

République du Sénégal

MINISTÈRE DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS

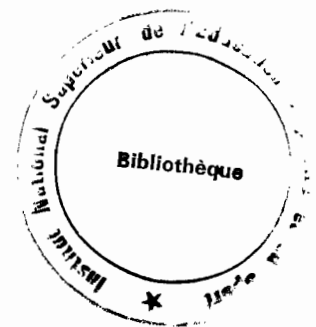
INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR  
DE L'ÉDUCATION POPULAIRE  
ET DU SPORT  
(I.N.S.E.P.S.)

MEMOIRE DE MAITRISE ES SCIENCES ET TECHNIQUES  
DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ET DU SPORT

THEME :

# SUPPORT MUSICAL EN GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

présenté par  
**Jean MANGA**



ANNEE CIVILE DE SOUTENANCE  
1988

Directeur de Mémoire  
M<sup>me</sup> Yabeye NDOYE  
Professeur à  
l'I.N.S.E.P.S.



Mes sincères remerciements :

A Mme DIAGNE née Yabèye NDOYE, Professeur d'Education physique et sportive à l'I.N.S.E.P.S. qui a bien voulu accepter et assurer la direction de ce mémoire.

A Monsieur Mamadou COULIBALY, Professeur au Lycée Malick SY de Thiès.

A Mme DIATTA née Julienne DIAGNE, Secrétaire au Ministère de la Jeunesse et des Sports.

A mes frères, soeurs et amis :

- Martin MANGA
- Marie MANGA
- Judith MANGA
- Siméon MANGA
- Rémy MANGA
- Théophile MANGA
- François MANGA
- Moïse Alexandre Guy EHEMBA
- Louis BASSENE
- Luc MANGA
- Emano MANGA
- Etienne BASSENE

A tous ceux qui m'ont soutenu dans la réalisation de ce document, notamment ceux de ma promotion à l'INSTITUT./-

E R R A T A

\*\*\*\*\*

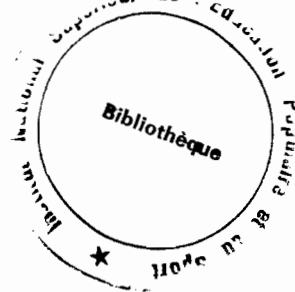
<u>Page</u>	<u>Paragraphe</u>	<u>Ligne</u>	<u>Au lieu de</u>	<u>Lire</u>
20	4	12	l'éduccacation	l'éducation
30	3	1	dans . . . seul	dans un seul
35	Tableau	question 10	obstension	abstention
36	dernier	1	sommes nous pas	ne sommes pas
42	1	3	des	es
42	2	7	extrément	extrêmement
Sommaire	chapitre 1	1,3,21	QQ	quelques
"	"	"	spécifique	spécifiques
"	é	é, ' ,	;	et

# S O M M A I R E

	<u>Pages</u>
INTRODUCTION:.....	1
Chapitre I. - GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN.....	3
1.1 - Historique.....	3
1.2 - Définition.....	6
1.2.1 - Les besoins-----	8
1.2.2 - La motivation-----	8
1.2.3 - L'intérêt-----	9
1.3 - Buts de la Gymnastique d'Entretien.....	9
1.3.1 - bienfaits mécaniques-----	11
1.3.2 - bienfaits physiologiques-----	12
1.3.2.1 - QQ bienfaits physiol.spécifique à la femme	14
1.3.3 - bienfaits biologiques	15
Chapitre II. - MUSIQUE & EDUCATION PHYSIQUE.....	17
2.1 - Historique.....	17
2.1.1 - AMOROS-----	17
2.1.2 - TISSIE-----	18
2.1.3 - DEMENY-----	19
2.1.4 - Irène POPARD-----	19
2.2 - Place actuelle de la Musique.....	20
2.3 - Données théoriques de la Musique.....	22
2.3.1 - facteurs constitutifs-----	22
2.3.1.1 - timbre-----	22
2.3.1.2 - mélodie-----	22
2.3.1.3 - harmonie-----	23
2.3.1.4 - rythme-----	23

2.4 - Rythme & Mouvement.....	24
2.5 - Mode d'Utilisation de la Musique.....	24
Chapitre III. - MUSIQUE & ACTIVITES PHYSIQUES.....	26
3.1 - Danse.....	26
3.2 - Patinage.....	27
3.3 - Gymnastique.....	28
Chapitre IV. - EXPERIMENTATION.....	30
4.1 - Hypothèse de la Recherche.....	30
4.2 - Méthodologie.....	30
4.3 - Présentation des résultats.....	31
4.4 - Commentaire des Résultats.....	36
CONCLUSION.....	40

## INTRODUCTION



Ce présent sujet retenu comme objet de réflexion pour la présentation de mémoire n'est pas l'oeuvre d'un spécialiste de musique ; mais plutôt celle d'un étudiant ayant opté pour la gymnastique à l'Institut national supérieur de l'Éducation populaire et du Sport, qui au cours de sa formation s'aperçoit que la musique dispose d'un capital pédagogique non négligeable dans l'animation des séances de la gymnastique d'entretien.

La musique fait "reculer" la fatigue pendant la leçon de gymnastique. "La musique est l'art de combiner des sons d'une manière agréable à l'oreille". Cette définition de LAROUSSE renvoie à une conception classique de la musique et, plus encore à la musique classique proprement dite.

Quant au Robert, la musique peut apparaître plus largement comme étant "l'art d'organiser une durée avec des éléments sonores". Cette définition qui intègre aussi les bruits, semble plus apte à prendre en compte les formes musicales contemporaines ; mais peut aussi englober la poésie.

Il faut arriver à préciser que la musique est faite de sons non signifiants en eux-mêmes et que c'est seulement le projet esthétique qui les sous-tend, qui donne un sens à l'ensemble. C'est ce qu'a fait R. DE CANDE qui définit la musique comme étant "la communication d'un assemblage de sons organisés, assemblage non signifiant; mais collectivement interprétable". (1)

Qu'en est-il en gymnastique d'entretien ?

Rares les travaux qui en ont fait état, pourtant dès le XIX<sup>e</sup> siècle, le mouvement humain fut pratiqué en musique, en pédagogie, comme nous le relatent des travaux historiques parmi lesquels nous pouvons citer ceux de Amoros qui faisait accompagner les exercices physiques par des tambours en vue d'en apprendre le rythme et de rendre attrayant son cours.

1) R.DE CANDE : Histoire universelle de la Musique : cité par Henri LAMOUR : traité thématique pédagogique de l'EPS P. 218

Cependant, ce qui nous intéresse ici, c'est de cerner le rapprochement qui existe entre le mouvement et le discours musical. La musique, par son rythme est-elle une source de motivation en gymnastique d'Entretien ? Autrement dit comment expliquer le "recul" de la fatigue chez les adeptes en Gymnastique d'Entretien, lorsque les séances sont accompagnées de musique.

Pour aborder cette délicate étude, nous entendons emprunter une méthodologie basée sur une enquête sous la forme d'un questionnaire remis à des pratiquants dans différents centres d'animation de la Gymnastique d'Entretien de Dakar. Après une définition de la **Gymnastique d'Entretien et ses buts**, nous ferons un rappel historique de la musique en Education physique et nous insisterons sur son utilisation dans certaines activités sportives.

La connaissance des données théoriques de la musique s'avère utile voire indispensable, car nous allons isoler le rythme des autres dimensions pour une étude plus approfondie en rapport avec l'activité physique qu'est la Gymnastique d'Entretien.

Cette pratique sportive constitue de nos jours une activité quotidienne. Son essor trouve son explication dans le fait que tout individu aspire au bien-être physique et moral et recherche ainsi un équilibre entre le corps et l'esprit. La musique permet sans doute de vivre cette communion étroitement liée à l'aspect culturel de tout un chacun.



CHAPITRE 1GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN1.1 Historique:

Remontant le cours de l'histoire, nous remarquons que les premiers balbutiements de la Gymnastique d'Entretien relèvent de la gymnastique suédoise. Or évoquer cette dernière, c'est parler de Ling.

Né en 1776 en Suède, Per Henrick LING est mort en 1839, laissant à la postérité très peu d'écrits.

Après une enfance difficile, il connaît plusieurs emplois. Théologien, LING devient l'initiateur génial de la gymnastique à caractère scientifique et hygiénique. C'est à la suite d'une longue réadaptation consécutive à une paralysie du bras droit qu'il est amené à réfléchir sur l'effet des exercices physiques sur le corps. Il étudie l'anatomie à laquelle il attache une grande importance.

Les principes philosophiques de sa méthode sont fortement influencés par ROUSSEAU. Sa gymnastique vise avant tout le développement naturel et, est accessible à tous. Pour lui le mouvement n'est pas considéré pour lui-même ; mais pour l'action qu'il a sur le corps humain. Il a pour but d'assurer le maintien du corps en bonne santé et son développement harmonieux.

