

MINISTERE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS

INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION
POPULAIRE ET DU SPORT



Le gardien de but de hand - ball
Enquêtes et suggestions pour sa détection et sa
formation au Sénégal

PAR CATHERINE SARR

MÉMOIRE DE MAITRISE ES SCIENCES ET TECHNIQUES
DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

DIRECTEUR DE MÉMOIRE
GEORGES GRAVE
CONSEILLER TECHNIQUE ITINÉRANT POUR L'AFRIQUE

PROFESSEUR A L'INSEPS DE DAKAR

INTRODUCTION	Pages
I - LE POSTE DE GARDIEN DE BUT AU HAND-BALL	4
I.1 - PRESENTATION DU POSTE.....	4
1.1 Importance du poste	
1.2 Rôle du gardien de but	
1.3 Qualités nécessaires au gardien de but	
I.2 - LE GARDIEN DE BUT AU SENEGAL.....	13
2.1 Comment est perçu le poste ?	
2.2 Les gardiens de but sénégalais répondent-ils aux critères du Haut-niveau ?	
2.2.1 Sur le plan morphologique	
2.2.2 Sur le plan des capacités physiques.	
II - ENQUETE AUPRES DES GARDIENS DE BUT.....	26
II.1 - METHODOLOGIE.....	26
1.1 La population	
1.2 Le questionnaire	
1.3 Protocole de passation du questionnaire.	
II.2 - PRESENTATION ET INTERPRETATION DES RESULTATS.....	31

.../...

III - SUGGESTIONS POUR LA DETECTION ET LA FORMATION DES GARDIENS DE BUT SENEGALAIS.....	45
III. 1 - AU NIVEAU DE LA DETECTION.....	45
1.1 Nécessité de la détection	
1.2 Critères de détection	
1.3 Moyens d'application.	
III. 2 - AU NIVEAU DE LA FORMATION ET DE L'ENTRAINEMENT.....	53
2.1 Orientation générale	
2.2. Importance d'un plan de formation.	

CONCLUSION

INTRODUCTION :

Le hand-ball est un sport relativement récent, né en Europe centrale diffusé par les professeurs d'éducation physique et sportive, qui après s'être cherché dans le jeu à onze, connaît mondialement une diffusion rapide sous sa forme actuelle : le hand-ball à sept (7) (1)

Sport complet, qui emploie la course, le saut et le lancer, le hand-ball, par son côté spectaculaire, sa facilité technique et son règlement simple, a conquis très rapidement les jeunes. Aujourd'hui, le hand-ball figure parmi les sports collectifs les plus pratiqués dans tous les coins du monde, et, surtout au niveau scolaire et universitaire. Au Sénégal, le hand-ball est la troisième discipline sportive au niveau de l'U.A.S.S.U. (2)

La pratique du hand-ball, comme tous les sports d'équipe, permet à l'individu de se réaliser pleinement, non seulement sur le plan physique, mais aussi sur le plan de ses relations avec les autres membres du groupe. "En effet, la réalité dans l'équipe déborde largement le simple rendement opérationnel et s'exprime plus particulièrement dans des relations psycho-sociales toujours très étroites... Le sport collectif acquiert une valeur éducative unique, puisque le don de soi affirme alors l'adhésion à l'idéal de tous" (3)

Cependant, cette pratique du hand-ball, bien qu'ayant des apports positifs, ne va pas sans problème notamment au niveau des joueurs occupant le poste de gardien de but. L'histoire du hand-ball a prouvé que les meilleures équipes mondiales ont accédé au sommet grâce à des gardiens de grande valeur ; nous entendons dire souvent " pas de grande équipe sans grand gardien".

(1) Cf annexe historique.

(2) union des associations sportives scolaires et universitaires.

(3) G. Rioux et R. Chappuis "L'équipe dans les sports collectifs" P. 11,12.

L'importance du poste de gardien de but dans l'équipe de hand-ball n'a jamais été contestée. Certains spécialistes accordent 50 % du rendement de l'équipe au gardien de but.

Mais l'expérience montre que le gardien de but, arrive le plus souvent à ce poste par hasard. Il est fréquemment délaissé pendant les séances d'entraînement au profit des joueurs de champs.

Compte tenu de l'importance accordé à son rôle; ne faudrait-il pas apporter à son entraînement une attention, un intérêt plus conséquent que celui actuellement pratiqué ?

Doit-on continuer à se contenter d'arrivées "accidentelles" à ce poste, si nous voulons avoir des joueurs capables de remplir avec efficacité les tâches dévolues au gardien de but ?

L'entraînement du gardien de but doit tenir compte de ses relations avec ses partenaires, mais aussi de sa spécificité déterminée par un comportement solitaire à l'intérieur de sa surface de but.

Le choix du gardien de but doit obéir à des critères qui tiennent compte à la fois des aptitudes physiques et des traits de personnalité adaptés à ce poste.

Et, c'est tous ces problèmes relatifs au poste qui nous a poussé à choisir ce sujet : "le gardien de but de hand-ball: Enquêtes et suggestions au niveau de sa détection et de sa formation, au Sénégal."

Ce travail repose sur un vécu de joueuse, mais également sur la nécessité de mieux comprendre le rôle du gardien de but. Jouant nous-même à ce poste (depuis douze ans) et à plusieurs niveaux (scolaire, civil, international), étant future enseignante d'éducation physique et sportive, nous ne saurions

nous désintéresser de ces problèmes cruciaux que sont : la détection et la formation des gardiens de but au Sénégal.

Notre étude s'attache d'abord à dégager l'importance, le rôle et les qualités nécessaires au gardien de but, à travers une présentation du poste. Cette analyse est suivie par la caractérisation de ce même poste tel qu'il est perçu et observable dans les équipes sénégalaises, en nous appuyant sur des interviews et des tests physiques destinés aux gardiens de but.

Ces considérations générales nous amènent à examiner l'enquête effectuée auprès de gardiens de but évoluant en championnat national et en championnat régional du Cap-Vert. Ces investigations nous permettent de cerner de plus près les processus qui mènent les joueurs à ce poste et surtout le type d'entraînement qui leur est proposé.

Enfin, nous pourrions, à la lumière des contraintes inhérentes à ce poste et des particularités qu'il comporte au Sénégal tel que l'enquête nous l'aura révélé, faire des suggestions concrètes, tant au niveau de la détection qu'au niveau de la formation des gardiens de but de hand-ball sénégalais.

Ces points constituent l'essentiel de notre travail, et nous avons cherché à comprendre un problème qui n'est pas facile mais dont nous pouvons tout au moins analyser les aspects essentiels pour introduire plus de rationalité et plus de méthode dans ce domaine. Pour ce faire, nous avons eu des entretiens avec des entraîneurs de club et des pratiquants, puis nous avons fait effectuer des tests physiques à des gardiens de but, tests portant sur des mesures biométriques et sur des capacités physiques générales. Ensuite nous avons construit un questionnaire d'enquête distribué à cinquante gardiens de but. Enfin nous nous sommes appuyés sur plusieurs documents ayant trait aux problèmes soulevés. (cf. bibliographie)

I - LE POSTE DE GARDIEN DE BUT

I- 1 PRESENTATION DU POSTE :

1-1 Importance du poste

Le gardien de but occupe au sein d'une équipe le poste comportant le plus de responsabilité. Il joue un rôle capital dans l'équipe de Hand-ball, par son influence constante sur le cours du jeu. En plus de l'effort physique général subi avec ses partenaires sur le terrain, s'ajoute une tension psychique, quasi permanente pendant le match, beaucoup plus importante que celle des joueurs de champ.

Sa détermination, son habileté et son assurance à empêcher l'adversaire de marquer des buts stimulent et affermissent la combativité de son équipe. Certains arrêts de jets de sept mètres, de contre-attaques ou de tirs aux six mètres peuvent à un moment du match bouleverser totalement le cours du jeu.

Tout comme ses réussites arrivent à redynamiser, à renforcer l'idéal commun, ses échecs peuvent aussi avoir des effets négatifs et abaisser considérablement le moral des joueurs. S'il commet des erreurs, soit dans son placement ou dans ses sorties, soit par défaut de concentration, aucun de ses coéquipiers ne peut les réparer. Il est le seul autorisé à défendre sur la surface de but et de sa performance dépend souvent la victoire ou la défaite de son équipe. Le moral de tout le collectif est relié au jeu du gardien de but. "Très souvent il est le personnage dominant du match, car le résultat final dépend directement de sa forme." (1)

(1) SLOBODAN NISIC BRENDA "Le gardien de but au Hand-ball"

Certains spécialistes accordent 50 % du rendement de l'équipe au gardien de but, c'est tout dire de l'importance que revêt ce poste. La moitié du rendement de l'équipe assurée par un seul joueur est une charge primordiale qu'il convient donc de souligner encore une fois pour ne pas perdre de vue cet aspect capital du poste de gardien de but dans l'équipe de hand-ball.

Voici quelques statistiques révélatrices relevées à différents niveaux de pratique.

(1) Au championnat du monde B masculin en France, en 1981 :

Sur les 34 matches joués sont comptabilisés au niveau :

- du nombre d'attaques : 2 959
- des pertes de balles : 624
- du nombre de tirs : 2 332 dont 1313 font but^s et sur les 1019 tirs manqués 477 sont arrêtés par le gardien
- du nombre de jets de sept mètres : 230 dont 62 arrêtés par le gardien. Ce qui nous donne en pourcentage :
- nombre de buts par rapport au nombre de tirs : 56 %
- nombre d'arrêts du gardien par rapport au nombre de tirs : 20 %
- nombre d'arrêts du gardien par rapport ^{aux} tirs manqués. : 47 %
- jet^s de sept mètres arrêtés : 27 %

(2) A la coupe d'Afrique des clubs champions, à Dakar en décembre 1981 - Janvier 1982 :

Sur 14 matches joués sont comptabilisés au niveau :

- du nombre d'attaques : 2 105
- du nombre de tirs : 1439 dont 697 font but^s
- du nombre de pertes de balles : 666

Ce qui nous donne en pourcentage :

(1) Au championnat du monde B masculin en France, en 1981 :
Sur les 34 matches joués sont comptabilisés au niveau :

- nombre de buts par rapport au nombre de tirs : 48 %
- jets de sept mètres arrêtés 25 %
- * nous n'avons pas le nombre de tirs arrêtés par les gardiens de but.

(3) Auchampionnat national du Sénégal saison 83-84 :

Il a été organisé pendant ce championnat différents challenges dont un sur les meilleurs gardiens sur jets de sept mètres. (1)

1-2. Le rôle du gardien de but

La tâche du gardien de but consiste avant tout à assurer au mieux, en collaboration étroite avec ses défenseurs, la protection du but, face à des attaquants adverses, en supériorité, en égalité ou en infériorité numérique, c'est-à-dire à arrêter les tirs par des parades appropriées, et favoriser les actions offensives de son équipe.

