

REPUBLIQUE DU SENEGAL

Ministère de la Jeunesse  
et des Sports

Institut National Supérieur  
de l'Education Populaire  
et du Sport  
( I. N. S. E. P. S. )

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



# Problematique des Epreuves de Lancers Athletiques au Sénégal Reticences ou Facteurs de Blocage

*Présenté par*  
**Serigne Bara TALL**

Directeur de Mémoire

**Mr Lansana Badji**

Docteur en Education Physique  
et Sportive

Année Civile de Soutenance  
**1987**

DEDICACES

-----

Je dédie ce mémoire,

- à tous ceux qui sont épris de paix dans ce monde si bouleversé
- à mon père Mamadou TALL et à ma chère mère Seynabou GUEYE
- à mes frères et soeurs
- à mes cousins et cousines
- à Mame Anna GAYE
- à tous mes copains et à tous mes amis d'enfance particulièrement à Ousmane CAMARA.

## REMERCIEMENTS

J'adresse mes remerciements au bon Dieu pour m'avoir offert la possibilité de présenter ce mémoire, à son prophète Mohamed (P.S.L.) et au vénéré Cheikh Ahmadou Bamba M'BACKE.

Je remercie infiniment Mr. Lansana BADJI qui a bien voulu assurer la direction de ce mémoire, Mr. Jean FAYE pour sa précieuse collaboration.

Mes remerciements vont également à :

- tous les étudiants de l'I.N.S.E.P.S., particulièrement à mon ami Oumar DIALLO.
- à mon cher cousin Biram SECK pour son soutien moral et matériel, pour tous ses efforts déployés dans la confection de ce document.
- à tous mes frères et soeurs, particulièrement à Amadou Lamine TALL, Samba Sally DRAME, Massamba TALL et Binetou TALL qui ont beaucoup fait pour ma réussite dans mes entreprises. Merci pour vos conseils, pour votre affection.

Je suis redevable à Mr. et Mme Samba TALL, à Serigne Sylla MBOW et à Ibra Faty MBOW de leur gentillesse de tout ce qu'ils ont fait pour la réalisation de ce document.

Je ne saurai finir sans témoigner ma reconnaissance à ceux qui m'ont facilité l'accès à certaines informations : Le Lieutenant Mamadou SARR (D.T.N. d'Athlétisme), Defaye NIANG, Abdourahmane DIOUF et Lamine THIAM (conseiller sportif) ; à tous les lanceurs qui m'ont beaucoup aidé durant les tests.

Enfin, que tous ceux qui ont contribué à la réalisation de ce dossier trouvent ici l'expression de ma reconnaissance impérissable.



<u>Chapitre III - RECHERCHE EXPERIMENTALE</u>	42
3.1. L'expérience	43
3.1.1. Présentation de la recherche	43
3.1.1.1. L'échantillon	43
3.1.1.2. <b>Choix et justification</b> des tests	43
3.1.1.3. Matériel didactique	44
3.1.1.4. Présentation des caractéristiques numériques	45
3.1.1.5. Faiblesse de la recherche	46
3.2. Présentation et analyse des résultats	47
Perspectives	52
<b>CONCLUSION</b>	59
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	62

## INTRODUCTION

Malgré les investissements consentis par les autorités sénégalaises qui s'orientent dans une perspective de vulgarisation du sport, certaines épreuves au niveau de l'athlétisme, notamment les lancers, présentent aujourd'hui des défaillances notoires.

Il est vrai qu'un engouement manifeste anime les jeunes dans le choix de l'athlétisme comme sport de compétition ; le nombre important de licenciés le confirme.

En effet selon les chiffres enregistrés par le Service des statistiques du Ministère de la Jeunesse et des Sports, pour l'année 1985-1986, l'athlétisme a enregistré un nombre de 1600 licenciés et vient après le foot-ball et le basket qui en comptent respectivement 5 508 et 2 114.

Mais il convient de souligner que dans les options ou orientations de ces jeunes, prédominent les épreuves de course et de saut : les épreuves de lancer faisant la préoccupation d'une minorité d'athlètes avec un grand pourcentage de militaires et paramilitaires.

Sur le plan des performances, nos résultats techniques comparés à ceux de l'élite africaine ou mondiale attestent l'existence d'un grand fossé qui nous met ainsi au bas de l'échelle. Cette réalité qui résulte d'une procédure découlant à notre sens d'une politique plutôt théorique suscite à notre niveau un grand intérêt et mérite d'être élucidée.

Le choix de ce thème "problématique des épreuves de lancers athlétiques au Sénégal : Réticences ou facteurs de blocage", n'est pas hasardeux. Il répond à un souci de rationalisation de l'athlétisme sénégalais qui aujourd'hui présente des lacunes malgré la bonne prestation de quelques fils du pays évoluant à l'extérieur. L'approche critique que nous avons décidé d'entreprendre dans ce document pourrait avoir comme cible, les courses de fond, le saut à la perche qui sont aussi, aujourd'hui, victime de cette situation nébuleuse.

Au Sénégal l'existence de grands gabarits qui pourraient être capables de lancer les engins à des distances pouvant rivaliser avec les meilleures performances mondiales ne fait pas défaut. Mais ces athlètes sont tentés par d'autres disciplines, animés qu'ils sont par la recherche d'une position sociale plus confortable.

. Ces gens supposés posséder les qualités requises pour être de bons lanceurs, soumis à un entraînement spécifique, ne réaliseraient-ils pas de grandes performances ?

. La politique de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme ne devrait-elle pas entrer dans ce cadre précis qui serait d'entreprendre des initiatives de détection dans le but de bien assurer aux sélectionnés une bonne formation de base ?

Par réticence, nous entendons un comportement de réserve, de retenue; une attitude d'abstraction volontaire et consciente d'un homme face à une situation qu'il a évaluée ou critiquée. Et par facteurs de blocage, des phénomènes qui s'interfèrent à l'évolution d'un mouvement, qui font obstacle et qui à la limite, obstruent.

Les réticences s'observent au niveau de l'encadrement technique des athlètes et de la quasi-totalité de la société sénégalaise. Ce qui ne fait qu'engendrer des facteurs de blocage dans les épreuves de lancers athlétiques.

Face à cette situation, nous émettons l'hypothèse que : le retard accusé dans les épreuves de lancer au Sénégal est lié à des interférences socio-culturelles, socio-économiques ; à des insuffisances d'ordre anthropométriques, physiques.

Dans le souci de situer nos potentialités, nous tenterons de faire une étude succincte de la problématique des épreuves de lancer dans notre pays. La nécessité de mieux appréhender les réalités dans ce domaine s'impose.

Cette étude sera étayée d'une part par une expérimentation basée essentiellement sur des tests et d'autre part par des entretiens, dans le but d'amener des éléments de réponse aux hypothèses posées. Nous souhaitons qu'elle nous édifie sur les manques par une clarification des différents facteurs inhibiteurs et nous permette de réorienter notre politique de développement des lancers sur de nouvelles bases qui feront la promotion de cette épreuve au Sénégal.

C'est ainsi que dans notre premier chapitre, nous ferons une approche générale des lancers en essayant de nous appuyer sur des données historiques, organisationnelles.

Dans notre deuxième chapitre, nous tenterons de jauger l'implication de notre société dans le développement des lancers et de cerner les différentes qualités physiques requises. Nous aborderons en dernier lieu la partie expérimentale pour mieux saisir les faiblesses de l'élite sénégalaise sur le plan physique et enfin nous terminerons par des perspectives.

C H A P I T R E

GENERALITES SUR LES LANCERS AU SENEGAL

### 1.1. - Définition des épreuves de lancer

L'absence de définition spécifique dans la bibliographie que nous avons consultée au cours de nos investigations ne pourrait-elle pas prouver le peu d'intérêt que les techniciens attachent aux épreuves de lancer ?

En tout cas, en notre qualité d'apprenti, nous allons tenter de donner une définition qui pourrait certes représenter un stimulus qui ferait mériter aux lancers l'attention des techniciens.

En effet, les lancers sont aussi "un ensemble de situations motrices codifiées sous forme de compétition et institutionnalisées". (1)

Il s'agit dans ces épreuves de vaincre l'inertie de l'engin en lui appliquant une force vive, résultant d'un effort rationnel, explosif, échelonné des jambes, du tronc et des bras. Ces considérations résument la finale qui est identique dans tous les lancers contrairement à l'élan quasiment imposé par l'engin qui spécifie, lui, les différentes épreuves de lancer. Cet élan linéaire au lancer de javelot, est rotatif au disque, au poids et au marteau.

---

(1) Pierre PARLEBAS : "Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice" INSEP 1981 page 237.

## 1.2. - Historique

L'histoire des épreuves de lancer remonte à la mythologie grecque. Ces épreuves entraient dans le cadre des mouvements de socialisation qui avaient pour objectif premier d'amener l'homme à se décharger de certains de ses instincts par essence dominateurs sur un objet.

En effet dans la Grèce Antique, l'importance attachée aux épreuves de lancer était tellement grande que le vainqueur sortait de la dimension humaine pour s'élever au rang des dieux. Phyllos de Crotone peut nous servir d'illustration. Cet athlète en 478 avant Jésus Christ a réalisé avec un disque de 5,250 kg un jet de 90 pieds (environ 29m) "L'exploit était si grand que de nombreux éprigrammes le célébraient" (1)

Avec le temps, les épreuves de lancer ont connu une expansion dans les autres régions. La technique de lancer, le matériel et la conception que les gens avaient de la discipline connurent une révolution. Ce qui ne pouvait manquer d'avoir des conséquences sur les performances qui ne cessaient de s'améliorer.

Il y a lieu de signaler qu'en Europe, l'avènement de l'église chrétienne a constitué un certain frein à l'épanouissement des épreuves de lancer qui ont connu une certaine accalmie due à la conception qu'avaient les croyants à l'égard des activités physiques et sportives en général. Cette église conférait une importance minime au corps et prêchait le culte de l'âme.

Il a fallu ainsi attendre le 20ème siècle pour que les activités physiques se développent pour s'introduire dans notre continent qui faisait ainsi ses premiers pas dans le domaine de l'athlétisme. Ce phénomène suscitait de gros efforts parce que se heurtant à certaines interférences d'ordre socio-culturelle, socio-économique. Malgré cela des performances bien probantes furent enregistrées par les athlètes africains à l'image de Ségui KRAGBE qui, en 1965 réalisait au poids 16,95m, un jet qui fut

---

1) FLEURIDAS/ FAURREAU/HERMAND/MONNERET " *Traité d'athlétisme : les lancers*"  
page 130 - Edition Vigot et Frères - Paris.

nettement amélioré par les maghrébins Lahsen AKKA (Maroc) et Asad NAGI (Egypte) qui affichaient respectivement 18,85 et 18,95m en 1969. A la même année S. KRAGBE succédait à Mamakoré NIARE qui en 1967 lançait le disque à 57,40,. Au javelot nous retenons ces grandes figures que sont Anthony OYAKHIRE et Jacques Abédi AYE qui étaient respectivement à 71,53m en 1965 et 71,26m en 1966. Au Sénégal, l'introduction des épreuves de lancer a été facilitée par la présence du colonisateur. Au départ, les autochtones avaient manifesté une certaine réticence quant à la pratique de ces épreuves. Cette réaction était en rapport avec la conception qu'avaient les gens sur la discipline (lancer) qui à leurs yeux ne présentait que peu d'intérêt. Parallèlement, les gens s'adonnaient à des activités ludiques soutenues par des choeurs ou par des rythmes de tam-tams. Les travaux champêtres faisaient l'essentiel des occupations des gens. Le travail étant considéré comme seule source d'annoblissement de l'homme.

