trouvés. Les hommes, de leur côté, se plaignent d'être retardés par les femmes et demandent à ce que les exercices soient plus vigoureux.

Au niveau des plus jeunes, surtout, on s'ennuie à répéter des exercices qu'on maîtrise déjà. Dèsqu'ils en ont l'occasion, ils se précipitent sur les engins de musculation dont ils ignorent les principes de manient.

Par contre, les travailleurs ont quelquefois une mine qui implore le repos.

.../...

(1) Georges COEVOET : *Tonus pour tous*, p. 184.

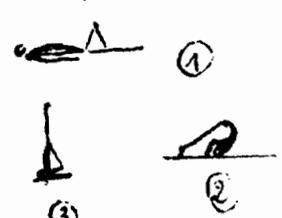
De toute évidence "les gymnastes volontaires attendent de la leçon un certain nombre de satisfactions qui sont en relation bien entendue avec leurs besoins" (1). Quand les besoins sont trop divers, l'animateur devient perplexe. Les tendances disparates risquent de disloquer la section.

Pour préserver l'unité de la section, il faut trouver des points de convergence. "Sans un minimum de cohésion, un groupe s'effrite éclate et finit par disparaître" (2).

Dans le but de concilier les intérêts épars, nous avons introduit de nouvelles formes d'exercices dont nous reproduisons quelques types sur des tableaux illustrés.

(1) FFEBGV-MGV

(2) FFEBGV-MGV.p.21.

A	<p>Exercices d'affinement des perceptions</p>	<p>Course légère en désordre - Au signal : s'arrêter, s'asseoir, se coucher, rouler sur le dos - sur le ventre, se mettre en boule, se relever, marcher, courir, se mettre par 2, par 3 par 4 etc...</p>
B	<p>ASSOUPLISSEMENT ETIREMENT</p>	
C	<p>MUSCULATION ABDOMINALE</p>	
D	<p>MUSCULATION DORSALE</p>	
E	<p>MUSCULATION DES BRAS ET DES JAMBES</p>	
F	<p>Exercices d'adaptation à des situations variées</p>	
G	<p>Exercices créatifs</p>	<p>CHAT et SOURIS</p>  <p>L'EPERVIER</p> 
H	<p>Retour au calme</p>	
I	<p>DISCUSSION</p>	<p>THEMES DIVERS</p>

- 
- B ( E1 Flexion de jambe  
( B2 Rotation du tronc à droite <sup>puis</sup> à gauche avec bras horizontale  
( B3 Flexion antérieure du tronc avec aide jambes tendues et écartées

- 
- C ( C1 Redressement du buste jambes callées couché sur le dos  
( C2 " " " " maintenues élevées

- 
- D ( D1 ) Redressement du buste jambes callées couché sur le ventre  
( D2 )

- 
- E ( E1 Flexion et extension des bras jambes surelevées  
( E2 Flexion et extension des jambes avec opposition

- 
- F ( F1 Brouette  
( F2 A saute mouton

- 
- G ( G1 Le chat tente de prendre les souris  
( les souris prises deviennent des chats  
( G2 L'épervier tente de se saisir d'un poussin qui s'écarte  
( de la colonne

- 
- H ( a. Postures de relaxation

- 
- I ( I Discussion sur différents thèmes
-

Les exercices perceptifs ont pour but de susciter la prise de conscience de soi, des autres, du temps et de l'espace. "Toute activité motrice commence et est constamment contrôlée par un ensemble de perceptions de soi et du champ de l'acte moteur considéré au point de vue du temps et de l'espace."<sup>(1)</sup> Placés en début de séance, les exercices perceptifs permettent un échauffement progressif de l'organisme. En outre, ils constituent un divertissement certain pour les gymnastes volontaires qui manifestent leur joie par des rires et des cris au moment où on leur demande de se mettre par deux, par trois, par quatre etc. Ainsi préparés, les gymnastes peuvent affronter d'autres types d'exercices.

Les exercices d'assouplissement et de renforcement musculaire qui font suite à l'échauffement visent à la fois le redage articulaire et la puissance musculaire. En général, les gymnastes volontaires abordent cette partie de la leçon avec beaucoup de sérieux. Les exercices qui mobilisent le plus leur intérêt sont ceux qui touchent aux régions abdominale et dorsale. Le Docteur <sup>SAMBU CY</sup> ~~SPINELLI~~, dans l'"escalier suédois" souligne que "l'être humain possède deux systèmes musculaires : celui qui est en avant de la colonne vertébrale et recouvre toute la partie antérieure du tronc et celui qui est en arrière de la colonne vertébrale et qui, surtout tonique, lutte sans cesse pour ériger la colonne vertébrale, lui conserver sa rectitude et permettre au dos d'être vertical"<sup>(2)</sup>. Par ailleurs, il semble que sous l'effet de la pesanteur, de l'âge, du manque d'exercices et de la suralimentation, la paroi abdominale et le dos ont tendance à devenir hypertoniques. Or "cette hypotonie poussée à un certain degré est source de laidar et de troubles fonctionnels."<sup>(3)</sup> La connaissance de ces réalités explique sans doute la priorité qui est faite à toute forme d'exercices avec ou sans engin visant à tonifier les parois abdominale et dorsale. "La musculature abdominale et dorsale peuvent "servir de modèle"<sup>(4)</sup> à tout entraînement musculaire.

Quoiqu'essentiels, les exercices de renforcement abdominal et dorsal ne peuvent suffire à constituer la leçon de Gymnastique volontaire. Celle-ci doit s'adresser à l'individu tout entier. Toutes les parties de son corps doivent être sollicitées.

.../...

(1) FF ERGV "Manuel de GV" p.87.

(2) SAMBU CY A et M. "L'escalier suédois" p.27.

(3) FF ERGV "Manuel de GV" p.40.

(4) FF ERGV "Manuel de GV" p.33.

Les membres supérieurs et les membres inférieurs notamment doivent faire l'objet d'une attention toute particulière compte-tenu de leur rôle dans la vie de relation. Ils interviennent de façon systématique dans les exercices d'adaptation à des situations variées.

"Ce sont des exercices de franchissement d'obstacles, de sauts, de déplacement en équilibre surélévée, d'agilité au sol, de jonglage, de lancer, etc. Exercices non routiniers, ils développent les possibilités d'ajustement à une situation nouvelle et la mise en jeu des mécanismes régulateurs de l'adaptation" (1). Ces exercices sont bien accueillis par les gymnastes qui aiment se confronter aux obstacles et les vaincre.

De même les exercices récréatifs sont très appréciés. "Ils répondent à des besoins ludiques qui, dans vie courante n'ont que peu l'occasion d'être satisfaits" (2). "Les exercices récréent la personne en sollicitant des dimensions enfouies ou endormies dans les contingences journalières(3). Cependant, pour éviter de lasser les gymnastes volontaires, "les exercices récréatifs ne doivent pas être longs(4)". "Le jeu doit être un moment d'évasion, un bain de jeunesse". D'ailleurs, ces exercices provoquent très souvent une grande dépense d'énergie.

D'où la nécessité de les faire suivre par un retour au calme en ralentissant d'abord les activités, en se détachant totalement de l'entreprise présente ensuite. Le procédé que nous utilisons habituellement est la recherche à partir d'une position confortable d'un relâchement progressif et poussé des différents groupes musculaires. Ce relâchement qui s'étend à tout le corps s'accompagne aussi d'un contrôle respiratoire. A ce niveau nous recommandons une respiration calme, lente, ample, régulière, car la prise de conscience de l'acte respiratoire favorise la décontraction neuro-musculaire.

Après cette phase de relaxation, les gymnastes volontaires abordent parfois des sujets de discussion très variés mais toujours en rapport à leurs préoccupations. Les problèmes de diététique, d'entraînement,

.../...

(1) FFEEGV - Manuel de GV P.149.

(2) FFEEGV - Manuel de GV P.45.

(3) " " " " P.46

(4) " " " " P.163

(5) " " " " P.164.

de discipline sont les plus débattus. Bien que la possibilité soit offerte à tout le monde de s'exprimer, on constate qu'une minorité monopolise la parole au détriment de la majorité. Cela est peut-être dû au fait que les questions posées ne sont maîtrisées que par peu de gens.

Pour faire un bilan de la période qui s'est écoulée entre mai 83 juillet 83, nous évoquerons, d'une part les aspects positifs, d'autre part, les aspects négatifs. Mais auparavant nous allons rappeler la démarche suivie.

Au début, nous avons reproduit au cours de nos séances les mêmes types d'exercices que ceux présentés à la Télévision pour la Section de GYMNASTIQUE DE L'INSEPS. Les exercices proposés étaient réalisés à l'arrêt de façon très individuelle. Très rapidement, cette forme de travail s'avéra monotone et même frustrante pour certains. Sur le plan des relations, les gymnastes isolés formaient de petits sous-groupes qui ne vivaient la leçon de Gymnastique volontaire qu'à travers eux-mêmes. Apparurent alors des tendances implicites et explicites qui menaçaient l'unité de la section. Il devint nécessaire, pour sauvegarder celle-ci, de proposer d'autres formes d'exercices où les intérêts des gymnastes seraient convergents.