De par son placement sur le terrain il peut aisément suivre l'évolution de toutes les actions qui s'y déroulent. De sa position en retrait quand son équipe attaque dans le camp adverse, il est plus apte que ses partenaires à déceler d'éventuelles carences dans la conception du jeu et peut dès lors donner de précieux conseils.

Placé toujours en face du ballon, il se doit d'être le "dirigeant" du jeu défensif de ses coéquipiers, c'est-à-dire doit les informer des espaces libres créés par les manoeuvres adverses ou des zones de surnombre. Toutes les actions se déroulent devant lui, il est donc le mieux placé pour synchroniser les actions défensives de son équipe.

(1) Il nous a été impossible d'obtenir les résultats de ce challenge.

Le gardien de but est **considéré** comme le dernier défenseur de son équipe, car il **constitue** l'ultime "rempart" que l'adversaire doit surmonter pour marquer un but. Lorsque l'un des défenseurs est battu par un adversaire, il constitue le dernier espoir de son équipe.

Il est aussi premier défenseur dans les cas où son équipe se trouve dans **la** zone adverse ; dans cette situation il sort et se place au niveau de la ligne des neuf mètres et guette ainsi d'éventuelles contre-attaques adverses. S'il réussit à en intercepter une, il est par conséquent le premier défenseur de l'équipe, ayant empêché rapidement et efficacement un adversaire de tirer au but.

A part son jeu défensif comme premier et dernier défenseur, le jeu du gardien de but est aussi offensif. Le rôle offensif commence dès l'arrêt d'un tir, car après avoir stoppé un tir, il effectue un renvoi de balle qui correspond à la première passe de l'attaque. Cette première passe donne une direction à l'attaque :

- elle peut être le départ d'une série d'actions tactiques dont dépend le succès de l'attaque .
- elle peut être **décisive** comme par exemple une passe de contre-attaque directe qui se termine par un tir au but.

Dans ce cas il est le premier attaquant de son équipe. Cependant, il faut signaler que le type de parade employé par le gardien de but; détermine la nature de la relance offensive.

Tout d'abord il ^{lui} faut garder son équilibre pour pouvoir enchaîner ses tâches. A part cela, plusieurs cas se présentent selon le type de parade :

- le gardien de but peut amortir la balle devant ou près de lui, ou la bloquer, dans ce cas il peut enchaîner immédiatement avec la relance offensive et même prendre de vitesse la défense adverse
- il peut aussi dévier ou repousser la balle, dans ce cas précis la contre attaque a peu de chances de réussir, car il lui faut aller chercher le ballon qui est éloigné de l'aire de jeu et les défenseurs adverses auront le temps de se réorganiser.

Le gardien de but peut être aussi le dernier attaquant, quand par exemple ses partenaires sont pris en "pressing," le gardien peut sortir de la surface de but et évoluer sur la surface de jeu, il devient alors un joueur de champ, pouvant ainsi en dernier ressort prendre une part active au déroulement de l'attaque.

En dehors de ses qualités de défenseur et d'attaquant, le rôle du gardien de but s'étend à d'autres domaines. Le gardien de but doit avoir un comportement "positif" quelle que soit la situation du jeu, et, ne pas laisser une mauvaise performance de l'équipe le démoraliser, mais plutôt l'inciter à faire preuve de beaucoup plus de détermination. Son rôle, dans ces cas là, est d'encourager son équipe et par de bons arrêts par exemple remonter le moral de l'équipe et surtout d'adopter une attitude tonique et volontaire pour montrer à ses coéquipiers qu'il ne baisse pas les bras.

1-3 - Qualités nécessaires au gardien de but :

Bien qu'évoluant généralement sur une surface plus restreinte que celle ^{des} joueurs de champ, le gardien de but

doit être en bonne condition physique pour mener à bien toutes ses actions.

" Pendant les soixante minutes que dure un match de hand-ball, le gardien de but doit effectuer entre quarante et soixante-dix parades" (1).

Ces actions sont très diverses : sauts, plonges, redressements, distributions, courses en arrière, en avant, latérales etc... et par conséquent demandent des qualités physiques appropriées pour jouer efficacement pendant toute la durée de la partie.

Le gardien de but, comme tous les joueurs de champ, doit être endurant et résistant.

Parmi les facteurs les plus importants qui déterminent sa performance, il faut citer la rapidité de la réaction motrice. Le temps de réaction du gardien est directement dépendant de celui que met le ballon pour aller du tireur vers le but. La vitesse du ballon est telle qu'il doit réagir par rapport au laps de temps qui lui est donné.

Etant donné le temps très court qu'il a pour réagir le gardien de but doit avoir l'esprit de décision, qui lui permet d'adopter les meilleures solutions dans les situations complexes et en un temps réduit.

Le tableau ci-après nous permettra d'avoir une idée juste de la vitesse de déplacement du ballon.

(1) H. Soter et M. Rutishauser, "Le gardien de but de Hand-ball"

DISTANCE DE TIR	VITESSE DU BALLON KM/H	DUREE DU VOL MILLIEME/SECONDE
10m	100	400
	70	500
	60	600
	50	750
9m	100	360
	70	450
	60	540
	50	680
7m	100	280
	70	350
	50	420

Tableau n°1

Mesures effectuées par E. Kornext à l'institut d'éducation physique d'Innsbruck (1).

La mobilité se révèle un facteur déterminant de la performance du gardien de but, mais il doit apprendre à maîtriser ses déplacements, c'est-à-dire acquérir un équilibre dynamique pour effectuer efficacement ses parades et ses enchaînements de tâches.

(1) "Reaktionen schelligkeit und torwart-leistung" cité par H. Suter et H. Rutishauser "Le gardien de but de Hand-Ball" in C. Bayer "la formation du joueur" P. 285

Pour cela, il lui faut une coordination motrice générale qui facilite l'apprentissage de la technique spécifique du gardien. Cette motricité générale est à l'honneur dans les pays d'Europe de l'Est. Ainsi, parlant du meilleur gardien polonais **Gzërwincki** (2) dit : "Lymzock ne savait pas faire une roulade avant, maintenant il est capable de faire un flip-flap arrière!" (3)

Le gardien de but se retrouve souvent face à un tireur entre les six mètres et les neuf mètres et reçoit donc des tirs très puissants (Cf tableau n°1) qui peuvent lui faire très mal et souvent le blesser, nous savons que le poids du ballon varie de 425 à 475 grammes pour les hommes et de 325 à 400g chez les femmes et lancé à une vitesse de 100km/h il peut causer de graves blessures.

Les blessures à la tête sont très fréquentes et sont les plus délicates. Il lui faut alors beaucoup de cran pour attaquer ces balles. Le courage est la qualité première que doit posséder le jeune athlète qui désire devenir un gardien de but, car sans courage, il ne peut développer toutes ses qualités techniques et tactiques dans le jeu.

Souvent dans ses déplacements, le gardien de but reçoit des tirs croisés à l'angle opposé à son placement notamment des tirs à ras du sol et il doit utiliser les membres inférieurs par des écarts de jambes pour aller chercher la balle loin, car étant placé près d'un poteau, il n'a pas le temps de prendre une balle qui arrive au poteau opposé, en se déplaçant tout en bloc ; il lui faut une bonne souplesse articulaire pour les parties basses et lointaines. En somme le gardien de but doit être très souple pour présenter une grande variété dans ses parades.

-
- (2) Ancien entraîneur de l'équipe nationale de Pologne, actuellement responsable de la formation des cadres en Pologne;
- (3) Gzërwincki : Rapport technique I.N.S.C.P. in Claude BAYER "Hand-ball la formation du joueur" page 286

Quand l'équipe adverse est en possession du ballon, la concentration du gardien de but est totale. La durée d'une attaque peut varier de quelques secondes à plusieurs minutes, et, cela demande au gardien de-but une concentration maximale sur le ballon et les attaquants.

Le gardien de but doit posséder en plus, des caractéristiques morphologiques appréciables c'est-à-dire être de grande taille, avoir un poids qui soit en rapport avec la taille et une bonne ^{envergure} pour pouvoir couvrir le maximum d'espace à l'intérieur des buts.

En nous appuyant sur ce qui a été décrit plus haut, nous pouvons dire qu'il faut un certain nombre de qualités, tant sur le plan physique que sur le plan moral et psychologique, au gardien de but pour remplir correctement ses tâches.

Sur le plan physique, le gardien de but doit être endurant, et résistant pour maintenir sa vitesse pendant tout le match ; il doit faire preuve d'une grande rapidité dans l'exécution de ses actes, il doit être souple car une grande partie de son jeu est basée sur la souplesse et enfin il doit être doté d'une bonne motricité (équilibre dynamique, dextérité, coordination générale, dissociation segmentaire).

Parallèlement à ces capacités physiques, des qualités morales et psychologiques telles que le cran, la concentration, l'esprit de décision, la volonté entrent en ligne de compte ; elles lui permettent de faire face aux différentes situations de jeu.

Notons aussi l'importance des caractéristiques biométriques telles que la taille, le poids et l'envergure.

I.2 LE GARDIEN DE BUT AU SENEGAL :

2.1 Comment est perçu le poste ?

I-1 Nous avons fait une présentation du poste dans le chapitre, en montrant l'importance, le rôle et les qualités nécessaires au gardien de but.

Qu'en est-il au niveau du Sénégal ?

Pour tenter de répondre à cette question, nous avons interviewé quelques gardiens de but, joueurs de champ et entraîneurs sénégalais, pour obtenir des éléments d'appréciation précis sur la perception du poste de gardien de but au Sénégal.

LES GARDIENS

Nous nous sommes aperçu, d'après les réponses reçues, que les gardiens de but considèrent qu'ils ont un rôle important à remplir dans l'équipe. L'un d'eux nous dit : "la contre performance du gardien de but peut démoréaliser toute l'équipe et influencer négativement sur le résultat final! Autant ils s'accordent un rôle déterminant, autant ils déplorent la négligence dont on fait preuve à leur égard. Ils souhaitent un entraînement spécifique de durée équivalente à l'importance du poste. En plus de cela, un entraîneur spécialisé qui puisse les prendre totalement en charge durant les séances d'entraînement de l'équipe.

En fait, les gardiens de but se sentent lésés et isolés par rapport aux joueurs de champs.

.../...

LES JOUEURS

A ce niveau, le problème se pose d'une autre manière. Ils admettent que le moral de l'équipe est relié au jeu du gardien, c'est-à-dire qu'ils reconnaissent que la performance du gardien influence considérablement sur le cours du jeu et sur leurs propres réactions.

Cependant, ils ne se sentent pas trop concernés par la défense du but. Et cela se concrétise par l'insuffisance du contre, qui est le plus souvent inexistant dans les défenses sénégalaises.

Cette absence de contre interceptif tend à montrer clairement que la défense a une attitude plutôt passive en face du tir, et, ne joue pas son rôle de premier gardien de but, de premier rideau. "C'est l'affaire du gardien de but" entendons-nous souvent.

De plus, après un but encaissé, une attitude caractéristique du joueur est de se tourner vers son gardien pour lui demander d'être plus attentif ou de soigner son placement. Rares sont les joueurs qui encouragent leur gardien de but après une action difficile ou délicate.

