

REPUBLIQUE DU SENEGAL

MINISTERE DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS

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

LE HANDBALL FEMININ SENEGALAIS :

LES MOTIFS D'ABANDON DE LA COMPETITION DE HAUT NIVEAU : PERSPECTIVES

MEMOIRE DE MAÎTRISE

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

PRESENTE ET SOUTENU PAR :

AMINATA SECK

Directeur de mémoire :
Monsieur Guibril DIOP
Professeur à l'INSEPS

Année 1991/92

SOMMAIRE

	<u>PAGES</u>
DEDICACES	3
REMERCIEMENTS	5
INTRODUCTION	7
 IERE PARTIE : RECENSION DES ECRITS	
1 - HISTOIRE ET EVOLUTION DE LA PRATIQUE SPORTIVE DES FEMMES	10
2 - ENVIRONNEMENT PSYCHO-SOCIAL DU SPORT FEMININ AU SENEGAL	13
3 - NAISSANCE DU SPORT FEMININ AU SENEGAL	16
4 - LE PROFIL DU JOUEUR DE HAUT NIVEAU	18
4-1 Les facteurs morphologiques	19
4-1-1 Facteur taille	
4-1-2 Facteur poids	
4-1-3 L'envergure	
4-1-4 L'empan	
4-1-5 La souplesse	
4-2 Les capacités athlétiques et physiologiques	20
4-3 Les qualités motrices	22
4-4 L'intelligence tactique	23
4-5 Les qualités psychologiques	23
5 - LES CARACTERISTIQUES DES HANDBALLEUSES ET BASKETTEUSES INTERNATIONALES SENEGALAISES	26
6 - L'ORGANISATION DU SPORT FEMININ	28
6-1 Organisation des compétitions nationales	28
6-2 Organisation des compétitions internationales	29
6-3 La participation des handballeuses aux différentes compétitions continentales	31

	<u>PAGES</u>
6-4 Organisation des compétitions nationales	32
6-5 La participation des basketteuses aux différentes compétitions continentales	34
6-6 Commentaire des tableaux des compétitions continentales	35
6-7 Répartition en catégories d'âges en fonction de la discipline	37
2EME PARTIE : METHODOLOGIE	38
1 - ENQUETE	38
2 - SUJETS DE L'ENQUETE	38
3 - L'ELABORATION DU QUESTIONNAIRE ET VALIDATION	39
3-1 Protocole	39
3-2 la collecte de données	40
4 - TRAITEMENT DES DONNEES	40
5 - LE CHOIX DE LA POPULATION DE L'ETUDE	40
3EME PARTIE : ANALYSE ET INTERPRETATION DES RESULTATS	
PERSPECTIVES	84
PLAN DE CARRIERE	94
CONCLUSION	102
BIBLIOGRAPHIE	
ANNEXES	

DEDICACES

Je dédie ce mémoire.

A mon père Ousseynou SECK

Et ma mère Soukey WADE

Pour la générosité, le soutien, l'amour, l'affection et
l'éducation qu'ils m'ont donnés.

Je le dédie aussi à :

A mes frères

A mes soeurs

A ma meilleure amie mlle Safiétou SY
pour son assistance et son soutien

A mes cousins et cousines

A Monsieur MBAYE MBENGUE

A tous les joueurs et encadreurs du JARAAF

A tous les étudiants et professeurs de l'INSEPS

REMERCIEMENTS

Nous nous permettrons d'exprimer toute notre gratitude à :

* Monsieur GUIBRIL DIOP professeur à l'INSEPS qui nous a épaulé durant la réalisation de ce travail et qui nous a fait l'honneur de le patronner.

* Monsieur MOUSSA GUEYE professeur à l'INSEPS pour ses encouragements et pour les documents qu'il a bien voulu mettre à notre disposition.

* Monsieur DJIBRIL SECK professeur à l'INSEPS

* Monsieur OUSMANE SANE professeur à l'INSEPS

* Monsieur JEAN FAYE professeur à l'INSEPS

Et pour leur collaboration :

* Docteur SEYDINA ISSA LAYE SEYE

* Docteur GUELAYE SALL

* Docteur MAMADOU NDOYE

* Monsieur JEAN MARIE DIAGNE de m'avoir soutenue et aidée.

* Monsieur OUSMANE GUEYE

INTRODUCTION

Longtemps considéré comme une activité d'essence masculine, le sport a pris de plus en plus d'ampleur au cours de ces dernières décennies jusqu'à ne presque plus faire l'objet de discrimination sexuée.

C'est ainsi qu'aujourd'hui, pratiquer le sport de son choix parmi tant d'autres peut sembler une banalité même pour une femme.

Y accéder à un certain niveau d'habileté peut également se concevoir sans trop de problèmes.

Pour certains grands éducateurs, l'essentiel n'est pas seulement d'atteindre le haut niveau, mais de s'y maintenir.

Cet objectif, à l'heure où la participation se fait de plus en plus massive et en même temps étoffée, paraît être la cible d'équipes, de pays ayant opté, pour une politique sportive rigoureuse, avec des moyens matériel, humain, financier en rapport avec les ambitions affichées.

A cet égard, le ~~pay~~age sportif de haut niveau au Sénégal présente des facettes dissemblables d'une discipline à l'autre.

Une classification semble être faite entre des disciplines à aider, d'autres à délaisser, et d'autres encore en situation intermédiaire.

Le handball paraît se classer dans cette dernière catégorie.

Le peu de moyens dont il dispose, l'absence d'une politique hardie de popularisation, semblent le reléguer depuis des dizaines d'années au rang d'outsider sur le continent.

A côté, le handball féminin fait figure de "parent pauvre" n'étant que rarement associé à la course pour la notoriété.

Depuis quelques années, nous n'arrêtons pas de nous poser des questions, d'abord en tant que joueuse devant l'organisation de notre discipline au niveau du pays, ensuite en tant que membre de l'équipe nationale face aux autres équipes du continent et aujourd'hui comme étudiante optionnaire sur les perspectives du handball.

En effet notre première interrogation est partie du fait que malgré un championnat régulier et fourni, les résultats ont toujours été sinon mauvais tout au moins très modestes au plan africain.

Par la suite quand nous avons intégré l'équipe nationale, notre étonnement n'a fait que croître devant le deuxième constat : le Sénégal constamment perdait ses matchs devant les meilleures formations du continent à l'arraché dans les ultimes minutes de la partie.

La dernière remarque, celle qui véritablement est à l'origine de notre mémoire a été faite en consultant les maigres documents de la Fédération Sénégalaise de Handball : les filles qui ont joué dans les différentes équipes nationales de 1974 à nos jours ont constamment changé.

Nous ne retrouvons jamais les mêmes entre deux sélections.

Nous nous sommes demandé si les résultats modestes, les rencontres internationales sporadiquement organisées, la population sportive en mutation perpétuelle n'avaient pas tous pour raison ou origine le fait que le haut niveau n'est pas le domaine des filles.

Heureusement que le basket féminin avec ses résultats et sa notoriété était là pour nous amener à reformuler nos questionnements.

C'est donc tout naturellement que nous nous sommes donnés comme objectif d'étudier les raisons et motifs divers qui ont pu amener tant de joueuses à quitter l'arène du haut niveau international.

Au cours de nos investigations, il nous a semblé entre autres remarques, que la carrière de haut niveau était assez courte chez les handballeuses.

Nous tenterons en cours de travail de vérifier cette hypothèse.

Pour des raisons de rigueur scientifique dans la demande nous nous sommes appuyés sur le basket-ball qui présente des analogies certaines avec le handball tout en étant différent de par sa popularité, son organisation, ses résultats.

Du reste le basket-ball peut surtout nous aider à mieux comprendre notre discipline, le handball.

Notre seul souci dans cette étude est de participer à la revalorisation du handball sénégalais en général et du handball féminin en particulier pour l'amener à la véritable place qu'il mérite d'occuper au sein de l'élite continentale.

Une fois connus et maîtrisés, ces motifs d'arrêt pourraient probablement nous servir à dessiner de meilleures perspectives pour les équipes nationales à venir.

T

PREMIERE PARTIE

T

RECENSION DES ECRITS

T

C'est donc tout naturellement que nous nous sommes donnés comme objectif d'étudier les raisons et motifs divers qui ont pu amener tant de joueuses à quitter l'arène du haut niveau international.

Au cours de nos investigations, il nous a semblé entre autres remarques, que la carrière de haut niveau était assez courte chez les handballeuses.

Nous tenterons en cours de travail de vérifier cette hypothèse.

Pour des raisons de rigueur scientifique dans la demande nous nous sommes appuyés sur le basket-ball qui présente des analogies certaines avec le handball tout en étant différent de par sa popularité, son organisation, ses résultats.

Du reste le basket-ball peut surtout nous aider à mieux comprendre notre discipline, le handball.

Notre seul souci dans cette étude est de participer à la revalorisation du handball sénégalais en général et du handball féminin en particulier pour l'amener à la véritable place qu'il mérite d'occuper au sein de l'élite continentale.

Une fois connus et maîtrisés, ces motifs d'arrêt pourraient probablement nous servir à dessiner de meilleures perspectives pour les équipes nationales à venir.

PREMIERE PARTIE
RECENSION DES ECRITS

1 - HISTOIRE ET EVOLUTION DE LA PRATIQUE SPORTIVE DES FEMMES

L'expansion du sport pendant l'antiquité grecque n'a pas seulement concerné la pratique masculine mais aussi celle des femmes.

En effet à CHIOS les rencontres de lutte étaient souvent unisexes et mixtes.

En CRETE le grand Dieu, la déesse mère était une femme, ceci a dû influencer l'importante place réservée à la pratique sportive des femmes.

Ainsi les femmes pratiquent la course à pied, le saut et la course de char; elles s'adonnaient même au sport qui généralement étaient réservés aux hommes comme la lutte, la boxe et la tauromachie.

L'athénienne quant à elle était recluse dans son gynécée.

Elle se préoccupait plutôt de son esthétique, se contentait de donner des directives à ses esclaves et de superviser ce qui se passait dans la maison.

Elle y passait de longues heures à se faire belle; une telle existence ne laissait pas de place au geste sportif.

A l'homme athlétique bronzé immortalisé par tant de statues splendides s'opposait la femme au teint blanchâtre et aux chairs affaissées, jeune femme timide à qui le mari donnait des conseils précis sur l'art de faire son travail de ménagère.

A SPARTE les filles et les garçons étaient éduqués et entraînés physiquement.

Les filles de SPARTE pratiquaient donc les mêmes disciplines que les hommes.

Mais au lieu d'être préparées au service des armes, elles l'étaient en vue de la maternité.

Suivant la philosophie spartiate une femme solide et en bonne santé donnerait à l'état des bébés à son image.

Donc à SPARTE tout était axé sur la production de citoyens aptes à servir l'état car le sport favorise la santé et il devient évident que l'enfant issu "de père et de mère vigoureux ne peut qu'être lui-même vigoureux".

Certaines activités jugées compatibles avec la féminité enregistraient une participation féminine massive par exemple la danse, la gymnastique esthétique et médicale.

Par contre d'autres pratiques sportives étaient refusées aux femmes : l'athlétisme, les sports collectifs, les sports de combat.

Le droit à la compétition leur était exclusivement interdit.

Donc pendant des années la pratique sportive des femmes devait dans certains cas buter contre de fortes résistances sociales, alors que dans d'autres cette pratique était véritablement favorisée.

