

REPUBLIQUE DU SENEGAL

Un peuple - Un but - Une foi

Ministère de la Jeunesse et des Sports

INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR
DE L'EDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT

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

MEMOIRE DE MAITRISE

ES-SCIENCES ET TECHNIQUES DES ACTIVITES PHYSIQUES

ET DU SPORT

T H E M E :

"LA GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN A LA TELEVISION" :
INTERET ET PERSPECTIVES DE DEVELOPPEMENT



PRESENTE et SOUTENU par : Mamadou Diallo SAMBOU

ANNEE DE SOUTENANCE

1985/1986

DIRECTEUR :

Monsieur Alain MONSELLIER
Professeur à l'I.N.S.E.P.S.

DEDICACES

Je dédie ce mémoire :

- à mon père Abibou SAMBOU décédé le 05/11/1984 et à qui je souhaite infiniment un bon repos de l'âme.
- à ma mère Fatou COLY vite vieillie par les fardeaux du ménage.
- à mon fils aîné Moussa SAMBOU à qui je souhaite une bonne relève dans la mission que je me suis assigné.
- à tous mes frères et soeurs à qui je dois beaucoup pour leur soutien incessant.
- et à tous les camarades étudiants et enseignants qui militent pour sauvegarder la pérennité de l'éducation physique et du sport dans son action curative.

REMERCIEMENTS

Un travail bien fait et avoué implique la collaboration d'un nombre impressionnant de personnes que je désire remercier ici.

- La section de gymnastique de l'INSEPS, bien sûr, en premier, qui a accepté de créer cette activité qui a fait l'objet de ma réflexion.

Mes remerciements à Alain MONSELLIER, qu'il veuille bien trouver ici l'assurance de mon attachement, de ma gratitude et de ma respectueuse admiration. C'est à lui que je dois l'essentiel de mes connaissances en gymnastique. Sa disponibilité en direction de ce mémoire ne manque pas de m' flatter.

Mes remerciements aussi à Daouda Abass SAMBOU pour sa compétence, son dévouement, sa persévérance qu'il a manifestés permettant de mener à bien la tâche envisagée.

Enfin à tous ceux qui de loin ou de près m'ont soutenu moralement ou matériellement dans cette importante entreprise.

LISTE DES ABREVIATIONS UTILISEES

INSEPS :	Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport.
A.P.E :	Activité Physique d'Entretien
G.E. :	Gymnastique d'Entretien.
A.P. :	Activite Physique.
E.P. :	Education Physique.
O.R.T.S. :	Office de la Radiodiffusion Télévision du Sénégal.
A.P.S. :	Activité Physique et Sportive.
G.V. :	Gymnastique Volontaire.
E.E. :	Elèves et Etudiants.
P.L.S. :	Profession libérale et Scientifique.
P.A. :	Personnel Administratif.
C.S. :	Cadres Supérieurs
P.C.V :	Personnel Commercial et Vendeurs
O.M. :	Ouvriers et Manoeuvres.
C.R. :	Chômeurs et Retraités.

S O M M A I R E

INTRODUCTION.	- - - - -	7
CHAPITRE I. :	<u>Analyse de la bibliographie relative au thème</u>	13
	I-1 Analyse	14
	I-2 Interprétation	22
CHAPITRE II. :	<u>Origines lointaines de la gymnastique d'entretien</u>	26
	II-1 Historique.....	27
	II-2 Situation actuelle dans le monde.....	28
CHAPITRE III. :	<u>Réflexion sur l'intérêt de la gymnastique d'entretien</u>	30
	III-1 Bienfaits mécaniques	31
	III-2 Bienfaits physiologiques	32
	III-2.1. Quelques bienfaits physiologiques spécifiques à la femme enceinte....	33
	III-3 Bienfaits biologiques.....	34
CHAPITRE IV. :	<u>La gymnastique d'entretien à la télévision</u>	35
	IV-1 Genèse	36
	IV-2 Les organisateurs	38
	IV-3 Les conditions de déroulement de l'émission..	38
	IV-4 Les exercices proposés. - - - -	39
CHAPITRE V. :	<u>Objectifs et méthodologie de l'enquête relative au thème</u>	41
	V-1 Objectif de l'enquête	42
	V-2 Méthodologie de l'enquête	49
CHAPITRE VI. :	<u>Situation actuelle de l'émission.</u> - - - -	44
	VI-1 Présentation des résultats	45
	VI-2 Exploitation des résultats. - - - -	57
	VI-2.1. Analyse des résultats	57

VI-2.1.1. Objectif n° 1.....	57
VI-2.1.2. Objectif n° 2.....	57
VI-2.1.3. Objectif n° 3.....	59
VI-2.1.4. Objectif n° 4.....	60
VI-2.2. : Interprétation des résultats	63
- la pratique selon le sexe	63
- la pratique selon la religion	64
- la pratique selon l'âge	65
- la pratique selon le niveau d'instruction	66
- la pratique selon la catégorie professionnelle	67
- le degré de motivation générale des individus ...	
- Conclusion	
 <u>CHAPITRE VII : Perspectives de développement.</u> - - - -	 70
 VII-1. Priorité	 72
VII-2. Propositions	72
Conclusion générale	74
Bibliographie	89
Annexes	97

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

Sous l'influence du corps médical, une gymnastique dite d'entretien est créée en Suède par PER HENRIK LING. En France cette gymnastique voit le jour grâce à Philippe TISSIE et à Raoul FOURNIER. En effet, au sortir de la guerre, pour oublier ces tristes moments, il va falloir s'imposer de nouvelles pratiques.

La gymnastique est aussi créée dans le but de sauvegarder la santé de tout un chacun. Mais cette initiative vient ~~moins~~ d'une remarque faite sur un *certain* nombre d'individus. On constate que les vieillissements musculaire, articulaire et cardio-respiratoire précoces sont dûs à une inactivité prolongée des sujets adultes.

La sensation précoce d'être vieux commence par une incapacité de réaliser certains actes, si l'individu manque d'entretien physique. Ainsi la sédentarité, conséquence d'une civilisation moderne où l'effort physique est banni favorise aussi l'obésité.

En effet, le résultat d'une telle activité est d'autant plus bénéfique qu'il importe qu'on en parle afin d'aviser le grand public et les très nombreux "gymnastes d'entretien". Doit-on considérer que la gymnastique est responsable de ce prolongement de la jeunesse. Si l'on considère les performances de certains sujets, on ne peut pas refuter purement et simplement cette affirmation.

Et comme il n'y a pas de danger de mort en pratiquant l'activité, l'expérience doit nous servir de témoin quant à l'efficacité de cette pratique.

C'est ce qu'a compris le corps professoral de l'INSEPS et la section de gymnastique en particulier qui, avec le soutien de son service audiovisuel et des techniciens de l'ORTS, tente de prouver qu'il est possible de lutter contre la sénescence, de maintenir longtemps une condition physique satisfaisante, voire de l'améliorer.

Ainsi en proposant la diffusion de l'émission " activité physique d'entretien " à la télévision, la section de gymnastique avec, de surcroît,

le soutien du ministère de la Jeunesse et des Sports, veut susciter le développement harmonieux des hommes par la pratique d'exercices gymniques appropriés, ne nécessitant pas une technique poussée, convenant à la nature de l'homme.

A travers l'émission les promoteurs veulent montrer à la population sédentaire que chaque jour amène son lot de maladresses d'accidents musculaires et articulaires, de perturbations, qu'il est nécessaire de s'interroger sur sa santé si l'on veut contribuer réellement à une vie physique plus adaptée, plus susceptible de participer au développement de la personnalité de chacun.

Mais cette gymnastique d'entretien qui devrait être l'objet de préoccupation de toute la société sénégalaise, rencontre sans doute des problèmes d'adaptation et de croyance. Car certains considèrent les pratiquants d'une activité comme étant des "attardés". C'est pourquoi nous avons choisi ce thème pour voir si cette pratique répond effectivement au contexte culturel sénégalais. Pourtant la gymnastique d'entretien qui est moins une discipline qu'un cadre d'exercices devrait concerner à priori chaque adulte, homme ou femme de tous milieux et de tous âges. Elle est surtout importante pour les classes laborieuses qu'il faut protéger contre les fardeaux de ménages et les travaux manuels.

Le présent sujet " gymnastique d'entretien à la télévision " retenu comme objet de réflexion pour la présentation de ce mémoire, ne saurait être un fait du hasard et ne peut laisser indifférent l'ensemble des sénégalais.

Notre travail consiste à partir des enquêtes menées, à voir l'intérêt que les téléspectateurs accordent à l'activité. Ce faisant, nous allons dans un premier temps, faire état de quelques courants qui ont influencé ce domaine, après une explication de quelques termes du thème et de mots ou expressions qui apparaîtront dans le développement. Ensuite nous ferons un rappel historique de la gymnastique d'entretien et un aperçu sur son intérêt. Cette perspective nous permettra de faire une analyse du programme d'activité que la section de gymnastique de l'INSEPS propose aux téléspectateurs avant d'analyser la situation actuelle de l'activité.

Nous ferons un certain nombre de propositions à partir desquelles nous montrerons les perspectives qui s'ouvrent à la gymnastique d'entretien à la télévision.

Explications de quelques termes du thème.

Dans le souci de faciliter la compréhension du thème et du contenu du document que nous présentons ici, nous proposons l'explication de quelques termes et abréviations qu'il nous paraît utile de préciser.

Gymnastique:

La définition que nous donne le petit Larousse illustré 1978 (1) est la suivante : "art d'exercer, de fortifier et de développer le corps par un certain nombre d'exercices physiques".

On y distingue trois sortes de gymnastique :

- "la gymnastique de la mémoire" qui est "l'ensemble d'exercices propres à assouplir les facultés intellectuelles" ;
- "la gymnastique correctrice, celle qui a pour objet, entre autre; le redressement de la colonne vertébrale ainsi que les traitement de certaines anomalies musculaires et malformations" ;
- "la gymnastique rythmique, ... méthode d'éducation musculaire créée par Jacques DALCROZE ayant pour objet d'harmoniser les mouvements du corps avec les commandes cérébrales".

Pierre ARNAUD nous propose la définition suivante : "la gymnastique est la science raisonnée de nos mouvements, de leurs rapports avec nos sens, notre intelligence, nos sentiments, nos moeurs et le développement de nos facultés. La gymnastique comprend la pratique de tous les exercices qui tendent à nous rendre plus courageux, plus intrépides, plus forts, plus industriels, plus adroits, plus véroces, plus souples, ou plus agiles". (2).

Entretien :

Nous retenons la définition du petit Larousse (3) - "Action ou dépense pour tenir une chose en bon état : l'entretien d'un moteur". Au regard de cette

.../

(1) et (3) Petit Larousse illustré 1978 "Dictionnaire encyclopédique pour tous".
P. 492 et 494.

(2) Pierre ARNAUD "Le corps en mouvement".

définition retenons que c'est tenir en bon état, pouvoir de tout ce qui est nécessaire à la vie. Ainsi seulement en exerçant le corps par des exercices physiques convenables on lui donne le pouvoir de vivre longtemps. En fait le but final de l'entretien c'est la longévité de l'individu.

Le Docteur Pierre TALBOT (1) définit l'activité d'entretien comme "activité ne nécessitant pas une technique poussée convenant à la nature de l'homme, permettant des efforts allant du plus faible au très intense, susceptibles d'être effectués de l'enfance à la sénescence, ne présentant pas de danger, pouvant, enfin, en dehors de l'effort, impliquer une certaine détente, voire une certaine évasion, par exemple vers la nature".

Education physique :

D'après Pierre ARNAUD "l'éducation physique n'est pas une pratique transparente, aisée à définir.

Elle est une forme particulière de pratique. Si on "fait" du sport, on ne "fait" pas de l'éducation physique. C'est qu'au delà de la simple pratique d'un sport, le professeur d'éducation physique recherche certains effets éducatifs, vise la transformation de l'élève tout autant sinon plus que l'amélioration de ses "performances". C'est pour cela qu'il bâtit un programme annuel des progressions". (2).

L'éducation physique est donc liée à l'école formalisée et souvent de ce fait, formelle, fortement inspiré par le mouvement sportif.

Activité physique :

L'activité physique est inhérente à toute pratique sportive. Quand en fait du sport on fait en même temps de l'activité physique. Quand on fait de la gymnastique d'entretien on fait aussi de l'activité physique; de même que le jogging et la randonnée à bicyclette. Le planton qui chaque jour fait

(1) Docteur Pierre TALBOT : "Sport, Santé et Forme" P. 58.

(2) Pierre ARNAUD "Le corps en mouvement" précurseurs et pionniers de l'E.F
P.19

ses courses à bicyclette exécute une activité physique. Mais l'activité physique à laquelle nous faisons allusion est animée d'une certaine réalité. Il s'agit d'une activité pouvant maintenir l'organisme dans une disponibilité permanente et capable de solliciter tous les muscles et toutes les articulations.

C H A P I T R E I.

ANALYSE DE LA BIBLIOGRAPHIE RELATIVE AU THEME

Nous avons retenu quelques ouvrages où le problème de la gymnastique d'entretien est plus ou moins longuement évoqué. Nombreux sont ceux qui traitent de sport, d'hygiène et de gymnastique corrective. Nous n'avons retenu qu'un seul ouvrage qui a traité de manière spécifique, de la gymnastique volontaire. Ainsi examinons les problèmes relevés par chaque ouvrage.

Sports, Santé et Forme (1).

Comme le titre d'indique, il est question dans cet ouvrage de santé et de forme. L'auteur a essayé de prouver les bienfaits du sport bien adapté à l'individu en n'escluant pas toute étude critique. Il s'agit en fait d'activité indispensable à l'homme et à la femme.

Pour TALBOT "la santé doit être le besoin de chacun... La forme doit être à la portée du plus grand nombre d'individus... Parmi l'arsenal des moyens mis à la disposition de l'homme pour lui faire acquérir et conserver la santé, figure l'exercice physique".

Il poursuit un peu plus haut : "depuis longtemps il est particulièrement recommandé à chacun d'entre nous, de pratiquer durant quelques minutes le matin, devant la fenêtre ouverte un certain nombre de gestes appelés parfois "mise en forme" ou gymnastique", "déroutillage", ou encore "réveil musculaire". (2).

A ces propos le Docteur Pierre TALBOT montre les avantages mécaniques et physiologiques que l'organisme tire de l'activité physique et sportive. Ils se caractérisent par des sensations qui intéressent par des sensations qui intéressent l'ensemble de l'individu, son comportement, sa motricité et sa disponibilité. Ainsi il laisse entendre que : "Dès la trentaine, parfois avant, les processus d'usure et de déformation des articulations sont en marche. Il convient d'en retarder la venue... ou d'en atténuer les efforts : la pratique d'activités physiques et sportives choisies y contribue" (3)/.

(1) De Pierre TALBOT "Sport, Santé et Forme" Librairie Larousse 114, Paris VIè.

(2) Pierre TALBOT *ibid.* P. 55 à 56.

(3) Pierre TALBOT *ibid.* P. 42 à 43.

Il poursuit que l'activité a son origine dans une contraction plus étendue et plus soutenue des muscles. Le muscle en activité permet la circulation rapide du sang, l'élimination de déchets et la consommation d'oxygène plus importante. Et "lorsqu'un sujet est en forme il n'est pas seulement apte à faire plus d'efforts que d'habitude, il est aussi capable, dans l'ensemble de son comportement, d'être plus disponible, c'est à dire, plus efficace" (1).

L'auteur n'a pas enfin manqué de relater les bienfaits de l'activité physique chez les femmes enceintes et chez les handicapés moteurs.

Sport et société.(2)

Il s'agit en priorité dans ce document de discours sociologiques sur le sport. POCIELLO montre qu'entre l'approche psychosociologique des motivations des sportifs et de la radicale critique sociologique du sport, s'étend un domaine de connaissances désormais structuré comme un "champ". Nous avons dans cet ouvrage retenu certains passages qui peuvent nous aider à mieux poser notre problématique relative à la pratique d'exercices physiques.

En effet, d'après l'auteur, celle-ci est fonction de l'histoire personnelle et des origines sociales de l'individu. Il laisse entendre que "la recherche du bien-être corporel" par la pratique d'exercices physiques variés est une préoccupation qui semble assez communément partagée dans notre société mais elle est "vécue" et mise en acte très différemment selon les individus et les groupes. Des pratiques aussi diverses que le jogging, la baignade ou le vélo, le "cours de Yoga", la séance de judo ou la fréquentation des salles de culture physique montrent comment chacun, en fonction de son histoire personnelle mais aussi de ses origines sociales, tente de trouver la formule répondant le mieux à ses besoins" (3). Parlant de la gymnastique POCIELLO dit que "la gymnastique volontaire, qui est moins une discipline qu'un cadre d'exercices, peut convenir et concerner à priori chaque adulte, homme ou femme de tous milieux et de tous âges". (4).

Il fait ensuite un petit historique de la gymnastique volontaire en disant que "née en France dans les années 1952/54, à l'instar de ce qui existait déjà en

(1) *ibid* P. 13 à 14. Pierre TALBOT.

(2) Christian POCIELLO "Sport et Société" *S'*approche socio-culturelle des pratiques, édition Vigot 23, Paris 1 83.

(3) POCIELLO *ibid* P. 24 .