Ainsi, les exercices d'affinement des perceptions, les exercices d'adaptation à des situations variées, les exercices créatifs ont été incorporés dans les séances de gymnastique. Les exercices d'assouplissement de renforcement musculaire indispensables ont été maintenus, même si dans la forme ils ont légèrement évolué. Le retour au calme qui, d'habitude mettait un terme à la leçon, a été quelque fois suivi de discussions fructueuses.

Ce changement dans la forme de travail semble avoir eu des influences positives sur le comportement des membres de la section. Les leçons devinrent plus vivantes. Les exercices d'affinement des perceptions ainsi que les exercices créatifs amusent beaucoup les gymnastes.

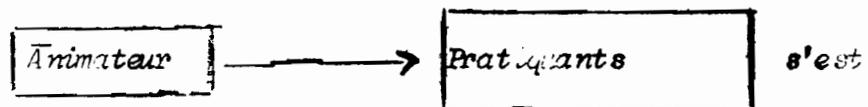
A partir des exercices d'assouplissement et de renforcement musculaire ainsi que des exercices d'adaptation à des situations variées, une collaboration plus étroite naquit entre les gymnastes volontaires.

*Enfin, les discussions, en favorisant une communication directe et démocratique, ont instruit tout le monde*

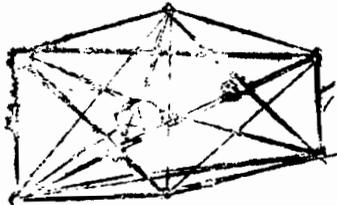
*La section, à travers toutes ces manifestations, était en train de renaitre.*

*Moutant, certains faits menaçaient de perturber son harmonie. Ce sont les retards et les absences, le manque de disponibilité physique, l'individualisme, le dogmatisme, etc. de certains gymnastes.*

*En dépit de ces facteurs non favorisants, la section resta unie autour de la leçon de Gymnastique volontaire qui, en changeant de forme a modifié les relations habituelles de la section. Ainsi, à la relation du type :*



*substitué une "dynamique de groupe qui donna la possibilité à chacun de communiquer avec tous".<sup>(1)</sup> (Voir schéma ci-dessus).*



(1) FFEEGV - Manuel de GV-

2.2-2. D'AOUT 83 - A SEPTEMBRE 83.

A Sébenikoro (Mali) au contraire, les résultats enregistrés ont été plutôt décevants : un seul volontaire.

Notre ambition d'initier beaucoup de villageois à la pratique de l'activité physique par le biais de la Gymnastique volontaire n'a pas trouvé un terrain favorable. Nous pensons que cet échec est dû aux faits que :

- 1°) Les villageois ignorent la pratique de l'activité physique d'entretien et de la GV en particulier
- 2°) Les occupations journalières leur laissent peu de temps
- 3°) ils n'éprouvent pas les mêmes besoins que les citadins.

2.2-3 - DE NOVEMBRE 83 A AVRIL 84 A DAKAR

Après les grandes vacances, nous avons voulu poursuivre et propager le mouvement gymnastique à Dakar. Mais nous rencontrâmes beaucoup de difficultés pour regrouper les membres de la section en dépit de multiples convocations. Deux ou trois personnes se présentèrent quelque temps et disparurent très rapidement. Nous ignorons les causes réelles de leur désaffection. Quelques uns d'entre eux ont évoqué des difficultés horaires.

Mais ces explications nous ont paru superficielles et incomplètes. Nous pensons d'une part que :

+ Les gymnastes ont été peut-être déçus et découragés par la rupture soudaine des entraînements au mois de juillet, c'est-à-dire au moment où ils commençaient à reprendre goût à la Gymnastique volontaire après une période de crise. Cette crise a été sans doute induite par une pratique plus fondée sur l'empirisme et l'imitation que sur la recherche d'une solution adéquate à un problème concret dans une situation particulière. D'autre part l'absence de rigueur sur le plan de la discipline et dans la conception des leçons, ainsi que la gratuité de celle-ci ont fait de la GV une activité qui a été prise à la légère.

En réaction de tout cela, nous avons décidé :

- 1/ + de recruter de nouveaux gymnastes, car les anciens ne se manifestaient pas
- 2/ + d'instaurer une certaine discipline dans le travail afin de parer aux retards, absences, etc.
- 3/ + d'exiger une cōtisation en guise de participation et d'engagement personnel.
- 4/ + de mener une enquête sur la pratique de l'activité physique d'entretien en général et de la Gymnastique volontaire en particulier dans le but de recueillir un ensemble d'informations pouvant servir de référence à nos actions.

Cette dernière partie de notre expérimentation sera consacrée davantage à l'enquête et aux différentes activités qui se sont déroulées au sein de la section.

L'enquête est dirigée d'une part :

- vers les pratiquants et d'autre part
- vers les non pratiquants ou sédentaires.

Au niveau des premiers, les questions qui nous préoccupent sont les suivantes :

- 1/ Quels sont les gens qui pratiquent une activité physique d'entretien, et qui sont les gymnastes volontaires ?
- 2/ & quelles activités se livrent-ils ?
- 3/ Quelles sont leurs motivations ?
- 4/ Quelles qualités les Gymnastes volontaires attendent-ils de l'animateur
- 5/ Quelles activités peut proposer l'animateur ?

Nous essayerons de répondre d'abord à ces interrogations à partir de tableaux et graphiques si nécessaire. Les questions relatives aux seconds seront abordées et étudiées plus loin.

### 1/ Qui sont les pratiquants ?

Pour répondre à cette question nous nous référons sur les données de :

- l'observation
- de l'enquête
- de l'expérimentation.

N'importe qui peut constater que les gens qui s'exercent physiquement à la plage, à la Corniche et dans les terrains de sport sont essentiellement des jeunes. Pourvu qu'on se rende en ces endroits.

L'enquête apporte une précision sur l'âge de ces pratiquants ainsi qu'en témoignent le tableau et le graphique ci-dessous.