Les exercices sont pratiqués à mains libres - pour LING le premier outil est le corps - ou avec l'aide d'appareils destinés à donner des points d'appui rendant l'exercice plus efficace.

L'exécution des mouvements doit être parfaite, poussée à fond. Elle nécessite la fixation des points d'appui, pendant toute la durée de l'exercice. Les mouvements sont lents, conduits, contrôlés pendant toute leur durée.

Sa méthode connaît des admirateurs ; mais aussi des détracteurs qui traitent LING de charlatan. Jamais il ne se décourage. "Si j'ai tort, la

chose se perdra d'elle-même; si j'ai raison, elle progressera toujours malgré leurs cris", disait-il (2).

On reprochait à LING l'absence quasi totale de joie pendant les cours de gymnastique et d'avoir surestimé l'importance de la forme dans le mouvement : exécution passive et mécanique. La gymnastique suédoise entraîne surtout un abus des contractions statiques nuisibles à la circulation sanguine et à la récupération de l'effort et une grande fatigue musculaire et nerveuse. Elle ne comporte aucune éducation motrice dans un sens économique. Sa gymnastique est basée sur une méthode plus anatomique que physiologique.

Les premières réactions de la méthode néosuédoise à la méthode de LING portent sur des considérations anatomo-physiologiques. On aperçoit les inconvénients que peut présenter l'excès des efforts statiques, maintenus et respectés au cours d'une gymnastique exclusivement de position. De cette constatation naît l'idée d'une gymnastique de mouvement. La notion d'alternance de la contraction et du relâchement fait passer du mouvement conduit au mouvement oscillé puis lancé.

Des considérations psycho-pédagogiques tentent de susciter la joie et cherchent à différencier la gymnastique des femmes de celle des hommes. La gymnastique doit s'adresser non seulement au corps ; mais aussi à l'esprit, provoquer l'adhésion et susciter l'enthousiasme chez l'élève. La tâche s'avère difficile avec un système austère comme celui de LING. On y arrive peu à peu par :

- l'utilisation des formes jouées auxquelles la pédagogie moderne accorde une grande importance. Le champ d'application de cette méthode reste être celui de l'enfant au niveau duquel le travail est présenté sous forme de jeu.

- L'introduction du rythme dans l'exécution des mouvements à l'aide de la musique. Le discours sonore que véhicule la musique plonge le sujet dans une ambiance telle qu'il est amené à faire travailler son corps sans trop se rendre compte de l'effort que lui impose l'exercice pendant la séance de la Gymnastique d'Entretien. Elle crée une détente voire l'évasion du pratiquant.

.../...

Décelant ce pouvoir incontesté que renferme la musique, des techniciens spécialisés utilisent sagement de la musique adaptée à différents milieux. Nous pouvons citer comme exemple l'animation musicale dans les magasins, notamment les supermarchés pour prédisposer les clients à acheter les articles sans trop se rendre compte du coût.

Le développement de la gymnastique, qui s'est fait dans l'armée puis à l'école, gagne très vite les autres structures sociales en l'occurrence la masse des travailleurs. Dès 1830, un journal suédois annonce que "la gymnastique de l'adulte se pratique chaque jour"(3). Il convient de rappeler que l'adulte en question est l'ensemble de ceux-là qui souhaitent pratiquer de l'activité physique, et qui, pour des raisons diverses, en sont privés.

Le premier club de la Gymnastique Volontaire date de 1875 ; mais le mouvement "Gymnastique volontaire" n'est officiellement créé qu'en 1904 sous l'impulsion de la fédération de gymnastique suédoise. Il s'agit d'un vaste mouvement populaire dont la devise est : "gymnastique pour tous" et qui vise non seulement à faire pratiquer une gymnastique d'entretien ; mais aussi à accroître la résistance à la maladie et partant améliorer "la santé nationale".

C'est sur la base des considérations psycho-pédagogiques que nous comptons utiliser l'onde sonore et rythmique de la musique pour asseoir l'enseignement de la Gymnastique d'Entretien pendant nos séances dont le but principal est de sauvegarder la santé. Et tout un chacun doit savoir l'entretenir.

(3) EP Opcit P.27

## 1.2 - Définition :

Selon le dictionnaire élémentaire "entretenir c'est garder propre et en bon état, ne pas abîmer". Le corps humain a aussi besoin d'entretien. Un organe qui ne travaille pas s'atrophie, nous confirment les anatomophysiologistes.

Outre l'apport alimentaire indispensable à la vie et au fonctionnement, le corps humain a besoin d'activités pour son maintien en vie. Ils font remarquer en plus que les vieillissements musculaire, articulaire et cardiorespiratoire précoces sont dûs à une inactivité prolongée des sujets à l'âge adulte. Selon eux cette sédentarité est une des raisons qui expliquent l'obésité chez certains individus de cette même tranche d'âge.

En accord avec ces spécialistes nous dirons sans aucune réserve, que l'activité physique contribue au prolongement de la jeunesse. Car elle maintient en vie les parties susceptibles d'être atteintes par le vieillissement précoce.

Soucieux de définir correctement la "Gymnastique d'Entretien" nous retenons entre autres celle de Mamadou Diallo SAMBOU citant le Dr. Pierre TALBOT qui définit l'activité physique d'entretien comme étant "une activité ne nécessitant pas une technique poussée, convenant à la nature de l'homme, permettant des efforts allant du plus faible au plus intensé, 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 évasion, par exemple vers la nature".(4) Associée à de "la musique qui adoucit les mœurs" cette activité prépare le gymnaste, plongé dans une atmosphère très détendue, à fournir des efforts physiques plus intenses sans aucune contrainte manifeste. La musique qui est une source de plaisir favorise l'évasion de l'individu en activité vers des situations imaginaires.

Ce voyage en rêve atténue la sensation à l'effort que lui imprime la séance et fait aussi retarder la fatigue musculaire, articulaire et surtout nerveuse du pratiquant.

(4) Mamadou D. SAMBOU : Mémoire de Maîtrise en Staps P.11

Cette définition attire notre attention sur le choix et la qualité des exercices à proposer à travers lesquels l'animateur vise à procurer du bien-être à l'individu et à éviter ainsi les dangers que le corps humain peut courir au cours du mouvement.

La santé ne relève plus du domaine exclusif du médecin traitant, il appartient également à l'enseignant d'éducation physique, par le biais des exercices physiques, d'apporter à l'être humain ce à quoi tout le monde aspire: la santé. L'activité physique généralisée est préconisée pour conserver la santé du corps et accroître la résistance aux maladies.

L'intérêt ne se limite pas aux personnes douées physiquement; mais doit s'étendre à un mouvement de masse, le pousser à améliorer sa santé physique et morale et contribuer à la prospérité de la communauté toute entière. Outre le médecin et l'enseignant d'éducation physique, l'homme placé au coeur de l'activité reste le gymnaste lui-même. Il demeure la seule victime d'un quelconque abus aboutissant au surmenage physique ou à un accident plus grave.

Nombre d'individus m'interpellent, même en chemin et me posent la question suivante "Comment vais-je faire pour casser mon bidon"? En d'autres termes ces sujets se demandent comment retrouver leur image première. Ils manifestent implicitement un sentiment d'insatisfaction vis-à-vis de leur état morphologique pour diverses raisons. Ce sont sans doute des sujets bien nourris, sédentaires qui connaissent une importante accumulation de couches adipeuses localisées au niveau de leur région abdominale. Cette mauvaise répartition des graisses modifie négativement leur forme initiale, volontairement ou non.

La Gymnastique d'Entretien permet à l'individu de bien se "sentir dans sa peau" : c'est-à-dire effacer cette gêne psychologique que peut constituer son physique. En effet, un sujet qui traîne avec lui des souffrances psychologiques peut courir des maladies graves notamment des maladies psychosomatiques. Ne pas confondre esthétique et santé ; mais un complexe d'esthétique peut nuire à la santé physique de l'individu. La Gymnastique d'Entretien

aide les gens à sentir et à aimer leur corps. Cette intimité entre le corps et l'esprit contribue à ce bien-être. Car si l'esprit rejette le corps celui-ci peut tomber malade et vis versa.

L'expression de la volonté d'action et la nécessité d'entretenir leur corps varient étroitement en fonction de la motivation, des besoins ressentis, des buts recherchés par les sujets en rapport avec le milieu socio-économique dans lequel ils évoluent et leurs occupations socio-professionnelles.

Prenons deux jeunes garçons dont l'un est issu d'un milieu aisé et le second, d'une famille pauvre. Le premier peut consacrer beaucoup de temps à fréquenter un gymnase parce qu'il a les moyens et le temps de ce luxe. L'autre lui, préfère investir ce temps à des travaux pour subvenir aux exigences alimentaires que lui impose sa condition.