En définitive, les joueurs de champ, bien que conscients du rôle déterminant du gardien de but au sein de l'équipe, n'associent pas leur jeu à celui du gardien de but, c'est-à-dire qu'il n'existe pas de communauté d'intentions réelles entre leur jeu et celui du gardien de but.

LES ENTRAINEURS

Ils ne nient pas le rôle fondamental du gardien de but mais affirment au contraire, qu'il détient un poste clé dans

l'équipe à savoir celui comportant le plus de responsabilités.

Comment se fait-il alors que les gardiens se plaignent de la quantité et de la qualité insuffisantes de leur entraînement ?

Cette question s'adresse aux entraîneurs qui établissent leur programmation et qui dirigent les séances d'entraînement. La question "Vu l'importance du poste, pourquoi n'apportez-vous pas à l'entraînement du gardien de but beaucoup plus de méthode et d'intérêt ?" Ils répondent "par manque de temps" ou "à cause de l'effectif" c'est-à-dire qu'ils ne peuvent pas accorder le même temps de travail à deux gardiens qu'à quinze (15) joueurs.

En somme, il existe une contradiction entre la théorie et la pratique. Ils reconnaissent l'importance et le rôle du gardien de but théoriquement, mais le délaissent pendant les séances d'entraînement.

LE PUBLIC

Pour ce qui est du public, il ne nous a pas été possible de mener une enquête. Néanmoins, nous avons assisté à de nombreuses manifestations sur le plan national et international dans différentes régions, et nous avons constaté que le public est tour à tour hostile et chaleureux vis-à-vis des gardiens de but. Dès qu'ils encaissent un but, ce sont les huées, les quolibets ; s'ils réalisent de bons arrêts ils sont acclamés.

Inconsciemment, le public les juge responsables de la défaite ou de la victoire de l'équipe, sans prendre en considération les autres paramètres de la défense, notamment les joueurs de champ.

En outre, les spectateurs perçoivent le gardien de but comme le dernier défenseur uniquement, il ne le considèrent pas comme un joueur à part entière.

Les différentes investigations menées auprès des gardiens, des joueurs et des entraîneurs, tendent à montrer que dans l'ensemble tous s'accordent à reconnaître l'importance du poste de gardien de but, le rôle capital qu'il joue dans l'équipe de hand-ball.

Mais leurs attitudes vis-à-vis du gardien, notamment au niveau des entraîneurs, sont en contradiction avec ces affirmations. Rien n'est fait ou presque dans la pratique, pour permettre aux gardiens d'assumer toutes les tâches à réaliser et d'améliorer les qualités nécessaires à ce poste.

Nous aborderons par la suite, les problèmes des caractéristiques morphologiques et des capacités physiques, après avoir obtenu les résultats des mesures et des tests effectués auprès de gardiens de but évoluant en championnat national et en championnat régional du Cap-Vert première et deuxième divisions.

2.2 Les gardiens de but sénégalais répondent-ils aux critères de haut-niveau ?

Nous avons essayé de dégager au préalable la perception du poste de gardien de but au Sénégal et nous allons effectuer ensuite une série de tests physiques portant sur les caractéristiques morphologiques et les capacités^{sur} physiques des gardiens de but sénégalais.

Ces deux éléments d'étude que sont la perception du poste et les tests effectués nous permettront d'avoir une idée plus précise des gardiens de but sénégalais.

METHODOLOGIE

Les tests ont été effectués sur trente gardiens de but, (dix-huit hommes et douze femmes) dans des conditions matérielles identiques. Certains gardiens n'ont pas pu passer tous les tests pour des causes différentes et leurs résultats sont comptabilisés dans les résultats par test.

Pour chaque test, nous avons fait un relevé des performances, ce qui nous a permis de calculer la performance moyenne pour chacun d'eux et de signaler également les performances maximales et minimales.

NOTE EXPLICATIVE DE PASSATION DES TESTS

* Biométrie

Taille et poids : par les moyens de mesures courants (balance et toise)

Envergure : les bras écartés horizontalement, dos à un mur, mesurer la distance qui sépare les extrémités des majeurs de chaque main.

* Tests Généraux

(1) Puissance des membres supérieurs

- test de lance^r de balle : lancer sans élan une balle lestée de 500 g, le plus loin possible (deux essais)
- traction à la barre fixe (pour les hommes) : de la suspension bras tendus sur la barre, fléchir les bras pour amener la tête au-dessus de la barre et revenir à la suspension allongée - répéter l'exercice le maximum possible.

(2) Puissance des membres inférieurs

- Sargent -test : étalonner un mur de 150 à 300cm, de 5cm en 5cm. Se placer face au mur et tendre un bras vertical sur le mur sans élévation des pieds. Noter la hauteur (t1) au majeur. Puis sans élan ni rebond préalable, sauter le plus haut possible et noter la hauteur (t2) au majeur. Indiquer la différence (t2 - t1) qui équivaut à la détente verticale (Deux essais)
- Multibonds : Partir pieds joints, faire cinq foulées bondissantes et arriver pieds joints. Mesurer la distance (3 essais).

(3) Vitesse

Sur 20m : départ debout, déclencher le chronomètre dès que le pied arrière quitte le sol.

(4) qualité anaérobie lactique

- Test du Dr Lemon : Sur une distance de 500m, la piste est étalonnée de 50m en 50m. Faire courrir les 500m à fond et prendre le temps du deuxième et du dernier 50m. Poser l'équation suivante, pour obtenir l'indice :

$$\left(\frac{Td - T2}{T2} \right) \times 10 \quad (1)$$

* La différence entre les temps t2 et td doit être la plus petite possible.

(5) Qualité aérobie maximale

- test de Cooper : caractéristiques principales :
 - + test maximal, non progressif
 - + se fait sur une piste de course
 - + ne nécessite aucun matériel

(1) Td = temps du dernier cinquante mètres
T2 = temps du deuxième cinquante mètres

Le test : Le sujet doit courir à un rythme qui lui convient pendant douze minutes. L'idée est de couvrir la plus grande distance possible pendant cette période de temps. Le sujet doit compter le nombre de tours de piste qu'il fait pendant les douze minutes. La distance parcourue permet de déterminer sa capacité aérobie maximale.

Distance parcourue en douze (12) minutes	V02 Max (ml/mn/Kg)
1.600m	25
1.700m	27
1.800m	29
1.900m	31,6
2.000m	33,8
2.100m	36,2
2.200m	38,2
2.300m	40,4
2.400m	42,5
2.500m	45
2.600m	47,2
2.700m	49,2
2.800m	51,6
2.900m	53,8
3.000m	56
3.100m	58,2
3.200m	60,2
3.300m	62,4

Tableau 2

* test spécifique

Vitesse de réaction sur 20m :

Faire courir un premier vingt (20), départ debout, comme nous l'avons expliqué précédemment.

Faire courir un second vingt (20) avec la même départ. Le signal de départ est donné par le son d'un ballon entrant en contact avec le sol. Le lanceur du ballon est placé derrière le sujet. Calculer la différence (t2 - t1).

2.2.1 Caractéristiques morphologiques.

Tableaux comparatifs avec les normes proposées par les pays d'Europe de l'Est.

Pourquoi les pays d'Europe de l'Est ?

Actuellement, au classement mondial chez les hommes et chez les dames, les pays d'Europe de l'Est occupent les premières places (1). Ils sont en avance par rapport aux autres nations sur le plan de la recherche et des méthodes d'entraînement. Nous estimons dès lors pouvoir nous référer à leurs propositions.

Les caractéristiques morphologiques relevées portent sur la taille, le poids et l'envergure. Ces deux tableaux suivants vont nous permettre de comparer les normes proposées par les pays d'Europe de l'Est et celles enregistrées chez les gardiens de but sénégalais.

Chez les hommes

Normes proposées par les pays d'Europe de l'Est.		Mesures effectuées chez les gardiens de but sénégalais		
		Moyenne	Maximum	Minimum
Taille	1m 90	1m 78	1m 88	1m 69

(1) Cf annexe



Poids	85 kg	63 kg	75 kg	51 kg
<u>Taille-100</u> Poids	1,05	1,24	1,17	1,35
Envergure	2 m	1m87	1m94	1m 81

Tableau 3

Chez les femmes

	Normes proposées par les pays d'Europe de l'Est	Mesures effectuées chez les gardiennes de but sénégalaises		
		Moyenne	Maximum	Minimum
Taille	1m 75	1m 62	1m 74	1m 56
Poids	70 kg	59,5 kg	70 kg	47 kg
<u>Taille- 100</u> Poids	1, 05	1, 04	1, 06	1, 12
Envergure	1m 82	1m 69	1m 88	1m 63

Tableau 4

Pour la taille, nous avons relevé une très grande différence entre les gardiens de but sénégalais et les normes proposées par les pays d'Europe de l'Est, et ceci aussi bien chez les dames que chez les hommes. Les pays de l'Est portent leur choix sur des sujets de grande taille comme nous pouvons l'observer sur les tableaux 3 et 4, tandis que les gardiens sénégalais sont de taille moyenne chez les hommes et plutôt de petite taille chez les dames.

Si la taille n'est pas le seul facteur déterminant de la performance du gardien de but, il n'en reste pas moins qu'elle est une valeur importante. Si nous considérons seulement la hauteur des buts, qui est de deux mètres, il faut quand même un minimum de taille pour assurer la protection du but.

Pour ce qui est du poids, nous ne pouvons pas ^{le} considérer en tant que tel, car il existe une relation entre le poids et la taille comme nous pouvons le constater sur le tableau des pays d'Europe de l'Est.

Mais cette relation n'est pas significative au niveau des gardiens de but sénégalais, notamment au niveau des hommes où le poids est faible par rapport à la taille, ce qui n'est pas vrai chez les femmes où nous observons un meilleur équilibre entre le poids et la taille mais le rapport ne rejoint pas tout à fait les normes proposées par les pays d'Europe de l'Est.

Le rapport taille - 100, met en évidence la relation existant entre la taille et ^{Poids} le poids ; et si nous observons uniquement cette partie du tableau, nous pouvons remarquer que les gardiennes de but sénégalaises tendent sensiblement vers les normes de l'Est ce qui n'est pas totalement vrai si nous nous référons aux deux mesures citées plus haut (la taille et le poids.)

Chez les hommes, ce rapport est supérieur aux normes proposées par les pays d'Europe de l'Est et ceci s'explique par le poids faible des gardiens par rapport à leur taille.

Enfin, pour ce qui est de l'envergure, il existe également une différence très nette, en faveur des gardiens européens aussi bien chez les hommes que chez les femmes.

L'envergure est un facteur important dans la performance du gardien, car la largeur des buts est de trois mètres et une grande envergure ne peut que favoriser ses réussites.

Sur l'ensemble des mesures effectuées, nous constatons une différence notable entre les normes proposées par les pays d'Europe de l'Est et les caractéristiques morphologiques des gardiens de but sénégalais, ces derniers étant très en-deça des normes préconisées par les pays d'Europe de l'Est.

