

REPUBLIQUE DU SENEGAL

MINISTERE DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS

INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR
DE L'EDUCATION POPULAIRE
ET DU SPORT

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

MEMOIRE DE MAÎTRISE
Es-SCIENCES ET TECHNIQUES
DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ET DU SPORT

***Analyse de la situation actuelle des activités
physiques de plein air sur la corniche ouest de
Dakar : pour une meilleure organisation de ce
secteur : quelles voies ?***

Présenté par :

Monsieur Matalibé DIOUGA

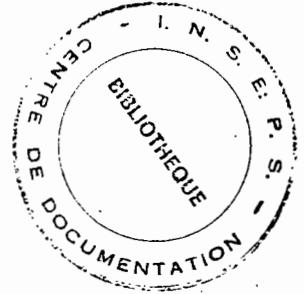
Sous la direction de
M. Abdou Karim THIOUNE

Année de soutenance : **1984**

République du Sénégal
Ministère de la jeunesse et des sports

INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION POPULAIRE
ET DU SPORT

Année Civile de
la soutenance: 1983-1984



Theme: Analyse de la situation Actuelle des Activités physiques
de plein air sur la corniche ouest de Dakar.

Pour une meilleure organisation de ce secteur: Quelles voies?

Par Matalibé Diouga

Mémoire de maîtrise es-sciences et-technique de l'activité physique
et sportive

Directeur de mémoire: Abdou Karim Thione

D E D I C A C E S

Nous dédions ce travail,

II-2

mon frère Ibrahim Guèye
recordman national du Sénégal
au disque disparu en Août 1983.

REMERCIEMENTS

Nous remercions :

Monsieur Abdou Karim Thioune mon directeur de mémoire.

Il m'a toujours assisté, poussé et encouragé pour mener à terme ce travail.

Monsieur Lamine Thiam et Madame pour leurs conseils et leurs disponibilités.

Mes collègues et Etudiants de l'INSEPS : Pape Leidy Diagne, Souleymane Diallo et Cheich Adramé Guèye qui en tant que moniteurs durant la phase expérimentale n'ont ménagé aucun effort.

Mes Amis Khalil Tandian N'Diaye, Alioune Guèye et Pape Karé respectivement Maitrisard en droit, Etudiant-Stagiaire en statistique et technicien en Mécanographe.

Monsieur Amadou Diarra (Inspecteur de la J.S à thiès.)

Monsieur Alioune M'Baye Professeur de Français ay Lycée maurice Delafosse.

Ma mère Fatou Diallo N'Diaye.

Mes frères Lat Codou N'Dao et N'Diaga Djigo pour leur soutien moral.

SCNNAIIE

INTRODUCTION

CHAPITRE PREMIER

APPROCHE DES CATEGORIES DE GROUPES DE NOTRE POPULATION D'ETUDE

Introduction

- 1) Le concept de groupe.
- 2) Caractéristiques et modalités fonctionnelles
de groupe.
 - 2.1) Les besoins
 - 2.2) Le groupe et sa structure.
 - 2.3) Le moniteur ou "Leader participant".
 - 2.4) Typologie des groupes.
 - 241) Les groupes artificiels.
 - 242) Les groupes spontanés.
 - 243) Les groupes intermédiaires.
 - 244) Notre type de groupe.

Chapitre II : I) Catégories sociales et pratiquants sportif

Introductions

- 1) Les catégories professionnelles
- 2) La pratique des A.P.S de plein air suivent l'âge
- 3/ La femme et la pratique des A.P.S de plein air
- 4/ La pratique physique au troisième âge

II// Les conséquences du modernisme

- 1/ Les constats
- 2/ La cellule familiale Sénégalaise
- 3) La situation professionnelle

III/ Les besoins

- 1/ Le loisir physique
- 2/ La pratique de compétition

IV/ La pratique de plein air

- 1) La séance
- 2/ Les exercices physiques
- 3/ La structuration de la pratique de masse
- 4/ L'écologie
 - 41) Les variations climatiques
 - 42) Les périodes
 - 43) Les structures de plein air
 - 44) La fréquence

Chapitre III - Approche expérimental des activités physiques de plein-air à la plage d'IFAN (Face à l'université de Dakar)

A - Présentation

- (1) Du point de vue de l'effectif
un groupe expérimental
un groupe de contrôle
- (2) Du point de vu du lieu de pratique

B - Objectifs pédagogiques

C - Objectifs opérationnels

D - Moyens pédagogiques

Les séances

- (1) Plan général
- (2) Plan spécifique

Cycle de vitesse

Cycle d'endurance

Cycle de musculation naturelle

Cycle d'amaigrissement

Le tableau d'exercices (assouplissements et musculation)

F - Recueil des données expérimentales

(1) Tests physiologiques

- l'endurance
- La vitesse
- La musculation
- l'amaigrissement

(2) Tests d'attitude:

- Perception du but des exercices
- Le moniteur est le coefficient de satisfaction

Chapitre IV A) Propositions et perspectives d'Avenir

- 1) Les moniteurs ou instructeurs spécialisés

- 2) Les tableaux ou les panneaux d'exercices

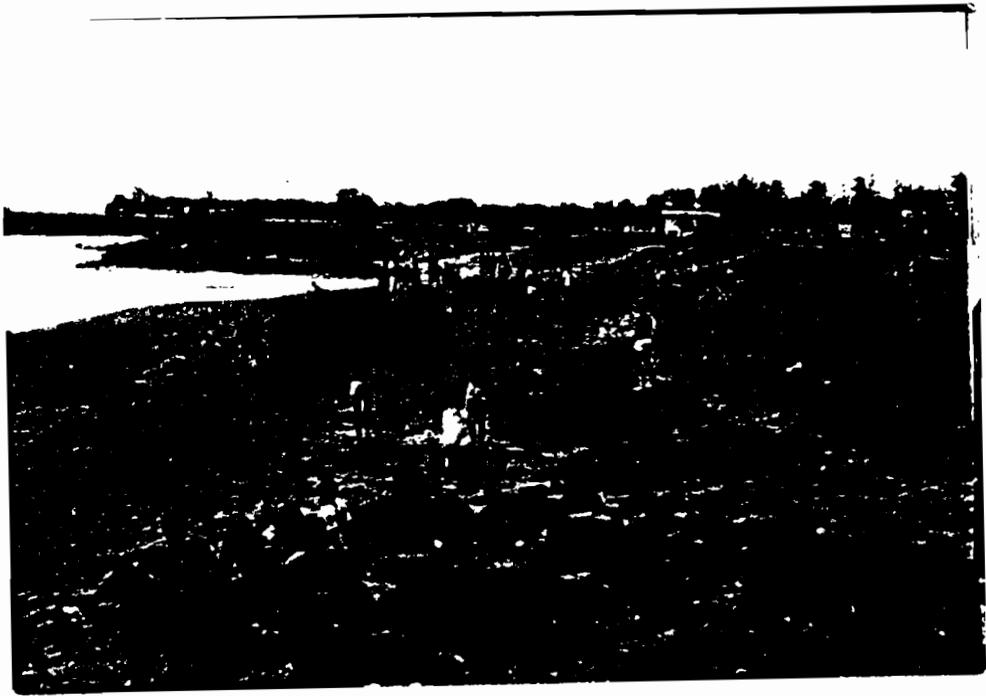
- 3) Le pouvoir culturel (Radio- TV - et mass média)

- 4) Les infrastructures

Conclusion générale

Annexe

Bibliographie



1. The view from the top of the hill looking down to the
valley of the river and the town of ...

I N T R O D U C T I O N

marqué S'il y a un lieu de prédilection qui a surtout ma tendre enfance servi de refuge idéal d'évasion, mais aussi pour ma maintenance physique et psychique, c'est bien la corniche ouest et particulièrement la plage de Fann.

Le nombre important d'individus qui selon les variations écologiques se livrent à diverses activités physiques à travers la bordure côtière dakaroise représentait pour moi un spectacle remarquable. Ce qui plus tard a suscité une certaine réflexion à ce niveau. C'est le besoin de connaître les motifs et les mobiles qui galvanisent ce mouvement de masse en quête du bien-être. D'ailleurs le sens commun s'étonne et s'interroge. "Pourquoi courent-ils? qui les poursuivent? Qu'est-ce que ce mouvement de masse sur les plages?"

Dans presque toutes les sociétés, on observe notamment deux tendances nouvelles: un essor prépondérant des pratiques sportives se déroulant en pleine nature et un développement rapide des exercices extra-sportifs valorisent les exigences psychologiques de chaque individu à travers l'expression corporelle le phénomène est universel" 1

Ce qui est intéressant de souligner, c'est que ceux qui se rendent dans ce pôle d'attraction qu'est la corniche s'y déversent à une certaine période de fin d'après-midi, comme si un rendez-vous était donné à chacun.

Cependant ce qui caractérise essentiellement cette "foule" c'est la diversité des éléments qui la composent quant à leur âge, sexe, origine, religion, race, catégories socio-professionnelle, l'appartenance ou non à une association sportive.

1 (Le sport au quotidien science et vies hors trimestriel N° 147 juin 84).

Ce qui paraît pertinent aussi malgré ce même élan vital qui les mobilise et malgré le but commun, c'est l'absence ou la rareté de communication entre les adeptes des activités physiques de plein air.

Néanmoins il arrive quelque fois que deux ou trois se rencontrent, travaillent ensembles parce qu'ils se reconnaissent où bien un voisin épiait un autre, répète les mêmes exercices, aussitôt ou quelques instants après pour ne pas se faire remarquer comme un tricheur.

Ce phénomène de masse qu'est la pratique des Activités Physiques et sportives de plein air mérite une attention toute particulière, à l'heure où la civilisation des loisirs devient progressivement une réalité dans notre pays.

A l'heure où les sports modernes en tant que fait et facteur de développement, ou moyen de conquérir et de maintenir la santé physique et psychique pour mieux faire face aux exigences de la vie, s'intègrent dans la conscience individuelle et collective. Il est tant que le slogan "Activités Physiques par tous" soit promulgué pour que la grande masse désœuvrée ou en butte aux stress se réhabilite et vive leur corporité de manière plus saine.

Cette préoccupation constitue tout le fondement de notre recherche, réfléchir sur les moyens et les méthodes, sur les conditions de pratiques des Activités physiques de plein air d'une manière plus organisée et plus suivie par la grande masse représente pour nous une recherche légitime raisonnable et raisonnée. Ainsi nos soucis se portent sur les questions que voici:

- Est ce que la forme de la pratique des activités physiques de plein air telle qu'elle nous apparaît peut permettre la satisfaction des besoins conscients de cette masse.

.../...

En observant les individus s'entraîner peut-on dire qu'ils suivent un programme de travail rationnel.

Le choix et le but des exercices sont-ils perçus d'une manière claire, explicite? Ou bien obéissent-ils au domaine du vécu, à **limitation** ou à l'intuition?

Est-il possible d'organiser ce secteur spécial pour faire passer et **percevoir** le message de l'"Activités physiques pour tous".

Est-ce que l'intervention d'un moniteur des activités physiques de plein air répond aux besoins manifestés sans que les caractères de spontanéité et de volonté des adeptes ne soient compromis?

Quel serait le mode d'intervention?

Répondre à toutes ces questions aussi pertinentes, suppose que soit élaboré une méthode d'approche psychosociologique et de connaissances de cette catégorie d'individus fréquentant la corniche.

Nous procéderons aussi d'une méthodologie pour mettre en exergue les caractéristiques (**caractéristiques**) **sur**generis de notre champ d'étude et pour mettre en évidence la pertinence de notre hypothèse fondamentale qui s'énonce comme suite.

L'intervention d'un moniteur des Activités physiques de plein air améliore d'une manière optimale la satisfaction des divers besoins exprimés par les adeptes, **facilite la prise** de conscience des buts des exercices augmente la fréquence des entraînements, en même temps qu'elle suscite le bien-être dans toutes les activités professionnelles et familiales.