En outre, avec la préparation militaire des nouvelles recrues, certains se sont initiés aux différentes épreuves de lancers athlétiques. Certains tirailleurs, aux potentialités physiques remarquables ne tardèrent pas à réaliser de bonnes performances. En 1923 déjà un tirailleur du nom de Ousmane LY détenait le record de France du lancer de javelot avec un jet de 55,26m . Cette performance connut des améliorations toujours avec des tirailleurs. NDiaw en 1924 amena ce record à 58,89m (record battu à Rabat). A la même année, Taka GANGUE remportait le titre de champion de France toujours au javelot avec 58,41m. Ces trois sénégalais formés à l'école militaire de Joinville connurent une sélection au sein de l'équipe française qui devrait participer aux jeux olympiques de Paris.

Dans les autres épreuves de lancer aussi, les sénégalais eurent leur mot à dire. Le 14 juillet 1941, MENNECIER amena le record du poids à 12m.

Chez les dames, cependant, le sport n'est pratiqué que tardivement. Cela étant dû à la conception que la société avait de l'élément féminin. Conformément aux règles de la société, la femme devrait rester au foyer et s'occuper des travaux domestiques. Cet été de fait découlait

.../...

de certaines considérations socio-culturelles qui s'opposaient à l'engagement de celle-ci dans les activités physiques sportives. La femme sénégalaise considérait la pratique sportive comme étant incompatible avec sa dignité et pire encore, elle amoindrissait sa féminité. Jusqu'à nos jours de maigres résultats furent enregistrés chez elles dans les épreuves de lancer avec Yacine SAMB et Fawade SARR au poids, Victorine BIDI et Marie M. SARR respectivement au disque et au javelot.

Nous ne saurons clore cette page historique sans exalter l'oeuvre combien noble et réconfortante de Feu Ibrahima GUEYE recordman sénégalais du lancer de marteau. Sa mort précoce entraînant la disparition du marteau au Sénégal n'a fait qu'affaiblir davantage la lumière peu incandescente dont jouissaient les lancers chez nous.

L'histoire nous apprend que l'athlétisme en tant que sport de compétition s'est introduit au Sénégal bien avant 1923. Plus de 60 années se sont écoulées sans que nos athlètes (lanceurs) ne se distinguent sur le plan continental. Malgré donc les premiers pas considérables qu'avaient observés les tirailleurs et qui devaient servir de tremplin, les résultats actuels s'avèrent médiocres.

### 1.3 - L'organisation des épreuves de lancer

Les épreuves de lancers athlétiques, à l'image des résultats techniques affichés ne semblent pas bénéficier d'une organisation satisfaisante. Cette situation ne résulte-t-elle pas ?

- de la non adéquation de la politique définie par la fédération
- de la non application de cette politique qui se fixe comme objectif :

\* Le développement rationnel de l'athlétisme sénégalais par une organisation s'orientant vers une pratique de masse à la base c'est-à-dire dans les écoles et les clubs.

\* Un bon suivi des éléments qui y émergeront avec une orientation et une spécialisation qui seront assurées par des cadres décentralisés au maximum dans les différentes régions .

En tout cas, l'absence totale d'amélioration de performance, la désertion des cadres techniques, la réduction progressive des pratiquants réduction à laquelle s'ajoute un engagement tardif de ces derniers, le défaut de matériel didactique adéquat et la quasi-indisponibilité des infrastructures nous semblent être les éléments explicatifs de ces défaillances au niveau de l'organisation.

### 1.3.1. La Fédération Sénégalaise d'Athlétisme (F.S.A.)

Conformément aux orientations de l'Etat qui définit une politique globale de développement du sport en général, la F.S.A. trace les différents axes caractérisant ses objectifs. Sous la tutelle du Ministère de la Jeunesse et des Sports (M.J.S.), elle s'évertue à promouvoir l'athlétisme et compte pour la réalisation de son programme sur :

- Des moyens humains : Instructeurs, entraîneurs, enseignants d'E.P.S. et administrateurs de clubs.

- Des moyens financiers : organisations de manifestations lucratives, subventions de l'Etat, de la Commune et des dons.

Il faut noter que, c'est à la fédération que revient l'organisation des différentes manifestations. Après avoir défini un programme annuel, elle se charge de son exécution en mettant en place le matériel requis. Dans l'organisation des réunions cependant nous déplorons un fait qui compromet la popularité des lancers.

Ce fait est que ces épreuves se déroulent dans un coin du stade (poids), sont programmées parfois le matin (cas des grandes rencontres internationales). A cela s'ajoute au Sénégal l'absence de tableau d'affichage pouvant permettre au public de suivre le déroulement des concours.

De l'entretien que nous avons eu avec le directeur technique national, il ressort que le plus grand mal dont souffrent les lancers s'explique par la désertion des cadres techniques.

En effet, selon les statistiques de la fédération d'athlétisme, pour l'année 1986, notre pays compte 44 entraîneurs de 3ème degré et instructeurs, 36 entraîneurs de 2ème degré, une dizaine de 1er degré auxquels s'ajoutent quelques bonnes volontés et les initiateurs. Soulignons que parmi tous ces techniciens polyvalents en général, 14 se sont spécialisés aux lancers dont deux entraîneurs de 3ème degré et 12 de second degré. Mais la quasi-totalité de ceux-ci déserte les aires de lancers pour s'orienter vers les courses ou sauts qui apportent plus de satisfaction.

Concernant les sources de financement, le ministère de tutelle octroie une subvention annuelle, malheureusement irrégulière et, à laquelle vient s'ajouter le fruit de certaines initiatives : mécénat, aides communales **manifestations** lucratives. Aujourd'hui, la fédération, malgré la conjoncture difficile, découlant de la situation de crise économique mondiale, se démène pour l'organisation de stages de perfectionnement, seule ou avec la collaboration de certains organismes comme la CONFES. Mais à ce niveau, une participation très faible des lanceurs surtout lors des stages internationaux a été constatée. Pourtant les opportunités que présentent ces échanges ne devraient pas échapper à la vigilance de la direction technique : les conditions de réalisation du record de poids (16,44m) peuvent servir d'illustration.

### 1.3.2. L'encadrement technique

Il est constitué d'entraîneurs (1er, 2è et 3ème degré) d'instructeurs, d'enseignants d'E.P.S. et d'initiateurs. Le potentiel en cadres techniques dont dispose notre pays, nous classe parmi les pays les plus fournis dans notre continent. Les statistiques font état de 44 entraîneurs de 3ème degré, 36 de 2ème degré et une dizaine de 1er degré. Les investigations entreprises à ce niveau traduisent un nombre infime de techniciens qui s'investissent dans les lancers. Une situation qui mérite réflexion si l'on sait que sur plus de 90 cadres techniques, 14 se sont spécialisés dans les lancers ; 2 entraîneurs de 3ème degré et 12 de second degré.

En effet, en raison des difficultés techniques qui marquent l'enseignement des lancers, de la patience accrue qui doit caractériser l'encadreur, ces techniciens spécialisés qui devaient assurer la bonne marche

de cet atelier, le désertent. N'est-ce pas ce qui a emmené le directeur technique à s'exprimer en ces termes dans le rapport d'activités lors de l'assemblée générale de la F.S.A. de 1983/1984. "Dans ce secteur déserté tant par nos cadres civils que par nos cadres scolaires, la situation est catastrophique ; le Sénégal ne dispose actuellement que d'un lanceur de valeur africaine." Il s'agit de Lamine SADI de l'ASFA recordman du Sénégal au lancer de poids avec 16,44m.

En rapport avec cette réalité inquiétante du reste, l'opportunité de former des cadres se trouve remise en question. Si l'on sait l'impact de l'encadrement technique dans un quelconque cursus de formation, on ne peut qu'aiguiser la conscience de ces formateurs en leur rappelant que la participation aux stages fédéraux est un engagement moral auquel on ne devrait pas faillir, et demander aussi aux techniciens de faire preuve de **courage**, de détermination et surtout de patience dans le but de faire accéder nos lanceurs au meilleur niveau africain.

### 1.3.3. Praticquants et Performances

Comme défini dans le plan-programme de la Fédération Sénégalaise d'Athlétisme, avant l'année olympique 1988, un objectif de 8 000 licenciés qui seront accueillis dans 50 clubs avait été fixé. Aujourd'hui, selon les données enregistrées par le service des statistiques du Ministère de la Jeunesse et des Sports pour l'année 1986, la fédération est au 1/5 de ce chiffre, soit 1 600 licenciés. Mais dans le choix et l'orientation des athlètes s'opère un déséquilibre numérique manifeste qui restreint ainsi le nombre de praticquants dans les lancers.

L'exemple des championnats nationaux 1985/1986 est patent. Avec une participation totale de plus de 200 athlètes, seuls 24 lanceurs ont pris part à ce grand rendez-vous de l'athlétisme sénégalais. Les statistiques font état de 12 hommes et de 12 dames dans les épreuves suivantes : poids, disque, javelot. Et parmi ces compétiteurs qui sont pour la plupart de la région de Dakar (plus de 30%)

un grand pourcentage de militaires et paramilitaires avait retenu notre attention chez les hommes.

Dans le souci de mieux appréhender les difficultés auxquelles sont confrontées les athlètes, nous avons cotoyé quelques uns qui nous ont émis ces différents facteurs de blocage:

- Indisponibilité des terrains compte tenu du danger que constitue l'engin lancé, liée au fait qu'à certaines heures, les stades sont les pôles d'attraction de tous les sportifs.

- Problèmes diététiques liés à la compensation au plan énergétique en rapport avec le travail pénible caractérisé par la musculation chez le lanceur.

- Encadrement technique réduit, peu qualifié et qui n'est pas au diapason des nouvelles méthodes d'entraînement.

- Matériel rudimentaire ; salle de musculation peu équipée, inexistence de javelot planeur, etc...

A ces différents maux s'ajoutent des insuffisances d'ordre anthropométriques caractérisant la grande majorité des lanceurs, l'absence de politique spécifique étant l'une des raisons fondamentales qui justifient cette triste réalité. Ces défaillances bien visibles aux yeux de la direction technique n'ont fait qu'entraîner une stagnation et même une baisse au niveau des performances. (cf. évolution des niveaux de performances).

#### 1.3.4. Infrastructures et équipements

Dans le souci de promouvoir le développement du sport en général, l'état Sénégalais s'est fixé un certain nombre d'objectifs. En effet, dans le chapitre VI intitulé de l'équipement et du matériel sportif de la loi n° 84.59, portant charte du sport, l'Etat fait à travers les articles 23 et 24 les considérations suivantes :

ARTICLE 23 : "L'Etat, les Collectivités publiques, les Sociétés et Entreprises locales créant les infrastructures susceptibles de favoriser tant la pratique de l'éducation physique et du sport de masse, que l'organisation de la haute compétition sportive". (1)

ARTICLE 24 : "Le ministre chargé des sports établit, conjointement avec les collectivités publiques, un programme de construction et d'aménagement d'installations sportives visant à :

- aménager des aires de jeux à usage multiple en grand nombre, en milieu rural et en milieu urbain.
- doter chaque région d'au moins un complexe sportif moderne.
- construire un ou plusieurs stades nationaux à caractère olympique" (2) .