### 1.2.1 - Les B e s o i n s

Remarquons que le besoin est indissociable de la motivation et de l'intérêt. En effet par "la notion de besoin on exprime la sensation d'un équilibre physiologique ou psychologique, de manque et de réajustement nécessaires qu'éprouve un organisme"(5). Le besoin manifeste alors une réalité psycho-physiologique et met en branle les processus cognitif, affectif et biologique. Le besoin de pratiquer, de s'entretenir grâce aux exercices physiques, se définit toujours par rapport aux aspirations et aux résultats visés.

### 1.2.2. - La M o t i v a t i o n

Elle est liée à la recherche de satisfaction d'un besoin souvent représenté par le but que se fixe le sujet.

Il convient de noter que les sources de motivation sont variées et changent selon l'âge. Il existe deux grandes catégories de motivation:

(5) Seandre CONDRAY : Lexique des Sciences de l'éducation ; les éditions E.S.F. P.84 Cité par Matalibé : DJOUGA: Mémoire de maîtrise STAP

- Les motivations intrinsèques liées à l'individu telle que la recherche de la sensation musculaire et du plaisir.

- Les motivations extrinsèques liées au contexte social telle que la recherche d'appartenance à un groupe de gymnastes donnés. La prise de conscience du besoin est déjà une source de motivation. Comme nous le dit Charles MACCIO "la motivation est l'état intérieur de tension qui détermine une conduite des individus et leur permet d'éprouver ou d'exprimer certaines aspirations (6).

### 1.2.3 - L'Intérêt :

Devant l'intérêt, le sujet élève son état de bien-être en fonction de la satisfaction de ses besoins. L'intérêt de cette pratique est gouverné par un motif, fruit d'un raisonnement conscient ou non des actes.

### 1.3 - Les Buts de la Gymnastique d'Entretien:

L'évolution de la forme de pratique sportive ne laisse plus indifférente nos populations. Elle s'inscrit dans la trame des activités quotidiennes. Elle semble être une voie de salut plausible pour canaliser et régler les tensions résultant d'un travail harassant, quelquefois aliénant ou d'une ambiance familiale peu favorable.

Elle constitue un moyen de distraction indiscutable et une source de plaisir inépuisable ; surtout quand elle est accompagnée des ondes sonores qui décongestionnent l'atmosphère dans laquelle se déroule l'activité.

Les principaux buts de la pratique de la Gymnastique d'Entretien peuvent se résumer autour des mobiles suivants :

(6) Charles MACCIO : Besoins d'activités et de loisirs. Animation de Groupe P. 130

- Tenir à distance tous les troubles que le stress peut entraîner notamment les troubles digestifs : constipation, les troubles cardio-vasculaires ; arythmie, hypertension, les troubles psychiques : anxiété, irritation.

- Ralentir les effets du vieillissement précoce par la pratique des activités physiques. Les premières manifestations du vieillissement apparaissent au niveau des systèmes articulaire, musculaire et nerveux car ils constituent l'essentiel de notre appareil de relation. Dès que celui-ci est affecté, des difficultés de fonctionnement du système hormonal s'en suivent car le corps humain est un tout indissociable, une entité indivisible.

- Maintenir, voire améliorer l'état de bien-être physique, mental et social de l'individu. La pratique sportive assure l'équilibre entre l'âme et le soma. Dans la grèce antique, on avait raison de dire : "il faut un esprit sain dans un corps sain".

Cet équilibre qui est d'abord relatif à l'individu lui-même peut influencer sur la société toute entière, si celle-ci se compose d'un nombre suffisant d'individus qui manifestent une stabilité constante.

- Lutter contre les effets de la sédentarité liée au modernisme. En effet, la vie moderne avec, d'un côté l'intensité et le dynamisme qui la caractérisent, et de l'autre la nécessité d'une spécialisation du fait de l'exercice d'une profession bien définie, toujours plus restreinte et plus concrète, est parvenue à donner une empreinte quasi-mystique à la loi du "moindre effort", façonnant une "mentalité d'homme moderne" toujours plus rétive à n'importe quel effort.

De même, il faut reconnaître que le manque de temps et les énormes distances à parcourir dans les grandes villes ont complètement écarté la possibilité de se rendre à pied à son travail. Pour aller au bureau, à l'usine, pour assister à une conférence ou à un spectacle, l'homme moderne utilise l'automobile, la motocyclette ou l'autobus. Les ascenseurs modernes lui évitent l'effort pénible de monter les escaliers. Le travail, toujours plus rationalisé,



demande un effort physique minime, et tout spécialement dans le domaine industriel, puisque l'automatisation est à l'ordre du jour à tous les stades de la production. A l'heure actuelle, où l'effort physique est relativement réduit pour l'ouvrier, la cause fondamentale de la fatigue demeure la monotonie et l'uniformité du travail dues à la répétition du même geste simple, des centaines de fois par jour.

Le manque de temps d'une part et d'autre part le refus instinctif de tout effort, surtout physique, sont à notre avis, les causes principales de l'abandon de la gymnastique quotidienne, si recommandable pour se maintenir dans une forme physique aussi efficiente que nécessaire. Dans ces cas, le sujet est progressivement menacé d'un vieillissement prématuré.

La gymnastique, comme toutes les autres activités physiques, procure à l'être humain en action, outre le bien-être psychologique et physique, des bienfaits mécaniques, physiologiques et biologiques. Elle est conçue chez l'adulte comme un divertissement, une distraction, une activité volontaire accomplie dans certaines limites fixées de temps et de lieu. Au travers des exercices physiques l'homme s'investit lui-même afin d'atteindre le bien-être psychologique et physique.

### 1.3.1 - Bienfaits mécaniques :

L'étude anatomo-physiologique du corps humain nous apprend que le mouvement est rendu possible grâce au délicat jeu des os, des ligaments des tendons et des muscles, et que l'absence d'activités physiques rend les articulations moins disponibles. Autrement dit l'amplitude d'action, dont ces moyens d'union sont capables, diminue et avec elle son efficacité. A un certain âge, si l'individu sédentaire éprouve de la peine à effectuer certains mouvements simples de flexion-extension, c'est qu'il est victime d'une inactivité prolongée.

Cette incapacité est le plus souvent localisée au niveau de la colonne vertébrale, plus précisément la région sacro-lombaire. Ceci s'explique en partie par le fait que cette chaîne osseuse est semi-mobile ; autrement dit ne bénéficie pas des mêmes atouts que ceux des articulations très mobiles classiques du point de vue constitutionnel. Ce signe annonciateur de la vieillesse

.../...

précoce peut être retardé par le moyen des exercices physiques qui favorisent la mobilité des articulations vertébrales, au lieu de recourir à des moyens souvent onéreux et dont les effets sont relativement courts : l'application des pommades etc. On préfère fréquenter les pharmacies dans l'espoir de trouver un produit magique tout en ignorant les dangers secondaires que l'on peut courir.

Cette tendance est plus courante chez la jeunesse féminine, toujours plus nombreuse, qui, animée de la seule volonté de "conserver sa ligne", se soumet à des cures amaigrissantes systématiques, s'imposant des régimes capricieux sans suivre une seule règle de diététique. La conséquence d'une telle conduite est que l'organisme finit par souffrir et engendre certaines maladies; notamment la psychose, si elle n'obtient pas ce qu'elle désire.

La gymnastique volontaire est une pharmacie naturelle ouverte à toutes les couches sociales. "Les exercices d'entretien sont un des plus sûrs moyens de retarder le vieillissement qui peut survenir plus tôt qu'on ne le croit".(7)

### 1.3.2 - Bienfaits physiologiques:

La sédentarité favorise l'obésité et avec elle l'insuffisance cardio-respiratoire. On entend par obésité une augmentation de poids au-dessus de la normale par accumulation diffuse de graisse. En gros, on considère que le poids normal de l'homme équivaut, en kilogramme, au nombre de centimètres qui dépassent le mètre dans la taille. Cette façon de compter n'est pas valable pour les enfants et les vieillards. Pour la femme, ce nombre est légèrement inférieur.

L'augmentation démesurée du poids s'interprète généralement comme un signe de santé florissante dans la mentalité sénégalaise surtout après quelques années de mariage. Au contraire, on doit la considérer comme un processus vraiment pathologique. Les Compagnies d'Assurances le savent bien et augmentent les primes en raison de l'obésité et arrivent même à refuser pour ce motif, considérant que l'obèse court davantage de risques de mourir.

Les causes de l'obésité ne sont pas seulement liées à un manque d'exercices musculaires qui procurent d'ailleurs à certains sujets une grande satisfaction. Elles sont aussi dues à un mauvais fonctionnement des glandes à sécrétion interne : hypophyse, surrénales, thyroïde ou à des lésions de l'hypothalamus, où l'on suppose situé le centre régulateur.