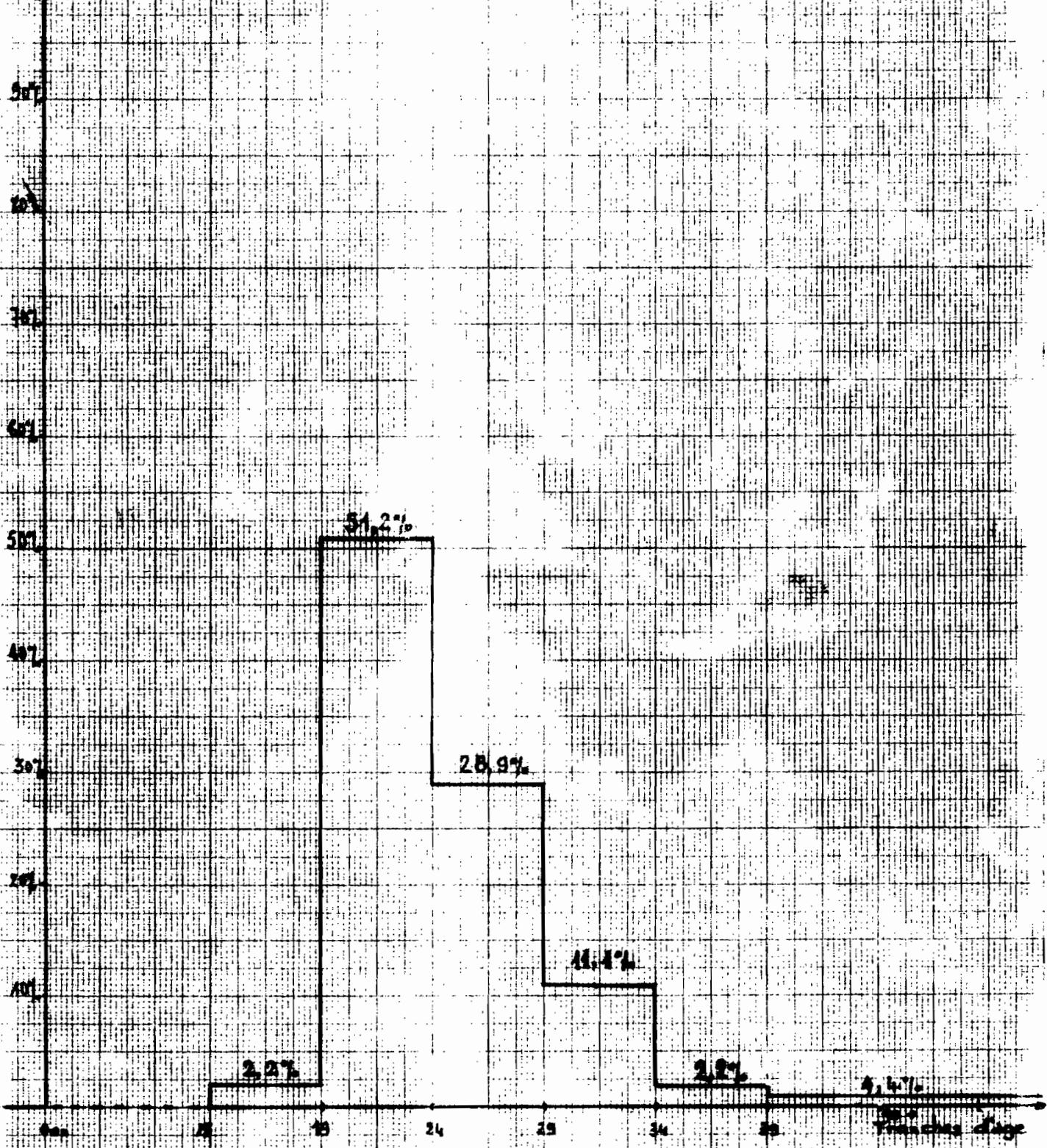
Tableau 1

AGE	: 15-19	: 19-24	: 24-29	: 29-34	: 34-39	: 39-40
POURCENTAGE:	2,2	: 51,2	: 28,9	: 11,1	: 2,2	: 4,4

Tableau montrant la répartition des pratiquants d'activité physique d'entretien suivant l'âge.

# REPARTITION DES PRATIQUANTS D.A.P.M. SUivant l'AGE

100% Pourcentage des effectifs





.../21.

Sur le graphique, comme dans le tableau, les classes d'âge qui dominent très nettement sont par ordre décroissant.

- la classe 19-24 avec 51,2%
- la classe 24-29 avec 28,9%
- la classe 29-34 avec 11,1%.

Les classes 15-19 (2,2%) et 34-39 (4,4%) sont faiblement représentées.

Au delà de 39 ans il n'y a pratiquement personne.

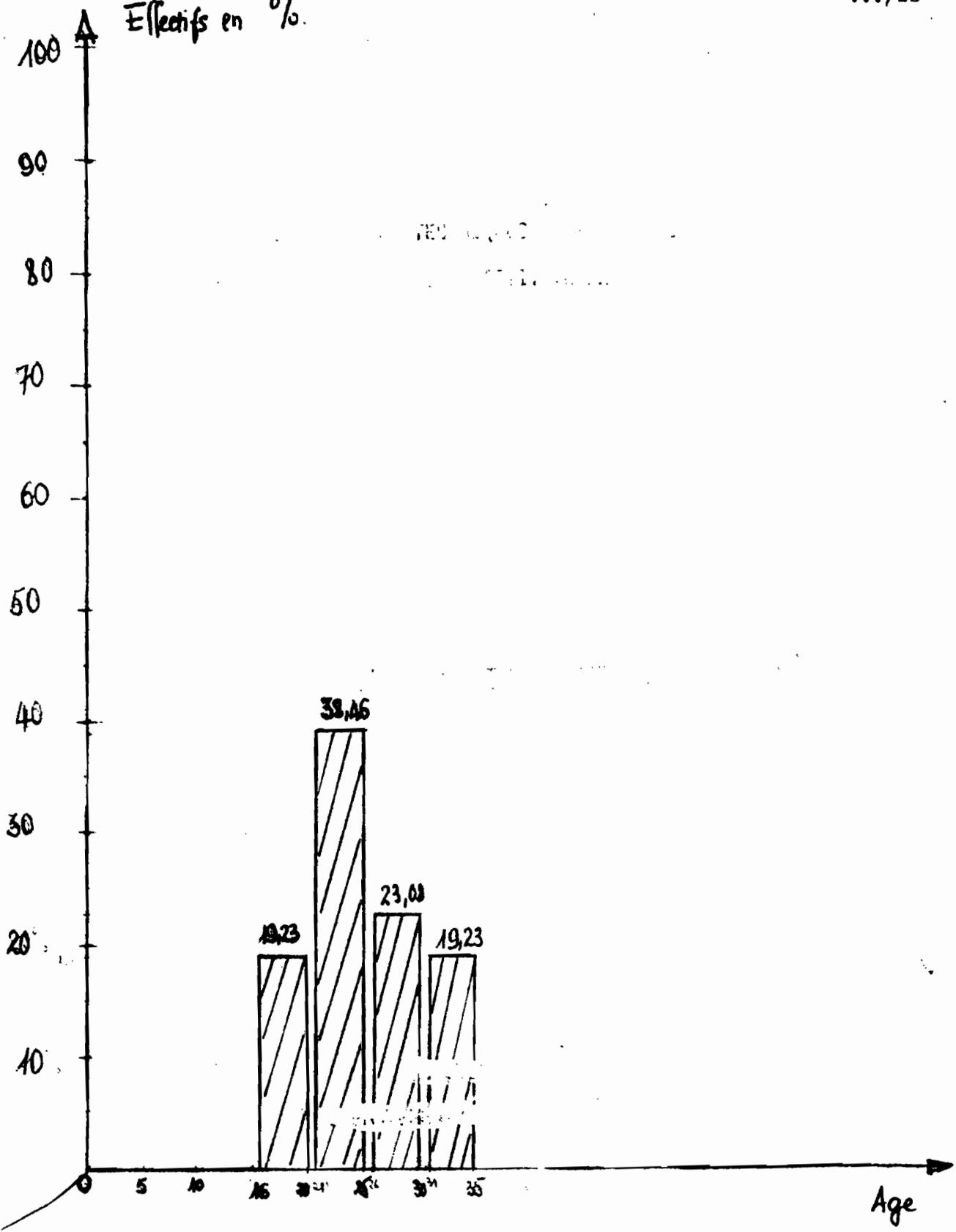
Au niveau de notre Section de GYMNASTIQUE VOLONTAIRE, les pratiquants se répartissent suivant le tableau et le graphique ci-dessous.

Tableau 2.

AGE	: 15-20	: 21-25	: 26-30	: 31-35	: 36-40 +
POURCENTAGE	: 19,23	: 38,46	: 23,08	: 19,23	: -

Tableau montrant la répartition des gymnastes volontaires suivant l'âge.

Effectifs en %



Repartition des gymnastes volontaires  
suivant les classes d'âge

En faisant une comparaison des tableaux et des graphiques, on remarque que leur allure est sensiblement la même.

On doit en déduire que les gens qui se livrent à la pratique d'une activité physique d'entretien sont en grande majorité des jeunes dont l'âge varie entre 19 et 29 ans. Ils représentent en gros 80 % de la population, tandis que les adultes ne représentent que 16 %.

Au niveau de la section de GV, on voit s'installer un équilibre entre les classes 16-20 et 31-35 qui représentent à peu près 20 % chacune. La classe 21-25 reste majoritaire avec 40 % à peu près. Au delà de 35 ans, il n'y a pratiquement personne.

Qu'il s'agisse d'une pratique libre hors structure ou d'une pratique au sein d'un groupe, on constate l'absence presque complète des gens plus âgés. Tout se passe comme si l'activité physique n'est l'apanage que des jeunes.

Pourtant, nous avons quelquefois rencontré des "Vieux" qui manifestaient le désir de se remettre à une activité physique d'entretien. %  
L'obstacle dont ils ont fait état <sup>est</sup> ~~sont~~ le manque d'infrastructure.

## 2. LES ACTIVITES PHYSIQUES D'ENTRETIEN PRATIQUES

*Les activités physiques pratiquées à titre d'entretien sont multiples. Nous n'avons pas l'intention de les passer toutes en revue. Nous nous contenterons d'évoquer celles qui ont été encadrées par les enquêtes. Ce sont : la Gymnastique d'Entretien ou la Gymnastique volontaire, le Jogging et la Marche.*

*Les deux formes de Gymnastique, Gymnastique d'Entretien(GE) et Gymnastique volontaire(GV) semblent être plus pratiquées 55 % des personnes interrogées prétendent s'y adonner. Viendraient ensuite le Jogging et la Marche avec respectivement 25 % et 20 %.*

### 1) Gymnastique d'Entretien - Gymnastique volontaire

*La délimitation entre GE et GV n'est pas très nette. Les deux termes sont souvent confondus. La GE est de toute façon volontaire, tandis que la GV est une activité physique d'entretien (APE). Dans tous les cas il est question d'exercices corporels. Pourtant, par la forme et même par le contenu, la GE et la GV présentent quelques différences.*

*La GE est plutôt une pratique individuelle voire individualiste des exercices du corps, naturellement dans le domaine des APE. Quand un homme, dans sa chambre, à la plage, dans le terrain de sport, etc., fait des exercices d'étirement, des exercices de musculation, il fait de la GE.*

*La GV au contraire est toujours l'affaire d'un groupe organisé, structuré. A la tête du groupe se trouve(nt) un ou plusieurs animateurs. Les pratiquants et l'animateur sont unis par la leçon de GV qui se déroule dans un lieu précis à des heures et jours choisis. Les activités, si elles sont déterminées par le groupe, peuvent déborder les simples exercices corporels. Nous y reviendrons.*

2) Le Jogging

En dépit des résultats, on peut constater que le Jogging ou course à pied est une des pratiques les plus remarquables ici à Dakar. Des gens qui courent, on les voit un peu partout, même dans les rues. Cependant, les coureurs sont rarement constitués en groupes ou en masses sauf à l'occasion de certaines manifestations sportives (journée du cœur etc.). Ceci est dommage, car le jogging comporte beaucoup de bienfaits. Ses témoignages ci-dessous le prouvent..



