

L'ACTIVITE PHYSIQUE DES FONCTIONNAIRES DE DAKAR

*Mémoire de Maîtrise es-Sciences
et Techniques
de l'Activité Physique et du Sport (STAPS)*

Présenté et soutenu par
Issa Mbaye



Année Universitaire
1990-1991

Directeur :
Monsieur Ousmane Sané
Professeur à l'INSEPS de Dakar

D E D I C A C E S

Je dédie ce mémoire

A ma très chère Amie : ma Mère.

*A mes Frères et Soeurs : Cheikh, Ass, Bintou,
Ndeukeu, Binette.*

A mes neveux Nabou, Tabou et Pape Birane.

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

Je remercie du fond du coeur mon ami et frère Dame Assane DIOUF qui m'a donnée le soutien moral pour entamer ces études.

Monsieur Ousmane SANE qui a dirigé ce travail pour sa disponibilité et sa patience.

Monsieur Cheikhna Adramé GUEYE que rien n'obligeait, à m'apporter son aide et son temps libre.

Monsieur Ibrahima TOURE pour le soutien moral, l'aide et les conseils qu'il m'a apportée.

Monsieur Ibrahima GUEYE, professeur au Lycée Seydou Nourou Tall qui m'a beaucoup aidée à préparer cet examen d'entrée.

Monsieur Maguette DIOP pour m'avoir encouragée à la persévérance.

Monsieur Oumar NDOUR pour ses conseils.

Monsieur Jean FAYE pour son soutien moral.

Madame Yabèye NDOYE qui su me supporter dans mes moments d'humeur écrasante.

Monsieur Lansana BADJI pour m'avoir inspiré dans le choix de ce métier.

Mes amis de promotion, mes cousins et cousines.

Madame Dieynaba DIALLO pour les conseils qu'elle m'a apporté.

Madame Khoudia SOW pour son soutien moral.

Madame Sagar FALL qui a consacré son temps pour m'encourager dans les moments difficiles.

A mes joueuses de hand-ball du Dial Diop qui ont su être patientes.

S O M M A I R E

PAGES

DEDICACES

REMERCIEMENTS

<i>INTRODUCTION GENERALE -----</i>	<i>1</i>
<i>CHAPITRE I .- LES DONNEES THEORIQUES DU SUJET -----</i>	<i>4</i>
1.- <i>Le corps dans la société contemporaine --</i>	<i>5</i>
2.- <i>Le phénomène du stress -----</i>	<i>7</i>
3.- <i>Le phénomène du loisir -----</i>	<i>8</i>
3.1.- <i>Les caractères du loisir -----</i>	<i>9</i>
3.1.1. <i>Le caractère libérateur ---</i>	<i>9</i>
3.1.2. <i>Le caractère désintéressé --</i>	<i>10</i>
3.1.3. <i>Le caractère hédonistique -</i>	<i>10</i>
3.1.4. <i>Le caractère personnel - --</i>	<i>10</i>
3.2.- <i>Les fonctions du loisir -----</i>	<i>10</i>
4.- <i>Les méfaits de l'inactivité physique ---</i>	<i>11</i>
4.1.- <i>L'obésité -----</i>	<i>12</i>
4.2.- <i>Les douleurs lombaires -----</i>	<i>13</i>
4.3 - <i>L'esthétique corporel -----</i>	<i>13</i>
4.4.- <i>Les maladies cardiaques -----</i>	<i>14</i>
4.5.- <i>Les maladies psychosomatiques -----</i>	
5.- <i>Les effets de l'activité physique -----</i>	<i>15</i>
5.1- <i>La condition physique -----</i>	<i>16</i>
5.2- <i>Les effets de l'activité physique</i> <i>sur la condition physique -----</i>	<i>16</i>
6.- <i>L'activité physique et la femme -----</i>	<i>20</i>

1.1.7.- Taux des pratiquants et des non- pratiquants selon la forme par rapport aux gens de leur âge et de leur sexe -----	41
1.1.8.- Taux des pratiquants et des non- pratiquants selon leur état de santé -----	43
1.1.9.- Taux des pratiquants et des non- pratiquants selon le lieu de pratique -----	46
1.2.- Résultats des hommes et des femmes selon les raisons de pratique, de non pratique et la hiérarchie -----	48
1.3.- Résultats des hommes et des femmes selon les activités pratiquées et la hiérarchie -----	55
2.- Analyse des résultats -----	58
2.1.- Analyse des résultats des pratiquants sériés selon le sexe -----	59
2.2.- Analyse des résultats selon la hiérarchie -----	61
2.3.- Analyse des résultats des pratiquants selon les compagnons et le lieu de pratique -----	61
2.4.- Analyse des résultats des pratiquants selon la forme et l'état de santé -	65
2.4.1.- Activité physique et forme -	65
2.4.2.- Activité physique et santé -	67
2.4.3.- Analyse des résultats selon le nombre de séance par se- maine et la durée des séances	68

CONCLUSION ----- 70

RECOMMANDATIONS ----- 72

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

ANNEXES.

* * * * *

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

Depuis la Grèce Antique, la culture physique a été une préoccupation de l'homme. On le sait, les grecs attachaient une importance particulière aux exercices physiques.

Ainsi la pratique des activités physiques y était très prisée, d'autant qu'elles étaient utilisées à des fins militaires surtout à Sparte , de compétition et de culte.

Pour toutes ces raisons l'exercice physique faisait partie intégrante de la vie.

Mais au Moyen Age, avec l'influence du christianisme qui a cultivé le mépris du corps comme lieu de nos passions, les activités physiques et sportives (A.P.S.) vont régresser au profit d'activités intellectuelles telles que la rhétorique et la dialectique ou contemplative. L'éducation intellectuelle était supposée incompatible avec la culture physique.

Pourtant au XVIème siècle, malgré la prédominance de l'idéologie chrétienne, des humanistes comme Montaigne, Rabelais tentèrent de réhabiliter le corps. Cependant ni le plan si complet de gymnastique naturel de Rabelais dans son "gargantua", ni l'humanisme de Montaigne réclamant pour l'âme et le corps une seule éducation, ne pourront rendre aux exercices physiques la faveur dont ils ont eu à jouir dans l'antiquité.

Il faudra attendre le siècle des lumières pour que se crée un nouveau contexte plus favorable. Jean Jacques ROUSSEAU, avec son éducation naturelle dans "l'Emile" va donner un tournant aux APS. Elles connaîtront leur véritable apogée au cours des XIXème et XXème siècles qui avec la révolution industrielle ont entraîné une plus

grande disponibilité de l'homme par rapport aux APS. Elles eurent comme précurseurs entre autres Ling, Peztalozzi, Demeny, Hébert et Amoros.

La place des APS a donc beaucoup varié dans l'histoire. Dans notre monde moderne où la révolution scientifique a pratiquement transformé les façons de vivre, le développement techno-scientifique a fait de l'homme maître de la nature, qu'il a modelée à sa guise sur plusieurs plans : agriculture, industriel, commercial, médical, sanitaire, hygiénique etc...

L'être humain a amélioré ses conditions de vie. Pour l'essentiel il vit un plus grand confort. Aussi, l'acquisition du temps libre et de loisir est-il devenu une réalité intangible ?

Mais ces progrès n'ont pas manqué d'engendrer des effets pervers sur la société actuelle.

Il s'est avéré que ces avantages matériels dûs au boom technologique ont pour corollaire le développement de certains maux dévastateurs.

Nous connaissons aujourd'hui des maladies fréquemment appelées "maladies de civilisation" dans les pays industrialisés. Ce sont les maladies de dégénérescence qui altèrent le fonctionnement de la cellule : l'hypercholestérolémie, l'obésité, la cirrhose du foie, la déprime etc... Certaines de ces maladies comptent parmi celles dites de l'opulence.

Notre mode de vie sédentaire semblerait être le plus grand responsable de ces maux. (D'après les travaux de Astrand, 1985 ; Bouchard et Brunelle 1970).

C'est la raison pour laquelle la pratique régulière des APS nous préoccupe au premier plan. La sédentarité tend à gagner tous

les secteurs de la vie de l'homme. Les tâches, jadis difficiles à réaliser, s'accomplissent avec un moindre effort.

C'est pourquoi dans certains pays industrialisés comme le Canada, la Suède, l'Allemagne, la pratique physique fait partie de leur politique de santé.

Au Sénégal dans le milieu urbain, jusqu'à une période récente, le fait d'être gros était un signe d'aisance, de bonheur d'où l'activité physique à partir d'un certain âge était mal vue. Aujourd'hui les choses semblent prendre une autre tournure. L'activité physique intègre petit à petit la vie des populations. Nous constatons dans la capitale la création de clubs privés ou civils offrant diverses activités, des pratiques organisées ou isolées : gymnastique d'entretien, judo, karaté, foot-ball du dimanche, footing sur la plage etc...

De ce fait la pratique physique comme objet de réflexion de mémoire ne saurait être un simple fait du hasard. Elle nous a toujours préoccupé dans notre vie d'enseignant d'EPS. Une monographie de fin d'Etude au CNEPS nous a amené à vouloir pousser la réflexion sur les APS au niveau des fonctionnaires sénégalais.

Notre objectif est de savoir à partir d'une enquête si les fonctionnaires sénégalais de Dakar pratiquent régulièrement une activité physique ou non. Pourquoi ils pratiquent où ne pratiquent pas ?

Ce faisant nous allons dans un premier temps, faire une revue de littérature concernant les données théoriques sur les APS. Ensuite nous ferons une présentation et analyse des résultats du questionnaire. Enfin nous allons conclure et proposer des solutions afin de trouver des perspectives dans la pratique chez les fonctionnaires.

**CHAPITRE I : LES DONNEES
THEORIQUES**

1.- Le corps dans la société contemporaine

Dechavane et Paris (1980) démontrent que les personnes qui s'adonnent aux A.P.S. sont le plus souvent de milieux socio-professionnels ou socio-culturels différents. Ils affirment qu'avec l'évolution des modes de vie des sociétés urbanisées la considération du corps devient une préoccupation. Ils font remarquer qu'avec l'attachement aux aspects inhérents à la culture, le corps se trouve dans la répartition des tâches. L'usage que chacun fait de son corps varie en fonction du groupe social d'appartenance. Ainsi le corps devient signe de distinction, il représente la personne et la situe socialement. L'image du corps sera fonction de l'idée que chacun se fait de sa place dans la société. Le métier façonne le corps.

Selon ces auteurs, les différents groupes sociaux, le sexe, les classes populaires et les plus privilégiées marquent également des différenciations sur la considération du corps. Dans la préhistoire disent-ils, la femme qui accomplit des tâches pénibles et nombreuses a un corps aussi robuste que celui de l'homme. Mais aujourd'hui cette assimilation a tendance à s'estomper.