L'une des causes fondamentales reste l'alimentation excessive. Il y a des personnes qui sont obsédées par la nourriture. Elles se suralimentent d'une manière éffrénée. Dans cette obsession interviennent deux facteurs : instinctif et psychique. Ce dernier est le plaisir de manger qui, uni à la paresse, à l'oisiveté, à l'effort minimum, donne lieu à l'obésité.

L'activité physique se veut un système régulateur naturel des dépenses énergétiques et des recettes alimentaires consommées par le sujet. Le sédentaire voit ses muscles et vaisseaux sanguins menacés par une atrophie de plus en plus prononcée.

Des études en cardiologie affirment que l'activité physique développe le muscle cardiaque pour une plus rapide circulation du sang. Dès que le muscle est soumis à un travail, les vaisseaux sanguins : artères s'ouvrent davantage afin d'apporter à la fibre musculaire l'oxygène et les divers combustibles nécessaires à la poursuite de l'effort. Empruntant le chemin inverse : veineux, le sang transporte les produits toxiques de la cellule en activité aux poumons où ils sont rejetés à l'extérieur. Sur le plan pratique, l'augmentation de la fréquence cardiaque à la suite de l'effort physique, s'accompagne inévitablement d'une accélération du rythme ventilatoire et tout ceci est relativement proportionnel à l'intensité de l'exercice et au type d'épreuve auquel se livre l'individu. La Gymnastique d'Entretien améliore le rendement de la "machine humaine" composée d'organes en étroite dépendance.

La fonction digestive connaît des modifications avantageuses des exercices musculaires. En effet "la digestion a besoin d'un maximum d'irrigation sanguine. La constipation très répandue à l'époque notamment chez la fille et la femme, est très efficacement combattue par l'exercice physique"(8).

(8) TALBOT Opcit pp 121 - 123

La transpiration ou sudation survenue à la suite de l'effort favorise la désintoxication de l'organisme à travers la peau.

### 1.3.2.1 - Quelques bienfaits physiologiques spécifiques:

Des états naturels; notamment les règles, la grossesse, l'allaitement, semblent perturber la pratique constante et effective des activités physiques chez la femme. Malgré des précautions prises pendant la période des menstruations, la jeune fille psychologiquement diminuée, est limitée dans ses actions pendant l'exercice. Le refus de faire sentir aux autres qu'elle est dans cet état honteux, semble-t-il, va même jusqu'à un arrêt provisoire de la Gymnastique d'Entretien.

#### Activité physique et grossesse

"L'exercice physique est recommandé pour les femmes enceintes par l'ensemble des gynécologues et accoucheurs. Non seulement ils y trouvent un intérêt hygiénique général et une amélioration de la circulation sanguine; mais encore ils pensent que cette activité évite des ennuis inhérents à la sédentarité et en particulier, une prise exagérée du poids du fœtus".(9)

#### Activité physique et accouchement

Contrairement à ce que pense "monsieur et madame tout le monde", l'accouchement chez la sportive est plus facile que chez la sédentaire. Cette affirmation vient infirmer la notion d'hypertonie musculaire du périnée et la 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. La maîtrise et l'utilisation de la respiration, qui sont à la base des mécanismes, sont en particulier plus facilement obtenues chez elle que chez la sédentaire. L'activité physique

(9) TALBOT Op cit pp 121 - 123

favorise une prise de conscience du muscle qui travaille. Et pour cela, il faut connaître son corps afin d'acquérir une maîtrise de soi. Cette connaissance permet à la femme de savoir quel est le muscle qui est sollicité et comment l'aider éventuellement pendant cette épreuve qu'est l'accouchement.

### 1.3.3. - 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'activité physique d'entretien permet le maintien et le développement des muscles squelettiques et le myocarde.

Du point de vue mental et dans le cadre de la formation permanente, la gymnastique permet de reculer la rigidité physique de l'activité, car le système nerveux central est correctement irrigué et bien nourri.

La gymnastique volontaire se propose de donner :

- plus de santé individuelle
- plus de bonheur familial
- plus de rendement social.

Elle se veut en même temps une compensation à la vie sédentaire, conséquence du modernisme. Il convient de souligner que des membres d'une même famille, jouissant pleinement d'un équilibre stable et ne souffrant d'aucune maladie mentale ou somatique, baignent dans une ambiance familiale très favorable. Cette micro-société vit un bonheur évident et permanent. Pour les mêmes raisons une société peut retrouver un bien-être collectif, parce que composée d'individus physiquement et mentalement sains.

A qui s'adresse la Gymnastique d'Entretien ?

N'importe qui , peut y venir : de vingt à soixante dix ans ou plus. Mais les plus concernés sont plutôt ceux qui commencent à sentir le poids de l'âge.

Les plus âgés eux, ont nécessairement besoin de fréquenter les gymnases dans le but de ralentir ou même retarder les effets du vieillissement ; eux, que les préoccupations socio-professionnelles empêchent de se livrer aux activités physiques. Quant aux plus jeunes dépourvus des mêmes responsabilités, donc plus disponibles, ils ont besoin de se développer, se fortifier au lieu de se maintenir.

La Gymnastique d'Entretien ne s'adresse pas à une élite sportive. Elle est généralement ouverte à tous, surtout aux personnes exerçant une profession qui les prive de toute activité physique ; entre autres :

- les professions libérales
- les techniciens
- les employé(e)s
- les mères de famille
- les étudiant(e)s
- etc...

La volonté et la disponibilité de chacun sont les conditions premières de participation.

" Au Sénégal, la vulgarisation de cette activité à travers les média ; notamment à la télévision, a commencé en 1980 grâce à la bonne volonté du département de gymnastique de l'Institut national supérieur de l'Éducation populaire et du Sport.

Quatre années plus tard, les séances sont organisées en musique afin d'intéresser le plus grand nombre de gymnastes volontaires" (10). De nos jours, à Dakar nous comptons un nombre sensiblement élevé de centres de Gymnastique Volontaire. Cette tendance s'explique par le fait que nos populations accordent de plus en plus une importance capitale au maintien constant de leur état de santé. Ce mouvement de masse connaît un taux de participation plus net du sexe féminin. En effet, leur plus grand désir est de triompher dans leurs relations amoureuses. Pour accéder à ce but, il leur faut avoir un corps bien proportionné, une silhouette élégante et harmonieuse.

(10) Mamadou D. SAMBOU : Mémoire de maîtrise en STAPS P. 38

CHAPITRE II.MUSIQUE ET EDUCATION PHYSIQUE

Ce sont deux domaines théoriquement différents qui sont l'oeuvre de l'homme et dans lesquels il s'investit.

2.1 - Historique:

L'enseignant de l'éducation physique et sportive fait recours à la musique en tant qu'outil pédagogique. Elle permet de rendre favorable, de détendre l'atmosphère dans laquelle s'applique l'enseignement et améliore par conséquent la relation éducative.

L'utilisation de la musique se justifie pour les mobiles essentiels que voici: rythme, ambiance ou les deux à la fois. Le choix de ce fond sonore s'avère dès lors déterminant, car la sensibilité des adeptes en dépend. Si nous interrogeons l'histoire, nous verrons que des pédagogues se sont servis de la musique pour soutenir les exercices physiques en éducation physique.

2.1.1 - Amoros 1770 - 1848

Don Francisco AMOROS est d'origine espagnole. Lorsque survient l'invasion napoléonienne, AMOROS se rallie à la cause française. De ce fait il est obligé de s'exiler à la suite de la défaite de Napoléon. Il se réfugie à Paris en 1814 et se fait naturaliser.

En France il occupe le devant de la scène dans le cadre de la formation des jeunes militaires. Il se consacre à rénover l'éducation par les exercices physiques. En tant que précurseur de la gymnastique en France il est aussi l'un des premiers à reconnaître l'importance de la musique en éducation physique et sportive. Il faisait accompagner les exercices de chant et de tambour dans le but d'en apprendre le rythme et d'en donner l'image auditive. Par la même occasion il rendait son cours attrayant.

Dans la formation du jeune militaire, il accorde une grande place au chant qui, selon lui, véhicule des vertus morales. "Le chant est un instrument de civilisation, de moralisation et de régénération, le plus puissant qui existe, et en tant que fondateur d'une méthode d'éducation moderne, je ne peux m'empêcher de m'en servir".(11). Il a des recueils de chants dont les uns excitent le courage et les autres la grandeur. La conception qu'il a du chant reste encore valable dans nos sociétés africaines traditionnelles et ceci persiste de nos jours dans l'armée.

En effet pendant l'exécution de certains travaux manuels champêtres, les chants et les tambours accompagnent le plus souvent les laboureurs. Ces derniers adaptent leurs mouvements au rythme instrumental et profitent de l'ambiance pour vaincre les difficultés et résister à la fatigue relative à l'effort musculaire.