Nous ne saurons aborder un sujet aussi délicat sans soulever les problèmes liés à l'écologie, aux exigences du monde moderne, au groupe à ses besoins et à ses motivations. à la vie du club, de l'EPS et du pouvoir culturel

"Cependant la pratique de mass pose à la fois la question des formes nouvelles d'organisation du sport et de la collaboration des divers secteurs de la vie nationale et des relations organiques à établir entre toutes les composantes directement intéressées." *

En tout état de cause, le but de ces recherches n'est pas seulement d'ordre prospectif, mais nous permet d'établir des principes et des conditions d'une pratique des A.P.S., de plein air pour la rendre beaucoup plus cohérente et mieux adaptées au modernisme en rapport avec les besoins et les motivations individuels et collectifs.

1 (sport et développement social au XXe siècle; édition universitaire) page 150



LES GROUPE



Une population de
 100 habitants environ
 sous le contrôle
 d'un missionnaire
 (à reporter)



CHAPITRE PREMIER

APPROCHE DES CATEGORIES DE GROUPES DE NOTRE POPULATION D'ETUDE

Introduction :

Nous ne saurons aborder ces recherches sur l'organisation de la pratique des activités physiques de plein air sans introduire de prime ~~et~~ d'abord les phénomènes de groupe et de sa formation.

L'individu appartient à divers groupes, car ils sont les cellules de base nécessaires à sa socialisation. La phylogénèse nous renseigne sur les structures et la hiérarchisation des sociétés primitives. Ceci prouve que l'instinct indépendamment de l'intelligence prédisposait l'homme à une vie communautaire. Donc l'organisation actuelle n'est que le développement des gènes de comportements issus des structures héréditaires.

Notre société moderne fonctionne selon des modèles groupales statutaires, institutionnalisés ou informels.

Mais à quel groupe-type appartient notre catégorie d'individus?

1) Le concept de groupe.

Tout groupe entraîne inévitablement la mise en présence de plusieurs personnes. Chaque membre de ce groupe isolé, est une totalité dynamique et spécifique de par ses origines. Il provient d'un milieu avec des acquis culturels et éducatifs.

Le groupe favorise dès lors la reconnaissance de soi et autrui grâce à la variabilité des cadres référentiels, par lesquels chacun agit et réagit.

2) CARACTERISTIQUES ET MODALITES FONCTIONNELLES DE GROUPE.

21) LES BESOINS

Remarquons que le besoin est indissociable et irréductible à la motivation et à l'intérêt.

" Par la notion de besoin on exprime la sensation d'un déséquilibre physiologique ou psychologique de manque et de réajustement nécessaire qu'éprouve un organisme" 1.

Le besoin manifeste alors une réalité psycho-physiologique. Il met en branle les processus cognitifs, affectifs et biologiques. L'organisme en face du déséquilibre modifie sa conduite par des comportements inadéquats ou ajustés. L'homme agit suivant une certaine forme de conduite. L'attitude manifeste toujours un besoin. Elle peut-être mentale ou motrice grâce à l'élaboration de la posture, de l'expression corporelle ou de la raison. La satisfaction du besoin suscite la non-passivité et active les facteurs psychiques de la personnalité. Devant l'intérêt, le sujet élève son état de vigilance et ses reflexes d'attention.

La non-compensation du besoin peut entraîner plus ou moins l'état de frustration, de tension ou de névrose extériorisé sous la forme d'agressivité. Nous pouvons donc dire que l'activité physique à laquelle se livrent nos sujets est loin d'être gratuite.

.../...

C'est la manifestation de toute une dynamique de phénomènes psycho-sociologiques auxquels ils sont liés d'une façon ou d'une autre. L'intérêt de cette pratique physique de plein air, est gouverné par un motif, fruit d'un raisonnement conscient ou inconscient des actes. Ce moyen d'accès aux besoins n'exclut pas néanmoins la motivation.

L'expérimentation de Skinner sur les rats par l'apprentissage instrumental l'illustre.

1 (Lexique des Sciences de l'éducation, Séandre
Condray les éditions E.S.F. page 84)

" La motivation est l'état intérieur de tension qui détermine une conduite des individus et leur permet d'éprouver ou d'exprimer certaines aspirations¹ (le besoin d'activités de loisirs...).

De ce fait, l'évolution de cette forme de pratique sportive ne laisse plus indifférente nos populations. Elles s'inscrivent dans la trame des activités quotidiennes. Elle semble même être une voie de salut plausible pour canaliser et réguler les tensions résultant d'un travail harassant, quelque fois aliénant ou à une ambiance familiale peu favorable. C'est un moyen de distraction indiscutable et une source de plaisir.

Il apparaît aux adeptes du sport de plein air comme un moment déterminant pour échapper aux exigences de la vie, et faire face aux stress.

2.2) Le groupe et sa structure.

" Une vie de groupe sans structure, c'est un peu un être humain sans squelette. C'est l'ossature qui permet à la vie de surgir et de se réaliser. C'est un ensemble coordonné où chaque partie existe et agit en fonction du tout. Cet ensemble nécessite des moyens matériels, un système de pouvoir pour faire respecter les normes établies" 2.

1) Animation du groupe, Charles Maccio, page 130

2) Animation du groupe Charles Maccio, 6e édition, Revue et complète, page 187.

Ainsi se dégage l'intérêt de notre recherche. Notre groupe d'individus se réalise sur un territoire "conquis" qu'est la plage de Fann, dans le cadre de structure non explicite. Entre les sujets, il existe une indifférence relative et les relations interpersonnelles sont rares. La question fondamentale que nous nous posons. C'est de savoir comment utiliser cette tendance commune qu'est l'activité physique de plein air.

Permettre une satisfaction optimale des besoins exprimés. Nous pouvons dire aussi que "l'autorité est une qualité de structure du groupe ce qui veut dire que le fait même qu'un groupe se structure, s'organise, se donne des buts, se met à exister comme groupe donne naissance à l'autorité, celle-ci étant un aspect inévitable et normal de la structure elle-même" 2.

Elle est indispensable au développement de toutes les organisations humaines ou animales selon la thèse mucchiliste. Nous estimons que si nos institutions fonctionnent selon le modèle d'autorité ~~structurale~~ qui détermine les principes de régulation des relations interpersonnelles; notre catégorie de groupe n'est soumise à aucune contrainte.

Elle évoluera plutôt sur un autre mode de rapport basé sur la non directivité. Il s'agira d'organiser le groupe par la mise en pratique de programmes d'entraînement ~~rationnel~~ et méthodique des activités physiques de plein air. Notre souci sera toujours la maintenance du caractère original, du choix libre, spontané, volontaire des adeptes.

2.3) Le moniteur ou "Leader participant"

Une situation problématique exige l'habileté, l'expérience et la compétence, ~~peut être~~ qualités indispensables au rôle du leader. Selon Michel Maccio, la compétence peut-être d'ordre technique ou humaine.

- La compétence technique

Le leader ~~spécialisé~~ dans sa tâche connaît les attentes du groupe et ~~s'investit correctement~~ grace à la maîtrise des connaissances particulières à son type de travail.

- (2) Psychologie du Commandement et de la relation d'autorité.
(Roger, Michielli)

3 Cela ne signifie pas que nous serons spécialisé en tout, mais que notre culture est assez large pour pouvoir parler d'autres problèmes que ceux de notre spécialisation" 1

Compétence humaine.

Le groupe est un phénomène humain fondé sur les interactions, l'affectivité, la communication ou autres. Le leader par le support des sciences humaines joue le rôle de psychologue, sociologue, thérapeute. Il est impliqué autant que le groupe car il a lui aussi ses tics.

1 Animation de groupe, Charles Maccio, 6e édition
Revue complète pages 126.

2.4) Typologie des groupes

Une approche sur la notion de groupe nous montre la différence entre le groupe et l'individu en tant que personne isolée, par le jeu des interactions des facteurs motivationnels.

Cependant dans notre catégorie de groupes peut-on classer notre ensemble d'individus?

241) Les groupes artificiels

" Né d'une contrainte extérieure. Certains auteurs Slawson notamment lui donne le nom de groupe obligatoire. Le chef est imposé arbitrairement sans consultation préalable par une force extérieure au groupe."1

242) Les groupes spontanés

" Se forment sans contrainte extérieure apparente. Ce type de groupe n'a pas de chef. Il ne se forme cependant pas par hasard mais pour obéir à certaines nécessités intérieures"2

.../...

243) Les groupes intermédiaires

" Ils ont toujours un chef de qui les approche d'un type artificiel, mais ils répondent en même temps à des nécessités intérieures, ce qui les assimile aux types spontanés. En fait il tend à s'établir un certain équilibre souvent rompu mais tendant sans cesse à se rétablir".

-
- 1) référer au chap Etude Sommaire des groupes dans
 - 2 les groupes d'enfants et d'adolescents, René Fan
 - 3 Jean Boucherlet, Presse Universitaire de France
- 1973.

2.4) Notre groupotype

Il se cristallise autour d'un moniteur spontané. L'émérgence de ce leader se différencie de celui du groupe artificiel car sa nomination n'est pas institutionnelle. Son choix se situe à l'intérieur du groupe et répond à des nécessités internes liées à la pluralité des besoins. Il peut se choisir lui-même.

Mais l'équilibre groupal peut se désagréger dès que ce dernier ne domine pas la situation problématique. Par l'absence de contrainte extérieure, les membres peuvent quitter le groupe d'origine et participer dans d'autres structures répondant à ses attentes et à ses aspirations.

Le rôle de chef dans notre groupe est aléatoire car chaque membre peut s'investir de ce pouvoir.

REPARTITION SELON L'AGE ET LA CATEGORIE SOCIO-PROFESSIONNELLE

AGE categoric	10 -14	15 - 19	20 - 24	25 - 29	30 - 34	35 - 39	40 et plus	total	%
Etudiants	-	1	17	20	-	-	-	38	38,6
Elèves	1	5	7	-	-	-	-	13	13
chomeurs	-	1	3	3	7	2	1	21	21
Employés	-	-	2	8	5	1	-	16	16
Ouvriers	-	1	-	-	-	-	-	1	1
Total	1	8	35	37	6	2	-	89	89
%	1	8	35	37	6	2	-	89	
Ne se prononcent pas		11		72%					

LEGENDE : chomeur sans profession (des oeuvres)
 Ouvriers en chomage
 employé en chomage
 Actives professionnelement



I - Catégories sociales et pratiquants sportifs

Introduction

"A propos des catégories sociales qui pratiquent le sport on peut dire que les commencements d'études scientifiques entreprises sur ce sujet ont établi les faits suivants ":

Dans toutes les sociétés industrielles, riches ou pauvres ou capitalistes ou socialistes, il a été observé que les employés pratiquent plus le sport que les ouvriers, les jeunes plus que les gens d'âge mûr, les hommes plus que les femmes également que le niveau d'instruction secondaire et supérieur et d'avantage associé à la pratique du sport que le niveau inférieur. Il n'y a pas de sondages qui établissent les faits contraires"⁽¹⁾

1 - Les catégories professionnelles

Nous constatons que l'observation des pratiques physiques de plein air (plage d'IFAN, autoroute de la Patte-d'oie, Forêt de Thiès) ne constituent pas une exception à cette Règle. Mais notre étude se porte singulièrement sur la pratique de masse au niveau de la plage d'IFAN car 80 % de la catégorie d'individus recensés évoluent dans ce lieu. Ce sondage effectué en Janvier-Février 1984 affirme que 51 % constituent la population scolaire dont 38 % d'étudiants. La situation géographique du campus universitaire près de la corniche justifierait-il cette réponse d'une manière probante ? Ce même sondage fait apparaître que dans les 51 % de l'échantillon observé, les 13 % restants constituent le cycle primaire et secondaire. De cette première approche nous avons remarqué que 21 % des pratiquants représentent le milieu oisif sur le plan professionnel.

