

Mémoire de Maitrise Es-Sciences et Technique
de l'Activité Physique et du Sport



LE JUDO FEMININ AU SENEGAL
BLOCAGES ET PERSPECTIVES DE DEVELOPPEMENT

Présenté et soutenu par :

Mlle Ndèye Dièynaba TOURÉ

sous la direction de M. Robert PICARD

Professeur de judo 6^{ème} dan

à l'I.N.S.E.P.S de Dakar

Année Universitaire : 1983-1984

--- /) E D I C A C ES---

Je dédie ce mémoire :

- A toute ma famille, particulièrement à

Mon père

Ma mère

Ma tante Oumou DIAW

Tous mes frères et soeurs

- A Maître Mamadou SARR, Ceinture noire - 4ème dan de judo

- Ainsi qu'à tous mes camarades de promotion.

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

=====

Nos sincères remerciements vont, particulièrement, à :

- . Monsieur Robert PICARD - Ceinture Noire 6ème DAN, Directeur de ce Mémoire, et Professeur à l'INSEPS.
- . Monsieur Djibril SECK - Professeur d'Education Physique - Ceinture Noire 1er DAN, pour sa contribution.
- . La Tante Oumou DIAW, pour la présentation de ce document.
- . Monsieur Ankling DIABONE - Ceinture Noire 3ème DAN
- . Monsieur J. P. GUILLERM - Professeur de Basket à l'INSEPS.

*** *** ***
* * *
* * *

-- TABLE DES MATIERES --

=====

	PAGES
MOTIVATION	1
INTRODUCTION	1
I - LE JUDO ET SES ASPECTS =====	
I.1 - <u>DEFINITION</u>	3
I.2 - <u>ASPECTS DU JUDO</u>	3
I.2.1 - Aspect esthétique	3
I.2.2 - Aspect moral	6
I.2.3 - Aspect technique	7
I.2.4 - Aspect sportif	8
II - LA FEMME FACE AUX SPORTS =====	
II.1 - <u>EVOLUTION HISTORIQUE</u>	9
II.2 - <u>DONNEES SOCIO-CULTURELLES</u>	9
II.2.1 - Conception Traditionnelle de la Femme	10
II.2.2 - Acception moderne	15
II.3 - <u>DONNEES MORPHO-PHYSIOLOGIQUES</u>	18
II.3.1 - Pratique sportive et vie Génitale	18
II.3.2 - Répercussion des activités sportives sur le cycle menstruel	19
II.3.3. - Activités sportives et accouchement	19
II.3.4 - Sport et contraception	19
II.3.5 - Sport et glandes mammaires	20

V - P R O P O S I T I O N S

=====

V.1 - AU NIVEAU DE LA FORMATION 35

V.2 - ENCADREMENT TECHNIQUE 36

V.3 - STRATEGIE DE DEVELOPPEMENT 36

C O N C L U S I O N 38

=====



E N A N N E X E

-
- . Questionnaire n° 1
 - . Questionnaire n° 2
 - . Questionnaire n° 3

 - . Danse du judo
 - . Ju-no kata



MOTIVATION

Nous avons découvert le judo en première année de formation à l'Institut National Supérieur d'Education Physique et Sportive (INSEPS).

Trois mois plus tard, nous devions renoncer à cette discipline pour la remplacer par la danse.

Cependant, nous avons, de prime abord, une grande affinité et un vif intérêt pour le judo, qu'un arrêt brutal après un trimestre de pratique n'avait pu éteindre. Aussi, avons nous décidé de continuer à pratiquer dans les clubs civils cet art, cette discipline de la maîtrise du corps et de l'esprit. qu'est le judo.

C'est alors que nous avons constaté le nombre très faible, voire l'absence de pratiquantes dans certains clubs.

Quelles en sont les raisons ?

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

Méthode de combat à l'origine, le judo fut ordonné, classifié dans ses techniques par Jigoro KANO, en 1882.

Ce sport, cette éducation, cet art, essentiellement réservé aux hommes, devait, cinq années plus tard, s'ouvrir sur un aspect féminin, caractérisé par sa forme esthétique et éducative, basée sur la souplesse et la coordination.

Dès lors, le judo connut une rapide expansion et devint une discipline olympique en 1972. Le premiers championnats du monde masculin eurent lieu à TOKYO, en 1956.

Cependant, le judo féminin ne semble pas suivre cette évolution. Bien qu'on note, depuis 1887, une pratique du judo par les femmes au Japon, les premiers championnats du monde n'ont eu lieu qu'en 1980.

En Afrique, le judo féminin a connu une apparition très tardive, et une faible participation des femmes.

Qu'est-ce qui justifie le paradoxe entre l'existence chez nous d'une pratique traditionnelle féminine de la lutte, antérieure au judo, et la faible participation des femmes au judo ?

L'existence, chez nous, d'une pratique de sport féminin de préhension ne serait-elle pas facilitatrice à l'introduction et au développement du judo féminin ?

Quelle est l'évolution du judo féminin à travers le monde ? et au Sénégal en particulier ?

Qu'est-ce qui justifie la faible participation de la femme sénégalaise à cette discipline de la souplesse et de la non résistance ? Serait-elle nuisible à la morphologie de la femme ?

Les difficultés seraient-elles d'origines socio-culturelles, techniques ou matérielles ?

Trouver des réponses à ces questions et proposer une stratégie de développement est le but que nous nous proposons, dans notre recherche.

*

I - LE JUDO ET SES ASPECTS

=====

I.1 - DEFINITION

Le mot "judo", d'origine japonaise, se décompose en :

"JU", signifiant souplesse, non résistance, douceur, et
"DO", signifiant chemin ou voie.

=Le judo est donc la voie de la non résistance, un moyen d'éducation physique et mentale basé sur le combat à mains nues. Le principe de ce combat est de céder à la force adverse, pour la déséquilibrer, la contrôler, et la vaincre avec un minimum d'efforts= (1)

=Le judo est basé sur deux principes : "Seiryoko Zenyo" (utilisation efficace de l'énergie), et "Jita Kyoei" (entr'aide et prospérité mutuelles).

Le judo présente une triple valeur : "Shin" (valeur morale, esprit, caractère), "Ghi" (valeur technique), "Tai" (valeur corporelle)= (2)

Ces valeurs peuvent exister, pour chaque pratiquant, en proportion variable, selon l'âge, la santé, le sexe et les motivations.

I.2 - LES ASPECTS DU JUDO

I.2.1 - L'aspect esthétique

Cet aspect s'observe le plus au japon où les "Shiais" (combats de judo), pratiqués par les femmes, au "Kodokan" (première école de judo créée par Kano), ressemblaient beaucoup plus à de la danse qu'à du judo.

Les maîtres de judo surveillaient beaucoup l'attitude des femmes. Quand les deux adversaires se saluaient, si l'une baissait la tête plus vite que l'autre, on les faisait recommencer.

(1) - Louis ROBERT - Guide Marabout du "Judo", p.7 - Ed. Gérard et G. VERVIER 1974

(2) Jazarin "BUSHIDO", P.7

Elles prenaient le "Kumikata" (saisie du kimono de l'adversaire) comme il faut : le revers droit et le coude gauche, ceci pour mettre en relief la beauté et l'harmonie de leurs gestes. Niraki Niskiriori disait, à propos des shiais des femmes : ".... et ça , partait ça sautillait au rythme presque un, deux, trois... un balayage, c'était plutôt une façon d'accompagner la cheville de l'adversaire, suivant, semble-t-il, le pas appris (1)

Les techniques sont les mêmes, mais dans cet aspect, la souplesse, les étirements, l'harmonie, la grâce et le rythme de l'exécution priment sur la force et la vitesse d'exécution.

1.2.1.1 - La danse du judo

La danse du judo est une danse pratiquée depuis près de 20 ans, à l'occasion de tous les grands championnats du Japon. Elle est exécutée uniquement par des femmes. On la présente souvent aussi lors des démonstrations de judo féminin.

Les judokas japonais l'appellent "Taikai no Hana", signifiant littéralement "la fleur de la compétition".

La danse du judo est très différente des autres danses : classique ou rythmique. Les gestes se font presque tous en extension maximum, et l'impression qui se dégage de l'ensemble est celle d'une puissance très disciplinée. Quelques techniques de judo, stylisées, peuvent se reconnaître au cours de l'exécution. Des arrangements sont parfois apportés pour inclure, dans la danse, quelques techniques de projection à deux.

Le rythme de la musique est rapide, les thèmes musicaux anciens. La chanson, elle-même, procède d'une certaine tradition emphatique où fleurissent les comparaisons imagées :

"Le judo est comme la vie
Et la vie est comme la mer,
La mer est immense
Parfois tranquille,
Mais, souvent, y roulent les vagues " (2)

(1) - Niraaki Niskikiou, Maître japonaise de judo 6° Dan - Magazine officiel de la Fédération Française Judo - Ju-Jitsu et Disciplines Associées n° 10 - 1977 - P.6

(2) - N. Mivako - O. Martin "Le Judo féminin" P.116 - 1° Ed. 1974

1.2.1.2 - Le Ju-no Kata (Kata de la souplesse)

Le Kata est un ensemble de forme pré-arrangée de mouvements. Le Ju-no Kata fut créé en 1887, cinq ans après la codification du judo par Jigoro Kano.