(4) POCIELLO *ibid* P. 252 paragraphe 1 et 4.

en Suède, la G.V s'est trouvée constituée et animée par certains professeurs d'E.P., réunis aujourd'hui au sein de la Fédération Française d'E.P. et de G.V. Cette institution s'est structurée sur le modèle associatif (l'unité de base étant le club) et compte aujourd'hui 200 000 licenciés dont 92% de femmes" (1).

La séance d'A.P. était utilisée dans l'entretien physique des sujets par séries dosées d'exercices coporels à dominante gymnique.

Manuel de gymnastique médicale.(2)

Il s'agit dans cet ouvrage de la gymnastique corrective de l'enfance. Depuis, l'auteur a continué d'examiner chaque année des milliers d'enfants, de diriger le traitement de ceux présentant une déformation du squelette et de former des moniteurs qui associent à une connaissance approfondie de la gymnastique corrective, un enthousiasme entretenu par les résultats qu'ils obtiennent. Sa doctrine se résume en toute rigueur : "la gymnastique naturelle ne suffit pas à la plupart des enfants que guettent au surplus des attitudes viscieuses contractées à leur table de travail et si l'on y prend garde, des déformations vont se constituer, réductibles d'abord confirmées plus tard" (3). Le docteur LESUR traite dans son livre de la prévention des déviations rachidiennes. Il propose ainsi un certain nombre d'exercice pour prévenir et corriger des déviations qui peuvent émaner d'attitudes mauvaises telle que la position "assis au sol jambes tendues" formellement déconseillée. Ainsi dit-il à ce propos "les exercices physiques devraient tenir la première place dans la prévention des déviations.

A première vue il semble que pour un enfant normal, une gymnastique de musculation générale comme la gymnastique naturelle doive suffire pour le mettre à l'abri de tout effrondement. Cependant en étudiant le mécanisme des déviations rachidiennes nous voyons que quelques groupes musculaire/ seulement en son responsables (abdominaux, spinaux, adducteurs des ommoplates). Lorsque l'hypothèse

.../

(1) POCIELLO *ibid.* P. 252 paragraphe 1 et 4.

(2) Docteur Jacques LESUR "Manuel de Gymnastique Volontaire" quatrième édition Masson & Cie, Edition, 120, Paris VIème . . . 1970

(3) LESUR *ibid.* P. 7

touche un enfant ce sont ces muscles là qui cèdent les premiers, sans doute parce que ce sont justement ceux là qui sont les moins utilisés dans les jeux habituels des enfants et même dans la gymnastique naturelle.

Nous estimons donc qu'à la gymnastique générale, aux jeux sportifs, à l'éducation physique habituellement conseillée aux enfants normaux, il serait utile d'ajouter à chaque séance quelques minutes de gymnastique analytique, dite gymnastique de maintien... L'idéal serait d'imposer à chaque enfant pris individuellement la gymnastique qui convient à son seul cas. Ce qui socialement est difficile à réaliser" (1). Il propose aussi des exercices à effets généraux ayant pour but de stimuler l'activité cardio-pulmonaire, de drainer les déchets et de favoriser l'élimination. A la fin de la séance c'est une récupération nerveuse (retour au calme) après la grosse dépense produite par les exercices statiques. Enfin, il propose un échantillon d'exercices physiques pour tous les âges (de l'adolescence au troisième âge).

Vie physique et culture physique (2).

GALLET et ROBERT traitent ici de l'activité physique comme pouvant déboucher sur la culture physique dès lors où elle s'inscrit dans un projet. Nous y avons retenu un nombre important d'idées. Ils louent vivement la volonté de la société toute entière de considérer l'A.P. comme moyen permettant l'accomplissement du bien-être physique et psychique. En effet, "certaines maladies nouvelles apparaissent et leur fréquence devient alarmante : affections cardio-vasculaires, artérioscléroses, ennuis digestifs, douleurs vertébrales. Mais à côté de ces maladies d'origine biologique, ce sont les maladies psychosomatiques qui profilèrent de manière caractéristique. Il est banal d'entendre les uns et les autres se plaindre d'une grande fatigue mais il s'agit essentiellement d'une fatigue nerveuse qui peut aller jusqu'à la dépression" (3). Cette déclaration de GALLET et ROBERT est sous-jacente à un fait observé au cours d'une enquête : "l'absentéisme de longue durée est passé dans une entreprise de 6 à 12% du personnel. D'après le Docteur SALBAGHA, médecin de l'établissement, les causes
.../

(1) LESUR *ibid.* P. 160 à 161.

(2) Pierre GALLET et Robert NE " Vie Physique et culture physique"
Paris Librairie philosophique J. VRIN 147 pages - 1978

(3) GALLET et NE *ibid.* P. 23

proviennent en général des maladies du dos, consécutives à des efforts physiques portés au niveau maximum, aux cadences de travail, ceci sur un fonds de maladies psychosomatiques qui sont souvent le fait d'ouvriers" (1).

C'est la mise en place de solutions à ces problèmes qui nous a permis de retenir ces quelques idées de GALLET et NE dans ce livre.

Abrégé de médecine du sport (2).

Avide de santé, GUILLET et GENETY dénonce la nuisance secrétée par la civilisation. "L'inadéquation de l'homme au milieu qu'il construit sans considération préalable des convergences de sa biologie, la conservation d'habitudes (rarement les bonnes) d'un autre âge, la recherche de satisfaction de besoins artificiellement créés, font fléchir et, pour certaines tranches d'âges s'infléchir la courbe de l'espérance de vie" (3). Ils montrent que l'adaptation de l'homme à la vie imposée par la civilisation actuelle passe par l'exercice d'une activité physique compétitive qui, non seulement restitue ce fond de robustivité primitive, disparu dans un monde climatisé, mais encore contribue à éduquer globalement, les jeunes, "à maintenir et à développer les aptitudes pendant l'âge mûr et faire reculer, autant que faire se peut, l'apparition irréductible des signes de ^{vieillesse} ~~jeunesse~~" (4). Dans ce livre les deux auteurs ont parlé des symptômes du vieillissement et de la nécessité de la pratique d'exercices physiques. En effet "l'appareil respiratoire vieillit également, avec augmentation de la rigidité de la cage thoracique qui amène une réduction de l'amplitude des mouvements respiratoires, associée à une perte de l'élasticité broncho-pulmonaire et, chez les sédentaires, la mise hors circuit par non usage d'une partie du champ pulmonaire" (5). Et "le travailleur manuel est, plus que le valide, menacé par des déformations consécutives à l'accomplissement des mêmes gestes sous les forces, beaucoup moins corrigées par les changements de position qui limitent le handicap" (6). Enfin ils ont cherché quelles étaient les motivations qui conduisent les personnes âgées à l'éducation physique.

(1) *ibid.* P. 24. GALLET et NE.

(2) R. GUILLET et J. GENETY "Abrégé de Médecine du Sport". 2^e édition Masson et Cie, éditeur, 120, Paris VI^e.

(3) GUILLET, GENETY *ibid.* P. 5 - (4) *ibid.* P. 5, 6 - (5) *ibid.* P. 371 - (6) *ibid.* P. 358.

Guide pratique de la médecine du sport (1).

Dans cet ouvrage le Docteur Pierre WULLAERT présente sous une forme unanimement didactique, le fruit de nombreuses années de réflexion et de pratique active de la médecine du sport. Les sujets traités, très variés, sont choisis en raison de leur intérêt pratique. Un seul sous-chapitre a retenu notre attention dans ce livre : sport et accouchement. Les autres chapitres ayant été déjà cités par les auteurs précédents. Il y a défini l'importance des exercices physiques en affirmant q'"actuellement, la majorité des accoucheurs est d'avis que la femme sportive, grâce à sa bonne musculature, abdominale d'une part et à un excellent contrôle de sa respiration d'autre part, présente un accouchement au contraire plus facile" (2). Cette affirmation vient confirmer les propos des anciens auteurs qui font souvent mention de la musculation importante du périnée chez les sportives, facteurs de ralentissement de l'expulsion du fœtus, et cause d'épisiotomie fréquente. Ils mentionnent aussi une dilatation plus longue chez la sportive.

Hygiène et prophylaxie par les exercices physiques. (3).

La surveillance de nos attitudes, gestes et positions a retenu notre attention dans cet ouvrage. Ces deux auteurs proposent d'éviter certaines déformations par la pratique d'exercices physiques. Apprenez à "verrouiller" votre région lombaire ; méfiez-vous particulièrement des efforts de torsion du tronc ; appliquez dans le déplacement et le port des charges, les techniques raisonnées de la manutention, nous préviennent-ils. En évoquant les conséquences de la sédentarité, ils incitent les populations victimes de la civilisation moderne, à la pratique d'exercices gymniques pour se maintenir. Ainsi implorent-ils incessamment : préparez-vous aux longs trajets en voiture" (4). Pour ce faire "les professionnels du volant doivent entretenir leur condition physique et, notamment leur musculature abdominale et lombaire; le vacancier doit se préparer, pendant les deux à trois semaines qui précèdent son départ, par des exercices gymniques et par une demi-heure à une heure de marche quotidienne" (5). Le vieillissement qui est la principale préoccupation de notre sujet d'étude n'a

(1) Pierre WULLAERT "Guide pratique de Médecine du Sport". Edition médicale et universitaire, 167, Paris.

(2) WULLAERT *ibid.* P. 99.

(3) E. MACORIGH et E. BATTISTA "Hygiène et Prophylaxie par l'exercice physique" Illustration d'E. BATTISTA VIGOT-Frères - Paris VIè. MACORIGH et BATTISTA *ibid* P. 11.

pas manqué de retenir l'attention de ces deux auteurs. Ils ont montré que les activités physiques sont responsables de ce prolongement de la jeunesse. Il est possible de lutter contre la sénescence, de maintenir longtemps une condition physique satisfaisante, voir de l'améliorer, quel que soit l'âge de l'individu. Cette affirmation vient de travaux effectués en U.R.S.S, en Hollande et en Bulgarie. En comparant les vieillards entraînés à des vieillards sédentaires, ils ont constaté que "c'est à partir de la quarantaine année que l'entretien de la condition physique devient indispensable" (1).

Aussi "la gymnastique d'entretien s'adresse à ceux qui ne peuvent pratiquer un sport par manque de temps ou d'installations. Un examen médical préalable n'est pas nécessaire : il suffit d'être en bonne santé... il n'y a pas de mouvement spécifique contre le vieillissement, tout exercice peut donc être utilisé, à la condition d'être adapté aux besoins et aux possibilités du sujet, notamment sur le plan musculaire, articulaire et cardio-vasculaire" (2).

L'adulte face au loisir sportif (la gymnastique volontaire).(3)

Dans ce document Gérard FOURNIER nous dit, la G.V qui tend à s'accorder aux données actuelles de notre société reste encore mal connue du grand public sinon des très nombreux gymnastes volontaires. Ainsi, il présente dans cet ouvrage des adultes face aux loisirs sportifs. Il analyse et explore finement les pulsions socio-politiques et psychologiques sous-jacentes, à travers l'institution et le prisme de la culture. En effet "l'évolution des individus, la mutation d'idées, si elles sont reconnues, peuvent-elles nous amener à considérer la G.V. comme un modèle ou plus simplement comme un exemple à privilégier" (4). C'est bien là le sujet de FOURNIER : un essai pour mesurer le pouvoir éducatif d'une activité dont la spécificité reste encore à approcher. "A partir de nos considérations sur l'adulte et son corps, il nous appartiendra d'imaginer un champ d'application parmi les institutions possibles du loisir sportif... Une politique du sport pour tous" (5). Séances, histoires de sections, témoignages de pratiquants sont autant de photographies que nous arrêtons à la sensibilité des lecteurs de ce document.

(1) *ibid.* P. 151. MACORIGH et BATTISTA.

(2) *ibid.* P. 152.

(3) Gérard FOURNIER "L'adulte face au loisir sportif" La gymnastique volontaire Les éditions ESF 17, Paris.

(4) FOURNIER *ibid.* P. 12.

(5) *ibid.* P. 13.



Ainsi dans un premier temps l'auteur décrit l'afflux des gymnastes volontaires vers le centre régional d'E.P.S dont une des fonctions essentielles consiste à former des enseignants d'E.P. Les individus de quarante cinq ans semblent se trouver en majorité. Les personnes de sexe féminin composent les trois-quarts de l'effectif.

Dans un second temps, l'auteur nous décrit la façon dont l'animatrice intéresse les gymnastes volontaires qui l'entourent incessamment - là l'animatrice peut lire dans les yeux des "G.V" quelque chose qui nous fait penser à l'approbation, l'admiration, l'envie. Dans la séance, l'articulation des hanches est sollicitée pendant un long moment suivi d'un renforcement abdominal. Un silence qui trouble à peine une respiration égarée, amène parfois l'animatrice à dire " ne bloquez pas votre respiration... acceptez votre corps en avant... Prenez conscience de l'étirement de votre dos... faites l'inventaire des résistances... dans les muscles de vos gouttières vertébrales" (1).

D'après ses constatations FOURNIER nous dit "la gymnastique volontaire est un phénomène essentiellement féminin... car si les femmes ont bénéficié d'un régime d'éducation physique semblable à celui de l'homme lors de leur scolarité, elles ont, avec leur condition d'adulte, abandonné dans la plupart des cas toute activité physique et sportive" (2). Son livre s'adresse à un large public d'éducateurs, d'animateurs et d'adultes pratiquants à la recherche d'une société enfin renouvelée comme aussi aux psychologues, aux sociologues et étudiants en sciences humaines pour servir les secrétaires affectés par l'immobilisme et le modernisme.

Voici quelques réponses qu'il a recueillies de gymnastes volontaires : "quand j'étais à la maison avec les petits je n'allais pas chez le docteur, mais j'avais toujours mal quelque part... mal à la tête... mal au ventre... l'impression d'être vieille, vieille quoi en fait je n'avais que 30 ans, mais j'avais toujours des malaises, j'atais mal dans ma peau" (3). Mais après une régulière pratique d'exercices physiques, le même poursuit "puis tous les malaises ont disparu. J'ai eu l'impression d'être jeune plus qu'à vingt cinq ans. Mes gosses m'ont dit en voyant des photos que je faisais plus jeune maintenant - Je suis libéré quoi" (4). "Personnellement, cela m'a donné confiance;

(1) FOURNIER ibid P. 20

(2) ibid. P. 22 à 23.

(3) et (4) FOURNIER P. 39.

conscience de mes possibilités. En dehors des bienfaits physiques, m'a permis de découvrir des sports que je n'aurais jamais pratiqué" (1). "La gymnastique volontaire se présente comme un remède à tous les maux".

Comme dans chaque oeuvre un ensemble de points retient l'attention du lecteur, il nous est impossible de consentir aux tendances culturelles de la G.V et à son histoire dont G. FOURNIER fait état dans son livre. Ainsi en évoquant seulement certains passages de son livre, nous souhaitons vous faire vivre l'intérêt que l'auteur tient à donner à la gymnastique volontaire. A propos, nous retenons cette affirmation que "pour que l'esprit puisse s'épanouir, il est supposé que son support matériel fonctionnât dans les meilleures conditions préalable à "l'intellect" mais aussi à "l'affect" (2). "En effet, c'est pour lutter contre le vieillissement, contre les marques du temps que l'adulte se préoccupe d'agir. C'est pour lutter contre la sédentarité, l'immobilisme la spécialisation gestuelle d'une société mécanisée que l'individu réclame une hygiénique. C'est encore pour une femme au foyer, compenser l'austérité de son rôle, pour un homme au bureau où à l'usine compenser le déterminisme de ses fonctions que de s'oublier dans le jeu" (3). G. FOURNIER nous fait la différence de santé entre deux individus de classe sociale différente. Le jeune cadre "consacrera peut-être plus de temps et d'argent à l'hygiène de sa peau, de ses ongles, de ses dents ou de ses cheveux que ne le ferait l'ouvrier. Le fumeur nettoie ses dents mais encrasse ses poumons. L'hygiène reste en surface Elle est en vitrine et la santé défaillante s'oublie à la réserve" (4). Enfin l'auteur n'a pas manqué de discuter sur l'intérêt physique de la G.V. En effet, "l'image de la sueur s'excrétant du corps comme un produit nocif-toxique, s'accompagne d'un sentiment de purification" (5). En annexe FOURNIER ouvre un dossier historique que nous évoquerons dans le chapitre II de ce document.

I-2. Interprétation de la bibliographie.

I-2-1. Problèmes communs relevés dans les écrits précédents.

A travers les différents écrits que nous avons recensés, nous retrouvons des points communs qui ont d'ailleurs fait l'objet du choix de ces passages. Ce sont surtout les bienfaits de la pratique

(1) FOURNIER P. 39.

(2) *ibid.* P. 55.

(3) FOURNIER *ibid.* P. 47.

(4) *ibid.* P. 57.

(5) *ibid.* P. 60.

d'exercices physiques qui sont relatés. Chaque auteur a essayé de montrer d'une manière ou d'une autre ce que l'exercice physique peut apporter à l'homme, en particulier les bienfaits mécaniques et physiologiques.

I-2-2. Buts des précédentes études.

Dans le cadre de notre travail, il nous est nécessaire de nous appuyer sur certains auteurs pour voir l'intérêt accordé à l'exercice physique méthodique. Ainsi ces auteurs recensés n'ont pas manqué d'y consentir. Les chapitres choisis nous ont ainsi permis de situer la gymnastique d'entretien dans le maintien de la santé humaine. Nous pouvons donc ainsi affirmer que la gymnastique d'entretien ne manque pas d'intérêt.

I-2-3. Situation sociale des sujets qui ont participé aux études.