Concernant la catégorie sociale Déchavane et PARIS (1980) observent que plus on monte dans la hiérarchie sociale plus le corps devient objet de considération et de représentation sociale.

Pour l'homme un embonpoint est souvent synonyme de pouvoir économique.

Ce pouvoir qui le place au devant de la scène, leur procure une assurance et un dynamisme certain.

La recherche d'une aisance corporelle fait qu'il s'adonne à la pratique des A.P.S.

La femme quant à elle présente une image corporelle plus complexe. Son identité est toujours fonction de l'appréciation de l'homme. Elle doit partout plaire avec des apparences physiques. C'est la raison pour laquelle son statut professionnel lui impose une certaine image corporelle. Son rôle d'épouse et de mère crée chez elle une certaine instabilité : ses périodes menstruelles, ses grossesses et sa vie maternelle font qu'elle doit parfois cacher son corps. A une certaine période de sa jeunesse elle doit se façonner conformément à l'image du corps de la femme modèle, selon les sociétés.

A côté de ces femmes et de ces hommes soulignent Déchavane et Paris, vient le type unisexe des adolescents où il faut chercher à reconnaître l'homme ou la fille par rapport aux habits, aux coiffures. Là ils notent une nette imprégnation par le corps du changement des valeurs.

Pour Bourdieu (1982), il existe des affinités de valeurs entre le sport et les différentes classes sociales. Pour lui le point de départ c'est le type d'engagement corporelle qu'exige une activité sportive. Les différentes classes sociales ont des usages du corps, des représentations de l'usage licite du corps très différentes. "Les rapports au corps qu'appellent certaines activités pourraient paraître à certains inacceptable, tandis que d'autres s'y retrouvent facilement". Pour Bourdieu, en lutte, par exemple, l'importance du "corps à corps" marquée par la nudité des lutteurs sollicite un contact corporel rugueux et direct. Ce corps à corps est presque inexistant dans les classes sociales privilégiées. Là il faut créer une distance entre les corps. Pour Bourdieu toute "l'esthétisation" des pratiques est liée à cette augmentation de la distance : "le golf par exemple met les gens à distance, par l'espace réservée, calme,... par la logique même de la confrontation qui exclut tout contact direct, c'est le type d'activité où l'on conserve les écarts et les égards".

2. Le phénomène du stress

Selon *Aspiros et Tousignant (1980)*, l'homme moderne tendu, crispé, nerveux, anxieux est pris dans un engrenage infernal. L'homme est entraîné infailliblement vers le stress car devant s'adapter aux exigences sociales de la vie moderne. Il doit sans cesse lutter pour une vie caractérisée par : les progrès techniques et politiques, le niveau de vie, une recherche de la paix et du bonheur. Pour eux beaucoup de facteurs jouent ce rôle d'agent stressant. Tous les changements dans leur milieu peuvent prendre la forme d'agression. Ils notent :

- le milieu physique : le froid, la faim, la chaleur, les microbes etc... ;
- le milieu psychologique : les problèmes financiers, les relations, les compétitions etc...

Tousignant et Aspiros disent que la réaction de ces agents provoque ce qu'on appelle le stress.

Le Docteur *Hans Selye* cité par eux et qui est le père du concept, directeur de l'institut expérimental en médecine à l'Université de Montréal, définit le stress comme une réponse non spécifique de l'organisme à toute demande qui lui est faite. Pour *Hans Selye* le stress n'est pas mauvais en soi. Seulement il y a des répercussions néfastes sur l'organisme. Ce sont les ulcères, les tensions nerveuses, les crises cardiaques etc... En effet, le stress n'a pas que des effets désagréables. Ces derniers se manifestent en fonction de l'intensité de la demande d'adaptation.

Face au stress l'organisme met en branle son mécanisme d'adaptation qui est caractérisé par trois phases selon *Tousignant et Aspiros* :

- une réaction à une agression ;
- une phase de résistance ;
- une phase d'épuisement quand l'agression est longue.

Mais il existe une zone optimale de stress qui se situe entre trop de stress et pas assez de stress. Cette zone se traduit par une sensation de sécurité, de confiance en soi, de grande satisfaction, de bien être. L'être humain a toujours besoin de cet optimum de stress. C'est pour cette raison que Hans Selye dit que le stress n'est pas mauvais en soi. Il dit qu'il y a une nature positive du stress dans la vie. "Le stress est le sel de la vie, la seule manière de l'éviter, c'est de ne rien faire. Qui aimerait passer sa vie sans succès, sans échec, sans erreur ?"

3. Le phénomène du loisir

Le sociologue Joffre Dumazedier (1982), il y a une dizaine d'années, à l'aube de la révolution technologique, se posait la question de savoir si la société occidentale avec la diminution du travail et le développement du loisir de masse, allait vers une "civilisation des loisirs".

Le niveau de vie de l'homme moderne s'est vu véritablement modifié par l'abondance. Et le loisir devient réalité et phénomène social. Il est étroitement lié au temps disponible dont dispose l'homme en dehors de ses obligations sociales et professionnelles. Or depuis un certains temps, le temps disponible, en valeur absolue n'a cessé de croître. La "vie de travail" tend elle-même à diminuer. La retraite anticipée, comme la retraite à 60 ans en France est acquise par les syndicats. Cette revendication ouvre la porte aux loisirs du 3^e âge.

Pour Dumazedier, le loisir ne reste pas attaché uniquement au monde du "travail". Selon lui "aucune loi fût ce sociologue, ne stipule que le bénéficiaire du loisir, doit être impérativement le travailleur qui a cessé pour un temps de l'être". Il s'y ajoute les jeunes "non productifs", les élèves et les étudiants. La liste serait incomplète si nous n'ajoutons pas à ces catégories de "consommateurs de loisirs" ceux qui bénéficient du temps de "loisirs forcés", jeunes chômeurs, cadres non intégrés.

Dans un monde marqué par les concentrations humaines gigantesques, l'habitat concentrationnaire et les moyens de transport inadaptes, le loisir resserré auparavant aux privilégiés est devenu une possibilité pour l'ensemble des individus du XXème siècle.

3.1.- Les caractères du loisir

Dumazedier en adoptant le point de vue psychosociologique dit que le loisir varie selon les sociétés. Il y a des traits spécifiques qui sont caractéristiques d'une civilisation technicienne. Il faut distinguer d'abord le loisir et le temps libre. Il est nécessaire de savoir, si le fait de "posséder du temps disponible" donne à l'homme la possibilité d'accéder aux loisirs. "Le temps libre est le temps libéré non seulement du travail professionnel, mais encore du travail supplémentaire et du temps libre de transport pour se rendre au lieu de travail ; le temps libre inclus le loisir". Le loisir quant à lui est toute activité présentant les 4 propriétés de base ci-dessous.

3.1.1.- Le caractère libérateur

Selon Dumazedier le loisir résulte d'un choix libre mais il est soumis comme tous les faits sociaux aux déterminants de la société. Il est également soumis aux obligations qui naissent des

groupes et organismes. Il est libération du travail qu'impose la vie professionnelle ou scolaire, mais aussi libération par rapport aux obligations familiale, civique et spirituelle.

3.1.2.- Caractère désintéressé

Le loisir n'est au service d'aucune fin matérielle ou sociale ; même lorsque les déterminismes sociaux pèsent sur lui.

Il s'en suit que le loisir a une finalité lucrative et ne saurait se convertir en obligation. Il n'est cependant pas tout entièrement loisir, mais est plutôt un loisir partiel.

3.1.3.- Caractère hédonistique

Pour Dumazedier ce caractère place la recherche du plaisir au dessus des autres valeurs. C'est un caractère défini négativement par rapport aux obligations et aux finalités imposées par les organismes de base de la société. Mais la recherche du plaisir est un des traits fondamentaux du loisir.

3.1.4.- Caractère personnel

Le loisir se définit positivement par rapport aux besoins de l'individu. Il est lié à la réalisation des virtualités de l'homme total conçu comme une fin en soi.

3.2.- Les fonctions du loisir

Le loisir permet à l'homme de se libérer des pratiques physique et nerveuse qui contrarient les fonctions biologique et psychologique de la personne. Il entraîne une réfection des forces physiques ou nerveuses détériorées pour les responsabilités

professionnelles, familiales ou sociales. Cette fonction qui se traduit par rapport à la fatigue est appelé fonction de délassement. Elle peut être utile à la société en restituant à l'individu ses forces mais aussi nuisible si elle se prolonge en désœuvrement ou paresse dans les tâches sociales.

Pour Dumazedier (1982) le loisir doit aussi satisfaire le droit de jouer à sa guise avec ses propres forces ceci est une fonction de divertissement.

Ainsi Dumazedier (1982) dit que "le loisir est un ensemble d'occupations auxquelles l'individu peut s'occuper de plein gré pour se délasser, se divertir ou se surpasser après s'être libéré de ses occupations professionnelles, familiales ou sociales".

4. Les méfaits de l'activité physique

Pour Astrand (1985), l'alitement est la forme la plus poussée de l'inactivité physique. Pour lui une expérience a montré que des personnes à qui on a fait subir des semaines d'alitement ont accusé une décalcification du squelette, une baisse ^{de la capacité} à capter et à transporter de l'oxygène à cause de la diminution du rendement cardiaque et une atrophie musculaire. Une accélération du rythme cardiaque au repos a été décelée. Il note également qu'après quelques semaines d'alitement, un travail qui fait atteindre le rythme cardiaque à 120 pulsations par minute peut en exiger 170 pulsations. Ceci est une conséquence de la diminution du muscle cardiaque. La personne peut s'évanouir tout juste après s'être levée. Et pour pomper la même quantité de sang, le coeur doit compenser la baisse du volume systolique en s'accélération. Seulement à un rythme élevé, le muscle cardiaque demande beaucoup plus d'énergie et de sang.

Pour l'atrophie musculaire, il faut noter que les personnes qui ont un bras ou une jambe sous plâtre ont subi une baisse de la masse musculaire, de la puissance et de la mobilité.

En somme, seul l'entraînement peut garantir la diminution du rythme cardiaque qui impose au coeur un travail plus efficace et moins pénible.

L'inactivité physique pour Astrand (1985) diminue l'aptitude au travail physique tandis qu'un effort rationnel et régulier l'améliore.

Bouchard et Brunelle (1970) considèrent quant à eux que l'inactivité physique habituelle associée à d'autres influences venant d'une mauvaise alimentation et d'un excès de stress, rend l'homme vulnérable à certains dangers. Pour eux l'inactivité physique semble influencer de façon néfaste le développement de :

4.1. L'obésité

Il existe une obésité qui résulte de facteurs génétique, métabolique, endocrinien, et d'environnement et une autre catégorie d'obésité qui a des relations avec l'inactivité physique et l'excès d'absorption calorique. Ces deux facteurs conduisent aux dépôts adipeux.