Les autres katas sont composés sur une base traditionnelle Attaque-Défense. Dans le Ju-no kata, se retrouve cet aspect classique auquel vient s'ajouter un souci d'éducation physique.

En judo, le "randori" (combat souple permettant aux deux partenaires de mettre leurs techniques en application) est caractérisé, le plus souvent, par la traction ; le ju-no kata, au contraire, va chercher l'étirement musculaire, lequel va être provoqué par le partenaire. La pratique en parallèle du Randori et du ju-no kata a pour résultat un très bon équilibre morphologique. Ce kata présente des particularités au sein même du judo. Contrairement aux autres katas, il n'y a pas de prise de manche ou de col. Le Judogi (la tenue de judo) n'est donc pas nécessaire à son exercice. Une tenue de sport, voire civile, peut tout aussi bien convenir.

Le ju-no kata ne comporte pas de chûtes. Ainsi, il peut être fait sur : le gazon, le sol, etc...

Les points importants du ju-no kata sont :

- . Il n'y a jamais une saisie des vêtements, mais toujours une saisie du corps.
- . L'abandon est signalé en frappant une seule fois, avec la main (droite ou gauche selon la technique), ou avec le talon (le reste du pied ne doit pas décoller du tapis), si les deux mains sont occupées.
- . Le ju-no kata, de par sa lenteur, est contraire à toute idée d'automatisation, même et surtout lorsque Tori (celui qui exécute la technique) et Uké (celui qui subit la technique) ont acquis, grâce à une pratique régulière, une certaine aisance dans le déplacement et dans l'exécution du mouvement.

Ils doivent toujours s'efforcer de penser aux raisons de l'attaque et de la défense. Le travail de l'un ne doit pas anticiper sur le travail de l'autre.

- . Le ju-no kata se fait à une vitesse constante.
- . Entraînement, continuité, "enroulement" peuvent qualifier le rythme du ju-no kata. En aucun cas, il ne doit y avoir de rupture, et cela jusqu'au moment de l'abandon. Les femmes exécutent mieux ce kata que les hommes. Certains vont même jusqu'à dire que c'est un kata pour les femmes, ceci du fait que son exécution demande beaucoup de grâce, de souplesse, de coordination et de rythme.

I.2.2 - L'Aspect moral

1.2.2.1 - Sur le plan social

En plus des qualités morales acquises par les élèves dans la salle : (le courage, la persévérance, la bienveillance le respect des autres, l'impartialité et la loyauté), le judo, selon les maximes de Jigora Kano "minimum d'efforts pour maximum d'efficacité", et "entr'aide et bienfaits mutuels", développe la sociabilité. L'assistance mutuelle conduit à un bien-être et à des bénéfices réciproques. L'utilisation rationnelle de l'énergie conduit à un meilleur comportement de l'individu.

Jozarin écrit, dans le "Bushido" : "Les personnes mécontentes sont souvent dans un état d'esprit morose et blâment les autres gens, au lieu de s'occuper de leurs propres affaires. L'enseignement du judo fera comprendre à ces personnes qu'une pareille conduite est contraire au principe de l'efficacité maximum et les amènera à se rendre compte qu'en observant fidèlement ce principe, elles reprendront leur bonne humeur". (1)

1.2.2.2 - Sur le plan individuel

L'entraînement mental, en judo, peut être réalisé par les différentes formes d'exercices : Yaku Soku Geiko (exercice d'entraînement à l'attaque, les deux adversaires recherchant les

(1) Jozarin "Bushido" Code d'honneur du Judoka P.24

opportunités, la vitesse, l'efficacité, etc...). Kakari Geiko (Tori attaque et Uke se déplace, ne cède pas sur une technique faible), Tendoku Renshu (pratiquer seul pour acquérir vitesse et forme du corps), le Randori et le Shiai. Les deux partenaires se servent de toutes les ressources dont-ils disposent, mais obéissant aux règles du judo. Ils doivent toujours être en état d'alerte, et chercher à découvrir les points faibles de l'adversaire, en se tenant prêt à attaquer, dès que l'occasion se présente. En même temps, il est entraîné à prendre des décisions rapides car, si l'on n'agit pas promptement, on perdra toujours l'opportunité : soit en attaque, soit en défense. En outre, dans le Randori, chaque partenaire ne peut pas dire ce que son adversaire va faire, de sorte que chacun doit toujours être prêt à parer à n'importe quelle attaque brusque, tentée par l'autre.

Habitué à cette attitude mentale, l'homme acquiert un haut degré de maîtrise de soi. Une telle attitude d'esprit, dans la recherche des moyens d'attaque, tend à rendre l'élève attentif, franc, prudent et réfléchi dans toutes ses actions.

L'exercice du pouvoir d'attention et d'observation dans la salle d'entraînement développe, naturellement, ce pouvoir qui est utile dans la vie quotidienne. Le judo, comme tout sport de combat, permet de s'affirmer, de s'exprimer. C'est un sport noble où le "bon mental" et le fairplay sont de rigueur. Maître et disciples se respectent réciproquement. Cette attitude de respect doit s'étendre au dojo où l'enseignement est donné, et la voie supérieure recherchée. Nous pensons qu'à l'heure actuelle, le judo est un des rares sports où demeurent cette étiquette et ces qualités.

I.2.3 - L'Aspect technique

Deux principes indissociables régissent le judo, sous cet aspect . Le premier, c'est l'attaque. Elle consiste à maîtriser un ou plusieurs adversaires, de manière à supprimer toute riposte de leur part, et à les contraindre à céder à l'habileté de l'assaillant, c'est le "GonoSe" (attaque après attaque).

. Le second, c'est la défense, la parade de l'attaque d'un ou de plusieurs adversaires, par esquive ou par parade suivie d'un contrôle efficace de l'adversaire. c'est le "Sen no sen" (l'attaque dans l'attaque).

Dans la self-défense, il nous semble que les objectifs visés sont les mêmes pour les femmes que pour les hommes. Les raisons de s'intéresser à la self-défense sont valables pour les deux sexes : parer à une agression, garder son sang froid, et maîtriser un adversaire masculin, incitent la femme, peu sûre d'elle, à pratiquer la self-défense. C'est dans l'armée et la police que cet aspect est très développé, isolément.

I.2.4 - L'Aspect sportif

Cet aspect du judo correspond à l'aspect le plus spectaculaire du judo. Sans cet aspect, le judo ne serait pas si connu à travers le monde, c'est-à-dire l'organisation des championnats du monde, son acceptation aux jeux olympiques, etc...

Ceci est d'autant plus vrai que le judo féminin français qui a débuté après le judo féminin japonais est plus célèbre, grâce à son option (judo de compétition), et ses résultats. La compétition peut être aussi la pire des choses. L'utilisation de la force, conduisant à un entraînement intense où l'individu essaye de se surpasser. Son régime alimentaire est contrôlé, pour augmenter, diminuer ou garder son poids constant. Il mène ainsi une vie d'ascèse. La liberté du sujet est, en quelque sorte, limitée volontairement, ceci dans un but de rester dans une catégorie de poids où l'on pense être plus efficace. Les profanes ne voient que cet aspect du judo, lors des championnats nationaux ou internationaux, à travers leur écran de télévision ou au stade.

Ces personnes, ignorant tout de cet art, vont se servir de cette image bien partielle du judo pour se donner une conception qui ne reflète pas la totalité de cet art. Ainsi, elles ne se sentent pas spécialement attirées par ce sport ressemblant à du "catch évolué". Et, le plus souvent, la question qu'elles posent est celle-ci : est-ce là l'art souple où vitesse, technique, souplesse permettent de contrôler la force brutale ?

II - LA FEMME FACE AUX SPORTS

=====

II.1 - EVOLUTION HISTORIQUE

Bien qu'il soit possible de retrouver des traces anciennes d'une pratique féminine d'activités physiques et sportives, les femmes jouèrent un rôle extrêmement modeste au moment de la naissance du sport moderne.

Aux jeux antiques, les femmes n'étaient pas autorisées, même comme spectatrices, tant que durait la grande fête à OLYMPIE. Des sanctions prévoyaient la peine de mort au cas où une femme aurait été découverte à l'intérieur du stade.

COUBERTIN estima que le rôle de la femme devait se borner à "couronner les vainqueurs". Certaines activités physiques sont jugées compatibles avec la féminité : la danse (de longue date), gymnastique esthétique et médicale, d'autres étaient refusées aux femmes : l'athlétisme, les sports collectifs et les sports de combats et plus encore le droit à la compétition.

Il fallut toute l'obstination de la Française Alice MIALLIAT, fondatrice en 1921 de la Fédération Féminine Internationale, pour tomber ces interdits. Avant de faire leurs débuts sur un stade d'athlétisme, les femmes avaient fait des apparitions sporadiques (olympisme) en tennis et au tir à l'arc. Minces concessions arrachées à la misogynie de COUBERTIN qui, en 1912, alors que les femmes participaient pour la première fois à STOCKHOLM aux épreuves de natation exprima son opinion en ces termes : "Une Olympiade femelle serait impratique, inintéressante, inesthétique et incorrecte" (1).

II.2 - DONNEES SOCIO-CULTURELLES

Le manque de temps des salariées n'est pas le seul lot des femmes. Chacun sait que, quoiqu'on en rêve et malgré les progrès réels du "partage", les tâches ménagères et familiales restent le lot de la plupart des femmes.