Cela peut donc nous donner quelques indications pour la détection de jeunes gardiens de but.

Après ces tests portant sur les mesures morphologiques des gardiens de but sénégalais, nous allons examiner les tableaux comportant les résultats des tests physiques généraux effectués par ces mêmes gardiens.

2.2.2. Capacités physiques générales

Nous avons effectué également des tests physiques, auprès des gardiens de but sénégalais, portant sur des capacités physiques générales et spécifiques. Nous avons choisi, pour comparer le résultat des tests, non pas les pays d'Europe de l'Est, mais des jeunes cadets français pour essayer de nous situer à un autre niveau.

Chez les hommes

	Cadets français	Gardiens sénégalais		
		Moyenne	Maximum	Minimum
Lancer, balle lestée	31,00m	32,41m	41m	27m
Fractions barre fixe	4	9	12	5
Détente verticale	49cm	43,7cm	54 cm	38cm
Multibonds	11,53 m	11,45 m	12,14m	11 m
Vitesse (20m)	2"97	3"52	3"29	3"70
Vitesse de réaction		3/10s	1/10s	8/10s
Qualité anaérobie lactique	-	18"	5"	57"
Qualité aérobie maximale	2433m	2700m	2800m	2400m

Chez les femmes

	Cadettes françaises		Gardiennes sénégalaises		
			Moyenne	Maximum	Minimum
Lancer balle lestée	25,80m		20,40m	25m	17,30m
Pompes	-		10	20	2
Détente verticale	39cm		34cm	45cm	6cm
Multibonds	18,52m		8,99m	10,05m	7,40m
Vitesse (20m)	3"37		3"04	3"61	4"18
Vitesse de réaction	-		3/10s	1/10s	6/10s
Qualité anaérobie lactique	-		36"	10"	1"
Qualité aérobie maximale	2700m		1900m	2 150m	1850m

Tableau 6

Les tableaux 5 et 6 nous montrent que même pour un niveau moyen, les gardiens de buts sénégalais sont, d'une façon générale, en dessous du niveau des performances physiques des cadets français.

Chez les hommes la différence n'est pas flagrante et il existe même des épreuves où les sénégalais ont de performances supérieures à celles des français notamment aux

tractions à la barre fixe. Cependant en nous référant au tableau 3, nous pouvons faire les remarques suivantes. :

- Que les sénégalais soient meilleurs aux tractions, peut venir du fait qu'ils sont légers par rapport à leur taille et ceci peut expliquer leur domination aux tractions.

- Pour le test de Cooper les sénégalais dominent largement et cela peut venir aussi de leur plus grand nombre d'entraînement vu la différence d'âge.

Pour les femmes la différence est en faveur des cadettes françaises sur l'ensemble des tests comparés.

Que des cadettes puissent avoir des performances supérieures à celles des sénégalaises plus anciennes est un fait alarmant qui donne à réfléchir.

Nous reviendrons sur ces données dans le chapitre des suggestions sur la préparation physique des gardiens de but sénégalais.

II - ENQUETE AUPRES DE GARDIENS DE BUT SENEGALAIS

Les mesures biométriques et les tests physiques généraux effectués auprès de gardiens de but sénégalais, démontrent concrètement que ces derniers, dans l'ensemble, sont assez loin des normes proposées par le haut niveau, et même des performances d'un niveau moyen.

Il nous a paru opportun, de découvrir les processus qui ont mené les joueurs au poste de gardien de but et le mode de préparation qu'on leur propose.

Il importe aussi, de savoir ce que les intéressés eux-mêmes ressentent par rapport à ces problèmes. C'est pourquoi nous avons effectué une enquête, dont le but est simplement de recueillir les informations des gardiens de but par rapport aux problèmes posés.

Les limites de cette étude se trouvent tant au niveau de la méthodologie très simple, qu'au niveau de l'échantillonnage limité, et, des contraintes qu'imposent un travail de mémoire. Nous présenterons successivement la méthodologie, les résultats et l'essai d'interprétation de ceux-ci.

II- 1. METHODOLOGIE DE L'ENQUETE

Par rapport aux problèmes que nous examinons, nous avons construit un instrument qui doit nous apporter des informations susceptibles d'étayer notre point de vue. Notre méthodologie comprend, le choix d'un échantillon, dont la diversité est représentative de la population mère, l'élaboration d'un questionnaire simple et pour finir, nous parlerons des conditions dans lesquelles nous avons passé ce questionnaire.

1-1. La Population :

Le recueil des données fut réalisé auprès de 43 gardiens de but, pratiquant à différents niveaux de jeu.

Parmi les variables signalétiques ont été retenues :

- l'âge : plus de 15 ans
- le niveau de pratique : UASSU, Civil, international. Les gardiens de but testés se répartissent comme suit :

* UASSU	6
* Civil	26
* international.....	11

Parmi les 6 joueurs en UASSU :

- 2 jouent en niveau universitaire
- 4 jouent en niveau scolaire

Parmi les 26 joueurs en championnat civil :

- 14 joueurs évoluent en championnat national
- 7 joueurs évoluent en championnat régional du Cap-Vert 1ère division
- 5 joueurs évoluent en championnat régional du Cap-Vert 2ème division.

* Les joueurs internationaux jouent en civil.

Parmi les 11 joueurs internationaux :

- Neuf (9) jouent en championnat national
- deux (2) jouent en championnat régional du Cap-Vert 1ère division.

La ventilation de cette population répond au souci de récupérer des informations émanant des différents niveaux. Le championnat national dit d'élite regroupe les meilleures équipes sur le plan national, et le championnat régional du Cap-Vert de première et de deuxième division représente très bien les différents niveaux de jeu existant dans les autres

régions, où se jouent également des championnats régionaux. Le nombre relativement élevé des onze (11) internationaux doit permettre une plus grande crédibilité des réponses.

Telles sont les caractéristiques de notre population, qui est un échantillon sélectionné par nos soins, pour répondre à des critères de diversité et de représentativité, mais non tiré au hasard.

1.2. Le questionnaire (cf. annexe)

Un pré-test (1) fait à l'aide d'un questionnaire réduit, comportant douze (12) questions nous a permis d'élaborer un questionnaire assez détaillé. Le pré-test a été distribué à vingtdeux (22) gardiens de but, et, c'est le dépouillement de ce pré-test qui^a orienté le choix des questions posées dans le questionnaire final.

L'enquête proprement dite s'est effectuée à partir d'un questionnaire comprenant seize questions dont deux (2) ouvertes. Ces questionnaires ont été distribués à cinquante (50) gardiens de but, quarante trois (43) nous sont revenus pour le dépouillement.

Les questions posées se répartissent en cinq (5) niveaux.

Le premier niveau regroupe les deux premières questions qui nous renseignent sur la période allant du début de l'arrière du joueur à son premier match officiel en qualité de gardien de but. Ceci nous permet de déterminer la période initiale de formation du joueur en tant que gardien de but.

(1) Cf annexe

Le second niveau se limite à la troisième question. Elle a été posée dans le souci de vérifier s'il existe des différences fondamentales, dans la détection et la formation des gardiens de but, par rapport aux questions posées suivant le niveau de pratique du joueur.

Le troisième niveau regroupe les quatrième, cinquième et sixième questions. Nous avons choisi ces questions pour savoir s'il y a détection ou non des joueurs et à quel moment se situe cette détection. Ce qui explique la question ayant trait à la fréquentation d'une école de sport.

Nous avons développé différents items pour nous renseigner sur les raisons qui ont mené les joueurs au poste de gardien de but.

Nous avons cherché également à savoir s'ils ont joué à un poste autre que celui de gardien de but avant, et, quelle incidence cela peut-il avoir sur leurs performances respectives.

Le quatrième niveau comprend les questions allant de 7 à 15.

Ces questions nous renseignent sur :

- l'existence d'un plan de préparation annuelle, pour les gardiens, dans les clubs, et les moyens mis en oeuvre pour réaliser ce plan ;
- la nature des situations proposées aux gardiens dans chaque séance d'entraînement normal de l'équipe

Le cinquième niveau correspond à une question ouverte que nous avons laissé à l'appréciation de chaque gardien pour avoir leur point de vue sur l'entraînement du gardien de but et par la même occasion, recueillir leurs critiques et leurs suggestions quant à l'entraînement du gardien de but.

1.3. Protocole de présentation des questionnaires

Notre démarche a consisté à nous déplacer nous-même sur les lieux d'entraînement de nos sujets pour leur soumettre notre questionnaire. Nous l'avons remis à chacun d'eux, qui l'ont rempli devant nous et nous l'ont rendu dès qu'ils avaient fini de répondre aux questions.

Nous avons été en but à la réticence sinon à la paresse ou tout au moins à la méfiance des gens vis-à-vis de toute enquête. Par ailleurs, il ne nous a pas été facile de rencontrer des personnes surtout quand nous avons pris rendez-vous avec elles.

Dans l'ensemble, nos préoccupations ont été bien comprises par les sujets, même si chez certains c'est un **problème insoluble** que nous soulevons là. Pour la majeure partie des sujets, c'est un problème fondamental de la **résolution** duquel dépend l'avenir des gardiens de but sénégalais et par la même occasion, du Hand-ball sénégalais.

II-2. PRESENTATION ET INTERPRETATION DES RESULTATS :

Pour exposer les résultats de l'analyse de notre dépouillement, nous procéderons par la présentation successive des réponses à chaque question ou groupe de questions. Nos commentaires s'efforceront de dégager la signification des informations ainsi enregistrées.

Questions 1 et 2 :

	Ont joué pendant la même année	Ont joué 1 an après	Ont joué 2 ans après	Ont joué 3 ans après	Ont joué 4 ans après	Ont joué 5 ans après	Ont joué 6 ans après
Nombre de Joueurs	20	7	7	4	1	1	3
Pourcentage	47 %	16 %	16 %	10 %	2 %	2 %	7 %

Tableau n°7

Durée entre le début de la pratique du Hand-ball et le premier match officiel en qualité de gardien de but :

En faisant la différence entre la date marquant le début de la pratique du hand-ball du joueur, et, la date de son premier match officiel en qualité de gardien de but, nous avons obtenu les résultats suivants :

Le tableau nous indique que parmi les quarante trois gardiens de but interrogés, vingt (20) ont joué leur premier match officiel comme gardien de but pendant la même année où ils ont commencé à jouer au hand-ball. Les vingt trois autres ont joué leur premier match, 1, 2, 3, 4, 5, ou 6 ans après.

Ceci démontre que pour la majeure partie des joueurs interrogés il n'y a pas eu de formation initiale ou du moins si elle a eu lieu, elle a été faite d'une manière très rapide pour qu'elle permette au joueur de pratiquer officiellement.

Cela pourrait venir également du fait qu'il y a une pénurie de gardiens de but dans les clubs ; ce qui fait que chaque joueur nouvellement venu se voit attribuer le poste.