Il fallut toute l'opiniâtreté de la française Alice MIALLIAT fondatrice de la Fédération Féminine Internationale en 1921 pour faire tomber ces interdits.

La participation des femmes allait se consolider avec l'athlétisme par lequel les femmes faisaient des débuts timides avec quelques parutions sporadiques en tennis et au tir à l'arc.

Ce furent les minces concessions arrachées à la misogynie de Pierre de COUBERTIN qui en 1912 alors que des femmes participaient pour la première fois à STOCKHOLM aux épreuves de natation exprime son opinion en ces termes « Une olympiade femelle serait impraticable, inintéressante, inesthétique et incorrecte. »¹

¹Encyclopédie Mondiale du Sport page 225 n°13

La première participation des femmes aux Jeux Olympiques a eu lieu en 1908 à LONDRES l'effectif était de 36 femmes, et 57 en 1912 à STOCKHOLM.

Ainsi de 1896 à 1980 la participation des femmes aux Jeux Olympiques est passée de 0 à 21.2%.

Aujourd'hui les femmes participent de plus en plus à de nombreuses compétitions aussi bien en sport collectif qu'en sport individuel, du fait de la diminution ou même de la disparition de certains préjugés sociaux qui les ont toujours entravées.

2 - ENVIRONNEMENT PSYCHO-SOCIAL DU SPORT FEMININ AU SENEGAL

Les tabous, les mœurs et les systèmes de valeurs traditionnelles de la société sénégalaise ont tendance à supprimer ou tout au moins à réduire les pulsions compétitives naturelles qui peuvent dormir en chaque femme dans le domaine de l'activité physique et du sport.

Les valeurs du mariage, de l'entretien du ménage et de la famille se sont substituées à celles de la participation quotidienne aux activités sportives de compétition.

La société a toujours encouragé les hommes à manifester leur esprit de compétition alors qu'elle ne l'a pas fait pour les femmes.

Si le pourcentage de participation est longtemps demeuré faible c'est que la jeunesse féminine a toujours subi plus que les hommes une influence socio-culturelle à double tranchant : d'une part les coutumes et d'autre part la religion.

Car d'une manière générale, la société sénégalaise relègue la femme au second plan; l'homme est le maître, c'est lui qui commande, qui dirige; la femme, elle doit être soumise fidèle et s'occuper essentiellement des enfants et des travaux ménagers.

Ce faisant, l'éducation de la fille et du garçon est différenciée dès le bas âge.

Chacun est élevé conformément aux stéréotypes sexuels et sociaux: cette éducation aura des répercussions sur l'image que se fait chaque sexe de son corps. La femme perçoit le sien comme un objet à mettre en valeur .

Par conséquent elle ne doit pas posséder une musculature d'homme au risque de perdre tout son charme, toute sa grâce et donc ses chances de se faire valoir.

Sur le plan religieux, le Sénégal est un pays à majorité musulmane.

Les règles requises de l'islam sont telles que la femme doit dissimuler toutes les parties de son corps dans ses vêtements et éviter l'exhibitionnisme sous toutes ses formes.

Par conséquent beaucoup de femmes évitent de jouer parce que se sentant mal à l'aise dans un équipement sportif.

Le port d'un maillot et d'un short pour le jeu sur un terrain peut être vécu comme incompatible avec l'image du corps au point d'engendrer un conflit intense qui ne trouvera de solution que dans l'évitement de cette situation.

Ainsi l'inconfort psychologique fait naître une divergence entre la conformation du corps de l'individu et le physique jugé approprié pour participer à une activité.

Ainsi le fait d'être convaincu que les femmes n'ont pas de place dans le sport crée une barrière psychologique déterminante.

Il en résulte un conflit entre ce que les femmes aimeraient faire et ce que la pression sociale les incite à faire

Malgré ces restrictions, la conception générale de la compétition sportive pour les femmes est en train de changer rapidement grâce à l'évolution des idées.

Le sport féminin connaît aujourd'hui un regain d'intérêt nous éloignant du temps même où en Europe le Baron de Coubertin, rénovateur des Jeux Olympiques s'opposait à la participation des femmes.

Il a été même constaté que l'écart séparant les performances masculines et féminines se réduit de plus en plus de par le monde.

La femme sénégalaise n'est pas laissée pour compte dans cette évolution, d'autant plus qu'elle participe à presque toutes les compétitions organisées sur le plan national et international.

C'est ainsi qu'en 1963 lors des "Jeux de l'Amitié" à Dakar, l'équipe féminine de basket-ball, les "Lionnes" s'est distinguée par sa belle prestation.

Elle s'est classée deuxième derrière la France pour sa première participation en compétition internationale.

Sa compétence se précise deux ans plus tard en 1965 lors des premiers Jeux Africains au Congo Brazzaville en remportant la 1ère place.

En 1974 le hand-ball pour sa première compétition internationale prend la 2ème place du championnat d'Afrique de TUNIS.

Il est certain que le basket-ball et le hand-ball à un degré moindre, ont été les plus pratiqués, mais l'athlétisme avait pendant des années fait des progrès dans les résultats.

Des athlètes telles que Mariane MENDOZA, Constance SENGHOR, Marième BOYE étaient parmi les révélatrices de cette évolution.

Aussi bien dans les sports collectifs que dans les sports individuels, les femmes obtiennent des résultats probants dès leurs débuts sur la scène internationale.

L'implication effective des femmes au niveau des différentes disciplines sportives est surtout due à l'évolution de la condition du statut de la femme sénégalaise.

3 - NAISSANCE DU SPORT FÉMININ AU SENEGAL

Les débuts du sport féminin sénégalais sont directement liés au développement de la scolarisation. Les filles qui avaient le privilège de fréquenter certains établissements scolaires parce que issues de familles aisées, ont pu bénéficier au cours de leur scolarité des cours d'EPS et par la même occasion ont pu s'adonner à la pratique d'activités sportives.

Les établissements scolaires qui accueillait ces filles étaient:

- L'école des filles de l'avenue Albert Sarrault qui avait comme directrice Madame Berthe Maubert, une française aux idées très avancées et qui faisait tout ce qui était en son pouvoir pour favoriser l'épanouissement, l'émancipation des jeunes sénégalaises et surtout à leur faire profiter des vertus nées de la pratique sportive.
- L'école primaire supérieure de la rue Carnot qui accueillait les jeunes filles à l'issue de leur scolarité primaire.
- Le petit lycée de la rue Thiers.
- et le lycée Van Vollhenoven.

Il faut noter à ce niveau que cette pratique sportive au début n'était pas facile d'autant plus que les filles étaient confrontées à des problèmes tels que les préjugés, les tabous et à certaines idées arrêtées, parce que tout simplement à l'époque il était moralement impensable qu'une femme s'adonnât à la pratique des activités physiques.

Mais par le biais de l'école française ou l'EPS était obligatoire et au contact de filles européennes implantées au Sénégal, le sport féminin commençait à se développer et créer une réaction favorable dans l'esprit de beaucoup de parents sénégalais qui avaient enfin compris que l'école n'était pas le lieu de perdition qu'ils croyaient.

Par la suite , elles s'orientèrent à la pratique sportive au niveau des clubs civils dont les premiers établis au Sénégal étaient:

- Le CND (Club Nautique Dakarois)
- L'USTD (Union Sportive Des Tireurs Dakarois)
- L'USI (Union Sportive Indigène) devenue le Dial Diop Sporting Club
- La Jeanne D'Arc de Dakar
- et le FFS (Foyer France Sénégal) devenu le Jaraaf de Dakar.

Tous ces clubs ont contribué largement au développement du sport féminin au Sénégal.

C'est ainsi qu'on a assisté au plan international à des succès de certaines disciplines aussi variées que sont le basket. le handball. l'athlétisme...

Parmi ces disciplines il faut noter que c'est le basket ball qui nous a donné le plus de satisfactions, avec un palmarès fourni: 6 fois championne d'Afrique ,elles ont remporté 3 jeux Africains sans oublier leurs participations au championnat du monde.

A la lumière de tout cela ,nous pouvons dire que le sport féminin a fait ses débuts avec la scolarisation; il s'est par la suite développé au niveau des clubs pour ensuite s'imposer au niveau international.

C'est ainsi que le sport féminin s'est développé tout en faisant fi des préjugés, des interdits et des tabous.

Actuellement, le sport féminin n'a rien à envier au sport masculin, et prouve une fois de plus que le sport n'est pas un domaine exclusivement réservé aux hommes.

4 - LE PROFIL DU JOUEUR DE HAUT NIVEAU

Il existe des capacités que doit posséder le joueur de hand-ball pour accéder à un certain niveau de jeu; elles se mêlent les unes les autres, s'interpénètrent et s'influencent réciproquement.

Sans parler de limites maximales, il semble néanmoins qu'il existe des seuils minimaux au-dessous desquels un joueur se trouvera handicapé pour pouvoir accéder à un niveau de jeu supérieur.

Beaucoup de pays déterminent des critères obligatoires auxquels il faut satisfaire pour jouer au niveau international.

Faute de quoi, quelle que soit sa valeur de joueur, le handballeur est éliminé.

Vue la complexité de l'activité, le handballeur doit posséder les moyens morphologiques et athlétiques en rapport avec une motricité sollicitée dans toutes ses dimensions et qui doivent répondre aux exigences de situation de jeu toujours mouvantes et variables.

Les situations de jeu, produit des interactions sans cesse renouvelées avec des partenaires et contre des adversaires, le joueur doit les percevoir et les comprendre pour pouvoir avoir des comportements adaptés et ajustés qu'il maîtrisera effectivement.

4-1 - FACTEURS MORPHOLOGIQUES

Le handballeur au niveau international est grand et robuste d'où l'importance de la taille et du poids.

4-1-1 Facteur Taille

C'est un facteur héréditaire et un atout primordial dans le jeu moderne et les grands gabarits sont particulièrement recherchés.

La moyenne est 1,88 m chez les hommes et 1,75 m chez les femmes.

4-1-2 Facteur Poids

Il est également développé, mais il semble cependant qu'un facteur plus intéressant doit intervenir : c'est le rapport poids du corps/Taille qui donne un indice de robustesse (R)

$$R = \frac{\text{Poids du Corps}}{\text{Taille}}$$

Plus l'indice de robustesse est élevé, plus le niveau du joueur risque d'être élevé.

4-1-3 L'Envergure

Se mesure les bras écartés horizontalement, dos au mur, de l'extrémité du majeur à l'extrémité du majeur de l'autre main. Cette qualité va influencer la puissance du tir.

Plus le segment du bras est long, plus son rayon d'action sera important, plus l'accélération pouvant être donnée à la balle sera grande.

L'envergure permet aussi au gardien de but de couvrir une plus grande surface de but.

4-1-4 L'Empan

Se mesure, main à plat, doigts écartés au maximum, de l'extrémité du pouce à l'extrémité de l'auriculaire.

Cette qualité va faciliter la prise de balle, donc favoriser sa manipulation par une tenue meilleure.

A titre indicatif :

- Chez les hommes un empan varie de 22 à 25 cm
- Chez les femmes un empan varie de 19 à 22 cm

4-1-5 La Souplesse

C'est un facteur qui n'est absolument pas héréditaire comme certains l'ont cru pendant longtemps, la souplesse se "travaille" et s'acquiert grâce à l'exercice.

Le joueur de hand-ball doit posséder une grande souplesse générale, mais comme dans toute discipline sportive, cette aptitude articulaire devient spécifique à la pratique sportive.