La double journée de travail est une réalité avec laquelle il faut encore compter, et l'on retrouve ici la pénalisation supplémentaire pour celles des milieux populaires (pas de moyens -d'appareils ménagers- ou d'aide).

Valoriser simultanément le rôle émancipateur du travail pour les femmes et celui des activités physiques et sportives, c'est donc prôner d'autres conditions de vie et de travail, le temps et les moyens de vivre pour les femmes et pour les hommes.

Mais, il faut aussi prendre en compte la dimension plus subjective de l'utilisation de l'emploi du temps lié à l'image qu'ont encore les femmes de leur rôle, en liaison avec les acquis culturels. Celles qui n'ont pas d'activité professionnelle restent enfermées à la maison. Dans cette vie-là, il n'y a pas de place réservée à l'activité physique.

Les tâches ménagères sont quelques fois intériorisées avec une force telle qu'elles fassent vivre comme culpabilisation l'idée de prendre pour soi un temps qui serait en quelque sorte "volé" aux tâches familiales. C'est ce qui explique que l'on constate généralement d'avantage de réticences à prendre ce temps à la plupart des femmes dites "au foyer", dont la maison risque d'être la seule valorisation sociale, que parmi les femmes scolarisées ou salariées.

II.2.1 - CONCEPTION TRADITIONNELLE DE LA FEMME

II.2.1.1 - Perception socio-psychologique des rôles sexuels

Les rôles socialement distincts joués par les hommes et par les femmes conduisent la société à classer certains comportements ou traits comme masculins, et d'autres comme féminins.

Cette vision bipolaire puise ses racines à la fois dans l'histoire et dans la culture actuelle.

Dans beaucoup de sociétés africaines, la femme au foyer, porteuse d'enfants, doit être à même de se comporter expressivement. Un comportement expressif se caractérise par l'aptitude à être compréhensive, ouverte, affectueuse, compatissante, tendre.

Chez les toucouleurs, la femme doit être belle, au teint clair, et surtout docile, pas bavarde et pacifique, matinale, bonne cuisinière, lavandière, hospitalière.

Yaye WANE disait : "La condition sociale de la femme est faite d'infériorité congénitale et d'imperfection définitive" (1)

La femme musulmane ne doit pas élever sa voix (parler à haute voix). Elle ne doit pas serrer la main à un homme qui n'est pas son mari. Toutes les parties de son corps doivent être dissimulées dans ses vêtements. Elle doit être posée, calme, discrète, soumise, etc...

Par contre, l'homme doit être orienté vers la vie publique, doit se comporter instrumentalement : agressif et désireux de prendre des risques. Cette image socialement "masculine" ou "instrumentale", se décrit en termes de tendances à la primauté, à la compétition, à la domination.

A partir de la puberté, l'activité ludique représente un phénomène à prédominance masculine. Les jeux et les sports sont associés de façon positive au rôle masculin, et de manière négative au rôle féminin. Ce traitement différentiel de la part des parents vis-à-vis de leurs filles et fils favorise un plus grand prestige associé à un rôle masculin.

1) Yaye WANE, cité par Vincent MONTEIL
In "L'ISLAM NOIR" P.183

La société considère l'agressivité comme un trait négatif pour la fille, et la compétitivité comme un signe différentiel et non du fait de telle ou telle activité, soit par inhérence masculine ou féminine.

Le fait d'être convaincu que les femmes n'ont pas de place dans le sport crée une barrière psychologique déterminante. Pour cela, la femme ne peut connaître son aptitude réelle parce qu'on l'a endoctrinée, dès l'âge le plus tendre, dans l'idée qu'elle offre un potentiel limité.

Tous ces facteurs contribuent, vraisemblablement, à saper les attributions féminines à l'aptitude et à l'effort. On considère que le corps féminin manque d'efficacité, et qu'il n'est pas adapté au sport. KANE décelà chez la sportive une forte anxiété. Il écrit : "Il semble que celle-ci soit l'expression d'un conflit extérieur entre le désir de répondre à ses propres attentes, et celui de remplir les attentes de la société" (1).

HORNER vit, dans ce conflit propre à la femme (entre le désir d'être compétitive et celui de garder sa place dans la société), une source d'écartèlement, et il écrit : "Pratiquer le sport de façon sérieuse reste incompatible avec la façon dont la société envisage la féminité" (2).

En sport féminin, le phénomène d'apologie reste limité dans le temps. Il subsistera tant que la société continuera à soutenir un point de vue stéréotypé d'un "comportement féminin acceptable", incompatible avec les exigences de la pratique sportive.

Les parents encouragent et récompensent les comportements conformes au rôle sexuel, comme l'illustre les jouets qu'ils achètent pour leurs filles et pour leurs garçons.

(1) J.E. KANE rapporté par C. OGLESBY in "La femme et le Sport - du mythe à la réalité" P.132

./.

(2) M. HORNER (IBID)

Pour certains parents, les filles sont inappropriées aux exercices et aux jeux ardents.

II.2.1.2 - Société et corps féminin

Avant le XIXème siècle, la tenue de sport de la femme était large et ample. Toutes les parties du corps dissimulées sous leurs vêtements volumineux. Les femmes ne devaient pas avoir leurs jambes et bras (corps) exposés devant les spectateurs, et ne devaient pas se livrer à des épreuves assez éprouvantes, car la femme fragile demeure le modèle de la féminité : la pureté, la soumission et l'esprit familial sont les qualités reconnues et appréciées chez la femme idéale.

Cette option, la mode du moment et le rôle social dévolu à la femme entretenaient l'idée que celle-ci n'était pas faite pour une éducation très poussée. On la considérait comme intellectuellement inférieure à l'homme, et physiquement trop faible pour fréquenter régulièrement l'école.

Ces motifs et arguments que l'on emploie dans ces domaines se révèlent souvent assez voisins de ceux qui servent à écarter les femmes de certaines activités professionnelles.

ROUSSEAU écrit : "La femme est destinée à plaire à l'homme. Si on la prépare à séduire et à se soumettre, elle se rendra agréable à l'homme, au lieu de provoquer sa colère. Sa force réside dans ses charmes" (1).

Mais, Mary WOLLSTONCRAFT lui répond : "La femme qui n'a appris qu'à plaire découvrira vite que ses charmes sont des attraits ambigus" (2).

Pour elle, l'éducation des femmes devrait favoriser l'indépendance et l'égalité.

(1) J.J. ROUSSEAU cité par OGLESBY in "Le sport et le femme - du mythe à la réalité". P.11

./.

(2) Mary WOLLSTONCRAFT "AVINDICATION OF THE RIGHTS OF WOMAN" P.42

Ces considérations de la femme se répercutent aussi sur le plan sportif.

Les premières tentatives connues de réforme du costume féminin de sport apparurent à ONEIDA (NEW-YORK), à l'unanimité, les femmes trouvèrent leurs grandes et larges robes gênantes pour la plupart de leurs travaux.

Vers le milieu de l'été 1848, elles coupèrent leurs jupes aux genoux, et fabriquèrent des culottes pour cacher le bas de leurs jambes. Vers 1850, Amélia BLOOMER créa le "BLOOMER" pour cette tenue qui ouvrait la voie du vêtement du sport des décennies suivantes.

Par contre, la tenue des hommes était depuis toujours une culotte et un maillot de corps. Contrairement au judo où la tenue est depuis sa création un pantalon et une veste, la seule différence qui existe entre celle des femmes et celle des hommes est que les filles mettent un tee-shirt blanc en dessous de leur veste.

Une attitude façonnée par la société exerce une influence considérable sur la manière dont un individu perçoit son corps. Dans un interview on demande à Vicky FOLTZ (femme mariée de 27 ans et l'une des meilleures coureuses de fond des Etats-Unis, si elle éprouvait certaines préoccupations féminines à propos de la course. Elle répondit : "Oui, j'en ai beaucoup. Vous ne le croiriez pas : je fais attention à paraître belle pendant les courses. J'ai peur que mes mollets ne deviennent gros, mais c'est ma chevelure qui me préoccupe le plus ... Je pense que celà vient de ce que beaucoup de gens ont prétendu que la plupart des sportives paraissaient masculines" (1).

Beaucoup de sportives, inconsciemment sans doute, essaient d'avoir l'air aussi féminin que possible, pendant les épreuves (coiffure, tresses, ruban, etc...). Même pendant

(1) Vicky FOLTZ rapporté par OGLESBY in "Le sport et la femme - du mythe à la réalité P.18

la compétition, elles ont d'autres préoccupations : essayer d'avoir une expression corporelle féminine.

II.2.1.3 - Les caractéristiques de la beauté chez la Sénégalaise

La femme, avec une surcharge pondérale, au corps mou, à la croupe lourde et souveraine, aux hanches riches, à la démarche lente avec dandinement, aux seins droits, était qualifiée de femme charmante et belle. Chez les maures, les femmes les plus grosses sont réputées les plus belles. L'idéal esthétique est une femme grasse. Elles sont aussi un signe extérieur de richesse.