## LE «POULS», GAGE DE SANTÉ ▶

*Il y a sept ans que le médecin Chamil Araslanov a fondé à Kalouga, vieille ville russe, chef-lieu régional à 188 km au Sud-Ouest de Moscou, un club pour amateurs de jogging, qui porte l'appellation de «Pouls».*

*Il passa une annonce dans le journal local.*

*Et son appel fut entendu par ceux qui désiraient s'initier à la course à pied en partant de zéro. Aujourd'hui, vingt personnes de la première «promotion» entraînent elles-mêmes les novices.*



La course de 10 km est achevée. Au tour de la journée de travail.



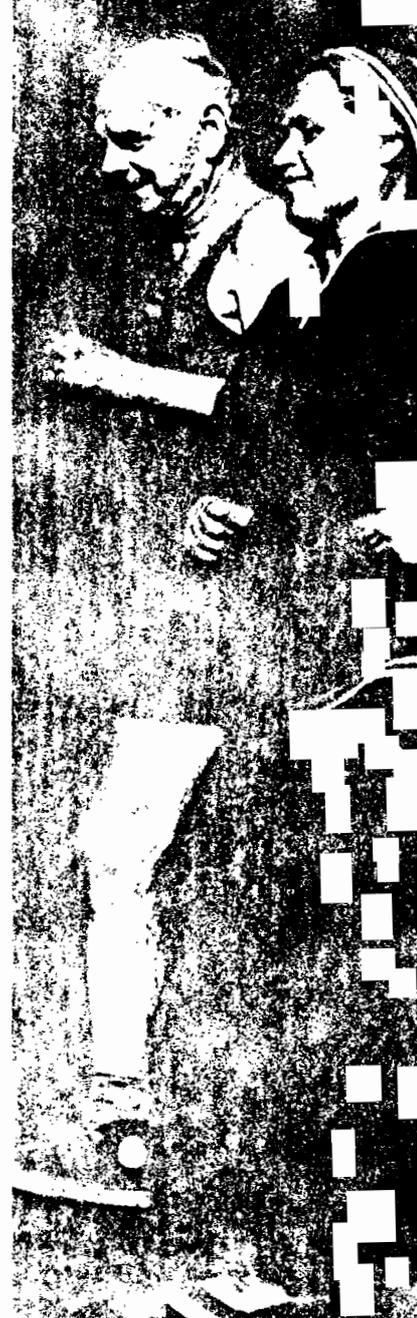
**Maria SAMBOUROVA,**  
institutrice, petite-fille  
de Constantin Tsiolkovski,  
pere de la cosmonautique soviétique.

— C'est mon fils Sergueï, qui m'a donné le goût du jogging. Maintenant je cours chaque jour et m'étonne de n'avoir pas connu ce plaisir plus tôt. L'été dernier, voyageant avec mon mari en bateau sur la Volga, je surprénais les passagers en courant chaque matin sur le pont. Et à l'automne, j'ai pris part au relais de 1400 km qui était consacré au 125<sup>e</sup> anniversaire de la naissance de Tsiolkovski. Le parcours était le suivant: Saratov (lieu d'atterrissage de Gagarine) — Riazan (ville où naquit mon grand-père) — Kalouga (berceau de la cosmonautique soviétique, où il travailla) — Cité des Etoiles, où vivent nos glorieux cosmonautes. Bien sûr, j'étais loin d'être la meilleure coureuse, mais je participais pour rendre hommage aux idées de mon grand-père et pour contribuer à diffuser une vie saine.

80 ans tout juste: tel est le diapason d'âge des membres du club. Le plus jeune, Kirioucha Ermakov, a 2 ans. Il court (ou plutôt s'efforce de courir) avec sa mère, Tamara Ermakova, chargée de cours à l'Institut pédagogique. Le doyen est Piotr Fadéiev. Il a fêté ses 81 ans en participant à la Journée nationale du Courreur sur la distance de 5 kilomètres. En règle générale, ceux qui ont entre 15 et 30 ans rejoignent les sections sportives après le cours initial de jogging. Sinon, ils continuent de courir pour leur plaisir, en s'offrant en exemple aux débutants.

Araslanov est un médecin averti qui a couru lui-même plus d'un millier de kilomètres, mais il n'est pas troublé de voir la faiblesse et la maladresse des novices. Il les sait chargés d'ans et de maladies diverses. Sa tâche est de rendre aux gens la joie de vivre grâce au jogging. Et afin d'y parvenir, Araslanov s'est souvenu de l'expérience des médecins de jadis qui, quoique n'ayant pas à leur portée les succès indéniables de la pharmacologie moderne, recouraient à un remède universel pour certaines maladies: ils prescrivaient à leurs patients de se remuer plus.

En semaine, les membres du club mettent à profit leurs loisirs pour courir dans leur quartier, mais durant le week-end ils se retrouvent dans la forêt qui s'étend sur plus de mille hectares dans l'enceinte même de la ville. Là, ils s'abreuvent au nectar de l'air salubre. On peut maintenant voir chez Araslanov un



**Piotr FADÉIEV,**  
retraité,  
né en 1901:

— J'avais 75 ans quand je me suis mis à la course à pied. Ma tension était alors de 22 — 13. Il faudrait toute une page pour énumérer mes maladies. Lorsque je vins chercher le certificat de santé requis pour l'admission au club de jogging, le médecin me dit: «Vous perdez la tête, vous venez d'avoir un infarctus!» Sur recommandation du docteur Araslanov, j'ai beaucoup marché pendant six mois. Je me levais à six heures du matin. Chaque jour. Par n'importe quel temps. Au bout d'un an, j'entrepris de marcher au pas militaire oublié depuis longtemps: 120 pas à la minute. Après mes premiers 200 m courus, je m'écriai: «Hurrah!» Et à 78 ans, je pris part pour la première fois à une course de 5 kilomètres. Depuis, je ne vais plus chez le médecin.

petit musée des médicaments que les ex-malades lui rendent parce que désormais inutiles.

A peine consolidé, le club a choisi ses meilleurs membres pour prendre part au premier supermarathon de plus de mille kilomètres. Départ à Léningrad, arrivée à Kalouga. Les courses de ce type ont maintenant lieu chaque année.

Voici la devise du club: «Si tu as appris à courir, apprends-le aux autres». Une règle tacite veut que chaque vétéran s'occupe d'abord d'un débutant avant de s'entraîner lui-même. Grâce à de tels auxiliaires, Araslanov dispose de plus de temps libre et on peut le voir plus souvent en course lui-même. C'est un amateur des supermarathons, qui l'aident à étudier les potentialités

humaines. L'année dernière, sa meilleure performance fut la quatrième place au 100 km de Riga...

Le club a son propre calendrier de compétitions. Mais si quelqu'un, pour une raison quelconque, n'a pas pu participer à l'épreuve prévue, on lui remet une demande d'admission à toutes les courses organisées par les associations locales: «Le Poulos» maintient en effet des contacts avec des clubs analogues dans 37 villes du pays. En retour lorsque les collègues d'autres villes se rendent à Kalouga, ils deviennent des membres temporaires du «Poulos».

Aucun groupe amateur n'est viable si ses membres manquent d'initiative et d'imagination. La biographie du «Poulos» en apporte une foule de preuves. Ainsi, lorsque le

## LA FIERTÉ DE «NORMA»

Il existe à Tallinn, capitale de l'Estonie, un groupement industriel baptisé «Norma» et qui produit divers articles, sportifs y compris, des flashs, des appareils d'éclairage pour le cinéma, des ceintures de sécurité pour voitures, des jouets mécaniques et électriques. Beaucoup portent le label de qualité attribué par l'Etat. Le prestige de «Norma» a plusieurs sources, l'une d'elles étant la popularité de l'entreprise dans les milieux sportifs.