Dans les écrits que nous avons recensés, nous retrouvons en majorité des médecins du sport français qui ont œuvré pour donner à la pratique physique une tendance culturelle importante. L'UNESCO n'est pas aussi en reste. Au Sénégal, c'est la section gymnastique qui est la principale concernée en nous ouvrant les possibilités de choix du sujet d'étude.

I-2-4. Centre d'instruments utilisés dans ces études.

Pour arriver aux conclusions sur les bienfaits de l'activité physique, les différents auteurs ont utilisé des indicateurs de développement tels que les expérimentations et les enquêtes auprès de sujets jeunes et adultes. Toutes les études sont faites à partir d'exercices physiques.

I-2-5. Genre de données traitées.

Les données traitées sont d'ordre économique, démographique, esthétique et diététique. Le principal souci des auteurs est d'éviter certaines déficiences en préconisant la pratique d'exercices physiques et de favoriser celle-ci par une bonne conduite alimentaire.

I-2-6. Plan de recherche.

Les plans diffèrent selon que chaque auteur traite d'un domaine particulier et y introduit d'une manière ou d'une autre les bienfaits de l'activité physique.

I-2-7. Points forts et points faibles de ces recherches.

Nous constatons que ce qui fait la force de ces écrits, résulte du fait qu'ils constatent la même chose. Il y a cependant des différences au niveau de leur problématique. En effet, ces écrits ne portent pas tous sur la gymnastique d'entretien proprement dite. Il y a quand même qu'ils traitent de la santé corporelle par la pratique d'exercices physiques ou de sport.

Quand à leurs points faibles, nous déplorons, dans la présentation, l'absence d'exercices gymniques spécifiques à des catégories d'âges et le fait que ce domaine ait été traité de manière très superficielle.

I-2-8. Interprétation des résultats des recherches évoquées.

Les résultats évoqués par ces auteurs nous permettent plus ou moins de traiter notre sujet. Donc ils ne nous satisfont pas dans la mesure de nos besoins. Il manque des écrits spécifiques à la gymnastique d'entretien qui, grâce à son importance doit faire l'objet d'une étude minutieuse et approfondie.

I-2-9. Apports des résultats trouvés à notre recherche.

Malgré les insuffisances remarquées, nous partirons quand même des résultats de leurs recherches pour essayer de mener à bien notre travail. La conclusion du Docteur LONGUEVILLE qui dit : "Bénéficiaire et victime à la fois du progrès technique, l'homme d'aujourd'hui apparaît, dans le domaine de la motricité nettement défavorisé par rapport aux générations qui l'ont précédé... alors que l'espérance

de vie ne cesse d'augmenter dans notre pays, l'homme des **sociétés** mécanisées se voit toujours davantage de la perte d'usage de ses pieds" (1) nous sert d'orientation dans notre travail.

(1) Pierre GALLET et ROBERT NE "Vie physique et culture physique".

CHAPITRE II : ORIGINE LOINTAINES DE LA GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Depuis l'antiquité l'homme parle du maintien du corps. Et la gymnastique d'entretien manque de modèle culturel vu que l'évolution des idées est en pleine gestation. Mais progressivement elle est promue en Suède par PER HEMRIK LING et en France par les Docteurs Philippe TISSIE et Raoul FOURNIER.

II-1. Historique.

"L'amélioration de la qualité de la vie est une aspiration qui a toujours préoccupé l'homme, et il est généralement admis que la bonne condition physique est un critère positif de santé" (1). C'est ainsi que depuis l'antiquité l'homme se préoccupe de la santé par l'exercice physique. "Dès le XVIème siècle et pendant tout le XVIIème siècle les normes de civilité et de l'apparat exigent des corps droits, bien faits, parce que l'apparence extérieure reflète des vertus morales" (2). A cette époque déjà "il semble en fait que les médecins aient joué un rôle social important dans la mesure où ils étaient les dénonciateurs des mauvaises habitudes scolaires (attitudes vicieuses provoquées par des études sédentaires), les défenseurs d'un code du maintien et de la bienséance"... (3). Ce caractère médical de la gymnastique se perpétue au XVIIème et XVIIIème siècle tout en prenant des orientations nouvelles. D'une façon générale, cette gymnastique reste l'affaire du médecin : elle vise surtout le maintien ou le rétablissement de la santé, elle est soucieuse de dresser ou de redresser le corps. En un mot elle est corrective.

Mais la gymnastique d'entretien doit son évolution à l'oeuvre de PER HEMRIK LING (1776-1839). Celui-ci projette de régénérer le peuple suédois miné par l'alcoolisme et la tuberculose. LING, maître d'escrime, historien, professeur de psychologie et anatomiste, est reconnu cependant comme le tenant de la gymnastique rigoureuse, rationnelle et scientifique, et bien qu'attaché à ses principes techniques et pédagogiques, il s'est préoccupé tout autant d'instaurer une "gymnastique pour tous".

Après la mort de LING, la gymnastique suédoise subit l'influence de l'armée et ne correspondit plus aux besoins des adultes hommes et femmes. L'avènement de la gymnastique néo-suédoise grâce à l'action d'E. BJÖRSTEN (1870-1947) d'E. FALK (1872-1942) et de J.G THULIN (1875-1945) permet une meilleure adaptation des

(1) Lamine THIAM "Sport et Santé" - Conférence du 11/01/1986.

(2) - (3) Pierre ARNAUD "Le corps en mouvement" précurseurs et pionniers de l'éducation physique.

exercices aux différents sexes, âges et conditions physiques.

Les idées sociales de LING sont alors reprises. L'A.P. généralisée est préconisée pour conserver la santé, accroître la résistance aux maladies. L'intérêt ne doit pas se limiter aux personnes douées physiquement, mais s'étendre à un mouvement populaire capable d'améliorer la santé physique et morale d'un peuple et de contribuer ainsi à la prospérité de la communauté par l'application de la devise "gymnastique pour tous". L'association suédoise de gymnastique, créée en 1904, s'intéresse aux personnes âgées, aux mères de famille, et est constituée d'enseignants d'E.P.

Des troupes itinérantes de conférenciers vont de village en village, transmettre la connaissance ou les notions de vie pratique. Et le crédit accordé par tout le peuple à la gymnastique est considérable (1).

"Ainsi la gymnastique, élevée par les cadres suédois est intégrée à la vie au même titre que le confort rationnel de l'habitat que l'hygiène alimentaire, que l'hygiène vimentaire... on réalise sa gymnastique en Suède, quelque soit l'échelon social, comme on se lave le visage le jour" (2).

Les raisons de la réussite de cette campagne sont, outre l'importance donnée aux moyens, que ce mouvement s'est appuyé grandement sur les associations culturelles. En France, les idées de LING sont, reprises par le docteur Philippe TISSIE qui veut une éducation physique pour tous les français selon la formule : " pour la patrie, par le foyer, par l'école, par la caserne " (3).

Mais auparavant "... quand s'est effondré l'éphémère royaume de Joseph, AMOROS quitte sa patrie et se réfugie en France, où il arrive en juillet 1813. De là doit commencer pour l'ex-ministre de la police de Joseph, ex-colonel d'infanterie, une carrière qui fait de lui le rénovateur de la gymnastique en France et le fondateur d'un mouvement d'où prit naissance l'E.P." (4).

II-2. Situation actuelle dans le monde.

Exemple de la France.

L'avènement de la fédération française de la gymnastique éducative va précipiter le grand départ de la gymnastique volontaire en France. En l'article 3 de

(1) Propos recueillis dans "l'adulte face au loisir sportif". de Gérard FOURNIER
... P. annexe 131 à 132.

(2) (3) Gérard FOURNIER dans "l'adulte face au loisir sportif" P. 130 à 132.

(4) Pierre ARNAUD "le corps en mouvement" page 161.

ses statuts, la fédération précise son intention parmi d'autres, "... de créer des sections de gymnastique volontaire en vue de diffuser la pratique hygiénique et récréative". (1).

Au sortir de la guerre, les institutions officielles de 1945 soucieuses de redonner à une jeunesse affaiblie par les privations, les moyens de récupérer un capital "santé" vont réactualiser une éducation physique corrective, rééducative. La tendance analytique semble triompher. Elle s'appuie sur le monde sportif qui lui emprunte les exercices dits préparatoires. Pour améliorer ses performances, on muscle on assouplit successivement telle ou telle partie du corps. Les enseignants d'E.P.S qui introduisent à partir de 1949 la gymnastique volontaire en France proposent ces exercices aux adultes. Ces derniers tendent aujourd'hui de se démarquer de cette gymnastique qu'ils disent "scolaire".

Ailleurs dans le reste du monde la gymnastique d'entretien connaît un essor important. Au Sénégal nous assistons à la création d'une section de G.E à l'INSEPS et d'une association de médecine du sport pour permettre aux sportifs de se préserver de certains maux d'ordre diététique, musculaire et articulaire.

(1) Gérard FOURNIER dans "l'adulte face au loisir sportif".
P. 130 à 133.

Propos recueillis dans "l'adulte face au loisir sportif" de Gérard FOURNIER
P. 78 - 79.

CHAPITRE III. : REFLEXIONS SUR L'INTERET DE LA GYMNASTIQUE
D'ENTRETIEN.

La sédentarité, conséquence d'une civilisation moderne ou l'effort physique est banni, a engendré des maux qui ne cessent de menacer le mode de vie du sénégalais. "Le corps humain a été conçu pour agir, se mouvoir, et l'inactivité est un frein quant à son fonctionnement et son épanouissement". (1). C'est pourquoi il nous semble indiqué d'étudier l'influence de la G.E sur la santé.

III-1. Bienfaits mécaniques.

Le mouvement est rendu possible grâce au délicat jeu des os, des ligaments, des tendons et des muscles. L'absence d'activités physiques rend les articulations moins disponibles. Si un individu sédentaire trouve de la peine au bout d'un certain temps à effectuer des mouvements de flexion du tronc c'est qu'il est victime d'une inaction prolongée. C'est dans ce sens que le Docteur TALBOT nous dit "l'homme ou la femme qui a pour habitude de mouvoir son corps a infiniment moins de risque de voir s'installer cette "vieillesse articulaire" qui commence parfois très tôt chez le sédentaire. L'usage quotidien de l'ensemble des segments de son corps entretient l'appareil locomoteur tout entier dans une certaine disponibilité, qui permet en principe de faire face aux exigences de la vie active". (2). Les articulations de la colonne ^{vertébrale} sont en particulier les plus indispensables à l'entretien. Les dernières vertèbres cervicales (C6 - C7) et la charnière lombo-sacrée (L5, S1) sont les sources de la sensation de vieillesse. TALBOT poursuit que "les exercices d'entretien sont un des plus sûrs moyens de retarder le vieillissement qui peut survenir plus tôt qu'on ne le croit" (3). En effet, le vieillissement ne suit pas de voie linéaire; en l'occurrence l'âge des artères devient référentiel. Le vieillard entraîné à :

- une force musculaire relativement bien conservée, notamment pour les muscles du tronc, ainsi qu'une atrophie moins prononcée ,
- une plus grande souplesse articulaire,
- et une meilleure coordination.

Les déviations vertébrales peuvent être traitées par la G.E qui est préventive et curative du redressement. "Pour tous, les activités physiques aident à retrouver un état meilleur sur le plan physique : s'il est travailleur sédentaire

(1) Conférence Lamine THIAM sur "Sport et Santé" (11/04/1986) à l'INSEPS.

(2), (3) Pierre TALBOT "Sport, Santé et Forme" P. 42 à 43.

le handicap physique est menacé par l'obésité ou l'insuffisance respiratoire. S'il est travailleur manuel, il est plus que le valide, menacé par les déformations consécutives à l'accomplissement des mêmes gestes sous les mêmes forces, beaucoup moins corrigées par les changements de position qui limitent le handicap" (1).

III-2. Bienfaits physiologiques.

Les avantages physiologiques que l'organisme tire de l'activité physique sont à l'origine de l'intérêt que l'on accorde à la gymnastique d'entretien.

"Lorsque le muscle est au repos, le sang des vaisseaux capillaires qui le parcourent y circule très lentement. Dès que le muscle travaille intensément, ces vaisseaux s'ouvrent tous afin d'apporter à la fibre l'oxygène et, le cas échéant, le combustible nécessaire à la poursuite de l'effort. ~~Ainsi de nombreux produits toxiques fabriqués sont mis en charge~~ par le torrent circulatoire afin d'être ramené d'abord au cœur (oreillette droite) puis adressés aux poumons pour que certains d'entre eux soient éliminés" (2). "Si l'individu

se livre à des activités physiques répétées et progressives, la fibre musculaire augmente la quantité d'oxygène qu'elle peut fixer, et le muscle utilisera mieux cet oxygène" (3). *V. cette augmentation de l'irrigation sanguine permet, aussi, aux nombreux produits toxiques qui ont été fabriqués d'être pris en charge par...*

"C'est en donnant aux cellules musculaires l'habitude d'effectuer des contractions de plus en plus abondantes et en organisant leur adaptation à ces exercices que l'activité physique améliorera le rendement de la "machine humaine... et entraînera une meilleure aspiration et un rejet plus complet de l'air" (4).

La fonction digestive connaît aussi les avantages des activités physiques. En effet, "la digestion a besoin d'un maximum d'irrigation. La constipation très répandue à notre époque, notamment chez la jeune fille et la femme, est très efficacement combattue par l'exercice" (5). La transpiration née de l'activation de la circulation pendant l'effort favorise la détoxification de l'organisme.

(1) René GUIL ET et Jean Génety "Abrégé de Médecine du Sport" P. 358.

(2) Pierre TALBOT "Sport, Santé et Forme". P. 43 et 44, (idem) avec (3) et (4).

(5) Pierre TALBOT "Sport, Santé et Forme". P. 121 à 123.

"Celle-ci est nécessaire tout d'abord pour excréter les toxines nées de l'effort lui-même et s'étend, par la suite, favorisant les fonctions d'excrétion de l'organisme, même lorsqu'il ne fait pas d'effort" (1).

III-2.1. Quelques bienfaits physiologiques spécifiques à la femme.

Des contraintes naturelles semblent interdire à la femme la pratique de gymnastique d'entretien et plus encore d'un sport. Nous avons nommé règles, maternité, allaitement et ménopause. "En effet, il est désormais acquis que ni les cycles menstruels, ni les accouchements, ~~ni les accouchements~~, ni l'arrêt de la période sexuelle active n'imposent la suppression définitive de la pratique sportive" (2).

- Activités physique et grossesse :

"l'exercice physique est recommandé pour les femmes enceintes par l'ensemble des gynécologues et accoucheurs. Non seulement ils ^yvoient un intérêt hygiénique général et une amélioration de la circulation sanguine, mais encore ils pensent que cette activité évitera les ennuis inhérents à la sédentarité et en particulier, une prise exagérée de poids du fœtus" (3).

- Activité physique et accouchement :

l'accouchement de la sportive est plus facile que celui de la sédentaire. Cette affirmation vient infirmer la notion d'hypertonie musculaire du périnée et de masculinisation du bassin, conduisant à une diminution des diamètres de celui-ci, d'où une difficulté à l'accouchement. "Il est prouvé, ^{que} si la durée de la première phase de l'accouchement est la même chez la sportive et la non sportive, la phase d'expulsion est nettement plus brève chez la sportive" (4). De surcroît la femme qui a l'habitude de l'exercice physique suit mieux les méthodes modernes de l'accouchement naturel et à bénéficier de leur résultat. La maîtrise et l'utilisation de la respiration qui sont à la base de ces méthodes sont, en particulier, plus facilement obtenues chez elle que chez la sédentaire" (5).

(1) Pierre TALBOT "Sport, Santé et Forme" P.43 et 44.

(2) " " " " " P. 121 à 123.

(3), (4), (5) Pierre TALBOT "Sport, Santé et Forme" P. 121 à 123.

III-3. Bienfaits biologiques.

L'état de bien être physique et social est le résultat d'une bonne conduite musculaire et mentale. Du point de vue musculaire l'A.P.E permet le développement des muscles squelettiques et cardiaques. Au point de vue mental et dans le cadre de la formation permanente, la G.E permet de reculer la rigidité psychique de l'activité qui peut avoir des effets défavorables par renforcement d'attitudes négatives et accumulation de ^{stéréotypes} . La première caractéristique de l'adulte est donc l'obsolescence (1).

Le G.E permet ainsi :

- la réduction des seuils de perception,
- la réduction des seuils différentiels,
- la réduction des illusions perceptives.

"Les A.P. aident à retrouver un meilleur équilibre mental... à la reprise de la confiance en soi, de la valeur de sa personne. Elle aident à retrouver le bien être social, le sentiment d'être "dans le coup, la possibilité de dialogue ou d'action dans un groupe, la satisfaction d'observer une discipline collective et non des interdits particuliers" (2).

Ainsi les bienfaits qui découlent de l'A.P.E permettent à l'organisme de lutter contre les effets néfastes de la vie moderne. "L'A.P est inscrite dans le capital génétique de l'homme et son expression sera fonction de la hiérarchie professionnelle" (3).

(1) Perte de faculté due au vieillissement.

(2) René GUILLET et Jean GENETY "Abrégé de Médecine du Sport" P. 358.

(3) Conférence Lamine THIAM "Sport et Santé" II/04/1986 à l'INSEPS.