II.2.2 - ACCEPTATION MODERNE

La principale interrogation que l'on puisse se poser sur le sport féminin ressort du dualisme "nature" "culture", et engendre des positions opposées. Pour les uns la femme, de par son essence, ne peut rivaliser avec l'homme dans le domaine des activités physiques, compétitives qui, même à la limite, ne lui sont pas destinées (conception traditionnelle). Pour les autres, il s'agit d'un fait de culture qui doit évoluer, la femme étant susceptible de réaliser des performances égales à celles des hommes (conception moderne). Ce dualisme culture/nature devrait s'appuyer sur des arguments scientifiques, des observations précises, objectives réalisés par les biologistes, les psychologues et les sociologues.

II.2.2.1 - La nouvelle conception de la femme

Contrairement à la femme traditionnelle, la femme d'aujourd'hui se veut responsable et active. Elle essaie de réduire la distance qui la sépare des hommes, voire surmonte toutes les barrières que la société traditionnelle a dressées devant elle. Elle aspire à fréquenter les grandes écoles, elle tente d'être présente à toutes les activités professionnelles (police, armée, mécanique, électricité, etc...). Pour elle, la maison n'est pas la seule valorisation sociale. Elle défend un statut de femme identique à celui des hommes. Elle ne veut plus qu'on la considère comme un être inférieur.

Cette nouvelle conception de la femme va ainsi pousser la sportive à chercher un nouveau profil, afin d'être plus dynamique, plus souple, plus rapide, plus puissante et plus résistante. La surcharge adipeuse n'est plus recherchée, mais au contraire est évitée. Elle aime vivre son corps. Elle cherche à faire des prouesses, à s'exprimer à travers le sport comme les hommes. Elle s'adonne à des séances de musculation et à des entraînements intensifs. Elle est présente à toutes les épreuves sportives, même au foot-ball et aux sports de combat.

II.2.2.2 - Esthétique féminine et sport

Il est difficile de mettre en équation la beauté, notion subjective par excellence. Les activités physiques intenses et répétées sont souvent accusées de masculiniser les sportives. Les critères de masculinisation les plus souvent avancés sont : le faible développement mammaire de certaines sportives, la sécheresse des traits, le développement parfois très important de la masse musculaire, la tonalité grève de la voix, et certaines pilosités développées. Les activités sportives développent certainement la masse musculaire, notamment dans les sports de vitesse ou de force, et les femmes perdent leur apparence de fragilité, ce qui est, pour certains hommes, un des éléments de la beauté féminine.

De même, la diminution du pannicule adipeux, provoquée par l'entraînement intensif, fait disparaître certaines "rondeurs" et durcit les traits. C'est un fait que les femmes sportives ont souvent un aspect plus "viril" que leurs compagnes non sportives; mais il s'agit là surtout de leur tenue vestimentaire, d'une certaine absence, fréquente de coquetterie, et non pas d'une réalité biologique. Chez certaines, il peut s'agir d'un aspect viril antérieur à la pratique du sport, et non pas, conséquence de la pratique du sport.

Certaines sportives de haut niveau ont des traits masculins, dus à l'emploi important de stéroïdes. Il existe aussi des individus androgynoïdes, c'est-à-dire des hommes ayant extérieurement la morphologie de femme. C'est le cas de la skieuse autrichienne Erika SCHINEGGER, vainqueur de la descente dame aux championnats du monde de PORTILLE en 1966, qui est devenu un homme, ERIK.

Si le sport peut avoir une action virilisante sur la femme, ce qui n'a pas été démontré, ceci ne serait observé que chez les femmes s'entraînant très intensément, et ne concerne qu'une minorité de sportives.

Il semblerait que la traumatologie sportive de la femme n'est pas fondamentalement différente de celle de l'homme, et demande la même surveillance, la même prévention et la même thérapeutique. Les problèmes médicaux du sport féminin sont surtout posés par l'existence de l'appareil génital de la femme. Les traumatismes atteignant le système génital interne et externe sont, éventuellement, l'avortement dû à une chute violente. C'est pourquoi, pendant la grossesse, toute activité physique intense pouvant entraîner des contacts ou des chocs très violents est proscrite.

En fait l'utérus et les ovaires se trouvent placés suffisamment en profondeur de l'ossature du pelvis, pour être bien protégés. Alors que les organes mâles sont bien plus vulnérables et bien plus exposés au cours de la pratique du sport. Donc, il existe aussi des blessures propres à l'homme.

Déjà, en 1950, deux spécialistes gynécologues russes, après observation de judokas femmes sur 15 ans, conclurent que "La pratique du judo n'est pas dangereuse pour la femme".

(1) - Rapporté dans le Procès-Verbal
de l'Union Européenne de Judo
du 13 novembre 1972.

II.3.1 - PRATIQUE SPORTIVE ET LA VIE GENITALE DE LA FEMME

Il semble que l'activité physique, pendant la période des règles, entraîne une dégradation de l'adaptation cardio-vasculaire aux exercices de forte intensité, une baisse de la force musculaire, et une diminution des performances sportives. Certaines sportives réalisent leurs meilleures performances pendant les règles.

Une enquête a été faite auprès de 130 sportives sénégalaises (hand-balleuses - basketteuses - judokates et athlètes). L'enquête comprend les questions suivantes :

1ERE QUESTION

Constatez-vous des troubles particuliers pendant votre cycle ?

- . Oui 39
- . Non 91

TROUBLES CONSTATES	NOMBRE DE REPONSES
. Enervement	15
. Douleurs lombaires	11
. Plus grande fatigue	5
. Gêne plus psychologique que physiologique ...	4
. Impression d'une forme plus grande	3
. Manque de coordination	1

2EME QUESTION

Adoptez-vous une attitude particulière ?

- . Oui 17
- . Non 109

ATTITUDES ADOPTEES	NOMBRE DE REPONSES
. Travaillent avec un rythme libre plus intense	5
. Arrêt de l'entraînement	3
. Evitent les chûtes et ne-waza	7
. Autres attitudes	2

Il est difficile de dire qu'il y a une phase du cycle menstruel qui soit particulièrement propice à la réalisation des records sportifs. Par contre, on constate qu'une diminution du poids est presque impossible chez les judokates, pendant la période des règles.

II.3.2 - REPERCUSSION DES ACTIVITES SPORTIVES SUR LE CYCLE MENSTRUEL

"Les nombreuses perturbations hormonales, provoquées par les 'stress' des entraînements intensifs ou des compétitions, en particulier au niveau des axes hypothalamo-hypophyso-gonadique et surrénalien, entraînant une perturbation des taux des stéroïdes de LH (Lutérophique Hormonale), STH (Stéo-Trophique Hormonale), sont accusées d'être à l'origine des troubles des règles. Le fait que la réapparition des règles redevienne normale, lors des périodes d'arrêt de l'entraînement, est un argument à l'appui de cette thèse" (1).

II.3.3 - ACTIVITES SPORTIVES ET ACCOUCHEMENT

Il est prétendu que l'accouchement chez les sportives était plus souvent long et pénible avec des dystocies, et que pour elles, le sport avait une influence nocive sur l'accouchement.

"Si la période de dilatation chez la primipare est un peu plus prolongée, la rigidité du col se rencontre souvent chez la sportive. En revanche, la période d'expulsion est courte en raison de l'efficacité de la contraction des muscles abdominaux." (2)

II.3.4 - SPORT ET CONTRACEPTION

L'activité sportive dans le domaine de la compétition détourne la jeune fille de l'idée de mariage, et surtout de l'idée de maternité. D'où, le taux d'utilisation de contraceptifs ~~est~~ très élevé.

./.

(1) MONOD ET VANDEWALLE "Médecine du sport" P.16

(2) R. GUILLET - J. GENELY "Abrégé de médecine su sport" P.193

Parce que l'enfant à venir sera une gêne quant à la continuation du sport, les performances seront peut-être moindres, en raison des modifications du corps, occasionnées par la grossesse et l'accouchement qui entraînent chez la femme des modifications caractéristiques au niveau de la paroi abdominale, et au niveau des muscles périnéaux.

II.3.5 - SPORT ET GLANDES MAMMAIRES

De tout temps, les glandes mammaires ont apporté une gêne indiscutable à l'exercice physique de la femme.

Le sensibilité des glandes mammaires aux chocs, aux traumatismes répétés s'accompagne d'un ralentissement psychologique néfaste chez la sportive. Les hypertrophies mammaires de la puberté peuvent poser des problèmes, empêchant parfois toute pratique sportive.

L'amincissement du pannicule adipeux, provoquée par l'entraînement, diminue le volume des seins. "Les mouvements aboutissant à la musculature des grands pectoraux réalisent une base solide pour le sein de reposer sur un plan incliné et non vertical, ce qui prévient jusqu'à un certain point la ptose mammaire" (1).

Le port d'un soutien-gorge efficace est nécessaire pendant l'entraînement, et plus encore pendant la compétition. Au judo, le soutien-gorge ne doit pas avoir d'éléments rigides ou en fer, afin d'éviter les blessures.

*

(1) R. GUILLET et J. GENELY "Abrégé de médecine du sport" P.193



III - LE JUDO FEMININ DANS LE MONDE (1)

=====

Le judo féminin apparut en 1887, cinq ans après le judo masculin. Cependant, il connut une évolution très lente. En Europe, certains pays ont débuté tardivement. Par contre, pour d'autres, la pratique du judo féminin de compétition n'est pas une chose nouvelle. En Afrique, la plupart des pays n'ont pas de structures d'organisation et de développement pour le judo féminin. Les premiers championnats du monde de judo féminin ont eu lieu à NEW YORK en 1980.