Il y a vingt ans, le groupe d'adeptes d'éducation physique de «Norma» avait, le premier en Estonie, eu droit au titre de «Club sportif» pour ses activités fécondes. 18 sports ont leurs propres sections. On y trouve six maîtres des sports de classe internationale, 40 maîtres des sports de l'URSS et candidats à la maîtrise sportive, une foule de gens étant détenteurs de catégories sportives. Les footballeurs du club ont plus d'une fois remporté le championnat et la Coupe d'Estonie, tandis que les fervents du karting comptent parmi les meilleurs des républiques baltes. La fierté de «Norma», ce sont toutefois les nageurs subaquatiques: certains sont champions d'URSS, Imant Kompus et Jüri Kravets sont plusieurs fois champions d'Europe.

C'est pendant le cross que j'ai pu rencontrer Matti Kernik, directeur général adjoint du groupement et principal attaquant des volleyeurs de «Norma».

— Tous ceux qui le désirent peuvent y participer, m'a-t-il dit lorsque, après l'arrivée, tous étaient réunis pour prendre le thé. Il me semble qu'il n'y a pas de novices parmi nous. Nous avons près de 3000 crossmen. Ce sont les départs des Spartakiades d'hiver et d'été qui attirent le plus de monde. L'administration récompense les meilleurs ateliers et secteurs d'après les résultats de ces épreuves.

Nous avons fortement intérêt à ce qu'ouvriers et employés s'adonnent au sport depuis la jeunesse jusqu'à la retraite. Ces deux dernières années, les rhumes ont baissé d'un quart. Grâce à l'économie des allocations de maladie, le comité syndical peut accorder plus d'argent pour les initiatives d'ordre sportif. Par conséquent, plus notre santé est bonne, plus il nous est loisible de la fortifier.

Tel est le principal résultat sportif, telle est en définitive la norme de «Norma».

Zamir MOURAVIEV



**CHAMIL ARASLANOV,**  
responsable  
du club «Le Poulos»:

— Je vous parlerai d'Alexandre Serguïev, contremaître à l'usine de turbines de Kalouga. En hiver, dans son enfance, il s'était retrouvé par deux fois dans l'eau glaciale, ce qui avait provoqué le refroidissement des reins. Et le diagnostic fut le suivant en 1957: pyélonéphrite chronique. Il lui fallut présenter les analyses d'un autre pour accéder à la profession de mécanicien de locomotive... A l'insu des médecins, Alexandre prenait quatre pilules au lieu d'une, et il se sentait parfois très mal. Il avait fini par perdre courage. Mais il lut un jour dans un périodique que la course à pied avait aidé quelqu'un à surmonter sa maladie cardiaque. Il put donc me trouver et se mit à courir régulièrement. A 51 ans il participa à un marathon, et il put être rayé du registre des malades au dispensaire urologique.

charpentier T. Prokhorov, membre du club, eut 45 ans, il proposa de les fêter en courant le même nombre de kilomètres... Quinze personnes se présentèrent au départ. Même les femmes ne craignirent pas de célébrer de la sorte cet anniversaire. Pour l'ingénieur Y. Maniakhine, vainqueur de la course, la fête dura 2h 58'...

Le club attire toujours plus d'habitants de Kalouga. Et vérifiant l'état de santé des débutants à la fin de chaque course, tout comme il y a cinq ans, le médecin Araslanov dit avec satisfaction: «Le pouls est régulier et ample!»

Alexandre BOÏKO  
Photos E. MIRANSKI

### La Marche

*Dans toutes les rues de Dakar, les gens qui marchent sont les plus nombreux. Pourquoi ? Les gens connaîtraient-ils les vertus hygiéniques de la marche ? Ou bien ont-ils tout simplement des difficultés de transport ? Quoiqu'il en soit, il serait intéressant de connaître le nombre de gens qui se livrent volontairement à cette activité "naturelle" dans un but hygiénique, voire thérapeutique.*

*Selon la Fédération française de Cardiologie, la marche est une activité bien tolérée même chez les cardiaques. "Elle permet une adaptation progressive du coeur et de la respiration à l'effort. Une demi-heure de marche à une allure de sept à huit kilomètres par heure en terrain plat, trois fois par semaine, permet d'améliorer les performances de la pompe cardiaque de 12 %.*

## LES MOTIVATIONS DES PRATIQUANTS

En interrogeant les pratiquants sur les raisons qui les ont incitées à se livrer à ces activités d'entretien, on note une certaine diversité quant aux motivations qui les animent. Les pratiquants ont en effet exprimé des soucis de meilleure santé, de beauté, de communication et de détente, comme en témoigne le tableau ci-dessous.

TABLEAU N°      Répartition en % des pratiquants suivant leurs motivations

BESOINS	HYGIENIQUES	ESTHETIQUES	COMMUNICATION	DETENTE
	- meilleure santé	- maigrir - grossir	-	-
	- être en forme	- garder la ligne	-	-
	- être fort			
%	58 %	23 %	12 %	7 %

Nous essayerons de commenter tour à tour ces besoins en restant dans le cadre de la GV.

### Les besoins hygiéniques

Les besoins hygiéniques émergent nettement, 58 % des pratiquants accordent la priorité aux problèmes de santé, de forme et de force etc. Les termes santé, forme, force sont d'ailleurs très solidaires. D'une part la santé inclut à la fois la forme et la force. D'autre part, la forme et la force sont des preuves de santé. Du reste, les gymnastes volontaires, lorsqu'ils parlent de santé ne font allusion qu'à cette sensation agréable de bien être physique ressentie après la leçon de gymnastique. Le Docteur TALBOT confirme cela en disant : "lorsqu'un homme ou une femme "effectue un exercice physique auquel il est apte dans de bonnes conditions techniques et psychologiques, il en ressent un bienfait appréciable"(1). Il situe ces bienfaits à deux niveaux : mécaniques et physiologiques :

.../...

(1) Dr. TALBOT "Sport Santé, Santé et forme" P.31

## - Les bienfaits mécaniques :

"L'usage quotidien de l'ensemble des segments du corps entretient l'appareil locomoteur tout entier dans une certaine disponibilité qui permet en principe de faire face aux exigences de la vie active(1)".

## - Les bienfaits physiologiques

"Les avantages physiologiques et mécaniques que l'organisme tire de l'activité physique et sportive sont globaux, c'est-à-dire qu'ils se caractérisent par des sensations qui intéressent l'ensemble de l'individu, son comportement, sa motricité, sa disponibilité"(2). Nous en reviendrons sur ces aspects.

De façon concrète, les Dr. Edwige Avice et Edmond Hervé de la Fédération française de Cardiologie montrent les effets bénéfiques de l'exercice physique tout en attirant notre attention sur les dangers qui découlent du manque d'exercices.

Selon eux l'exercice physique rend le coeur puissant. "Un coeur entraîné bat moins vite et ne se fatigue pas. Il éjecte davantage de sang à chaque contraction et la tension artérielle offre moins de résistance, (3) tandis que le muscle <sup>est</sup> habitué à capter le maximum d'oxygène qui lui parvient

Le manque d'exercices provoquerait des effets contraires : "Le coeur du sédentaire bat trop vite, éjecte à chaque battement moins de sang, a une tension artérielle à l'effort plus forte ce qui augmente considérablement le travail du ventricule. Il est par conséquent beaucoup plus vite essoufflé que le coeur entraîné". (4).

Les Dr. E. Avice et E. Hervé lancent cet avertissement : "L'inactivité physique expose à la maladie coronarienne (angine de poitrine, infarctus, mort subite etc.(5).

Un autre avantage de l'exercice tient au fait qu'il prévient le surpoids. Le Dr. TALBOT est aussi d'avis que "le sport inscrit dans une bonne hygiène de vie empêche de grossir"(6)

.../...

(1)-Dr.P.TALBOT "Sport Santé et Forme P.42

(2)Drs E.Avice et E.Herve "Sport , Coeur et Santé"

(3) Drs.E.Avice et E. Hervé "Sport, coeur et sante"

(4) Dr.E.avice et E.Hervé "Sport, coeur et santé".

(5) Dr.TALBOT "Sport, Santé et Forme"

(6) Dr.TALBOT "Sport, Coeur et Santé".

Or "Les hommes et les femmes qui ont une surcharge pondérale, sont des candidats au diabète sucré et à l'hypertension artérielle"(1)

Enfin, l'on sait que l'exercice physique permet d'éviter la prise d'excitants tels que le tabac et améliore l'aptitude à l'effort.

Tous ces facteurs font que " les problèmes de santé sont la préoccupation permanente avouée ou non de chaque femme et de chaque homme(2)

En dehors des besoins hygiéniques, il existe d'autres préoccupations, tout aussi importantes.

### Les besoins esthétiques :

Au travers de l'exercice physique, les gymnastes volontaires cherchent à remodeler leur corps, à lui donner la forme dont ils rêvent.