Nous signalons que dans cette échantillon, soient 11 % est une population désœuvrée. Le reste est constitué d'employés et ouvriers en chômage dans des proportions égales. Enfin viennent les travailleurs qui constituent les 17 % de la totalité effective des pratiquants. La participation ouvrière est négligeable par rapport aux employés dont la proportion est de 16 %

(1) Sport et développement social au XXème siècle, Edition Universitaire, colloque Internationale F,S,G,T - Novembre 1968)

SONDAGE D'OPINION SUR LES CAUSES DE LA NON PARTICIPATION FEMININE ET ADULTES

sur 100 sujets interrogés (18 ne se prononcent pas) 82 sujets jugent
la situation

SUR LES FEMMES	TAUX	%	%	TAUX	SUR LES PERSONNES AGES
complexes et timidité	24	24	23	23	complexes envers les jeunes gens.
Le statut traditionnel de la femme	24	24	14	14	La mentalité sociale de la pratique sportive à l'égard du 3 ^e âge.
La paresse	20	20	14	14	Incapacité physique
Interdiction de faire le sport	11	11	17	17	charges des responsabilités familiales
L'image sociale sur le port des équipements courts chez la femme	11	11	3	3	L'effet du climat sur leur sante fragile
Incompréhension des bienfaits de la pratique sportive.	6	6	9	9	Incompréhension des bienfaits de la pratique sportive
Les risques d'aggrésions	8	8			
Ne connaissant pas les exercices physiques qu'il faut faire	4	4			

Remarque : 100 = 100%
et un sujet peut avoir 1, 2 ou 3 opinions etc...

2) - LA PRATIQUÉ DES A.P.S. DE PLEIN AIR SUIVANT L'AGE

Le même sondage réalisé durant la période de Janvier - Février révèle que les 72% des pratiquants comprenant des étudiants, des chômeurs et des déoeuvrés s'éclenent de 20 à 29ans. La participation étudiante considérée isolément dans cette tranche d'âge est estimée à 37% par rapport à 18% de chômeurs et de déoeuvrés.

La catégorie de 15 à 19 ans d'après les données est évaluée à 8% dont les 5% concernent le cycle primaire. Nous signalons que ce primaire représente la totalité de la tranche d'âge de 10 à 14ans dans une proportion de 1%. La pratique de plein air jusqu'à l'âge de 30 à 34 ans est de 6% de l'effectif total interrogé. Elle est composée singulièrement d'employés estimés à 5%. Et les chômeurs constituent le reste dans cette catégorie. En fin les employés et des déoeuvrés âgés de 35 à 39ans représentent les 2% des pratiquants dans des proportions presque égales.

La pratique de plein air vers l'âge de 40 ans est quasi inexistante. Nous constatons en effet que la présence féminine et adulte est négligeable.

3) - LA FEMME ET LA PRATIQUÉ DES A.P.S. DE PLEIN AIR

Nous constatons : 2 Un décalage considérable dans le domaine sportif entre la pratique masculine et féminine, tant sur le plan qualitatif que quantitatif" (1).

Dans la tradition sénégalaise la femme doit se conformer aux attentes de notre société (maternelle, soumise et désirable). La pratique des APS est laissée pour compte. Selon le modèle BELLOTIEN, la femme subit un conditionnement dès sa tendre enfance à travers ses relations avec son corps, sa tenue vestimentaire et le jeu...

Ginette POUILLART à travers ses réflexions sur la femme, le sport et la société moderne recommande d'analyser les préjugés que les traditions religieuses impliquent. En effet le Sénégal possède ses traditions sociales qui sont l'héritage des siècles antérieurs pendant lesquels la femme était considérée plus tôt comme un objet qu'un sujet actif et participant.

(1) (Sport et développement social au XXé siècle).



"C'est donc peut-être plus un problème d'ordre social que médical ou technique qui est à résoudre" I

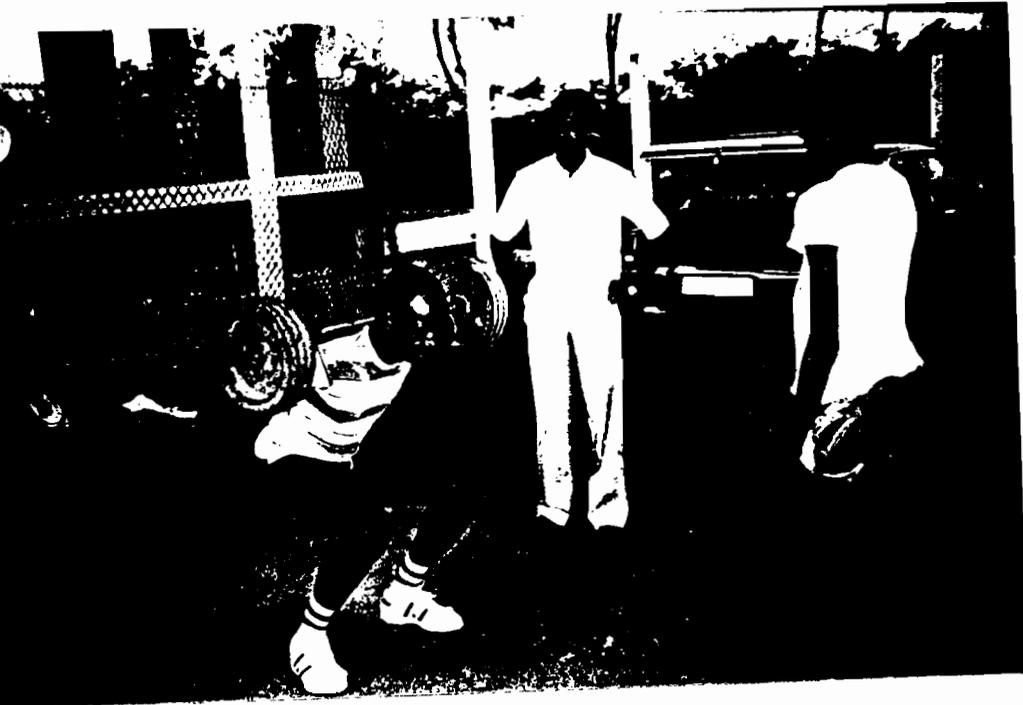
Afin de repérer les causes de blocage de la participation féminine dans le sport de plein air, une population de 10 à 39 ans fut interrogée. Nous précisons que la proportion féminine dans cette population est très minime. Ceci est dû au fait que l'enquête fut réalisée au niveau des adeptes du sport de plein air, les données recueillies sont les suivantes :

24% estiment que les raisons sont d'ordre traditionnelles. La femme doit remplir certaines obligations spécifiques (occupation du ménage, gardienne d'enfants). Cette même proportion estime qu'elle est d'ordre mentale. Leur psychisme est dominé par des phénomènes de repli défensif à l'égard de la présence masculine dans les espaces de plein air. Cette étude révèle également que la femme sénégalaise est paresseuse selon 20% des sujets interrogés? Le milieu social et éducatif joue un rôle prépondérant sur la stagnation de la pratique féminine. En effet 11% pensent que l'accès aux pratiques des A.P.S. est interdit aux femmes. Les responsables sont particulièrement l'institution familiale et surtout les parents. Comme Bellotti cette proportion estime que les raisons sont d'ordre vestimentaire. En effet notre pays, avec le pouvoir religieux doit se conformer aux préceptes divins qui disent je cite " Pour la femme le corps entier doit être caché sauf le visage et la paume des mains. Il est recommandé de ne porter de pantalons collants translucides que s'ils sont recouverts d'un autre vêtement". 2

1) Sport et développement social au XXe siècle page 158

2) Fial-Ibadat publié par les Editions Africaines)

Beyrouth B.P 3176 - Liban Moukhtaqar. Sidi Abderrahman



Pratique adulte à
Quic clos près de la
musée de Fonn

La participation
féminine.



De même selon 8% la sécurité féminine est compromise par les risques agression. Un autre point que nous soulignons en est que le corps aujourd'hui se vend bien (recette miracle, cure d'amaigrissement, régime diététique, musculation rapide et au moindre effort...) I

La femme sénégalaise appartient à une société de consommation des produits cosmétiques et esthétiques. De par cette orientation illusoire vers ces "marcées" de la beauté", 6% croient que la femme ne connaît pas les avantages et les bienfaits de la pratique physique sur le corps.

Cependant nous constatons que quelques femmes fréquentent nos lieux de sport plein air. Selon l'étude effectuée dans la période Janvier-Février, 4% estiment que les femmes ne connaissent pas les exercices physiques de par leur contenu, ce qui nécessite à leur égard un encadrement adéquat.

4) La pratique physique au 3e âge/

La santé pour tous étant un des objectifs les plus pertinents visés par le sport n'épargne aucune tranche d'âge. Le troisième âge jusqu'alors négligé et du fait des problèmes qu'il suscite liés à l'âge mérite qu'on lui porte une certaine attention dans la pratique des A.P.S.

Dans les pays développés où le phénomène du jogging gagne toujours par "exemple en ampleur, sa pratique devient une activité compensatrice aux méfaits de la vieillesse. Cette évolution du sport au 3e âge dans ces sociétés comparée au contexte sénégalais entraîne certaines interrogations? Notre étude se porte sur les raisons de ce décalage.

En effet selon le sondage, 23% estiment que le milieu adulte ressent un gêne à l'égard de la population jeune dans les lieux de plein air. Et l'interview accordé aux pratiquants adulte confirme cette réalité. Ils s'entraînent dans la discrétion pour des raisons diverses et personnelles. A cet égard, 14% imputent ce repli ou ces pratiques à huit clés aux attitudes sociales défavorables manifestées au détriment du troisième âge. Elles sont d'ordre religieuses, traditionnelles ou culturelles.

Cette même proportion soutient que la pratique des A.P.S. à cette âge entraîne une diminution des qualités physiques et une prédisposition aux accidents sportifs. Mais selon 17%, les multiples charges et les hautes responsabilités sociales sont à l'origine du manque de temps et de la non participation aux activités physiques de plein air.

Enfin de même que chez les femmes l'enquête révèle que 10% des sujets interrogés pensent que l'incompréhension des avantages et des bienfaits de la pratique physique est évidente chez le 3^{ème} âge.

II) LES CONSEQUENCES DU MODERNISME

1) - Les constats

L'évolution de notre société vers les sciences à certes des avantages inestimables, mais elle a aussi ses revers.

" L'augmentation des populations jointes aux concentrations, augmentent l'importance des agglomérations de population." 1

Le monde moderne est caractérisé par la nécessité du travail imposé à l'immense majorité des individus. Les préoccupations principales de la jeunesse reposent dans l'obligation pour elle de s'intégrer dans la société productive (1)

Le progrès technique, la productivité accrue ont entraîné le partage et la spécialisation des tâches qui deviennent ainsi parcellaires monotones et suscitent souvent l'indifférence. La micronisation entraîne une participation des hommes dans de petites équipes ou même les cantonnent parfois dans des positions d'isolement les confirmant dans des états d'immobilité relative avec souvent de grandes responsabilités"2.

" Les ambiances de travail sont souvent défavorables et provoquent des troubles physiologiques et nerveux. Les excitations sensorielles de tous genres et les complications de la vie exigent une contribution de plus en plus lourde du système nerveux. C'est la raison pour laquelle on place souvent ces facteurs neuro-psychiques comme une des causes des maladies de l'homme moderne"3.