C'est pourquoi au hand-ball :

- Une grande amplitude de l'épaule est utile pour toutes les formes de tir (augmentation des possibilités motrices de la puissance).
- Une bonne souplesse vertébrale pour favoriser tout ce qui est tir en désaxé
- Un bon écart facial en particulier pour les gardiens.

4-2 - LES CAPACITES ATHLETIQUES ET PHYSIOLOGIQUES

Le joueur de haut niveau sur le plan athlétique doit être :

- Rapide : il doit donc posséder une vitesse d'exécution très grande



- Puissant : c'est à dire pouvoir allier la vitesse à la force ce qui lui permettra d'avoir des tirs puissants et de sauter haut

(Puissance = Vitesse x Force)

- Capable de trouver des sources d'énergie qui lui permettent de soutenir l'intensité d'un match entier, en retardant au maximum les mauvais effets dus à l'apparition de la fatigue (en particulier une diminution de son efficacité perceptive, motrice et athlétique).

D'après les conclusions du Dr DENIS² : « L'étude du niveau énergétique de hand-ball nécessite une bonne capacité aérobie puisque les phases de jeu sont caractérisées par des intervalles exercices. repos en majorité inférieurs à 10 secondes.

Il apparaît qu'une équipe de hand-ball doit être composée de joueurs possédant une bonne aptitude anaérobie alactique.

Il est vraisemblable qu'une rencontre disputée entre deux équipes de haut niveau nécessite une bonne capacité lactique.

En effet certaines phases de jeu représentent des temps d'exercice intense assez longs par exemple les séries de contre-attaque, de défense individuelle avec des temps de repos courts ou nuls.>>

Ces capacités athlétiques sont indispensables parce que l'évolution du handball moderne tend vers la nécessité de former des athlètes. donc insister de plus en plus sur la préparation physique.

² Denis (Cristian) : "Etude bioénergétique d'un sport collectif. le Hand-ball" Thèse de doctorat de médecine, LYON 1977

4-3 - LES QUALITES MOTRICES

La formation psycho-motrice est indispensable avant douze ans. elle permet l'acquisition et le développement de :

- l'équilibre dynamique général, nécessaire dans tous les déplacements et les sauts.

- La dextérité indispensable à une bonne manipulation de balle

- La coordination dynamique générale, utile à tous les gestes complexes comme le lancer, le saut etc...

- La dissociation segmentaire, qui permet d'avoir des mouvements justes et précis, cette dissociation se complète par une dissociation du train inférieur et du train supérieur pour favoriser beaucoup plus les actions offensives du joueur.

- Le contrôle du tonus qui conditionne les temps de relâchement (exemple réception de balle) et les temps de mise en tension (exemple lancer):

- L'organisation temporelle des mouvements c'est-à-dire le rythme où il est nécessaire de "sentir" cette alternance de temps forts et de temps faibles lors de l'exécution d'un geste.

Cette motricité générale va servir de base à une motricité spécifique au hand-ball : la technique.

Chez le joueur de haut niveau elle se caractérise par :

- Sa vitesse

- Sa variété

Le handballeur ne doit pas être gêné par son ballon, il doit maîtriser tous ses déplacements, posséder un "bagage technique" étendu.

Plus sa technique sera raffinée moins de problèmes moteurs il aura et plus son activité perceptive sera facilitée.

Cette motricité spécifique va se traduire dans le jeu par des réalisations progressivement effectuées dans des espaces de plus en plus réduits et des vitesses de plus en plus grandes.

4-4 - L'INTELLIGENCE TACTIQUE

Le joueur de haut niveau doit posséder une grande intelligence de jeu qui dépend de deux facteurs :

- Une activité perceptive très développée qui le rend disponible. Cette prise d'information s'éduque par :

- Une décentration par rapport au ballon permettant de rechercher d'autres éléments du jeu qui vont enrichir la prise d'information.

- Une signification donnée à chaque élément du jeu et qui sera variable en fonction de l'évolution du joueur.

- Une hiérarchisation de ces différents éléments c'est-à-dire pouvoir distinguer ceux qui sont importants et ceux qui sont accessoires.

- Une anticipation du déroulement des situations de jeu, qui permet de prévoir, de prédire à partir d'un présignal les solutions à venir (donc de choisir certaines réponses) et de s'y préparer de façon adaptée.

- Une "culture handball" riche, c'est-à-dire avoir eu la possibilité de vivre de nombreuses expériences et des situations les plus variées et les plus complexes possibles, de les avoir comprises et avoir trouvé les moyens de les résoudre et d'être capable de les reconnaître et de les retrouver à certains moments du jeu. Certains entraîneurs parlent du "métier" du joueur.

4-5 - LES QUALITES PSYCHOLOGIQUES

Trois composantes psychologiques doivent caractériser le joueur de haut niveau :

- Il doit être très combatif. c'est-à-dire qu'il désire s'imposer à l'adversaire, qu'il est capable de prendre ses responsabilités et que sa volonté de gagner est particulièrement développée.

Ne pas confondre cette combativité très positive avec une agressivité souvent mal contrôlée.

- Il doit maîtriser ses émotions c'est-à-dire que ses réactions sur le terrain sont toujours effectuées à fond, mais sans emportement, ni débordement passionnel ou dramatisation.

Cette qualité doit être développée aux entraînements car elle constitue une arme très efficace surtout dans les moments décisifs d'un match.

- Il doit être motivé; cette qualité est primordiale car sans un niveau d'aspiration élevé il est impossible de faire de bons résultats sportifs ni de prétendre faire à des progrès.

Au sens large la motivation peut désigner l'état général d'excitation du sujet vis-à-vis d'une certaine action.

Pour le petit Robert c'est l'action des forces (conscientes ou inconscientes) qui déterminent le comportement. Cette motivation peut être induite de l'extérieur, on parlera de motivation extrinsèque. Elle peut aussi être induite de l'intérieur ce qu'on appelle la motivation intrinsèque; elle vient de l'individu et le pousse à agir. Elle correspond aux véritables besoins du joueur, détermine son niveau d'aspiration et règle le degré d'investissement dans la pratique sportive.

Pour LACOSTE : "la motivation intrinsèque serait tout motif issu de l'intérieur du sportif et le guidant dans la pratique sportive de son choix tandis que la motivation extrinsèque serait tout facteur externe au sportif l'incitant à performer."

Il ajoute : "elles sont interdépendantes en ce sens que l'augmentation de l'une conduit à la diminution de l'autre affectant en même la satisfaction de l'individu.

Il postule qu'il est préférable de privilégier la motivation intrinsèque pour maintenir l'intérêt du sportif.

5 - LES CARACTERISTIQUES DES HANDBALLEUSES ET BASKETTEUSES
INTERNATIONALES SENEGALAISES

Tableau N°1

FILLES	BASKET-BALL N = 39	HANDBALL N = 22	MOYENNE DIFFERENTIELLE
POIDS	63,30 kg	62,24 kg	1,06
TAILLE	173,11 cm	169,1 cm	4,01*
ENVERGURE	183,71 cm	177,93 cm	5,78*
DETENTE	44,47 cm	40,09 cm	4,38*
PUISSANCE	909,37 watts	858,62 watts	50,75*
POURCENTAGE DE LA MASSE GRASSE	22,46%	24,16%	- 1,70
MASSE MAIGRE	50,55 kg	48,95 kg	1,60
POIDS SQUELETTIQUE	7,53 kg	7,15 kg	0,38*

ANOVA

* Différence significative $p < 5\%$ (Fischer PLSD)

En dehors du poids, de la masse maigre, du pourcentage de la masse grasse, où on note des différences significatives pour la taille, l'envergure, la détente, la puissance et le poids squelettique entre les basketteuses et les handballeuses de haut niveau.

Ces différences s'expliquent par le fait que :

- la population totale (toutes catégories confondues) est plus importante au basket-ball qu'au handball.

- Le basket-ball procède à une détection plus ou moins poussée

en fonction de ces qualités déjà décrites.

- Les basketteuses participent à des compétitions régulières et de niveau relevé tant au plan national qu'international

- L'entraînement des équipes nationales comporte des séances de musculation ce qui n'est pas le cas au handball.

Accessoirement les conditions de régime alimentaire sont meilleures au basket.

6 - ORGANISATION DU SPORT FEMININ

6-1 - ORGANISATION DES COMPETITIONS NATIONALES DE HANDBALL : EXEMPLE DE DAKAR

Nous avons pris la région de Dakar comme référence parce qu'elle organise la majorité des compétitions nationales, et aussi parce qu'elle fournit presque la totalité des joueuses évoluant en équipe nationale.

- Poussins : il n'existe pas de catégorie chez les filles
- Benjamines : la ligue de Dakar organise des tournois les dimanches en général.

Ces compétitions ne sont pas régulières, 6 équipes y participent : CDEPS, JARAAF, DALIFORT, HANN MONTAGNE, COLOBANE HLM.

- Minimes : 8 équipes : CDEPS, JARAAF, DALIFORT, HANN MONTAGNE, COLOBANE, HLM, DUC, GOREE.
- Cadettes : 6 équipes : JARAAF, ANSAPP de Pikine, HLM, DUC, GOREE, DIAMANO.

Un championnat régional aller simple est prévu pour les cadettes et les minimes. Mais en réalité, ce championnat est irrégulier. Son organisation dépend des moyens dont dispose la ligue de Dakar.

- Juniors/Séniors : Le championnat régional est organisé par la ligue par contre le championnat national est organisé par la fédération sénégalaise de handball.

- Le championnat national phase aller-retour avec la participation de 8 équipes à Dakar : JARAAF, DIAL DIOP, MBOSSE US RAIL, SALTIGUE, HLM, DUC, GOREE.

- La Coupe du Sénégal
- La coupe des 4 grands : elle regroupe les 4 premières équipes du championnat passé.
- La coupe de la fédération sénégalaise de handball.
- La coupe du président du C E S
- La semaine du sifflet : c'est un tournoi organisé par les arbitres du handball.

6-2 - ORGANISATION DES COMPETITIONS INTERNATIONALES AU HANDBALL

La confédération africaine de hand-ball (CAHB) est l'émanation de toutes les fédérations et associations nationales de hand-ball en Afrique.

Elle organise six compétitions en cycles réguliers.

Les compétitions masculines et féminines se disputent en même temps et dans le même lieu.

6-2-1 COMPETITIONS POUR LES NATIONS

6-2-1-1 Championnat d'Afrique "A" des Nations

Il regroupe les équipes de l'élite africaine, tous les deux ans au mois de Juillet les années impaires.

Dix nations sont qualifiées en garçons et dix en filles.

Le vainqueur est qualifié pour le mondial "A" ou les Jeux Olympiques, le finaliste est qualifié pour le Mondial "B".

Les six premiers se maintiennent dans le championnat d'Afrique "A", les quatre derniers sont rétrogradés pour le championnat d'Afrique "B".

6-2-1-2 Championnat d'Afrique "B" des Nations

Ce championnat constitue la seconde division du championnat "A" et regroupe les équipes de moindre force.

Il est organisé tous les deux ans au mois de Juillet les années paires.

Le nombre de nations est illimité pour le moment, les quatre premiers accèdent au championnat d'Afrique "A".

6-2-1-3 Championnat d'Afrique Junior des Nations

Il est organisé tous les deux ans au mois de Décembre les années paires

Le nombre de nations est illimité, les deux premiers sont qualifiés pour le championnat du monde "Espoirs".

6-2-2 COMPETITIONS POUR LES CLUBS

6-2-2-1 Championnat d'Afrique des Clubs Champions

Chaque année : en Septembre les années paires, en Décembre les années impaires est organisé le championnat d'Afrique des Clubs Champions.