Bouchard et Brunelle (1970) font aussi référence à une étude de Goldner (1956) selon laquelle l'obésité raccourcit la durée de vie. Pour Goldner les personnes qui avaient entre 5% et 14% d'obésité ont 22% plus de chances de décès que ceux dont le poids est normal. Ceux qui ont une obésité de 15 à 24% de leur poids ont 44% plus de chance de décès. En dehors des thérapeutiques médicales existantes, Bouchard et Brunelle (1970) préconisent trois moyens naturels et accessibles pour maintenir ou diminuer le poids corporel :

- réduction de l'absorption de nourriture ;
- introduction d'un programme d'activité physique intense avec le même régime alimentaire ;
- avoir un programme d'entraînement associé à une modification des habitudes alimentaires.

4.2.- Les douleurs lombaires

Elles font partie des maux de cette époque. La majorité des douleurs lombaires sont la conséquence de déficiences musculaires. C'est en général l'effort des faiblesses abdominales. Certaines des douleurs résultant de la pathologie : la mauvaise posture, la lordose lombaire, le mauvais placement du bassin, les muscles pas trop courts qui créent une rotation avant du bassin, la musculature abdominale trop relâchée etc...

En essayant par le biais de l'exercice physique d'équilibre et d'entretenir la musculature de la région lombaire, sa vulnérabilité peut être réduite.

4.3.- L'esthétique corporelle

L'esthétique corporelle motive en général certaines personnes dans la pratique physique. Elle est souvent motivée par le type physique personnel.

Bouchard et Brunelle (1970) identifient trois morphotypes:

- un qui est caractérisé par une tendance à la rondeur ;
- un deuxième par un développement musculaire important avec des épaules larges et robustes ;
- un dernier par une longueur avec la musculature peu développée et un faible pourcentage de graisse.

Ces trois morphotypes n'offrent pas les mêmes possibilités d'une esthétique corporelle idéale.

Ils notent également deux aspects de l'esthétique corporelle :

- un qui est statique en relation avec les segments et les proportions ;
- un autre dynamique qui concerne les aspects de maintien, la démarche et l'élégance des mouvements.

L'inactivité chronique peut avoir des influences sur le poids du corps, le volume musculaire, le tissu adipeux. Certaines parties du corps comme l'abdomen, les hanches, le cou, le menton, les fessiers sont sensibles aux conséquences de l'inactivité.

4.4.- Les maladies cardiaques

Bouchard et Brunelle notent que les maladies cardio-vasculaires sont responsables de 55% des décès aux Etats-Unis ; au Canada elles tuent une personne sur deux. En France l'infarctus du myocarde est responsable de plus en plus de 1/3 des décès. Les facteurs qui semblent jouer un rôle important dans les maladies cardiaques sont au nombre de trois :

- les facteurs "non contrôlables" entre autres l'hérédité, l'âge ;
- les facteurs "difficilement contrôlables" : l'obésité, l'usage du tabac l'excès de tension, l'inactivité physique.

Pour eux, il semble que des personnes présentant un de ces facteurs sont plus exposées aux maladies cardiaques et que les inactifs ont une plus haute fréquence d'infarctus que les actifs.

4.5.- Les maladies psycho-somatiques

Bouchard et Brunelle (1970) affirment qu'il existe très peu d'indications intéressantes sur le rôle que peut jouer l'inactivité physique dans le développement des maladies psychosomatiques. Ils reconnaissent que plusieurs maladies psycho-somatiques telles que les maladies du coeur, des vaisseaux, les ulcères et plusieurs types de névroses ont disparu dans les infirmeries des camps de concentration. Or pour eux personne ne peut nier que les épreuves des camps de concentration constituent une agression physique et psychique importante.

5.- Les effets de l'activité physique

L'activité physique régulière produit un meilleur fonctionnement des organes et transforme le corps.

Chevallier, Laferrière, Bergeron (1970) affirment connaître en détail les effets de l'effort physique, la connaissance de ces effets sert de motivation à l'individu qui cherche à améliorer ses habitudes de vie. La capacité d'adaptation du corps est très importante face aux maladies dites de "civilisation". Lors des premiers mois de l'activité régulière les organes améliorent leur fonctionnement. Si les changements persistent, s'installe une métamorphose du coeur et des muscles.

"Toutefois, l'objectif d'un entraînement régulier n'est pas d'acquérir une grande puissance motrice maximale mais d'obtenir les bienfaits essentiels que procure l'exercice" (Astrand 1985).

5.1.- La condition physique

Bouchard et Brunelle (1970) indiquent que l'être humain bénéficie d'un héritage biologique personnel qui détermine sa valeur physique. Cet héritage est responsable des prédispositions de l'homme. Ainsi pour déterminer la valeur physique de l'athlète des facteurs comme l'influence de l'hérédité et la capacité de mouvement entrent en jeu.

Bouchard et Brunelle (1970) définissent la condition physique comme étant "en quelque sorte sa forme physique, son état physique à un moment donné".

Pour eux la condition physique est déterminée par l'état de quelques facteurs que sont : l'endurance organique, la force et l'endurance musculaire, un faible taux de pourcentage de graisse, une bonne posture et un bon placement du bassin, la capacité de relaxation.

Chevallier, Laferrière en précisant que la condition physique est "la capacité à accomplir les tâches quotidiennes avec vigueur et promptitude, sans fatigue excessive et avec suffisamment d'énergie en réserve pour jouir pleinement du temps consacré aux loisirs et rencontrer des situations d'urgence". Ainsi pour ces derniers, la personne en bonne condition physique s'adapte plus facilement et récupère plus rapidement.

Par contre la personne en mauvaise condition physique réduit sa capacité à l'effort physique.

5.1.1.- Les effets de l'activité physique sur la condition physique

Il faut distinguer selon Bouchard et Brunelle (1970) les

effets temporaires qui résultent d'un effort physique et les effets durables causés par la pratique régulière.

Les effets temporaires sont l'ensemble des mécanismes qui permettent à l'organisme de rencontrer le coût de l'effort physique. Pour cela pendant l'activité physique, l'équilibre doit être causé grâce aux mécanismes d'adaptation. Des ajustements mécaniques et biochimiques classiques rendent cette adaptation plus facile.

Pour les effets durables, la pratique régulière de l'exercice physique produit des modifications importantes dans l'organisme. Ces modifications sont le résultat d'une adaptation de l'organisme au stress répété.

- Effet sur l'endurance organique

"L'endurance organique est cette qualité de la valeur physique qui permet d'effectuer du travail musculaire dynamique dans des conditions aérobiques" (Bouchard et Brunelle 1970). Elle s'appuie sur les capacités cardiaques et sur les mécanismes de transport d'oxygène aux tissus. L'endurance organique s'obtient à partir du taux de dérangement de l'organisme devant un effort sous maximal et à partir d'une capacité maximale de l'organisme à utiliser de l'oxygène à l'effort.

Chevalier, Laferrière, Bergeron (1970) considèrent l'endurance organique comme la capacité du coeur, de la circulation et de la respiration devant le stress de l'effort. Pour eux l'endurance organique est influencée par l'âge. La capacité maximale de travail augmente jusqu'à l'âge de 20 ans environ, elle se stabilise peu dans quelques années et commence à diminuer au delà de 30 ans. Et à 70 ans elle ne fait que 50% de la capacité possédée à 20 ans.

Astrand (1985) quant à lui, dit que pour que l'activité ait des effets sur l'endurance organique il faut qu'elle soit suffisamment intensive, dure plusieurs minutes et soit pratiquée régulièrement. Il dit que l'activité produit deux formes d'influence :

- elle accroît l'économie de l'organisme devant l'effort sous maximal et l'adaptation se stabilise ;

- elle élève également la capacité maximale de production d'effet.

- Effet sur la force et l'endurance musculaire

"La force est la capacité du muscle à exercer une tension pendant un effort maximum. L'endurance musculaire est la capacité du muscle à effectuer un travail prolongé à intensité modérée" (Bouchard et Brunelle, 1970). Pour eux le coeur est certes le muscle le plus important dans la condition physique, cependant les autres masses musculaires ne doivent pas être négligées. Il semble que l'exercice physique peut améliorer ces deux composantes. Un programme comportant des exercices intensifs et répétés touchant une région particulière fait augmenter la force des muscles. Cette force ne peut s'obtenir que sous l'influence de la tension répétée. Parallèlement un conditionnement physique faisant appel à des exercices à faible intensité et répétés plusieurs fois développe l'endurance musculaire.

- Effets sur le pourcentage de graisse

Bouchard et Brunelle (1970) soutiennent que l'exercice ne modifie pas de manière significative l'ossature et la masse viscérale. Par contre ils cherchent l'explication des changements que subit le poids du corps au niveau du muscle et de la graisse. L'activité régulière entraîne une diminution importante de la graisse et une

augmentation du muscle. Ils ont montré que les personnes en bonne condition physique ont rarement plus de 5 à 8% de leur poids en graisse. Par contre l'âge influence beaucoup le pourcentage de graisse dans le corps à partir de 20 ans ils notent une augmentation du pourcentage de graisse (15%), à 25 ans il est de 20% et à 60 ans 30%. Chez la femme ces modifications sont spectaculaires : 10% à partir de la puberté de plus élevé que chez l'homme, ce pourcentage atteint 28% vers l'âge de 18 ans, 30% à 25 ans et fait plus de 35% à 60 ans.

L'activité physique influence la composition du tissu du corps. Elle conduit à une augmentation de la masse musculaire et à une diminution de la masse du tissu graisseux.

Le fait d'abandonner cette activité conduit à la reconstitution rapide de ce tissu graisseux.

Selon Chevalier, Laferrrière, Bergeron (1979) l'exercice diminue le pourcentage de graisse sans apporter un changement considérable de poids. Les individus actifs semblent maintenir leur poids avec un faible pourcentage de graisse. L'exercice agit également sur la graisse en circulation dans les artères.

- Effets sur la posture et le placement du bassin

Pour Bouchard et Brunelle (1970) une bonne posture est toujours recherchée dans un but esthétique raison pour laquelle l'individu doit se préoccuper de la posture car s'appuyant sur le schéma corporel. Une mauvaise représentation du schéma corporel peut entraîner des répercussions néfastes sur la personnalité et sur les ajustements des gestes.

Une posture correcte exige un bon placement du bassin. La mauvaise posture est souvent liée au bassin mal ajusté qui est

la cause des douleurs lombaires. L'exercice peut redistribuer les masses musculaires.

Il doit être sélectionné pour protéger les régions vulnérables de la colonne vertébrale. Il permet une prise de conscience de son image corporelle, une identification de la position du bassin peut avoir des répercussions sur la condition physique.