CHAPITRE IV

LA GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN A LA TELEVISION

Il existe depuis près de cinq ans à la télévision une émission intitulée "activité physique d'entretien". Dans ce chapitre nous allons tenter de relater sa naissance, son évolution, de citer des personnes qui ont contribué à sa mise en place. En effet depuis sa création, l'émission a connu d'importants changements liés à l'intérêt des téléspectateurs et à la motivation des organisateurs, de voir l'émission parvenir à une plus grande audience. Conçue dans le cadre des nouvelles orientations de la politique nationale pour les A.P.S., cette activité part pour gagner la nation toute entière.

IV - 1. GENESE

C'est au temps de l'émergence de la gymnastique éducative au Sénégal que la section de gymnastique de l'INSEPS a découvert la G.E. En 1980, l'idée a germé. Elle est entretenue par les enseignants de gymnastique de l'INSEPS et son service audiovisuel. A cet effet une demande est formulée à l'intention du Secrétaire d'Etat à la jeunesse et aux sports. Et grâce à l'accord de Monsieur François BOB sur lettre en date du 14-03-1980, cette activité a vu le jour. Le 03-11-80 un plan de travail est établi. Il comprend :

- les objectifs
- les modalités de réalisation
- les propositions de thèmes possibles dont :
 - l'émission de présentation par Monsieur le Secrétaire d'Etat à la Jeunesse et aux Sports
 - la gymnastique à la maison
 - la marche
 - la course
 - la bicyclette: "l'énergie c'est votre argent"
 - les joies du bain
 - la chronologie d'une journée où on met en parallèle la journée de 2 personnages
 - les interviews de personnalités ayant une pratique physique
 - le point de vue du corps médical (Dr Lamine THIAM) venant en conclusion provisoire et s'appuyant éventuellement sur les séquences précédentes.

Un calendrier est envisagé pour la réalisation de ses objectifs. C'est ainsi qu'en octobre 1980, le Secrétaire d'Etat à la Jeunesse et aux Sports a justifié "l'activité pour tous" dans un message à la nation radiotélévisé. Monsieur François BOB a voulu à travers son message "établir un parallèle entre le milieu rural et le milieu urbain et les différents modes de vie"-s). Il va faire état de ceux-là qui prennent la voiture, l'ascenseur pour effectuer la plus petite course et des dangers qui les guettent.

Ainsi déclare t-il que :

"Notre corps a besoin d'être entretenu, soigné, sinon il s'affaiblit...

... Et "pour que le corps obeisse à l'âme, il faut qu'il soit vigoureux et réciproquement un corps soufreteux oppose des résistances incontrôlables à l'âme car il a des exigences nombreuses... éduquer le corporel sera encore réaliser l'essence humaine et rendre grâce au créateur".

Après cette déclaration sur l'apparition prochaine de l'émission et sur son intérêt, les organisateurs n'ont pas failli à leur volonté. Ils ne sont ainsi d'abord intéressés aux activités que les individus ont tendance à mener. L'expérience a montré que ce sont des activités telles que : le foot-ball dans les stades ou dans les cours d'écoles, le footing sur la corniche, la marche dans les rues ou le cyclisme qui intéressent le plus les personnes. La majeure partie des adultes interrogés à ce sujet a déclaré qu'elle mène ces activités pour "se maintenir". C'est là la première source de motivation des organisateurs. C'est ainsi que les premières images de l'émission ont montré des adultes qui courent, marchent, jouent au foot-ball, roulent à bicyclette. Ce en début janvier 1981 où la programmation hebdomadaire ou (bi-hebdomadaire) sur la chaîne nationale a débuté - Les sujets utilisés en image sont trouvés sur place en train de mener leurs activités de loisir.

Pour montrer que cette activité intéresse aussi les femmes la télévision n'a pas manqué de montrer celles-là en activité physique.

En 1982, on a pensé à une structure plus rationnelle pouvant intéresser l'ensemble des muscles et des articulations. C'est ainsi qu'on a introduit la gymnastique comme "APE" à la télévision. Mais à celle-ci on doit associer le footing, la marche etc...

.../...

IV - 2- LES ORGANISATEURS

L'organisation de l'émission vient d'un commun accord entre le Ministre de la Jeunesse et des Sports, les enseignants de l'INSEPS et leur service audiovisuel et l'ORTS.

Les rôles sont répartis comme suit :

- Ousmane NDIAYE Professeur et Directeur de Cabinet du Ministre de la Jeunesse et des Sports,
- Moussa GUEYE Professeur
- et Ousseynou D. NDOYE Professeur sont chargés du choix du programme d'activité physique à proposer.

Georges LE BELLER professeur est chargé de l'enregistrement et de la mise en scène de l'émission. Il est aidé en cela par les techniciens de l'ORTS.

De nos jours avec le départ de tous ces organisateurs à l'exception des techniciens de l'INSEPS et de l'ORTS, l'organisation de l'émission est sous l'ingéniosité et la disponibilité de Alain MONSELLIER et de Madame NDOYE, tous professeurs de gymnastique à l'I.N.S.E.P.S. Depuis l'émission est animée exclusivement par les étudiants option gymnastique de l'I.N.S.E.P.S. Ce pour la qualité des mouvements. Jusqu'en 1985, les catégories de personnes mises en scène sont constituées:

- de volontaires sédentaires (adultes : hommes et femmes)
- d'étudiants et étudiantes de l'INSEPS
- d'athlètes (garçons et filles)
- d'élèves de l'école de gymnastique de l'INSEPS

Ainsi la diversité des individus choisis montre l'importance de cette activité pour tous.

IV - 3 LES CONDITIONS DE DROULEMENT DE L'EMISSION

Au début de l'apparition de l'émission, les activités ne sont pas accompagnées de musique. Et ce jusqu'au début de l'introduction de la gymnastique proprement dite en 1982. Pour rendre la pratique plus attrayante on a ajouté la musique. Depuis 1984 les séances sont organisées en musique afin d'intéresser le plus grand nombre de gymnastes volontaires. De 1981 à 1984 l'émission est diffusée tous les jeudi après midi et tous les samedi après midi.

.../...

De nos jours l'émission n'est diffusée que le samedi après midi. Ceci est dû à l'introduction, le jeudi, de l'émission "follow me" et au fait que c'est la même émission qui est diffusée deux fois par semaine.

La diffusion de l'émission est accompagnée d'un commentaire sur :

- l'intérêt de l'activité
- le nombre de répétition par semaine
- à qui s'adresse l'émission
- la manière de la pratiquer pour en tirer profit.

Les lieux d'enregistrement de l'émission sont divers. Ceci a permis de montrer que la G.E peut se pratiquer dans divers milieux et que le gymnaste volontaire n'est pas obligatoirement dépendant d'un grand espace, d'un stade ou d'une cours d'école.

Les lieux suivants ont été fréquenté pour l'enregistrement de l'émission :

- le studio de l'O.R.T.S
- la corniche
- le jardin de L'INSEPS
- le Club de voile de Dakar
- l'Hôtel TERANGA
- l'Hôtel MERIDIEN

Ainsi au cours de l'enregistrmenet, la section gymnastique de l'INSEPS montre à la population l'existence et l'intérêt de l'émission.

IV - 4- LES EXERCICES PROPOSES

De 1981 à 1982 les organisateurs ont proposé des courses, de la marche du cyclisme, des baignades, du foot-ball etc... pour montrer les dimensions d'une A.P.E. Avec la substitution de ces activités à la gymnastique d'entretien, il s'est posé la question de rationalisation des effets de l'activité sur les corps afin que le sujet puisse solliciter l'ensemble de ses muscles et de ses articulations.

Ainsi la séance est organisée comme suit :

- 1- des exercices d'échauffement par activation cardio-pulmonaire
- 2- des exercices d'assouplissements et d'étirement
- 3- des exercices de musculation
- 4- des exerices de relaxation.

.../...

Les exercices proposées sont des exercices à effets généraux ayant pour but de stimuler l'activité cardio-pulmonaire, de drainer les déchets et de favoriser l'élimination. Ainsi la température des muscles monte et l'organisme est préparé à l'activité intense. Il s'agit d'exercices de sautilllements et de courses sur place.

Ensuite on passe à des étirements tête, épaule, buste, colonne vertébrale, bras et jambes et à des assouplissements. Puis au sol on fait la musculation des muscles abdominaux, des bras, des dorsaux, des tonifications vertébrales et on termine par de la relaxation qui est une récupération nerveuse après la grosse dépense produite par les exercices dynamiques. Cette relaxation se fait par des étirements sur place avec souplesse ou en relachement musculaire avec respiration calme et régulière.

C'est en définitive une gymnastique d'endurance où l'on répète chaque mouvement plusieurs fois, tout ceci sur une musique entraînante à souhait. Les exercices sont enchainés sans cassure et dans un rythme soutenu. Il y a cependant qu'on prévoit des phases de repos de huit temps à la fin de chaque série d'exercices..

La gymnastique d'entretien s'inscrit-elle comme élément continuateur de notre société, ou peut-elle se proposer comme une expression de nouvelles valeurs? Dans ce dernier cas, l'individu est soumis à une double influence. Peut-il alors échapper à la force de ses croyances et de ses habitudes ? La G.E a-t-elle l'intention ou les moyens de séparer l'individu de ses croyances et de ses habitudes?

Ce problème qui est le votre, c'est celui de votre sovin, celui de nombreuses personnes qui voudraient bien faire quelque chose pour arrêter un peu ce vieillissement trop rapide. Nous tenterons de trouver des réponses à toutes ces questions dans le chapitre VI au cours de l'analyse des réponses données par les téléspectateurs interrogés.

C H A P I T R E V

OBJECTIFS ET METHODOLOGIE DE L' ENQUETE

Pour donner un sens à notre effort pour le maintien de la santé des populations SENEGALAISES, il nous est apparu indispensable, dans le cadre de notre mémoire de maîtrise, d'essayer de situer l'activité physique d'entretien par rapport à l'opinion publique SENEGALAISE.

Par un questionnaire, nous entendons renseigner à la section gymnastique de l'INSEPS sur l'impact de l'émission activité physique d'entretien à la télévision dans la population SENEGALAISE.

V - 1. OBJECTIFS DE L'ENQUETE

Ils sont les suivants :

- L'émission activité physique d'entretien est-elle connue des téléspectateurs ?
- Est-ce que les téléspectateurs s'intéressent à l'émission?
- Qu'est-ce qui les pousse à la pratique?, ou pourquoi ne pratiquent-ils pas?
- Quel jugement apportent-ils sur l'émission?

V - 2. Méthodologie de l'enquête

L'enquête a été menée du 23 décembre 1985 au 6 Mars 1986. Elle aurait pu être terminée un peu plus tôt. Mais la difficulté de contacter la population cible oblige. Notre contact avec celle-ci s'est faite par un questionnaire que les téléspectateurs remplissent eux-mêmes ou que nous remplissons nous même, après qu'ils nous aient donné les informations nécessaires. La population cible que nous avons eu à rencontrer est constituée d'élèves, d'étudiants, de docteurs, d'employés de commerçants, d'infirmier, d'instituteurs, de secrétaires, de chauffeurs, de militaires, de ménagères... ~~En~~ fait de gens qui ne mènent plus ou moins aucune activité physique en dehors de leur préoccupation quotidienne.

L'utilisation du questionnaire relève de la difficulté de rassembler l'ensemble des questionnaires distribués. La collecte de la totalité des questionnaires nous a été impossible du fait du désintéressement de certains qui demandent à être récompensés pour un tel travail. C'est ainsi que beaucoup de questions sont restés sans réponses parce qu'elles suscitent une certaine réflexion.

Nous avons distribué 145 questionnaires et nous avons reçu 88 réponses. Ce qui dans notre travail n'est pas mal du tout vu la difficulté d'intégration dont souffrent l'activité.

La catégorie d'âge des individus touchés varie de 10 à 55 ans. Il faut noter au passage qu'il s'agit d'individus sachant lire et écrire. Il s'agit de surcroît de la catégorie d'individus qui ont un poste téléviseur chez eux. Ce choix tient compte du fait que nous voulons rationaliser la pratique d'A.P.E et voir le rapport ou la différence qui puisse exister entre les jeunes et les adultes, afin de consolider notre réflexion sur les plus concernés par cette pratique.

CHAPITRE VI. : LA SITUATION ACTUELLE DE L'EMISSION.

Dans ce chapitre nous entendons vous présenter le résultat de l'enquête menée au niveau des téléspectateurs.

VI-1. Présentation des résultats.

Tous les résultats bruts sont présentés en annexe. Nous ne présentons ici que les résultats qui font l'objet de représentations graphiques. Chaque tableau comprend quatre motivations numérotées de I à IV. Et chaque motivation fera l'objet d'une construction graphique selon la classification des tableaux.

- Les tableaux :

TABLEAU I. La pratique selon le sexe.

MOTIVATIONS		SEXES	HOMMES	FEMMES
++	I	n'ont jamais pratiqué	22,73%	14,75%
oo	II	ont pratiqué mais ne pratiquent plus	7,95%	2,28%
--	III	pratiquent irrégulièrement	2,28%	0%
	IV	pratiquent régulièrement	38,64%	11,37%
		TOTAUX	71,60%	28,40%

.../

TABLEAU II. LA PRATIQUE SELON LA RELIGION

MOTIVATIONS		RELIGION	MUSULMANS	CHRETIENS
++ ++ ++	I	N'ont jamais pratiqué	27,27%	10,23%
oo oo oo	II	Ont pratiqué mais ne pratiquent plus	6,81%	3,41%
-- -- --	III	Pratiquent irrégulièrement	1,14%	1,14%
	IV	Pratiquent régulièrement	45,45%	4,55%
		TOTAUX	80,67%	19,33%

TABLEAU III. LA PRATIQUE SELON L'AGE : hommes et femmes.

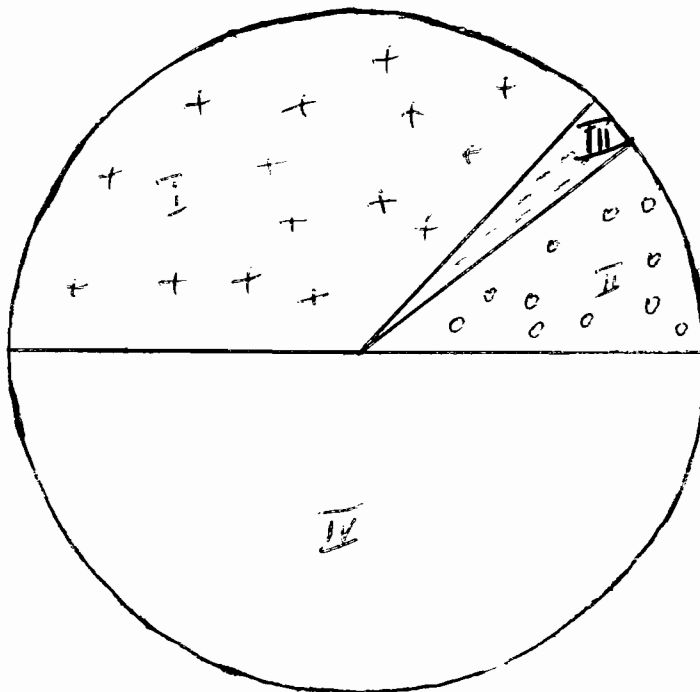
âges		10-19	20-29	30-39	40-49	50 et plus	TOTAUX
++ ++ ++	I	4,54%	15,91%	10,23%	3,40%	3,41%	
oo oo oo	II	1,14%	9,1%	0%	0%	0%	
-- -- --	III	2,27%	0%	0%	0%	0%	
	IV	20,45%	17,05%	10,23%	2,27%	0%	
	TOTAUX	28,40%	42,06%	20,46%	5,67%	3,41%	100%

.../

TABLEAU IV.

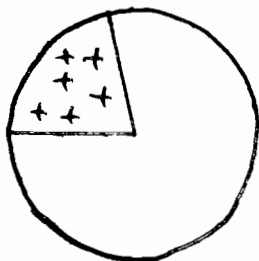
Le degré de motivation générale des individus.

++ ++ ++	I	N'ont jamais pratiqué	37,5 %
○○ ○○	II	Ont pratiqué mais ne pratiquent plus	10,22 %
— — —	III	Pratiquent irrégulièrement	2,28%
	IV	Pratiquent régulièrement	50%
		TOTAL	100%

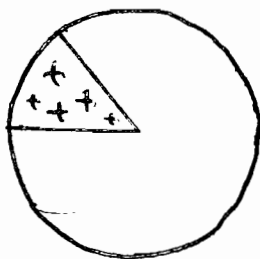


LES GRAPHIQUESI - N'ont jamais pratiqué.1°) Selon le sexe.

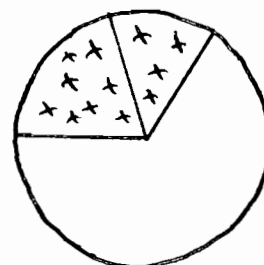
hommes



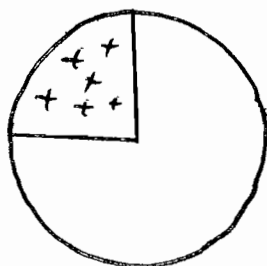
femmes



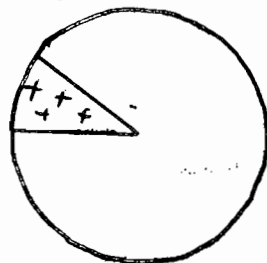
hommes et femmes

2°) Selon la religion.