Une bonne image corporelle, nous l'avons dit, est une source d'équilibre. Chaque personne a une certaine perception de son schéma corporel et est plus ou moins satisfaite de cette perception. Un gros ne se voit pas de la même façon qu'un maigre et vice-versa. Le besoin sera donc déterminé par cette perception. Aussi "le gros" cherchera à maigrir et le "maigre" à grossir. Ceux qui sont relativement satisfaits de leur image corporelle voudront garder la ligne.

### Besoins de communication et de détente

Les besoins de contacts sociaux, de distraction, de détente sont aussi des raisons qui incitent les gens à venir faire de la GV. Ces besoins sont peut être engendrés par l'ennui, l'isolement, le manque de loisir etc.

Quoiqu'il en soit, nous devons tenir compte de l'ensemble des besoins ici exprimés. Le programme, la leçon, doit proposer des activités qui satisfont ces besoins..

(1) Dr. E. Avice et H. Hervé "Sport, Coeur et Santé"

(2) Dr. TALBOT "Sport, Santé et Forme" P. 11.

## LES ACTIVITES DE LA SECTION

Le fondement de la GV, sa condition *siné qua non*, c'est la *pratique des exercices physiques*. Toutes les autres activités gravitent autour de la leçon d'éducation physique. Sans exercices, il n'y a pas de GV. Par conséquent, les soucis exprimés par les pratiquants ne pourront être dissipés qu'au travers de la leçon de gymnastique. Il reste que celle-ci peut et doit être "arrangée" par l'animateur ou le groupe lui même.

Le travail avec utilisation du matériel (médicines-balls, cerceaux, bancs suédois, balles de jeu) ou du magnétophone, peut présenter beaucoup d'attrait en raison de leur caractère récent.

En particulier, lorsque la séance se déroule en musique, elle comporte un aspect folklorique qui ne manque pas de charme. On assiste alors à une sorte de mouvements d'ensemble, exécuté à la manière des danseurs de ballet. L'harmonie découle de l'aptitude de gymnaste à ajuster ses mouvements en fonction de la musique.

Pour parvenir à ce résultat, l'animateur doit proposer des exercices simples, faciles à exécuter et correspondant au rythme de la musique.

Il est sage d'aménager de courtes périodes de pause pour ne pas épuiser les pratiquants. On profitera éventuellement de ces interruptions pour introduire des exercices récréatifs toujours brefs. Le jeu, nous le savons, doit être un moment d'évasion.

Enfin, on terminera par un retour au calme durant lequel on essaiera de réduire la respiration. La connaissance intime de l'acte respiratoire a un sens profond : prise de conscience de soi, opération revitalisante.

Jacques LESUR nous recommande la technique suivante :

- couché sur le dos, bras le long du corps
- inspirer en gonflant en même temps la poitrine et le ventre
- expirer lentement en dégonflant à fond la poitrine et en rentrant le ventre au maximum.

Le Docteur Jacques LESUR garantit que " cet exercice répété pendant cinq minutes tous les jours, matin et soir, pendant quelques mois fera augmenter l'amplitude respiratoire de quelques centimètres"(1).

Il arrive quelquefois, après la leçon, que les pratiquants posent des questions qui les préoccupent. A ce moment, l'animateur doit <sup>organiser</sup> ~~ordonner~~ la discussion pour la rendre fructueuse.

La leçon de la Gymnastique volontaire ne doit pas seulement développer, divertir et détendre elle doit aussi informer. Elle est une attente, un outil dont se sert l'enseignant pour atteindre des objectifs précis" (2)

(1) Jacque LESUR "Manuel de Gymnastique correctrice" P. 89

(2) FFEPGV " Manuel de GV" P. 45.

### LES QUALITES DE L'ANIMATEUR

*Dans ses rapports avec le groupe, l'animateur ne livre pas seulement ce qu'il sait, il engage aussi toute sa personnalité, ses défauts et ses qualités. Si nous voulons être efficaces, être utiles au groupe, nous devons savoir quel type de rapport celui-ci veut entretenir avec nous. Pour y parvenir, nous avons posé aux pratiquants la question suivante :*

**COMMENT DOIT ETRE SELON VOUS UN BON ENTRAINEUR ?**

*Les sujets devaient choisir librement parmi les réponses proposés celle(s) qui correspond(ent) à leur sentiment.*

A ce jeu :	29 %	d'entre eux ont porté leur choix sur la compétence
	26 %	la gentillesse
	22 %	la souplesse
	12 %	l'autoritarisme
	11 %	la sévérité et d'au-

*tres qualités qui n'ont pas été précisées.*

*Les réponses sont sans surprise. Cependant, les trois premières qualités méritent d'être retenues. L'animateur doit être d'abord compétent, c'est-à-dire avoir une bonne maîtrise de sa discipline. Mais il doit aussi être souple, c'est-à-dire capable de s'adapter à la dimension de son groupe. Ce qui suppose avoir une connaissance de ses caractéristiques. Enfin, il doit être gentil, accueillant, sympathique.*

### 3. - R E S U L T A T S

*Dans ce chapitre, il est question de faire le bilan de notre expérimentation. Par souci de clarté, nous en montrerons les aspects positifs et les aspects négatifs tout en faisant notre autocritique. Nous relaterons également quelques difficultés que nous avons rencontrées au cours de notre tâche.*

#### 3.1 Aspects positifs

*- Nous sommes très fiers de faire partie des tout premiers sujets à mettre sur pied une section de GV fonctionnelle et populaire. La section de GV de l'INSEPS accueille toutes les personnes sans distinction d'aucune sorte, pourvu qu'elles soient totalement volontaires.*

*- Ayant débuté avec moins d'une dizaine de pratiquants, notre section en comporte aujourd'hui plus d'une cinquantaine. CE chiffre qui n'est pas définitif dépasse largement nos prévisions.*

*- L'intérêt suscité par les exercices physiques, allié à la qualité de nos séances de gymnastique, explique en partie l'augmentation permanente des pratiquants. Notre section grossit au fil du temps. Ce qui nous vaut, d'une part une popularité certaine, d'autre part, un apport financier non négligeable car en principe, chaque pratiquant doit s'acquitter de sa cotisation mensuelle.*

*Le fait d'entretenir des relations cordiales d'amitié et de fraternité avec des membres de la section même en dehors des séances de GV est aussi un motif de satisfaction.*

*Par ailleurs la perspective de voir bientôt naître d'autres sections de GV nous rassure sur la portée de cette activité.*

### 3.2. Aspects négatifs

Pourtant, l'abandon de la GV par certains de ses membres doit susciter inquiétude et interrogation. Quelles sont les raisons qui amènent les gymnastes volontaires à s'abstenir ?

Une enquête n'ayant pas été menée dans ce sens, nous ne sommes pas en mesure d'avancer des certitudes. Cependant, nous croyons que :

- la routine (on fait toujours la même chose)
- la déception (on s'attendait à beaucoup mieux)
- l'indisponibilité (manque de temps, problèmes financiers, problème de transport). peuvent conduire à l'abandon.

Il est vrai que les préparations (des leçons de GV) ne sont pas toujours excellentes, que le déroulement des séances a quelquefois été troublé par des "intrus". Les gymnastes volontaires ont même pu se fâcher que nous n'ayons pas toujours assuré l'animation du groupe.

D'une part, la réalité est que l'insuffisance de la documentation nous a amenés à confier le groupe quelque fois à des collègues qui avaient quelque expérience en GV. D'autre part, on ne pouvait limiter le nombre des participants que dans la mesure où ils feraient obstacle au déroulement des séances.

Par ailleurs nous ne pouvons que regretter la faible participation des adultes (20 % environ) et l'absence totale des personnes âgées. Le manque de publicité, lié à la crainte d'être débordé, en constitue la principale raison. Mais la présence de nombreux jeunes (scolaires surtout) peut faire partie d'un ensemble de raisons qui empêchent les "vieux" de venir à la GV.

Ces facteurs constituent un frein au développement de la GV.