Tous les clubs champions des pays sont admis.

6-2-2-2 Championnat d'Afrique des Clubs Vainqueurs de Coupe

Il a lieu chaque année au mois de Mars.

Les clubs vainqueurs de Coupe de leur pays sont tous admis.

6-2-2-3 Super Coupe des Clubs

La première édition a eu lieu en Février 1986 en Côte d'Ivoire pays siège de la CAHB.

c'est un match opposant le vainqueur du championnat d'Afrique des clubs champions au vainqueur du championnat d'Afrique des vainqueurs de coupe.

6-3 - LA PARTICIPATION DES HANDBALLEUSES SENEGALAISES AUX
DIFFERENTES COMPETITIONS CONTINENTALES
 (Depuis l'indépendance)

Tableau N°2

ANNEES	TYPES DE COMPETITIONS	CLASSEMENT
1974	1er Championnat d'Afrique à TUNIS	2ème/4
1976	Jeux Africains à ALGER	5ème/7
1983	1er Championnat d'Afrique B à DAKAR	3ème/5
1985	2ème Championnat d'Afrique B à LAGOS	1ère/3
1985	Championnat d'Afrique A à LUANDA	8ème/8
1987	4ème Jeux Africains à NAIROBI	4ème/6
1990	Championnat d'Afrique B à DAKAR	2ème/2
1991	Championnat d'Afrique A au CAIRE	5ème/7
1991	5ème Jeux Africains AU CAIRE	6ème/8

6-4 - ORGANISATION DES COMPETITIONS NATIONALES
DE BASKET-BALL : EXEMPLE DE DAKAR

Comme pour le handball la région de Dakar nous sert de référence parce qu'organisant la majorité des compétitions nationales, et parce que fournissant la plupart des joueuses de l'équipe nationale.

- Mini-basket : la ligue de basket-ball organise pour cette catégorie des tournois tous les dimanches avec la participation des équipes suivantes : ASFO, JARAAF, SIBAC, MERMOZ, OUAKAM, DUC, BOPP, MUNICIPALITE, JA, SALTIGUE, HLM Basket Club, GUEDIAWAYE Basket Club

- Minimes :

- Le championnat régional :

* Phases aller

* Phases play off et phases play down

- La coupe régionale qui regroupe les équipes suivantes :

ASFO, JARAAF, SIBAC, MERMOZ, OUAKAM, DUC, BOPP, MUNICIPALITE, JA, SALTIGUE, HLM Basket Club, GUEDIAWAYE Basket Club

- Cadettes :

- Le championnat régional :

* Phases aller

* Phases play off et phases play down

- La coupe régionale regroupe les équipes suivantes :

ASFO, JARAAF, SIBAC, MERMOZ, OUAKAM, DUC, BOPP, MUNICIPALITE, JA, SALTIGUE, HLM Basket Club, GUEDIAWAYE Basket Club

- Juniors :

- Le championnat régional :

* Phases aller

* Phases play off et phases play down

- La coupe régionale avec la participation des équipes suivantes : ASF0, JARAAF, SIBAC, MERMOZ, OUAKAM, DUC, BOPP, MUNICIPALITE, JA, SALTIGUE, HLM Basket Club, GUEDIAWAYE Basket Club

- La coupe du Sénégal

- Juniors :

- Le championnat national :

* 1ère Phase préliminaire ou de classement

* 2ème Phase play off (aller et retour pour les 6 meilleures équipes classées)

La 1ère division est composée par : ASF0, JARAAF, SIBAC, OUAKAM, DUC, BOPP, SONACOS, JA, SALTIGUE, REVEIL de Saint-Louis, STADE de Mbour.

La 2ème division comporte trois équipes : HLM Basket Club, GUEDIAWAYE Basket Club, MUNICIPALITE.

- La coupe du Sénégal

- La coupe de l'épouse du chef de l'Etat

- La coupe régionale

- Le challenge des quatre premières équipes du championnat passé.

La ligue et la fédération sénégalaise de basket-ball organisent des compétitions régulières pour les différentes catégories c'est-à-dire du mini-basket-ball aux équipes séniors.

Ceci engendre un nombre important de matches qui constitue un élément indispensable pour élever le niveau des différentes équipes entraînant ainsi l'évolution du niveau de l'équipe nationale.

6-5 - LA PARTICIPATION DES BASKETTEUSES SENEGALAISES
 AUX DIFFERENTES COMPETITIONS INTERNATIONALES
 (Depuis l'indépendance)

Tableau N°3

ANNEES	TYPES DE COMPETITIONS	CLASSEMENT
1963	Jeux de l'Amitié	2ème
1965	Jeux Africains de BRAZZAVILLE	1ère
1966	Championnat d'Afrique à CONAKRY	4ème
1968	Championnat d'Afrique au CAIRE	2ème
1970	Championnat d'Afrique au TOGO	3ème
1973	Jeux Africains à LAGOS	1ère
1975	Championnat d'Afrique à TUNIS	1ère
1977	Championnat d'Afrique à DAKAR	1ère
1978	Jeux Africains d'ALGER	1ère
1979	Championnat d'Afrique à MAOGADICIO	1ère
1981	Championnat d'Afrique à DAKAR	1ère
1983	Championnat d'Afrique A à LUANDA	2ème
1985	Championnat d'Afrique à DAKAR	1ère
1987	Jeux Africains à NAIROBI	3ème
1987	Championnat d'Afrique au MOZAMBIQUE	Absente
1989	Championnat d'Afrique à ALGER	1ère
1991	Jeux Africains AU CAIRE	2ème

6-6 - COMMENTAIRE DES TABLEAUX COMPARATIFS
DE COMPETITIONS CONTINENTALES AFRICAINES

Depuis l'Indépendance, l'équipe nationale féminine n'a participé qu'à 9 compétitions continentales dont la première en 1974, 11 années après celle des basketteuses.

Notre attention est surtout portée sur l'irrégularité de la participation avec de très longues périodes d'inactivité :

1974-1976; 1976-1983; 1985-1987; 1987-1990;

Ce qui donne 10 ans d'absence en 18 ans d'existence.

Sur le plan international, le handball féminin sénégalais parvient toujours à se placer dans le tiercé de tête du championnat d'Afrique 8 : 3ème en 1983, 1er en 1985 et 2ème en 1990 même si les pays participants ne sont pas si nombreux.

Mais au niveau du championnat d'Afrique A, notre handball féminin éprouve beaucoup de mal à y rester : 2ème en 1974, 8ème en 1985 et 5ème en 1991.

Ces mauvais résultats ne sont en fait qu'une des conséquences de l'irrégularité de la participation de l'équipe féminine à la compétition de haut niveau.

Par contre le nombre de compétitions continentales africaines des basketteuses constituent presque le double de celui des handballeuses.

En dehors des 16 compétitions continentales africaines il faut noter surtout 3 championnats du monde : COLOMBIE 1975 (dernière place); SEOUL 1979 (dernière place) et MALAISIE 1990 (13ème place sur 15 participantes).

Bien que les résultats ne soient pas fameux sur le plan mondial les basketteuses n'ont plus rien à prouver au niveau africain : 6 fois championnes d'Afrique sur 10 dont 2 à domicile et 2 fois vice-championnes ; elles ont aussi remporté 3 jeux africains sur 5.

Le basket-ball par sa régularité aux compétitions de haut niveau et par ses belles prestations, a le plus contribué à la popularité du sport féminin sénégalais, ce qui lui a valu toutes les considérations et tous les privilèges : l'engagement de l'état pour la promotion du basket-ball, les moyens financiers, et matériels mis à sa disposition.

Les bonnes performances du basket-ball féminin semblent être le résultat d'une politique que mènent depuis longtemps les instances de la fédération sénégalaise de basket-ball par une bonne organisation sportive rigoureuse de la discipline.

Par contre le handball, seconde discipline collective féminine au Sénégal derrière le basket-ball éprouve beaucoup de difficultés à s'imposer.

Son classement au niveau international n'est pas de nature à favoriser l'engagement de l'état pour des compétitions internationales qui requièrent quand même une forte participation financière.

La conséquence directe de cette situation est une mauvaise préparation à ces compétitions ou tout simplement des forfaits.

6-7 - REPARTITION EN CATEGORIES D'AGES EN
FONCTION DE LA DISCIPLINE

Tableau N°4

HANDBALL		BASKET-BALL	
AGES	CATEGORIES	AGES	CATEGORIES
Plus de 17 ans	JUN/SENIORS	Plus de 19 ans	SENIORS
15 ans-16 ans	CADETTES	18 ans-19 ans	JUNIORS
13 ans-14 ans	MINIMES	16 ans-17 ans	CADETTES
11 ans-12 ans	BENJAMINES	14 ans-15 ans	MINIMES
9 ans-10 ans	POUSSINS	12 ans-13 ans	BENJAMINES
		Moins de 12 ans	MINI-BASKET

La catégorisation au niveau du handball est différente de celle du basket-ball : on est séniors au handball à partir de 17 ans, et à partir de 20 ans au basket-ball.

Il faut remarquer qu'au handball la catégorie junior est fusionnée à celle des séniors pour obtenir la catégorie juniors/séniors; on devient donc séniors plus tôt au handball qu'au basket-ball.

DEUXIEME PARTIE

METHODOLOGIE

METHODOLOGIE

1 - Enquête

Dans notre étude nous avons utilisé deux types d'enquêtes : le questionnaire et l'entretien en considérant une population divisée en deux groupes :

- Le premier groupe est formé par les anciennes internationales et celles qui jouent actuellement.

- le deuxième groupe concerne les médecins sportifs et les entraîneurs.

Nous avons administré le questionnaire aux joueuses.

Avec les entraîneurs et les médecins, nous avons utilisé le questionnaire où l'entretien suivant leur disponibilité. car pour certains médecins il nous était impossible d'avoir un entretien parce qu'ils étaient souvent sollicités pour de nombreuses consultations.

Ainsi nous étions obligés de leur laisser le questionnaire pour ensuite revenir le récupérer le jour fixé.

2 - Les sujets de l'enquête

Il s'agit principalement :

- Des anciennes joueuses de l'équipe nationale :

22 handballeuses et 15 basketteuses.

- Des actuelles joueuses de l'équipe nationale :

16 handballeuses et 12 basketteuses.

- Des entraîneurs intervenant dans les clubs féminins : 7 au basket-ball et 8 au handball

- Des 8 médecins qui suivent les joueuses dans les clubs et dans les équipes nationales.

3 - L'élaboration du questionnaire et validation

Nous avons mis au point un questionnaire distribué à 10 internationales handballeuses et basketteuses.

le but était de tester la compréhension qu'elles pouvaient avoir des questions posées.

Ceci nous a permis de savoir qu'il n'y avait aucune difficulté de compréhension. Les questions ne prêtaient pas à équivoque.

Nous avons donc considéré le questionnaire comme ^{valable} et l'avons retenu définitivement.

Le questionnaire des joueuses comprend trois parties :

- Sur l'en-tête c'est-à-dire la première partie nous avons précisé l'objet de notre étude.

- La deuxième concerne les renseignements sur le sujet ciblé (âge, profession, religion, situation matrimoniale, niveau d'instruction, discipline pratiquée).

La dernière partie enfin comporte les différents types de questions se rapportant aux activités physiques et à l'équipe nationale. Les questions posées sont des questions ouvertes ne proposant aucune réponse à l'intéressée.