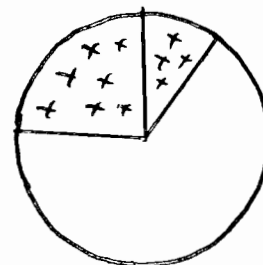
musulmans



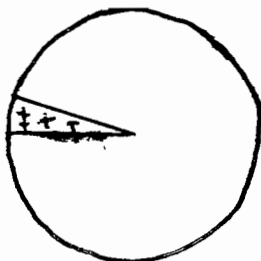
chrétiens



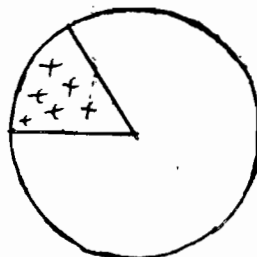
musulmans et chrétiens

3°) Selon les âges.

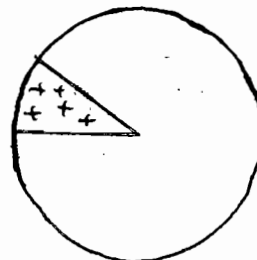
(10 - 19)



(20 - 29)



(30 - 39)



(40 - 49)

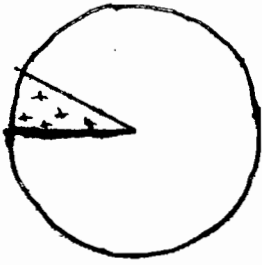


(50 + (

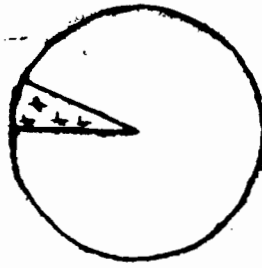


4°) Selon le niveau d'instruction.

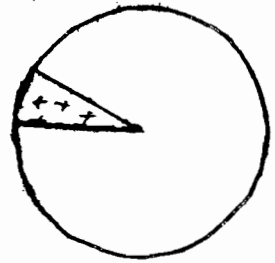
CEPE



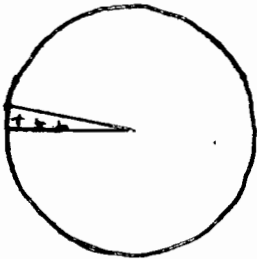
DFEM



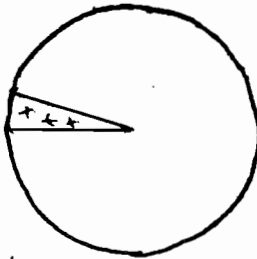
BAC



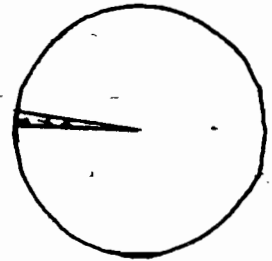
Licence



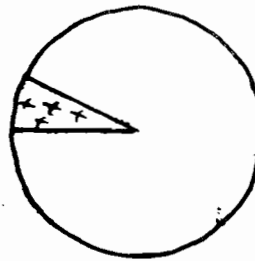
Maîtrise



Doctorat

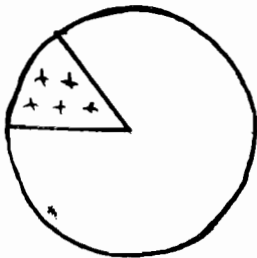


Autres diplômes

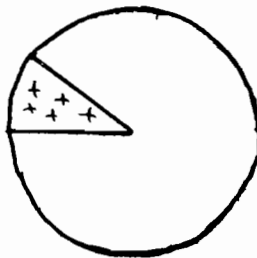


5°) Selon la catégorie socio-professionnelle.

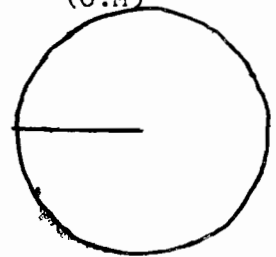
(E.E)



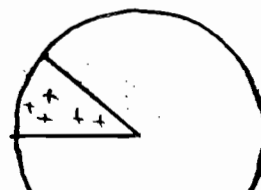
(PL, PA, CS, PCV)



(O.M)



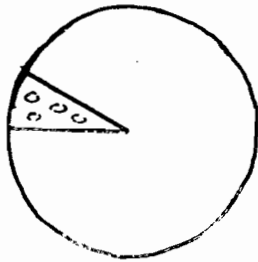
(C.R)



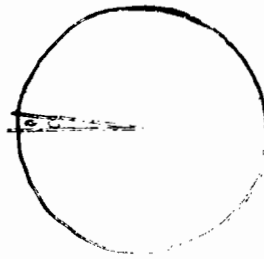
II - Ont pratiqué mais ne pratiquent plus.

1°) Selon le sexe.

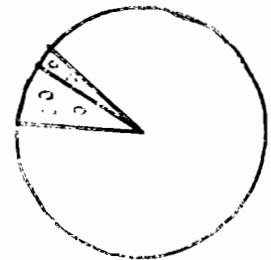
hommes



femmes

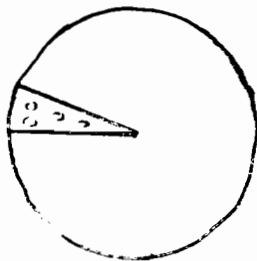


hommes et femmes

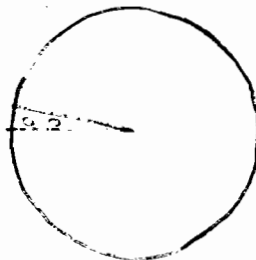


2°) Selon la religion.

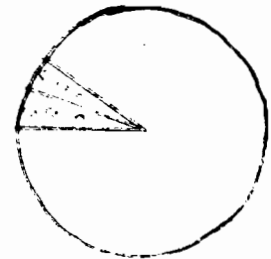
Musulmans



chrétiens

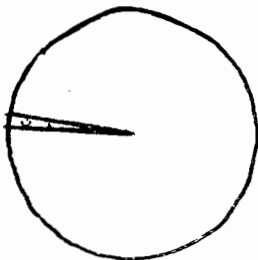


musulmans + chrétiens

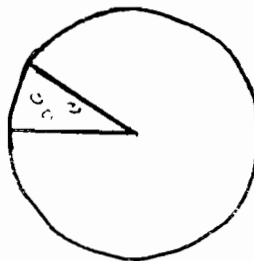


3°) Selon les âges.

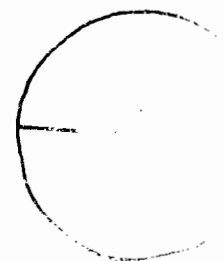
(10 - 19)



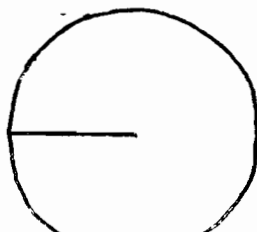
(20 - 29)



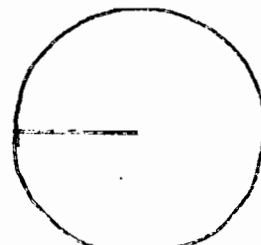
(30 - 39)



(40 - 49)

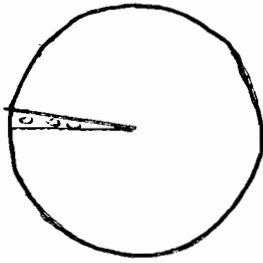


(50 + (

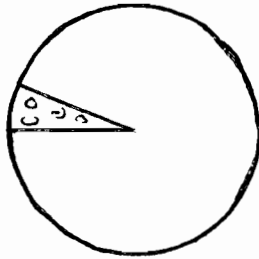


4°) Selon le niveau d'instruction.

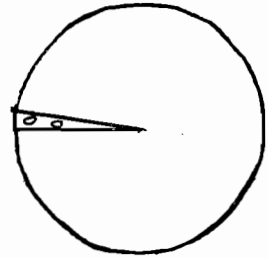
CEPE



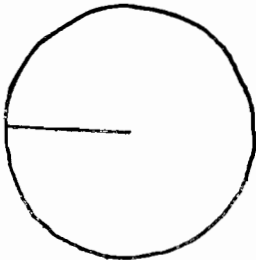
DFEM



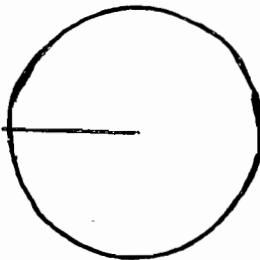
BAC



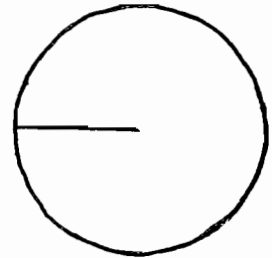
Licence



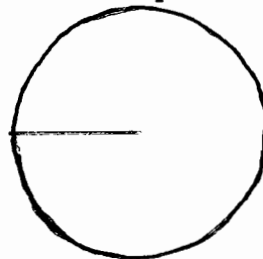
Maîtrise



Doctorat

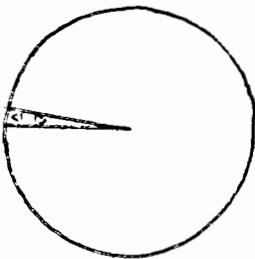


Autres diplômes

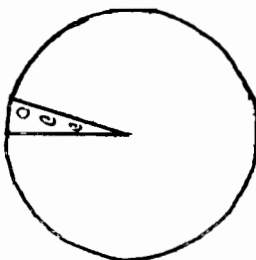


5°) Selon la catégorie socio-professionnelle.

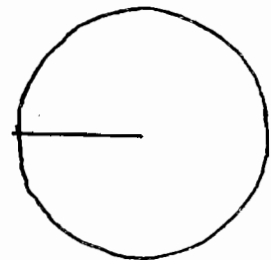
(E-E)



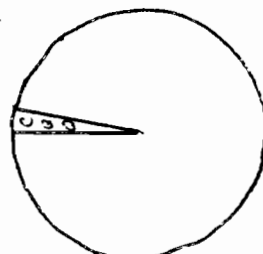
(PL, PA, CS, PCV)



(O.M)



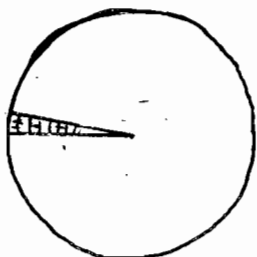
(C.R)



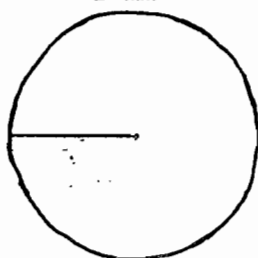
III - Pratiquent irrégulièrement.

1) Selon le sexe.

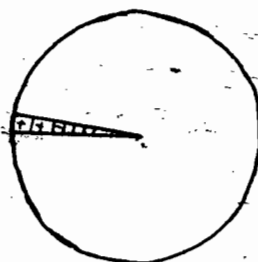
hommes



femmes

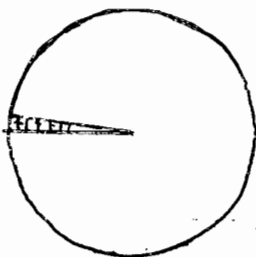


hommes + femmes

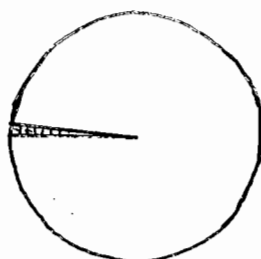


2°) Selon les religions.

Musulmans



chrétiens

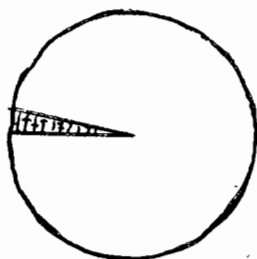


musulmans et chrétiens

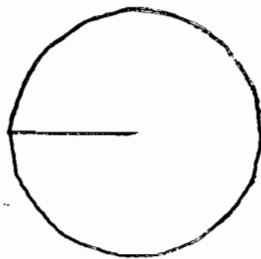


3°) Selon les âges.

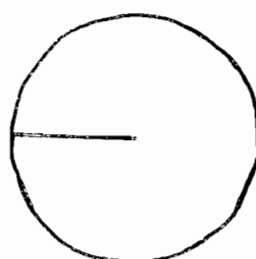
(10 - 19)



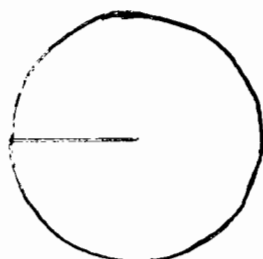
(20 - 29)



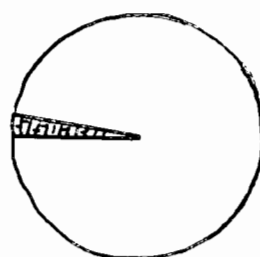
(30 - 39)



(40 - 49)

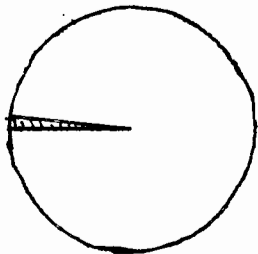


(50 + (

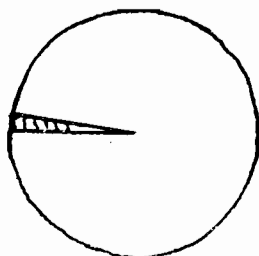


4°) Selon le niveau d'instruction.

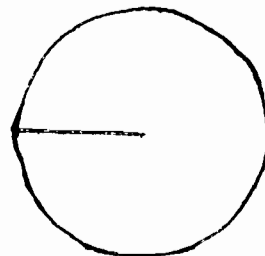
CEPE



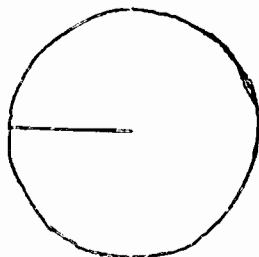
DFEM



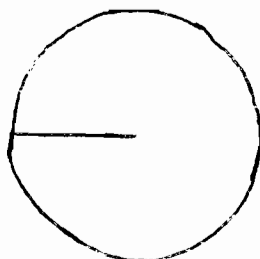
BAC



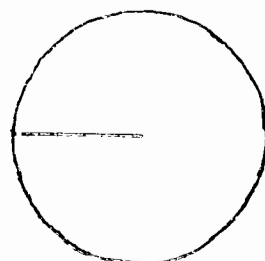
Licence



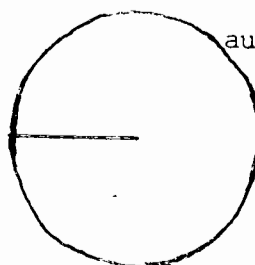
Maîtrise



Doctorat

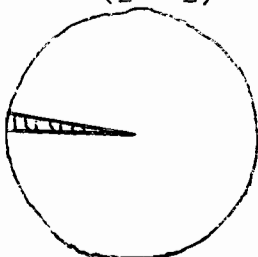


autres diplômes

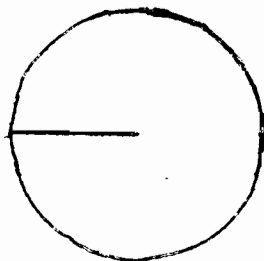


5°) Selon la catégorie socio-professionnelle.

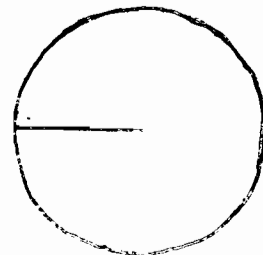
(E - E)



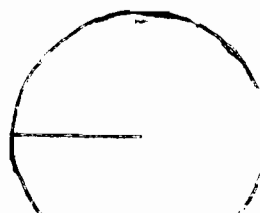
(PL, PA, CS, PCV)



(O.M)

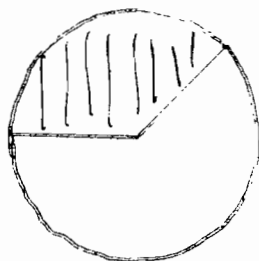


(C.R)

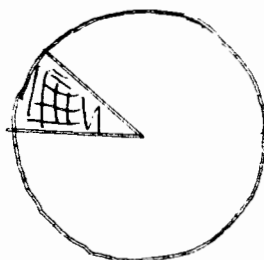


IV - Pratiquent régulièrement,1°) Selon le sexe.

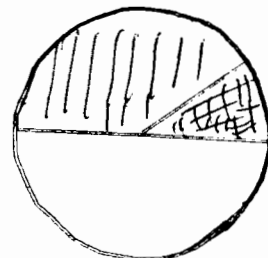
hommes



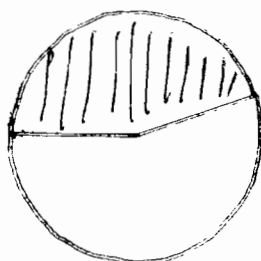
femmes



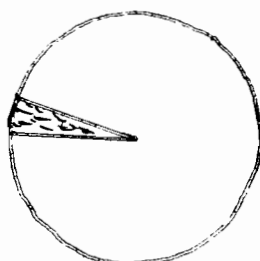
hommes + femmes

2°) Selon les religions.