Il convient de signaler que la sensibilité de l'individu à une musique, à une chanson donnée est étroitement liée à son appartenance culturelle. Il existe des rythmes musicaux bien cadencés destinés à l'activation cardio-pulmonaire, à côté d'un autre genre musical qui lui, est propice à la séquence du retour au calme, au repos.

La tendance à l'utilisation de la musique en éducation physique ne cesse de se poursuivre dans le milieu scolaire.

#### 2.1.2 - T i s s i e 1852 - 1935 :

Philippe TISSIE, sportif et médecin, s'inscrit dans le mouvement en réaction contre l'organisation de la gymnastique à cette époque dans les écoles et dans les gymnases. Il est, on le sait, le père des lendits. C'est l'image, au Sénégal de la quinzaine nationale de la jeunesse, confondue à présent au festival national des sports scolaires et universitaires.

(11) LEGRAND ET LADEGAILLERIE Opcit P. 31



A travers ces manifestations à dominante sportive, TISSIE cherche à développer la dimension sociale de l'éducation physique par le biais des sports collectifs. Son intérêt pour la musique s'est plus concrètement manifesté puisqu'on lui doit une "orchestrique scolaire" composée pour accompagner les exercices de gymnastique. Il pense ainsi qu'on adapte la musique à l'exercice et non l'inverse. Dans l'application de sa méthode, TISSIE met l'accent sur le rythme musical en rapport avec la dimension récréative du fond sonore. Au cours de la même époque la musique attire l'attention de plus en plus justifiée des enseignants en éducation physique.

### 2.1.3 - DEMENY 1850 - 1917 :

La musique est pour Georges DEMENY un des grands thèmes qui ont inspiré sa méthode du "mouvement complet, continu, arrondi". Pendant qu'il poursuivait ses études en 1875 à Paris, il était violoniste à l'Opéra. Il construit toujours ses mouvements arrondi et continu en accord avec la musique. Dans leur procédé les pédagogues s'inspirent des travaux antérieurs pour asseoir leur enseignement. En effet DEMENY a fortement influencé Irène POPARD dont l'oeuvre entière est au service de la gymnastique féminine.

### 2.1.4 - Irène POPARD 1894 - 1950

Elle utilise abondamment la musique dans sa méthode de "gymnastique harmonique". En réaction à la gymnastique suédoise jugée rébarbative et ennuyeuse et afin de donner aux jeunes femmes françaises le goût du travail physique, POPARD fonde une méthode qui reste esthétique, physiologique et attrayante. Les leçons se font en musique, mais la musique suit et soutient le mouvement. Elle veut dans sa méthode doter ses élèves de résistance, d'une santé robuste mais aussi de charme; d'où sa devise "charme et santé à qui vient à moi".

Ces novateurs mis à part, l'histoire de l'Education physique n'est pas prodigue en conceptions qui fassent à la musique une large place. Néanmoins on assiste à un essor de plus en plus sensible de l'utilisation de la musique.

## 2.2 - Place actuelle de la Musique:

La dimension rythmique retient davantage l'attention des pédagogues en éducation. Il convient alors de citer ici le Dr. Jean LE BOULCH pour son souci d'utiliser la musique dans sa méthode de "Psycho-cinétique" pour laquelle il a publié des enregistrements. Pour lui, le mouvement humain est un phénomène qui se déroule à la fois dans le temps : durée et structuration temporelle, et dans l'espace : forme et amplitude.

L'utilisation de la musique en éducation physique permet à l'enfant de reconnaître les cadences diverses et de synchroniser les déplacements.

"Il y a synchronisation sensori-motrice lorsqu'à une série de stimuli sonores périodiques (cadence ou rythme cadencé) se juxtapose une réalisation motrice correspondante et cette synchronisation est possible parce que l'organisme possède la propriété de percevoir l'identité de deux durées et de reproduire dans le mouvement cette identité grâce au peu de centres automatiques à fonctionnement répétitif "(12). L'enfant doit être capable de percevoir, d'apprécier les intervalles temporels, les durées qui caractérisent la musique.

Le rythme qui <sup>est</sup> un facteur temporel perceptif joue un rôle fondamental au niveau de l'exécution motrice, car il se traduit sur le plan de la synchronisation du mouvement par une répétition de période dont le début ou la fin peut correspondre à un sautillé, à une impulsion, une contraction ou un relâchement. Cette qualité essentielle du mouvement qu'est la rythmicité justifie la prise de position des utilisateurs de la musique en éducation physique. Elle favorise le développement de la dimension cognitive de l'enfant contrairement à l'idée du profane selon laquelle, la part qui revient à l'éducation physique dans une conception intellectualiste de l'éducation reste très modeste. Elle ramène plutôt au souci de maintien de santé - conception hygiéniste, et à la manifestation du besoin de détente - aspect récréatif de l'éducation physique. D'autre part la musique a des répercussions très grandes sur

(12) J. LE BOULCH l'Éducation par le mouvement ; La Psychocinétique à l'âge scolaire NILE ed Tiers temps pédagogique 11 édition, les Edition ESF 17, Rue VIETE PARIS XVII P. 172

le plan émotionnel et constitue un grand atout sur l'aspect expressif du mouvement.

Au Sénégal, certains professeurs stagiaires de l'Institut national supérieur de l'Education populaire et du Sport tentent d'accompagner les exercices physiques par la musique pendant les séances d'échauffement. Il est important de noter que cette animation s'avère réalisée grâce à la disponibilité du matériel didactique de l'Institut d'une part et d'autre part à l'effectif assez réduit des élèves qui leur sont confiés. Avec un nombre pléthorique d'élèves, le contrôle devient une tâche très difficile. Certains vont échapper à la vigilance du professeur, se livrer à des attitudes empruntées à la danse et escamoter ainsi les gestes proposés.

Les professeurs se réjouissent d'accompagner l'échauffement avec de la musique, car c'est nouveau procédé dans le domaine de l'éducation physique. "Les élèves ne sentent pas têt le poids et la monotonie des exercices physiques", disent-ils. Ils poursuivent et maintiennent l'effort jusqu'à la fin du fond sonore.

Des spécialistes affirment qu'il existe des éléments communs à la fois au domaine musical et à celui du mouvement humain.

Qu'est-ce que en effet le mouvement ?

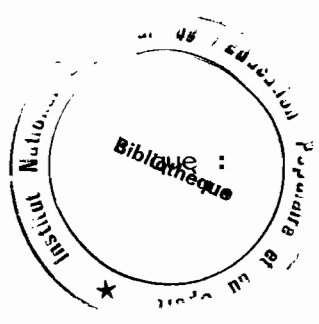
CONTE, dans ART et Mouvement répond "Il n'est pas autre chose

" le passage d'une position à une autre position....espace  
Dans un temps donné.....temps

Avec une vitesse qui peut varier.....Accentuation  
Avec une force plus ou moins grande.....nuance"(13).

L'espace représente la trajectoire que décrit le corps ou un segment du corps de la position de départ à la position d'arrivée.

(13) Pierre CONTE : ART et Mouvement: Expression par le geste et locomotion:  
28, Rue d'ASSAS Paris VIé P. 39



Le temps indique la durée de la trajectoire du corps de la position de départ à la position d'arrivée. Le mouvement peut être très bref ou long comme dans le cas de l'école suédois de LING, ou bien il est conduit et continu. Ce genre de mouvement est celui opposé aux suédois par l'école française de DEMENY. Cette vitesse de mouvement n'est rien d'autre que l'accentuation en terme musical. Elle est relative à la puissance de contraction des muscles synergiques et au relâchement des antagonistes. Tous les mouvements que nous venons <sup>de</sup> citer peuvent recevoir, c'est évident, les nuances de contraction les plus variées et, comme en musique, cette nuance peut changer au cours de l'exécution des mouvements. Il reste à savoir comment donner une idée de la synthèse : c'est-à-dire de l'harmonie des actions des différents segments, harmonie qui préside à chacune de nos activités habituelles ou sportives telles la marche, la course, le saut entre autres.

## 2.2 - Données théoriques de la Musique :

La musique est une manifestation humaine faite de sons ou de bruits pouvant être envisagée selon quatre dimensions.

### 2.2.1 - Facteurs constitutifs de la musique :

Une oeuvre musicale se caractérise par sa construction, ses dimensions et par les divers éléments qui la composent : sa forme ou sa manière d'être. La richesse, la valeur d'une musique est directement proportionnelle à celle des quatre aspects : timbre, mélodie, harmonie et rythme.

#### 2.2.1.1 - Le Timbre :

C'est ce à quoi on reconnaît que divers sons proviennent du même instrument. C'est l'empreinte sonore spécifique qui caractérise tel ou tel instrument de musique.

#### 2.2.1.2 - La Mélodie

Elle traduit les successions sonores organisées dans leur hauteur : c'est-à-dire la fréquence dans un discours à visée esthétique.