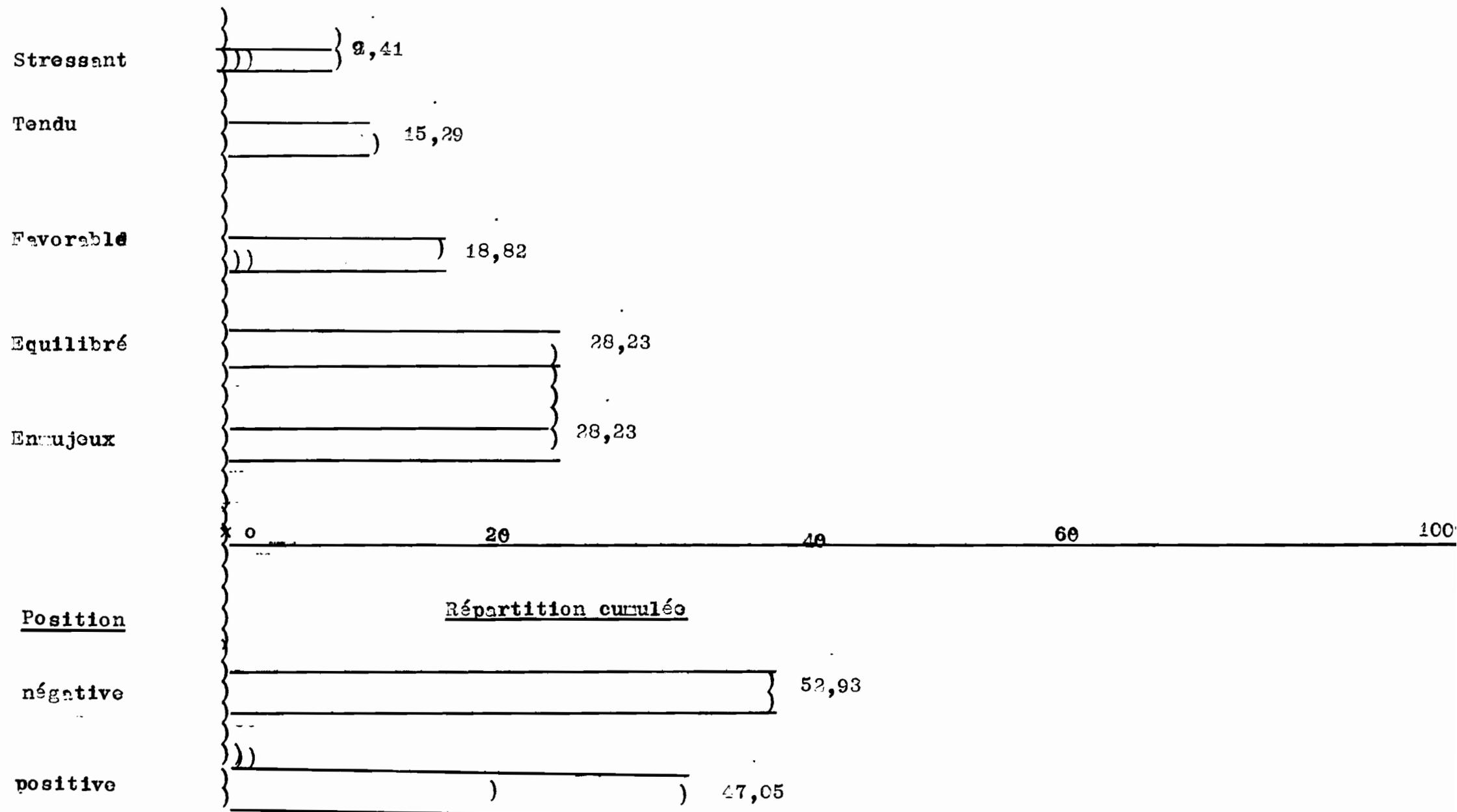
1 (Sport et développe ment social au XXe siècle, colloque rit 1968; éditions universitaires, page 99).

2 (Pages 100) Ibid

3 (Pages 101) Ibid

AVIS DES PRATICIANTS SUR LE CLIMAT FAMILIAL SENEGALAIS

ECHELLE D'ATTITUDE SUR 100 SUJETS



Toutes ces caractéristiques et ces effets de la vie moderne sur les individus cités ont été les constats du représentant belge M. WASTERLAIN lors d'un colloque international en novembre 1968 à l'INSEPS de PARIS. Dans cette optique, Pierre GALLET et Robert NE dans (vie physique et culture physique) énumèrent et expliquent l'accélération de ces processus d'évolution, ceux sont :

- l'accélération des possibilités techniques et l'accroissement des connaissances humaines. La poussée démographique la conséquence au niveau de la vie professionnelle et la modification de la carte démographique. L'homme est actuellement agressé par de nombreux stress.

Le stress est une agression novatique psychique subie par un organisme soumis à des états de tension, d'efforts, de fatigue de contrainte tendant vers son déséquilibre.

Cependant Dominique CHALVIN donne au stress deux significations suivant son développement situationnel.

-(Le bon stress ou eustress ou tout ce qui fait plaisir.

- Le mauvais stress ou de détresse ou tout ce qui déplaît, la tristesse, la peine...)"(62)

A ce titre voici le résumé des résultats d'une enquête effectuée sur les pratiquants du sport de plein air, sur le travail et notre société

2) - LA CELLULE FAMILIALE SENEGALAISE

L'enquête révèle que 9% estiment que la famille stressante. Après cette faible proportion, 15% pensent qu'elle est source de tension. Contrairement à ces deux situations extrêmes, la famille sénégalaise est favorable à l'apanouissement selon 18%.

Et sur 28% cette cellule sociale dynamique et équilibrée ou ennuyeuse. Si nous considérons la répartition cumulée sur une échelle d'attitude 52% estiment cette structure défavorable.

réf: face aux stress de la vie quotidienne, Dominique CHALVIN pages 14)

Après la classe, le travail comment se sent-tu ?

Sur un total de 100 sujets interrogés

et repartit comme suit :

	Fatigué	sursolé	crispé	en forme	décontracté A l'a
38 Etudiants	57,89	{ 2,63 }	{ 7,89 }	{ 5,26 }	18,42 } 7,89
13 Elèves	53,84	{ 7,69 }	{ 7,69 }	15,38	} 15,38
21 Chômeurs	57,14	{ 9,52 }	{ 9,52 }	14,28	} 9,52
16 Employés	43,75	{ 6,25 }	25,00	{ 12,50 }	} 12,50
1 Ouvrier	Participation négligeable				

3)- LA SITUATION PROFESSIONNELLE

Notre étude se porte sur toutes les catégories socio-professionnelles pratiquant le sport de plein air. Mais la pratique sportive ouvrière étant minoritaire et négligeable, aucune information n'a pu être recueillie à son sujet.

50% d'étudiants et de chômeurs prétendent fatigués après les cours ou durant l'oisiveté. Chez les élèves, elle est de 53% et par rapport aux employés de 43%. Est contrairement à cet état d'épuisement, 18% d'étudiants et 15% d'élèves se sentent en forme après le travail scolaire. La proportion devient de 12% chez les employés et nulle chez les chômeurs.

(Pour les phénomènes de surmenage, crispation et décontraction se référer au tableau N°3).

Mais la question fondamentale que nous nous posons est de savoir si la pratique sportive de plein air atténue ces caractéristiques et méfaits du modernisme ?

Après l'enquête 95% estiment cette pratique sportive favorable au maintien physique et psychique.

" Au sein de la famille le sport crée un terrain de rapprochement entre parents et enfants propre à faciliter l'union de la cellule familiale et à concrétiser la continuité existante entre les générations successives, par ces facultés d'apaisement il ne peut que détendre les rapports entre les membres de la communauté" 1.

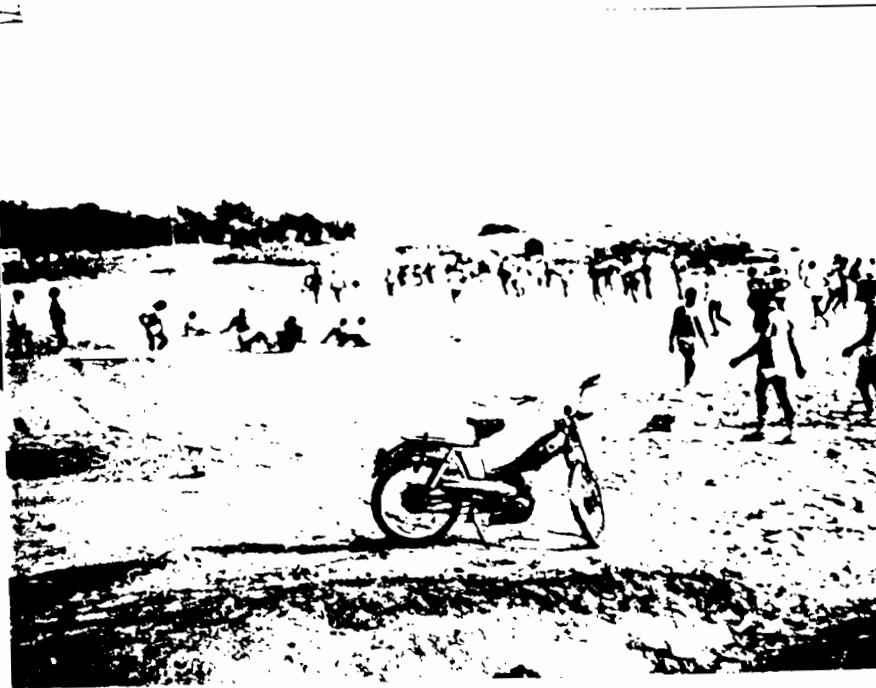
.../...

1 (Ouel corps, page 129. FRANCOIS HASPECO. 1.)

2 Place Paul-Painlevé Paris Ve 1978.

.../...

" Cependant si le sport est le plus puissant des antidotes contre la ~~molle~~ ^{mollesse} et l'on sait aussi la place énorme que cette hideuse passion tient ~~en~~ dans la société actuelle elle trouble à la fois le foyer familial et les institutions sociales, elle compromet à la fois la sécurité des individus et la tranquillité publique, or le sport est le plus grand apaiseur qui soit"2.



POURCENTAGES	Totaux	%
3	3	maigrir
23	23	me muscler
29	29	me changer idées
45	45	mes capacités physique
44	44	me sentir en forme
6	6	me détourner d'autres poles d'attraction
4	4	combler le temps vide
2	2	me sentir seul(e)
8	8	l'ambiance du groupe
21	21	ne pas être malade
5	5	diminuer l'angoisse
11	11	autres

LES BESOINS

III - Les besoins

Le concept du besoin étant déjà défini dans la notion de groupe nous trouvons une pluralité de besoins chez le même sujet. Chez le pratiquant d'activité physique de plein-air, ces besoins élémentaires sont (maigrir, se muscler, changer les idées, améliorer les capacités physiques, etc...) Ces besoins subjectivement ressentis et spontanément exprimés, correspondent à des besoins réels et objectivement reconnaissables. Ils sont d'ordre biologiques, psychiques ou récréatifs.

Selon les résultats de l'enquête, 45 % désirent améliorer leurs capacités physiques. Et 44 % recherchent la sensation de forme ou de bien-être. Il faut ajouter à cela que 29 % veulent changer les idées.

Enfin 23 % s'entraînent pour se muscler alors que 21 % se soucient de leur état de santé.

Pour les autres besoins se référer au Tableau "les BESOINS"

1 - le loisir physique

Le loisir pour l'lettré "C'est le temps qui reste disponible après les préoccupations" (Dans des loisirs pourquoi faire ?)

Pour l'encyclopédie de Diderot et de Lambert cela comprend "le temps vide que nos devoirs nous laissent et dont nous pouvons disposer d'une manière agréable et honnête"

Avec M.J. Dumazedier, les loisirs ont une fonction de délasserement de divertissement et de développement. Elles sont vécues en dehors des obligations professionnelles, familiales, socio-spirituelles ou socio-politiques, même quand elles tendent à avoir des relations avec elles (Dans Société éducative et Pouvoir culturel)

Toujours selon la conception dumazedienne, le délasserement délivre de la fatigue et répare les détériorations physiques ou nerveuses provoquées par les tensions (obligations quotidiennes, travail, petites occupations sans but etc...)

Le divertissement serait une diversion à l'ennui.

2) - La pratique de compétition

La pratique de plein air peut favoriser un développement foncier indispensable durant la période hivernale. Il faut signaler qu'à l'égard de la pratique physique de loisir une catégorie d'individus participent à la compétition. Une étude réalisée à ce niveau signale que 72 % s'exercent uniquement pour le loisir. Les 28 % fréquentent à la fois le club et les lieux de plein air.