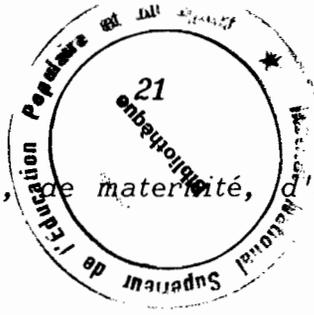
- Effets sur la capacité de relaxation

Bouchard et Brunelle (1970) affirment que l'être humain est parvenu à développer des mécanismes pour réduire la tension. L'accroissement des activités de loisir permet de répondre à ce besoin. La lutte permanente contre le stress a favorisé la naissance de la relaxation. Ainsi la capacité de relaxation est une déterminante de la condition physique.

6.- L'activité physique et la femme

Pour Talbot (1977), quelque soit le travail qu'elle puisse exercer, malgré l'évolution actuelle, la femme reste un personnage complexe sur le plan social. Pour la femme, le travail, la famille et les loisirs ont tendance à être fusionnés. Dans ses périodes de loisirs, elle continue à faire la cuisine, pourtant elle est en vacance. Au travail, elle continue à ressentir les soucis de la vie familiale pour veiller à être la femme d'intérieur.

Dès lors, la notion de détente, d'activité de loisir que représente l'exercice physique, est aussi nécessaire pour la femme. Mais seulement il est difficile pour elle de l'inscrire dans son programme. Il s'y ajoute encore la pesanteur sociale qui éveille une certaine réprobation pour admettre la pratique physique de la femme.



Les notions de règles, de maternité, d'allaitement semblent interdire la pratique régulière.

Activité physique et grossesse

L'exercice physique régulière est souvent recommandée à la femme enceinte ; il permet une amélioration de la circulation sanguine et une prise de poids exagérée du fœtus et de la mère. Seulement il faudrait émettre des réserves et même des interdictions vis-à-vis des pratiques violentes qui comportent des chûtes et des sauts.

Dans une brochure réalisée "Conditions physiques Canada" (1986), les femmes enceintes sont encouragées à améliorer leur condition physique. L'accent est mis sur l'importance d'un mode de vie actif, de sorte qu'elles transmettent cette attitude.

Pour le Gouvernement canadien, la grossesse est la plus grande source de tension. Et la femme enceinte doit pratiquer le conditionnement physique pour lutter contre ces tensions, pour deux personnes. L'exercice régulier donne beaucoup plus d'énergie et atténue la fatigue. Le système circulatoire sera plus efficace et la force des muscles abdominaux va diminuer les douleurs lombaires. Cette force abdominale va aider dans le travail et l'accouchement. Il est proposé à cet effet un programme d'exercices équilibré qui fait travailler tout le corps de manière raisonnable. Le programme est identique à celui de tous les conditionnements physiques : période d'échauffement, exercices aérobies, exercices visant à fortifier et à activer les muscles, période de récupération et de relaxation.

7.- La santé

Les services de santé sont généralement conçus pour lutter contre la maladie. Ainsi l'éducation sanitaire se réduit à une

information sur la vaccination, le dépistage précoce de la tuberculose ou du cancer, les méfaits de l'alcool, du tabac et d'autres drogues, les maladies vénériennes etc... Sans doute le plus souvent est-il de se porter au secours des personnes en danger sur le plan médical.

Est-ce-que la santé se définit par rapport à la maladie ?

Pour Laferrière, Bergeron et Chevallier (1979) il existe une conception traditionnelle de la santé et une conception nouvelle.'

Pour la première, la santé est l'absence de maladie. Seulement cette définition est incomplète et nous amène à ignorer le contexte qui peut la faire naître. Cet état de non-maladie ne peut exister parce que nous sommes tous disant-ils à des degrés divers affectés par une maladie. Exemple : le rhume.

La deuxième reste pour Chevallier, Bergeron, Laferrière (1979) liée à la capacité d'adaptation. Pour eux la santé s'identifie à la capacité d'adaptation. Plus la capacité d'adaptation est élevée et apte à affronter les tensions et problèmes de la vie (stress), plus le niveau de santé est satisfaisant. En somme la santé constitue un processus d'adaptation continuelle.

Pour ces auteurs quatre composantes de la santé ont été déterminées par le Ministère de la Santé et du Bien Etre canadien.

La composante biologique humaine : c'est les facteurs héréditaires. Certaines personnes présentent plus de prédispositions à certaines maladies. L'hérédité détermine notre capacité d'adaptation générale. Cette composante est hors de notre portée.

L'environnement : Pour Bergeron, Laferrière et Chevallier cette composante est déterminée par les facteurs extérieurs au corps

et échappe au contrôle de l'homme. Exemple : l'homme ne peut pas veiller à ce que l'air ne soit pas pollué.

L'organisation des soins de santé . ce sont : la pratique médicale, les vaccins, les hopitaux. L'importance de cette composante est souvent démesurée. Pour eux malgré l'augmentation du budget des soins de santé, le niveau de santé n'a pas évolué.

Les habitudes de vie ont des répercussions sur la santé. Exemple : fumer, consommer de l'alcool, des aliments riches, la sédentarité.

Cette dernière s'avère la plus grande responsable des maladies de "civilisation". Parmi les habitudes de vie néfastes à la santé, la plus importante est la sédentarité. Par conséquent c'est à ce niveau qu'il faut agir pour améliorer la santé.

8.- La forme

Talbot définit la forme comme une sensation de bien être physique et intellectuelle.

Chez le sportif de haut niveau, la recherche de la forme est une préoccupation. La forme est synonyme de meilleures performances.

Chez l'homme et la femme "normaux", la forme se définit plus par des impressions que par des courbes, mais elle aboutit à un résultat comparable : la plus grande disponibilité. "Lorsqu'un sujet est en forme il n'est pas seulement apte à faire des efforts que d'habitude, il est aussi capable, dans l'ensemble de son comportement, d'être plus disponible, c'est-à-dire plus efficace".

Ainsi la forme est l'augmentation du rendement et pour une même quantité de travail fatigue moins l'individu.

CHAPITRE II : METHODOLOGIE

1.- Les sujets

1.1.- Le nombre

L'enquête porte sur une "population" de 319 personnes, fonctionnaires sénégalais contactés dans les services suivants :

- Le Ministère de la Jeunesse et des Sports ;
- Le Ministère de la Santé
- le Ministère de la Fonction Publique ;
- le Tribunal régional ;
- la Trésorerie du Point E ;
- l'Institut national supérieur de l'Education populaire et du Sport ;
- l'Ecole nationale d'Administration et de Magistrature ;
- la Direction des Eaux et Forêts ;
- la Direction des Impôts et Domaine.

Cet "échantillon" se compose de 253 hommes et 66 femmes âgés de 26 à 60 ans. La faible représentativité des femmes s'explique par le fait qu'elles ne sont pas aussi nombreuses que les hommes dans les services cités.

1.2.-La sélection

Nous avons choisi la seule région de Dakar pour les raisons suivantes :

- c'est le lieu d'implantation de l'INSEPS donc plus facile d'accès pour nous surtout si nous considérons le temps et les moyens disponibles ;
- les fonctionnaires sénégalais sont bien représentés à Dakar à cause du regroupement des infrastructures sportives ;
- les fonctionnaires de Dakar nous intéressent particulièrement ^{en raison du} où le rythme de vie assez spécial et unique au pays, le développement des moyens de transport, la diversité des loisirs

offerts dans cette région.

2.- L'instrument de collecte des données

Nous avons utilisé un questionnaire destiné à avoir l'information sur la question. Ainsi le questionnaire comprend 3 parties :

- une première partie (lettre) expliquant dans quel cadre nous faisons cette recherche, ce que nous attendons des répondants et feront des réponses obtenues ;
- une deuxième partie concernant les renseignements sur les sujets (âge, sexe, profession, hiérarchie) ;
- et une troisième partie comportant les différentes questions.

2.1.- L'élaboration du questionnaire et validation

Nous avons mis au point un pré-questionnaire distribué à 13 fonctionnaires de l'Inspection régionale de la Jeunesse et des Sports de Dakar pour tester la compréhension qu'ils pourraient avoir des questions posées. Dans ce pré-questionnaire nous cherchions à savoir pour l'essentiel si les fonctionnaires pratiquent ou non une activité physique. Quelles étaient les raisons de pratique ou de non pratique ? Où ils pratiquent et avec qui ils pratiquent ?

Cela nous a permis de savoir qu'il n'y avait aucun problème de compréhension. C'est donc à partir de ce moment que nous l'avons considéré comme valide et retenu définitivement.

2.2.- Collecte des données

Pour avoir accès à ces différents répondants, nous avons envoyé des lettres signées par le Directeur de l'INSEPS à tous les chefs de services concernés. Le but de ces lettres est d'expliquer

l'objectif de nos recherches et de servir de laissez-passer. Dans le souci de récupérer le maximum de questionnaires, nous avons préféré distribuer en demandant de répondre sur place. Ensuite un lot de questionnaire a été remis à certains chefs de service qui vont les distribuer et les récupérer une semaine après. Cette méthode n'est pas efficace car nous avons eu beaucoup de déperditions.

A partir de cet échec nous les trouvons sur place. Ceci également n'est pas toujours très facile, certains sont souvent très débordés dans le travail et refusent de répondre. Néanmoins c'est cette méthode seulement qui nous a permis d'arriver à bout de la collecte des données.

2.3.- Traitement des données

Les réponses recueillies nous ont permis de regrouper les raisons de pratique ou de non-pratique selon les catégories suivantes:

Pour les raisons de pratique :

- * Santé,*
- * Le loisir,*
- * L'esthétique,*
- * La condition physique et la forme,*
- * La compétition,*
- * Professionnel.*

Pour les raisons de non-pratique

- * Le temps,*
- * La famille,*
- * Le travail,*
- * La distance lieu de travail, lieu d'habitation,*
- * Paresse, manque de volonté.*

**CHAPITRE III : PRESENTATION
ET ANALYSE DES RESULTATS**

Notre objectif était de façon générale de savoir si les fonctionnaires sénégalais s'adonnaient aux activités physiques et sportives. Pour cela nous leur avons posé les questions ci-dessous permettant de connaître leur opinion :

1.- *Pratiquez-vous une activité physique ?*

2.- *Si vous pratiquez une activité physique ou non, donnez trois raisons pour expliquer votre position.*

1.- Présentation des résultats

D'une manière générale le premier constat est que sur 319 sujets interrogés 240 soit 75,23% disent être des pratiquants et 79 soit 24,77% des non-pratiquants.

1.1.- Résultats des pratiquants et des non-pratiquants

1.11.- Taux des pratiquants et des non-pratiquants

- chez les hommes

L'enquête révèle que 209 fonctionnaires de sexe masculin interrogés soit 82,60% disent qu'ils pratiquent une activité. Alors qu'un nombre de 44 soit 17,40% affirment être de non-pratiquants.