Nous avons constaté de même, que cela ne dépendait aucunement du niveau de pratique du club auquel le joueur appartient ; parmi les vingt (20) gardiens qui ont joué dans les buts pendant la même année où ils ont débuté au Hand-ball, on trouve des joueurs en UASSU, des joueurs du championnat national et/du championnat régional du Cap-Vert de première et deuxième division. Donc ceci ne caractérise aucun club en particulier.

Enfin, pendant parmi les joueurs qui ont attendu de un à trois ans, on trouve en particulier les gardiens de but de la Félice et de l'ASFA (1) ; ce qui laisse supposer que ce sont des clubs qui doivent avoir des joueurs à ce poste pour qu'ils puissent avoir des périodes de formation allant de un à trois ans.

Pour les joueurs de la dernière tranche, à savoir ceux qui ont attendu quatre ans et plus avant leur premier match officiel, nous avons constaté, en calculant leur moyenne d'âge, que ce sont des joueurs qui ont débuté à l'âge de treize ans et ceci laisse supposer qu'ils ont dû attendre un certain

(1) Association Sportive des forces Armées.

nombre d'années, parce qu'étant trop jeunes, pour prendre part à un match officiel.

Question 3

	U.A.S.S.U.	CIVIL	INTERNATIONAL
Nombre de joueurs	6	26	11
Pourcentage	14 %	60 %	26 %

Tableau 8

NIVEAUX DE PRATIQUE DES GARDIENS DE BUT INTERROGÉS

A ce niveau, notre but était de ^{faire} ressortir les différences qui pouvaient exister entre les trois niveaux de jeu à savoir UASSU, **Civil** et international, différences qui concernaient les processus qui ont mené les joueurs au poste de gardien de but et la formation qui était la leur dans leurs clubs.

Toutefois, les résultats de l'enquête n'ont rien révélé de tel, il s'avère au contraire qu'il n'existe aucune différence significative entre les trois niveaux étudiés.

Tous les résultats obtenus dans ce domaine peuvent s'appliquer à n'importe quel niveau. Il n'existe aucune caractéristique fondamentale pour un des trois niveaux.

Question 4

	ARRIERE	1/2-CENTRE	AILIER	PIVOT	AUCUN
Nombre de Joueurs	1	2	3	4	33
Pourcentage	2 %	5 %	7 %	10 %	76 %

Tableau 9

POSTE OCCUPE PAR LE JOUEUR AVANT CELUI DE GARDIEN DE BUT

Question 5

	Absence du gardien titulaire	Désignation par l'entraîneur	Pas assez de qualités pour jouer dans le champ	Choix personnel	Pas assez de gardiens dans le Club	Par Hasard	Ancien gardien de football
Nombre de joueurs	10	13	6	7	2	3	2
Pourcentage	24 %	29 %	14 %	16 %	5 %	7 %	5 %

Tableau 10

RAISONS QUI ONT AMENE LES JOUEURS A OCCUPER LE POSTE DE GARDIEN DE BUT

Question 6

	OUI	NON
Nombre de Joueurs	2	41
Pourcentage	5 %	95 %

Tableau 11

JOUEURS AYANT FREQUENTE OU NON UNE ECOLE DE SPORT

Il ne nous a pas été possible de réunir les différents résultats des tableaux 9, 10 et 11 sur un seul tableau, vu que nous essayons d'interpréter **corrélativement** ces trois tableaux ; c'est **pourquoi** nous avons présenté successivement les trois tableaux **avant d'entamer** nos commentaires sur les réponses obtenues.

Le tableau 9 nous renseigne sur les différents postes qu'ont occupé les joueurs **avant celui** de gardien de but. 76 % des joueurs interrogés, n'ont occupé aucun poste en dehors de celui de gardien de but ; ils **sont** venus donc directement jouer à ce poste dès le début de leur pratique du hand-ball.

Les autres joueurs qui ont occupé un poste de joueur de champ avant celui de gardien de but n'étaient pas titulaires à ce poste et ils y sont restés sur une période relativement courte qui allait de quelques mois à une année au maximum.

Cependant, contrairement à notre attente, il ne semble y avoir aucune incidence sur la performance du gardien de but, d'être venu directement au poste ou d'être passé par un autre poste avant celui de gardien de but. Parmi les gardiens de but qui jouent au niveau international, donc ceux censés être les meilleurs, nous retrouvons des joueurs des deux catégories à savoir ceux qui sont venus directement au poste de gardien de but et ceux qui sont passés^B par un poste de joueur de champ avant. Mais nous retrouvons également chez les gardiens des autres niveaux civil et UASSU ces deux catégories de joueurs.

Avant de venir au tableau 10, examinons d'abord le tableau 11 ayant trait à la question sur la fréquentation d'une école de sport. Sur l'ensemble des gardiens de but interrogés, deux seulement ont fréquenté une école de sport. Ils sont venus directement au club, ce qui montre donc qu'ils ont commencé leur pratique du Hand-ball à partir d'un certain âge vu qu'il n'existe pas d'école de sport dans les clubs. Les joueurs ne sont pas acceptés à n'importe quel âge et même si le cas se présente, le jeune joueur sera livré à lui-même.

Ceci est une révélation sur le manque de travail en profondeur des clubs, qui ne s'occupent que des grandes catégories, de l'élite, le travail à la base étant inexistant.

.../...

En examinant le tableau 10, nous constatons que plusieurs réponses ont été données par les joueurs comme étant les raisons qui^{les} ont amené au poste de gardien de but.

Prenons par exemple les deux joueurs qui ont fréquenté une école de sport, à la question quatre (4) ils ont répondu aucun ; à la question cinq(5) ils ont répondu choix personnel. Donc pour ces deux joueurs, qui ont fréquenté une école de sport, et qui n'ont joué à aucun poste avant celui de gardien de but, poste qu'ils ont occupé par choix personnel, pouvons-nous concrètement dans ce cas parler de détection ? Nous ne le pensons pas.

Ceci nous permet par ailleurs de souligner le fait que s'il y a eu détection pour les autres gardiens qui n'ont pas fréquenté une école de sport, cette détection s'est faite tardivement.

De même, les différentes raisons énoncées par les gardiens de but ne nous permettent en aucun cas de dire qu'ils ont fait l'objet d'une détection. Ce sera plutôt par le fait du hasard qu'ils sont arrivés au poste de gardien de but.

Cependant il existe parmi les réponses des joueurs, une catégorie à part, à savoir ceux qui ont été désignés par l'entraîneur ; ils pourraient être considérés comme ayant fait l'objet d'une détection, mais, il semble difficile de parler de détection sur simple désignation si cette désignation s'est faite seulement sur parole, et non à l'aide de quelque test que ce soit.

Peut-on parler dans ce cas de détection ? Si oui, quels sont les critères sur lesquels nous pouvons nous baser pour faire une telle détection ?

Sur l'ensemble des trois tableaux 9, 10, et 11, les résultats obtenus nous renseignent sur certains points : à savoir, qu'il y a une absence de détection systématique en ce qui concerne les gardiens de but, ~~ou~~ qu'ils n'ont pas fréquemment d'école de sport, excepté deux d'entre eux. Leur début de pratique ne s'est pas fait assez tôt pour parler de détection, et même si elle a eu lieu, elle s'est faite à un certain âge.

Enfin, le fait de jouer à un autre poste avant celui de gardien de but n'a aucune signification sur la performance des joueurs.

Question 7

	OUI	NON
Nombre de Joueurs	2	41
Pourcentage	5 %	95 %

Tableau 12

JOUEURS AYANT SUIVI UN STAGE DE PERFECTIONNEMENT DE GARDIEN DE BUT

Question 12

	OUI	NON
Nombre de Joueurs	10	33
Pourcentage	24 %	76 %

Tableau 13

JOUEURS AYANT UN TRAVAIL SPECIFIQUE DE GARDIEN DE BUT DANS CHAQUE SEANCE D'ENTRAINEMENT

Question 13

	5'	10'	15'	20'
Nombre de joueurs	3	1	4	2
Pourcentage	30 %	10 %	40 %	20 %

Tableau 14

DUREE DU TRAVAIL SPECIFIQUE DES GARDIENS DE BUT

* Ce pourcentage est calculé par rapport aux dix (10) gardiens de but qui ont un travail spécifique "gardien" dans les séances d'entraînement.

Question 14

	Joueurs mis à la disposition des gardiens de but
Nombre de joueurs	6
Pourcentage	60 %

* Ce pourcentage est calculé par rapport aux dix (10) gardiens comme précédemment

Tableau 15

JOUEURS DE CHAMP MIS À LA DISPOSITION DES GARDIENS DE BUT PENDANT LE TRAVAIL SPÉCIFIQUE "GARDIEN"

Question 15

	Même travail que les joueurs	Ne font rien	Travaillent seuls	Travaillent avec les autres gardiens
Nombre de joueurs	8	2	8	15
Pourcentage	24 %	6 %	24 %	46 %

Tableau 16

TYPE DE TRAVAIL POUR LES GARDIENS DE BUT N'AYANT PAS DE TRAVAIL SPÉCIFIQUE "GARDIEN" DANS LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

Examinons maintenant les tableaux allant de 12 à 16. Signalons cependant que nous avons omis de présenter le tableau de la question 8 car elle a été posée dans le simple but de préciser la question 7, et les tableaux correspondants aux questions 9, 10 et 11, car elles sont restées sans réponses. Nous y reviendrons dans notre commentaire.

L'ensemble de ces tableaux que nous avons présenté, nous permet d'appréhender le problème de la formation des gardiens de but sur le plan national et régional d'une part, et, au niveau des clubs d'autre part.

Quand nous parlons de plan national et régional nous faisons allusion respectivement à la Fédération Sénégalaise de Handball et aux Ligues régionales. En effet, deux sujets seulement ont répondu oui à la question 7.

Après vérification, nous nous sommes rendu compte que ces deux joueurs sont parmi les plus anciens gardiens de but que compte le Sénégal. À part cela, il s'est avéré que le second avait confondu le stage de perfectionnement, avec un regroupement de l'équipe nationale ; en fin de compte un seul a suivi le stage qui eut lieu en Allemagne de l'Ouest en 1972.

La question que nous nous posons est celle-ci que font la fédération nationale et les ligues régionales pour améliorer le niveau de performance de gardiens de but sénégalais?

Au Sénégal, il n'y a jamais eu de stage de formation, de perfectionnement ou de préparation pour les gardiens de but, quelque soit le niveau de pratique de ces joueurs.

.../...

Cet-état de fait est beaucoup plus flagrant au niveau des clubs, où il n'existe pas du tout de programmation annuelle de travail des gardiens de but.

Les entraîneurs ne conçoivent aucun plan de travail ou de préparation pour les gardiens, de façon cohérente. Ceci démontre le manque d'organisation des entraîneurs, en ce qui concerne les gardiens de but pour un travail précis suivant les périodes de la saison.