#### 4. - PROPOSITIONS

*Si nous voulons promouvoir la Gymnastique volontaire et lui donner une dimension nationale, nous devons :*

*- sensibiliser et informer davantage nos populations sur les bienfaits de l'exercice physique et les dangers de la sédentarité. Il ne s'agira pas de passer sous silence les inconvénients de l'exercice physiques. Toute activité humaine en comporte du reste. Mais nous sommes persuadés que les risques seront considérablement réduits si toutes les personnes compétentes en font leur préoccupation. Nous pensons en priorité aux médecins, aux enseignants en Education physique, aux sportifs, à toute personne ayant une connaissance sûre dans cette activité. Mais il faut favoriser une certaine disponibilité :*

- en réduisant le temps de travail et en organisant les loisirs*
- en abaissant le prix des équipements sportifs souvent inabordable.*

*Parmi les sédentaires qui ont répondu à notre questionnaire, 60 % ont évoqué le manque de temps comme l'obstacle majeur, 17 % ont fait allusion aux problèmes d'équipements 16 % on fait état de leur paresse 11 % ont souligné le manque d'entraîneur.*

*Bien que ce dernier facteur ait peu retenu l'attention des non pratiquants, nous pensons qu'il est d'une importance capitale.*

*Pour encourager les sédentaires à participer au mouvement de la GV, il faut nécessairement former des animateurs. Mais à ce niveau une sélection s'impose. Ne peut être animateur qui veut. Les enseignants en Education physique et sportive (EPS), maîtres, professeurs etc. sont des "specimens" de choix. On peut aussi avoir recours à des sportifs ou à des pratiquants avisés..*

*Il faudra ensuite aménager et équiper des locaux pour accueillir les animateurs et les futurs participants. On peut trouver des salles spacieuses dans les terrains de sport, dans certains lieux de travail et dans quelques établissements scolaires.*

*D'ailleurs , l'engouement manifesté par les scolaires pour la GV doit amener les enseignants en EPS à se pencher sur la portée de leurs actions et à trouver un compromis entre le cours d'EPS (qui rebute souvent les élèves) et le cours de GV.*

*Malgré les différences, la GV peut être un allié de taille pour le cours d'EPS obligatoire à l'école.*

*Il est enfin possible d'organiser l'activité des plages après les avoir assainies. Cette tâche sera confiée aux forces publiques pour le maintien de l'ordre et à certaines personnes compétentes en matière d'animation.*

## 5. - P E R S P E C T I V E S   D ' A V E N I R

---

*On peut envisager l'avenir de la GV à la fois d'un point de vue optimiste et d'un point de vue pessimiste.*

*L'optimisme viendrait de l'espoir que les propositions que nous avons faites ci-dessus se traduisent en actes. Le pessimisme découlerait d'une certaine passivité.*

*Si les populations sont informées, sensibilisées sur les avantages de l'activité physique, si on consent à favoriser la pratique de la GV par les moyens que nous avons énumérés, alors il y a de fortes chances que la GV, ainsi stimulée connaisse un essor prodigieux non seulement dans les centres urbains, mais aussi dans les zones rurales.*

*La GV est en effet une activité plastique adaptée à tous les milieux. Elle peut se pratiquer avec ou sans matériel, avec ou sans musique, seul ou en groupe. Cette grande souplesse en fait un véritable "Sport pour tous". Tout individu, sauf contre indication médicale, pourra se livrer à la pratique de la GV. Cependant, c'est dans le groupe où les pratiquants trouveront le courage et le plaisir de l'exercice physique. Quand les groupes se multiplieront, on assistera à la naissance de nombreuses "familles" de gymnastes volontaires. La GV deviendra une activité publique et populaire, un "Sport de masse".*

*En l'absence de ces structures démocratiques, le mouvement Gymnastique Volontaire connaîtra-t-il une forte régression ? Nous ne saurons le dire. C'est une activité qui de plus en plus se fait connaître. Dans la plupart des centres de culture physique, elle est surtout pratiquée à l'intention des femmes et des enfants. Les adultes ou personnes âgées qui redoutent les engins de musculation aussi peuvent s'y adonner à cœur joie.*

*Mais en tenant compte du nombre de ces centres, de leurs conditions d'accès, combien de sénégalais pourront participer effective-*

*ment à cette activité ? La pratique saine et bienfaisante de l'activité physique d'entretien sous les formes évoquées ne profitera-t-elle pas à une faible minorité au détriment de la masse ? Est-il possible dans ces conditions de parler de pratique démocratique ?*

7

C O N C L U S I O N /

-----

-----

*L'activité d'entretien (APE) au travers de la GYMNASTIQUE VOLONTAIRE suscite un engouement croissant chez nos populations. Les résultats enregistrés à Dakar en dépit de quelques points sombres s'avèrent encourageants.*

*Pourtant à Sébénikoro (Mali) où nous avons tenté également une expérimentation, l'échec fut inéluctable. Ceci nous amenera à la déduction que la GV n'est pas une plante qui pousse partout dans toutes les conditions. Comme toute activité humaine, son apparition est liée à un ensemble de besoins qui sont eux même engendrés par certaines conditions de vie.*

*Selon Edvige AVICE et Edmond HERVE, "les contraintes liées à la vie moderne entraînent une sédentarisation progressive des individus et par réaction favorisent l'apparition d'un besoin spontané d'exercices physiques de compensation" (1).*

*Notre objet n'est pas de faire une analyse exhaustive de ces contraintes qui sont aussi diverses que complexes. Les préoccupations parfois contradictoires (grossir, maigrir), parfois complémentaires (être en bonne santé, être en forme, se distraire, se détendre, avoir des relations etc.) exprimés par les pratiquants, prouvent bien que les gens sont soumis à des influences socio-économiques, et socio-affectives différentes.*

*Logiquement, on doit concevoir pour chaque individu une forme particulière de GV qui répondrait à ses besoins spécifiques. Ceci est pratiquement impossible.*

.../...

(1) E. AVICE et E. HERVE : Brochure de la FFC  
(Fédération française de Cardiologie) P. 1.

L'animateur doit donc trouver dans sa leçon de GV un compromis qui concilierait toutes les motivations. Il doit satisfaire aux attentes explicites et implicites des uns sans décevoir ou bloquer celles des autres. Il doit combler tout le monde. Le succès de la leçon, l'unité du groupe sont à ce prix.

C'est la raison pour laquelle l'animateur doit faire preuve de nombreuses qualités (compétence, souplesse, gentillesse etc.) André BEAUCHAMP, Roger GRAVELINE et Claude QUIVIGER soutiennent que "Le bon entraîneur de groupe est quelqu'un qui possède certaines aptitudes naturelles : capacité d'être attentif, d'écouter réellement, bon équilibre ; qualité de présence aux autres, chaleur humaine, personnalité forte et contrôlée, esprit de synthèse ... (1)".

Le bon fonctionnement du groupe, la promotion de la GV dépendent en grande partie des qualités intrinsèques de l'animateur. Tout ceci nous amène à énoncer une évidence : le rôle d'animateur ne peut être confié à n'importe qui. Seules les personnes qui allient à la maîtrise de la discipline qu'est la GV les qualités dont nous avons ici fait état peuvent et doivent y prétendre. "L'avenir de la GV sera aussi déterminé par l'ensemble des moyens que l'Etat aura mis à son actif. Si ceux-ci se révèlent insuffisants, il y a de fortes chances que cette activité reste l'apanage d'un petit nombre de nantis.

Si par contre, les moyens couvrent les besoins, la GV sera sûrement rétablie dans sa fonction véritable qui est celle d'être un sport de masse. Alors seulement, il sera effectivement possible de "descendre le sport dans les villages les plus reculés"<sup>(1)</sup> Sport de masse s'entend - pour le plus grand bonheur des Sénégalais.

Tout le monde gagne à faire de la GV. Sans être une panacée " la Gymnastique volontaire est le chemin qui ouvre à toutes vos facultés non seulement la santé corporelle, mais le clavier psychomoteur qui sera exploité dans toutes les activités utilitaires, sportives, professionnelles et récréatives. Elle doit plus particulièrement vous

..../...

(1) François BOB : "Les grandes orientations de la politique sportive au Sénégal. Journal Zone2 N°80 P.1

*mener à la joie et à la maîtrise de l'espace. des monts, de l'eau, des forêts, de l'équilibre humain relationnel et de la vraie culture" (1).*

*Pourtant, nous avons des raisons d'être optimistes. Car l'un des principes directeurs de notre politique sportive prône l'égalité de chances pour tous : "le droit à l'éducation physique et à la pratique sportive est reconnu à tous les Sénégalais avec égalité de chances sans discrimination aucune.*

*Il revient à l'Etat dans la limite de ses moyens :*

- d'organiser les structures d'encadrement*
- de réglementer la pratique*
- de donner à chaque Sénégalais et Sénégalaise, la possibilité de pratiquer l'activité de son choix" ( ).*

*Alors souhaitons que s'accroissent les moyens de l'Etat et que l'Economie de notre pays soit propulsée vers l'avant grâce à la santé et au dynamisme de ses habitants.*

*(1) Maurice Collette : Avant propos du Manuel de GV"*

*(2) François BOB.*

B I B L I O G R A P H I E /

-----

1. BEAUCHAMP André, GRAVELINE Roger, QUIVIER Claude  
"COMMENT ANIMER UN GROUPE" Canada 1976 - Les éditions de  
l'Homme - Division de Sociétés LTEE Page 115.
2. FFEPGV "MANUEL DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE" - Paris 1974  
Edition et Publication GV - 3e. réimpression Pages 208
3. LESUR Jacques "MANUEL DE GYMNASTIQUE MEDICALE" Paris 1970  
Masson et Cie 4e. Edition Page 174
4. DE SAMBUCY A et M. "L'ESPALIER SUEDOIS" Paris 1973  
Editions Dangles - 4e. Edition Pages 242.
5. Dr. TALBOT Pierre "SPORT, SANTE ET FORME" - Paris 1977  
Librairie Larousse N° 8155 Pages 191
6. BOIKO Alexandre "LE POULS GAGE DE SANTE" - Revue : Le Sport en URSS  
1983.
7. PARIS Bernard "UNE ENQUETE SUR LA GYMNASTIQUE VOLONTAIRE EN FRANCE"  
Revue EPS N° 119 - Janv. Fev. 1973.
8. AVICE Edwige et HERVE Edmond : Brochure "SPORT COEUR SANTE"
- 9 BOB François " LES GRANDES ORIENTATIONS DE LA POLITIQUE SPORTIVE  
AU SENEGAL"  
Dakar 1983 - Journal ZONE 2 N° 180.