L'Etat sénégalais, ayant hérité des réalisations coloniales surtout dans les villes de Dakar, Saint-Louis, s'investit dans l'implantation d'infrastructures adéquates dans les différentes régions conformément aux vœux émis dans la loi 84.59. Ainsi, d'importants pas ont été franchis depuis la période coloniale jusqu'à nos jours. Chaque région, à l'exception de Fatick dispose au moins d'un stade. En effet, d'après les statistiques de la fédération sénégalaise d'athlétisme, la situation actuelle fait état de 12 stades dans la région de Dakar, 4 dans la région de Saint-Louis, 3 à Ziguinchor, 1 à Kolda, 4 à Diourbel, 1 à Tamba, 3 à Kaolack, 5 à Thiès et 2 à Louga. Notre pays, avec la situation de crise économique mondiale qui ne l'a pas épargné connaît des faiblesses dans la recherche du matériel ; la fédération n'ayant pas les moyens de faire sa politique qui est de vulgariser au maximum la pratique. Pour revenir maintenant aux épreuves de lancers athlétiques, nous dirons qu'une pratique adéquate nécessite l'existence et l'aménagement d'aires de lancer, d'engins conformes au règlement défini par la fédération internationale d'athlétisme amateur (F.I.A.A.) pour que les performances réalisées soient homologuées.

Cependant, excepté Dakar, toutes les autres régions souffrent d'insuffisance d'équipements, de matériels. Hormis les engins légers mis en place pour les besoins de l'enseignement de l'éducation physique, on ne note que des rudiments dans ces lieux.

Signalons que durant la saison 1985/1986 la fédération a voulu pallier ces insuffisances en mettant à la disposition de chaque ligue 2 Javelots, 2 disques et 2 poids.

En résumé nous dirons que la situation actuelle de notre pays dans les épreuves de lancer n'est pas une conséquence directe du manque de matériel : pour preuve, certaines régions en disposent et sont complètement dépourvues de lanceurs. C'est le cas de la région de Saint-Louis qui participait aux championnats nationaux avec au moins deux lanceurs et qui actuellement est vide.

Néanmoins, la fédération doit redoubler ses efforts, les harmoniser pour permettre à tous les fils du pays (ruraux ou citadins) d'avoir la chance de s'adonner aux pratiques qu'ils désirent dans les conditions requises.

1.4. Niveau de performance dans les lancers au Sénégal

L'athlétisme sénégalais à l'échelle continentale et même mondiale, jouit d'un certain rayonnement lui affectant ainsi sa respectabilité actuelle. Les résultats actuels enregistrés lors des différentes compétitions internationales sont un élément suffisant pour étayer cette constatation. Mais, ne serait-il pas dangereux de louer aujourd'hui la prestation de nos athlètes, si l'on sait que ceux-ci n'excellent que dans les courses (1/2 fond, sprint) et sauts : les courses de fond et les lancers faisant ainsi la vulnérabilité de notre athlétisme. Pour mieux appréhender cet état de fait, nous avons jugé nécessaire de livrer quelques résultats dans les épreuves de courses et de saut en hauteur.

	100m	200m	400m	800m	1500m	Hauteur	400m H	110m H
Record Sénégal	10" 19	20"72	45"01	1'44"68	3'40"09	2m 26	48"03	13"7
Record mondial	9"93	19"72	43"86	1'41"73	3'29"46	2m 41	47"02	12"93

TABLEAU I - Tableau comparatif des records sénégalais et des records mondiaux chez les hommes

	100m	200m	400m	800m	Hauteur	400m	100m H	
Record du Sénégal	12"02	24"45	53"77	2'08"	1m83	1'04"9	13"7	
Record du monde	10"76	21"76	47"60	1'53"28	2m08	52"94	12"26	

TABLEAU II - Tableau comparatif des records sénégalais et mondiaux chez les dames

A propos des résultats enregistrés dans les tableaux I et II qui visent à apporter un éclaircissement sur le niveau des performances sénégalaises, nous pouvons avouer que dans ces différentes épreuves, notre prestation est satisfaisante. Les écarts observés s'expliquent en partie par les conditions

.../...

d'entraînement différentes, de loin meilleures chez les occidentaux (détenteurs de la majorité des records).

Dans les lancers, comme l'attestent les tableaux ci-après, le fossé qui nous sépare de l'élite mondiale est considérable..

Année Epr.	1982/83	83/84	84/85	85/86	86/87	Records	Année Record
Poids	15,20m	15,16m	15,2m	15,42m	14,85m	16,44m	1982
Disque	45,02m	46,54m	46,50m	48,00m	37,73m	56,72m	1978
Javelot	63,54m	62,80 m	63,00m	63,90m	62,03m	71,64m	1971
Marteau	-	-	-	-	-	44,38m	1979

TABLEAU III - Meilleures performances par année et records nationaux chez les hommes

Année Epr.	1982/83	83/84	84/85	85/86	86/87	Records	Année Record
Poids	9,91m	9,53m	10,67m	9,31m	10,09m	12,79m	1974
Javelot	34,10m	35,78m	37,74m	31,24m	33,13m	40,84m	1977 i
Disque	30,16m	32,16m	32,46m	24,28m	27,23m	39,04m	1974

TABLEAU N° IV - Meilleures performances par année et records nationaux chez  
- les dames

.../...

Nous déplorons la difficulté d'accéder aux archives qui s'est posée à notre niveau, ce qui a limité notre étude de l'évolution des performances à 5 années de championnats seulement.

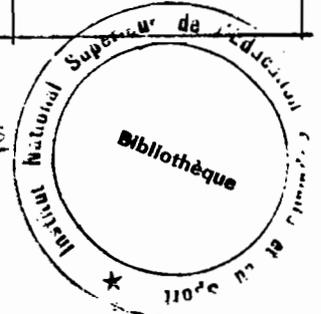
Notre souhait était de disposer de résultats s'étalant sur 10 années au moins pour mieux cerner les caractéristiques de cette évolution des performances dans les lancers.

Des résultats que nous avons eus, il ressort une quasi stagnation des performances avec une regression marquée chez les dames au courant de la saison 1985/1986. En effet, contrairement à l'ambiance qui caractérise les autres disciplines, se traduisant par une amélioration des records, dans les lancers, l'accalmie régné ; le record le plus récent étant vieux de 5 années. Il s'agit de celui de Lamine BADJI qui a réalisé en 1982 un jet de 16,44m au lancer de poids. Chez les dames, depuis une décennie aucun record n'a connu une amélioration. On ne saurait taire les quinze (15) années du record de Lamine DIOP qui avait réalisé en avril 1971, un jet de 71,64m au javelot. Cette situation de stagnation des performances chez nous, contrairement à l'euphorie des meilleurs mondiaux, ne fait qu'accentuer le fossé qui nous sépare des occidentaux et aussi des meilleurs africains.

Les tableaux V et VI permettent une meilleure illustration de cet état de fait.

Records Epr.	Records Sénégal	Records d'Afrique	Records Monde	Ecart Record Sénégal Rec.Afr	Ecart Rec. Sénégal Record-Monde
Disque	56,72m	64,72m	78,86m	8m ; 14,10 %	22,14m 39,04 %
Poids	16,44m	20,71m	22,64m	4,27m 25,97%	6,20m 37,7 %
Javelot	71,64m	87,68m	104,80m	22,56m 31,49 %	33,16m 46,35 %
Marteau	44,38m	71,56m	86,74m	27,18m 61,24%	42,36m 95,44 %

TABLEAU V : Tableau comparatif des records chez les hommes



Records Epr.	Records Sénégal	Records d'Afrique	Records Mondie	Ecart Rec. Sen Rec. d'Afrique	Ecart Rec. Sénég Record-Monde
Disque	39,04	55,70m	74,56m	16,56m 42,67 %	35,52m 90,98 %
Poids	12,79m	16,60m	22,53m	3,81m 29,73 %	9,74m 75,84 %
Javelot	40,84m	62,17m	77,54m	21,33m 52,22 %	36,60m 89,61 %

TABLEAU VI : Tableau comparatif des records chez les dames

L'analyse de ces tableaux comparatifs des records, nous a permis de faire les observations suivantes :

- Aucun des records sénégalais, aussi bien chez les hommes que chez les dames ne fait les 3/4 du record mondial.

- Comparativement aux records mondiaux, le retard le moins considérable s'estime à 37,7 % et ceci au poids homme. Au marteau qui n'est plus pratiqué ici, l'écart est plus considérable avec 95,44 %

- Chez les dames, comparativement aux records mondiaux presque toutes nos performances sont au même niveau. Les valeurs relatives affichées sont les suivantes : 75,84 % au poids, 89,61 % au javelot et 90,98 % au disque.

- Par rapport aux records africains, la situation est moins alarmante, les records africains étant moins considérables que ceux mondiaux. Sur ce plan, la crise s'avère moins caractérisée, la valeur relative la moins importante se chiffre à 14,10 % (disque homme) la plus importante au marteau avec 61,24 %/

Ces niveaux de performances sénégalais, du reste minimes, ouvrent la voie à de nouvelles perspectives d'étude, de réflexion, qui auront pour objectif de cerner les différents paramètres, facteurs de blocage limitant nos lanceurs à ce niveau.

C H A P I T R E    I I

PERCEPTION DES LANCERS AU SENEGAL ET QUALITES  
PHYSIQUES REQUISES

## 2. 1. Perception des lancers dans la société sénégalaise

En ce vingtième siècle notre pays connaît d'importants avatars dus aux échanges intensifiés avec le monde extérieur. Ces échanges touchent toute la dimension de l'homme sénégalais qui, aussi bien sur le plan de son comportement que sur sa manière de concevoir, perd progressivement son authenticité, son originalité.

Aujourd'hui, avec les transformations économiques qui ne cessent d'engendrer des difficultés, la famille sénégalaise perd son caractère communautaire pour tendre à la "famille nucléaire", matrimoniale (le mari, la femme et les enfants) surtout en milieu urbain.

Conjointement, les activités physiques et sportives (qui se limitaient essentiellement à la lutte, aux régates) prennent une autre tournure : les choix et motivations de l'athlète étant sous-tendus par ses intérêts. Certaines disciplines comme le football, le basket et même l'athlétisme, notamment les courses, ne tardent pas à être vulgarisées. Le volley-ball, le hand-ball, la gymnastique, eux, restent jusqu'à nos jours à l'état latent. Dans l'athlétisme les concours, principalement les lancers, n'échappent pas à ce mal et souffrent aujourd'hui, de bonnes performances.

A la lumière des enquêtes et analyses entreprises, nous éluciderons au cours de ce chapitre l'impact social dans l'essor des épreuves de lancers.

En effet, d'une manière générale, la société sénégalaise ne semble pas plaider pour la cause des lancers. Cet état de fait se trouve en partie lié à la mauvaise représentation que l'on s'est toujours faite de l'utilisation de la force, des mains.

.../...

### 2.1.1. - La représentation sociale des lancers

L'homme par essence présente des réticences pour toute chose qui lui est étrangère. Et nous l'avions souligné ; les épreuves de lancer ont trouvé leurs origines dans la civilisation hellénique et <sup>elles</sup> n'ont<sup>elles</sup> introduites que tardivement dans notre pays. Présentement, certains gens méconnaissent l'existence de cette pratique par défaut de vulgarisation ou par désintéressement.

La représentation sociale se définit comme l'image mentale, la conception que la société se fait d'un phénomène social déterminé ; en gros c'est l'acte de pensée de la société qui s'applique à un fait. Par rapport au phénomène des lancers, diverses considérations semblent émerger de la société qui affectent une image peu significative à ces épreuves.

Il convient de souligner que cette conception est liée au manque caractérisé de résultat dans cette épreuve sur le plan international. Une bonne prestation des sénégalais aurait pu être un élément publicitaire d'importance certaine pour la promotion de cette discipline.