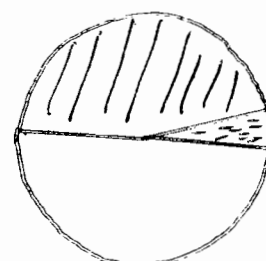
musulmans



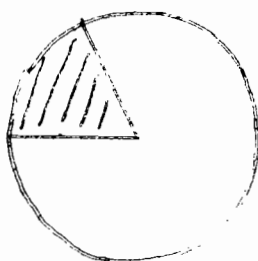
chrétiens



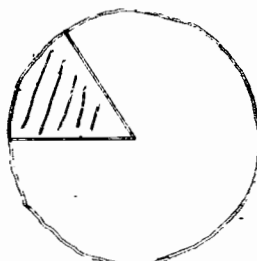
musulmans + chrétiens

3°) Selon les âges.

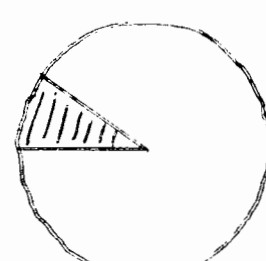
(10 - 19)



(20 - 29)



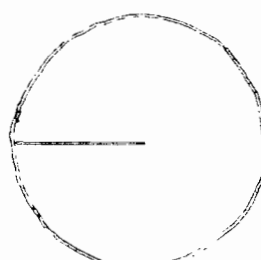
(30 - 39)



(40 - 49)

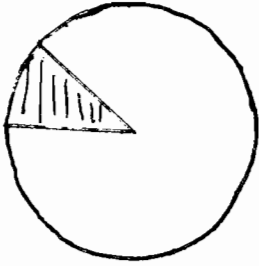


(50 +)

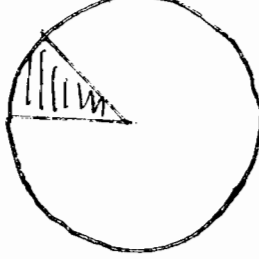


4°) Selon le niveau d'instruction.

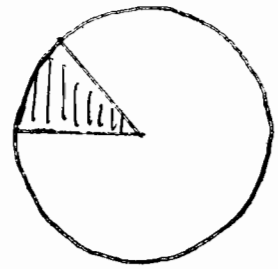
CEPE



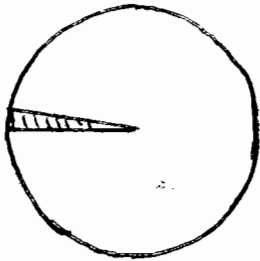
DFEM



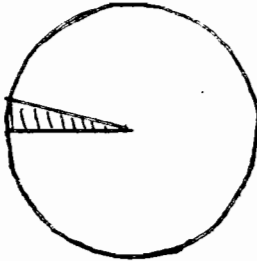
BAC



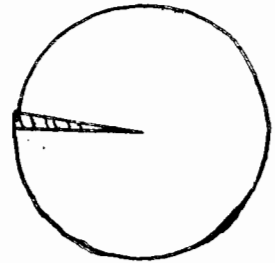
licence



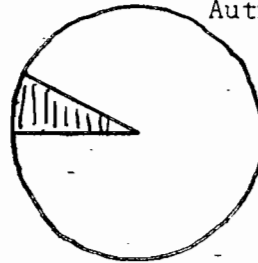
maîtrise



Doctorat

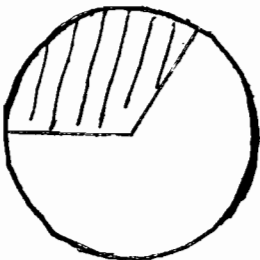


Autres diplômes

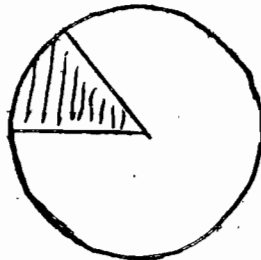


5°) Selon la catégorie socio-professionnelle.

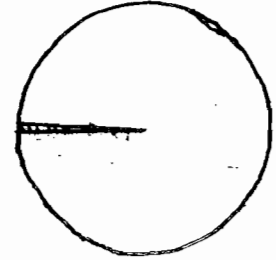
(E - E)



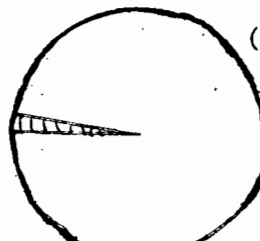
(PL, PA, CS, PCV)



(O.M)



(C.R)



VI-2. Exploitation des résultats.

L'étude de cette situation va porter sur deux axes. Dans un premier temps nous allons essayer de voir, par une analyse des résultats, si nos objectifs sont atteints tels que nous les avons définis. Dans un second temps, nous interpréterons les résultats selon les catégories que nous avons situées.

Nous pensons pouvoir cerner tous les problèmes recueillis dans l'enquête par ce plan.

VI-2.1. Analyse des résultats.

Objectifs n° 1.

Notre premier objectif qui doit nous renseigner sur la connaissance ou non de l'émission par les téléspectateurs, trouve sa réponse dans la question 1.

En effet, tous les sujets interrogés ont répondu avoir connu l'émission. C'est la question qui a obtenu le plus de bonnes réponses. Ceci est sans doute dû au fait que le spectacle sportif est en train d'intéresser de plus en plus les téléspectateurs.

Objectif n° 2.

Ce deuxième objectif relatif à l'intérêt que les téléspectateurs accordent à l'émission est cerné principalement pour les questions 2, 3, 6, 7, 11, 12 et 13.

90% des téléspectateurs interrogés regardent l'émission. Parmi ceux-ci 2% regardent d'une façon irrégulière parce qu'ils pratiquent l'émission avec des professeurs de l'INSEPS.

64% regardent pour pratiquer et 26% pour le simple plaisir. Les téléspectateurs n'ont pas commencé la pratique de la G.F. au même moment. Ceci est certes dû à la différence d'âges et aux degrés de motivation. C'est ainsi que le tableau XII nous donne les résultats relatifs à cette enquête.

En effet, 26 personnes ont commencé à pratiquer il y a 5 ans. Ce chiffre est composé de 10 jeunes et de 16 adultes qui semblent, par leur âge, être les premiers intéressés par l'émission.

50% des individus interrogés pratiquent régulièrement la G.E. à la télévision. 2% pratiquent irrégulièrement. 10% ont pratiqué mais ne pratiquent plus. 38% n'ont jamais pratiqué. Les raisons de cette attitude seront données dans l'objectif 3 et 4. Il y a cependant que 93% ont envie de pratiquer la G.E mais voici quelques détails :

- 5 personnes qui ne pratiquent aucune activité disent qu'elles n'ont pas envie de pratiquer la G.E
- 14 personnes disent qu'elles ont envie de pratiquer mais n'ont jamais pratiqué une A.P.E.
- 13 ont envie de pratiquer et mènent une A.P.E mais jamais la G.E.
- 1 n'a pas envie de pratiquer la G.E et s'entretient à l'aide du footing.
- 7 pratiquent régulièrement et seulement de la G.E.
- 48 pratiquent régulièrement la G.E et une autre activité d'entretien.

Des impressions ont été dégagées à la première vue de l'émission. C'est ainsi que :

- 6 personnes ont pensé à une simple animation de la télévision.
- 51 personnes ont pensé à une incitation de la population sédentaire à la pratique de la G.E.
- 19 personnes ont pensé qu'on voulait montrer la gymnastique à l'école.
- 10 personnes n'ont pas su de ce dont il s'agit. Des sentiments n'ont pas manqué aussi d'animer les téléspectateurs

En effet, un sentiment de gaieté a animé 47 téléspectateurs. 31 ont toujours invité leur entourage à venir pratiquer, 3 quittent la salle à l'heure de l'émission, 1 est fâché et 1 éteint la télévision

.../

Certes les téléspectateurs s'intéressent à l'émission, car même ceux qui ne pratiquent pas ont donné une bonne impression et une envie en l'encourageant. L'objectif n° 4 nous donnera les raisons de certaines irrégularités

Objectif n° 3.

Ce troisième objectif essaie de situer le degré de motivation des téléspectateurs par rapport à la pratique de la G.E. Les questions 4, 5, 8, 9, 10, 15 et 16 sont relatives à cet objectif.

Nombreux sont ceux qui disent qu'ils pratiquent la G.E pour être en forme, sain (e), fort, rester jeune ou pour préserver la performance. Pour plus de précision l'ensemble des résultats relatifs à ces résultats se trouvent en annexe. Certes ces qualités peuvent être requises en pratiquant la G.E. Mais peut-on trouver en ces mots une interprétation scientifique ? En effet, du moment où l'athlète réussit ses meilleures performances, il peut se permettre de dire qu'il est en forme. Cependant être en forme "c'est d'abord une sensation de bien être : on est "bien dans sa peau". Ce qui frappe c'est que cette sensation est autant mentale que physique. On monte les escaliers en courant, preuve d'une bonne disponibilité musculaire, et l'on supporte en souriant une contrainte, preuve d'un équilibre psychique renforcé" (1). Ce double bien-être concrétise l'intérêt de la forme. "Lorsqu'un sujet est "en forme" il n'est pas seulement apte à faire plus d'effort que d'habitude, il est aussi capable, dans l'ensemble de son comportement, d'être plus disponible, c'est-à-dire, plus efficace". (2). Donc rien qu'en parlant de forme, on évoque à la fois la performance et la santé. L'aptitude à faire plus d'efforts que d'habitude est la conséquence d'une performance préservée. La santé "c'est aussi ce bien être où le corps se meut dans un plaisir liquide, une absence de malaise itinérant" (3). Lorsqu'il s'agit de désigner la puissance musculaire, la force est encore une valeur cotée par les gymnastes volontaires masculins" (4). Quant à la jeunesse dont nous parlons ici, elle est une capacité de résister longtemps à la vie et à ses contraintes. Par la G.E nous cherchons à reculer l'apparition des signes de la sénescence. Nous devons nous méfier du fait que plus le muscle est sollicité plus il a tendance à l'usure. D'où la nécessité de l'entretenir

(1) et (2) Pierre TALBOT "Sport, Santé et Forme" P. 12 à 14.

(3) Gérard FOURNIER "L'adulte face au loisir sportif" - la gymnastique volontaire - P 56.

(4) Gérard FOURNIER (idem) P. 58.

Il y a cependant des facteurs qui empêchent certains de pratiquer la G.E. Parmi ceux-ci notons, le manque de temps, de tenue et l'âge assez avancé. Ce sont là les contraintes que nous ont fournies les téléspectateurs dans leurs réponses.

Les exercices proposés sont-ils favorables à la population cible ? Les résultats de l'enquête ont montré que ceux-ci sont bien adaptés aux gymnastes volontaires. En effet, 72% des téléspectateurs ont trouvé les exercices favorables. Mais ils n'ont pas manqué de souligner quelques insuffisances et critiques que nous évoquerons dans l'objectif n° 4.

Après une longue période de pratique 55% des personnes interrogés ont déclaré avoir trouvé ce qu'elles espéraient de l'A.P.E. Nous avons nommé la forme, la santé, la force, la jeunesse et la performance.

Certaines personnes ont pratiqué mais ont cessé. Les raisons sont diverses : le manque de télévision, la difficulté des exercices, la manque de temps et la fatigue ont été les raisons principales.

Cependant, nombreux sont ceux qui savent les raisons de la diffusion de l'émission. Ils constituent 65%. Pourtant le commentaire qui précède et suit l'émission est très clair sur le sens et l'intérêt de l'activité. Nous essayons de voir plus bas si le niveau d'instruction influence cette connaissance. Notons seulement au passage que la compréhension du sens de l'émission n'influe pas d'une manière objective sur la pratique car sur les 65% qui connaissent les raisons de la diffusion de l'émission 35% seulement pratiquent régulièrement et 1% irrégulièrement. Cependant, 15% ne connaissent pas mais pratiquent régulièrement. On retrouve ici un plaisir pour certains de pratiquer. La G.E est aussi un facteur de loisir. En majorité d'adolescents.

En effet, la pratique pendant l'émission a dépassé la moyenne. La motivation reste encore à éveiller afin que vive l'émission pour l'intérêt de la nation toute entière.

Objectif n° 4.

Il est relatif aux jugements personnels des téléspectateurs sur l'émission. La question 4 répond à cet objectif.

La pratique de la G.E a suscité de nombreux débats, c'est pourquoi nous ouvrons cette partie pour vous faire vivre les jugements des téléspectateurs interrogés.

Plus haut nous avons mis en suspend un certain nombre de questions. En effet, c'est le manque de temps et la paresse qui font qu'il y a des gens qui n'ont jamais pratiqué. Ceux qui quittent la salle à l'heure de l'émission ou éteignent leur télévision, sont des gens qui ne peuvent pas tirer profit de l'émission à cause de leur paresse, de leur âge ou à cause du fait qu'ils **jugent** que cette activité est ludique et qu'elle ne répond pas aux besoins et aux habitudes du père de famille sénégalais. Mais essayons d'évoquer tour à tour les différents points de vue des téléspectateurs.

Ils sont au nombre de 9 à souhaiter que la durée de l'émission soit allongée. Il s'agit de 3 élèves des 15 à 21 ans, de 4 étudiants de 19 à 27 ans, d'un infirmier d'état de 37ans et d'une secrétaire de 30ans. L'infirmier en ces mots "il faut allonger le temps de l'émission et inviter les téléspectateurs à venir pratiquer avec les étudiants de l'INSEPS", manifeste le sentiment de voir les autres entretenir leur corps. Un étudiant nous dit " pour que la séance soit vraiment efficace, elle doit épuiser le potentiel nerveux". Cette réflexion d'un pratiquant exprime une opinion encore assez répandue et ceci dans tous les milieux socio-professionnels. C'est par crainte d'entraver la volonté des pratiquants que la durée de l'émission tourne autour de 16 et 17 minutes. Nous souhaitons être le porte parole des téléspectateurs pour que cette question soit à l'étude.

L'émission n'a pas cependant échappé aux critiques de 3 téléspectateurs dont un seul pratiquant régulier (letroisième). Un élève de 17 ans nous dit qu'il pratiquerait si l'émission était plus intéressante, car "les mouvements ne sont jamais préparés à l'avance, ils sont toujours improvisés". Il note enfin une faiblesse physique des démonstrateurs et une imperfection des gestes. Donc "plus la peine de pratiquer à cause de l'échec des démonstrateurs". A cette élève qui se veut par excès de générosité, nous répondant que les mouvements ne sont jamais improvisés et que tous les démonstrateurs ne sont pas que des élèves professeurs ou mieux des options gymnastiques. Il y a parmi eux des gymnastes volontaires (adultes sédentaires ou athlètes).

Une secrétaire de 32 ans conteste en ces mots que "l'émission n'est pas très adaptée au contexte sénégalais. Je vois mal un père de famille sénégalais

sautiller et gesticuler devant sa famille de 15 à 20 personnes". Cette dame pose ici un problème social qu'il est important de situer. Christian POCIELLO nous informe "qu'on oublie trop souvent que le corps est la manifestation sociale de nous même, qu'il nous représente et nous situe. L'allure et la forme qu'avec plus ou moins d'effort et de persévérance, on cherche à lui donner, sera fonction de l'idée que l'on se fait de notre rôle et de notre place dans la société inévitablement à travers lui, on se trouve "classe". Il est vrai que la famille peut limiter et même anéantir la liberté de mouvement d'un père. Mais cette expression dont le but est de maintenir une disponibilité permanente n'est pas innée et est cultivable. Cette activité doit être considérée non comme un défi mais comme un besoin nécessaire. Si cette habitude était acquise depuis à l'école, la pratique de la G.E ne verrait aucun obstacle et celle-ci ferait partie des objectifs de l'éducation des enfants. Le troisième qui est un élève de 24 ans constate que "l'émission mérite d'être revue et corrigée" sans pour autant évoquer les raisons. Certains constatent aussi que les mouvements sont rapides et qu'il faut diminuer le rythme. En effet, c'est le souci d'éviter la monotonie qu'il faut nécessairement suivre la musique.

Le jour et l'heure de l'émission sont contestés par 3 téléspectateurs dont un chauffeur de 23 ans, un économiste de 35 ans et un élève de 26 ans. Seul le chauffeur pratique la G.E. Les autres regardent pour le simple plaisir. Ils encouragent cependant vivement l'émission. Le dimanche matin semble être le jour favorable à cette pratique. Mais malheureusement la télévision est fermée. Les après-midi des autres jours sont aussi favorables mais la télévision n'a pas que la G.E à diffuser.

Trois ménagères regrettent le fait que cette émission n'ait pas apparu pendant leur jeunesse. Certes elles sont entravées par les fardeaux de ménage et la surveillance des enfants aux foyers. Mais il n'est pas trop tard pour elles de pratiquer, c'est même le moment.

L'émission a permis à beaucoup de connaître et d'exécuter des mouvements qu'ils n'ont jamais eu l'habitude de faire. Elle a permis à des enseignants de l'enseignement élémentaire d'améliorer leurs séances de gymnastique à l'école. "C'est une émission venue au bon moment" ont-ils déclaré.

Enfin 6 personnes ont vivement loué l'initiative de la section gymnastique de l'INSEPS. Parmi eux 2 seulement sont de pratiquants réguliers 3 ne pratiquent

.../

pas par manque de temps et 1 parce que ce n'est pas le moment pour lui de pratiquer. Ce dernier à 32 ans. Une étudiante de 23 ans nous donne ici ses impressions "c'est une émission réussie, vivement qu'elle continue . Je lui souhaite un vif succès auprès des téléspectateurs. J'encourage l'équipe qui permet sa réalisation. Une motivation de la population permettrait de mieux comprendre son objectif et son utilité". Cette fille ne pratique pas et n'a pas l'habitude de regarder l'émission.