Considérant la nature des informations recherchées, ce type de questionnaire nous a semblé plus à même de permettre aux répondantes d'exprimer leurs opinions sans aucune influence.

3-1 - Protocole

Pour aider les joueuses à comprendre ce que nous voulions dans notre étude et comment s'y prendre, nous leur avons expliqué la démarche à suivre pour répondre aux questions, tout en rassurant sur le caractère confidentiel et anonyme des réponses.

3-2 - La collecte des données

Nous avons procédé à la distribution des questionnaires pendant les heures d'entraînement ou de match parce que c'était l'occasion privilégiée pour toucher le maximum de joueuses internationales.

Mais pour la plupart des anciennes internationales, il nous a fallu aller à leur domicile ou à leur lieu de travail pour pouvoir leur administrer le questionnaire.

Comme il y en avait qui avait abandonné depuis longtemps, elles nous obligeaient à leur laisser du temps pour répondre objectivement aux différentes questions.

4 - Traitement des données

Pour dépouiller les raisons nous avons appliqué des techniques d'analyse de contenu des réponses obtenues.

Ainsi nous avons procédé à des catégorisations pour ensuite procéder à des calculs de pourcentage.

Pour se faire la démarche suivante a été suivie :

- Séparation des différentes raisons au niveau du handball et du basket.
- Regroupement des raisons qui semblent présenter des similitudes.
- Identification des domaines ou des catégories de raisons.

5 - Choix de la population de l'étude

En plus des anciennes joueuses, nous avons interrogé les joueuses actuelles, les entraîneurs sportifs.

- Les anciennes joueuses internationales: elles sont les plus concernées par l'étude.

- Les entraîneurs de par leur formation. leur expérience peuvent nous donner un éclaircissement spécifique. plus technique, ils peuvent avoir une vision objective des problèmes.

- Les actuelles joueuses internationales : leur opinion peut nous permettre de faire des projections, des propositions en vue d'améliorer la longévité de la carrière de celles qui sont actuellement en place et de la relève.

- Les médecins comme les entraîneurs présentent l'avantage d'être plus objectifs et surtout de par leur position sociale vis-à-vis des joueuses (parfois ils sont le confident, parfois le "père", parfois l'éducateur) peuvent expliquer mieux que les interviewées les raisons profondes parfois mal expliquées par les joueuses.

Nous n'avons pas tenu compte de l'avis des médecins dans la comparaison. mais nous l'avons utilisé dans l'analyse.

TROISIEME PARTIE

**ANALYSE ET INTERPRETATION
DES RESULTATS**

REPARTITION DES JOEUSES EN FONCTION DU DEBUT DE PRATIQUE AU
HANDBALL

Tableau N°5

AGE(en années)	11	12	13	14	15	16	17	19
CATEGORIE	BENJAMINES		MINIMES		CADETTES		JUNIORS/ SENIORS	
NOMBRE DE JOEUSES	1	3	1	5	5	1	1	1
POURCENTAGE	5%	13%	5%	22%	40%	5%	5%	5%

Ce tableau nous permet d'avoir un aperçu sur le début de pratique de la handballeuse, ces éléments d'information nous seront utiles au cours de nos discussions ultérieures.

18% des handballeuses ont commencé leur pratique en catégorie benjamine. 27% en minime, 45 % en cadette et 10% en junior/sénior.

55% des handballeuses ont commencé à jouer à partir de la catégorie cadette et junior/sénior.

Il n'y a pas de fille ayant joué en catégorie poussin c'est-à-dire le mini-handball, le pourcentage de début de pratique en benjamine et minime est relativement faible.

Et c'est justement au niveau des petites catégories que la joueuse acquiert les savoir-faire fondamentaux, une bonne motricité de base, un bagage technico-tactique riche, en un mot tous les rudiments du handball.

REPARTITION DES JOEUSES EN FONCTION DU DEBUT DE PRATIQUE AU
BASKET-BALL

Tableau N°6

AGE(en années)	11	12	13	14	15	16	17	19
CATEGORIE	MINI-BASKT	BEN-JAMI	MINI-MES	CADETTES		JUNIORS		SE-NIORS
NOMBRE DE JOEUSES	1	2	3	4	1	2	1	1
POURCENTAGE	7%	13%	20%	26%	7%	13%	7%	7%

Ce tableau nous permet d'affirmer que 7% des basketteuses ont débuté leur pratique en catégorie mini-basket-ball, 13% en benjamine, 20% en minime, 33% en cadette, 20% en junior et 7% en sénior.

ANALYSE COMPARATIVE DES TABLEAUX N°5 ET N°6

A travers le tableau n°5 et le tableau n°6 nous avons constaté que 7% des anciennes basketteuses ont joué au mini-basket-ball contrairement au handball où le mini-handball est inexistant chez ses anciennes internationales.

En dehors de ceci 90% des anciennes ont commencé à jouer au handball entre les catégories benjamine et cadette; 10% seulement ont débuté leur pratique en sénior.

Par contre au basket-ball il y a un décalage : 20% des anciennes basketteuses ont débuté leur pratique en junior et 7% en sénior donc 73% ont commencé à jouer entre mini-basket et la catégorie cadette.

La conclusion qu'on peut tirer de ces constats est que les anciennes handballeuses avaient commencé à pratiquer plus tôt que les anciennes basketteuses.

REPARTITION DES JOUEUSES SUIVANT LA CATEGORIE SOCIALE

Tableau N°7

CATEGORIE SOCIALE	HANDBALL	BASKET-BALL
ELEVE	41%	13%
ETUDIANTE	9%	27%
TRAVAILLEUR	23%	53%
SANS PROFESSION	27%	7%
TOTAL	100%	100%

Ce tableau nous permet de voir que la population scolaire et universitaire était bien présente parmi les joueuses de haut niveau.

On en dénote 50% chez les handballeuses et 40% chez les basketteuses.

Ces pourcentages peuvent se justifier par le fait que la pratique sportive était souvent liée à la scolarité, surtout à travers l'UASSU où les élèves étaient orientés vers les clubs, fournissant ainsi la majorité des sportives de la pratique civile.

On remarque une forte population de travailleurs au basket-ball liée au fait que l'état a, à un certain moment, soutenu une politique d'insertion en direction des lionnes basketteuses en vu de leurs nombreux succès au plan international.

ELEMENTS D'APPRECIATION DES ANCIENNES HANDBALLEUSES
INTERNATIONALES

Tableau N°8

DEBUT DE PRATIQUE	NOMBRE D'ANNEES PASSEES EN EQUIPE NATIONALE	NOMBRE D'ANNEES PASSEES EN CLUB	NOMBRE DE MATCHS JOUES EN EQUIPE NATIONALE
19	3	4	0
14	4	18	10
15	4	11	11
17	7	11	15
15	1	4	1
14	1	3	2
16	2	8	10
15	9	14	25
15	4	16	10
12	9	14	12
15	8	15	18
14	3	11	9
14	7	10	15
15	10	15	10
15	1	15	1
12	3	15	10
14	5	10	11
13	6	10	12
15	7	12	13
12	11	11	26
15	9	20	11
11	6	24	12
EX = 317	EX = 120	EX = 271	EX = 271
X = 14 ans	X = 5 ans	X = 12 ans	X = 11 matchs

ELEMENTS D'APPRECIATION DES ANCIENNES BASKETTEUSES
INTERNATIONALES

Tableau N°9

DEBUT DE PRATIQUE	NOMBRE D'ANNEES PASSEES EN EQUIPE NATIONALE	NOMBRE D'ANNEES PASSEES EN CLUB	NOMBRE DE MATCHS JOUES EN EQUIPE NATIONALE
18	9	9	100
16	5	9	15
12	15	18	60
14	12	9	77
16	10	8	100
20	8	15	50
19	7	7	20
16	6	8	50
10	18	16	110
12	10	9	55
17	3	8	4
16	6	10	20
18	6	10	24
14	5	9	20
14	3	10	3
EX = 232	EX = 123	EX = 155	EX = 708
X = 15 ans	X = 8 ans	X = 10 ans	X = 47 matchs

COMMENTAIRE COMPARATIF DES ELEMENTS D'APPRECIATION DE LA
CARRIERE DES ANCIENNES HANDBALLEUSES ET BASKETTEUSES

En moyenne la handballeuse débute la pratique à 14 ans, la basketteuse un an après (15 ans).

Nous pouvons dire qu'il n'y a pratiquement pas de différence significative au début de pratique de ces 2 disciplines.

Par contre il en existe une quant à la longévité de la carrière : en moyenne la carrière des handballeuses au haut niveau dure 5 ans, celle des basketteuses 8 ans.

Cette différence de 3 ans peut nous permettre de confirmer notre hypothèse posée en début de mémoire : la carrière de la handballeuse de haut niveau est courte.

La handballeuse commence à pratiquer à 14 ans, reste 12 ans dans le club et seulement 5 ans en équipe nationale.

La basketteuse débute à 15 ans, reste 10 ans en club et 8 ans en équipe nationale.

A la lumière de ces constats nous pouvons dire que la handballeuse passe beaucoup plus de temps au niveau du club qu'en équipe nationale.

En calculant la corrélation entre le nombre d'années passées en équipe nationale et le nombre de matchs joués, nous avons trouvé :

- Au handball $r = 0,7864$
- Au basket-ball $r = 0,81115$

Ces résultats nous démontrent qu'il existe une corrélation étroite entre la durée de la carrière féminine et le nombre de matchs joués.

Ceci implique que la longévité étroite dépend de l'organisation même de la discipline; mieux elle est organisée, plus elle favorise la poursuite de la pratique de haut niveau.

TABLEAU RELATIF AUX CAUSES D'ARRET EN EQUIPE NATIONALE
DES HANDBALLEUSES

Pour une exploitation cohérente nous allons prendre une par une les différentes raisons évoquées par ordre d'importance par les anciennes handballeuses internationales d'une part et celles des basketteuses d'autre part, ensuite nous essayerons de les analyser et interpréter après les avoir présenter succinctement.

Tableau N°10

CAUSES D'ABANDON	NOMBRE DE REPONSES	POURCENTAGE
Raisons de Santé	3	9%
Raisons Matrimoniales	5	16%
Raisons Professionnelles	1	3%
Raisons de Démotivation	15	47%
Raisons liées à l'âge	3	9%
Raisons liées à la Discipline	2	7%
Raisons de Baisse de Performance	3	9%

1 - Raisons de Démotivation

Elles sont diverses et constituent 47% des raisons d'abandon de la carrière sportive de haut niveau au hand-ball.

Ces raisons de démotivation sont :

1-1 Financières

- La longue distance qui sépare le domicile et le terrain d'entraînement entraîne des frais de transport plus ou moins importants.

- Les difficultés financières de stage et de voyage.

- La non prise en charge sociale de l'internationale.

Les problèmes financiers auxquels les handballeuses étaient souvent confrontées étaient principalement dus au fait de ne pouvoir assurer le transport domicile-terrain d'entraînement et vice-versa, quand la distance est longue.

Faute de moyens, elles sont obligées de diminuer le volume d'entraînement au niveau des clubs et à la longue ceci aboutit généralement à une régression du niveau de jeu de la joueuse.

Ces problèmes financiers peuvent provenir de l'organisation interne de la Fédération Sénégalaise de Hand-ball car les conditions de stage et de voyage étaient souvent très difficiles à supporter. En période de pré-compétition les joueuses étaient généralement regroupées dans les locaux soit du stade Iba Mar DIOP soit du CNEPS de THIES où elles étaient souvent confrontées à de nombreux problèmes.