Dans le souci d'approfondir notre analyse, il nous a été révélé que 53 % dans cette seconde classification appartiennent aux clubs civils. Le club universitaire de Dakar occupe 32 % des adeptes du sport de plein air. Enfin 14 % se préparent aux sports navétanes dès la période Janvier-Février. Il est possible de distinguer les trois facteurs suivants : La performance, l'épanouissement, les intérêts sociaux et matériels.

Concluons que suivant ce sondage 72 % sont animés du goût à la détente par rapport à 28 % dans la pratique physique de plein air.

LE CLUB

LES CLUBS : LES PRATI -	QUANTS DU CLUB:	
CIVILS	15	53,57
SCOLAIRES	9	32,14
NAVETANES	4	14,28
MILITAIRES	-	-
TOTAUX	28	100

Le contenu des A.P.S.

je connais les exercice par l'intermédiaire de l'éducation physique du club de la pratique de plein air des mass médias TV (INSEP) brochures - radio ne se prononcent pas	Les adoptes	%
	18	18
	12	12
	21	21
	22	22
	27	27
T a t a u x	100	100

chaque adppte n'a droit qu'a une seule réponse.

T	%	raisons pour lesquelles je fréquente le club.
I2	47,85	pour la performance
I3	46,42	L'éducation et l'épanouissement
3	10,71	pour des intérêts sociaux et matériels

fréquentez-vous le club

	EFF.	%
NON	72	72
OUI	28	28
TOTAUX	100	100

connaissez-vous le but des exercices que vous faites durant notre séance de plein air.

OUI	71	71,00
NON	29	29,00
TOTAUX	100	100

les objectifs	LA SEANCE				totaux partiel
	Dure	fatigante	agréable	divertissante	
maigrir	-	-	2	1	3
se muscler	6	1	8	8	23
améliorer ses capacités physiques	14	2	22	7	45
totaux partiel	20	3	32	16	71
totaux	23		48		
Pourcentages%	33,39		67,60		100

La pratique (loisir physique ou séance pré-compétition)

le profil	le nbres de pratiquants	le pourcentage
goût de la détente	72	72%
l'esprit de compétition	28	28%
totaux	100	100%

IV) LA PRATIQUE DE PLEIN AIR/

I) Les séances

L.P. Matvéiv dans la base de l'entraînement page, affirme " L'entraînement sportif lié à des processus de dépense de potentialités de l'organisme et à une certaine fatigue. La dépense et la fatigue sont non seulement les conséquences inévitables des charges à l'entraînement, mais aussi une condition nécessaire à l'amélioration de la capacité de performance".

" D'après Selye : le syndrome d'adaptation dont les différents facteurs qui font leur apparition dans l'organisme ont un rôle stressant dès qu'ils dépassent dans leur manifestation certaines limites. Ils provoquent un stress c'est-à-dire un état particulier d'affaiblissement fonctionnel et structural surtout dans le système endocrinien". I

Le développement de la musculature, la diminution des réserves adipeux et l'amélioration des capacités physiques exigent un certain seuil de fatigue. Au niveau des pratiquants ayant ce souci de rendement, seuls 32% accèdent à ce stade.

Cependant l'état de fatigue est une condition mais n'entraîne pas forcément une amélioration des qualités physiques.

2) Les exercices physiques/

L'observation révèle des répertoires d'exercices diverses de par leur contenu et à travers leur exécution, 71% des pratiquants prétendent connaître le but de leurs exercices. Seuls les 29% avouent le contraire. Parmi tous les pratiquants, une proportion de 22% puisent leurs informations de par l'apport des mass-média.

Le reste prend connaissance de la culture physique de par l'éducation physique, du club ou de la séance de plein air. Dans cet effectif, 27% ne se prononcent pas.

I) (les bases de l'entraînement par L.P. MATHVEIV)
pages.

L'ORGANISATION DE LA PRATIQUE DE MASSE

LES ATTITUDES	LES PRATIQUANTS	%
préferent le travail de groupe	56	56
préferent le travail individuel	20	20
s'adoptent aux deux	14	14
Ne se prononcent pas	10	10
T O T A U X	100	100,00

LE PROFIL	LES RAISONS POUR LESQUELS.....	EFFECTIFS	%	
LA PRATIQUE COLLECTIVE	La motigation	30	53,57	sur 100 préfèrent le tra- vail de groupe 53,57=motiva
	La cohésion	7	12,50	
	apprendre les exercices nouveaux	6	10,71	
	L'ambiance	5	8,92	
	L'amélioration	4	7,14	
	C'est plus sérieux	1	1,78	
	Ne se prononcent pas	3	5,35	
	Le rythme personnel	7	35,00	
LA PRATIQUE INDIVIDUELLE	Pour éviter toute contrainte (Liberté)	8	40,00	
	pour me concentrer	3	15,00	
	Ne se prononcent pas	2	10,00	

3 - LA STRUCTURATION DE LA PRATIQUE DE MASSE

Le concept de la pratique de masse n'est pas toujours bien défini.

"Pour certains il s'agit simplement de l'extension de la pratique spécialisée actuelle compétitive et sélective, pour d'autres ce serait la prolifération plus ou moins occasionnelle ou spontanée d'activités sportives à caractère de Jeux libres conçus comme une simple détente ; pour d'autres encore soucieux de la rentabilité, il s'agirait d'une sorte de sous produit d'activités physiques commercialisée, consommables à l'occasion des vacances par les jeunes comme par les adultes." (1)

Le sport de plein air pose des problèmes liés à son organisation : la pratique collective et individuelle. Une population de 50 % de par l'enquête aimerait le travail en groupe. A cela 20 % préfèrent la pratique individuelle. Les 14 % restant s'adaptent à la fois à ces deux formes de structure. Suivant le profil collectif 53 % estiment qu'il est d'ordre motivationnel. Pour d'autres, le groupe favorisent la cohésion, la découverte, l'ambiance et l'amélioration selon le second profil 40 % évitent toute contrainte alors que 35 % suivent un rythme personnel lié aux possibilités individuelles.

4 - L'Ecologie de la pratique de plein air

D'après Eugène P. Odun, l'écologie serait l'étude de la structure et de la fonction de la nature, l'ensemble des relations entre les organismes vivant et l'environnement ce monde vivant et non vivant fonctionne en système écologique ou écosystème.

"L'écosystème est l'unité fonctionnelle de base qu'il faut d'abord connaître puisqu'elle inclut à la fois les organismes et l'environnement non vivant chacun exerçant une influence sur les propriétés de l'autre et tous les deux nécessaires au maintien de la vie telle qu'elle se manifeste sur la planète terre (2)

(1) Sport et développement soc. au XXème s Colloque Inter. FSGT Nov. 60

(2) L'écologie Eugène P. Odun traduit par Raymon Berger

LES VARIATIONS DE LA PRATIQUE DUES AUX CLIMATS, A L'HEURE ET A LA FREQUENCE

LE CLIMAT

LA PERIODE	ETE	HIVER	LES DEUX	NE SE PRONONCENT PAS
EFFECTIFS	46	35	7	3
POURCENTAGES	52,27	47,72	-	-
T O T A U X :	DE L' EFFECTIF			91
	88 = 100%			

LA FREQUENCE

FREQUENCE	1	2	3	4	5	6	TJS	OCC	ne se prononcent pas
EFFECTIFS	2	10	5	7	18	4	17	24	4
POURCENTAGES	2,29	11,49	5,74	8,04	20,68	4,59	19,54	27,58	-
T O T A U X :	DE L' EFFECTIFS EGAL à								
	91 = 100%								

L'HEURE

LE MOUVEMENT	DIR	LE MATIN	LES DEUX	NE SE PRONONCENT PAS
EFFECTIFS	71	10	5	5
POURCENTAGES	88,37	17,44	-	-
T O T A U X :	DE L' EFFECTIF			91

86 = 100%

- 47 -) LES SUJETS))				
) Ifen) Auto))				
)) route) Thiès) Total))				
Effectifs	73	5	13	91
%	80,21	5,49	14,28	100

liaux : (Ifen-corniche-plage)-(Thiès-Ifen)
 (91 sujets interrogés et tous répondent
 (un sujet peut voir plusieurs inconvé-
 niants ou avantages.

(73 sujets interrogés à la plage de
 (1'Ifen contre 5 sur l'autoroute de la
 (patte d'oie et 13 à Thiès.

	Les Avantages				Les inconvénients				
	1	2	3	4	5	2	3	4	5
TOTAUX	67			6					
		34	27		21	31	10	14	2
%	73,62	37,36	29,67	6,59	21,97	34,06	10,98	15,38	2,19

Légende : 1°) l'air pur
 2°) l'air vironnement naturel
 3°) le milieu tranquille
 4°) autres choses

1°) la pollution
 2°) Circulation encombrée
 3°) les bruits
 4°) les risques d'agression
 5°) autres choses

41 - Les variations climatiques

L'effectif de la pratique de plein-air varie en fonction des effets climatiques sur une totalité de 52 %, les 47 % s'exercent durant l'été ou l'hivers

42 - Les périodes

Cette pratique physique est aussi fonction du temps. La fréquentation des endroits de plein-air s'élève à 80 % le soir. Elle descend à 17 % le matin.

43 - Les structures de plein air

Au Sénégal le sport, de plein air se pratique dans les plages, les autoroutes et les forêts etc... M

Mais à cause des caractéristiques et des méfaits de la civilisation moderne nos structures subissent leurs influences. L'étude de leurs avantages et de leurs inconvénients révèlent les faits suivants. 73 % bénéficient de leur pouvoir oxygénique et 37% estiment leur environnement naturel. La tranquillité de ces milieux accroît la pratique à 29 %. Contrairement à cette recherche du bien être, 34 % pensent que la circulation dans ces lieux est encombrée à cause de la forte participation et du type d'aménagement actuel. Selon 21 % les méfaits de la pollution envahissent "ces gymnases naturels"

44 - La fréquence (1)

Notre étude révèle également le cycle de fréquence hebdomadaire. 27 % ont une fréquentation occasionnelle. Une proportion de 20 % participent régulièrement. Cependant 19 % prétendent s'exercer durant toute la semaine

(1) Pour les autres formes de fréquences consulter le tableau correspondant ("LA FREQUENCE")

CHAPITRE III - APPROCHE EXPERIMENTALE

1 - Présentation

a) Du point de vue de l'effectif : Il prévoit un groupe expérimental.

A ce niveau le groupe expérimental dont l'effectif total est de 16 membres sera subdivisé en groupe d'intérêt selon le besoin dominant (Maigrir, se muscler, améliorer de la vitesse ou de l'endurance) Chaque groupe d'intérêt se composera de quatre à six membres représentant si possible le groupe réel ou l'échantillon de la population.

Il y aura un groupe d'intérêt pour - l'amaigrissement

- la musculation naturelle

- les qualités de vitesse

- les qualités d'endurance

/ un groupe de contrôle /

Les modalités de notre démarche prévoit cette variable. l'objet de l'étude étant l'introduction d'un moniteur spécialisé uniquement au groupe expérimental. Le groupe témoin quant à lui ne subira aucune modification expérimentale.

b) Du point de vue du lieu de pratique

L'expérimentation se déroulera à la plage d'IFAN car notre catégorie d'individus évolue dans ce lieu.

2 - Objectifs pédagogiques

Il s'agira pour ces groupes, d'améliorer leurs qualités matricielles et physiologiques et perceptives.

C - Objectifs opérationnels

1 - Faire un pré-test pour voir le niveau de perception des buts des exercices physiques et des besoins réels.

2 - Faire une expérimentation sur la plage d'IFAN

- Contact du moniteur et du groupe expérimental
- Division du groupe expérimental en groupe d'intérêt
- Faire 10 séances pratiques pour chaque groupe d'intérêt selon son besoin dominant
- Le moniteur joue le rôle de facilitateur dans les rapports intra-groupe et établit le programme de travail. Il fournit en même temps au groupe toutes les informations d'ordre technique physiologique ou psychique liées à la pratique sportive scientifique.