III.1 - EN EUROPE et En Amérique

A partir de 1972, le judo féminin européen est pris au "sérieux", et n'a cessé d'évoluer. beaucoup d'efforts ont été réalisés dans ce domaine avec :

- . La fondation d'une académie féminine de judo en Italie, qui a ouvert ses portes aux étrangères.
- . Préparation des ceintures noires aptes à accéder aux compétitions.
- . Organisation des stages, des coupes techniques.
- . Création d'une commission féminine de l'Union Européenne de Judo (U. E. J), composée de 29 pays, création d'un statut du judo féminin européen.
- . Organisation, pour chaque pays de l'U.E.J., des championnats nationaux, des tournois.

En 1974, le premier tournoi expérimental fut organisé en Italie, avec dix pays représentés.

- . La compétition Coupe d'Europe, Championnats d'Europe.

En 1975, les premiers championnats d'Europe sont organisés à MUNICH (République Fédérale d'Allemagne). Onze pays y étaient représentés. Ces championnats sont organisés chaque année.

(1) - D'après l'enquête effectuée lors des championnats du monde de judo féminin PARIS 1983 - cf. questionnaire n° 1 annexe

Le colloque national féminin, tenu en 1972 à l'Institut National des Sports ^{de Paris} nous montre que, sur 29 pays affiliés à l'U. E. J. :

.- Dix pays pratiquent la compétition féminine, aux niveaux national et régional :

- Bulgarie - Tchécoslovaquie - Danemark - France - Grande Bretagne
- Israël - Italie - Turquie - République Démocratique Allemande (RDA)

.- Huit pays pratiquent la compétition au niveau des clubs :

- Belgique - Finlande - Irlande - Liban - Liechtenslein - Luxembourg
- Portugal - Suède.

.- Huit pays pratiquent le judo féminin, mais ne font la compétition à aucun niveau :

- Suisse - Hollande - Autriche - etc...

.- Trois pays n'ont pas d'activité féminine judo :

- Hongrie - Roumanie - Pologne (1).

III.1.1 - LA FRANCE

Dans les années 1948-1949, il y avait en France de compétitions féminines. Cependant, le niveau était faible. A cette époque, les compétitions féminines n'étaient pas encourageantes, et peu de femmes acceptaient de les faire. Il s'est suivi un arrêt jusqu'en 1972. A partir de 1977, les dames ont commencé à avoir un niveau technique appréciable. Elles ont réalisé, en 1978, 188 victoires par IPPON avec des armlock (clé de bras).

La France organise des stages pour les adeptes du judo féminin. Actuellement, son objectif est la formation d'une élite comme l'illustre le calendrier de la saison 1981-1982 où sur 24 compétitions, 8 sont programmées pour les filles.

(1) Procès-Verbal du Colloque National Féminin du 13 novembre 1972
A l'Institut National des Sports de France.

III.1.2 - REPUBLIQUE DEMOCRATIQUE ALLEMANDE

La pratique du judo, par les femmes, a débuté en même temps que celle des hommes. Leurs premiers championnats féminins datent de 1961. Les compétitions étaient basées sur des randoris. C'est à partir de 1966 que les Allemandes ont commencé à faire des shiaï.

III.1.3 - ETATS UNIES D'AMERIQUE

On a noté une pratique féminine à partir de 1920. Les USA comptent, actuellement, environ 30.000 pratiquantes. L'évolution se fait de façon spontanée. Le Gouvernement Américain fournit un support financier aux organisateurs. De même, il aide quelques fois les pratiquantes issues de familles pauvres. Les USA n'ont pas eu de grandes difficultés pour implanter le judo féminin. Ils ont une commission féminine spéciale intégrée dans les structures gouvernementales leur objectif actuel est de former une élite très représentative, sur le plan mondial.

III.2 - AU JAPON

C'est là où l'on rencontre les premières adeptes (en 1887). On compte, actuellement, 10.000 pratiquantes. L'évolution de leur judo féminin est très lente. Actuellement, il y a au Japon deux tendances sur le judo féminin :

- . Pour la première tendance, la femme ne s'adonne qu'à l'étude technique et à la pratique des katas. Dans leur entraînement, toute utilisation de la force est à bannir en faveur de la souplesse. Elle développe beaucoup plus l'esquive et la vitesse. Le but de cet enseignement est, en plus de l'apprentissage des techniques, d'inculquer aux élèves l'esprit du judo (patience, persévérance, maîtrise de soi), sur les tatamis et dans la vie.
- . Pour la deuxième tendance, tout en ne niant pas les bienfaits et l'importance des katas, le judo féminin est axé sur la technique et le randori.

21

Les katas ne doivent pas être des fins en eux-mêmes. Il ne peuvent être que des moyens d'arriver au but final du judo qui est de projeter l'adversaire.

Le Japon s'oriente vers la compétition et la formation d'une élite pour participer aux compétitions internationales et intercontinentales, etc..., de façon honorable.

Les premiers championnats féminins du Japon sont organisés en 1978 au KODOKAN. Du point de vue résultats, les Européennes devancent, de loin, les Asiatiques.

III.3 - EN AFRIQUE

III.3.1 - LE MAROC

La pratique du judo féminin a toujours évolué en parallèle avec le judo masculin. Il a été règlementé à compter de 1975, avec organisation du championnat de ligue et de championnat national par catégories de poids.

Actuellement, les pratiquantes représentent le 1/10ème des licenciés, et l'effectif augmente sensiblement d'année en année. Les pratiquantes participent aux mêmes activités que leurs homologues masculins (stages de formation, d'arbitrage, d'encadreurs techniques, d'officiels, etc...). Le problème majeur est qu'elles décrochent vite, à l'âge adulte.

Les obligations familiales prennent l'avantage, et il y a peu d'adeptes qui ont la possibilité de continuer, compte tenu du fait que les structures familiales sont assez strictes.

III.3.2 - LE ZIMBABWE

La pratique féminine a commencé en 1963. Il ne compte que 20 pratiquantes. Leur problème majeur est le financement, qui se fait, jusqu'à présent, par des efforts individuels.

Le manque de monitrices est aussi un problème important, car certains maris ne veulent pas que leurs femmes soient entraînées par des moniteurs, alors qu'ils n'ont pas de structures particulières pour le judo féminin.

III.3.3 - LE NIGERIA

La pratique féminine est très récente : EN 1975. Les pratiquantes sont au nombre de 200. L'évolution est régulière. leurs apports financiers sont assurés purement par les privés.

La vulgarisation du judo féminin se fait grâce à des démonstrations que font les filles, pour montrer que le judo féminin n'est pas anti-social.

CONCLUSION -----

Dans beaucoup de pays d'Afrique, comme la Côte-d'Ivoire, la Haute-Volta, la Gambie, le Mali et tant d'autres, le judo féminin est encore à un stade embryonnaire, ou n'existe même pas.

Cependant, la politique de la Fédération Internationale de Judo est de développer la compétition féminine, afin que les femmes participent aux prochains jeux olympiques, d'où l'invitation aux deuxièmes championnats du monde, en 1982, de six pays africains dont le Sénégal

*

IV - LE JUDO FEMININ AU SENEGAL

=====

IV.1 - H I S T O R I Q U E

Il est introduit au Sénégal en 1948, par les militaires français, au dojo ANSE BERNARD. A cette époque, les filles et les femmes des militaires pratiquaient aussi le judo. Parmi elles, nous pouvons citer Anne MAYARD, Lucie MONTEGNIA, Berthe LACOMBE et Constance AGBOGBO. Elles étaient toutes soit des Françaises, soit des métisses naturalisées.

Les premières Sénégalaises ont commencé la pratique vers les années 1970. L'évolution est très lente, contrairement à celle des garçons, comme le montre le tableau ci-dessous :

--- EVOLUTION COMPAREE DES PRATIQUANTES ---

(Par region et par sexe)

ANNEE	R E G I O N S										TOTAUX	
	Cap-Vert		Fleuve		Thiès		Sine Saloum		Casamance		H	F
	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F		
78-79	577	49	32	6	43	9	20	1	18	-	690	65
79-80	679	50	141	12	26	1	19	-	-	-	865	63
80-81	621	60	142	3	32	6	47	1	2	-	844	70
81-82	1067	56	43	3	18	-	32	1	2	-	1162	60
82-83	714	44	75	4	22	-	20	-	-	-	834	48

(Tableau n° 1)

A Louga, au Sénégal Oriental et à Diourbel, le judo n'est pas pratiqué.