### 2.2.1.3 - L'Harmonie :

C'est la dimension musicale la plus subtile et sans doute la plus sophistiquée. Elle traduit les simultanités sonores. L'harmonie se définit comme étant la technique par laquelle sont maîtrisés les accords et plus largement tous les agrégats sonores ainsi que l'organisation de leurs successions.

### 2.2.1.4 - Le Rythme :

Le rythme est certes à côté des autres dimensions celle qui nous intéresse au plus haut point. C'est la seule qui peut nous servir de passerelle, de dénominateur commun avec le mouvement, tout en sachant que l'accompagnement musical doit être à la fois rythmique, mélodique et harmonique.

Qu'est-ce alors que le rythme ?

Le rythme, pour la musique peut se définir comme étant "le caractère d'une oeuvre musicale résultant des variations de durée, d'intervalles temporels, d'intensité ou d'accentuation de notes qui la composent".(14) On trouve ici identifiées les deux composantes essentielles à savoir :

- la périodicité qui est une donnée incluse dans les structures temporelles,
- les structures intensives ou accentuelles appelées la structuration.

La périodicité est la répétition à intervalles réguliers d'un signal quelconque. Il y a périodicité quand un élément simple ou complexe se succède à lui-même à des intervalles isochrones.

Les deux structures intensives et temporelles peuvent se traduire par le geste et les phénomènes moteurs en général. C'est pour cette raison que nous allons analyser un mouvement sur le plan rythmique.

(14) Henri LAMOUR : Traité thématique de pédagogie de l'EPS P. 220 citant R. CHOCHOLL In Pieron 1951 P. 68

L'idée de rythme dans le mouvement connaît une extension telle qu'il devient le dynamisme lui-même et ceci explique le caractère dynamogénique de la musique.

### 2.3 - Rythme et Mouvement :

La pratique de la Gymnastique d'Entretien est essentiellement conçue à partir des exercices physiques exécutés à des rythmes variés bien choisis.

Puisque le mouvement gymnique contient et inspire un rythme, il doit faire état d'une périodicité. C'est le premier élément qui sert de base à l'édifice rythmique de tout le mouvement. Nous nommons cette périodicité : le tempo. Il résulte d'un ajustement et d'une cohérence adéquate des contractions musculaires en rapport avec la musique. Quels que soient les éléments simples ou complexes, conduits ou lancés, l'adepte doit pouvoir se baser sur un temps. Celui-ci varie d'une façon sensible d'un type morphologique à l'autre, d'un âge à l'autre, voire du degré d'entraînement.

Il est chiffré le plus souvent en référence aux battements métronomiques.

L'accompagnement musical présente de notre point de vue, des critères permettant d'apprécier son ajustement au mouvement gymnique : qualité, synchronisation et enregistrement. Pour ces raisons, le choix d'une bonne musique s'impose, car l'exécution des gestes en Gymnastique d'Entretien en dépend.

Le mouvement et la musique qui l'accompagne doivent être en relation très étroite, celle d'une harmonieuse synchronisation.

Nous entendons par ce terme ce qui contribue à donner le sentiment de concordance étroite dans la durée entre le geste et son accompagnement musical.

### 2.4 - Mode d'utilisation de la musique :

L'enseignant utilise un magnétophone le plus souvent à cassette,

.../...

puisque le procédé se généralise au détriment du travail sur le vif.

Il est d'ailleurs rare à l'école, au gymnase que l'animateur de la séance soit aussi instrumentiste. Même si cela arrive, il lui sera difficile, à l'instant, d'intervenir et de corriger les mauvaises attitudes d'exécution des gestes.

Des contraintes financières que connaissent aujourd'hui la plupart des secteurs du travail obligent de plus en plus l'enseignant à recourir au magnétophone dans son activité. Cet avantage permet au gymnaste de connaître parfaitement la structuration de la musique et de jouer sur la constante que présente l'enregistrement, notamment sur les moments intensifs.

L'intérêt de ce mode d'utilisation est donc de pouvoir faciliter l'intériorisation de la musique par le participant. Cette réalité favorise la coordination parfaite entre le geste et la musique. Il est bien entendu que le gymnaste, lui aussi, s'adapte à la musique en prenant conscience de la réalité du rythme et donc de réajuster son mouvement dans le sens d'une structuration temporelle meilleure en rapport avec les ondes sonores.

L'un des avantages est la possibilité qu'à l'utilisateur d'arrêter, en cas de nécessité, la source et de rejouer quand il veut.

Tandis que le travail exige du matériel plus coûteux et une spécialisation humaine plus grande. C'est un procédé qui peut prêter à l'improvisation, voire un déphasage entre la musique et le mouvement gymnique. Il faut dès lors prendre du temps supplémentaire pour arriver à une bonne jonction du rythme musical et le geste moteur.

CHAPITRE III :MUSIQUE ET ACTIVITES PHYSIQUES

Voyons quelques pratiques sportives dans leurs rapports avec la musique.

3.1. - La Danse:

Sans tomber dans une historique fastidieuse, rappelons tout simplement que l'art de se mouvoir n'est pas d'aujourd'hui. A des époques lointaines se succède l'ère des manifestations des groupes, des manifestations qui ont une signification religieuse, les guerres etc...

On danse la pluie, les festivités, les victoires. De plus en plus les danses populaires, traditionnelles sont reprises pour être améliorées et affinées. Ainsi est née la danse classique qui est une danse académique. L'attitude des danseurs est imposée par les costumes qui ne donnent pas beaucoup de liberté au mouvement.

La danse classique apparaît raide et rigoureuse. A la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, en Amérique ISADORA DUNCAN va libérer cette danse de sa technique rigide et de ses costumes au profit d'une danse plus souple ; le corps léger recherche l'aisance. C'est le début des techniques modernes.

La danse peut se définir comme étant "l'expression individuelle ou collective d'un état affectif, qui se manifeste par des gestes du corps ordonnés dans l'espace et rythmés dans le temps".(15) La danse a toujours été associée à la musique et on remarque même que la musique est une donnée toujours première par rapport au mouvement humain. C'est ce qui se passe dans le ballet classique ou moderne, les danses folkloriques et qui n'offre cependant pas toujours ce caractère systématique.

Il peut y avoir en effet création simultanée musicale et chorégraphique. En définitive, retenons que la musique n'est jamais une donnée pré-établie, quelque soit le style de danse./-

(15) H. LAMOIR citant PAUL BELLIGIE dans Traité Thématique de pédagogie de l'EPS p.22



Dans un contexte socio-culturel, la danse c'est l'esprit et le corps au service de la beauté. Elle est aussi révélation et langage ; car elle provoque inconsciemment ou révèle volontairement des états d'âme, des idées ou des sentiments intraduisibles par des mots. \*

La danse a pour support indispensable le rythme. Chez l'homme le rythme est universel. Il est à la base du développement moteur et d'une façon générale, il se définit comme étant l'organisation des phénomènes périodiques se déroulant dans le temps.

Dans le domaine qui nous touche de près, l'éducation physique et sportive, la danse se développe. C'est un art qui s'adresse au corps. Elle n'est pas une gesticulation quelconque ; mais elle est formée de mouvements volontaires rythmés obéissant à certaines contraintes d'ordre esthétique.

C'est un sport complet. Elle donne la grâce et le contrôle de soi-même. La danse est l'une des rares activités physiques où l'homme se trouve engagé corps, coeur et esprit en association avec la musique.

### 3.2 - Le Patinage artistique :

Selon l'histoire le patinage artistique puise sa sève nourricière dans la danse. Elle est aussi une forme rythmique et musicale. C'est de la danse sur glace, car la valse qui prévaut en patinage relève du domaine de la danse.

Cette activité peut faire appel à un orchestre pour son accompagnement musical. Mais il semble que la distance entre la perfection technique de plus en plus grande des patineurs et la platitude des partitions retenues s'accroît régulièrement. Le patinage s'accommode avec le rythme car les déplacements sont fonction de l'alternance des appuis. Comme la danse, le patinage est une succession ordonnée de mouvements du corps.

Chez le débutant, des efforts soutenus permettent de dissocier les mouvements des bras et des jambes. L'enfant, à ses premiers contacts avec les patins actionne sur un pied.

Les exercices dans cette pratique sportive exigent une grande précision dans l'exécution des mouvements. Le patinage à des répercussions positives sur la latéralisation et sur le sens de l'équilibre chez l'enfant.

### 3.3 - La Gymnastique:

Il s'agit ici de la gymnastique sportive et il convient de faire la distinction entre la gymnastique au sol féminine et celle des hommes.

Chez les jeunes filles, la musique est utilisée de façon systématique depuis qu'elle fut imposée dans le mouvement au sol des championnats du monde à Rome en 1954. Cette décision fut mise en application en 1956 pendant les jeux olympiques de Melbourne. L'introduction de la musique n'a pas été un frein à l'évolution technique.