3 - Après ces séquences on vérifiera s'il y a une amélioration des qualités de vitesse d'endurance, une diminution du tissu adipeux, une augmentation de la force musculaire, une meilleure perception des buts des exercices physiques et enfin le coefficient de satisfaction.

Tout ceci sera évalué grâce au test de vitesse sur 80 mètres au test de Cooper (endurance) à la prise de poids et aux questionnaires d'attitudes.

D - Les moyens pédagogiques

Les séances

(1) - Plan général

VITESSE	ENDURANCE	MUSCULATION	AMAIGRISSEMENT:
Echauffement	Echauffement	Echauffement	Echauffement
Sprint	Volume	Force pure	Jogging
Assouplissement	Footing	Force dynamique	Footing
Retour au calme	Assouplissement	Assouplissement	Assouplissement
	Retour au calme	Retour au calme	Retour au calme

(2) Plan spécifique

(voir les cycles d'entraînement) relatifs aux différents besoins

- Vitesse
- endurance
- musculation naturelle
- amaigrissement

CYCLE DE VITESSE

LUNDI	(Préparat on physique générale + footing circuit - training - abdominaux - dorsaux montée de genou - multi-sauts - multi-sauts - assouplissement
MARDI	(Travail de vitesse (30+40+50) x 3 Accélération progressive
MERCREDI	(Muscultation spécifique c.a.d. course sur le sable ou vitesse avec pneu (30+50+60)x2
JEUDI	(20' de course lente - bondissement - relaxation - Etirement
VENDREDI	(Vitesse 3x80 2x40 + 1x80 { vite - lent - vite } { 20 - 40 - 20 }

Cycle endurance

Lundi Course à allure régulière (intensité moyenn aisance res-
piratoire 20 à 30 Minutes l'entrînement doit être suivi
de ~~assouplissements~~ d'étirement et d'accélération sur 80 à 120m

Mardi 30 à 45 à allure régulière avec assouplissement

Mercredi Travail en nature du type fartlek
- échauffement 15 minute en cours lente

Fraction de

5' 4" 3"

ou 8" 5' 3" ou encore

10' 5' 4"

recuperation de 4 à 6 minutes

retour au calme 10 minute lent

Jeudi Travail par intervalle
Exemple: 5' à 6' x par 1' avec 2' à 3' de récupération
en trottant ou 2' x 5' avec 5' de recuperation

Vendredi préparation physique générale

~~Séance~~ avec

- Monté de genoux
- Abdominaux
- bondissements et sauts
- assouplissements

LE CYCLE DE MUSCULATION NATURELLE

Lundi: -Echauffement
 - travail de force (bras épaule Jambes cuisses pieds)
 -Assouplissement retour au calme

Mardi - Sprint (force x par vitesse)
 - 30 mètres en cote: 6 series de deux répétition ou
 - travail sur les pentes
 - Assouplissementset retour au calme
 -

Mercredi - Echauffement
 - Travail de la puissance (bras,épaules, Jambes, cuissés
 pieds)
 - retour au calme)

Jeudi - Echauffement
 - Accélération sur 30 mètres, et sur 40 mètres
 - 20 Mètres D'accélération + 20 mètres relachés + 20 me-
 tres en décélération
 - bondissements et multi-sauts
 -

Vendredi - voir la séance du lundi

TABLEAU DE LA METHODE DE SENGUO MATSUDA

PLAN A : (4 séance/semaine)

LUNDI : 1h15' d-endurance
Assouplissement

MARDI : 45' dont 15' en résistance
douce

MERCREDI 1h45' d'endurance

JEUDI
ou
VENDREDI } = 45' dont 15' de résistance
douce

TOTAL (4 heure par semaine)

PLAN B : (5 séances/semaine)

LUNDI: 1h d'endurance

MARDI: 1h dont 30 en résistance
douce

MERCREDI 45' d'endurance

JEUDI : 1h dont 30' en résistance
douce

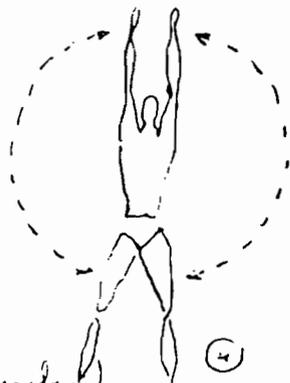
VENDREDI : 45' d'endurance

REMARQUE

Faire des assouplissements à chaque séance

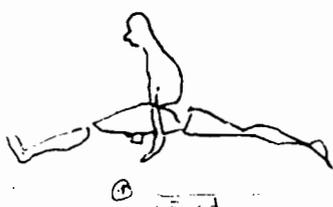
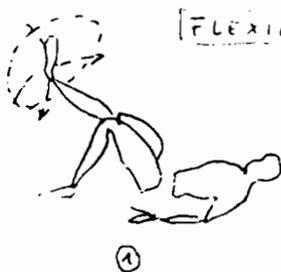
Ces deux plans d'entraînement sont tirés du journal
Jogging (Pages 51) Revue No1

1) Mouvements des bras (poignets - coudes - épaules)



1) Mouvement des jambes (chevilles - genoux - hanches)

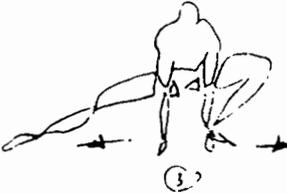
FLEXION



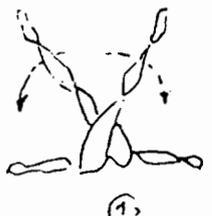
EXTENSION



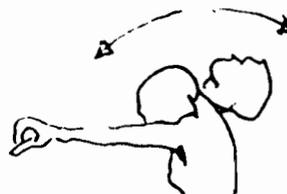
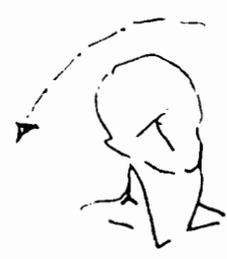
ABDUCTION