- chez les femmes

Les non-pratiquantes représentant 55,04% c'est-à-dire plus de la moitié de la population féminine interrogée.

Tableau N° 1 : Répartition générale des pratiquants et des non-pratiquants.

Sujets	Pratiquants	Non-pratiquants	Total
Nombre	240	79	319
Pourcentage	75,23	24,77	100

Tableau n° 2 : Répartition générale des pratiquants et des non-pratiquants.

Sujets	Pratiquants	Non-pratiquants	Total
Nombre	209	44	253
Pourcentage	82,60	17,40	100

Tableau 3 : Répartition des pratiquantes et des non-pratiquantes

Sujets	Pratiquantes	Non-pratiquantes	Total
Nombre	31	35	66
Pourcentage	46,96	55,04	100

1.1.2- Taux de pratiquants et des non- pratiquants selon la hiérarchie

Chez les hommes

Nous remarquons que les fonctionnaires de la hiérarchie B occupent la plus grande tranche parmi les sujets interrogés avec un nombre de 119 personnes (47,03%) puis suivent ceux de la hiérarchie A avec 80 sujets (31,62%) et enfin ceux de la hiérarchie C qui comptent 54 personnes (21,35%).

Nous noterons que sur l'ensemble des pratiquants répertoriés ceux de la hiérarchie B viennent en tête avec 47,84% du total suivis successivement de ceux de la hiérarchie A avec 32,53% et C avec 19,61%.

Les non-pratiquants de la hiérarchie B sont plus nombreux avec 43,18%, viennent ensuite ceux de la hiérarchie C (29,54%) et enfin la hiérarchie A (27,27%).

Chez les femmes

La hiérarchie B est la plus représentée avec plus de la moitié de l'effectif (54,54%) puis suit la hiérarchie C avec 30,30% enfin la hiérarchie A 15,16%.

La répartition des pratiquantes et des non-pratiquantes selon la hiérarchie A est à 16,12% chez les premières et 14,28% chez les deuxièmes. Les pratiquantes de la hiérarchie B sont plus nombreuses avec 67,74%, les non-pratiquantes de la hiérarchie B et C représentent 42,85%.

Tableau N°6 : Répartition des pratiquantes et des non-pratiquantes selon la hiérarchie

Hiérarchies	A		B		C		Total	
Nbre	10		36		20		66	
%	15,16		54,54		30,30		100	
Sujets	P	NP	P	NP	P	NP	P	NP
Nombre	5	5	21	15	5	15	31	35
%	16,12	14,28	67,74	42,85	16,12	42,85	100	100

Tableau N°7 : Répartition des pratiquants et non-pratiquant selon la hiérarchie.

Hiérarchies	A		B		C		Total	
Nbre	80		119		54		253	
%	31,61		47,02		21,37		100	
Sujets	P	NP	P	NP	P	NP	p	NP
Nombre	68	12	100	19	41	13	209	44
%	32,53	27,27	47,84	43,18	19,61	29,54	100	100

1.1.3.- Taux des pratiquants selon les personnes avec lesquelles ils pratiquent

Chez les hommes

La plupart des gens 52,63% pratiquent seul. La pratique avec des amis est à 37,79%. La pratique entre collègues ne représente que 8,13% des pratiques et celle en famille n'est qu'à 1,45%.

Chez les femmes

La plupart des femmes 45,16% pratiquent seule. La pratique en famille vient après avec 32,25%. L'activité entre amis 16,14% précède celle entre collègue 6,45%.

Tableau N° 4 : Répartition des pratiquants selon les personnes avec lesquelles ils pratiquent

Avec qui ?	Seul	Avec des amis	Avec des collègues	Membres de la famille	Total
Nombre	110	79	17	3	209
%	52,63	37,79	8,13	1,45	100

Tableau N° 5 : Taux des pratiquantes selon les personnes avec qui elles pratiquent

Avec qui?	Seule	Avec des amis	Avec un groupe de collègues	En famille	Total
Nombre	14	5	2	10	31
%	45,16	16,14	6,45	32,25	100

1.1.4.- Taux des pratiquant répartis selon
"depuis quand ils pratiquent

Chez les hommes

La pratique des APS, selon les répondants pratiquants, est quelque chose d'habituel dans leur vie. En effet 88,53% disent qu'ils pratiquent depuis des années tandis que 8,13% depuis des mois et 3,34% viennent tout juste de commencer l'exercice physique.

Chez les femmes

La majorité des femmes (70,96%) disent s'adonner aux APS depuis des années. 25,80% les pratiquent depuis des mois et 3,24% sont débutantes.

Tableau n° 8 : Répartition des pratiquants selon "depuis quand ils pratiquent"

"Depuis quand"	Depuis 1 à 3 semaines	Depuis 1 à 11 mois	Depuis 1 an au moins *	Total
Nombre	7	17	185	209
%	3,34	8,13	88,53	100

* Le maximum indiqué est 30 ans.

Tableau n° 9 : Répartition des pratiquantes selon "depuis quand elles pratiquent"

"Depuis quand"	Depuis 1 à 3 semaines	Depuis 1 à 11 mois	Depuis 1 an au moins	Total
Nombre	22	8	1	31
%	70,96	25,80	3,24	100

1.1.5- Taux des pratiquants selon la régularité des séances par semaine.

Chez les hommes

44,97% affirment qu'ils s'entraînent au moins 3 fois par semaine. Le nombre de fonctionnaires qui ne font qu'une séance la semaine est assez important (38,27%). Entre ces deux groupes nous notons 16,76% qui ont deux séances de pratique hebdomadaire.

Chez les femmes

38,72% des femmes disent pratiquer 2 fois par semaine. 35,48% 3 fois et 25,80% une fois.

Tableau N° 10 : Répartition des pratiquants selon le nombre de séance par semaine

Régularité	1 fois	2 fois	3 fois et plus	Total
Nombre	80	35	94	209
%	38,27	16,76	44,97	100

Tableau N° 11: Répartition des pratiquantes selon le nombre de séance par semaine.

Régularité	1 fois	2 fois	3 fois et plus	Total
Nombre	8	12	11	31
%	25,80	38,72	35,48	100

**.1.1 .- Taux des pratiquants selon la durée
d'une séance**

Chez les hommes

Ceux qui font 15 minutes représentent 22%. 9,09% des pratiquants ont des séances de 30 mn ; 36,36% de l'effectif des pratiquants font 45 mn à 1 heure la séance ; 32,53% font plus d'une heure.

Chez les femmes

Plus de la moitié des femmes pratiquent (41,93%) font des séances qui durent 15 mn. Pour 29,04% d'entre elles, la durée de leurs séances d'entraînement se situe entre 45 et 1 heure. Tandis que 9,67% ont des séances qui dépassent l'heure. 19,35% ont des séances de 30 mn.

Tableau n° 12: Répartition des pratiquants selon la durée d'une séance

Durée	≤ 15 mn	30 mn	45mn-1h	Plus d'une heure	Total
Nombre	46	19	76	68	209
%	22	9,09	36,36	32,53	100

Tableau n° 13: Répartition des pratiquantes selon la durée d'une séance

Durée	≤ 15 mn	30 mn	45mn-1h	Plus d'une heure	Total
Nombre	13	6	9	3	31
%	41,93	19,35	29,04	09,67	100

**1.1.7.- Taux des pratiquants et non
pratiquants selon la forme par
rapport aux gens de leur âge et
de leur sexe**

Chez les hommes

Dans l'ensemble des personnes recensées, 48,61% se déclarent être plus en forme que les gens de leur âge et de leur sexe ., 32,01% se sentent "aussi bien en forme" qu'eux ; 11,46% se sentent "moins en forme" et 7,92% "pas du tout en forme".

Nous pouvons voir sur ce même tableau le niveau de forme selon l'appréciation des pratiquants et des non-pratiquants.

Chez les sujets pratiquants, 51,67% se disent "plus en forme" que les gens de leur âge", 31,57% se sentent "aussi bien en forme", 9,56% "moins en forme" et 7,65% "pas du tout en forme".

Chez les non pratiquants, 34,09% se sentent "aussi bien en forme" et "plus en forme".

Chez les femmes

Les statistiques montrent que 32,25% de la population des pratiquantes se sentent "plus en forme" que les gens de leur âge", 19,35% pensent être "moins en forme" ; 32,25% "pas du tout en forme" et 16,15% "aussi bien en forme".

Tableau N° 14 : Répartition des pratiquants des non-pratiquants selon la forme

Etat de	Plus en forme		Moins en forme		Pas du tout en forme		Aussi bien en forme		Total	
Nbre	123		29		20		81		253	
%	48,61		11,46		7,92		32,01		100	
Sujets	Prati quts.	Non-Prati quts.	Prati quts.	Non Prati quts.	Prati quts.	Non Prati quts.	Prati quts.	Non Prati quts.	Prati quts.	Non Prati quts.
Nombre	108	15	20	9	16	4	66	15	209	44
%	51,67	34,09	9,56	20,45	7,65	9,09	31,57	34,09	100	100

Tableau N° 15 : Répartition des pratiquantes selon la forme

"Forme	Plus en forme		Moins en forme		Pas du tout en forme		Aussi bien en forme		Total	
Nbre	24		14		13		15		66	
%	36,36		21,21		19,69		22,74		100	
Sujets	Prati quts.	Non-Prati quts.	Prati quts.	Non Prati quts.	Prati quts.	Non Prati quts.	Prati quts.	Non Prati quts.	Prati quts.	Non Prati quts.
Nombre	10	14	6	8	10	3	5	10	31	35
%	32,25	40	19,35	22,85	32,25	8,59	16,15	28,57	100	100

1.1.8- Taux des pratiquants et des non pratiquants selon leur état de santé

Chez les hommes

Les sujets qui affirment avoir un bon état de santé constituent 56,52% de l'échantillon, suivent les personnes qui se sentent en moyenne santé (22,52%). Les gens qui se sentent en très bon état de santé représentent 18,97%. Seulement 1,99% jugent qu'ils sont en "mauvaise santé".

La répartition des sujets en fonction de l'état de santé selon qu'ils pratiquent révèle qu'il y a 60,28% de pratiquants "en bonne santé", 19,61% de pratiquants qui disent avoir "un état de santé moyen".

19,13% qui pensent avoir un "très bon état de santé. Ceux qui sont en "assez mauvaise santé" ne sont pas nombreux; ils représentent 6,81%.

Chez les non-pratiquants, les personnes qui affirment avoir un "bon état de santé" font un pourcentage de 38,63%.

Ceux en moyenne santé 36,36% et en "assez mauvaise santé" 6,81%.