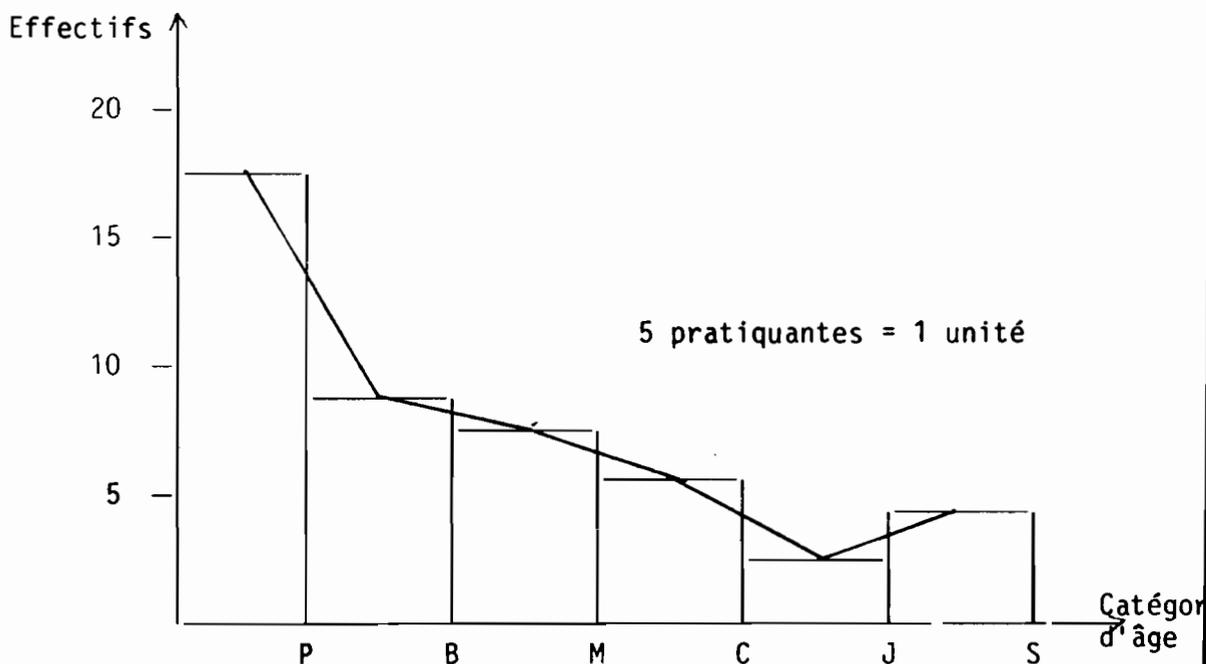
En casamance, les femmes ne font pas de judo.

--- REPARTITION DES PRATIQUANTES ---

(par classe d'âge)

CLASSES D'AGE	EFFECTIFS
. Pupilles	17
. Benjamines	9
. Minimes	8
. Cadettes	6
. Juniors	2
. Séniors	4
TOTAL	46

(Tableau n° 2)



(Figure 1)

Cette figure illustre l'effectif des femmes licenciées, qui est de loin inférieur au nombre réel de pratiquantes, ce qui dénote la négligence et le désintérêt des clubs vis-à-vis du judo féminin. Elle montre aussi l'abandon de la pratique à partir de 18 ans, c'est-à-dire juniors-séniors.

IV.3 - OBJECTIF ET STRATEGIE

Ils ne sont pas définis de façon claire et précise, mais une orientation semble apparaître dans la pratique de tous les jours, comme nous le prouvent les résultats de notre questionnaire.

IV.3.1 - LES CONSTATS

-- APPRECIATION DE L'ENTRAINEMENT --

L'ASPECT DOMINANT DE LA SEANCE	NOMBRE DE REPONSES	POURCENTAGE
. Techniques de combat	21	40,28
. Techniques d'auto-défense et Kata	-	-
. Randoris entre filles	4	7,69
. Randoris mixtes	27	51,93
TOTAL	52	

(Tableau n° 3 - Cf questionnaire n° 2)

Ce tableau résume la séance d'entraînement telle qu'elle est vécue par les femmes.

-- APPRECIATION DE LA CHARGE DE L'ENTRAINEMENT --

RAPPORT : VOLUME/INTENSITE	NOMBRE DE REPONSES
. très intensif	20
. Intensif	9
. Equilibré	3
. Insuffisant	4
TOTAL	36

(Tableau n° 4 - Cf questionnaire n° 2)

--- DUREE MOYENNE DE LA SEANCE ---

H O R A I R E S	NOMBRE DE REPONSES
. Plus d'une heure	27
. Une heure	6
. Moins d'une heure	3
TOTAL	36

(Tableau n° 5 - Cf questionnaire annexe n° 2)

--- FREQUENCE DES SEANCES D'ENTRAINEMENT ---

nombre de séances d'entraînement par semaine	nombre réponses
. Six	-
. Cinq	2
. Quatre	11
. Trois	10
. Deux	7
. Moins de deux	3
TOTAL	33

(Tableau n° 6 - Cf questionnaire annexe n° 2)

Les tableaux n° 3 - 4 - 5 et 6 montrent que les filles sont soumises à des séances d'entraînement très énergiques, un peu longues et d'une fréquence moyenne d'un jour sur deux.

IV.3.2 - NOTRE VECU

De 1981 à 1984, sur dix licenciées dans notre club, il n'en reste que quatre.

IV.3.2.1 - La formation reçue au club

Lors des deux premiers mois, nous apprenons les chûtes, et l'exécution de quelques techniques de projection (IPPON - SEO NAGE - MOROTE - O GOSHI - TAI-OTOSHI), et d'immobilisation.

A partir du troisième mois, nous commençons à faire des randoris, avec les anciens. L'entraînement comprend trois parties :

- . L'échauffement, fait à base de courses avec des changements de directions, d'accélération, de sautillés, de flexions, de culbutes, de roulers, de séries d'abdominaux, de dorsaux et de pompes, pour terminer par les chûtes et les uchi-komis. Cette première partie dure 20 à 25 minutes.
- . La deuxième partie qui est la plus longue est composée de 40 à 50 minutes de randoris.
- . La troisième partie est réservée, soit à l'apprentissage, soit à la révision de techniques de judo.

Les séances sont très éprouvantes, surtout pour les débutants et les filles. D'autre part, les randoris ressemblent plus à un shiaï, car certains garçons refusent de tomber quand ils travaillent avec une fille, même si le mouvement est bien réalisé.

Quelquefois, nous faisons des cours théoriques sur le règlement, l'organisation de compétition (tenue de table de compétition, etc...).

IV.3.2.2 - La pratique à l'Equipe Nationale

En 1982, nous étions 13 filles convoquées à l'Equipe Nationale. Nous avons, par semaine, cinq séances d'entraînement. Chaque séance durait une heure et demie.

L'entraînement comprenait deux parties : l'échauffement et les randoris mixtes. Il était un peu plus intensif que celui des clubs. Le maître répétait très souvent cette phrase aux garçons qui travaillaient avec nous : "il ne faut pas les considérer comme des filles, mais il faut les faire tomber très fort pour qu'elles deviennent des combattantes très courageuses". A cette époque, nous étions des ceintures jaunes, oranges et vertes. Au fil du temps, nous constatons une diminution de l'effectif des filles.

IV.4 - LES RESULTATS

Depuis 36 ans d'existence du judo au Sénégal, on constate qu'il n'y a pas :

- . Plus de 71 pratiquantes par an
- . De ceinture noire
- . De techniciennes et cadres du judo

Il n'existe pas, non plus, de séance d'entraînement uniquement pour les femmes, et il n'y a pas de championnat féminin de judo.

--- NOMBRE D'ANNEES DE PRATIQUE DES ADEPTES ---

. Moins d'un an	7
. Un an	11
. Deux ans	10
. Trois ans	16
. Quatre ans	2
. Cinq ans	1
. Six ans	-
. Plus de 6 ans*	1
TOTAL	48

* REMARQUE : - Celle qui a fait plus de six années de pratique est la seule ceinture noire. Elle est sénégalaise naturalisée, d'origine française.

IV.5 - ANALYSE CRITIQUE

Nous ne pouvons pas dire que la stratégie de la Fédération Sénégalaise de Judo et de Disciplines Associées (FSJDA) n'est pas bonne, mais les faits nous ont montré qu'elle n'arrive pas à développer une pratique féminine de masse. Le tableau ci-dessous illustre les principales motivations des pratiquantes du judo féminin :

MOTIVATION	PRATIQUANTES	POURCENTAGE
. Self-Défense	26	54,16
. Aspect esthétique	10	20,83
. Désir de faire la compétition ..	7	14,58
. Judo de maintien	7	10,41
TOTAL	50	

(Tableau n° 7) - Cf. questionnaire annexe n° 2

10,41 % seulement des adeptes optent pour le judo de compétition. La motivation première va à l'encontre des objectifs de la FSJDA qui est de développer le judo féminin, à partir d'une élite.

L'Equipe Nationale Féminine peut être un bon moyen de propagande et de vulgarisation du judo féminin, mais elle peut, aussi, être un frein en véhiculant des messages qui ne répondent pas aux désirs des filles. L'expérience des deux démonstrations, lors du gala de la BNDS en 1982 et lors des manifestations de la cinquième journée de Sarka, a été un échec. En effet, l'absence de beauté, d'harmonie et de souplesse, dans l'exécution des gestes techniques, de même que les blessures, n'ont pas manqué de choquer le public.

La formation des filles n'est pas suivie comme celle des garçons. Le passage de grade est très lent : des pratiquantes portent la même ceinture pendant une année, ou même plus. C'est ainsi qu'on note des ceintures bleues après cinq années de pratique.

Les filles sont incapables d'exécuter les katas, même le ju no kata kata de la souplesse, plus féminin que masculin.

Cependant, la pratique traditionnelle d'un sport de combat de préhension semble pouvoir faciliter la promotion du judo féminin.

En effet, la lutte, la plus ancienne des sports de combat, est pratiquée par les femmes dans les sociétés traditionnelles joolas : pendant le "Humeubeul", la fête de grâce consacrée fête du Roi d'USUY, dans le "KASSA", organisé annuellement à l'initiative du Roi par les populations.