ADDUCTION



Mouvement du cou



Rotation

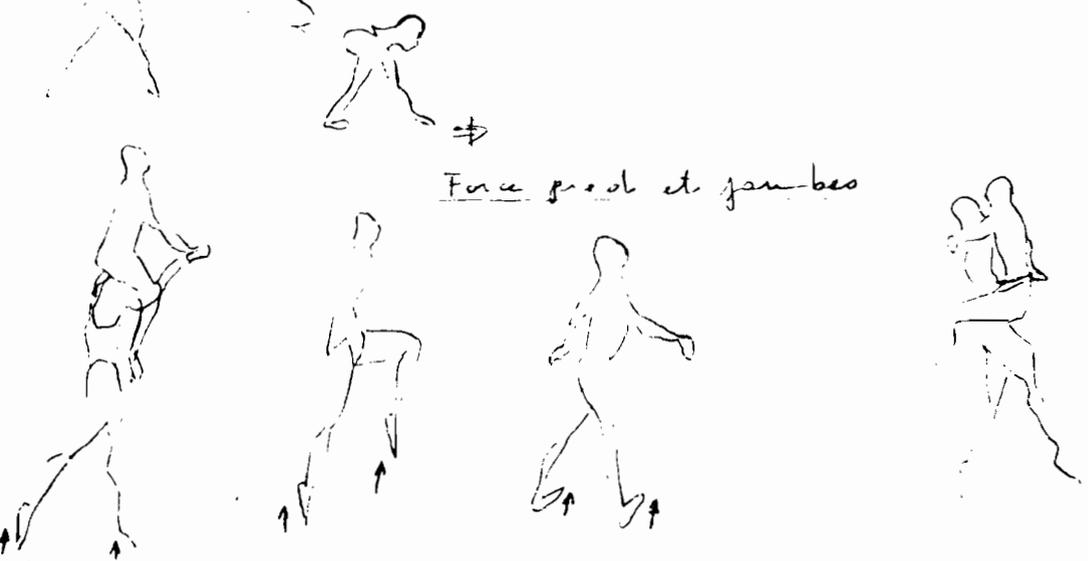




Force des Epaules



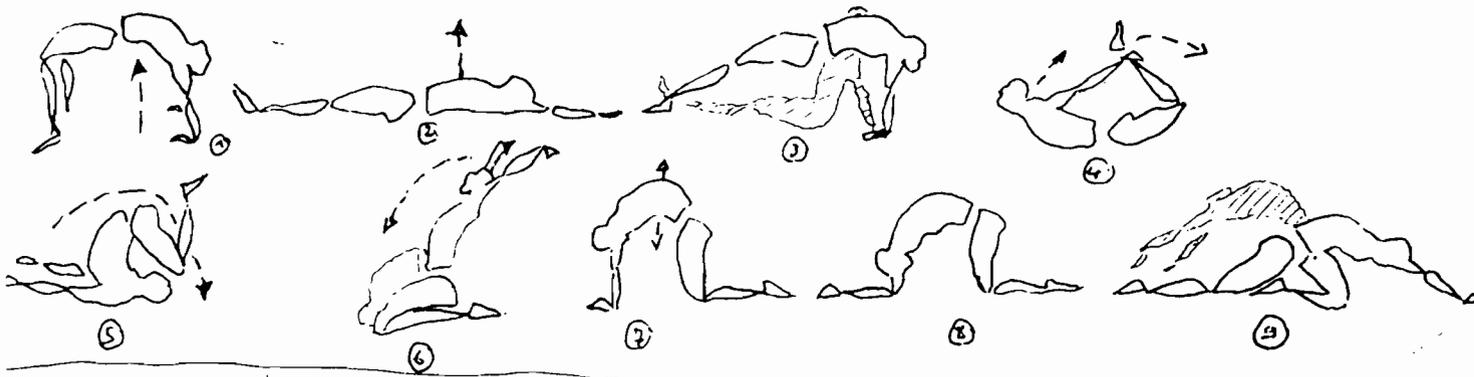
Force pied et jambes



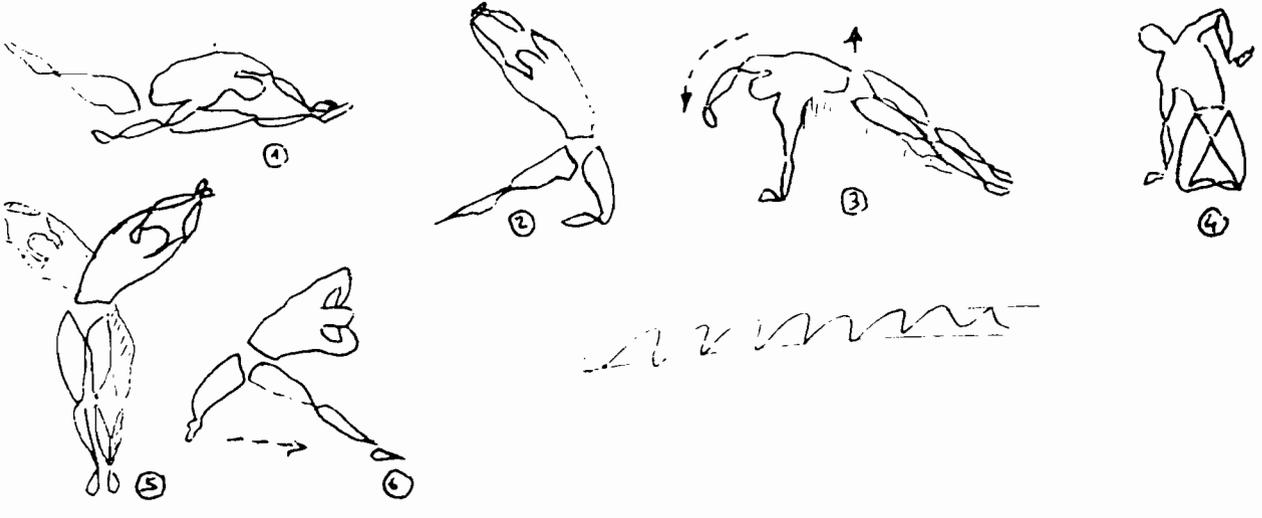
Force des cuisses



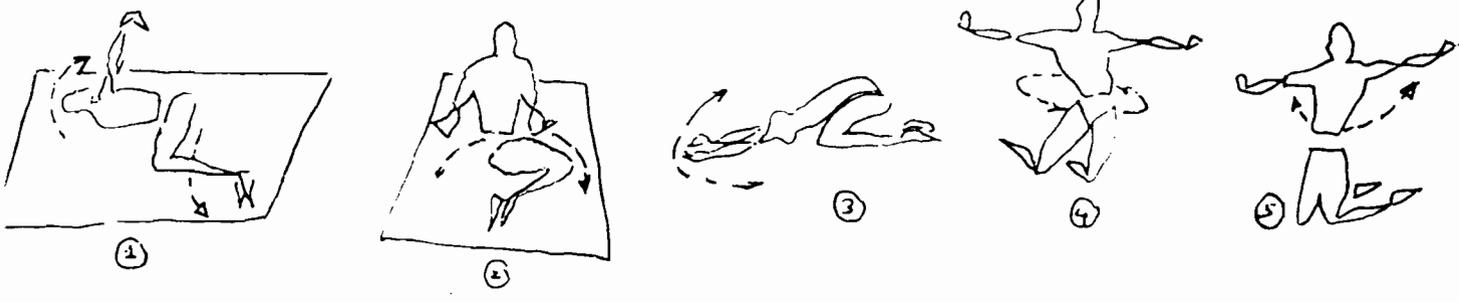
Mouvements de Flexion et d'extension



Mouvement d'inclinaison latérale



Mouvement de Rotation



Objectifs	Besoin d'être endurant							Moyenne
	Groupe experimental							
Les sujets	1	2	3	4	5	6		
Ages	24 ans	24 ans	27 ans	29 ans	22 ans	23 ans	25 ans	
prés- tests	3200	2480	2700	3300	2520	3520	2953	
post- tests	3250	2720	2800	4100	2700	4320	3316	
Objectifs	Besoin d'être endurant							Moyenne
	Groupe de contrôle							
Les sujets	1	2	3	4	5	6		
Ages	26 ans	25 ans	28 ans	25 ans	29 ans	26 ans	26 ans	
prés - tests	2460	3300	2630	3450	2840	3550	3038	
post- tests	2350	3380	2650	3240	2700	3630	2991	

Objetifs					
Besoin de vélocité (la vitesse)					
Groupe experimental					
Les sujets	1	2	3	4	Moyenne
U					
Ages	26 ans	26 ans	24 ans	25 ans	25 ans
Près- tests	11" 04	10" 46	10" 78	10" 30	10" 64
Post- tests	10"33	10" 59	9"97	10"v26	10" 28

Objetifs					
Besoin de velocigé (la vitesse)					
Groupe de controle					
Les sujets	1	2	3	4	Moyenne
Ages	25 ans	26 ans	23 ans	24 ans	24,5 ans
Près- tests	10"13	10" 56	10" 23 11"	11"09	10"50
Post- tests	10"56	10"33	10" 19	11"12	10"55

LE BESOIN DE SE MUSCLER (lancer Poids de 5KG

OBJECTIF	LE GROUPE EXPERIMENTAL						MOYENNE
LES SUJETS	1	2	3	4	5	6	
AGES	22 ans	40ans	37 ans	25 ans	35 ans	27 ans	31 ans
PRETESTS	7,00	7,52	7,43	7,05	6,30	7,15	7,07
POSTESTS	7,70	7,83	7,51	7,12	6,45	7,35	7,32

ECART DIFFERENCIEL = 0,25Mètres

OBJECTIF	LE BESOIN DE SE MUSCLER (lancer Poids de 5KG						MOYENNE
	LE GROUPE DE CONTROLE						
LES SUJETS	1	2	3	4	5	6	
AGES	36 ans	28 ans	24 ans	26 ans	26 ans	40 ans	30 ans
PRETESTS	6,83	7,15	7,37	7,13	7,11	6,08	6,94
POSTESTS	7,03	7,19	7,23	7,14	7,00	6,05	6,94

LA PERFORMANCE EST CONSTANTE

Objectifs	Besoin d'amaigrissement						
	Groupe experimental						
Les sujets	1	2	3	4	5	6	Moyen
Ages	26 ans	23 ans	22 ans	19 ans	23 ans	30 ans	24 ans
Près- tests	75 Kg	71 Kg	57 Kg	67 Kg	65 Kg	65 Kg	66,66
post - tests	71,5Kg	69 Kg	53 Kg	63 Kg	63 Kg	63,8Kg	63,88K

Objectifs	Besoin d'amaigrissement						
	Groupe de contrôle						
LES sujets	1	2	3	4	5	6	Moyenn
Ages	27 ans	24 ans	28 ans	26 ans	20 ans	25 ans	25 ans
Près- tests	70 Kg	65 Kg	60 Kg	75 Kg	60 Kg	76 Kg	67,66K
Post + tests	70 Kg	65Kg	60 Kg	75 Kg	61 Kg	75 Kg	67,66K

Remarque: Après l'experimentation on constate chez le type experimental un deggraisage de 2,78 Kg
Chez le type-temoin un poids constant

PERCEPTIONS DES BUTS DES EXERCICES APRES
L'EXPERIMENTATION

GROUPE EXPERIMENTAL		
	EFFECTIF	POURCENTAGE
OUI	13	81,75
NON	3	18,75
T O T A L	16	100

GROUPE DE CONTROLE		
	EFFECTIF	POURCENTAGE
OUI	0	0
NON	16	100
T O T A L	16	100

REMARQUE

Avant l'expérimentation aucun des sujets ne connaissaient but des exercices.

F - Recueils des données expérimentales

Chaque groupe d'intérêt expérimental suivait la programmation de séance spécifique à son besoin grâce à l'assistance d'un moniteur. Ces groupes au nombre de quatre, furent dirigés par des étudiants de l'INSEPS de Dakar. Quand aux groupes de contrôle, n'ayant subi aucune intervention de la part d'un moniteur spécialisé seront soumis aux mêmes tests physiques et d'enquêtes. Chaque groupe était composée de six à quatre membres selon les besoins.

1 - Tests physiologiques

Endurance : La moyenne d'âge relative au groupe expérimental est de 25 ans. Elle gravite à 26 ans au niveau du groupe de contrôle. A l'issue d'un premier test de Cooper, le type-témoin possédait plus de qualité d'endurance. La distance parcouru par ce dernier lors de ce prétest est de 3,038 Km. Quant au type expérimental, il est évalué à 2,953 Km. Mais après les séances expérimentales nous constatons une regression de la capacité aérobie dans le groupe de contrôle. La distance parcourue lors du post-test estimé à 2.991 Km d'evalua de 47 m. L'écart métrique n'est certes pas important mais constitue un indicateur de la dimension non-évolutive de la performance. Au niveau du groupe expérimental, le travail nous semble bénéfique de par ces résultats suivants. A la suite des séances dirigées par le moniteur spécialisé, le sujet expérimental parcourut 3,316 Km soit une progression de 363 mètres.

Vitesse : La moyenne d'âge est relativement égale au niveau des deux groupes d'étude à une estimation de 25 ans. D'après le prés-test sur 80 mètres la performance d'un sujet de contrôle est évalué à 10"50/100 soit 14/100 de moins qu'un sujet expérimental.

Mais après l'expérimentation, nous observons les mêmes constats qu'au niveau du cycle d'endurance. Le groupe expérimental durant le post-test réalisa 10"28/100 soit une amélioration de 36/100.

Quant au groupe de contrôle, sa regression est de 5/100 de secondes.

La musculation naturelle

Ce paramètre lié à l'augmentation de la force physique est mesuré dans cette étude par le lancé de poids de cinq Kilos. L'âge moyenne est de 31 ans au niveau expérimental et de 30 ans dans l'autre groupe. Cette fois ci le type du groupe expérimental réalisa 7,07 mètres soit 13 cm de plus que le sujet témoin. Dans le second test l'écart devient 38 cm. Et nous observons que le sujet témoin réalisait pour la deuxième fois la même performance de 6,94 mètres effectué précédemment lors de la première épreuve.

Amaigrissement :

Dans ce cas les sujets recherchent la dissipation du poids excédentaire. L'âge moyenne est estimée de 24 à 25 ans. La masse pondérale lors de la première pesée est de 66,66 Kilos dans le groupe expérimental. Sa valeur dans celui de contrôle est égale à 67,66 Kilos. Le poids du type expérimental dans le post-test sera descendante à 63,88 Kilos soit un dégraissage de 2,78 Kilos. Cependant, nous observons sa constance au niveau du groupe de contrôle.

2) Tests d'attitude

- Perception des exercices

Avant l'expérimentation, nos sujets sont certes conscients de leurs besoins mais ne connaissent pas les exercices adéquats opérationnels et nécessaires à leur pratique physique corporelle. A la suite des séances, 81,25/100 du groupe expérimental perçoivent les buts des exercices liés à leurs besoins. Quant au groupe témoin aucune amélioration ne fut enregistrée à ce niveau.

- Le coefficient de satisfaction

Nous avons introduit ce facteur au niveau du questionnaire dans le souci de focaliser l'attitude des membres du groupe expérimental à l'égard du moniteur spécialisé. D'après le sondage effectué, ces derniers prétendent que l'entraînement avec le moniteur est satisfaisant

C O N C L U S I O N

L'entraînement avec le moniteur spécialisé suscite un ensemble de déterminants favorables à la pratique physique. Le groupe expérimental nous semble plus motivé de par la fréquence de séance. Le besoin de connaissance du contenu des activités corporelles et des conseils sur les sciences sportives constituent un souci des pratiquants de plein-air. Le groupe expérimental nous semble mieux organisé et plus sérieux dans le travail.

LES PROPOSITIONS FAITES POUR SATISFAIRE LES BESOINS DU
PUBLIC.

Les propositions)	Les pratiquants)	%)
l'assistance des encadreurs)	45)	45)
l'aménagement de l'espace)	41)	41)
l'assistance médicale)	6)	6)
Panneaux indicateurs d'exercices physiques)	6)	6)
ne se prononcent pas)	21)	21)

100 sujets interrogés

1 sujet peut avoir 1, 2, 3, propositions etc.

CHAPITRE 4 - LES PERSPECTIVES A L'AVENIR

1°) - LE MONITEUR

Les secteurs de la formation en cadres sportifs (M.N.E.S.P.S et le CENEP) alimentent l'école, le club et les fédérations.

Ils forment chaque année des maîtres; professeurs et inspecteurs. Mais jusqu'ici, aucune action n'est entreprise pour la promotion de sport populaire qui constitue un secteur négligé.

Le sport de plein air nécessite un encadrement adéquat. Dans les pays développés, le sport de plein air est assuré par des moniteurs bénévoles (500.000 en URSS en janvier 1984, 6000 en France en 1959).

Nous névigeons pas pour le cas du Sénégal, en état de conjoncture économique un encadrement coûteux, mais un stage périodique pour l'obtention d'un brevet de monitorat.

La tâche du moniteur consistera à organiser la pratique populaire, à améliorer sa qualité, son rôle est d'amener le pratiquant à une activité physique méthodique et rationnelle. Le sport aujourd'hui est une science pour le biais des sciences biologiques et humaines. L'intérêt de la pratique de plein air sera plus probante grâce aux conseils scientifiques de la part du moniteur visà vis de la masse. En effet, certains ressentent le "pourquoi d'une activité physique régulière mais ne savent pas le comment". Les besoins sont plus ou moins conscients mais la connaissance d'une pratique physique opératoire fait défaut.

L'interview accordé aux adeptes du sport de plein air lors de l'expérience nous montre leur engouement à l'information sportive centré sur la diététique, le cycle d'entraînement, les préventions et d'hygiène aux accidents sportifs.