Parallèlement, les considérations de Pierre PARLEBAS nous édifient sur le degré d'engagement des sénégalais. "Une spécialité sportive n'a de forte chance de plaire à un groupe que si sa logique interne est conforme à l'habitus du groupe", notait-il. (1)

La logique interne étant selon cet auteur un "système de traits pertinents d'une situation motrice et des conséquences qu'il entraîne dans l'accomplissement de l'action motrice correspondante" (2) et par habitus il entend : des "habitudes et des attitudes socialement acquises qui sous-tendent et pré-déterminent partiellement les façons de penser, de sentir et d'agir de tout individu et traduisent notamment le rapport qu'il entretient avec son corps" (3).

---

(1) Pierre PARLEBAS "Contribution à un lexique commenté en Science de l'action motrice "INSEP" 1981 Page 66

(2) Idem page 31

(3) Idem page 78

Ces considérations viennent nous éclairer sur le degré d'engagement des sénégalais dans les épreuves de lancer, caractérisé par un nombre réduit de lanceurs et sur l'orientation marquée des grands gabarits dans les arènes de lutte.

### 2.1.2. - Influence du milieu dans le choix de la discipline

Selon les considérations du sociologue Emile DURKHEIM, l'homme est déterminé par le milieu dans lequel il évolue, ses motivations, ses choix sont orientés par des déterminants psycho-sociaux dans son environnement. Selon Henri WALLON, ces choix, comportements et motivations résultent de la confluence entre la biologie et le social chez l'individu. "Du fait de son appartenance à tel ou tel groupe social, chacun intériorise précocement, par l'éducation, une vision de la société et se façonne une structure mentale qui détermine le choix de ses pratiques sportives" (1).

Nous comprenons donc que le milieu joue un rôle déterminant dans le choix de la discipline d'option de l'athlète et que cette action est fonction de différents paramètres que sont : le lieu d'habitation, l'âge et le sexe, la famille et la morphologie qui seront nos différents axes d'intervention.

Nous nous appuyerons sur les résultats des divers travaux consacrés dans ce domaine pour mieux étayer notre point de vue.

#### 2.1. 2.1. - Le lieu d'habitation

Le lieu d'habitation a une grande influence sur la pratique sportive. D'aucuns vont même jusqu'à établir une corrélation positive entre ce paramètre et la performance de l'athlète. Chez les lanceurs, la détermination du lieu d'habitation s'avère délicate puisqu'ils appartiennent à divers horizons. Mais la plupart d'entre eux, issus de milieux militaires et paramilitaires ne semblent pas être victimes de l'éloignement du terrain d'entraînement. Certains d'entre eux responsables de l'entretien du stade Iba Mar DIOP, habitent dans cette infrastructure d'où une opportunité favorable à l'acquisition du temps d'entraînement requis.

---

(1) Raymond THOMAS "Psychologie du sport" Ed. Que Sais-Je ? Collection P.U.F. page 84.

#### 2.1.2.2. L'Age et le sexe

Au Sénégal nous remarquons un nombre d'hommes s'adonnant à des activités sportives plus important que chez les femmes, ceci étant lié à des considérations socio-culturelles, qui aujourd'hui font l'objet de transgression. Dans les épreuves de lancer ce clivage ne se fait plus sentir : les statistiques des derniers championnats nationaux faisant état d'une parité sur le nombre de participants chez les hommes et les dames. Sur le plan de la performance, les résultats techniques enregistrés par les hommes sont de loin plus représentatifs à l'échelle mondiale. Un phénomène qui pourrait s'expliquer par le degré d'engagement des hommes plus marqué.

Le choix de la discipline en fonction de l'âge est lié au statut socio-économique (niveau d'instruction, revenu). C'est ainsi que, après avoir atteint un certain âge, d'aucuns divorcent totalement avec les activités sportives, tandis que d'autres s'adonnent à des activités qui requièrent peu d'efforts : golf, pétanque, etc...

De nos entretiens avec nos sujets, il ressort que la plupart sont venus tardivement à l'athlétisme. Nous déplorons cet état de fait qui est dû, à notre avis, à la non vulgarisation des épreuves de lancer, ce qui aurait dû permettre la pratique dès le jeune âge, période propice à l'acquisition des gestes techniques.

#### 2. 1. 2. 3. La famille

L'activité sportive s'inscrit dans un cadre socio-économique relatif au milieu de l'individu.

En effet, dans le choix de la discipline, la famille joue un rôle déterminant par le modèle qu'elle offre à l'enfant, par les moyens mis à sa disposition. Le modèle parental aide à la création d'attitudes avant l'accession de l'enfant au stade des opérations formelles où il est capable d'abstraction. Ainsi il lui permet de résoudre certaines difficultés auxquelles il pourrait être confronté en situation d'apprentissage. Une étude statistique montrerait que nos lutteurs sont des athlètes dont le père fréquentait les arènes.

Comme le lieu d'habitation, l'âge, le sexe, le statut socio-économique (socio-professionnel) des parents détermine aussi le choix de la discipline de l'athlète. C'est ainsi que les exigences de certaines disciplines comme le tennis, le sport automobile, ne permettent pas aux hommes issus de milieu modeste de faire des performances dans ces pratiques.

L'option et la pratique d'une discipline dépendent non seulement de l'intérêt que l'on y met, mais aussi des moyens matériels et financiers dont on dispose. Ainsi par rapport à ces disciplines qui revêtent des connotations bourgeoises, en rapport avec les dépenses onéreuses qu'elles nécessitent, les épreuves de lancer viennent au second rang. Mais les lanceurs, en majorité militaires, ont un revenu moyen supérieur à celui des autres athlètes et se trouvent du fait de leur statut, placés dans de meilleures conditions d'entraînement.

#### 2. 1. 2. 4. La morphologie

"Le problème de l'orientation et de la sélection sportive a suscité de nombreuses recherches anthropométriques ; cela est d'autant plus justifié que le succès dans certains sports paraît être lié à une morphologie spécifique"(1)

Les facteurs morphologiques jouent un grand rôle dans l'orientation et le choix de la discipline de l'athlète ceci étant en rapport avec les attentes du sujet. En effet "les lanceurs de poids et les champions de l'athlétisme lourd sont des sujets de type bréviligne et musculaire, de taille relativement petite, d'un poids notable avec un thorax très développé et une musculature puissante surtout au niveau du dos et de la ceinture scapulaire" (2) A jeter un regard sur les athlètes dont nous disposons au lancer de poids, seul L. B. répond à ces critères définis (1,76m ; 95 Kgs). Les autres lanceurs appartiennent plutôt au type longiligne, de taille élevée et de poids relativement faible. En effet ces derniers de l'avis de certains techniciens devraient s'orienter au saut ou même au sprint.

---

(1) Cours Anatomie 3ème A. I.N.S.E.P.S. Avec Mr. KOYALTA

(2) Ibidem

### 2. 1. 3. - L'argent comme facteur de blocage

Toute action humaine est sous-tendue par des intentions pour des finalités qui doivent leur degré de réussite à l'énergie libidinale mise en jeu chez l'homme. Nous partons ainsi de ce principe pour exclure toute action gratuite.

Dès le 6ème siècle avant l'ère chrétienne déjà, les activités physiques et sportives prirent une autre connotation avec l'apparition de l'athlétisme professionnel. Cette révolution s'expliquait par le fait que, "le champion de l'époque se voyait attribuer des revenus intéressants par le trésor public ou était exempté de toute charge" (1).

Au Sénégal, l'introduction de la monnaie s'est faite très tard et le troc en tant que système économique primitif était au point. Dans les activités physiques et sportives qui tournaient autour de la lutte, on ne pouvait noter que le désir d'émerger du groupe lié à la recherche de notoriété chez le lutteur

Avec le temps, cette activité dépasse la dimension villageoise pour s'implanter en milieu urbain et draine chaque week-end un grand nombre de spectateurs.

Ce phénomène ne s'explique-t-il pas par le fait que cette activité conservant toute son authenticité, tout son caractère traditionnel, mystique est plus proche du vécu culturel du Sénégalais.

Parallèlement les cachets financiers reçus à l'issue des combats (500 000 et 2 500 000 FRS CFA) viennent constituer un surdéterminant dans la pratique de cette activité pour les grands gabarits. Dans les épreuves de lancer, les attentes du champion ne se limitent-elles pas à la médaille, ou à une éventuelle sortie pour une compétition internationale.

Compte tenu du revenu moyen annuel du Sénégalais qui est de 134 344 F C de l'importance des cachets financiers attribués aux lutteurs, nous ne pouvons que considérer l'argent comme facteur de blocage en ce qui concerne l'intégration des grands gabarits dans les lancers athlétiques.

.../...

---

(1) Edgar THILL/ Raymond THOMAS/ José CAZA "Manuel de l'éducateur sportif" page 31 - Edition Vigot et Frères - Paris.

Pour pallier ce phénomène, une politique de détection doit être entreprise périodiquement en vue de recruter ceux qui ont des prédispositions pour les lancers et de développer le goût de la pratique chez eux.

#### 2. 1. 4. Les épreuves de lancer dans l'institution scolaire

L'histoire nous apprend que l'école en tant qu'institution scolaire s'est introduite au Sénégal, au 19ème siècle, précisément en mars 1817, sous les initiatives du pionnier Jean Dard, guidé par le souci d'instruction et non de reconversion. Cette institution en même temps que l'armée a rapidement connu un grand essor pour ainsi représenter une grande passerelle favorable à l'instauration des valeurs occidentales. Ainsi par l'image que nous ont offert les enseignants, les militaires, les activités physiques et sportives se vulgarisent pour se faire une place à l'école. La nécessité de former un personnel qualifié qui devait relayer les moniteurs de l'armée s'est imposée, suit ensuite une définition d'objectifs clairs ; reposant sur des bases scientifiques , psychobiologiques.

En effet, les vertues éducatives de l'E.P.S. comme facteur d'hygiène de santé , comme puissante valeur récréative (par la décharge du superflu d'énergie) devraient lui conférer une place de choix dans cette institution.

Au primaire, compte tenu de certains facteurs liés à l'option de l'instituteur malgré la formation reçue pour la cause, la pratique de l'E.P.S. disparaît au profit d'autres matières jugées plus fondamentales. Ainsi, les activités physiques considérées comme une "propédeutique" considérable pour un développement psycho-somatique global de l'enfant s'opèrent hors de l'école.

Au secondaire, l'importance affectée à l'E.P.S. s'avère plus sérieuse et s'explique par la définition de cycles qui jalonnent la formation de l'élève depuis la Sixième jusqu'à la Terminale. En effet selon les investigations faites au niveau du lycée Maurice Delafosse par Oumar DIALLO

.../...

dans son mémoire de maîtrise intitulé "Réflexion sur l'enseignement de l'éducation physique et sportive au sein des lycées techniques en rapport avec la prévention des accidents du travail à l'entreprise", l'élève est soumis à un certain nombre de disciplines comme définies dans le tableau ci-après.

Disciplines Classes	Athlétisme	Sports Collectifs	Gymnastique	Lutte
6ème	2	4	1	1
5ème	2	4	1	1
4ème	2	4	1	0
3ème	4	2	2	0
2ème	4	3	2	0
1ère	3	4	1	0
Terminale	4	2	3	0
Totaux	21	23	11	2

Nombre de cycles par discipline. et par année.

Comme on a eu à le constater, la prédominance dans la pratique des sports collectifs et de l'athlétisme est manifeste. Les élèves sont soumis à 23 cycles de sports collectifs, 21 cycles d'athlétisme contre 11 de gymnastique et de 2 de lutte. Ces chiffres avancés dans le tableau ci-dessus varient d'un établissement à l'autre compte tenu des infrastructures et équipements dont on dispose ; des objectifs spécifiques définis par les enseignants.