Ce manque de programmation annuelle aboutit tout naturellement à la négligence du travail spécifique des gardiens pendant les séances d'entraînement normales de l'équipe. Car sur l'ensemble des joueurs questionnés, dix (10) seulement affirment avoir un travail spécifique de gardien à chaque séance d'entraînement, et les autres sont laissés à eux-mêmes pour trouver le genre d'occupation qui leur convient.

Mais parmi ces dix (10) qui sont pris en charge à chaque séance, six (6) ont les joueurs de champs à leur disposition. Donc pour les quatre (4) autres quel est donc ce travail spécifique au cours de chaque entraînement ? Musculation ? Travail physique ? Travail technique ou tactique à vide ?

Quand bien même ils disent avoir un travail spécifique de gardien de but pendant chaque séance, dont nous ne connaissons pas le contenu, pendant combien de temps dure-t-il ? Cinq (5) à dix (10) ^{minutes} est-ce suffisant ? Nous ne le pensons pas. Au-delà de quinze (15) minutes nous constatons encore qu'il s'agit des gardiens de but de la Police et de l'A.S.F.A. Ce sont des clubs un peu particuliers du point de vue de l'organisation par rapport aux autres clubs sénégalais, mais même dans ces deux clubs il n'existe pas de programmation annuelle.

Cependant, quelle est, en fait, la nature de ce travail spécifique du gardien de but ? Certains nous disent, que pendant chaque séance les joueurs tirent dans n'importe quelle direction pendant dix minutes, d'autres font du travail de musculation pendant dix à quinze minutes à chaque séance d'entraînement.

Est-ce donc cela seulement ~~un~~ travail spécifique de gardien de but ?

Dix minutes suffisent-elles pour faire un travail adéquat ? Cependant le gros problème réside au niveau des gardiens livrés à eux-mêmes pendant les entraînements, et il s'agit de la majeure partie ^{de} sinon la quasi totalité des gardiens de but sénégalais. Quel-genre de travail spécifique peuvent-ils faire pour eux-mêmes? Vu que ce sont de simples pratiquants, sans formation d'entraîneur, et, en plus, n'ayant suivi aucun stage de formation ^{ou} de perfectionnement qui puisse les éclairer sur les types d'entraînement des gardiens de but et surtout sur le dosage des exercices.

Question 16

	1ère place	2ème place	1/3 du temps d'entraînement	Place importante
Nombre de Joueurs	28	1	10	4
Pourcentage	64 %	2 %	24 %	10 %

Tableau 17

Place que doit occuper l'entraînement du gardien de but dans les séances d'entraînement

Il nous est impossible d'exposer ici les suggestions de chaque gardien de but, mais nous essayerons de regrouper les idées essentielles de l'ensemble des réponses.

Ce qui ressort le plus, est le fait, que les gardiens de but se plaignent tous de la qualité et de la quantité de leurs entraînements. Ceci ne fait que renforcer les réponses enregistrées précédemment. Cette négligence des entraîneurs vis-à-vis des gardiens de but entraîne concrètement l'absence de détection et la mauvaise préparation des joueurs occupant ce poste.

Ensuite, la majeure partie des gardiens de but suggèrent la présence d'un entraîneur spécial pour les gardiens de but, qui pourrait les entraîner à plein temps, durant toutes les séances d'entraînement, ce qui leur permettrait d'avoir une quantité et une qualité de travail supérieure à ce qu'ils ont maintenant. Ces propositions ont été faites au vu de la place primordiale qu'ils accordent à l'entraînement du gardien de but, le tableau 17 nous éclairant suffisamment sur ce fait.

Enfin, d'une façon générale, tous s'accordent à dire, après avoir souligné l'importance du poste, qu'une des fondamentales de l'échec du hand-ball sénégalais sur le plan Africain est due à la mauvaise préparation des gardiens de but sur tous les plans, physique, technique, tactique, psychologique etc..

A la lumière de toutes ces réponses qui ressortent au niveau des questionnaires, nous essayerons d'élaborer des suggestions concrètes sur la détection et la formation des gardiens de but sénégalais.

III - SUGGESTIONS POUR LA DETECTION ET LA FORMATION DES GARDIENS DE BUT SENEGALAIS.

L'enquête menée auprès des gardiens de but sénégalais était axée sur deux points essentiels, la détection et la formation des gardiens de but au Sénégal.

D'une façon générale, les résultats ont fait ressortir l'absence de détection des sujets, et l'inexistence d'un plan de formation ayant pour effet une mauvaise organisation de l'entraînement.

Partant de ces résultats, mais également des critiques formulées par les gardiens, nous essayerons de faire des suggestions concrètes tant au niveau de la détection qu'au niveau de la formation des gardiens de but sénégalais.

III.1 - AU NIVEAU DE LA DETECTION

La notion de détection est assez limitative, en ce sens que nous ne pouvons parler de la détection d'un sujet à n'importe quelle période de sa vie. Cette période ne doit pas être choisie trop tôt chez l'enfant ou trop tard chez l'adulte.

1.1 - Nécessité de la détection

Nous avons traité, dans un chapitre précédent, l'importance du poste de gardien de but au sein d'une équipe de handball. Du fait de l'importance primordiale de ce joueur, il est nécessaire si non fondamental de faire le choix le plus précis possible au niveau des candidats à ce poste, c'est-à-dire, laisser le moins de place possible au hasard.

La nécessité de la détection au Sénégal est d'autant plus impérieuse que nous nous trouvons dans un petit pays de quelques cinq millions d'habitants, et que nous ne possédons pas un

nombre important d'équipes de hand-ball "actives", ni un large choix de joueurs. A part le Cap-Vert, le nombre des équipes dans les régions varie de une à quatre équipes au maximum. En allant plus loin, nous constatons que rares sont les équipes qui ont un effectif de joueurs supérieur à 15, y compris certaines équipes Cap-verdiennes.

Tout ceci nous renforce dans l'idée que la détection des gardiens de but doit être systématique, du fait de leur nombre relativement restreint, pour avoir les meilleurs joueurs au poste. Il est donc nécessaire de bien orienter les joueurs dès le début, pour rompre avec ce qui se faisait depuis longtemps à savoir choisir le plus mauvais joueur de l'équipe pour être gardien de but.

1.2 - Critères de détection

Après avoir montré la nécessité de la détection, nous tenterons de dégager les critères qui nous semblent essentiels pour la détection des jeunes athlètes désirant devenir gardien de but.

L'âge

Le problème de l'âge du sujet se pose naturellement, car la détection est limitée dans le temps, il est donc nécessaire d'établir des limites d'âge.

La période la plus favorable, pour la détection, sera en liaison directe avec les périodes de développement de l'individu. La période allant de douze à quinze ans semble être la meilleure, car à ce moment le sujet est assez jeune et n'est pas encore troublé par la crise de l'adolescence, qui est une phase critique ressentie plus ou moins intensément selon les individus. Il importe donc de choisir le moment de la détection des jeunes athlètes avec beaucoup de soin.

La morphologie

Les caractéristiques morphologiques essentielles comprennent : la taille, le poids et l'envergure.

Pour la taille, notre choix porterait de préférence sur des sujets "grands", par rapport à la hauteur des buts qui est de deux mètres. D'après les dernières statistiques (1), la taille idéale pour les gardiens serait de 1m88 pour les hommes et de 1m75 pour les femmes. Pour la détection de jeunes gardiens, nous suggérons de prendre des sujets ^{de} 1m60 à 1m76 chez les hommes et de 1m63 à 1m72 chez les femmes.

Le facteur poids est en relation directe avec la taille, donc choisir surtout les sujets qui se sentent à l'aise dans leur rapport taille-poids.

Enfin, choisir des sujets ayant une bonne envergure par rapport à la largeur des buts qui de trois mètres. Pour les hommes de 1m62 à 1m81 et pour les femmes de 1m64 à 1m71.

Cependant, nous avons mené des investigations ayant trait au morphotype sénégalais, mais nos recherches sont demeurées vaines. Une étude sur ce sujet est en cours mais n'étant pas achevée, il nous a été impossible d'obtenir les informations utiles.

Il appartient donc à chaque entraîneur, d'ajuster ces normes selon les ^{possibilités} qui lui sont offertes. Ces suggestions n'ont pas un caractère définitif mais servent plutôt de base de référence. Ceci ne voudra pas dire, cependant, que pour les "petits", il n'y a aucune chance de jouer à ce poste, car le facteur taille seul n'est pas déterminant.

(1) P. Landure "Le hand-ball Roumain" Doc-technique I.N.S.E.P., Paris, 1982

Les qualités physiques et physiologiques

Sur le plan physique, le choix sera porté sur les joueurs ayant une grande vitesse de réaction. Cette faculté est déterminée par la possibilité de réagir plus ou moins rapidement à des stimulations précises (ballon, mouvement...) "L'efficacité du gardien de but dépend étroitement de sa vitesse de réaction." (1)

Les autres qualités importantes pour être gardien de but sont : la souplesse, la coordination motrice générale, la détente, enfin la puissance du membre supérieur lanceur.

Sur le plan physiologique, il faut des joueurs ayant une bonne capacité aérobie maximale (VO₂max.) et anaérobie lactique pour pouvoir enchaîner les différentes tâches et maintenir leur vitesse d'exécution pendant toute la durée d'un match.

Qualités psychologiques et morales

La qualité principale du jeune athlète, désireux devenir gardien de but, est le courage. Sans courage il ne pourra développer ni la technique ni la tactique spécifiques au poste. En plus de cela, il y a la volonté et la motivation qui sont essentielles car elles permettent au joueur de se dépasser. Enfin, la concentration, l'esprit de décision, la détermination entrent en ligne de compte, et lui donnent la possibilité de faire face aux différentes situations de jeu.

D'autres critères peuvent aussi intervenir dans le choix du gardien de but, notamment l'aisance dans les buts au niveau du placement, des déplacements, des parades. Certaines attitudes et réactions peuvent laisser penser que tel ou tel sujet présente des

(1) F. MIKKEISEN et M. NORCAARD OLESEN "Etude physiologique du hand-ball" p.113

dispositions pour évoluer à ce poste difficile.

Il est évidemment difficile de trouver tous ces éléments, morphologie, qualités athlétiques et psychologiques, sans du jeu, chez un même individu. Le choix du gardien est donc une opération complexe dont il faudra attendre le résultat assez longtemps parfois, car de nombreux gardiens n'atteignent leur meilleur niveau qu'après vingt cinq (25) ans. C'est pour cela que cet "investissement" à long terme doit s'appuyer sur des critères sérieux et fiables.

1.3 - Moyens d'application

Les moyens d'application de cette détection consistent, en une batterie de tests élaborée en fonction des caractéristiques morphologiques, des aptitudes physiques et physiologiques, des qualités psychologiques et morales d'une part, et en des suggestions sur le plan national, régional et au niveau des clubs.

Les tests

- Pour la morphologie nous retenons les caractéristiques biométriques suivantes : taille, envergure.
- Les tests physiques pourraient comporter : la vitesse, la détente, le lancer de balle, la vitesse de réaction, la souplesse et la coordination motrice générale.