2)- LES TABLEAUX ⁶⁹ OU LES PANNaux D-EXERCICES

vue la variété des besoins et des niveaux, les tableaux d'exercices constituent un moyen efficace à la pratique populaire. Les tableaux feront la description détaillée des cycles d'entraînement destinés à la satisfaction des besoins fondamentaux des adeptes du sport de plein air. Et d'après l'enquête déjà effectuée, nous pouvons dire que ces séances standards seront exécutées sur la musculation naturelle, l'amaigrissement, l'amélioration des qualités physiques (pouvoir aérobie et vitesse) et la relaxation indispensable à l'équilibre psychique. Cette méthode non directive permet aussi d'individualiser le travail. En effet, certains préfèrent l'effort personnel. Et le rôle du moniteur sera dans ce cas, d'expliquer les détails nécessaires à tout un chacun.

3)- LA BROCHURE + TV.

déjà l'émission télévisée par les services de INSPS constitue une bonne initiative pour le développement des activités physiques pour tous. Mais une participation de la part des adeptes de plein air dans nos sites naturels qu'est la plage, la corniche suscitera plus d'impact. Car nous nous interrogeons si notre émission jusqu'alors réalisée avec des spécialistes n'est pas un spectacle musicale de la beauté du corps. Notre rôle d'éducateur serait de nous ouvrir ce phénomène sportif nouveau. L'émission devra tenir compte des variétés culturelles et linguistiques au Sénégal pour une meilleure compréhension du message sportif.

Il faudrait aussi intéresser davantage ceux dont les préoccupations d'ordre matérielles, sociales et ceux dont le temps fait défaut à une pratique compensatrice aux méfaits de notre civilisation moderne qu'est le stress, le sédentarisme etc....

pourquoi ne pas introduire les bienfaits et avantages d'une pratique physique régulière à certaines émissions de la radio ou de la TV tel que " MEROU YARANTE ".



Aménagement des structures de pluvial



La publication d'une brochure par l'INSEPS apportera un regain d'intérêt à cette pratique ouverte à tous. son contenu pourra se porter sur les secrets de la progression et de la forme physique à tous les âges.

Il comportera des plans d'entraînement convenant à tout un chacun selon sa disponibilité et son niveau actuel.

- des exercices de maintien nécessaires au renforcement et à l'assouplissement de l'organisme.

- un calendrier de compétition de masse comme la traditionnelle "journée du cœur" où chaque participant bénéficie d'un diplôme d'encouragement.

- une synthèse des conférences sur la médecine sportive au 'autres termes au niveau des l'INSEPS.

- des lieux de la pratique de plein air et leur calendrier d'animation.

4) - LES INFRASTRUCTURES

Nos structures naturelles que sont les plages, les terrains vagues, accueillent un public nombreux surtout durant la période de l'été. Les l'effets de la pollution (eaux usées, dépôts de détritux) contaminent l'espace de pratique des activités physiques de plein air; nous soutenons à cet égard, la création d'un comité de surveillance pour assurer leur propriété. nous recommandons l'aménagement de ces espaces par l'aide des services publiques.

Nous ne voulons pas dire qu'il faut construire un équipement de luxe. Au contraire nous souhaitons des réalisations sobres bien étudiées pour un usage multiforme à long terme d'entretien facile.

- des terrains de volley-ball

- des mini-terrains de foot-ball

- des plans d'eau en béton armé, des plages autorisées

- d'un appareillage (barre - corde , etc...)

CONCLUSION GENERALE

Notre recherche expérimentée au niveau de la corniche ouest de DAKAR ne doit être considérée comme un phénomène social- uniquement spécifique à ce milieu urbain. A cet effet nous avons réalisé une approche psycho-sociologique partielle sur la région de Thiès par la méthode d'enquête des questionnaires (voir le formulaire dans la partie annexe)

Ceci dans le but d'étendre notre étude sur la quasi-totalité du Sénégal la pratique physique de plein air est devenue une préoccupation pour tous

Et pour mieux élucider cette réalité nous avons suivi la méthodologie suivante:.

-Dans la première partie de ce mémoire nous avons essayé de classer notre catégorie d'individus pratiquant le sport de plein air de par l'intermédiaire des recherches déjà effectuées sur les groupes. A cet égard, nous sommes partis du concept général groupe tout en se souciant des caractéristiques de notre population d'étude. La raison en est que de par l'observation les adeptes cherchent implicitement ou explicitement à s'organiser collectivement ou individuellement.

-Dans la deuxième partie nous avons introduit le caractère socio professionnel car nous sommes parti de l'hypothèse que la pratique physique de plein air était une activité pour une masse désœuvrée et en butte aux stress de la vie moderne. Nous signalons à ce niveau que les sondages déjà effectués par M.J. Du Mazedier sur les catégories socio professionnelles restent valables aussi au cadre Sénégalais, de même que notre société subit un déséquilibre analogue aux pays développés par les méfaits des progrès scientifiques et modernité.

Dans notre démarche nous avons analysé les conséquences du modernisme. Ceci entraîne inévitablement des besoins divers selon les motivations et les nécessités interpersonnelles.

Mais la pratique physique doit obéir à des règles. L'organisation devient un facteur impératif.

L'écologie aussi joue un rôle prépondérant car chacun de nous devient inconscient des effets néfastes de la pollution. L'environnement concerne autant l'homme que les êtres non-vivants. Il influe aussi sur la périodisation de la pratique de plein air

-Dans la troisième partie nous avons effectué une approche expérimentale pour voir si l'introduction d'un moniteur ou instructeur spécialisé améliore la qualité du travail et la qualité perceptive des buts des exercices. Quelle est l'attitude que la population d'étude pourra manifester à son égard.

-Enfin soucieux de la santé et du bien-être physique pour tous nous apportons dans la quatrième partie notre modeste contribution.

De notre part nous encourageons aux étudiants en sciences et techniques de l'activité physique et sportive et à toute bonne volonté à mieux élucider notre recherche qui n'est qu'un préambule au domaine des A.P.S. de plein air

culture physique Pour tous

NB: Les questionnaires sont anonymes et ne comportent de noms.

1°) Age : _____ sexe: _____

Nationalité: _____

profession: _____

travaillez-vous actuellement ? Oui Non

Elève ? Etudiant ?

2°) Lieu pour pratiquer le sport en plein air _____

Moyen utilisé pour aller à ce lieu : _____

Les avantages de mon lieu de pratique du sport en plein air sont :

L'air pur ? _____

L'environnement naturel ? _____

Autre chose ? (si oui, mettez-le) : _____

Les inconvénients de mon lieu de pratique de sport de plein air sont :

La pollution ?

circulation encombrée ?

bruits ?

Risques d'agression ?

Autre chose ? (si oui mettez-le) : _____

3°) Après la classe, le travail, je me sens

fatigué

en forme

décontracté

surmené

à l'aise

crispé

Mettez une croix devant la réponse qui correspond à votre cas.

4) A mon avis le climat familial sénégalais actuel est :

- tendu
- équilibré
- stressant
- favorable
- ennuyeux

5) fréquentez-vous un club sportif, ou d'activités physiques d'entretien

- oui
- non

si oui, lequel ?

pour quelles raisons ? : _____

6) Je trouve ma séance de sport plein air :

- dure
- agréable
- fatiguable
- divertissante

7) Les besoins qui me poussent à faire le sport en plein air sont :

- maigrir pour retrouver ma ligne
- me muscler pour être beau physiquement
- me détendre et me changer les idées
- améliorer mes capacités physiques
- me sentir en forme
- me détourner d'autres pôles d'attractions
- combler le temps vide
- me sentir libre et seul
- l'ambiance du groupe
- ne pas être malade
- diminuer l'angoisse
- autre chose (si oui mettez-le) : _____

mettez une croix devant la réponse qui correspond à votre cas.

8°) Le sport de plein air entraîne chez moi

le goût de la détente

l'esprit de compétition

9°) À mon avis les problèmes que rencontrent les femmes pour faire le sport de plein air sont :

10°) Les problèmes que rencontrent les personnes âgées (hommes et femmes) pour faire le sport de plein air :



14) Je pratique mon sport en plein air

occasionnellement

tous les jours

à _____ fois par semaine

parce que : _____

15) L'heure de mon entraînement c'est : _____

17) La période de l'année la plus favorable à mon entraînement c'est :

pendant le froid

pendant la chaleur

parce que : _____

18) Après l'entraînement , je me sens :

19) Je préfère faire ma séance de sport de plein air

seul

en groupe

Les deux

parce que : _____ u _____

21°) Les exercices que je fais pendant ma séance de sport en plein air, je les ai vus:

22°) connaissez-vous le but de chaque exercices ?

- oui

Non

24°) Je voudrais que l'on prenne les mesures suivantes pour satisfaire les besoins du public intéressé par la pratique du sport en plein air.

NOM : _____

preNoms : _____

N°

Age : _____

sexe : _____

1)

2) Je pratique le sport de plein air pour (cocher une seule case)

- maigrir

- me muscler

- être endurant (fond)

- être rapide (vitesse)

3) connaissez-vous les exercices pour maigrir ? oui - Non

si oui lesquels ? _____

4) connaissez-vous les exercices pour se muscler - OUI - Non

si oui les quels ? _____

5) connaissez-vous les exercices pour améliorer l'endurance (fond)

- oui

- Non

si oui lesquels ? _____

6) connaissez-vous les exercices pour améliorer la rapidité (vitesse)

- oui

- Non

si oui lesquels ? _____

7) TESTS :

1er TEST

2ème TEST

1) pesé :

2) Lancer de poids :

3) Test de Cooper

4) vitesse sur 60 mètres

8) L'entraînement avec le moniteur vous a t-il satisfait ?

- oui

- Non

BIBLIOGRAPHIE - 79 -

- sport et développement social au XX^e siècle; Edition universitaire, colloque international F. S. G. et Novembre 1968.
- Fil Al. Ibadat des Editions Africaines.
Beyrouth BP 3176 - LIBAN - MOUKTEGR Sidi Abdourahmane.
- Vie physique et culture, pierre GALLET et Robert NE.
- Face aux stress de la vie quotidienne
(Formation permanente en sciences humaines, séminaire de Dominique CHALVIN) les Editions E. S. F.
- Quel corps François MASPRO I, et place palil poinlevé- PARIS VÉ 1978.
- Des loisirs, pourquoi faire ? (Jean FOURESTIER).
- Vers une civilisation du loisir (M. J. DUMAZEDIER).
- Les bases de l'entraînement pas (L. P. MATVEIV)
- L'écologie Eugène P. Odum traduit par Raymond BERGERON).
- Entraîneur 80 (Numéro spécial de la revue ASTA , 3^e trimestre 1980) 1^{er} édition.
- Le questionnaire dans l'enquête psychosociale.
(séminaire de Roger MUCCIELLI).
- Société éducative et le pouvoir culturel (M. J. DUMAZEDIER).
- Film sur l'écologie XX^e siècle (Ambassade U. S. A.).
- Film sur le sport dans la vie quotidienne au Japon (Ambassade Japon).

- Animation de groupe; Charles MACCIC, 6^e édition revue complète (chronique sociale, 7 rue du plat BYON 2).
- L'observation psychologique, Roger MUCCIELLI, entreprise moderne d'Édition, Librairie technique, les Editions E. S. F.
- Initiation à la psychologie sociale (Y CASTELLAN)
- Le questionnaire dans l'enquête psychosociale.
- La dynamique des groupes.
- psychologie de commande et de la relation d'autorité.
- Le travail en équipe.
- communication et réseaux de communications.
- L'animation des groupes de culture et de loisirs.
- vocabulaire des techniques de groupe
formation, psychotérapie, dynamique des groupes et psychodrame
(la formation et la dynamique des groupes).
- Lexique des sciences de l'éducation.
(Léandre CONDREY)
les Editions E. S. F.
- Les groupes d'enfants et d'adolescents, René FAU, Jean BOUCHARLET
presse universitaire de FRANCE, 1973.

collection de la formation permanente en sciences humaines séminaire de
Roger MUCCIELLI