Cependant, l'athlétisme au sein de notre institution scolaire ne peut manquer de susciter des questions. La quasi-totalité des élèves sénégalais n'ont pas connu une initiation dans diverses épreuves : les lancers de disques et de javelot sont un exemple patent ; une réalité qui est loin des

.../...

textes réglementant l'enseignement de l'E.P.S. contenus dans la loi 73-036 d'orientation [REDACTED] de l'Education Nationale du 3 juin 1973. En outre, dans le décret 73-896 du 1/10/73 il est dit :

"Article 2 : Au niveau de l'enseignement moyen général et technique, l'enseignement des activités physiques et sportives a pour but, par l'initiation systématique et la pratique élémentaire, l'ouverture sur l'ensemble des disciplines afin de communiquer à l'enfant le goût du sport et le désir de se perfectionner" (1).

"Article 3 : Au niveau de l'enseignement secondaire général et technique, l'enseignement des activités physiques et sportives a pour but, par la pratique organisée puis optionnelle, le perfectionnement des acquisitions précédentes et la spécialisation".(2)

Par rapport aux réalités de l'école sénégalaise, caractérisées par un manque de matériel et un encadrement pédagogique réduit, ces vœux émis ne peuvent pas aujourd'hui se réaliser. En plus, en raison de ces difficultés s'expliquant par les effectifs pléthoriques des classes, et en raison du caractère périlleux des épreuves de lancer, l'enseignement se limite au poids. Nous ne saurons non plus taire le peu d'intérêt que les élèves accordent aux séances de poids, ce qui s'explique en partie par la forme peu attrayante sous laquelle elle se déroulent.

Les épreuves de lancers athlétiques au sein de notre institution scolaire sont ainsi jusqu'à nos jours au stade embryonnaire. Le matériel didactique faisant défaut, (disque et javelot) le lancer de poids qui y est l'activité principale et dominante pousse à la répugnance bon nombre d'élèves.

N'est ce pas ce manque d'enthousiasme caractérisant les élèves durant les séances pratiques qui explique le nombre réduit d'engagés aux activités de l'U.A.S.S.U. ?

---

(1) *Recueil des Textes Réglementaires Relatifs à l'Education Physique et Sportive - Décret n° 73.896 page 27 -*

(2) *Idem. page 28.*

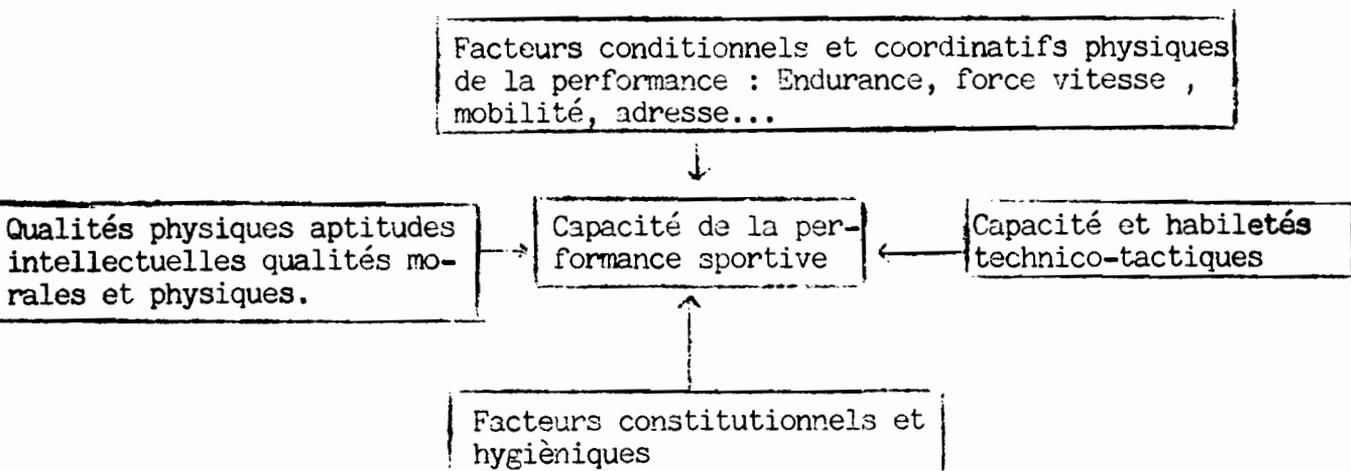
## 2. 2. Les qualités physiques dans les épreuves de lancer

2. 2. 1. Définition de la performance : Le dictionnaire Robert des Sports définit la performance comme "Un exploit accompli dans une épreuve et validé par homologation, un résultat souvent chiffré obtenu en compétition".

Michel BOUET note que "la performance est toujours la matière possible d'une dialectique de défi et de surenchère à l'égard d'autrui et que la compétition suscite une incitation à la performance". (1)

Il ajoutera : "Nous ne confondons pas la performance et le record. Dès que le sujet fait l'effort de se dépasser, se dépense pour se dépasser, l'élément de la performance est là". (2)

Nous comprenons donc que la performance est sous-tendue par divers facteurs psycho-moteurs, psycho-affectifs dépendant en grande partie des interférences de l'homme avec son environnement, comme le montre le schéma ci-dessous tiré du "Manuel d'entraînement" de Jürgen Weineck (3).



En fonction des résultats des travaux effectués par les techniciens contemporains que sont RAYMONT THOMAS, Edgar THILL

(1) Michel BOUET "Signification du Sport" Editions Universitaires Paris 6ème - 1968 - P. 43

(2) Michel BOUET cité dans le dictionnaire de la langue du Sport page 330 Edition le Robert 1982.

(3) Figure 1 Jürgen WEINECK, "Manuel d'entraînement", VIGOT - Paris 1989 page 19.

FLEURIDAS, FOURREAU, HUMAND etc, nous retiendrons certaines qualités physiques que nous considérons comme déterminantes pour la réalisation d'une bonne performance.

"La performance maximum dans les lancers est déterminée par le potentiel physique de l'individu et notamment par sa faculté de créer la meilleure accélération. Celle-ci prenant son origine dans les forces appliquées à l'engin, la puissance est le paramètre directeur de la progression dans les lancers. L'accroissement de la force se réalise grâce aux procédés de musculation en prenant conscience du fait que cet accroissement doit s'accompagner de l'amélioration des autres qualités physiques (souplesse, relâchement, coordination)"(1).

La musculation donc, (conçue par d'aucuns) représente un facteur non moins important aidant l'athlète dans l'amélioration de ses performances.

- On entend par musculation "Tout travail du muscle dans sa limite d'entretien. Elle vise au développement des qualités musculaires : force, vitesse, puissance, résistance, endurance, élasticité" (2). En fonction de ces considérations nous retiendrons comme facteurs physiques nécessaires à la réalisation de bonnes performances : la force, la vitesse, l'endurance, la souplesse et la coordination motrice.

---

1) FLEURIDAS/FOURREAU/HERMAND/MONNERET "Les lancers" Edition Vigot et Frères Paris, P. 19

2) Idem, Ibid. p, 167.

## 2. 2. 2. La Force

Anton GAJDOS citant KRAL A. nous donne la définition suivante de la force. "Elle est la capacité de l'homme à surmonter les résistances extérieures par un travail musculaire propre (tension musculaire). Elle est caractérisée du point de vue physiologique par la tension développée par les muscles suite à l'excitation" (1). La force est "la qualité permettant à l'athlète de vaincre une opposition au mouvement dont il est l'agent moteur. Il y a lieu de parler de force pure ou force statique lorsqu'il s'agit uniquement de vaincre la résistance au mouvement et de force explosive ou force cinétique lorsqu'il s'agit non seulement de vaincre une opposition, mais encore de communiquer une impulsion ou d'imprimer une accélération à l'agent qui en est la cause" (2).

Malgré le fait que certains techniciens comme Raymond THOMAS la considèrent comme moins importante que la vitesse dans les épreuves de lancer, la force représente un élément déterminant et doit être considérée comme facteur de réussite. A l'entraîneur de proposer à l'athlète des situations dans lesquelles celui-ci travaillera dans l'optique d'une acquisition de la force : surtout la force explosive qui est définie comme : "la capacité à développer une force maximale dans un temps minimal avec prédominance de contraction isotonique" (3)

Claude BOUCHARD, Jean BRUNELLE, Paul GODBOUT témoignent qu'il existe une corrélation entre le volume du muscle et la force de celui-ci. Nous comprenons que plus l'individu est musclé, plus il est fort, plus il sera apte à réaliser des performances plus importantes. Cette considération doit être acceptée avec réserve. "L'objectif à atteindre est en effet non pas

---

1) Anton GAJDOS "Préparation et entraînement à la gymnastique sportive"  
Edition Amphora S.A. Page 33

2) Lansana BADJI "Analyse des relations entre les évaluations de la force, de la vitesse, de la puissance et de la résistance individuelles et des performances dans les courses de vitesse de 100 et 200m" page 39 - Mémoire pour l'obtention du doctorat en EPS année 1983/1984 - Université de Liège.

3) Anton GAJDOS "Préparation et entraînement à la gymnastique sportive"  
Edition Amphora S.A.P. page 33.

seulement l'augmentation de la masse du lanceur qui se réalise d'elle même avec la croissance de l'adolescent, mais plutôt la recherche du tonus musculaire à partir duquel il sera facile de progresser" (1)

Le développement de cette qualité physique chez l'athlète peut se faire avec l'utilisation des charges (muscultation) qui permettra de travailler parallèlement d'autres qualités physiques telles que : la détente, la puissance.

### 2. 2. 3. La vitesse

La vitesse est définie comme "la capacité de l'homme à effectuer une activité définie dans le temps le plus court possible à une fréquence de contraction et de relaxation élevée" (2)

L'importance de la vitesse dans les épreuves de lancer est déterminante et plusieurs spécialistes soutiennent qu'elle doit être développée très tôt.

Edgar THILL note que "chez les lanceurs par exemple, la qualité principale est la vitesse, et la qualité secondaire la force" (3). "Dans les habiletés où la vitesse joue un rôle essentiel, comme les lancers de javelot et de disque... il est fortement indiqué d'insister trop sur la vitesse" (4).

Jürgen WEINECK nous apprend que Israël a admis la possibilité que le profil définitif des bases physiologiques de la vitesse s'établisse très tôt, et que, ce qui n'a pas été développé en temps utile ne peut être rattrapé par la suite. Ce qui signifie l'importance d'un travail aussi précoce que possible de la vitesse.

---

1) FLEURIDAS/FOUPREAU/HERMAND/MONNERET/ "Traité d'athlétisme : les lancers" Edition Vigot - Paris - Page 19.

2) Anton GAJDOS " Préparation et entraînement à la gymnastique sportive Edition Amphora S.A. Page 40

3) Edgar THILL/RAYMOND THOMAS/José GAZA "Manuel de l'éducateur sportif" Edition Vigot et Frères - Paris - Page 309

4) Barbara KNAPP " Sport et Motricité" Edition Vigot et Frères - page 80

Il nous apprend aussi que selon les résultats des travaux de KAHLER, STEMLER et KORINZER, la fréquence et la vitesse des mouvements subissent dans le premier âge scolaire leur plus forte poussée. Et selon MARKOSJEAN et WASJUTINA, l'amélioration de la vitesse de réaction est considérable en même temps que le raccourcissement du temps de latence qui la conditionne et qui passe de 0,5 à 0,6s. à 6 - 7 ans à 0,25 - 0,4s à 10 ans.

"La vitesse doit être éduquée de bonne heure afin que l'espace génétiquement restreint placé à l'achèvement complet du système nerveux central puisse être élargi"(1) .