La gymnastique au sol masculine ne bénéficie pas encore d'accompagnement musical. Des tentatives ont eu lieu, qui ont montré le bien-fondé et la possibilité technique et artistique de cet apport. Les instances fédérales restent toujours réservées pour les raisons suivantes :

"Que la musique dévitaliserait le geste en allant à l'encontre de l'expression gymnique propre aux hommes, que la musique serait un obstacle à l'accomplissement des difficultés acrobatiques et que c'est interdit par le règlement".(16)

Des spécialistes ont prouvé la véracité et la possibilité d'un accompagnement musical, sans aucun danger, en réponse aux différentes raisons avancées par les instances internationales. Pour preuve, en France

(16) H. LAMOUR : Pour accompagnement musical en gymnastique au sol masculine P. 41

l'expérience fut tentée lors des championnats nationaux de gymnastique en 1974 à Montceau-les-Mines. Bernard FARAJT, pour qui une musique a été composée et enregistrée sur disque, s'est vu refuser par le directeur technique national l'exécution en compétition de son imposé au sol en musique. La raison avancée : "ne point désavantager les autres".

Ils ont en vain cherché dans le code de la fédération internationale une quelconque interdiction de cette nature ; les raisons sont à chercher ailleurs. "En gymnastique masculine au sol, la musique doit être composée en fonction du mouvement et non l'inverse".(17)

(17) H. LAMOUR *Opcit* P.39

CHAPITRE IV :R E C H E R C H E

La recherche qui sera entreprise va tenter de trouver une justification de l'utilisation d'un soutien musical au cours d'une activité physique telle que la Gymnastique d'Entretien.

Pour une telle investigation les moyens d'étude sont très limités et nous ne disposons par conséquent, pas d'instruments de mesure précis et fiables, raison pour laquelle le protocole de recherche ne pourra être que de nature descriptive. A cet effet, il convient également de signaler que le secteur que nous abordons a été très rarement exploré dans le passé et même jusqu'ici.

Pour ces diverses raisons nous nous contenterons simplement de décrire de la manière la plus objective possible la réalité du phénomène, en utilisant la statistique descriptive ; notamment en nous appuyant sur le calcul des fréquences.

4.1. - Hypothèse de Recherche

La monotonie, l'absence d'ambiance au cours de l'exécution en Gymnastique d'Entretien peuvent entraîner la fatigue précoce des participants. En effet dans le silence l'adepte est plus ou moins à l'écoute de lui-même. Pour cette raison nous nous sommes proposés d'introduire, pendant les séances de Gymnastique d'Entretien, la musique dans l'espoir de rompre avec les formes courantes. Dans ces conditions nous posons notre hypothèse de recherche comme suit :

Le soutien musical en Gymnastique d'Entretien contribue à faire reculer la fatigue précoce chez les participants.

4.2. - Méthodologie

Notre souci majeur est d'élaborer un questionnaire afin d'apporter des réponses au problème posé, relatif au rapport entre la musique et l'effort physique.

L'étude s'adresse à des sujets qui pratiquent la Gymnastique d'Entretien avec un support musical pendant leurs séances.

Le nombre d'individus ayant participé à cette investigation est de douze personnes de sexe masculin et de dix huit de sexe féminin, âgés de vingt à soixante ans, répartis dans diverses catégories socio-professionnelles.

L'idéal serait de mener l'étude dans un seul gymnase : celui de l'INSEPS, mais celui-ci abrite un effectif assez réduit pour une telle recherche. C'est ainsi que nous l'avons étendue à d'autres gymnases dans le but d'obtenir une population plus représentative : INSEPS, Gymplus, Weber.

L'enquête a été menée du 25 février au 15 avril 1988. Nous avons distribué par le biais des animateurs des centres cinquante cinq questionnaires et nous n'avons en retour que trente réponse qui sont toutes théoriquement exploitables. La collecte de la totalité des questionnaires nous a été impossible du fait du désintéressement de certains adeptes, du Ramadan et des événements survenus à Dakar au lendemain des élections. D'autres ne nous ont pas permis d'entrer en contact avec leurs populations et refusent même de transmettre les questionnaires aux participants à notre place. Les raisons avancées sont d'ordre relationnel et personnel.

Néanmoins, le peu de réponses qui nous sont parvenues nous ont permis de réaliser un travail assez satisfaisant compte tenu du faible taux de participation à l'activité.

Il est aussi important de signaler que la totalité des sujets ayant pris part à notre étude ne souffrent d'aucune déficience auditive.

Les séances de Gymnastique d'Entretien se déroulent deux fois par semaine en raison d'une heure les mardi et vendredi à partir de dix neuf heures.

#### 4.3 - Presentation des résultats

Dans ce chapitre nous entendons livrer les résultats bruts de l'enquête menée auprès des gymnastes volontaires. Toutes les questions ; voir annexe, ne feront pas l'objet de tableaux.

Nous allons nous intéresser aux plus significatives c'est à dire celles susceptibles d'apporter des réponses plus aptes à vérifier l'hypothèse.

.../...

PRATIQUE SELON LE SEXE

Sexe / Motivation	Homme		Femme		T	
	eff.	%	eff.	%	eff.	%
Régulièrement	6	20	16	53,3	22	73,3
Occasionnellement	4	13,3	1	3,3	5	16,3
Rarement	2	6,6	1	3,3	3	9,9
Jamais	0	0	0	0	0	0
TOTAL	12	39,9	18	59,9	30	99,8

PRATIQUE SELON L'AGE

Sexe / Age	Homme		Femme		T	
	eff.	%	eff.	%	eff.	%
[ 20 - 25[	1	3,3	6	20	7	23,3
[ 25 - 30[	3	10	4	13,3	7	23,3
[ 30 - 35[	3	10	2	6,6	5	16,6
[ 35 - 40[	3	10	2	6,6	5	16,6
[ 40 - 45[	2	6,6	1	3,3	3	9,9
[ 45 - 50[	0	0	0	0	0	0
[ 50 - 55[	0	0	1	3,3	1	3,3
[ 55 - 60[	0	0	1	3,3	1	3,3
[ 60 - 65[	0	0	1	3,3	1	3,3
TOTAL	12	39,9	18	59,9	30	99,6

## PRATIQUE SELON LA RELIGION

Sexe \ Religion	Homme		femme		T	
	eff.	%	eff.	%	eff.	%
Musulmane	11	36,6	5	16,6	16	<b>53,2</b>
Chrétienne	1	3,3	11	36,6	12	39,9
Sans		0	2	6,6	2	6,6
TOTAL	12	37,7	18	59,9	30	99,7

## PRATIQUE SELON L'ETAT CIVIL

Sexe \ Etat civil	Homme		Femme		T	
	eff.	%	eff.	%	eff.	%
Célibataire	5	16,6	7	23,3	12	39,9
Marié	5	16,6	11	36,6	16	53,2
Veuf	1	3,3	0	0	1	3,3
Divorcé	1	3,3	0	0	1	3,3
TOTAL	12	39,8	18	59,9	30	99,7

... / ...

... / ...

PRATIQUE SELON LA PROFESSION

Sexe Profession	Homme		Femme		T	
	eff.	%	eff.	%	eff.	%
Etudiant	3	10	7	23,3	10	33,3
Employé de bureau	9	30	5	16,6	14	46,6
Ménagère	0	0	3	10	3	10
Chômeur	0	0	3	10	3	10
TOTAL	12	40	18	59,9	30	99,9



Question n°3

Raisons	eff.	%
Détente, distraction	3	10
Maintien, entretien, amélioration physique	27	90

Question n°4

Satisfaction	eff.	%
Oui	29	96,6
Non	1	3,3

Question N°6

Notions en Musique	eff.	%
Oui	15	50
Non	15	50

Question n°7

	eff.	%
Avec	26	86,6
Sans	1	3,3

Question N°9

Attention au Rythme	eff.	%
Oui	28	93,3
Non	2	6,6

Question n°10

Respect du rythme	eff.	%
Oui	20	66,6
Non	9	30
Obstention	1	3,3

#### 4.4-COMMENTAIRE DES RESULTATS

Le nombre d'individus ayant pris part à cette recherche laisse entrevoir une certaine faiblesse de participation aux séances de Gymnastique d'Entretien. Ceci est sans doute lié à des facteurs relatifs à un manque de temps, d'informations, au coût de la leçon, sinon à l'ignorance de l'existence des centres de Gymnastique Volontaire.

A ce faible taux de fréquentation s'ajoute la mauvaise répartition des gymnases, presque tous placés au coeur de Dakar ; de sorte que les habitants de la banlieue en sont privés. Ils éprouvent de la peine à les fréquenter à cause de la distance.