Notre expérience nous permet d'affirmer que les conditions de confort sanitaires et alimentaires étaient à la limite de l'acceptable surtout pour des filles.

La nuit, il était impossible de dormir tranquillement avec l'invasion des moustiques et surtout après des séances d'entraînement intenses (3 fois par jour) nécessitant un repos suffisant et un minimum de commodité.

Les hand-balleuses rencontraient aussi des problèmes de non-paiement de péri-dièm (argent de poche).

Cet état pose un sentiment de désagrément chez les joueuses, car elles ont besoin en tant que femmes de faire certaines dépenses pour assurer le minimum.

Cet argent de poche de 1200 francs.cfa au Sénégal et de 1500 Francs.cfa à l'extérieur par jour et par personne peut constituer une somme non négligeable qui servira beaucoup à la joueuse surtout à l'extérieur, ne serait-ce que pour acheter de petits cadeaux en guise de souvenir de voyage.

1-2 Relationnelles

- Le chantage sexuel de la part de certains dirigeants.
- La mauvaise ambiance de groupe due au manque d'esprit de groupe.
- L'inexpérience et/ou l'incompétence des dirigeants, techniciens et administrateurs.

Il faut reconnaître ici que des joueuses ont été soumises à des pressions sexuelles de toutes sortes de la part de certains dirigeants ou officiels peu scrupuleux.

Ces harcèlements sexuels prennent parfois la forme d'un chantage surtout en période de sélection définitive.

Celles qui ne sont pas prêtes à se plier aux exigences de ces entraîneurs risquent d'être écartées de la sélection.

L'attrait des voyages, la popularité chez la fille font que certaines joueuses cèdent et sont souvent humiliées surtout quand le résultat sportif lui-même est médiocre.

Le "copinage" douteux entre joueuses et entraîneurs fait que les filles de niveau moyen ne pouvant pas soutenir la concurrence cèdent plus facilement.

Les problèmes relationnels peuvent aussi provenir de la vie de groupe des filles.

Généralement elles arrivent en équipe nationale avec des affinités marquées suivant les clubs; parfois elles sont tentées de prolonger les conflits existant au niveau des clubs.

Le clivage risque de déteindre sur le jeu collectif : par exemple certaines filles ne se donnent pas le ballon au cours du jeu pour des raisons d'inimitié oubliant qu'elles sont en équipe nationale pour défendre le même but.

L'inexpérience et l'incompétence des dirigeants, entraîneurs et administrateurs sont aussi évoquées comme des causes d'abandon de la pratique de haut niveau.

Les joueuses les prennent pour responsables de la perte répétée de dernière minute de certains matches qui étaient à leur portée, soit par faute de managérat, soit par des erreurs tactiques, soit par l'impossibilité de gérer le groupe dans les moments difficiles du match surtout quand l'enjeu est important.

L'autre facette est que les entraîneurs font un effort remarquable pour la préparation d'un éventuel voyage; ils mettent les bouchées doubles quant au respect des entraînements, des consignes de la vie de groupe etc...

Mais une fois à l'extérieur il ya un relâchement notoire; les entraînements ne sont plus aussi réguliers, les filles se couchent tard par manque de contrôle.

Ceci est surtout remarqué pendant les Jeux Africains où les entraîneurs habitent des résidences différentes de celles des filles; ainsi les matches ne sont pas bien préparés d'autant plus que les relations entraîneurs-joueuses s'avèrent difficiles soit pour fixer des rendez-vous pour les entraînements, soit pour des réunions de critiques pour pouvoir rectifier les erreurs du match précédent et essayer ainsi d'améliorer le prochain ou bien tout simplement pour les joueuses de leur dire les conditions dans lesquelles elles se trouvent.

1-3 Personnelles

- Sentiment de désintérêt pour le handball
- manque de temps
- Raisons personnelles non évoquées

Certaines filles décrochent tout simplement du fait de de l'expérience peu concluante par rapport à leurs attentes en équipe nationale.

Un sentiment de déception, de désintérêt s'installe, les amenant petit à petit à une démotivation qui finit par les éloigner définitivement du chemin des stades.

D'autres pour des raisons non évoquées ont arrêté de jouer.

Est-ce des raisons intimes? Des raisons trop douloureuses? Ou des raisons très banales? On ne saurait affirmer.

2 - RAISONS MATRIMONIALES

Elles représentent 16% des causes d'abandon de la carrière sportive.

- La grossesse
- Le mariage (le foyer, les enfants et le mari)

2-1 La Grossesse

De manière générale la grossesse est jugée incompatible avec la pratique de sport, surtout le handball qui est assez violent; le risque d'une grossesse perturbée que peuvent courir les filles en jouant au handball surtout en tant que gardienne de but, entraîne un arrêt de la pratique.

La grossesse hors mariage et celle dans le mariage constituent toutes les deux des causes d'arrêt de la carrière sportive, mais à un degré moindre pour les grossesses hors mariage, car on voit beaucoup plus de mères célibataires revenir sur le terrain après une grossesse que chez les mariées.

2-2 Mariage

Le mariage qui se situe entre 18 et 25 ans représente un tournant dans la vie d'une femme : jusque là elle était plus ou moins libre de ses activités notamment sportives.

Mais une fois mariée, la femme est confrontée à de nombreuses contraintes liées à l'organisation du foyer, aux exigences du mari, des enfants, aux pressions de l'entourage social : les parents, les amis...

Avec toutes ces préoccupations, si le mari est sportif, la femme peut continuer à pratiquer; dans le cas inverse il arrive très fréquemment qu'elle interrompe sa carrière sportive.

Elle se trouve dans l'impossibilité de trouver du temps à consacrer au handball de haut niveau avec toutes les contraintes, les exigences, les sacrifices que requiert la pratique à ce niveau.

3 - RAISONS DE SANTE

- Les maladies
- Les blessures : genou, épaule, cheville.

Les raisons de santé représentent 9% des raisons d'abandon de la pratique sportive de haut niveau du handball féminin.

Le handball fait partie des sports collectifs de contact assez violents, où le joueur est appelé à recevoir des coups et à se blesser souvent.

Ces blessures peuvent être dues à l'entraînement intensif surtout en période de pré-compétition internationale.

On passe d'un entraînement d'une heure à peu près par jour dans les clubs à un entraînement de 3 séances de 2 heures par jour.

Il faut noter aussi qu'à cette période, les joueuses ne ménagent aucun effort pour faire partie des 16 sélectionnées d'autant plus que la concurrence est très importante.

Ce régime inhabituel à grande intensité réveille de vieilles blessures acquises en club ou en provoque de nouvelles.

A cela s'ajoute la compétition de haut niveau où les matches se succèdent généralement avec un temps de récupération court, parfois même un match par jour.

C'est d'ailleurs ce qui s'est passé lors du dernier championnat d'Afrique "A" au CAIRE où nous avons joué six matches en six jours d'affilée, alors qu'en championnat national les filles jouent un match parfois deux dans la semaine.

Ce qui pose problème quant à l'adaptation aux conditions de la pratique de haut niveau et peut être à l'origine de certaines blessures.

Les principaux traumatismes des handballeuses concernent généralement : le genou, l'épaule, le coude, d'une façon moindre le pied.

Ils peuvent survenir à la suite d'une inadaptation des chaussures, du revêtement, d'une insuffisance de l'échauffement, de la récupération ou parfois d'une répétition d'un geste mal exécuté.

Il faut aussi noter la place importante qu'occupent les luxations et les fractures différentes au niveau des traumatologies sportives en particulier les luxations du genou, de la cheville et de l'épaule qui constituent les articulations les plus sollicitées au handball.

Leur mauvais fonctionnement handicape forcément la joueuse qui éprouve beaucoup de mal à réaliser certains gestes techniques ce qui peut limiter son jeu.

Indépendamment de la pratique sportive, il ya d'autres maladies comme tant d'autres qui guettent la sportive au cours de sa carrière au point de l'empêcher de continuer sa pratique.

Ces problèmes de santé extrasportifs constituent également des facteurs d'arrêt de la carrière sportive de haut niveau.

4 - RAISONS DE BAISSSE DE PERFORMANCE

Elles représentent aussi 9% des différentes causes évoquées par les anciennes handballeuses pour leur retrait définitif de la pratique sportive de haut niveau.

Ces raisons peuvent être expliquées par une diminution de leur rendement habituel à cause du manque de sérieux aux entraînements ou par l'apparition des premiers symptômes d'une "vieillesse sportive" parfois même c'est la conséquence du cumul des raisons évoquées précédemment à savoir : la démotivation, les problèmes de santé, la situation de femme mariée . Ainsi la régression sur le plan du jeu se situant en deçà de la performance requise pour participer à la compétition de haut niveau, entraîne une non-sélection de la joueuse bien que cette dernière ait une certaine expérience sur le plan international.

|| ||

5 - RAISONS LIEES A L'AGE

Elles constituent 9% des raisons d'abandon.

L'âge avancé de certaines joueuses peut constituer un facteur d'arrêt de la pratique car les capacités physiques et psychologiques commencent à s'estomper face aux exigences que requiert la pratique de haut niveau.

Elle ne pourra plus soutenir longtemps certains efforts intenses qui caractérisent la haute compétition. Un décalage significatif défavorable entre elle et les autres coéquipières risque de lui faire baisser les armes.

Il faut aussi noter l'hostilité du public qui "vieillit" la joueuse, surtout celle qui a débuté assez tôt sa carrière.

La résistance psychologique à la réaction du public finit par s'émousser et par faire accepter à la joueuse qu'elle n'a plus sa place parmi les meilleures.

Ces raisons peuvent aussi être expliquées par le fait que la société d'une manière générale juge moins bien la femme qui joue au delà d'un certain âge, surtout si elle est encore célibataire, elle sera la victime des pressions sociales telles que l'hostilité des parents, de l'entourage et finira par céder.

6 - RAISONS LIEES A LA DISCIPLINE

Ces raisons représentent 7% des causes de rupture de carrière, elles sont d'autant plus diverses que l'équipe nationale regroupe des joueuses venant des clubs parfois fort disparates avec une mentalité, des personnalités très différentes; là se pose le problème d'adaptation par rapport à la discipline de groupe avec ses règles et ses exigences.

Ainsi celles qui, de par leur milieu social mènent souvent une vie plus ou moins indépendante, ont des problèmes pour se plier à la discipline de groupe : respect des horaires (coucher, réveil, entraînements) et des consignes etc...

L'indiscipline peut être due à une incompatibilité existant entre un entraîneur autoritaire et une joueuse qui accepte mal cette autorité en le manifestant soit dans le jeu soit par son comportement dans le groupe.

Pour ne pas remettre en cause sa crédibilité l'entraîneur réagit négativement.

L'indiscipline est toujours sanctionnée par les entraîneurs car c'est un facteur qui ne peut résider en sport et surtout en sport collectif où le milieu doit favoriser une bonne entente, une bonne cohésion afin de mener l'équipe à la victoire.

Avec l'indiscipline les controverses ne peuvent être évitées, les consignes ne seront pas respectées et on va vers une dislocation de l'équipe.

C'est la raison pour laquelle l'entraîneur préfère écarter la joueuse qu'il juge indisciplinée quelle que soit sa valeur technique, tactique au sein de l'équipe.

7 - RAISONS PROFESSIONNELLES

Ce sont les moins importantes : 3% seulement.

Elles sont étroitement liées aux différents problèmes que pose la vie professionnelle par rapport à l'activité tels que :

- La difficulté de concilier les horaires de l'entraînement à ceux de sa profession.