Dans bien des situations motrices, la vitesse représente une qualité fondamentale qui aide l'athlète à mieux exploiter ses autres capacités que sont la force et la détente. Ce qui confirme la corrélation fondamentale s'établissant entre la vitesse d'exécution et la force explosive.

---

(1) Jürgen WEINECK "Manuel d'entraînement" Edition Vigot - Paris - Page 206

#### 2. 2. 4. La Coordination motrice

La notion de coordination motrice est assimilée à la notion d'adresse gestuelle. Elle est déterminée par les processus de guidage et de régulation gestuels. Elle concerne la maîtrise économique et sûre des actions motrices dans des situations prévisibles ou imprévisibles. On définit la coordination motrice comme étant fonction de la perception et du niveau de facteurs d'exécution : (Facteurs d'exécution assimilés aux capacités physiques).

a) La perception : Julien FALIZE et G. HUNEBELLE cités par A. FAYE la définissent comme "la prise de conscience d'un évènement, d'un objet qui intervient ou s'introduit dans une situation, l'espace temps proche de l'individu ; elle est aussi la conscience qu'a l'individu de lui même de son action dans le milieu. Elle recouvre les processus qui sont à la fois sensoriels et moteurs, affectifs et intellectuels" 1).

Chez le lanceur évoluant dans une situation psychomotrice, l'acquisition d'un bon schéma corporel s'avère déterminant. Le schéma corporel étant "la représentation que chacun se fait de son corps et qui lui sert de repère dans l'espace en rapport à des données sensorielles multiples proprioceptives et extéroceptives" (2).

b) Le niveau des facteurs d'exécution : Ce niveau est dialectiquement lié à la perception de l'athlète pour ne pas dire qu'il en dépend. En dehors des qualités physiques spécifiques requises chez le lanceur (force, vitesse, détente), l'adresse joue pour beaucoup dans la réalisation d'une performance. Elle permet à l'athlète d'exploiter au maximum ses potentialités physiques.

"L'adresse donc est à la fois présence d'esprit, action idéomotrice groupant dans un même instant très court une sélection, une synthèse

---

1) Julien FALIZE - G. HUNEBELLE "Le comportement moteur" I.S.E.P. Université de Liège 1978 - page 5.

2) Cours de Sciences Humaines avec Mr. AVNEL 3ème année 1985/1986.

une décision et un acte, le tout contrôlé, en gros et de loin, par la conscience claire. C'est donc bien une action intelligente adaptée au réel. C'est aussi une action impulsive et spontanée, car seule l'énergie naturelle engendre l'action rapide, la réaction immédiate. Nous dirons que l'action adroite est un réflexe conscient" (1).

Certains auteurs comme FALIZE mettent en avant la notion de précision, d'économie dans le geste pour parler d'adresse. "L'adresse est surtout la juste adaptation de la force, de la puissance (force dynamique) au but à atteindre. Est adroit celui qui commet le moins d'erreurs, les erreurs les moins importantes" (2).

Du point de vue technique l'atelier lancer se présente comme l'un des plus laborieux (cela s'explique par le temps que met l'athlète pour accéder à un certain niveau). Ainsi la nécessité d'intéresser très tôt l'athlète s'impose pour l'amener à la résolution des difficultés techniques, à l'acquisition, l'intégration des gestes techniques correctes.

Cette réalité se trouve renforcée par Jean le BOULCH qui dit : "il est certain qu'une "familiarisation" précoce développe des formes de coordination globales qui seront exploitables à l'âge adulte" (3)

---

1) Ernest LOISEL " Bases psychologiques de l'éducation physique"  
Collection BOURRELIER (collection des traités de l'EP) page 123

2) Julien FALIZE et G. HUNEBELLE "Croissance - Motricité - Aptitudes - Habiletés" I.S.E.P. - Université de Liège - page 111

3) Jean Le BOULCH "Compte rendu international de Sport et Médecine"  
Editions d'Art. Vichy 1964 L. R. 1965 page 232.

## 2. 2. 5. La souplesse

La souplesse est assimilée à la notion d'amplitude du mouvement et de son harmonie, de l'élasticité articulaire, musculaire et ligamentaire.

**Des observations** faites sur l'homme au cours de son évolution ont permis de soutenir l'idée que l'acquisition de la souplesse n'est pas génétique. Plutôt elle s'acquiert chez l'homme par un apprentissage, pour une mise en situation spécifique adéquate.

Il semble aussi que la qualité souplesse atteint son maximum de développement à 16 ans. N'est-ce pas une raison qui devrait inciter les techniciens à la recherche du développement de cette qualité très tôt ?

Dans les épreuves de lancer nous dirons que la souplesse fait acquérir à l'athlète cette aisance motrice qui lui permet de bien réaliser la foulée de lancer. Pour ZATSIORSKY "il est inutile de rechercher un développement extrême de la souplesse. Il suffit en effet que celle-ci excède un peu l'amplitude maximum à laquelle le geste sportif doit être exécuté" (1).

Ernest LOISEL nous apprend que : "Le corps souple est à la fois flexible, agile et adroit. Il sait, avec la rapidité de l'éclair, combiner ses réflexes pour réaliser l'effet total et cet effet obtenu, il revient avec la même rapidité à la position initiale de repos" (2).

---

1) Cours d'Athlétisme 4ème Année avec Mr François CLARYSSE 1986/87

2) Ernest LOISEL "Bases psychologiques de l'éducation physique"  
Collection Bourrelier 6ème Edition page 155.

## 2. 2. 6. L'endurance

Chez l'homme l'endurance représente la capacité à soutenir un effort physique durable avec une fréquence cardiaque de l'ordre de 120 à 140 pulsations par minute. Nous profiterons de cette opportunité pour lever l'équivoque relative à l'idée qui ressort de l'opinion courante et qui fait état de l'inutilité de cette qualité (endurance) chez le lanceur.

L'endurance musculaire ne permet-elle pas à l'athlète de supporter les efforts déployés au cours des séances d'entraînement par une acquisition des autres qualités physiques ? Là apparaît une intervention de l'endurance (intervention indirecte) dans l'acquisition du geste technique, d'où une amélioration des qualités physiques entraîne, par voie de conséquence, un affinement de la technique.

C H A P I T R E III

RECHERCHE EXPERIMENTALE

### 3. 1. - L'Expérience

#### 3. 1. 1. Présentation de la recherche

3. 1. 1. 1. L'Echantillon : La population cible concerne tous les lanceurs de la catégorie sénior de notre pays. L'échantillon avec lequel nous avons travaillé est constitué de 10 athlètes confirmés appartenant aux clubs de la place : ASFA (Association Sportive des Forces Armées), DUC (Dakar Université Club) et A.S/ Douane (Association Sportive de la Douane).

Ces athlètes sont des étudiants, des militaires et chômeurs dont l'âge varie entre 19 et 30 ans. La taille et le poids moyens enregistrés pour l'échantillon sont respectivement de 1,834m et 83,1 kg.

#### 3. 1. 1. 2. Choix et justification des tests :

##### a) Choix des tests

Le test est défini par l'association internationale de psychologie comme "une épreuve définie impliquant une tâche à remplir identique pour tous les sujets examinés avec une technique précise pour l'appréciation du succès et de l'échec où pour la notation numérique de la réussite"(1).

Les tests proposés sont destinés à apprécier le comportement des athlètes sénégalais par rapport aux qualités physiques requises chez le lanceur. Ces qualités physiques identifiées par les techniciens comme FLEURIDAS FOURREAU, HERMAND, Raymond THOMAS tournent autour de la force, de la vitesse, de la coordination motrice, de l'endurance et de la souplesse. En nous appuyant sur l'étape I - (évolution des qualités physiques) du document présenté par G. CAZORLA et Jacques DUDAL "Programme d'évaluation de la motricité de l'enfant et de l'adolescent", nous proposerons des situations destinées à tester les dispositions physiques des athlètes. C'est ainsi que :

- Pour la vitesse et la coordination, nous utiliserons une course de 10 x 5m. Il s'agit de faire faire à l'athlète une course navette de 10 x 5m chronométrée. Le départ correspond au moment où l'athlète lève son pied arrière.

L'arrivée : le moment où son buste franchit le plan vertical formé par la ligne d'arrivée.

---

1) Raymond THOMAS "Muscultation au service de tous les sports" page 67  
Edition Amphora 1969.

- Pour la puissance et la coordination, un quintuple sauts pieds joints, sans élan. Cet exercice permettra une estimation de la force des membres inférieurs et de la coordination de l'athlète. Départ debout, pieds joints, membres inférieurs fléchis, bras en arrière, l'athlète fera cinq sauts successifs.

- La puissance ou la force des membres supérieurs seront explorées à travers un lancer à bras cassé. Debout, derrière la ligne, l'athlète doit lancer une balle de 500g, le plus loin possible.

- Pour l'endurance musculaire, nous proposerons la suspension à la basse fixe. Le chronomètre est déclenché dès la position de suspension, le menton au niveau de la barre fixe, il est arrêté quand l'athlète fatigué a la barre à la hauteur de ses yeux. La durée de suspension constitue la performance de l'athlète.

b) Justification des situations proposées

Les tableaux III et IV attestent un grand fossé qui existe entre les performances sénégalaises et celles de dimensions africaine et mondiale.

Les tests proposés aux athlètes sont destinés : d'une part à évaluer les dispositions physiques (qualités physiques) chez les athlètes d'autre part à étudier les corrélations entre les performances qu'ils réalisent et ces qualités physiques. C'est-à-dire voir comment ces athlètes utilisent leurs dispositions physiques dans l'exécution de leur jet. Les résultats nous permettront de cerner l'origine des insuffisances, de voir si elles sont d'ordres physiques ou morphologiques.

3. 1. 1. 3. Matériel didactique

- 1 chronomètre, 1 hectomètre
- 2 balles de jonglage de 500g chacune
- 3 fiches métalliques
- 2 disques (2kg) 2 javelots (800g) et 2 poids (7,257 kg)

Pour un bon déroulement des tests nous avons travaillé avec 4 juges qui avaient pour tâche de noter les marques laissées par les athlètes et par les balles, et de mesurer, et de chronométrer.

.../...

### 3. 1. 1. 4. Présentation des caractéristiques numériques

Dans le but de calculer les coefficients de corrélations entre les variables définies (xi, yi) et de donner des interprétations fiables aux résultats trouvés nous utiliserons :

- La moyenne  $\bar{x}$  : qui est la somme des valeurs de la variable divisée par le nombre de sujets. Cette variable notée ici xi représentera la performance des sujets dans les situations proposées, ou bien le poids ou la taille des athlètes.

- La moyenne  $\bar{y}$  : qui est la somme des performances métriques dans les épreuves d'option des athlètes (poids, disque, javelot divisée par le nombre de sujets.

- Xi : la différence entre la variable xi et la moyenne  $\bar{x}$
- Yi : la différence entre la variable yi et la moyenne  $\bar{y}$
- $\sum Xi Yi$  : la somme des produits des écarts :  $(xi - \bar{x}) (yi - \bar{y})$
- $\sum Xi^2$  le carré des écarts  $(xi - \bar{x})$
- $\sum Yi^2$  le carré des écarts  $(yi - \bar{y})$

Ces différents éléments vont nous permettre de calculer les coefficients de corrélation entre les qualités physiques des lanceurs et leur performance dans leurs épreuves d'option.

Nous utiliserons le coefficient de corrélation de Pearson (r) dont la valeur doit se situer entre -1 et + 1. Le point zéro excluant l'absence de corrélation.

Si r : + 1 ; il y a une relation fonctionnelle entre les variables xi et yi qui varient dans le même sens.