Les mouvements harmonieusement exécutés n'ont pas manqué d'impressionner un étudiant de 27 ans qui se plait beaucoup en spectateur.

Un autre étudiant de 23 ans annonce "pour être franc je vous dirai que l'INSEPS a fait une très bonne chose à la disposition du peuple. Seulement je tiens à attirer votre attention sur un fait : j'ai un ami qui lorsqu'il entend la musique qui accompagne l'émission il ne peut s'empêcher de venir s'asseoir. J'ai l'impression que l'INSEPS a voulu inciter la population sédentaire à la pratique gymnique. Je n'ai jamais l'A.F.E. à la télévision seulement je tiens à souligner que lorsqu'il me vient l'envie de tonifier mon corps je prends toujours exemple à partir de vos mouvements".

Quelles que soient les critiques et les remarques formulées à l'encontre de l'émission, nous pouvons dire que celle ci a accompli sa mission. Elle ne manque pas d'intérêt au niveau des téléspectateurs. Elle manque seulement de motivation et de modèle culturel. Avec l'appui des mass-médiats nous pensons pouvoir combler le désir des populations sénégalaises.

V-2-2. Interprétation des résultats.

Par interprétation nous entendons faire une étude de la différence qui peut exister entre les catégories ici définies afin de voir où est massé le plus grand nombre de pratiquants.

La pratique selon le sexe.

Les statistiques ont montré que les hommes sont plus enclins à la pratique de la G.E que les femmes. Cet état de fait peut être situé à plusieurs niveaux :

- cette activité est considérée comme une activité d'hommes,
- les hommes disposent de beaucoup plus de liberté que les femmes,

- les hommes s'adonnent au sport beaucoup plus que les femmes,
- les femmes mariées sont soumises à des contraintes sociales et religieuses qui font d'elles des gardiennes de la pérennité du foyer.

Cette activité n'épouse pas en fait les réalités de la tradition du sénégalais. Cette pratique devait être le prolongement de la gymnastique à l'école. Hors on constate que le taux de scolarisation des femmes est très faible. Et rares sont les filles analphabètes qui courent ^{dans} les stades.

Le groupe de gymnastique volontaire reçoit aujourd'hui un nombre important de femmes mariées. Il semblerait que ce sont des femmes qui ne peuvent pas pratiquer la G.E chez elle de peur qu'elles ne soient ridiculisées par l'entourage.

L'A.P.E. est pour le moment une affaire d'intellectuels. La majorité des femmes qui pratiquent est située entre 10 et 25 ans.

Parmi les 63 hommes interrogés, 54% pratiquent régulièrement. Et parmi les 25 femmes interrogées 40% pratiquent régulièrement .

32% des hommes n'ont jamais pratiqué.

52% des femmes n'ont jamais pratiqué.

98% des hommes regardent l'émission.

80% des femmes regardent l'émission.

6% des hommes critiquent l'émission.

4% des femmes critiquent l'émission.

Les hommes qui disposent de plus de liberté que les femmes n'ont pas répondu massivement à l'appel lancé par la section gymnastique de l'INSEPS. En effet, la G.E est l'affaire de tout le monde sans distinction de sexe. Mais les femmes devaient être plus impliquées à cause de leur cessation précoce des activités sportives.

La pratique selon la religion.

Retenons d'abord les résultats statistiques. Parmi les 71 musulmans 59% pratiquent régulièrement et 31% n'ont jamais pratiqué. Et parmi les 17 chrétiens 24% pratiquent régulièrement et 52% n'ont jamais pratiqué.

97% de musulmans et 76% de chrétiens regardent l'émission.

78% de musulmans et 71% de chrétiens approuvent l'émission.

4% de musulmans et 12% de chrétiens critiquent l'émission.

Les statistiques montrent que les musulmans sont plus fréquents à la pratique de la G.E que les chrétiens. Mais cette différence n'est que relative, car toutes les religions influencent énormément la pratique d'A.P.E au niveau des familles. Le marabout pensera plutôt à ses prières ou à ses lectures que de faire des activités physiques. Et le jeune talibé voudra plutôt aller faire le porte à porte pour demander de la charité. En somme le musulman pieux considère ces activités comme une ~~perte de temps~~ ^{perte de temps}. Et ne peut pas croire qu'en faisant ces activités on puisse en tirer un profit.

La religion chrétienne qui devait être moins exigeante et plus souple voit ses adeptes livrés au sédentarisme. En effet, la réponse d'une chrétienne qui dit que l'émission ne répond pas au contexte sénégalais peut nous servir de référence et nous situer les raisons qui poussent certains vers l'inactivité. Les chrétiens critiquent beaucoup plus l'émission que les musulmans.

Les problèmes de croyance et de préoccupations religieuses sont des facteurs limitants de la pratique d'A.P.E. En effet, le modèle culturel dont souffre la G.E devra pouvoir relever ce défi.

La pratique selon l'âge.

Dans cette partie nous allons essayer de trouver la classe d'âge qui pratique le plus l'A.P. d'entretien à la télévision. Ensuite nous tenterons de situer les raisons de cette différence de pratique avant de voir à quelle classe d'âge doit s'adresser le plus la G.E. Le tableau III nous donne les résultats de l'enquête.

Les statistiques montrent que plus on prend de l'âge plus on se désintéresse à la pratique de la G.E. Cela peut s'expliquer par le fait que les jeunes sont plus libres que les adultes et les adultes que les vieux. L'adulte, parce qu'il consacre trop de temps à ses préoccupations familiales, parce qu'il pense que ce n'est pas à son âge qu'il va commencer à pratiquer ou parce qu'il ne sait rien faire si ses enfants et sa femme le regardent, se trouve amputé des activités de maintien. Le vieux répond aux mêmes critères que l'adulte mais là,

il est plus enclin à la réserve à cause de son [^]âge assez avancé.

Le jeune parce qu'il est à l'école, à l'université ou dans une école de formation a acquis des habitudes qui lui permettent de poursuivre la G.E.

A partir de 30 ans et plus, tous ceux qui ont cessé de pratiquer ont déclaré qu'ils sont fatigués et qu'il leur manque du temps. Les plus jeunes ont plutôt révélé le manque de temps et la difficulté des exercices.

En effet, si l'on se réfère aux objectifs de la G.E, la pratique de l'A.P.E, c'est pour une femme au foyer, compenser l'austérité de son "rôle", pour une femme au bureau ou à l'atelier, compenser le déterminisme de ses fonctions que de s'oublier dans le jeu. C'est juste pour "remettre les muscles en place" que l'individu doit s'entretenir afin de reculer l'apparition des signes de la sénescence. Ceux que les statistiques ont montré qu'étant les moins pratiquants sont en effet plus intéressés par l'entretien de leur corps, car ils vivent la période d'épuisement des muscles et des articulations.

La pratique selon le niveau d'instruction.

L'influence du niveau d'instruction sur la pratique est à l'ordre de la discussion de cette quatrième partie

Il se passe que dans chaque niveau, presque la moitié seulement pratique régulièrement. Pour plus de précision nous vous renvoyons en annexe où vous pouvez trouver les résultats.

Il n'y a pas de différence majeure dans la pratique selon le niveau d'instruction. Mais le nombre important de pratiquant adolescents, nous permet de dire que le caractère atayant de l'omission en est pour beaucoup. Car ils comprennent moins les raisons de la diffusion de l'émission.

Mais cette différence est restée sans effet parce qu'elle n'a pas permis aux uns de pratiquer plus que les autres. C'est ainsi que 100% des licenciés et des diplômés en doctorat, connaissent les raisons de la diffusion de l'émission. Tandis que pour les diplômés au CEPE et au DFEM il y a respectivement 52% et 62%, et 68% de bacheliers.

Comme nous l'avons révélé dans le chapitre III, la G.E, comme l'éducation intellectuelle, doit se faire en même temps que les idées évoluent et s'adapter par rapport à l'évolution rapide des connaissances. Nous constatons que ces intellectuels ne comprennent pas que la formation continue c'est aussi la mise en place d'un organisme sain capable de lutter contre la rigidité de l'esprit et les aléas d'un monde de plus en plus enclin à la ^a presse.

L'éducation est totale. La santé de l'esprit trouve sa raison et son efficacité dans celle du corps.

La pratique selon la catégorie socio-professionnelle.

Dans cette dernière partie nous examinons le degré de motivation des individus selon leur statut social.

Les résultats révélés par les statistiques n'ont pas répondu à notre attente. Alors que nous nous attendions de voir un nombre important de pratiquants au niveau de la population sédentaire, nous assistons à une absence remarquable. Sur 26 "travailleurs de hauts rangs" (1) 13 seulement pratiquent régulièrement. Et sur 15 chômeurs et retraités 2 seulement pratiquent régulièrement. Pourtant tous les 15 ont répondu qu'il regardent l'émission, et pour les 26, 22 regardent. Les chômeurs peut-être parce qu'ils n'ont pas de travail pensent que cette pratique est une perte de temps. Pourtant elle pourrait les aider à mieux faire face aux problèmes sociaux.

Les retraités parce qu'ils viennent d'une longue période de travail professionnel pensent que c'est le moment de se reposer. Mais un "déroutillage" ou encore "réveil musculaire" leur est nécessaire le long du restant de leur vie. Lorsqu'ils ne sont plus capables de supporter les mouvements, il ne leur reste plus que la marche

Les travailleurs de bureaux sont aussi rares dans la pratique. En effet, c'est à eux que la G.E est aussi destinée. Pour se rendre au travail ils prennent la voiture ou l'ascenseur pour ne pas arriver en retard. Mais la suppression de tout effort physique a des conséquences sur le bien être. Notre corps a besoin d'être entretenu, soigné, sinon, il s'affaiblit. C'est pourquoi la campagne d'information de sensibilisation des populations, que l'INSEPS a entrepris à travers une série d'émission, est importante pour tous à plus d'un titre.

Le seul ouvrier (menuisier) qui a été recensé, pratique régulièrement regarde l'émission et connaît les raisons de sa diffusion. La connaissance des raisons de la diffusion de l'émission est en relation correlative avec le degré de motivation des travailleurs, chômeurs et retraités.

(1) - Profession libérale et scientifique, personnel administratif, cadres supérieurs - personnel de commerce et vendeurs

8/15 connaissent les raisons de la diffusion de l'émission pour les chômeurs et les retraités.

Et pour les travailleurs 17/26 connaissent les raisons de la diffusion de l'émission.

Les élèves et les étudiants ont un pourcentage de pratiquants plus important. Certes cela est dû aux nombreux sportifs que l'on trouve dans cette catégorie. En effet, ils ont besoin d'une certaine forme pour résister aux études. Mais enfin malgré les activités qu'ils mènent les mouvements gymniques que l'INSEPS leur propose peuvent réveiller certains muscles non sollicités. Sur 46 élèves et étudiants 29 pratiquent régulièrement, 41 regardent l'émission et 32 connaissent les raisons de la diffusion de celle-ci. Nombreux sont ceux qui ne connaissent pas l'intérêt de l'émission mais qui pratiquent. Donc ce n'est pas seulement par ce qu'ils connaissent le but de l'émission qu'ils pratiquent.

C'est aussi la catégorie d'individus qui pratiquent le plus une activité de maintien en dehors de la télévision. Il s'agit principalement du foot-ball et du footing.

Ainsi la catégorie la plus concernée accuse une absence remarquable dans la pratique de la G.E. En effet, la G.E. est un besoin pour les travailleurs, les chômeurs, les retraités, les élèves et les étudiants.

Ainsi les réponses que nous ont accordées les téléspectateurs, nous ont permis de voir l'évolution de la pratique des activités physiques d'entretien à la télévision. L'émission A P E, à cause de ses lacunes certes, ne doit pas empêcher certains de pratiquer. L'expérience a montré qu'en dehors de la G.E. d'autres pratiquent le foot-ball et le footing comme activités de maintien, d'ailleurs plus pratiquées que les autres sports.

Certaines remarques faites au sujet de l'émission sont probables. Ces reproches perçus, nous pensons être l'interprète des téléspectateurs auprès de l'INSEPS afin que cette question soit étudiée. Les imperfections existent réellement, mais seulement au niveau de la réalisation du geste. Le contenu, quand à lui, est minutieusement préparé et est riche en mouvements.

L'expérience a montré que plus on est jeune, plus on est enclin à la pratique de G.E. En effet, à chaque âge correspond une activité appropriée. Pierre TALBOT l'a d'ailleurs affirmé : "les grandes étapes de la vie sportive comme de la vie humaine sont l'enfance, l'adolescence, l'âge adulte et le troisième âge. A chacun de ces stades les indications du sport varient car celui-ci joue un rôle différent" (1). Donc ceux qui ne peuvent pas pratiquer un sport sont conseillés de pratiquer la G.E, le footing ou la marche pour maintenir leur santé.

A travers les réponses nous retenons que la G E ne peut pas s'inscrire comme élément continuateur de notre société. Elle peut donc se proposer comme expression de nouvelles valeurs, et l'individu échappe difficilement à la force de ses croyances et de ses habitudes. En effet, la G.E n'a pas l'intention de séparer l'individu de ses valeurs traditionnelles et de ses croyances. Elle n'est qu'une nécessité à laquelle toute personne doit recourir.

CHAPITRE VII :

PERSPECTIVES DE DEVELOPPEMENT

Ce chapitre nous permet, à partir de l'étude faite sur l'évolution de la G.E au niveau des téléspectateurs, de penser à des exigences indispensables à la pérennité de l'A.P.E et à l'accès de tout un chacun à la pratique. Ensuite nous ferons un certain nombre de propositions devant permettre à l'émission d'atteindre un grand nombre de gymnastes volontaires sans distinction de milieu, d'âge et de sexe.

x

x

x

VII- 1 - PRIORITE

Devant l'avis presque unanime des téléspectateurs sur les bienfaits de la G.E; il nous apparaît important de dégager une stratégie de motivation, afin de développer la pratique de cette activité au Sénégal. Car elle doit être l'affaire de tous les Sénégalais sans distinction de milieu et de sexe. Un combat doit être mené pour que l'A.P.E soit une partie intégrante de la vie du Sénégalais.

Nous souhaitons, et cela se transforme régulièrement en vœux pressant, de voir toutes les écoles dotées d'espace adéquat pour la pratique des activités physiques. Même si cette pratique ne nécessite pas un matériel important, il est souhaitable d'acquérir du matériel pédagogique pouvant être d'une grande utilité pratique.

En outre il est souhaitable de favoriser une certaine disponibilité en :
- réduisant le temps de travail et en organisant des loisirs. Nous souhaitons que la pratique de la journée continue au Sénégal, puisse relever ce défi et reculer l'heure et le jour de la diffusion de l'émission qui paraît mal placée pour cette société qui fait du Samedi un jour de repos total.

Il faut enfin un modèle culturel, car il demeure le principal facteur de ce délaissement observé chez de nombreux téléspectateurs.

VII - 2 PROPOSITIONS

Quoi qu'on puisse dire, la G.E rencontre des résistances au niveau des populations qui doutent de ses apports réels et bénéfiques. Nous souhaitons relever ce défi par une sensibilisation et une information de nos populations sur les bienfaits de la G.E. et les dangers de la sédentarité.

- Nous pensons que les enseignants d'E.P.S, les instituteurs, les élèves, le corps médical ont une responsabilité quant à l'implantation de la G.E. dans tous les secteurs sociaux. Pour que cette activité voit le jour il faut :
- que les enseignants d'E.P.S organisent des séances de gymnastique volontaire à l'école avec les élèves et les collègues des autres disciplines, à la maison pour les femmes et les adultes.

- que les élèves soient les médiateurs entre les enseignants d'E.P.S et les populations sédentaires pour la diffusion de l'intérêt que peut nous apporter l'A.P.E.
- que chaque club sportifs se dote d'un groupe de gymnastique volontaire obligatoire .
- que les instituteurs multiplient les séances d'E.P.S à l'école avec des tenues vestimentaires adéquates.
- que le corps médical qui reçoit les malades de toute sorte recommande à certains sujets de pratiquer une activité physique d'entretien.
- qu'une campagne publicitaire soit menée à la télévision et à la radiodiffusion nationale sur les bienfaits de la G.E.
- que des slogans de cet ordre d'idée soient diffusés dans le quotidien le Soleil et que des chroniques sur A.P et santé soient tenues au cours du journal parlé.

Toutefois nous faisons encore appel à l'ingéniosité de l'enseignant d'EPS à sa créativité et à sa disponibilité pour s'efforcer de tirer parti au maximum possible de ce qu'il possède et surtout lors des classes

L'enseignant d'E.P.S n'est pas obligatoirement dépendant d'un espace bien aménagé encore moins d'un matériel hautement sophistiqué. Si les populations sont bien informées, la G.E peut se pratiquer avec ou sans matériel.

Nous déplorons le fait qu'une activité d'une telle importance et vieille de cinq ans ne soit pas dotée de cadres en gymnastique volontaire C'est pourquoi nous sollicitons auprès de l'INSEPS, la formation de cadres en gymnastique volontaire qui se consacreront uniquement à la G.E. à la télévision; dans les quartiers, dans les clubs sportifs, dans les établissements secondaires et supérieurs et dans les entreprises.