Pour les quatre premiers tests, nous pouvons nous référer à la note explicative de passation des tests du chapitre 1.2. En ce qui concerne la souplesse et la coordination motrice générale, nous exposons le test de Floishman qui a le mérite d'évaluer ces deux aptitudes en même temps.

Le test : Le sujet se tient debout, dos à un mur, à une distance suffisante pour ne pas ^{heurter} le mur lorsqu'il se penche en avant. Ses pieds doivent être écartés à largeur d'épaules. Tracer un "X" sur un mur, exactement en face du milieu de son dos à hauteur d'épaules.

Tracer un autre X sur le sol entre les pieds du sujet. Au signal, le sujet se penche et touche des deux mains l'X entre ses pieds, puis se redresse, se tourne vers droite pour toucher l'X des deux mains tracé au mur ; il revient toucher l'X entre ses pieds des deux mains, se redresse, se tourne vers sa gauche pour toucher l'X tracé au mur des deux mains. Ainsi de suite pendant trente secondes. L'examineur compte le nombre de fois que le sujet touche l'X" entre ses pieds.

- Pour les tests physiologiques nous avons retenu le test de Cooper pour la capacité aérobie maximale et le test du Dr Lemon pour la capacité anaérobie lactique.

- Les épreuves psychologiques et morales porteront essentiellement sur le cran, la volonté, la concentration, l'esprit de décision et surtout sur la motivation. Cependant, les tests psychologiques étant d'une manipulation assez délicate, nous suggérons aux entraîneurs de ne pas faire des tests d'emblée, mais de suivre les joueurs au fil des entraînements. Au fur et à mesure des séances, ils pourront apprécier ces aptitudes eux-mêmes.

Tableau récapitulatif des tests

	HOMMES	FEMMES
Taille	1m60 à 1m76	1m55 à 1m72
Envergure (cm)	1m62 à 1m80	1m64 à 1m76
Vitesse (20m)	3"2 à 3"7	3"5 à 4"
Vitesse de réaction	de 3/10e s	de 3/10e s
Détente verticale	30 à 40cm	20 à 30cm
Lancer balle lestée (500g)	15 à 25m	10 à 20m

Souplesse et coordination motrice	8 à 15	7 à 14
Capacité anaérobie lactique	50 à 60"	75" à 90"
Capacité aérobie maximale	2000 à 2800m	1600 à 2200m

Tableau 18

Les suggestions au plan national, régional et au niveau des clubs.

Nos suggestions iraient d'abord sur une formation plus adéquate des entraîneurs, et ensuite sur une meilleure structuration des clubs.

La direction technique nationale, dans le cadre de la formation des entraîneurs, doit accorder une place de choix à la vulgarisation des données scientifiques. L'entraîneur ne doit pas être exclusivement "technique", mais s'ouvrir également au développement de l'individu.

En ce qui se rattache spécifiquement au gardien de but, la direction technique nationale pourrait, au cours de journées-d'études, de stages de formation par exemple, donner aux entraîneurs des outils qui leur permettraient de détecter les jeunes athlètes pour le poste de gardien de but.

Sur le plan régional, il serait intéressant d'organiser des journées populaires des meilleurs joueurs au poste de gardien de but, à base de circuits chronométrés, concours de tirs et autres, pour créer et soutenir la motivation chez les jeunes et chez les entraîneurs.

Au niveau des clubs, une restructuration s'impose. A ce sujet la création d'écoles de sport doit être systématisée, mais cela ne s'arrête pas là. Cette restructuration s'adresse à toutes les catégories. Donc le club doit être en mesure de concevoir une politique de formation progressive des jeunes débutants jusqu'aux joueurs confirmés en s'appuyant sur une détection à la base. Pour cela, il leur faudra établir un programme qui s'adresse à toutes les catégories d'âge des nouveaux joueurs.

III.2 - AU NIVEAU DE LA FORMATION ET DE L'ENTRAINEMENT

La formation et l'entraînement des gardiens de but posent bien des problèmes aux entraîneurs, car la détermination du contenu, la quantité de travail et les critères méthodiques relatifs à l'entraînement de ce joueur au rôle bien particulier sont délicats.

Ce problème de l'insertion du travail des gardiens de but dans les séances d'entraînement vient de la différence de statut avec les autres joueurs, créée par le règlement. Celui-ci créant un comportement spécifique implique donc un entraînement particulier.

2.1 Orientation Générale

La formation du joueur au poste de gardien de but doit commencer assez tôt, pour lui permettre d'avoir la possibilité d'une préparation solide.

Cependant, nous sommes d'accord avec les spécialistes qui condamnent la spécialisation précoce des enfants^s. Au contraire, l'entraîneur doit assurer une préparation multiforme des joueurs, et ce, d'une manière systématique en vue d'une spécialisation ultérieure. Il est donc rationnel, dès le départ, de donner à tous les joueurs, la possibilité de faire leurs preuves en tant que gardien de but.

La nécessité de ne pas se lancer dans une spécialisation prématurée, ne signifie cependant pas qu'en compétition, les joueurs doivent occuper le poste de gardien sans en posséder les connaissances de base ou sans y être suffisamment préparés. Une formation de base solide est nécessaire.

Compte tenu des résultats obtenus au cours de notre enquête et des remarques précédentes, nos suggestions vont porter essentiellement sur la formation et sur l'organisation de l'entraînement du gardien de but.

Contrairement aux résultats de l'enquête, portant sur la période de préparation initiale du gardien de but où nous constatons qu'il n'existe aucune différence significative entre ceux qui ont débuté leur carrière de gardien de but par la compétition et ceux qui ont attendu une ou plusieurs années avant de jouer des matches officiels, nous estimons nécessaire de faire subir au jeune débutant une période préparatoire, où il recevra une formation de base solide, indispensable pour ses performances ultérieures.

Bien sûr, nous ne nions pas l'importance de la compétition dans la formation du jeune gardien, mais il doit au préalable avoir des notions de base solides sur le poste pour une meilleure utilisation de la compétition.

En dehors d'un plan de formation à long ^à ou/ moyen terme, l'entraîneur doit établir une programmation annuelle des séances d'entraînement du gardien.

Dans chaque séance d'entraînement du gardien, le travail technique, tactique, physique et psychologique doit figurer. Les charges d'entraînement varient en fonction de la période dans laquelle se trouve le jour de la séance.

En dehors des séances d'entraînement collectives avec toute l'équipe, l'entraîneur doit prévoir des séances entièrement réservées au gardien de but. Pendant ces séances, les joueurs de champ sont mis à la disposition des gardiens de but.

2.2 Importance d'un plan de formation

La pratique montre que la formation du gardien de but est négligée. Elle accuse de grandes lacunes car elle se déroule de façon anarchique. Pour pallier ces carences, il est nécessaire d'établir un plan de formation. Ce plan sera à long, à moyen ou à court terme selon les objectifs visés.

Plan de formation à long ou à moyen terme.

Ce plan de formation sera conçu spécialement pour les débutants ayant entre douze (12) et quinze (15) ans sur une durée pouvant atteindre trois à six ans. Il peut être divisé en trois parties successives :

- Période préparatoire

L'entraîneur fait le choix des gardiens de but et commence le développement des caractéristiques physiques générales, morales et l'enseignement de la théorie.

Quand le gardien est choisi, la première des choses à faire est de développer ses caractéristiques physiques générales à savoir, les capacités aérobie maximale et anaérobie lactique, la vitesse, la force, la souplesse et la coordination motrice.

Ensuite le gardien doit apprendre la théorie c'est-à-dire le règlement du jeu, son placement devant les buts et les étapes d'apprentissage des procédés techniques et tactiques.

Enfin le développement des caractéristiques morales, dont une des premières choses à réaliser est d'apprendre au jeune débutant "à ne pas avoir peur du ballon". Le développement de la volonté, du sens de la responsabilité, ^{de} la détermination, est nécessaire. Cette période peut aller de six à douze mois.

- Période d'apprentissage

Après la période préparatoire, le gardien de but commence la période d'apprentissage. Celle-ci se caractérise par le développement poussé des caractéristiques physiques spéciales. Cette augmentation du développement des aptitudes physiques est orientée en ce sens qu'elle sera semblable à celles déployées pendant un vrai match.

L'apprentissage de la technique et de la tactique spécifiques au gardien de but doit tenir une place importante pendant cette période. Le moment le plus important dans cette formation est la combinaison, de l'exécution des gestes avec la manière de résoudre les situations délicates.

Durant cette période, le gardien est également soumis à une formation psychologique appropriée. La période d'apprentissage peut aller de deux à quatre ans.

- Période de perfectionnement.

Avec la période de préparation et d'apprentissage, le gardien de but a terminé sa formation générale. Une fois arrivé à la période de perfectionnement, le gardien doit être en mesure de faire partie d'une équipe participant à des compétitions régulières, ce qui ne veut pas dire que le gardien est privé de compétition dans les deux premières périodes. La compétition est aussi un aspect capital dans la formation du gardien de but.

Dans la période de perfectionnement, le développement des caractéristiques physiques prend des formes spécifiques. La technique et la tactique subissent un perfectionnement approfondi. En dehors de ces trois éléments, le travail de la théorie et des caractéristiques morales est également approfondi.

Il existe plusieurs stades dans la formation du joueur. Cependant, ces différents moments ne constituent pas trois phases bien distinctes, se succédant les unes aux autres d'une façon tranchée. Il apparaît bien évident qu'en période de préparation dès que le jeune athlète a acquis les nouveaux éléments, il est amené à les perfectionner pour mieux les maîtriser et pour progresser sur le plan du jeu. Donc, le passage d'une période à l'autre se fera selon l'évolution du joueur.

Plan de formation à court terme exemple : la programmation annuelle

L'entraînement du gardien de but dans le cycle annuel doit comprendre les éléments suivants : préparation physique générale et spécifique, préparation technique, tactique et psychologique.

La programmation annuelle sera élaborée en fonction du calendrier des compétitions. Elle peut être divisée en trois phases:

- La période de préparation

Objectifs : préparer l'organisme du gardien à soutenir un grand effort physique et psychique tel qu'il aura à le fournir pendant les compétitions, donc lui donner un "fond d'endurance" durable, développer ses capacités motrices générales, travailler les divers aspects techniques et tactiques spécifiques au gardien de but.

Moyens : La priorité est donnée au volume d'entraînement. Passer de la formation et du travail généralisé à une préparation progressive à la compétition en augmentant petit à petit l'intensité. Effectuer des matches de contrôle.

- La période de compétition

Objectifs : acquisition et conservation de la forme sportive pour obtenir les meilleurs résultats en compétition. Perfectionnement de la technique et de la tactique, préparation psychologique.

Moyens : diminution du volume et de l'intensité des entraînements. Aménagement de périodes de récupération.

Cette période peut se diviser en plusieurs sous-périodes, en fonction de l'agencement du calendrier des rencontres. Entre ces sous-périodes de compétition, aménager des périodes de récupération active c'est-à-dire diminuer les charges d'entraînement,

et des périodes de réparation à savoir revenir à un travail d'intensité pour la reprise de la compétition.