- Quitter le travail pour aller en stage interne entraîne parfois la décision de l'employeur qui refuse de la libérer ou bien il ne lui paie pas les jours passés en stage.

Le manque à gagner doit donc être régularisé par le ministère qui ne prend pas toujours en charge la joueuse ou le fait tardivement.

Il peut arriver que l'employeur demande à la joueuse de choisir entre la profession et l'équipe nationale à défaut de pouvoir les concilier.

La profession prend souvent le dessus car elle lui permet d'assurer, de combler ses besoins financiers.

Toutes ces restrictions handicapent considérablement la joueuse et la poussent souvent à l'abandon de la pratique sportive de haut niveau.

TABLEAU RELATIF AUX CAUSES D'ABANDON EN EQUIPE NATIONALE DES
BASKETTEUSES

Tableau N°11

CAUSES D'ABANDON	NOMBRE DE REPONSES	POURCENTAGE
Raisons de Santé	2	12%
Raisons Matrimoniales	4	22%
Raisons Professionnelles	4	22%
Raisons de Démotivation	1	5%
Raisons liées à l'âge	3	17%
Raisons liées à la Discipline	1	5%
Raisons liées au rythme de la haute compétition	3	17%

1 - RAISONS MATRIMONIALES

Elles représentent 22% des causes d'abandon de la pratique sportive de haut niveau chez les basketteuses.

Le mariage, la grossesse, le foyer, les enfants et le mari en constituent les principales composantes.

Lorsqu'une sportive se marie, devient mère, elle se trouve confrontée à des responsabilités accrues et variées telles que l'éducation des enfants, l'entretien de la maison, s'occuper du mari ainsi que d'autres charges familiales.

Ajoutées aux obligations professionnelles, ces responsabilités familiales font que la joueuse dispose de peu de temps pour s'adonner à la pratique sportive de manière régulière.

Ainsi elle ne peut concilier les entraînements, les stages externes ou internes avec les exigences du ménage; l'abandon du chemin des stades devient alors inéluctable.

2 - RAISONS PROFESSIONNELLES

Elles constituent 22% des causes d'abandon de la pratique de haut niveau chez les basketteuses.

Il est à révéler que 40% des filles qui ont atteint à une certaine époque le niveau de compétition internationale se trouvaient dans les établissements scolaires ou universitaires.

Au lycée surtout dans les classes d'examen, elles éprouvent beaucoup de difficultés pour continuer à pratiquer; avec l'exigence des parents qui se soucient beaucoup plus de leurs études; elles finissent souvent par opter pour la réussite scolaire.

Lorsque celles qui viennent du secondaire rentrent à l'université elles abandonnent assez rapidement la pratique sportive de haut niveau par manque de temps à cause de l'augmentation du volume de travail d'autant plus que le rythme est moins soutenable qu'au lycée.

Il faut aussi noter qu'à l'université Cheikh Anta DIOP de Dakar la majorité des facultés ne favorise pas la pratique sportive d'un certain niveau car les cours ont lieu à des heures qui coïncident avec celles des entraînements, ce qui ne permet pas à la joueuse surtout de haut niveau d'avoir une pratique conséquente.

3 - RAISONS LIEES AU RYTHME DE LA HAUTE COMPETITION

Elles représentent 17% des causes de rupture de carrière chez les basketteuses.

Ces raisons peuvent s'expliquer par le nombre important de matches joués aussi bien au niveau national qu'international (voir tableau n°2).

Le niveau élevé de la haute compétition exige une préparation adéquate; c'est la raison pour laquelle les stages internes ou externes présentaient beaucoup de difficultés aux joueuses qui n'avaient pas l'habitude de s'entraîner aussi intensément pendant des heures par jour et de faire de la musculation.

Parce que rares sont les clubs qui font faire de la musculation à leurs joueuses et plus d'un entraînement par jour.

Cette différence importante de régime d'entraînement entre l'équipe nationale et les clubs se fait très vite sentir; les joueuses accumulent une certaine fatigue car elles sont sollicitées de façon inhabituelle physiquement et mentalement.

En dehors de la préparation interne en pré-compétition, du rythme musclé de la compétition, on note des difficultés post-compétitions liées à un manque de récupération, parce que parfois il y a une succession des compétitions nationales et internationales qui obligent certaines joueuses à les enchaîner.

Il faut aussi noter que les raisons liées au rythme de la haute compétition se trouvent au carrefour des raisons de santé, matrimoniales, professionnelles à cause d'une incompatibilité de pouvoir les concilier avec les exigences de la haute compétition.

E - RAISONS DE SANTE

Elles constituent 2% des différentes raisons évoquées par les basketteuses. Le basket se pratique au Sénégal le plus souvent sur des surfaces en bitume, ce qui laisse présager une pathologie microtraumatique particulière.

Bien que le basket soit un sport de main, on retrouve une grande proportion de lésions du genou et de la cheville.

Sport de saut, de course, de dribble, de chute et de rebonds perpétuels sur un sol plus ou moins dur, le basket peut être à l'origine d'un surmenage des articulations des membres inférieurs.

Au niveau de la place des joueurs sur l'aire de jeu, une nette prédominance des traumatismes est retrouvée chez les pivots et les ailiers par rapport aux meneurs.

Les pivots et les ailiers ont un style de jeu très engagé, ce sont des athlètes de grand gabarit, jouant assez près du panier.

Ils bénéficient en général de qualités athlétiques importantes (détente, vitesse, puissance des membres inférieurs et supérieurs) qui augmentent la force des chocs et des traumatismes.

Les meneurs ou les arrières sont en général de petits gabarits rapides et évoluant loin du panier, donc à distance des chocs et des luttes de positionnement sous celui-ci.

De nombreux facteurs peuvent être évoqués pour expliquer l'importance des pathologies chez la basketteuse :

- La dureté des surfaces de jeu (en bitume par exemple)
- La puissance musculaire des sénégalaises par rapport à des tendons fins et faibles.

- L'état des chaussures : d'après l'interview que nous a accordée le médecin sportif Seydina Issa Laye SEYE, les chaussures des basketteuses ne sont pas adaptées aux terrains, ni aux joueuses parce qu'elles sont souvent de grandes pointures et les joueuses sont obligées de doubler ou même de tripler les bas pour pouvoir se déplacer avec.

Il suffit d'une mauvaise réception soit directement sur le sol, soit sur le pied d'un autre joueur pour provoquer des blessures handicapant ainsi la joueuse.

ETUDE COMPARATIVE DES CAUSES D'ARRET DE LA CARRIERE SPORTIVE DE
HAUT NIVEAU CHEZ LES ANCIENNES HANDBALLEUSES ET BASKETTEUSES

Tableau N°12

RAISONS D'ARRET AU HAUT NIVEAU	HANDBALLEUSES	BASKETTEUSES
Raisons de Démotivation	47%	5%
Raisons Matrimoniales	16%	22%
Raisons de Santé	9%	12%
Raisons liées à l'âge	9%	17%
Raisons liées à la Baisse de la Performance	9%	
Raisons liées à la Discipline	7%	5%
Raisons Professionnelles	3%	22%
Raisons liées au rythme de la haute compétition		17%
Total	100%	100%

Les raisons évoquées par les anciennes handballeuses et basketteuses sont très variées.

On note un grand déséquilibre quant à l'importance accordée aux différentes raisons selon les disciplines.

La cause principale d'arrêt de la carrière chez les handballeuses de haut niveau plus précisément la démotivation, représente la cause minimale chez les basketteuses : 47% contre 5%.

On remarque qu'en dehors des raisons liées à la discipline toutes les autres présentent des écarts significatifs.

1 - La Démotivation

Elle constitue la principale cause d'arrêt de la carrière des handballeuses (47%) au haut niveau, par contre elle représente qu'une des causes minimales d'arrêt de la carrière chez les basketteuses (5%).

Cette différence très significative nous montre que le basket semble plus motivant que le handball.

La motivation comprise comme une « action des forces qui déterminent la conduite » exige une attention particulière dans le processus de formation du joueur.

la motivation d'un joueur peut être de plusieurs ordres : sportif, matériel, financier, professionnel, psychosocial.

1-1 La Motivation Sportive

Elle suppose une formation de base de qualité avec un entraînement suivi, des compétitions régulières et la recherche constante de la performance à tous les niveaux .

Elle entretient l'aspiration à la victoire et à la participation permanente au niveau de l'élite.

1-2 La Motivation Matérielle

Elle prend la forme de récompenses : trophées, équipements sportifs, produits de consommation .

1-3 La Motivation Financière

Le paiement de per-diém, de prime de match ou de déclassement en est la manifestation habituelle.

1-4 La Motivation Professionnelle

Elle se matérialise par des possibilités de promotion, les facilités accordées durant les stages et les différents déplacements, l'embauche pour les sans-profession ou chômeurs, les réductions des heures de travail au bureau ou à l'usine.

1-5 La Motivation Psycho-Sociale

C'est une motivation supérieure intrinsèque où la joueuse a une conscience politique ou morale d'appartenir à une entité, une nation à défendre.

Pour mieux expliquer ce pourcentage élevé de démotivation au handball par rapport au basketball, nous allons donner d'une part les caractéristiques du handball et d'autre part celles du basketball en relation avec le degré de motivation intrinsèque et extrinsèque soutendu par les deux disciplines.

1-6 Les Caractéristiques fonctionnelles du Handball

Le profil du handball présente une contradiction entre l'organisation sur le papier et la réalité pratique.

Les compétitions des petites catégories sont irrégulières et parfois même inexistantes, ce qui contribue à une formation sportive tronquée des petites catégories.

Seules les compétitions des séniors sont régulières bien que présentant souvent des lacunes considérables : le démarrage tardif de la saison sportive, les arrêts des compétitions sans raisons apparentes pour des périodes plus ou moins longues et non prévues; ceci pose des problèmes d'une part pour la planification des entraîneurs qui ne savent quand commence et se termine la saison sportive, et d'autre part aux joueuses qui ne s'entraînent qu'en fonction de matches plus ou moins hypothétiques.

Le pourcentage élevé de démotivation aboutissant à l'arrêt de la carrière sportive au handball peut être aussi dû :

- A l'absence d'innovation de la part de la Fédération Sénégalaise de Handball qui reconduit une année sur l'autre les mêmes formules de compétition où le niveau des équipes est souvent trop hétérogène, entraînant pour la plupart du temps des matches déséquilibrés.

- A l'inexistence de la catégorie junior filles, ce qui favorise le découragement et l'arrêt des joueuses qui arrivent de la catégorie cadette et qui doivent soutenir une concurrence trop grande face à des aînées beaucoup plus âgées et rompues à la compétition d'un certain niveau.

- Aux lacunes physiques, technico-tactiques que traîne la handballeuse de haut niveau durant toute sa formation.

Ceci constitue un motif de découragement car la joueuse sait qu'elle n'a pas le niveau requis pour jouer en équipe nationale avec un vécu aussi faible.

- A l'absence de sponsorisation pour couvrir les besoins financiers du handball sans oublier la faiblesse de la médiatisation.

- Aux conditions inadéquates de stage ou de voyage en équipe nationale. Défaut de commodité des locaux, d'une bonne alimentation, de paiement d'argent de poche.

1-7 Les Caractéristiques fonctionnelles du Basketball

Contrairement au handball, le basketball sénégalais sur le plan national et particulièrement dans la région de Dakar, apporte bien des satisfactions.