Les résultats obtenus révèlent une participation plus nette chez les femmes 59,9 % ; célibataires et mariées confondues. Elles sont le plus souvent les premières victimes d'une augmentation démesurée du poids. Cette déformation négative de leur physique pousse certaines à fréquenter les milieux fermés tels que les gymnases, dans lesquels le port sans gêne d'une tenue de sport est plus tolérée par la gymnaste elle-même.

Le souci de la jeunesse féminine quelque soit l'état civil est de garder sa ligne.

Concernant les hommes, leur nombre réduit peut s'expliquer par le fait que bon nombre se livrent aux activités physiques de plein-air: le jogging par exemple.

Sans trop plonger dans les détails nous constatons une différence non moins négligeable de la pratique chez les femmes selon la croyance religieuse : 36,6 % chez les chrétiennes contre 16,6 % chez les musulmanes.

Sommes-nous tentés de trouver l'explication dans l'attachement qu'a la femme sénégalaise surtout musulmane vis-à-vis de son grand boubou qui doit dessiner les contours d'une certaine masse corporelle?

Nous rejetons à cet égard toute tentative de croire que nous avons quelque chose contre ceux qui épousent cette religion. Nous avons juste fait le constat suivant ; que les musulmans sont plus à l'aise avec le grand boubou pour aller à la prière<sup>etc</sup>'est également la tenue pour les baptêmes : le "NGUENTE".

Des interdits religieux empêchent les femmes de porter un certain accoutrement.

Les raisons exprimées par l'ensemble des adeptes à 90% prônent les thèses suivantes : se maintenir, s'entretenir, garder ma ligne, en un mot améliorer leur état de santé : être en forme. Les autres sont plutôt guidés par un besoin de détente ou de distraction. Ces buts ne s'écartent en aucune manière des premières, mais se complètent en définitive. Ils concourent tous à la recherche de la bonne forme ou du bien-être tant sur le plan physique que psychique.

Seule une personne, parmi les interrogées, manifeste une insatisfaction vis-à-vis de l'activité parce que débutante et qu'il lui est difficile de respecter le rythme musical pendant l'exercice.

Dès lors, il revient à l'animateur d'opérer un choix judicieux des styles musicaux, car le respect du rythme en rapport avec le mouvement proposé est un élément essentiel dans l'exécution des gestes.

En effet 30% des adeptes déplorent le manque d'harmonie entre la cadence du fond sonore et la dynamique de l'exercice proposé.

L'incompatibilité des deux domaines est facilement sentie car la population se compose à 50% d'individus qui ont des notions musicales. Dans ce cas précis, au lieu que la musique soit une source de motivation, elle s'écarte de cette mission et devient agaçante.

Relativement à la question n°7, un adepte préfère l'activité sans musique pour une meilleure concentration et les trois n'ont pas le choix.

86,6% des participants sont favorables à l'accompagnement musical pour des raisons que voici :

- le fait de prêter attention au rythme musical d'une part et l'idée de vouloir le respecter à tous prix de l'autre, nous amènent à ne pas sentir le poids de l'effort physique.

- la gymnastique ne devient pas en ce moment contraignante
- on éprouve du plaisir à travailler
- la musique est une source de détente, attrayante, stimulante, entraînante
- elle sert de soutien aux mouvements
- le cours devient vivant
- lutte contre la monotonie de la séance
- on supporte la fatigue
- ça motive...

Voilà livrés les différents sentiments des adeptes au sujet de la question, pour expliquer le recul de la fatigue à la suite du support musical.

Le problème qui demeure encore intraduisible est de savoir comment se comportent les cellules humaines en contact avec les ondes vibratoires émises par la musique pour être acceptées de manière agréable ou non.

### P E R S P E C T I V E S

La gymnastique, qu'elle soit d'entretien ou non, relève du domaine de l'enseignant d'éducation physique. Il doit mener à bien son activité car les résultats obtenus par ceux qui lui sont en charge dépendent de son efficacité. Il doit créer les conditions favorables à l'accroissement de sa population. Pour ce faire des connaissances en musique lui sont indispensables.

Nous souhaitons obtenir l'introduction de l'éducation musicale pendant la formation des enseignants d'éducation physique et sportive

afin d'intégrer au mieux les différents problèmes posés par la musique. A défaut de l'étude systématique de la musique, ils doivent, à notre avis écouter une grande quantité de musiques diverses pour préparer leur cours.

\* - Equiper tous les établissements scolaires, même les usines de gymnases encadrés par les spécialistes pour atteindre l'objectif : "gymnastique pour tous".

O N C L U S I O N

Ces dernières années au Sénégal, nous avons assisté à une évolution rapide et à une transformation des mentalités sur tous les plans à l'égard de la pratique sportive. Les hommes sont largement concurrencés dans ce domaine par le sexe opposé.

Outre son caractère éducatif propre, la Gymnastique d'Entretien permet une connaissance plus affinée du corps humain.

La recherche du bien-être est l'affaire de tout être humain vivant. Si on est "mal dans sa peau" c'est parce que l'on rêve d'être "dans la peau de l'autre". Ce thème exprime une forme de désespoir de ne pouvoir satisfaire aux exigences physique, psychologique ou même esthétique en vigueur.

Ce phénomène est rendu d'autant plus net, qu'il entre en convergence avec la revalorisation sociale d'un produit : "la valeur marchande de la beauté", de la grâce et de la séduction. Cette tendance est liée au développement de tout un ensemble de professions, de présentation et de représentation : hôtesse, mannequin, qui implique la gestion d'un capital corporel bien entretenu.

L'objectif de notre étude est de faire en sorte que le slogan "gymnastique pour tous" soit plus entendu par le public et qu'il draine une masse populaire plus importante vers l'activité.

C'est ainsi que nous sommes amenés à introduire "la musique qui adoucit les moeurs" dans ce genre de pratique sportive dans le but de motiver les pratiquants.

Nous nous sommes livrés dans le premier chapitre à présenter les bienfaits de la Gymnastique d'Entretien ouverte à tous les âges et aux individus : homme et femme confondus de tous groupes socio-professionnels de nature que ce soit.

Les deux derniers sont consacrés à l'étude du mouvement humain en rapport avec la musique et à l'histoire de l'éducation physique en rapport avec l'accompagnement musical.

Le respect de la cadence rythmique favorise une économie d'énergie musculaire pour une meilleure poursuite de l'activité. C'est ce que nous avons tenté de justifier au cours de l'étude expérimentale.

Il appartient à l'enseignant d'éducation physique de rendre cette pratique plus effective pour un meilleur rendement de la population en ne se limitant pas au domaine scolaire exclusivement./-





2° Pratiquez-vous de la Gymnastique d'Entretien ? (répondez en cochant la case correspondante).

- régulièrement

- occasionnellement

- Rarement

- Jamais

3° Pour quelles raisons avez-vous choisi cette activité ?

.....  
.....  
.....

4° Vos attentes sont-elles satisfaites

oui

Non

Si non pourquoi?.....

.....  
.....

5° Aimez-vous la musique ?

Oui

Non

Dans quelles circonstances ?.....

.....

6° Avez-vous des notions en musique ?

Oui

Non

7° Préférez-vous l'activité avec ou sans musique ?

Pourquoi ?.....

.....

8° Quel genre de musique préférez-vous ?

.....

9° Faîtes-vous attention au rythme musical ?

Oui

Non

Le respectez-vous pendant l'exécution de l'exercice

Oui

Non

Si non pourquoi ? .....

.....

B I B L I O G R A P H I E

- BELLUGUE Paul • A propos d'ART, de forme et de mouvement  
PARIS Librairie MALOINE, 1967, 333 p.
- CONTE Pierre • ART & Mouvement expression par le geste et locomotion.  
PARIS 28, Rue d'Assas Paris VI, 73 p.
- CHOCROLL René • IN Pieron 1951 cité par LAMOUR H. traité thématique  
de pédagogie de l'E.P.S.
- DE CANDE René • Pour un accompagnement musical en gymnastique au sol  
masculine thèse de doctorat Toulouse 42 p.
- LE BOULCH Jean • L'éducation par le mouvement : la psychocinétique à  
l'âge scolaire.  
PARIS, les Editions E.S.F., 17, Rue Viété  
1972, 243 p.
- LEGRAND Fabienne &  
LADEGAILLERIE • E. P. XIX XXè siècle à l'étranger.  
col Bourrelier Libraire A. COLLIN  
103 Boulevard St. Michel, Paris 237 p.

MACCIO Charles : Besoins d'activités et de loisirs, animation  
du groupe.

TALBOT Pierre : Sport, sante et forme librairie LAROUSSE  
Paris VI 1977 191p

Autres documents

DJOUGA Matalibé : Mémoire de maîtrise en STAPS

SAMBOU Mamadou Diallo : Mémoire de maîtrise en STAPS.