- La période de transition

Au Sénégal, cette période est malheureusement trop longue, la saison sportive se termine pour beaucoup d'équipes trop tôt. Les examens, puis les grandes vacances, provoquent généralement une interruption totale de la pratique sportive.

Objectifs : reconstituer l'organisme et récupérer nerveusement.

Moyens : Eviter le repos passif et total. Proposer un repos actif avec la pratique d'autres^s activités. Tout ceci pour préparer l'organisme pour une nouvelle année compétitive.

En fonction des impératifs qui existent au Sénégal, le plan annuel que nous proposons sera adapté à chaque catégorie d'âge, du niveau de pratique, en y apportant les modifications spécifiques.

Plan d'une séance spécifique du gardien de but

- Echauffement : activation cardio-pulmonaire, sans ballon, à base de déplacements^s variés, jeux. Sollicitation du système musculaire : musculation et assouplissement, avec médecine-ball, banc, corde, travail des écarts... durée quinze minutes
- Mise en confiance du gardien : faire toucher le ballon à toutes les parties du corps
- Gammes : techniques de parade, bloquer, amortir, dévier, repousser. Attitudes de bases sur tirs de^s six mètres, de loin, de l'aile
durée dix minutes
- Coordination motrice générale et vitesse de réaction, cascades de tirs, partir de situations variées (couché à plat ventre, à genoux..) travail intense, mettre aussi l'accent sur la volonté, durée vingt minutes.
- Travail sur les situations de jeu et sur les intentions tactiques.
- Travail des différents compartiments du jeu, sorties, relances, récupérations, parades, interceptions, dissuasions - veiller surtout à l'enchaînement des tâches - travailler en intensité : durée vingt minutes.

- Cascades de tirs : à partir de toutes les situations possibles. Terminer par des jets de sept mètres. Jouer sur la motivation des gardiens par des concours : durée dix minutes.

D'une façon générale il faut alterner les temps forts et les temps faibles, mais il ne faut pas laisser des temps morts pendant la séance. Les temps de récupération sont actifs. Il faut faire des travaux d'assouplissement ou de manipulation en passant d'une situation à une autre.

Cependant, l'entraîneur devra moduler ce type de séance selon la période de l'année, selon l'âge de^s gardiens en diminuant ou en augmentant la charge de l'entraînement, en insistant sur une situation ou sur une autre selon les objectifs visés.

En dehors d'une séance spécifique de gardien de but, l'entraîneur doit aménager une partie "gardien de but" dans toutes les séances d'entraînement normales de l'équipe. Dans cette partie d'une durée d'environ vingt minutes, l'entraîneur doit s'attacher à tous les aspects du jeu de gardien, technique, tactique, physique, psychologique et améliorer l'ensemble des tâches. Mis à part cette période spécifique, l'entraîneur doit, s'il n'a pas besoin du gardien dans un travail collectif avec les joueurs de champ, aménager un plan de travail pour le gardien le reste de la séance selon qu'il a un ou plusieurs gardiens. Il peut proposer, par exemple, un circuit de renforcement musculaire ou autre chose, selon les besoins du joueur et de la période dans laquelle se trouve cet entraînement. Le gardien ne doit pas rester inactif pendant que les joueurs de champ font un travail ne nécessitant pas la présence des gardiens. L'utilisation d'un entraîneur adjoint spécialisé dans l'entraînement des gardiens semble particulièrement indiquée pour éviter de laisser les gardiens livrés à eux-mêmes pendant de longues périodes de la séance d'entraînement.

CONCLUSION

Le gardien de but occupe une place de choix au sein d'une équipe de hand-ball. A travers la présentation du poste, nous avons montré l'importance, le rôle et les qualités nécessaires au poste.

Au terme de notre travail sur le gardien de but de hand-ball au Sénégal, certains constats se dégagent.

Les comparaisons des caractéristiques morphologiques et des aptitudes physiques des gardiens de but sénégalais avec celles des titulaires du même poste d'un haut niveau et même d'un niveau moyen, montrent les insuffisances des sénégalais sur ce plan.

Les enquêtes que nous avons mené nous autorisent à faire les remarques suivantes :

- la détection des gardiens de but est inexistante au Sénégal ;
- la formation de ces mêmes joueurs se déroule d'une façon anarchique.

Ces faits relèvent, à notre avis, de la formation inadéquate des entraîneurs et d'une politique sportive insuffisante du hand-ball sénégalais.

Notre travail a consisté non seulement à dégager les causes et les conséquences de ces lacunes, mais également à faire des suggestions concrètes pour essayer de les palier. Celles-ci portent essentiellement sur la systématisation de la détection des jeunes gardiens de but et sur la nécessité de leur formation rigoureuse et évolutive.

Ces idées sont fondées sur la conviction que le handball sénégalais peut accéder à une nouvelle dimension.

La condition de cette émergence repose sur une conception d'approche nouvelle et efficace de cette discipline.

HISTORIQUE HAND-BALL

- En 1892 en Tchécoslovaquie, Joseph KLENKER fit connaître sous le nom de "Coska Hazona" un jeu de balle qui présente de nombreux points communs avec le hand-ball à sept (7) (dimensions terrain, nombre de joueurs, buts identiques, surface de but à 8m)
- En 1904, un danois Holger NIELSEN propagea dans son pays, un jeu de balle sous le nom de "handbold"
- En 1915, ce sont les premières manifestations. Les Allemands font pratiquer à leurs sections féminines un jeu de balle au but.
- En 1919, SCHELLENZ professeur d'E.P.S. à l'ENSEP de Berlin, jette les bases du hand-ball à onze (11). A la même époque apparaît dans les pays scandinaves un jeu similaire se pratiquant en salle, le hand-ball à sept.
- En 1928 création de la première fédération internationale de hand-ball amateur (F.I.H.A) à Amsterdam.
- En 1936, l'Allemagne remporte les titres olympiques du hand-ball à sept (7) et à onze (11), à Berlin.
- En 1938, premiers championnats du monde de hand-ball à sept (7) et à onze (11), remporté par l'Allemagne.
- En 1946, création de la deuxième fédération internationale de hand-ball (I.H.F.) à Copenhague.
- En 1947, Jeux mondiaux universitaires, à Paris.
- En 1973, création de la confédération Africaine de hand-ball amateur (C.A.H.B.) à Lagos dont le Sénégal est membre.

.../...

CLASSEMENT MONDIAL HANDBALL

HOMMES

- 1°) U.R.S.S.
- 2°) Yougoslavie
- 3°) Pologne
- 4°) Danemark
- 5°) R.D.A
- 6°) Roumanie
- 7°) R.F.A.
- 8°) Hongrie
- 9°) Tchécoslovaquie

FEMMES

- 1°) U.R.S.S.
- 2°) Hongrie
- 3°) R.D.A.
- 4°) Yougoslavie
- 5°) Tchécoslovaquie
- 6°) Corée du Sud
- 7°) Roumanie
- 8°) Pologne
- 9°) Bulgarie

.../...

PRE-TEST

- 1.- Depuis quelle année jouez-vous au hand-ball ? []

2. - A quel niveau jouez-vous ?
 - . U.A.S.S.U. []
 - . Civil []
 - . International []

3. - Quel a été votre premier poste ? []

4. - Comment êtes-vous venu au poste de gardien de but ?
 - . Choix personnel []
 - . Hasard []
 - . Détection []
 - []

5. - Avez-vous fréquenté une école de sport ? Oui - Non

6. - Avez-vous suivi des stages de perfectionnement de gardiens de but ? Oui - Non

7. - Dans la programmation générale de votre équipe, y a-t-il des séances réservées au gardien de but ? Oui - Non

8. - Si Oui, s'agit-il de l'amélioration des qualités :
 - . Physiques []
 - . Psychologiques []
 - . Technico-tactiques []
 - . L'ensemble []

9. - Dans chaque séance d'entraînement, y a-t-il une partie
"gardien de but ? Oui - NON

10. - Si oui, pendant combien de temps dure-t-elle ?

5' 10' 15' 20' plus

11. - Sinon, que faites-vous ?

. Même travail que les joueurs de champs []

. Rien []

. Vous vous occupez seuls les uns et les autres []

12. - Selon vous, quelle place devrait occuper la préparation
du gardien de but pendant les séances d'entraînement ?

8. - Si Oui : - Où

- Quand

- avec qui

9. - Y-a-t-il une programmation annuelle du travail des gardiens dans votre club . Oui - Non

10. - Si oui, quel est le nombre de séances entièrement réservées au gardien de but pendant l'année

11. - Et, quel est le genre de travail effectué pendant ces séances ?

12. - Dans les séances d'entraînement normal de l'équipe, est-il prévu un travail spécifique pour les gardiens. OUI - NON

13. - Si oui, pendant combien de temps dure-t-il ?
5' 10' 15' 20' plus (préciser)

14. - Pendant ces séances, les joueurs de champ sont-ils mis à la disposition des gardiens ? OUI NON

15. - Si non, que faites-vous ,

- même travail que les joueurs de champ

- Rien

- Vous travaillez seul

- Vous travaillez avec les autres gardiens

- Autre-----

16. - Selon vous, quelle place devrait occuper la préparation du gardien de but pendant les séances d'entraînement ?

BIBLIOGRAPHIE



I - OUVRAGES GENERAUX

- HANDLER Joseph, "Lacroissance", MONTE-CARLO, Editions Rencontre, volume 12, 1968, 157 pages.

II- OUVRAGES GENERAUX SUR LES SPORTS.

- LAMBOURE Paul "Le hand-ball roumain". in "spécial sports collectifs de salle" PARIS, I.N.S.E.P. publications, 1983, 198 pages
- RIGUX Georges et CHAPPUIS Raymond, "L'équipe dans les sports collectifs"., PARIS, Editions Vrin, Collection psycho-pédagogie du sport, 2ème édition, 1977, 125 pages.

III - OUVRAGES SPECIALISES

- BAYER Claude, "HAND-BALL, La formation du joueur" PARIS Editions Vigot, Collection sport + Enseignement, 1ère édition, 1983, 354 pages
- CZERWINSKI Janusz, "HAND-BALL", PARIS, I.N.S.E.P. publications, 1982, 203 pages.
- NIKKELSEN Fin et OLESEN Mogens Norgaard "Etude physiologique du hand-ball.", COPENHAGUE, éditions Trygg-hansa, 1ère édition, 1976, 150 pages.
- MISIC-RENDIC-Slobodan "Le gardien de but au hand-ball" MONTREAL, Fédération québécoise de hand-ball olympique, 1ère édition, 1981, 216 pages.

IV - DOCUMENTS TECHNIQUES

- RUTHANSER Martin et SUTER Heinz "Le gardien de but de hand-ball" PARIS, document I.N.S.E.P. 13 pages.

V - REVUES

- PETSCHÆELIS Berndt et SCHMIEDT WOLF Dieter, "Hand-ball, la préparation du gardien de but", Revue E.P.S. n° 150, Mars-Avril, 1978, 79 pages.