Chez les femmes

40% des non-pratiquantes disent qu'ils ont un état de santé moyen ; 31,42% en bon état de santé. Parmi les pratiquantes 38,70% pensent avoir un bon état de santé, 25,80% en très bonne santé ; 19,35% en assez mauvaise santé.

Tableau N° 18 : Répartition des pratiquants et des non-pratiquant selon l'état de santé

Etat de santé	"Très bon"		"Bon"		"Moyen"		"Assez mauvais"		Total	
Nombre	48		143		57		5		253	
Pourcentage	18,97		56,52		22,52		1,99		100	
Sujets	P	NP	P	NP	P	NP	P	NP	P	NP
Nombre	40	8	126	17	41	16	2	3	209	44
Pourcentage	19,13	18,18	60,28	38,63	19,62	36,36	00,95	06,81	100	100

Tableau N°19 : Répartition des pratiquantes et des non-pratiquantes selon l'état de santé

Etat de santé	"Très bon"		"Bon"		"Moyen"		"Assez mauvais"		TOTAL	
Nombre	13		23		19		11		66	
Pourcentage	19,69		34,84		28,78		16,69		100	
Sujets	P	NP	P	NP	P	NP	P	NP	P	NP
Nombre	8	5	12	11	5	14	6	5	31	35
Pourcentage	25,80	14,28	38,70	31,42	16,13	40	19,35	14,28	100	100

**1.1.9.- Taux de pratiquants selon les lieux
de pratique**

Chez les hommes

La nature attire beaucoup de gens 45,45%. La pratique à la maison est à 15,78%, les autres précisions notamment la pratique dans les stades, les terrains de sport, les établissements scolaires, les terrains universitaires sont à 15,31%. La pratique en 'salle privée est à 12,44%. Enfin la corniche attire 11% des pratiquants.

Chez les femmes

Plus de la moitié des femmes 51,62% pratiquent leurs activités physiques à la maison. Après viennent respectivement la pratique en salle privée avec 22,58% et la corniche 19,35% et enfin dans la nature pour seulement 6,45%.

Tableau N° 17. Répartition des pratiquantes selon le lieu de pratique

Lieux	Salle privée	Dans la nature	A la Corniche	A la maison	Autres précisions	Total
nombre	7	2	6	16	31	31
%	22,58	6,45	19,35	51,62	100	100

Tableau N° 16. Répartition des pratiquants selon le lieu de pratique

Lieux	Salle privée	Dans la nature	A la Corniche	A la maison	Autres précisions	Total
nombre	26	95	23	33	32	209
%	12,44	45,45	11	15,78	15,31	100

1.2.- Résultats des hommes et des femmes selon
raisons de pratique et de non-pratique
et la hiérarchie

Raisons de pratique

Chez les hommes

Nous avons regroupé les réponses (313) évoquées par les pratiquants en 7 catégories :

- santé : 76 réponses (24,28%) ;
- loisir : 59 réponses (18,84%) ;
- esthétique corporelle : 24 réponses (7,66%) ;
- forme et condition physique : 124 (39,65%) ;
- obligation professionnelle : 5 réponses (1,59%) ;
- performance : 7 réponses (2,23%) ;
- "non-exprimé" : 18 réponses (5,75%).

Raisons selon la hiérarchie :

- hiérarchie A : 109 réponses (34,82%)
- hiérarchie B : 129 réponses (41,21%)
- hiérarchie C : 75 réponses (23,97%).

Chez les femmes

Les raisons de pratique des femmes sont au nombre de 7. Nous les avons classées en 7 catégories :

- santé : 6 réponses (8,57%) ;
- loisir : 5 réponses (7,14%) ;
- esthétique : 12 réponses (17,14%) ;
- forme et condition physique : 38 réponses (54,28%)

- performances : 1 réponse (1,42%) ;
- raisons professionnelles : 5 réponses (7,14%) ;
- "non-exprimé" : 3 réponses (4,29%) ;

Les raisons selon la hiérarchie sont réparties comme suit :

- hiérarchie A : 20 réponses (28,57%) ;
- hiérarchie B : 37 réponses (52,85%) ;
- hiérarchie C : 13 réponses (18,58%).

Raisons de non-pratique**Chez les hommes**

Les raisons des réponses (86) de non-pratique sont regroupées en 8 catégories :

- la volonté : 15 réponses (17,44%) ;
- la santé : 4 réponses (4,65%) ;
- les problèmes culturels : 3 réponses (3,48%) ;
- "non exprimé" : 4 réponses (4,65%) ;
- manque de temps : 32 (37,20) ;
- transports : 18 réponses (20,932) ;
- devoirs conjugaux : 4 réponses (6,97%) ;
- par indifférence : 6 réponses (6,97%).

Les réponses réparties selon la hiérarchie se représentent comme suit :

- hiérarchie A : 20 réponses (23,25%) ;
- hiérarchie B : 36 réponses (41,86%) ;
- hiérarchie C : 30 réponses (34,88%).

Chez les femmes

88 réponses ont été évoquées et regroupées en 7 catégories :

- volonté : 5 réponses (5,68%) ;
- manque de temps : 20 réponses (22,72%) ;
- devoirs conjugaux : 10 réponses (11,36%) ;
- problèmes culturels : 9 réponses (10,22%) ;
- indifférence : 3 réponses (3,40%) ;
- problème de transport : 29 réponses (32,95%) ;
- problème de santé : 12 réponses (13,63%)
- hiérarchie A : 26 réponses (29,52%)
- hiérarchie B : 30 réponses (34,07%)
- hiérarchie C : 32 réponses (36,34%).

Tableau N° 20: Répartition des pratiquants selon les raisons de pratique

	Hiéar- chie	Santé	Loisir	Esthé- tique	Forme condi. physi.	Perfor.	Raisons Prof.	Non Exprimé	Total
Nombre %	A	23 07,34	25 07,98	10 03,19	48 15,33	2 00,64	1 00,33		109 34,82
Nombre %	B	39 12,46	24 07,66	10 03,19	42 13,41	1 00,31	4 01,27	9 02,87	129 41,21
Nombre %	C	14 04,47	10 03,19	4 01,27	34 10,90	4 01,27		9 02,87	75 23,97
Nombre %		76 24,28	59 18,84	24 07,66	124 39,61	7 02,23	5 01,59	18 05,75	313 100

Tableau N°21 : Répartition des pratiquantes selon les raisons de pratique

	Hiéar- chie	Santé	Loisir	Esthé- tique	Forme condi. physi.	Perfor.	Raisons Prof.	Non Exprimé	Total
Nombre	A	2	2	5	10		1		20
%		02,85	02,85	07,14	14,28		01,42		28,54
Nombre	B	4	3	7	20		2	1	37
%		05,71	04,28	10	28,57		02,85	01,42	52,85
Nombre	C				8	1	2	2	13
%					11,42	01,42	02,85	02,85	18,58
Nombre		6	5	12	38	1	5	3	70
%		08,57	07,14	17,14	54,28	01,42	07,14	04,29	100

Tableau N° 23 : Répartition des pratiquants selon des raisons de non-pratique

	Hiéar- chie	Volonté	Manque de temps	Problè- mes de santé	Devoirs conju- gaux	Problè- cultu- rels	Non - exprimé	Indiffé- rence	Problè- mes de Transp.	Total
Nombre	A	2	7	1	3	2	2	1	2	20
%		02,32	08,13	01,16	03,48	02,32	02,32	01,16	02,32	23,25
Nombre	B	3	21	1	1	1	1	4	4	36
%		03,48	24,41	01,16	01,16	01,16	01,16	04,65	04,65	41,46
Nombre	C	10	4	2			1	1	12	30
%		11,62	04,65	02,32			01,16	01,16	13,95	34,88
Nombre		15	32	4	4	3	4	6	18	86
%		17,44	37,20	04,65	04,65	03,48	04,65	06,97	20,93	100

Tableau N° 22 : Répartition des pratiquantes selon les raisons de non-pratique

	Hiéar- chie	Volonté	Manque de temps	Devoirs conju- gaux	Problè- mes cul- turels	Indifé. rence	Problè- mes de santé	Problè- de Transp.	Total
Nombre	A		10	3	3		2	8	26
%			11,36	03,40	03,40		02,27	09,09	29,52
Nombre	B	3	2	5	2		8	10	30
%		03,40	02,27	05,68	02,27		09,09	11,36	34,07
Nombre	C	2	8	2	4	3	2	11	32
%		02,27	09,09	02,27	04,54	03,40	02,27	12,50	36,34
Nombre		5	20	10	9	3	29	12	88
%		05,68	22,72	11,36	10,22	03,40	32,95	13,63	100

1.3.- résultats des hommes et des femmes selon les activités pratiquées et la hiérarchie

Chez les hommes

Les réponses (327) obtenues sur cette question montrent que les activités pratiquées sont nombreuses et variées.

Nous les avons réparties en 6 catégories :

- jogging : 119 réponses (36,39%) ;
- sportifs collectifs : 92 réponses (28,13%) ;
- la gymnastique : 54 réponses (16,51%) ;
- sports individuels : 39 réponses (11,92%) ;
- la marche : 15 réponses (4,58%) ;
- le tennis : 8 réponses (2,47%).

Les hiérarchies se présentent selon la hiérarchie :

- Hiérarchie A : 116 réponses : 35,50%
- Hiérarchie B : 139 réponses : 42,50%
- Hiérarchie C : 72 réponses : 22,03%

Chez les femmes

Les activités pratiquées par les femmes sont regroupées en 5 catégories :

- jogging : 10 réponses (21,27%) ;
- "abdominaux" : 18 réponses (38,29%) ;
- gymnastique d'entretien : 12 réponses (25,53%) ;
- danse : 5 réponses (10,63%) ;
- marche : 2 réponses (4,28%) ;
- Hiérarchie A : 18 réponses (38,29%) ;
- Hiérarchie B : 17 réponses (36,17%) ;
- Hiérarchie C : 12 réponses (25,53%).

Tableau N° 25 : Répartition des pratiquants selon les activités pratiquées

	Hié- rar- chie	Sports Collec- tifs	Sports indivi- duels	Gymnas- tique	Jogging	Marche	Tennis	Total
Nombre	A	36	13	17	36	6	8	116
%		11	03,97	05,19	11	01,83	02,47	35,50
Nombre	B	27	15	26	64	7		139
%		08,25	04,58	07,95	19,57	02,14		42,50
Nombre	C	29	11	11	19	2		72
%		8,88	3,36	3,36	5,82	0,61		22,03
Total		92	39	54	119	15	8	327
%		28,13	11,92	16,51	36,39	4,58	2,47	100

Tableau 24 : Répartition des pratiquantes selon les activités pratiquées

	Hiérarchie	Jogging	"Abdominaux"	Gymnastique d'entretien	Danse	Marche	Total
Nombre	A		10	4	4		18
%			21,63	08,51	08,51		38,29
Nombre	B	8	4	5			17
%		17,02	08,51	10,63			36,17
Nombre	C	2	4	3	1	2	12
%		04,25	08,51	06,38	02,15	04,28	25,54
Nombre		10	18	12	5	2	47
%		21,27	38,29	25,53	10,63	04,25	100

ANALYSE DES RESULTATS

2.- ANALYSE DES RESULTATS

2.1.- Analyse des résultats de pratiquants et des non-pratiquants sériés selon le sexe

319 sujets ont été interrogés au cours de cette enquête. Les hommes constituent la majorité des sujets, 253 hommes contre 66 pour les femmes. Le taux de représentation chez les hommes donne 79,31% contre 20,68%.