A THIONCK-ESSYL, il y a le "Bounioukène". Cette fête regroupe, chaque année, au sein des associations féminines du village, toutes les jeunes filles. Elle dure deux semaines pendant lesquelles on assiste à des rencontres de lutte, uniquement organisées par les filles et pour les filles. "Ces séances de lutte sont très attendues par les populations de THIONCK-ESSYL. La victoire compte pour son village et pour soi-même, mais la jeune fille n'y gagne rien. Elle lutte pour le simple plaisir de lutter, ou pour régler ses comptes avec une voisine" (1).

Cette pratique devient rare pour les filles, après la puberté. Cependant, on a noté quelques pratiquantes mères. La tenue des filles est la même que celle des garçons, mais elles mettent, en plus, un foulard au niveau de leur poitrine pour protéger leurs seins, alors que la tenue de judo protège toutes les parties du corps, sauf la tête, les mains et les pieds.

-- RELATION ENTRE RELIGION ET PRATIQUE --

LES PRATIQUANTES	RELIGION	LES NON PRATIQUANTES
-	MUSULMANE	27
44	CHRETIENNE	2
14	ANIMISTE	1
58		30

(Tableau n° 9 - Cf questionnaire annexe n° 3)

(1) - cf. A. BADJI - Mémoire "La Lutte Traditionnelle Joola - Etude et Perspective" - P.16 - INSEPS DAKAR 1983

Les religions chrétienne et animiste n'interdisent pas la lutte féminine, contrairement à la religion musulmane.

Le tableau ci-dessous nous donne les motifs de l'absence de pratique du judo par les femmes casamançaises :

. Pas de salle de judo dans mon quartier (village)	50
. Pas de kimono	9
. Je n'ai vu aucune fille pratiquer	11
. Pas d'entraîneurs filles	3
. Pas d'autorisation	2
. Cause de blessures	4
TOTAL	79

(Tableau n° 10 - Cf questionnaire annexe n° 3)

REMARQUE : - En Casamance, il y a une seule salle de judo, à ZIGUINCHOR.

--- C O N C L U S I O N ---

Les observations et notre vécu nous permettent de dire que les blocages se situent au niveau :

- . des contenus des programmes (l'objectif visé dans les séances ne répond pas aux motivations des filles).
- . de la manière dont les séances d'entraînement sont données (pas de distinction entre : débutants et anciens - adultes et jeunes - filles et garçons).

V - P R O P O S I T I O N S

=====

Les objectifs premiers de la FSJDA devraient être, en ce qui concerne le judo féminin de :

- Développer la pratique de masse, en intéressant le maximum de femmes possible.
- . Lutter contre les abandons au bout de quelques mois de pratique, voire quelques jours.
- . Former des cadres et techniciennes.

La formation d'une élite ne devrait être envisagée qu'à long terme.

V.1 - AU NIVEAU DE LA FORMATION

Nous suggérons, d'abord :

- . Un entraînement où l'on bannira l'utilisation de la force et où l'on développera l'esquive, la vitesse et le travail en souplesse.

- . Un contenu de séance tenant compte des "besoins" des pratiquantes : l'apprentissage de la self-défense, l'aspect esthétique du judo (dans le judo, katas, etc...).

- . Développer progressivement l'aspect compétition.

- . D'essayer d'avoir des séances d'entraînement non mixtes, deux ou trois fois par semaine.

- . De définir les critères précis de passage de grade, pour les pratiquantes.

Le passage de grade, chez les femmes, devrait être axé plus sur la connaissance des techniques, leurs démonstrations et l'esthétique.

V.2 - ENCADREMENT TECHNIQUE

. Les écoles nationales de formation des cadres et des techniciens pour le sport et l'éducation physique (INSEPS - CNEPS) pourraient jouer un grand rôle dans le développement du judo féminin. Nous pensons que ces deux centres devraient former des techniciennes en sports de combat comme ils le font pour les hommes.

. La formation d'entraîneurs dames est nécessaire chez nous, parce que les femmes accepteraient plus de travailler avec une monitrice, vu nos réalités socio-culturelles.

. Ces cadres, une fois formées dans les instituts des sports, pourraient avoir la possibilité de diriger des écoles de mini-judo réservées exclusivement aux jeunes filles, ce qui leur permettrait de connaître les bases du judo très tôt.

. Il faudrait apprendre aux pratiquantes (à partir de la ceinture verte) à organiser des compétitions (tirage au sort, remplissage des feuilles de compétition, tenue de table officielle etc...).

. Il faudrait, aussi, former des initiatrices à partir des ceintures : bleue - marron, et commencer à initier ces dernières à l'arbitrage.

V.3 - STRATEGIE DE DEVELOPPEMENT

La FSJDA devrait mener une politique de vulgarisation du judo féminin, surtout au niveau des autres régions. Pour cela, les pratiquantes devraient faire des démonstrations de randoris, de self défense, lors des manifestations de judo masculin, et dans les autres régions du Sénégal.

Il faut aménager aussi des dojos (peu coûteux où le tatamis (tapis) sera formé avec du copeau recouvert d'une bâche) dans les autres régions, surtout en Casamance, et particulièrement dans le "KASSA" et à THIONCK-ESSYL où la lutte féminine est très développée.

37

Ainsi, l'objectif premier (développer la pratique de masse) pourrait être atteint, et d'autres envisagés, tels que le développement du judo féminin de compétition, et la formation d'une élite, par l'organisation des championnats, des tournois par catégories de poids, par équipe, etc...

A partir de ce moment, la sélection des meilleures permettrait d'avoir une élite capable de représenter le Sénégal dignement, lors des compétitions internationales.

*

3

--- C O N C L U S I O N ---

+ + + + + + + +
- - - - -
+ + + + + + + + + +
- - - - -

Le judo peut être pratiqué sous différents aspects :

- . Esthétique
- . Self-défense
- . Educatif
- . Sportif

Selon les motivations et les buts fixés, un aspect domine sur les autres.

La femme n'a pas le même statut social que l'homme ; sa pratique sportive n'est pas souvent admise sans réticences, et elle n'arrive pas toujours à franchir les barrières qui l'éloignent des stades.

*

Au Sénégal, le judo est pratiqué principalement dans les régions :

- . Du Cap-Vert
- . Du Fleuve
- . De Thiès

Il est absent en Casamance où l'on note pourtant une pratique traditionnelle de lutte féminine. Ce fait se justifie par une absence d'infrastructures (dojos).

Comme l'a dit COUBERTIN :

"Le sport sans ses champions est aussi inconcevable que la littérature sans ses écrivains, car un champion, non seulement illustre le sport, mais le crée" (1).

(1) - COUBERTIN dans le journal "Doctrine du Sport" de 1965
cité par J.M. ROCHEZ dans son cours de Méthodologie
de 4ème année à l'INSEPS.

Vu l'état du judo féminin sénégalais, la compétition féminine devrait être un objectif à long terme.

Aussi, nous pensons que le développement du judo féminin sénégalais passe par la prise en considération des motivations premières des pratiquantes, de leurs spécificités socio-culturelles et psycho-physiologiques.



--- QUESTIONNAIRE ---
n°1

A L'INTENTION DES ENCADREURS ET DES TECHNICIENS

Je suis étudiante à l'Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport (I.N.S.E.P.S.) - Je fais un mémoire dont le thème porte sur le judo féminin.

J'espère, à travers vos réponses, profiter très bénéfiquement de votre propre expérience et de celle, bien entendu, de votre pays.

Ainsi, tout en comptant sur votre bonne volonté, j'ose vous demander la plus grande objectivité dans vos réponses :

. Prénoms et nom :

Pays :

. Grade :

Fonctions :

1/ - En quelle année (ou vers quelle période) la pratique du judo féminin a-t-elle débuté dans votre pays ?

2/ - Quel est le nombre de pratiquantes ?

3/ - Quelle est l'évolution du judo féminin ? Le nombre augmente-t-il régulièrement ?

a) - si oui, est-ce spontané ? Ou bien quelles sont les actions que mène votre pays pour maintenir cette évolution ?

b) - si non, quelles sont les causes du blocage ?

4/ - Quelles sont les grandes difficultés pour implanter le judo féminin dans votre pays ?

5/ - Comment avez-vous combattu ces difficultés ?

6/ - A votre avis, existe-t-il quelques inconvénients et d'éventuels dangers dans la pratique du judo féminin ?

7/ - Avez-vous des structures particulières spécialisées pour le judo féminin dans l'organisation générale du judo de votre pays.

8/ - A votre avis, que doivent être les préalables et les actions à mener dans un pays comme le Sénégal, pour implanter le judo féminin, l'animer et le développer ?

Je vous remercie de votre bien aimable collaboration.

7 - LES SEANCES D'ENTRAINEMENTS QUE VOUS VIVEZ DONNENT-ELLES LA PRIORITE :

à la technique de combat ?

aux katas ?

aux techniques d'auto-défense ?

aux Randois mixte ?

aux Randois entre filles ?

8 - AVEZ-VOUS APPRIS DES KATA ? Oui*** Non

*** Si oui, lesquels ?

9 - NOMBRE DE SEANCES D'ENTRAINEMENTS PAR SEMAINE

7

5

3

moins de 2

6

4

2

10 - DUREE MOYENNE DE LA SEANCE ?