Si r = -1 ; il y a une relation fonctionnelle mais les variables varient en sens inverse.

$$r = \frac{\sum (xi - \bar{x}) (yi - \bar{y})}{\sqrt{\sum (xi - \bar{x})^2 \sum (yi - \bar{y})^2}} = \frac{\sum Xi Yi}{\sqrt{\sum Xi^2 \sum Yi^2}}$$

Nous utiliserons aussi

n = nombre de sujets

d.d. 1. Le nombre de degré de liberté qui est égal à (n - 1)

et p - qui est la probabilité de l'erreur que l'on aurait commise.

### 3. 1. 1. 5. Faiblesse de la recherche

Le nombre réduit de lanceurs ne nous a pas permis d'avoir un échantillon très grand.

L'étude est limitée aux hommes seulement cela étant dû au fait que nous n'avons pu trouver que deux lanceuses .

- Compte tenu de la spécificité de chaque épreuve : (poids de l'engin et technique de lancer), nous avons été obligé de séparer les lanceurs en fonction de leur spécialité, ce qui nous donnera des échantillons plus réduits.

Il convient de souligner aussi que nous n'avons pas proposé de test destiné à mesurer la qualité physique souplesse. Cela s'explique pour deux raisons.

- Dans nos investigations nous n'avons pas pu trouvé une situation qui nous aurait permis d'évaluer cette qualité d'une manière globale.

- Selon les considérations de ZATSIORSKI "il n'est pas nécessaire de rechercher un développement maximum de la souplesse chez le lanceur, il suffit que celle-ci excède peu l'amplitude maximum à laquelle le geste sportif doit être exécuté" (1).

Pour calculer les coefficients de corrélation (r) nous utiliserons la formule ;

$$r = \frac{(x_i - \bar{x}) \cdot (y_i - \bar{y})}{\sqrt{(x_i - \bar{x})^2 \cdot (y_i - \bar{y})^2}} = \frac{X_i \cdot Y_i}{\sqrt{X_i^2 \cdot Y_i^2}}$$

---

1) Cours d'Athlétisme 4ème Année - Avec Mr. François Clarysse.

### 3. 2 - PRESENTATION ET ANALYSE DES RESULTATS

SUJETS	Taille en m	Poids en Kg	10 x 5m Vitesse et coordination	Quintuple Sauts - Puissance et coordination	Durée de traction à la barre fixe Endur-Muscul.	Lancer de Balle 500g Puissance des membres supérieurs	Performance au lancer de poids	Performance au lancer de disque	Performance au lancer de Javelot
J. K. <sub>1</sub>	1,80m	75 Kg	17"31/100	13,15m	69",28 /100	59,60m	11,90m	-	-
E. K. <sub>2</sub>	1,90m	78Kg	18",72 /100	13,70m	57",57 /100	53,20m	10,54m	-	-
L. B. <sub>3</sub>	1,76m	95 kg	20",77 /100	13,96m	35",40 /100	59,70m	15,41m	35,17m	-
B.D. <sub>4</sub>	1,76m	85 kg	14"27 /100	13,33m	49",24	53,60m	11,55m	-	-
C.K. <sub>5</sub>	1,85m	84kg	15"84	15,35m	51",80	56,70m	12,90m	-	-
A. B.	1,80m	75 kg	15"80	12,35m	63",24	57,91	-	-	54,82m
M. D. <sub>7</sub>	1,85m	77 kg	16" 23	12,28m	38",40	46,60m	-	29,50m	-
B. G. <sub>8</sub>	1,87m	38 kg	14"90	12,75m	71",56	50,25m	-	-	40,58m
V.D. <sub>9</sub>	1,79m	74 kg	17",52	11,92m	43",21	55,90m	-	-	45,90m
O. D. <sub>10</sub>	1,96m	80 kg	16"72	13,72m	51"80	66,60m	-	-	58,50m

3. 2. A - Tableau des coefficients de corrélation entre la performance au disque d'une part et la taille, le poids et les qualités physiques d'autre part

n = 2

d. d. 1 = 1

Le seuil de signification de r pour p = 0,05 est de 0,99

Disque	Taille	Poids	Vitesse et coordination	Puissance et Coordination	Endurance Musculaire	Puissance des membres supérieurs
	0,99	1	0,99	1	-0,99	1

Au lancer de disque de forts coefficients de corrélation ont été enregistrés partout. Nous soulignons l'existence de relation fonctionnelle entre la performance au disque et les différentes variables que sont la taille, le poids, la vitesse, la puissance (membres supérieurs et inférieurs) et l'endurance musculaire. Cette relation est négative avec l'endurance musculaire et la performance.

Pour une probabilité d'erreur p = 0,05 nous pouvons dire que ces résultats sont dans l'ensemble significatifs toujours en nous référant aux considérations de Schwartz et LAZAR.

La relation négative entre la performance au disque et l'endurance musculaire s'explique par le fait que cette qualité physique n'intervient pas dans un Jet.

3.2. B - Tableau des coefficients de corrélation entre la performance au poids d'une part et la taille, le poids et les qualités physiques d'autre part

n = 5

d. d. l : 4

Le seuil de signification de r pour p = 0,05 est de 0,81

Poids	Taille	Poids	Vitesse Coordination	Puissance Coordination	Endurance Musculaire	Puissance membres supérieurs
	-0,31	0,84	0,51	0,33	0,73	0,76

Toutes les caractéristiques que sont la taille, le poids, la vitesse, la coordination, la puissance et l'endurance entrent en ligne de compte dans la réalisation d'une performance au lancer de poids - cela s'explique par les coefficients enregistrés qui sont de - 0,31 ; 0,84 ; 0,51 ; 0,33 ; 0,73 ; 0,76.

Seule la taille évolue en sens inverse avec la performance au poids (r = -0,31). Ce coefficient retient notre attention à plus d'un titre dans la mesure où on a longtemps considéré que la taille est un élément favorable dans tous les lancers. Certaines considérations biométriques viennent nous élucider cela en classant les lanceurs de poids parmi les types brévillignes ; avec une musculature marquée: (rond en général).

Chez les lanceurs sénégalais, seul le poids des athlètes est en relation significative avec la performance.

3. 2. C - Tableau des coefficients de corrélation entre la performance au Javelot d'une part et la taille, le poids et les qualités physiques d'autre part

n : 4

d. d. l : 3

Le seuil de signification de r pour p : 0,05 est de 0,87

Javelot	Taille	Poids	Vitesse Coordination	Puissance Coordination	Endurance Musculaire	Puissance membre supérieurs
	0,39	0,48	0,33	0,51	- 0,30	0,92

Notons l'existence de relation entre la performance au Javelot et les différentes variables que sont la taille, le poids, la vitesse coordination, la puissance-coordination et l'endurance.

Cette relation n'est significative qu'avec la performance au Javelot et la puissance des membres supérieurs où  $r = 0,92$  pour un seuil de signification de 0,87.

Avec le poids et l'endurance, les coefficients enregistrés sont négatifs : ce qui traduit que ces deux variables évoluent en sens inverse avec la performance au javelot. ( $r$  au poids :  $-0,48$   $r$  avec l'endurance musculaire est de  $-0,30$ ) cela s'explique par le fait que, selon les considérations anthropométriques, le lanceur de Javelot doit être un type longiligne (grande taille, de longs segments et de poids ~~ps~~ assez élevé).

Concernant l'endurance musculaire, nous devons dire qu'elle n'intervient pas dans le jet de l'athlète.

### 3. 2. D - CONCLUSION

A la lumière des résultats que nous avons trouvés nous pouvons dire que toutes les variables définies sont en relation avec la performance métrique réalisée dans les épreuves d'option : (poids, disque, javelot).

Par rapport à l'hypothèse de recherche qui était de voir si les lanceurs sénégalais avaient des dispositions physiques, morphologiques leur permettant de prétendre à des performances de niveau africain ou mondial, nous dirons que :

- Sur le plan physique, certains manques sont à déplorer, la majeure partie des variables qui caractérisent les qualités physiques sont en relation peu significative avec la performance (sauf au disque). Ce qui traduit une mauvaise exploitation de leur potentiel physique.
  
- Sur le plan morphologique : les manques sont plus ressentis surtout chez les lanceurs de javelot. Mais là aussi compte tenu des moyennes enregistrées (1,83m pour la taille et 83,1 kg pour le poids) par rapport aux considérations anthropométriques de GARINET, GAVEAU et JUMEL, nous dirons qu'il nous reste beaucoup à faire sur le plan de la détection et de la préparation des grands gabarits que l'on sélectionnera.

PERSPECTIVES

## Perspectives

Les recherches et enquêtes entreprises ont décelé dans les épreuves de lancer ces manques suivants :

- Début tardif du lanceur
- Matériel presque inexistant dans les régions outre que Dakar.
- Désertion de l'encadrement technique
- Manque de grands gabarits

D'autre part nos investigations ont révélé une inexistence de politique spécifique qui aurait pour vocation de sortir les épreuves de lancer de cette impasse.

Face à cette situation alarmante du reste, nous préconisons :

- une politique de détection et de formation des jeunes talents
- une politique d'orientation des cadres techniques, de distribution du matériel en tenant compte des potentialités spécifiques à la région de Ziguinchor dans le domaine des lancers.
- une politique de maintien des cadres techniques dans le secteur lancer (par la mise en application des mesures incitatives : primes, récompense).

La mise en oeuvre de telles propositions nous semble <sup>être</sup> de nature à sortir notre athlétisme de sa sclérose dans les épreuves de lancer.

### I - La Détection

La détection se définit comme le fait de prospecter les potentialités dont nous disposons par une mise en situation active. D'après un document intitulé "Situation économique du Sénégal 1985 de la Direction des Statistiques du Ministère de l'Economie et des Finances, sur le plan démographique, la population de notre pays est répartie comme suit.

46,5 %	de la population	sont âgés entre	0 et 14 ans
43,8 %	"	"	15 et 43 ans
5,1 %	"	"	50 et 59 ans
4,6 %	"	"	60 et plus

Dans cette population, 49,6 % sont de sexe masculin et 50,4 % de sexe féminin.

.../...

Sur le plan de la répartition 39 % vivent en ville et les 61 % en milieu rural.

Ces statistiques, attestent une population sénégalaise jeune et beaucoup plus rurale qu'urbaine. Ainsi force nous est de mieux appréhender l'importance de vulgariser au maximum l'opération de détection dans tous les coins du pays pour rendre optimum les résultats.

Après l'opération de détection ou de dépistage, des situations supposées aptes à faire acquérir aux enfants de 6 à 12 ans les habiletés motrices utilisables dans les épreuves de lancer doivent être proposées : ceci dans le but de leur permettre de se familiariser avec quelques gestes techniques retrouvés dans les épreuves de lancers athlétiques, sous forme de jeu, c'est-à-dire que nous tiendrons compte de la considération de Henri Wallon sur le jeu comme activité principale et dominante de l'enfant et de celle de Jean Le BOULCH qui dit "qu'une familiarisation<sup>m</sup> précoce développe des formes de coordinations globales qui seront exploitables à l'âge adulte"(1).

#### a) Opportunités

Aujourd'hui un certain nombre d'initiatives sont mises en oeuvre au sein de notre institution scolaire qui pourraient faciliter l'obtention de résultats palpables, concrets, à condition que la fédération sénégalaise d'athlétisme poursuive le travail de formation et d'encadrement nécessaires des jeunes athlètes.

1) L'animation sportive pluridisciplinaire baptisée "Opération Sénégal 2000".

2) La formule de classe à double flux en vigueur cette année avec les C. I. (Cours d'Initiation).