Dans l'espoir que notre demande sera prise en considération, nous remercions d'avance l'INSEPS pour une telle initiative qui fera son bonheur et celui de toute la population, toute entière. Ainsi la population qui n'a pas de poste téléviseur chez elle pourra prendre connaissance des réalités de la G.E qui est importante pour tous.

.../...

C O N C L U S I O N

Pour mener à bien notre travail nous nous sommes servis d'un certain nombre de documents qui nous ont permis de mieux situer l'intérêt du thème que nous avons choisi. Ainsi nous nous sommes rendus compte que, le recours à la pratique gymnique comme moyen de reculer la senescence n'est pas seulement l'affaire de l'INSEPS mais celui, bien avant, de beaucoup d'hommes de sciences et d'éducateurs. Les documents ont surtout traité des bienfaits de l'activité physique. Et celui de Pierre TALBOT "sport santé et forme" a été d'une importance considérable. Seule le livre de G.FOURNIER, "l'adulte face au loisir sportif" a traité d'une manière spécifique de la G.E.

D'ailleurs l'étude des Révélation de la G.E est rendue possible grâce à ces documents. C'est ainsi que la G.E a fait l'objet de préoccupation des hommes de sciences depuis bien avant le XVIe siècle. Car à cette période déjà on parle de corps droit et bien fait. Avec l'évolution des sciences, la G.E a pu prendre de l'importance, car désormais, elle peut compter sur le corps médical. Née en Suède, sous l'égide de LING, la G-E connaît l'influence de l'armée. Et progressivement les idées de Ling sont reprises en France et dans le monde entier.

Mais si la G.E fait de nos jours l'objet de beaucoup de réflexions, c'est parce que son intérêt ne laisse personne indifférent. Elle est l'avenir de l'homme. Elle fait face à la sédentarité qui détériore l'appareil locomoteur. Le manque de force musculaire, notamment au niveau du tronc, et le défaut de coordination des efforts et des gestes sont largement responsables des déformations vertébrales provoqués par les mauvaises postures à l'école ou pendant l'apprentissage. A l'âge adulte l'absence de préparation physique favorise la fatigue l'incapacité ou l'invalidité, la propension aux accidents de travail. Chez la femme dont la vie professionnelle est parfois seulement ménagère, la fréquence des lombalgies est aussi en partie due à cette maladie hypokinétique.

.../...

En effet la G.E permet "la préservation et le développement des possibilités physiques, intellectuelles et morales de l'être humain améliorant la qualité de la vie sur le plan national et international"(1)

La G.E est un droit fondamental pour tous.

Et c'est pour justement tirer profit des bienfaits de la G.E qu'une émission "activité physique d'entretien" est créée par l'INSEPS (service audiovisuel) dont le but est de vulgariser la pratique de l'éducation physique et sportive.

Pour connaître son impact au niveau de la population, nous avons distribué à des téléspectateurs un questionnaire qui nous a permis de recueillir un ensemble de données sur l'évolution de la pratique des activités physiques d'entretien à la télévision. Malgré la difficulté avec laquelle nous avons interrogé les téléspectateurs nous avons pu quand même situer l'attitude de ceux-ci vis à vis de l'A.P.E.

En effet le degré de motivation des populations cibles reste quand même à stimuler malgré le fait que le nombre des pratiquants l'emporte sur celui des autres. A travers les réponses reçues nous constatons que ce sont des contraintes telles que : le manque de temps, l'âge assez avancé et les considérations religieuses et socio-économique qui expliquent le fait qu'aujourd'hui, plus de 50% des pratiquants ont un âge inférieur ou égal à 30 ans.

Par ailleurs parmi les pratiquants on note une différence entre les deux sexes, le sexe féminin pratiquant généralement moins que le masculin. L'explication de cet état de fait peut se trouver dans les moeurs et les croyances des peuples. Des conceptions plus proches de nous telle que celle qui dit que, la femme est faite pour procéder et non pour lutter, peuvent être déterminants.

Chez les adolescents c'est surtout le caractère attrayant qui est la source de motivation première. Quand aux adultes leur pratique est liée à l'intérêt qu'ils veulent tirer de l'activité. La musique qui accompagne les séances a joué un rôle déterminant dans l'implications des téléspectateurs à la pratique -

(1) Charte internationale de l'éducation physique et du sport de l'UNESCO.



Mais cette activité dont l'importance n'est plus à démontrer ne doit pas seulement être l'affaire des téléspectateurs. La santé par l'exercice physique importe à tout le monde. Une campagne publicitaire doit permettre de vulgariser le G.E jusqu'au village le plus reculé du Sénégal.

L'intéressement des élèves, des enseignants et du corps médical ne doit pas être en reste.

La remarque la plus importante à faire est que les démonstrateurs des gestes gymniques à la télévision ne sont pas des cadres de gymnastique volontaire. C'est pourquoi nous souhaitons, et cela se transforme en vœux pressant, que l'INSEPS pense à la formation de cadres de gymnastique volontaire, et que ceux-ci soit affectés dans les clubs sportifs, dans les écoles et lycées et dans les entreprises.

"Des conditions particulières doivent être offertes aux jeunes y compris aux enfants d'âge préscolaire, aux personnes âgées et aux handicapés afin de permettre le développement intégral de leur personnalité grâce à des programmes d'éducation physique et de sport adaptés à leurs besoins (1)

(1) Charte internationale de l'éducation physique et du sport de l'U.N.E.S.C.O

A N N E X E S



PRESENTATION DES RESULTATS BRUTS DE L'ENQUETETableau I- La pratique selon le sexe

MOTIVATIONS		Sexe	Masculin	Féminin
I	n'ont jamais pratiqué		20/63	13/25
II			7	2
III	pratiquent irrégulièrement		2	0
IV	pratiquent régulièrement		34	10
V	connaissent l'émission		63	25
VI	Regardent l'émission		59	20
VII	approuvent l'émission		45	18
VIII	critiquent l'émission		4	1
IX	connaissent les raisons de la diffusion de l'émission		41	15
X	ont trouvé ce qu'ils espéraient de l'A.P.E.		37	11
XI	ont envie de pratiquer		61	21

TABLEAU II : La pratique selon la religion

		Musulmans	Chrétiens
I	n'ont jamais pratiqué	24/71	9/17
II	ont pratiqué mais ne pratiquent plus	6	3
III	Pratiquent irrégulièrement	1	1
IV	pratiquant régulièrement	40	4
V	connaissent l'émission	71	17
VI	Regardent l'émission	66	13
VII	approuvent l'émission	53	12
VIII	critiquent l'émission	3	2

IX	connaissent les raisons de la diffusion	48	10
X	ont trouvé ce qu'ils espéraient de l'APS	III	7
XI	ont envie de pratiquer	67	15

TABLEAU III : La pratique selon l'âge

	10-19	20-29	30-39	40-49	50 et plus
I	4/25	14/37	9/18	3/5	3/3
II	1	8	0	0	0
III	2	0	0	0	0
IV	18	15	9	2	
V	25	37	18	5	3
VI	24	32	15	5	3
VII	16	28	13	4	2
VIII	1	2	12	0	1
IX	17	22	15	4	0
X	15	23	8	2	0
XI	24	35	16	5	2

Tableau IV : La pratique selon le niveau d'instruction

	CEPE	DFEM	BAC	Licence	Maîtrise	Doctorat	autres diplômes
I	6/19	6/24	7/19	3/5	4/7	1/2	6/12
II	2	5	2	0	0	0	0
III	1	1	0	0	0	0	0

TABLEAU IV (Suite et fin)

IV	10	12	11	2	3	1	6
V	19	24	19	5	7	2	12
VI	19	21	16	5	5	0	12
VII	14	18	16	5	5	2	6
VIII	2	1	0	0	2	0	1
IX	10	15	13	5	4	2	9
X	5	15	12	2	3	1	9
XI	19	22	19	5	5	2	10

TABLEAU V - La pratique selon la catégorie socio-professionnelle

	Etudiants et élèves	-professeur libérale et scientifique (L.S) -personnel administratif (P.A) -cadre supérieur (CS) -personnel commercial et vendeur (P. C.V)	Ouvriers et manoeuvres	Chomeurs et retraité
I	13/46	9/26	0/1	10 /15
II	2	4	0	3
III	2	0	0	0
IV	29	13	1	2
V	46	26	1	15
VI	41	22	1	15
VII	33	16	1	12
VIII	2	2	0	0
IX	32	17	1	8
X	26	14	1	7
XI	43	24	1	14

TABLEAU VI

Premières impressions à la vue de l'émission

	animation de la télévision	Inciter sédentaire à la pratique	ne savent pas de quoi il s'agit	Gymnastique à l'Ecole
Hommes	5	39	6	12
Femmes	1	12	4	7
Musulmans	4	44	8	14
Chrétiens	2	7	2	5
10-19	1	12	4	8
20-29	3	21	5	7
30-39	1	14	0	2
40-49	0	4	1	0
50 et plus	1	0	0	2
TOTAUX	6	51	10	19

TABLEAU VII Sentiments à la vue de l'émission

	Gai(e)	Faché	quittent la salle	éteignent télévisinn	invitent cama- rade à pratiquer
Hommes	34	1	1	0	22
Femmes	13	0	2	1	9
Musulmans	38	0	2	0	28
Chrétiens	9	1	1	1	3
10-19	21	1	0	0	9
20-29	17	0	3	0	8
30-39	8	0	0	1	8
40-49	1	0	0	0	4
50 et plus	0	0	0	0	2
TOTAUX	47	1	3	1	31

TABLEAU VIII

Différents sports de maintien pratiqués

	footing	tennis	H-Ball	F-Ball	B-Ball	V-Ball	Natation	Combat
Hommes	14	0	I	I7	9	0	3	2
Femmes	3	I	I	I	I	2	0	0
musulmans	I3	0	2	I4	3	I	3	2
Chrétiens	4	I	0	4	0	I	0	0
10-19	3	0	2	5	2	1	0	0
20-29	II	I	0	I2	I	I	I	0
30-39	2	0	0	0	0	0	I	2
40-49	I	0	0	I	0	0	I	0
50 et plus	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAUX	I7	I	2	I8	3	2	3	2

TABLEAU IX - Qualité des exercices proposés

	Adaptés jeunes	adaptés adultes	agréables	faciles	Insuf- fisants	Longs	courts	Diffi
Hommes	I6	7	I4	3	5		4	5
Femmes	8	I	4	0	I		0	3
Musulmans	20	8	I7	8	4		3	6
Chrétiens	4	0	I	I	2		I	2
10-19	6	I	II	0	3		0	3
20-29	I2	3	4	2	3		3	4
30-39	3	2	2	I	0		I	0
40-49	3	2	I	0	0		0	I
50 et plus	0	0	0	0	0		0	0
Totaux	24	8	I8	3	6		4	8

TABLEAU X : Différentes qualités recherchées en pratiquant la G.E

	Santé	forme	jeunesse	performance	force	charme
Hommes	29	28	13	13	12	2
Femmes	7	7	0	2	3	0
Musulmans	30	29	12	12	14	2
Chrétiens	6	6	1	3	1	0
10-19	11	15	8	5	8	2
20-29	16	15	2	5	4	0
30-39	7	5	2	5	2	0
40-49	2	1	1	0	1	0
50 et Plus	0	0	0	0	0	0
CEPE	4	6	4	4	4	0
DFEM	13	13	4	6	4	0
BAC	9	5	1	3	3	0
Licence	3	0	0	0	0	0
Maîtrise	1	0	0	0	2	0
Doctorat	1	0	0	0	0	0
Autres	5	9	4	3	2	2
E-E	18	20	9	4	10	2
PL. CS PA. PCL	13	11	3	4	4	0
B.M	1	0	0	0	0	0
C.R	4	4	1	2	1	0
TOTAUX	36	35	13	15	15	2

TABLEAU XI

Les raisons de la cessation de la pratique

	Manque de télévision	Exercices difficiles	Manque de temps	Fatigue
Hommes	I	2	9	2
Femmes	I	I	5	0
Musulmans	2	3	II	2
Chrétiens	0	0	3	0
10-19	0	2	6	0
20-29	2	I	5	0
30-39	0	0	3	I
40-49	0	0	0	I
50 et plus	0	0	0	0
CEPE	0	0	4	0
DFEM	I	I	4	0
BAC	I	0	4	0
Licence	0	0	0	0
Maîtrise	0	0	I	0
Doctorat	0	0	0	0
Autres dep	0	2	I	2
P.L, P.A P.L.V	0	0	3	I
O.M.	0	0	I	0
G.R	0	I	I	I
TOTAUX	2	3	14	2

TABLEAU XII :

DUREE DE LA PRATIQUE

Durée	moins de 1 ans	1 ans	2 ans	3 ans	4 ans	5ans
hommes	6	4	4	3	4	18
femmes	2	0	1	0	1	8
musulmans	7	3	5	8	3	2
Chrétiens	1	1	0	0	2	4
10-19	2	1	1	5	2	10
20-29	2	1	4	2	2	12
30-39	2	2	0	1	1	5
40-49	2	0	0	0	0	0
50 et plus	0	0	0	0	0	0
C.E.P.E	0	0	0	4	1	3
D.F.EM	4	0	2	2	3	9
BAC	0	2	2	1	1	3
Licence	1	0	1	0	1	0
Maîtrise	1	0	0	0	0	2
Doctorat	1	0	0	0	0	0
Autres diplo- mes	1	2	0	1	0	7
E.E	3	2	2	5	2	18
PL.PA CS. PCV	3	2	0	3	1	7
O.M	0	0	2	0	0	0
C.R.	2	0	1	0	2	2
TOTAUX	8	4	5	8	5	27

ANNEXE 2.

REPUBLIQUE DU SENEGAL

MINISTERE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS

INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION

POPULAIRE ET DU SPORT (INSEPS) DE DAKAR

ATTENTION : Ce questionnaire a pour but de recueillir un ensemble de données sur l'évolution de la pratique des activités physiques d'entretien à la télévision. Il s'adresse aux personnes qui ont un poste téléviseur chez eux. J'essaie par ce questionnaire de réaliser un mémoire de maîtrise es-sciences et techniques des activités physiques et sportives.

Mettez une croix devant la ou les bonne (s) réponse (s) qui vous conviennent. Completez si nécessaire.

Sexe :Religion :Niveau d'instruction :Age :Profession :

CEPE - DFEM BAC -

Licence - Maîtrise -

Doctorat - autre choix :

.....

.....

1°) - Connaissez-vous l'émission activité physique d'entretien (APE) à la télévision ?

 OUI NON

2°) - Regardez-vous cette émission ?

 OUI NON

3°) - Pourquoi ?

Si oui pour pratiquer simple plaisir

autre réponse ?

Si non pas d'intérêt manque de temps

la télévision est fermée à l'heure de l'émission

autre réponse ?

4°) - Pourquoi pratiquez-vous l'A.P.E. :

 pour être fort pour être en forme pour rester jeune pour rester sain (e) préserver ma performance pour charmer les gens

autre réponse ?

11°) - Avez-vous envie de pratiquer l'A.P.E.

OUI NON

12°) - Comment vous vous sentez à la vue de l'émission ?

gai (e) fâché (e) j'éteinds la télé-
vision

je quitte la salle j'invite mon entourage à venir pratiquer

autre réponse

13°) - Quelle était votre première impression à la vue de l'émission ?

je pensais qu'on voulait montrer la gymnastique à l'école

je ne savais pas en quoi elle consistait

je pensais que c'était pour inciter la population sédentaire à la pratique gymnique.

Je pensais à une simple animation de la télévision.

autre réponse

14°) - Quelle est votre impression générale sur l'émission ?

15°) - Pourquoi avez-vous cessé de pratiquer l'A.P.E. ?

je suis fatigué (e) les exercices sont difficiles

il n'y a plus de télévision je n'ai pas le temps

autre réponse

16°) - Savez-vous les raisons de la diffusion de l'émission ?

OUI NON

- BIBLIOGRAPHIE

- ARNAUD Pierre "Le Corps en mouvement" précurseur et pionnier de l'éducation physique - 1981 édition Privat Toulouse - 314 pages
- FOURNIER Gérard "l'adulte face au loisir sportif" la gymnastique volontaire les éditions E S F, Paris 1977 150 pages.
- GALLET Pierre et NE Robert "Vie physique et culture physique" - Paris Librairie philosophique J.VRIN 1978 147 pages
- GUILLET R. et GENELY J. "abrégé de médecine du sport"- 2e édition revue et augmentée - Masson et Cie, Editeurs Paris VIe 394 pages 1975
- LESUR Jacques "Manuel gymnastique médical" quatrième édition Masson et Cie 1970 Paris VIe 174 pages
- MACORIGH F - et BATTISTA E. "Hygiène et prophylaxie par les exercices physiques" Illustration d'E - BATTISTA vigot-Frères Paris VIe 181 pages 1977.
- NADEAU M./PERONNET F ET COLL "physiologie appliquée de l'activité physique" édition Vigot Paris 285 pages 1980.
- POCIELLO Christian "Sport et santé" approche socio culturelle des pratiques, Edition vigot 1983 Paris 377 pages
- TALBOT Pierre "Sport santé et forme" Librairie Larousse Paris VIe 191 pages 1977.
- WULLAERT Pierre "Guide pratique de médecine du sport" 2DITIONS médicales et universitaires Paris 1977 285 pages.

Cours de gymnastique par Alain MONSELLIER

- Conférence de Lamine THIAM sur "Sport et Santé" le II-4-86 à l'INSEPS à l'occasion de la journée mondiale de la santé.