A N N E X E S /

-----

-----

-----

République du Sénégal

MINISTÈRE DE LA JEUNESSE ET  
DES SPORTS

INSTITUT NATIONAL SUPÉRIEUR  
DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET  
DU SPORT

D A K A R

N O M

P R E N O M

A G E

S E X E

P R O F E S S I O N

L I E U D ' E N T R A I N E M E N T

FACULTATIF :

**A T T E N T I O N !** Ce questionnaire s'adresse aux personnes pratiquant  
une activité physique de maintien.

N B : Mettez une croix sous la (les) bonne(s) réponse(s),  
N'hésitez pas à faire des remarques.

1/ QUEL(S) SPORT(S) AVEZ-VOUS PRATIQUÉ(S) ?

Football - Hand-ball - Basket-Ball - Volley-Ball - Rugby - Tennis  
Natation - Sports de Combat - Athlétisme etc. AUTRES ....

2/ QUELLE(S) ACTIVITÉ(S) PRATIQUÉ(S) VOUS MAINTENANT ?

Gymnastique - Jogging - Marche Autres ...

3/ VOUS VOULEZ :

Maigrir - Grossir - Garder la ligne - Etre en forme  
Vous distraire - Etre en bonne santé - Etre fort -  
Communiquer avec d'autres personnes.

4/ COMBIEN DE FOIS VOUS ENTRAÎNEZ-VOUS PAR SEMAINE ?

1            2            3            4            5            6            7 +

5/ COMMENT TROUVEZ-VOUS LES SÉANCES ? ELLES SONT :

- trop courtes    - trop longues    - équilibrées  
- trop intenses    - trop légères    - modérés  
- intéressantes (animées)    - monotones    - identiques    - variées  
- satisfaisantes    - insuffisantes -

Autres remarques

6/ AVEZ VOUS DES PROBLEMES ?

- de temps                      le transport                      -d'équipements      - de santé  
 - de diététique                      Autres problèmes ...

7/ SOUHAITERIEZ VOUS AVOIR UN GYMNASE AU LIEU DE TRAVAIL ?

OUI                      -                      NON

8/ LA GYMNASTIQUE (DE MAINTIEN) EST-ELLE NECESSAIRE SELON VOUS ?

OUI                      -                      NON

Quelle(s) remarque(s) pouvez-vous faire ?

9/ TOUT LE MONDE DOIT-IL FAIRE DES ACTIVITES PHYSIQUES DE MAINTIEN ?

OUI                      -                      NON

10/ SOUHAITEZ-VOUS QUE VOS ENFANTS FASSENT DE L'EDUCATION PHYSIQUE A L'ECOLE ?

OUI                      -                      NON

11/ COMMENT DOIT ETRE UN BON ENTRAINEUR SELON VOUS ?

Autoritaire, Souple , Pas exigeant , accueillant , réservé , gentil  
 Sévère , compétent , nul , Autres remarques ...

12/ ETES VOUS FAVORABLES A LA CREATION DE PLUSIEURS CENTRES D'ACTIVITES PHYSIQUES DE MAINTIEN ?

OUI                      -                      NON

13/ ETES VOUS DISPOSE A PAYER ?

OUI                      -                      NON

COMBIEN .....

14/ SELON VOUS L'ACTIVITE PHYSIQUE DE MAINTIEN PEUT ELLE SE DEVELOPPER AU SENEGAL ?

OUI                      -                      NON

15 / QUE FAUT - IL POUR CELA ?

- L'Etat doit assumer entièrement ce travail
- L'Etat doit aider les bonnes volontés
- L'Etat n'a aucun rôle à jouer à ce niveau
- Des groupes doivent se créer spontanément
- Chaque individu doit se prendre en charge
- Autres remarques.....

République du Sénégal

MINISTRE DE LA JEUNESSE ET  
DES SPORTS

INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR  
DE L'EDUCATION POPULAIRE ET  
DU SPORT

A G E

S E X E

PROFESSION :

A T T E N T I O N ! Ce questionnaire s'adresse aux personnes qui ne pratiquent présentement aucune activité physique sportive.

N.B. ! Encadrez la ou les réponse(s) qui vous conviennent.

1/ QUEL(S) SPORT(S) AVEZ VOUS PRATIQUE ?

Aucun - Football, Basket-ball, Hand-ball, Volley-ball - Tennis, Rugby - Boxe, - Athlétisme, Natation - Culturisme - Gymnastique - Autres sports...

2/ DEPUIS COMBIEN DE TEMPS ETES-VOUS RESTE SANS VOUS ENTRAÎNER

1 mois - 2 mois - 3 mois - Plus de 3 mois  
1 an - 2 ans - 3 ans - Plus de 3 ans.

3/ MAINTENANT VOUS AIMERIEZ FAIRE :

du Footing - de la Marche - de la Gymnastique corrective - de la Gymnastique de maintien - de la Natation - Autres activités physiques...

4/ QU'EST-CE QUI VOUS EMPECHE DE VOUS ENTRAÎNER ?

ça ne vous intéresse pas - mauvaise santé - paresse - problème de transport - pas d'endroit propice - Pas de temps - Manque d'argent - Pas d'équipement - pas d'entraîneur.

5/ AIMERIEZ-VOUS AVOIR UN GYMNASE (SALLE DE GYMNASTIQUE) ?

à l'école - au travail - au stade - partout.

6/ SELON VOUS L'ACTIVITE PHYSIQUE DE MAINTIEN EST-ELLE NÉCESSAIRE ?

OUI - NON

7/ Y A T-IL UN POSTE DE TELE CHEZ VOUS !

OUI - NON.

8/ COMMENT JUGEZ VOUS LES SEANCES ? ELLES SONT :

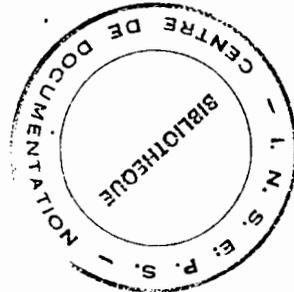
*faciles - difficiles - irréalisables - adaptées à vos possibilités - trop courts  
trop longues - intéressantes, - ennuyeuses - insuffisantes - irrégulières.*

9/ QUELLES CRITIQUES POUVEZ VOUS FAIRE ?

République du Sénégal

MINISTÈRE DE LA JEUNESSE ET  
DES SPORTS

INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR  
DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET  
DU SPORT



CENTRE DE .....

QUESTIONNAIRE

ATTENTION ! Ce questionnaire n'a pas pour but d'influer sur le fonctionnement du Centre mais simplement de recueillir un ensemble de données sur l'évolution de la pratique des activités physiques et sportives au Sénégal.

N. B. / Encadrez la(les) bonne(s) réponse(s)  
Complétez si nécessaire.

1/ DANS CE CENTRE ON PRATIQUE :

la Gymnastique de maintien - l'Haltérophilie - le Culturisme - le Massage  
la Sauna - le Yoga - la Rééducation fonctionnelle - Autres activités .....

2/ POUR ACCEDER AU CENTRE IL FAUT :

Cotiser - fournir un certificat médical - une assurance - Autres exigences...

3/ COMBIEN DE PRATIQUANTS Y A T-IL AU TOTAL

Hommes .....

Femmes .....

Enfants .....

4°/ COMBIEN DE SENEGALAIS

Hommes

Femmes

Enfants

5/ LE CENTRE EST SUBVENTIONNE PAR L'ETAT

OUI - NON

6/ LES MONITEURS (ENTRAINEURS) SONT FORMES PAR LE CENTRE

OUI - NON

7/ POUR ETRE MONITEUR IL FAUT AVOIR

CEPE - BEPC - BAC - LICENCE - MAITRISE

8/ PEUT ETRE MONITEUR :

N'importe qui - Un ancien sportif - un maître d'EPS - Un prof d'EPS -  
un culturiste - seule une personne ayant reçu la formation - Toute personne  
compétente en la matière.