Chez les hommes 209 sont des pratiquants et 44 des non-pratiquants. 31 femmes pratiquent tandis que 35 ne pratiquent pas.

Ces statistiques démontrent que les fonctionnaires vivant à Dakar, pratiquent dans leur majorité une activité physique. Les hommes s'adonnent plus à l'exercice que les femmes. Cette situation est liée à beaucoup de facteurs.

Nous vivons une époque marquée par les progrès technologiques dans presque tous les domaines, avec comme conséquence notamment, la sédentarité.

L'effort physique en travail est de plus en plus inexistant. Beaucoup d'études ont pourtant révélé que l'inactivité pouvait avoir des conséquences néfastes sur la santé de l'individu. Astrand (1985), Brunelle et Bouchard (1970)- Bergeron, Laferrière ont déjà fait le constat de cet état de fait.

Les fonctionnaires interrogés - qui dans le langage commun, sont qualifiés de bureaucrates- ont pris conscience qu'un corps n'est pas fait pour rester durant les heures ; qu'il a besoin de produire de l'énergie. C'est ce qui explique leur engagement physique.

L'effectif faible des femmes pratiquantes peut s'expliquer par la survivance d'une idée reçue selon laquelle l'activité physique ressort beaucoup plus du domaine des hommes.

Dans une telle approche, la femme n'a guère de place à part quelques rares exceptions comme à Sparte.

Cet héritage historique peut expliquer l'effectif faible des femmes pratiquantes.

La pratique physique est liée à certains facteurs sociaux tels que le mariage, les considérations esthétiques.

Les traditions sociales pèsent également dans la décision de se mettre à la pratique physique. La femme mariée éprouve d'énormes difficultés à se soustraire aux devoirs familiaux et conjugaux. Les grossesses, l'éducation des enfants ne lui laissent guère de temps libre, qu'elle pourrait consacrer aux activités physiques.

Une femme sondée lors de notre enquête nous déclarait "je n'ai pas le temps de faire du sport, je m'occupe de mon mari et de mes enfants".

L'imaginaire collectif accrédite l'idée que l'activité physique fait perdre à la femme sa féminité. Les performances accomplies par l'athlète américaine Florence Griffith JOYNER n'ont pas altéré sa féminité. L'évolution des mentalités qui est l'un des traits dominants de notre société fait aussi une large place aux idées reçues et tenaces de la tradition.

2.2.- Analyse des résultats selon la hiérarchie

Nous remarquons que la hiérarchie B est plus représentée dans l'échantillon aussi bien chez les femmes (54,54%) que chez les hommes (47,03%).

Les statistiques nous montrent que cette hiérarchie est plus orientée vers les APS avec 67,74% chez les femmes et 47,84% chez les hommes. Est-ce que les fonctionnaires sénégalais de la hiérarchie B ont plus conscience des bienfaits de l'exercice et des dangers de l'inactivité ?

Il ne peut être répondu de façon précise à cette question du fait de la spécificité de la société sénégalaise et de plusieurs autres facteurs liés au niveau de vie, au revenu des familles.

Bourdieu (1980) affirme que le taux de pratique est lié à la classe d'origine. Pour lui, le taux des pratiques augmente, en général, au fur et à mesure que l'on s'élève dans la hiérarchie sociale. Les moins favorisés, poursuit-il, fournissent l'essentiel des non-pratiquants. Il signale par ailleurs, qu'il existe un rapport étroit entre les différents milieux sociaux et les APS. Les sujets d'une même classe sociale ont des comportements propres à leur classe d'appartenance.

Il nous paraît difficile d'aboutir aux mêmes conclusions car les résultats obtenus ne traduisent pas les vues de Bourdieu.

Le pouvoir économique influence-t-il la pratique ? Dans notre population d'interviewés, le pouvoir d'achat ne semble pas avoir influencé la pratique.

Les catégories sociales se retrouvent dans les APS sans qu'une loi ne puisse se dégager.

Les raisons évoquées pour expliquer leur engagement ou non, dans les APS sont regroupées en catégories relativement aux similitudes. Elles sont dominées par la recherche de la condition physique par les femmes (54,28%) comme pour les hommes (39,61%). D'autant que la société urbaine contemporaine nécessite une perpétuelle adaptation car la vitesse effrénée et soutenue du rythme de vie, avec son corollaire, le stress, entraînent une recherche de la condition physique et de la forme.

Les catégories sociales orientent-elles les raisons de la pratique ?

Dechavanne et Paris (1982) dans le chapitre "le corps dans la société contemporaine" disaient que "plus on monte dans la hiérarchie plus on porte attention au corps qui devient objet de représentation sociale". Et nous savons que pour acquérir la forme et la condition physique il faut nécessairement développer l'endurance organique et musculaire, la force, de façon à réduire le pourcentage de graisse etc... C'est par la pratique des APS qu'il faut développer cette condition physique. Les fonctionnaires sénégalais choisis font pour la plupart le jogging (36,39% des hommes). Les sports collectifs comme le football notamment (28,13%), la gymnastique d'entretien (16,51%) sont pratiqués par les hommes.

Les femmes quant à elles pratiquent ce qu'elles appellent les "abdominaux" (38,29%), la gymnastique d'entretien en salle (25,53%), le jogging (21,63%).

Pour certains sociologues du sport, la pratique et le taux de participation sportive sont influencés par des agents sociaux comme la famille. L'attrait vers telle ou telle pratique est fonction

de celle des parents. Bourdieu (1980) nous explique que "... la plupart des sports collectifs, basket-ball, hand-ball, rugby, football dont les pratiques déclarées culminent chez les employés de bureau, les techniciens et les commerçants et aussi sans doute les sports individuels les plus typiquement populaires comme la boxe ou la lutte, cumulent toutes les raisons de repousser des membres de la classe dominante" "tout permet donc de supposer que la probabilité de pratiquer les différents sports dépend... du capital économique et secondairement du capital culturel et aussi du temps libre..." Ainsi nous pouvons comprendre que dans notre étude le jogging soit pratiqué en majorité par la hiérarchie B. Le jogging qui est une forme d'entraînement constitué de course continue à allure relativement lente et ne demandant presque pas de matériel sophistiqué, semble être accessible à tous.

Le sport collectif pratiqué par les hommes est surtout le football "sport-roi", et cela s'explique par l'amour que les sénégalais ont pour cette activité.

La gymnastique d'entretien, les "abdominaux" et la danse mettent en relation la personne avec son propre corps. Tout laisse ainsi croire que la culture physique passe avant tout. Ce que Bourdieu (1980) appelle la "stylisation" du corps oriente en effet les gens vers la pratique. L'esthétique corporelle est cultivée et devient une fin en soi. La pratique des "abdominaux" si prisée par les femmes, peut-elle permettre d'arriver à ses fins comme la perte de l'embonpoint surtout au niveau du "ventre"? Nous tenterons de répondre à cette question dans les parties à suivre.

La recherche d'une bonne santé physique figure parmi les préoccupations des fonctionnaires hommes des hiérarchies B (12,46%), A (7,34%) et C (4,48%). Là également nous ne pouvons affirmer que les fonctionnaires de la B ont plus besoin d'une santé meilleure que ceux des autres hiérarchies.

Pour Chevallier, Bergeron, Laferrière (1979) "72% des décès sont attribuables aux maladies de civilisation". Ces maladies sont les plus souvent les conséquences des mauvaises habitudes de vie, de la sédentarité. Il serait difficile d'affirmer que les personnes qui s'adonnent aux APS ne connaîtront aucun ennui de santé. Mais nous pouvons dire que l'exercice physique peut être un moyen de prévention de certaines maladies. La nouvelle conception de la santé selon Bergeron, Laferrière et Chevallier (1979) s'identifie à la capacité d'adaptation. Un physiologiste scandinave (1982) le rappelle dans une forme pleine d'humour "je ne connais point d'hommes en assez bonne santé pour se permettre la sédentarité".

L'esthétique corporelle ne semble pas être beaucoup recherchée par les hommes (7,66%). Alors que chez les femmes, elle apparaît au deuxième rang des raisons évoquées (17,40%). Nous pensons toutefois qu'un programme d'activités qui ne serait pas associé à une bonne hygiène alimentaire ne peut permettre d'acquérir une esthétique corporelle.

Talbot (1977) précise à cet effet que "le sport inscrit dans une bonne hygiène de vie empêche de grossir". Dans notre inconscient collectif, la pratique des APS est perçue un moyen sûr de lutter contre un certain embonpoint.

Toutes les femmes pratiquantes interrogées recherchaient des solutions miracles en se mettant à la pratique.

Le loisir, attire 18,84% des hommes, dont 7,98% de la hiérarchie A et 3,19% de la hiérarchie C, chez les femmes le pourcentage total est des 7,14%. Dès lors, l'on peut se demander si le phénomène du loisir est lié à la classe sociale d'origine ? A cet effet Dumazédier dit que "aucune loi fût ce sociologique ne stipule que le bénéficiaire du loisir doit être le travailleur qui a cessé pour un temps de l'être". Dans le monde des consommateurs de

loisirs toutes les catégories sociales se retrouvent : les élèves, les handicapés, les chômeurs, les différentes classes sociales (les moyennes, les masses populaires). Mieux encore dans le loisir sportif l'homme enfermé dans une vie de plus en plus dense, astreint à des activités de plus en plus organisées, ressentira un besoin aigu d'activité corporelle. Le caractère libérateur du loisir permet à ces pratiquants de ressentir un enthousiasme grandissant et une certaine joie de vivre.

2.3.- Analyse des résultats des pratiquants selon les compagnons pratique, et les lieux de pratique

Les fonctionnaires sénégalais de Dakar, interrogés, pratiquent seuls leur activité physique. Et cela apparaît clairement dans les résultats tant chez les hommes (52,63%) que chez les femmes (45,16%). L'exercice se fait le plus souvent dans la nature, pour les hommes. Les femmes s'exercent quant à elles, généralement à la maison. Cette situation pourrait s'expliquer par le fait que les femmes, malgré une certaine émancipation, ne sont pas encore totalement libérées des pressions sociales.