Plus d'une heure

Moins d'une heure

Environ une heure

Moins d'une demi-heure

11 - A VOTRE AVIS, LA SEANCE D'ENTRAINEMENT DOIT-ELLE ETRE PLUTOT :

Avec travail en souplesse ?

Avec travail en force (physique) ?

A prédominance Randois ?

A prédominance Techniques de combat ?

Autres propositions Lesquelles ?

.

.

.

12 - SOUHAITEZ-VOUS DES COURS MIXTES ? Oui*** Non***

*** Si oui, pourquoi ? A cause du travail plus important
 Parce que le judo est mixte

*** Si non, pourquoi ? A cause des gênes (pudeur)
 Blessures (fracture, entorse, luxation, etc...)
 Différences du niveau des forces en présence
 Le judo féminin est différent du judo masculin.

Je vous remercie de votre aimable collaboration.

A L'INTENTION DE MES SOEURS CASAMANCAISES

Je suis étudiante à l'INSEPS, et je fais un mémoire dont le thème porte sur le judo féminin.

J'espère, à travers vos réponses, profiter très bénéfiquement de votre pratique.

Ainsi, tout en comptant sur votre bonne volonté, j'ose vous demander la plus grande objectivité dans vos réponses.

COCHEZ S'IL VOUS PLAÎT LA CASE CORRESPONDANTE

1 - AGE

10 - 14 ans 20 - 24 ans plus de 30 ans

15 - 19 ans 25 - 30 ans

2 - SITUATION DE FAMILLES

Mariée Célibataire J'ai un enfant

3 - VILLAGE

4 - RELIGION

Animiste Musulmane Chrétienne

5 - AVEZ-VOUS DÉJÀ LUTTE ?

Oui

Non

6 - QUELLES SONT LES MOTIVATIONS QUI VOUS ONT AMENÉES À LUTTER ?

7 - CONNAISSEZ-VOUS LE JUDO ? Oui Non

8 - SAVEZ-VOUS QUE LE JUDO FEMININ EXISTE ? Oui Non

9 - PRATIQUEZ-VOUS LE JUDO ? Oui Non

. Si oui, pourquoi ?

. Si non, pourquoi ?

Pas de salle de judo dans mon (quartier) (village)

Pas de kōmono

Je n'ai vu aucune fille pratiquer

Pas d'entraîneurs femmes

Pas d'autorisation

J'ai peur

Je n'aime pas **

** Pourquoi n'aimez-vous pas ? Cause des blessures

C'est dur pour la femme

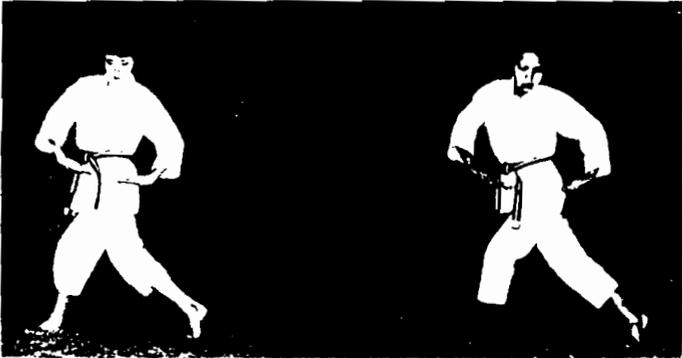
Fait perdre la féminité

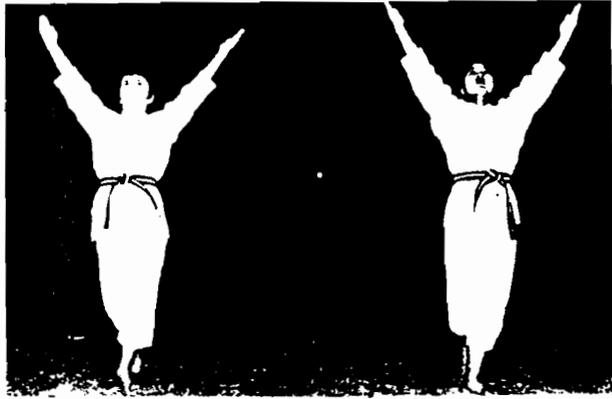
Les séances d'entraînements sont mixtes

Les entraîneurs sont des hommes

Je vous remercie de votre aimable collaboration.

danse du judo





Première série

le juste retour

1. TSUKI DASHI (transpercer avec la main)



2 KATA OSHI (pousser Epaule)



5. RYOTI- DORI (prise des deux mains)



4. KATA MAWASHI (mouvement des epaules)

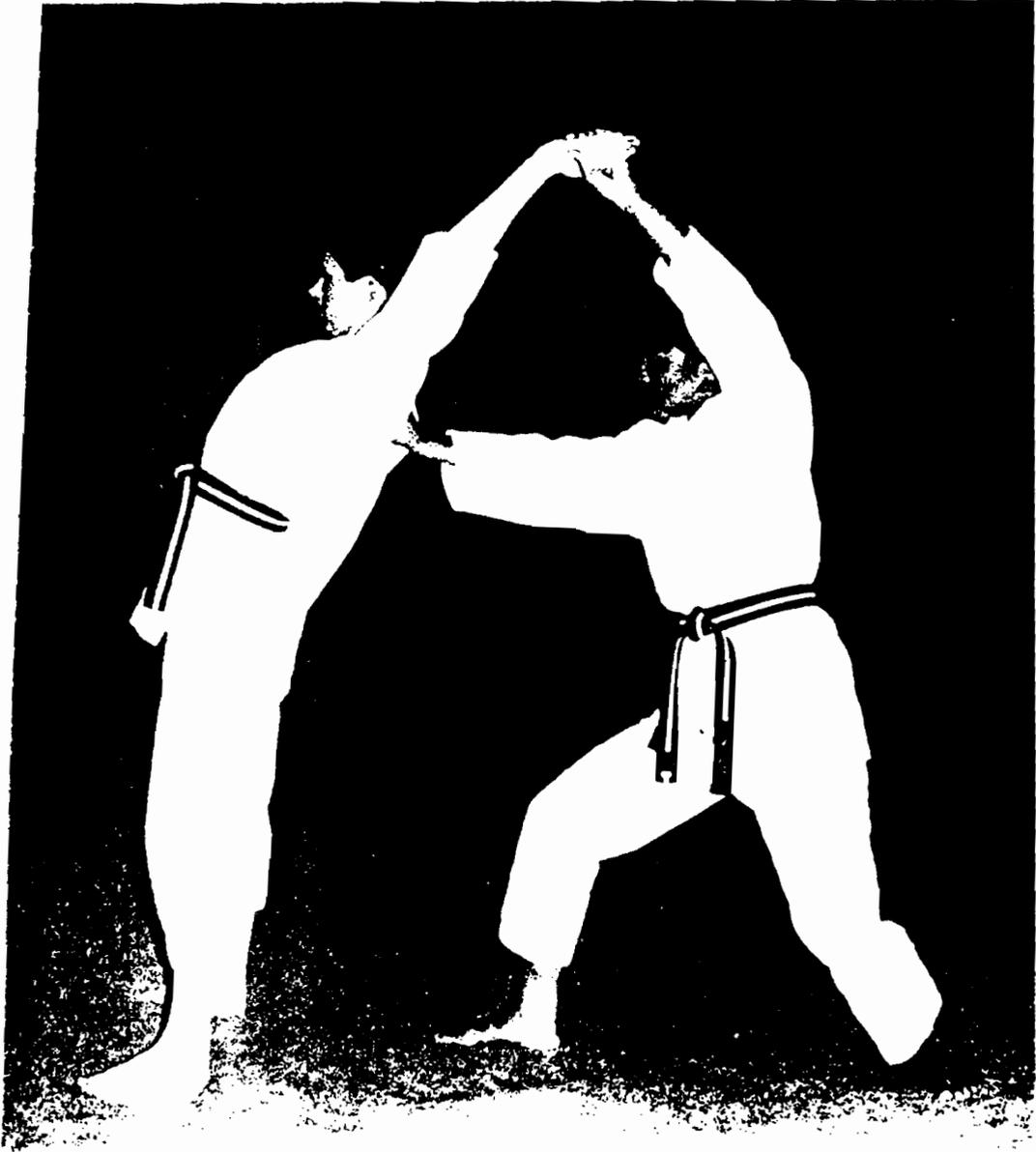


5 AGO OSHI (repousser le menton)



DEUXIEME SERIE

KIRI OROSHI (fendre la tête avec une arme)



7 RYO KATA OSHI (pression sur les deux epaules)



8. NANAME UCHI (fendre diagonalement)



9. KATATE DORI (attraper par une main)



10. KATAI-AGE (lever la main pour frapper)



TROISIEME SERIE

11. OBI TORI (prendre la ceinture)



12. MUNE OSHI (pousser à la poitrine)

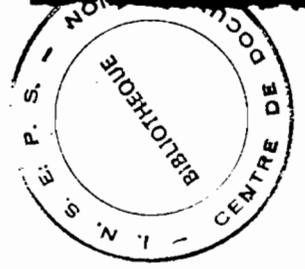


13. TSUKIAGE (coup de poing en uppercut)



14 UCHI OROSHI (coup de poing de haut en bas)





15. RYOGAN TSUKI (piquer les deux yeux)