Il s'agira avec l'opération "Sénégal 2000" initiée par Mr. François CLARYSSE, professeur d'athlétisme à l'INSEPS, soutenu par les étudiants optionnaires de proposer à l'enfant différentes activités (sport individuel, jeux de ballons) ; d'insister sur les ateliers lancers ; ceci étant en rapport avec les besoins de notre pays de ses insuffisances dans ce secteur.

.../...

---

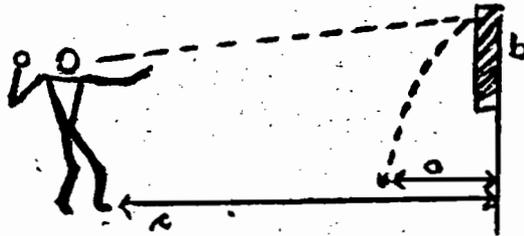
1) Jean Le BOULCH "Compte rendu international de Sport et Médecine" Vichy 1964 Edition d'Art L. R. 1965 - page 232.

Avec le système de classe à double flux qui fera que les enfants seront libres le matin ou l'après-midi, nous disposerons de plus de temps matériel pour la réalisation des objectifs fixés.

b) Exercices proposés dans les ateliers lancers

En tenant compte du caractère de la compétition chez l'enfant lié à son égoïsme, nous allons proposer des situations pour engager pleinement l'enfant dans le but de rendre optimum des résultats.

1. b. Il s'agit de lancer (sans élan, à bras cassé) une balle de tennis sur une cible verticale.

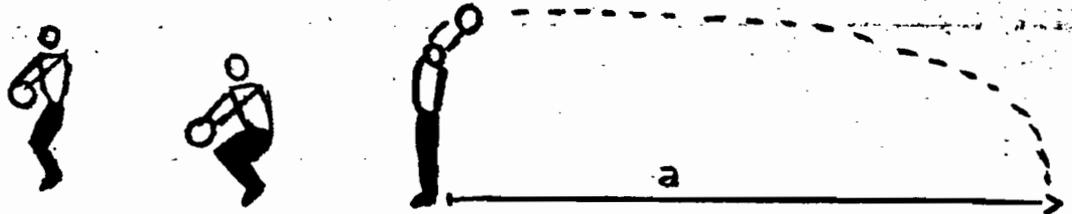


- b. cible qui sera faite en bois (carré de 1m de côté soutenu par un piquet de 90 cm de haut

a : performance prise en compte

c : distance entre l'enfant et la cible qui sera de 10 à 15m.

2. b; Il s'agit dans cette épreuve de lancer une balle de 2 kg à 2,5 kg, dos à l'aire de chute de l'engin

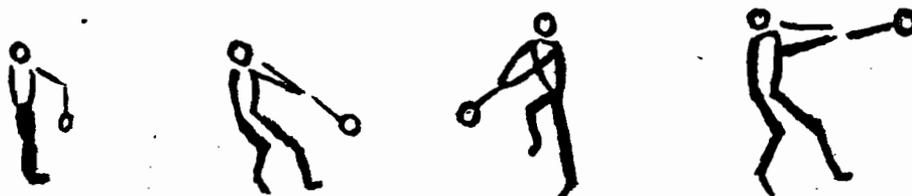


L'enfant (dos à l'aire de chute) à la balle entre ses mains. Il doit avant de lancer la balle en arrière, fléchir pour prendre de l'élan.

a : performance réalisée par l'enfant

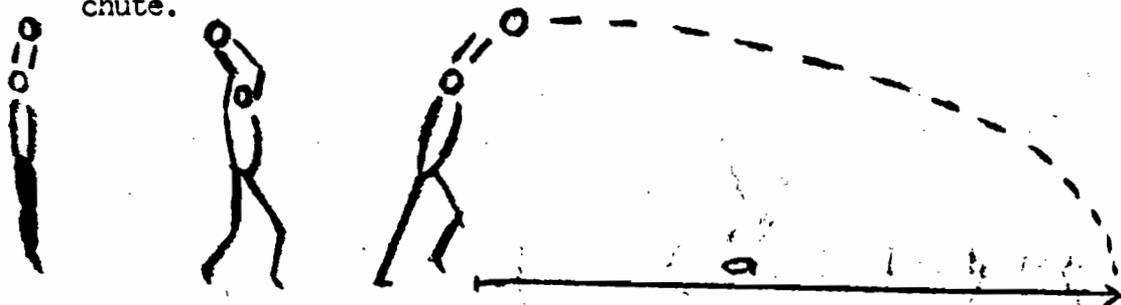
2. b. Pour cet exercice une disposition de sécher

3. B. Pour cet exercice des dispositions de sécurité doivent être prises qui s'orienteront sur la nature de la balle à utiliser et sur l'emplacement des autres camarades.



L'enfant en partant de la station droite fera des rotations sur lui-même en pivotant sur une jambe seulement avant de lancer la balle (1kg à 1,5 kg) suspendue sur un câble de 50 cm. Pour des raisons de sécurité, les autres enfants doivent être placés loin de l'aire de chute et aussi loin de celui qui lance

4. Dans cet exercice, il s'agit de lancer avec les deux mains un ballon de football ou de basket ball face à l'aire de chute.



Dans ces différents exercices, l'aire de chute du ballon ou de la balle sera matérialisée par des zones correspondant à un nombre donné de points.

## II - Orientation des cadres, distribution du matériel : Pour une exploitation des potentialités humaines de la région de Ziguinchor

La région de Ziguinchor se situe au Sud-Ouest de notre pays. Sa position géographique fait qu'on y retrouve la plus forte pluviométrie. Signalons aussi l'importance que la population de cette zone accorde aux travaux chapêtres. Ce qui sans nul doute, a fait de cette région le grenier du Sénégal. "Les conditions des casmançais paraissent favorables à la pratique des lancers, la population rompue au travail de force, l'alimentation saine et les conditions de vie régulières" (1). Les résultats de l'enquête menée par Michel DEBEDA font état du manque cruel de matériel dans cette région. Poids légers seulement dans le milieu scolaire ; dans le secteur civil peu de poids pour les séniors et une quasi inexistence des autres engins tels que disque et javelot.

Face à cette réalité nous préconisons une attention particulière des pouvoirs publics et de la fédération d'athlétisme à l'endroit de cette région.

Dans la distribution du matériel de lancer (disque, javelot, marteau, poids) un privilège doit être accordé pour assurer l'encadrement et la formation des pratiquants.

Quant à la recherche du matériel (onéreux pour la plupart) nous sommes conscients des difficultés qu'elle pose. Par rapport à cette situation nous proposons à la fédération d'athlétisme, de ne pas compter uniquement sur d'éventuelles subventions mais d'entreprendre des initiatives pour trouver les moyens de sa politique (sollicitation des mécènes, shows, vente de tee shirts, d'insignes, etc...)

Comme nous l'avions souligné, la situation actuelle de notre pays dans les épreuves de lancer n'est pas seulement le fait du manque de matériel, mais aussi de l'absence de grands gabarits (1,90m à 2m, et 100 à 120 kgs), du désengagement, de la démission de l'encadrement technique.

---

1) Michel DEBEDA " *Projet de développement des lancers*" INSEPS DAKAR.

Comme prévu dans le rapport d'activités de la fédération d'Athlétisme de 1983/1984, des primes doivent être accordées aux encadreurs qui contribueront à la réussite du projet défini.

La fédération doit aussi s'efforcer à orienter une bonne partie de l'encadrement technique au Sud pour un meilleur aboutissement des initiatives qui y seront entreprises.

CONCLUSION

## CONCLUSION GENERALE

L'objectif qu'on s'était fixé était de mieux appréhender les paramètres de l'écart considérable existant entre les performances réalisées par les lanceurs sénégalais et celles enregistrées au niveau africain ou mondial.

Pour apporter des éléments de réponse aux différentes questions que nous avons soulevées : Pourquoi l'absence des grands gabarits parmi les meilleurs lanceurs ?

- Ces grands gabarits auraient-ils réalisé de bonnes performances, s'ils avaient eu l'opportunité de s'adonner à l'athlétisme dès leur jeune âge ?

- Pourquoi les réticences constatées au niveau de l'encadrement technique ?

Nous avons essayé par des entretiens avec les techniciens et les pratiquants, par des tests, d'élucider cette problématique des épreuves de lancer.

Il semble que, suite aux conclusions auxquelles nous sommes parvenus, la situation actuelle des épreuves de lancer est imputable à l'absence de politique spécifique, à la désertion de l'encadrement technique et aux insuffisances physiques et morphologiques qui caractérisent les lanceurs.

En outre, nous nous sommes rendus compte que le milieu sénégalais, de par les déterminants psycho-sociaux qui le caractérisent, n'offre pas un climat favorable à l'épanouissement des épreuves de lancers athlétiques.

Un appel est ainsi lancé à la fédération d'Athlétisme qui doit affûter ses armes pour gagner ce combat qui est de sortir ces épreuves de cette impasse.

Cette lutte, pensons-nous, devrait commencer par une politique d'intéressement, d'activation des cadres techniques pour mieux les impliquer dans le système. Système qui doit avoir pour première étape une pratique massive (comme nous l'avons souhaité dans l'opération "Sénégal 2000), qui sera suivie d'un perfectionnement après orientation de l'athlète.

Avec ce présent document, nous pensons apporter notre modeste contribution dans ce défi qui est de prendre les devants dans l'athlétisme africain, et souhaitons que ces différentes considérations et critiques soient prises en compte pour la santé de l'athlétisme sénégalais en général et des épreuves de lancers athlétiques en particulier.

BIBLIOGRAPHIE

1. Pierre PARLEBAS "Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice" I.N.S.E.P. 1981 - 322 pages.
2. FLEURIDAS/ FOURREAU/ HERMAND/ MONNERET "Traité d'athlétisme : les lancers"  
Edition Vigot et Frères - Paris - 214 pages.
3. Raymond THOMAS "Psychologie du sport" Collection P.U.F.  
Octobre 1983 - 127 pages.
4. Edgar THILL/ Raymond THOMAS/ José CAZA "Manuel de l'éducateur sportif"  
Edition Vigot et Frères - Paris 1978 - 449 pages.
5. Michel BOUET "Signification du Sport" Editions Universitaires  
Paris 6ème - 667 pages.
6. Jürgen WEINECK "Manuel de l'entraînement" Editions Vigot et Frères - Paris  
424 pages.
7. Anton GAJDOS "Préparation et entraînement à la gymnastique sportive"  
Edition Amphora S.A. 1983 - 252 pages.
8. Ernest LOISEL "Bases psychologiques de l'éducation physique" - Collection  
Bourelier (collection des traités de l'E.P.) 1974  
206 pages.
9. Julien FALIZE et G. HUNEBELLE "Croissance - Motricité - Aptitudes - Habilités"  
I. S. E. P. Université de Liège (Article).
10. Jean LE BOULCH "Compte rendu international de sport et médecine"  
Edition d'Art. Vichy 1964 - Paris 1965.
11. Raymond THOMAS "Musculature au service de tous les sports"  
Edition Amphora 1969 - 167 pages.
12. D. SCHWARTZ et P. LAZAR "Éléments de statistique médicale et biologique"  
Edition Flammarion - 4ème édition - Paris 1983 - 143 pages.

THESE DOCTORAT

Lansana BADJI "Analyse des relations entre les évaluations de la force, de la vitesse, de la puissance et de la résistance individuelles et des performances dans les courses de vitesse de 100 et 200 mètres". Université de Liège.  
1983/1984 - 99 pages.

LOIS

\* Loi 84.59 portant charte du sport - Articles 23 et 24.

\* Loi 71.036 : Loi d'orientation de l'Education Nationale, Décret n° 73.896  
articles 2 et 3.