2.4.- Analyse du taux de pratiquants et de pratiquantes selon la forme et l'état de santé

Il s'agit de savoir si les sujets qui pratiquent sont en meilleure forme et santé que ceux qui sont sédentaires.

2.4.1.- Activité physique et forme

Les hommes (51,67%), les femmes (45,16%) pratiquants affirment qu'ils se sentent "plus en forme" que les gens de leur âge.

Talbot (1977) nous expliquant l'intérêt d'être en forme

disait: "lorsqu'un sujet est en forme, il n'est pas seulement apte à faire plus d'efforts que d'habitude, il est aussi capable dans l'ensemble de son comportement, d'être plus disponible, c'est-à-dire plus efficace". Ainsi la forme est cette sensation de bien être qui permet à l'individu d'exercer des tâches difficiles avec plus d'efficacité.

Beaucoup d'études attribuent à l'activité physique, la capacité de faire acquérir et conserver la forme.

Les hommes et les femmes interrogés semblent ressentir cet effet recherché dans l'exercice.

D'autres sujets dont 31,57% chez les hommes et 32,25% chez les femmes se considèrent "aussi bien en forme" que les gens de leur âge.

Les statistiques nous révèlent aussi des non-pratiquants (hommes 34,9%, femmes 40%) qui se sentent "plus en forme".

Cette situation pourrait être liée à beaucoup de facteurs. Beaucoup de personnes ont en effet des activités de vie courante plus dynamique qui leur permettent de se mouvoir et d'être en forme.

Egalement comme la forme est une sensation "elle doit être à la portée du plus grand nombre d'individus" (Talbot 1977).

Elle n'est pas aussi quelque chose d'acquis définitivement, d'irréversible. Ces non-pratiquants qui affirment se sentir "plus en forme" à une période donnée peuvent effectivement se considérer comme tel tant qu'ils ne sont pas soumis à une épreuve physiquement sollicitante; et tant qu'ils ne se comparent pas à un sujet pratiquant lors d'un exercice physique.

Comment expliquer la méforme des pratiquants ? Bien que le taux ne soit pas important il découle des résultats que 9,56% des hommes et 19,35% des femmes se considèrent "moins en forme" que les gens de leur âge. D'autres ne se sentent "pas du tout en forme" (7,69% des hommes et 32,25% des femmes). Ces pourcentages de pratiquants peuvent paraître inquiétants. Mais on peut se demander si les objectifs qu'ils s'étaient fixés sont en adéquation avec les moyens mis en oeuvre ?

La majorité des femmes pratique des séances "d'abdominaux" qui durent au plus 15 Minutes et une fois par semaine. Or pour obtenir des modifications sur le plan physiologique et être en forme, il faut imposer à l'organisme un stress inhabituel plusieurs fois dans la semaine et choisir des exercices qui développent les qualités physiques de base (force, endurance aérobie maximale, faible pourcentage de graisse etc...) Ces femmes qui ne font travailler qu'une seule région du corps et avec l'intensité que l'on connaît atteindront difficilement leurs objectifs.

2.4.2.- Activité physique et santé

L'enquête nous révèle qu'il y a 60,28% des pratiquants qui estiment être en bon état de santé et 19,13% en très bonne santé.

Chez les pratiquantes 38,70% se sentent en bonne santé et 25,80% en très bonne santé.

Nous ne doutons pas des effets bénéfiques de l'activité physique régulière sur l'état de santé. Seulement la conception traditionnelle de la santé qui limite la santé à un état de non maladie reconnaît difficilement des vertus à l'exercice. Par contre la conception nouvelle qui s'identifie à la capacité d'adaptation présente des similitudes avec la forme.

Les raisons évoquées par les pratiquants sont surtout liées à une lutte acharnée contre certaines maladies comme le diabète, l'hypertension artérielle, l'obésité, la déprime etc... Donc l'activité physique est pratiquée à titre préventif.

Cependant certaines personnes ne pratiquent pas parce qu'elles ne sont pas en bonne santé.

2.4.3.- Analyse des résultats selon le nombre de séances par semaine et la durée de la séance

La pratique régulière correspond à un minimum de 3 séances par semaine toute l'année.

Dans l'activité pratiquée de temps en temps, les séances sont assez fréquentes mais pas assez étalées dans le temps, c'est par exemple 3 séances par semaine pendant une certaine période suivies d'une interruption plus ou moins longue ou une séance par semaine, abandon puis reprise. En tout cas l'exercice occasionnel est l'exercice par lequel le sujet s'adonne à une activité physique comme par exemple un match de football dans le quartier, quand l'occasion se présente. Cela peut se faire plusieurs fois dans l'année ou ne survenir qu'une seule fois.

Dans notre échantillon, 44,76% des hommes et 35,489% des femmes affirment pratiquer régulièrement trois fois au moins par semaine.

38,72% des femmes et 16,76% des hommes ont deux séances hebdomadaires.

32% des hommes ont des séances qui durent plus d'une heure.

Par contre 41,33% des femmes ont des séances de 15 minutes au plus. Or pour que l'AP soit bénéfique, elle doit durer un certain temps et être un certain nombre de fois dans la semaine.

Chevallier, Bergeron, Laferrière (1979) soutiennent qu'un "exercice de 20 minutes de jogging répété 3 fois par semaine donnent de meilleurs résultats qu'une heure de jogging une fois par semaine".

En outre "pour améliorer sensiblement votre forme physique, non seulement, vous avez avantage à planifier un plus grand nombre de séances d'exercice par semaine mais vous devez aussi les répartir pendant le plus grand nombre de séances possible". Astrand dans le même sens recommande la pratique de l'exercice pendant au moins 2 à 3 fois par semaine.

Brunelle et Bouchard (1979) quant à eux, insistent d'avantage en précisant que "l'exécution de cinq séances de travail par semaine constitue une dose de mouvements susceptible de donner d'excellents résultats".

L'exercice pour tous ces auteurs ne peut être efficace dont bénéfique pour l'individu que s'il est régulier avec plus d'une séance par semaine.

En analysant les résultats de l'étude selon la régularité des séances et en regard des données théoriques (Brunelle, Bouchard, Laferrière 1970; Astrand, 1985 ; Chevallier, Bergeron, Laferrière 1979) nous pouvons dire que les fonctionnaires qui pratiquent régulièrement représentent 10 femmes soit 4,16 et 87 hommes soit 36,25% des pratiquants. Il y a donc au total 97 personnes, (40,41%) hommes et femmes confondus qui pratiquent réellement sur les 240 qui prétendent faire des activités physiques.

C O N C L U S I O N

Nous voulions, dans cette recherche, savoir si les fonctionnaires de Dakar, hommes et femmes font une physique régulière et les raisons pour lesquelles ils pratiquent ou ne pratiquent pas.

Pour ce faire nous avons administré un questionnaire à 319 personnes dont 66 femmes réparties dans les différents services de Dakar.

Nous remarquons sur les résultats bruts qu'il y a beaucoup plus de pratiquants (75%) que de non-pratiquantes (25%). Mais en analysant les résultats dans les détails et en se référant aux données théoriques, il ressort qu'en réalité, seulement 40,41% des fonctionnaires qui se disent pratiquants s'adonnent effectivement à une activité physique dont 4,16% de femmes. Toutefois en considérant l'ensemble des personnes interrogées, les pratiquants représentent 30,40% des fonctionnaires avec 3,12% de femmes.

Les raisons données pour justifier la décision de s'engager dans une activité physique sont entre autres "être en forme et en bonne condition physique", la perte de poids et la santé. Or les résultats révèlent que le niveau d'activité d'un bon nombre de pratiquants ne permet pas d'atteindre cet objectif. Cela montre que les répondants souffrent d'un manque d'information sur la manière de s'exercer. C'est ce qui explique le faible pourcentage de ceux qui pratiquent réellement c'est-à-dire ceux qui respectent les normes d'efficacité d'un exercice.

Les sujets qui ne pratiquent pas évoquent comme principales raisons, le manque de temps, les problèmes de transport liés à l'éloignement de leur habitation. Chez les femmes, les devoirs conjugaux et le type d'habillement sportif sont aussi mentionnés.

R E C O M M A N D A T I O N S

Nous pensons utile, pour améliorer le taux de participation à l'activité physique, faire les recommandations suivantes.

En direction des pratiquants

Compte tenu du résultat final, le pratiquant doit :

- prévoir une activité physique de plus de 20 minutes ;
- savoir que l'AP doit être pratiquée régulièrement 2 à 3 fois par semaine ;
- savoir que l'activité physique doit être pratiquée progressivement.

En direction des autorités

Les autorités doivent :

- encourager l'organisation des loisirs actifs ;
- accroître les lieux de pratique (exemple le parcours sportif);
- instaurer un temps d'antenne à la télévision et à la radio pour promouvoir les activités physiques ;
- intégrer l'activité physique dans les programmes de santé.

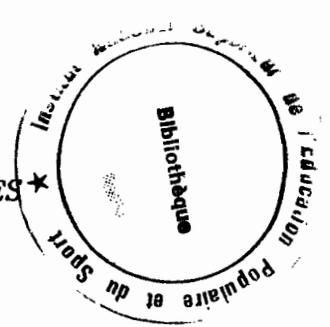
Pour les chercheurs (étudiants en 4ème année)

Dans le but de généraliser les résultats au plan national:

- s'adresser à d'autres populations ;*
- s'intéresser aux autres régions ;*
- considérer les variables : âge, profession, religion, groupe ethnique, salaire.*

~~*- s'adresser à d'autres populations --*~~

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES *



Astrand, M., 1985. Santé et conditionnement physique.

Publié par condition physique et sport amateur, Canada.

Bourdieu, P., 1980. Questions de Sociologie. Comment peut-on être sportif. Les Editions de Minuit, Paris.

Bourdieu, P., 1982, EPS interroge un sociologue. Editions "revue EPS" n°177, Paris.

Brunelle, J., Bouchard, C., En mouvement. Editions du Pélican. Canada.

Chevallier, R., Laferrière, S., Bergeron, I., 1979.

Le conditionnement physique. Editions de l'Homme, Paris.

Dumazedier, J., 1982, Les problèmes du Loisir, encyclopédie psychologie général. Editions Fernand Nathan, Paris.

Gouvernement du Canada, 1986, Condition physique et grossesse. Condition physique et sport amateur.

Tousignant, M., Brunelle, J., Aspiros, C., 1987-1988, Relaxation et auto-gestion du stress. Note de cours.

SNEP, 1981, Joggons sans crainte, N°177.

Talbot, P., 1977, Sport, Santé et forme, les éditions Larousse.

Paris, B., Dechavanne, N., 1980. Éducation physique des adultes, Editions Vigot. Paris.