Les compétitions s'organisent à tous les niveaux permettant ainsi aux joueuses surtout de petites catégories d'acquérir, de développer et d'exploiter les savoir-faire fondamentaux atteignant ainsi un certain niveau technico-tactique indispensable pour le jeu efficace.

Sur le plan international le basketball présente beaucoup plus de motivation pour les joueuses par le nombre de participation aux différentes compétitions, les moyens mis à sa disposition et les résultats obtenus.

A cela s'ajoute toute une politique organisationnelle telle que les grands spectacles sportifs (Roi et Reine du basketball, la révélation de l'année, la coupe de l'Epouse du Chef de l'Etat) accompagnés d'importantes récompenses, des sponsors et d'une publicité permanente; une émission hebdomadaire régulière à la télévision lui est exclusivement réservée, sans oublier l'action des médias.

Il faut aussi noter que le nombre des joueuses professionnelles issues du basketball est beaucoup plus important qu'au niveau du handball qui à notre connaissance, n'en a produit qu'une seule.

Ceci justifie l'attitude des parents vis-à-vis de la carrière sportive de leur fille en équipe nationale de handball.

D'une manière générale ils ont une opinion défavorable sur la pratique de haut niveau de leur fille, affirmant que le handball est une discipline qui ne "nourrit pas son homme" ou plutôt sa "femme" car ne présentant pas beaucoup d'intérêt pour eux par rapport au basket où la joueuse bénéficie de beaucoup plus d'avantages.

Par rapport à ces différentes considérations, nous pouvons affirmer que le basketball présente plus de possibilités aux joueuses que le handball avec une organisation générale des compétitions plus rationnelle et plus efficace des petites catégories à l'élite, l'organisation sportive de grande envergure avec un grand renfort publicitaire.

En dehors de ces remarques, nous avons noté une participation régulière de l'équipe nationale à des compétitions internationales et même mondiales.

Ces différentes raisons justifient la différence constatée entre ces deux disciplines pour les raisons de démotivation

2 - LES RAISONS MATRIMONIALES

Elles constituent la deuxième raison (16%) chez les handballeuses et la première (22%) chez les basketteuses.

La grossesse, les enfants, le mari, le ménage constituent des obstacles à la longévité de la carrière sportive des joueuses de haut niveau dans les deux disciplines.

Ceci peut s'expliquer par les conditions inhérentes à la condition féminine.

Parmi celles-ci on peut noter :

2-1 La Grossesse

Elle est considérée comme incompatible avec la pratique sportive de haut niveau.

Que ce soit au handball ou qu basketball la joueuse enceinte peut courir beaucoup de risques en continuant sa pratique, car ces deux disciplines jouées en haut niveau présentent généralement des matches "musclés" où les contacts et les chutes sont fréquents. Ces dernières s'avèrent dangereuses pour la grossesse car pouvant être à l'origine de sa perturbation ou même de l'avortement.

Les compétitions ont donc une influence nocive sur la grossesse même si par ailleurs des records ont été battus, des médailles obtenues par des sportives en début de grossesse.

D'après l'interview accordée par le Docteur Seydina Issa Laye SEYE la grossesse équilibre la femme, il semble même que certaines femmes se font "engrosser" au début du championnat du monde pour avoir un taux d'hormones suffisant pour pouvoir gagner.

Mais ce phénomène se voit souvent en sport individuel plus précisément, en natation et en athlétisme.

C'est ainsi que lors des Jeux Olympiques de 1952, la médaillée de bronze en natation était enceinte.

En revanche ceci est très difficile voire impossible en sport collectif pour la femme de s'entraîner de manière intensive tous les jours avec sa grossesse.

Tous les sports violents sont aussi à proscrire.

Ce n'est pas que le bébé soit particulièrement vulnérable, protégé qu'il est à l'intérieur du ventre de sa maman.

Les chocs lui parviennent d'ailleurs de manière très fortement atténuée par le liquide amniotique dans lequel il baigne.

C'est pourquoi le risque de fausse-couche après un traumatisme n'est pas très élevé.

Mais le décollement placentaire, les ruptures utérines et les contractions prématurées existent bel et bien et doivent nous inciter à la prudence.

Mais au-delà de ces impératifs la véritable question qui se pose aux sportives de haut niveau est d'ordre psychologique : il s'agit de l'acceptation de la grossesse et de la maternité.

On peut bien sûr prétendre que la maternité représente le plein épanouissement de la féminité et dans les faits on a vu des sportives confirmer leur don et enrichir leur palmarès après la naissance de leur enfant : la preuve l'américaine Evelyn ASHFORD fût pendant un certain nombre d'années la maman la plus rapide du monde.

On a aussi noté quant à la performance après un accouchement 46% des athlètes de sexe féminin qui ont participé aux Jeux olympiques de TOKYO (1964) et qui ont participé à des compétitions sportives après l'accouchement ont amélioré leurs résultats un an après celui-ci, tandis que 31% d'entre elles ont amélioré leurs performances entre la première et la deuxième année après l'accouchement.

Mais il faut savoir qu'au moment de la gestation, une certaine appréhension s'observe souvent chez la femme sportive : elle peut craindre qu'un corps "abimé" par la maternité ne lui permette pas de retrouver le niveau antérieur de sa performance

Elle peut aussi appréhender la présence d'un enfant qui limitera le temps consacré à l'entraînement et aux compétitions.

A l'extrême la grossesse peut être considérée comme la fin de la vie sportive associée à la disparition de la jeunesse du corps et de la disponibilité de l'esprit.

Toutes ces appréhensions, tous ces doutes sont souvent non formulés mais ils sous-tendent certaines attitudes anxieuses et peuvent être à l'origine de manifestations de délaissement de la pratique sportive.

Par contre il faut avouer l'évidence, une gestation durant neuf mois et l'abandon d'un enfant étant difficile pour ne pas dire condamnable, la reprise de l'activité sportive ne surviendra que 18 mois après le début de la grossesse.

Dès lors il faut admettre que le niveau des performances baissera d'autant, que faute de pratique, la technique n'aura pas pu compenser les limitations dues au temps perdu.

2-2 Le Mariage

Le mariage apparaît comme un grand handicap pour la carrière sportive de haut niveau chez les handballeuses et basketteuses.

La femme qui était plus au moins libre de ses activités notamment sportives, une fois mariée se retrouve "prisonnière" de sa nouvelle situation.

Il faut organiser le foyer et bien souvent encore en respectant le désir du mari.

Le mariage peut ne pas constituer lui-même une cause d'abandon de la carrière sportive mais la naissance d'un bébé, un mari qui n'est pas favorable à la pratique du sport et qui fait tout pour décourager sa femme, un entourage hostile : par exemple la famille, sont autant de conséquences défavorables.

Déjà à ce niveau, le milieu exerce une importance primordiale sur le destin sportif de la femme.

Les conséquences qui en découlent découragent la sportive qui se trouve face à un entourage qui lui confère un nouveau statut autre que celui qu'elle possédait en tant que sportive célibataire.

Il s'agit pour elle d'adopter une certaine façon de s'habiller, de se comporter qui va de pair avec sa nouvelle condition de femme mariée.

Dans certains cas la tenue de sport, l'absence au foyer pour le stage ou la compétition ne suffisent plus comme justification et l'activité sportive de haut niveau finit par être arrêtée.

3 - RAISONS DE SANTE

L'arrêt de la pratique sportive féminine de haut niveau pour des raisons de santé est légèrement plus important au basketball (12%) qu'au handball (9%).

Ces raisons de santé ne sont autres que les maladies et les blessures qui peuvent constituer des obstacles quant à la poursuite de la pratique sportive.

Mais les blessures sont plus fréquentes surtout au basketball où les ~~les~~ filles jouent en moyenne 47 matches internationaux durant toute leur carrière contre 11 chez les handballeuses.

Ceci n'explique ~~il~~ pas cette différence entre ces deux disciplines qui ont des volumes de compétitions nationales et internationales très différentes.

Ainsi sur le plan international, les basketteuses jouent 4 fois plus de matches que les handballeuses.

S'ajoutent à cela les préparations plus étoffées précédant les compétitions de l'équipe nationale de basket-ball qui constitue presque le double de celle du handball

Le rythme intense d'entraînement, de compétitions peut provoquer ou réveiller des blessures chez la joueuse qui par manque de suivi médical, ou par négligence entraîne des traumatismes.

Il faut cependant savoir que le handball comme le basket-ball constituent des sports où les chutes et les contacts sont fréquents et peuvent être à l'origine des blessures de genou, de cheville, d'épaule entraînant ainsi des entorses, des luxations, des contusions et même des fractures pouvant conduire à l'extrême à un arrêt de la pratique sportive.

Certains soutiennent que les entorses seraient plus fréquents en raison d'une laxité physiologique des articulations de la femme; ce qui est un fait discutable si la musculature est de qualité.

Et ce n'est pas souvent le cas, parce qu'il existe chez nous des équipes nationales féminines en préparation sans programme de musculature.

Ces blessures peuvent apparaître aussi à l'issue du régime inhabituel auquel sont soumises les joueuses pendant les stages de préparation des compétitions.

Ce phénomène est plus observé au sein de l'équipe nationale de handball, où les préparations se font toujours à la dernière "minute".

Pour essayer d'améliorer les capacités physiques, techniques, tactiques etc... de l'équipe avec un délai limité, l'entraîneur triple le volume des entraînements quotidiens.

Après une ou deux semaines d'entraînement la fatigue, s'installe de manière considérable et puisqu'il y a une sélection en vue, les joueuses font tout leur possible pour s'accrocher.

Par conséquent, les anciennes blessures peuvent se réveiller et de nouvelles faire leur apparition.

La tendance étant que la couverture médicale n'est pas toujours assurée, la joueuse traîne ses blessures qui, à la longue limitent ses potentialités, l'amenant ainsi tout simplement à décrocher.

Il faut noter que plus la fréquence des traumatismes est importante dans une discipline et plus les athlètes ont une conscience claire des effets négatifs de ceux-ci sur leur carrière sportive.

Ainsi ce sont les basketteuses qui, ayant estimé avoir connu le plus de difficultés de santé et d'accidents corporels, ressentent le plus fortement l'incidence de ces affections sur leur carrière sportive.

4 - LES RAISONS PROFESSIONNELLES

Elles sont beaucoup plus évoquées par les basketteuses (22%) que les handballeuses (3%).

Cette différence très significative peut se justifier à travers l'analyse suivante :

Bonaventure CARVALHO ancien entraîneur des lionnes basketteuses à travers l'interview qu'il nous a accordée, nous expliquait qu'une politique était menée avec la direction technique de l'époque pour la réinsertion sociale des internationales basketteuses qui étaient en chômage ou qui n'avaient pas la possibilité de travailler.

La fédération sénégalaise de basket-ball en avait fait son cheval de bataille en exigeant des autorités la prise en charge de ses joueuses.

Effectivement, le dépouillement des données nous a donné 53% de basketteuses qui travaillaient contre 23% seulement chez les handballeuses.

Rappelons aussi qu'en moyenne la handballeuse commence à jouer à 14 ans et reste 5 ans en équipe nationale, ce qui donne une moyenne de 19 ans.

Et à cet âge, on ne postule pas forcément à un emploi salarié.

De plus une politique d'insertion des joueuses de haut niveau à l'instar du basket-ball était inexistante au handball; ceci explique le taux important des sans-professions au handball (27%) par rapport au basket-ball (7%).

N'oublions pas que dans la population de l'étude, il y a beaucoup plus d'élèves au handball qu'au basket-ball, et moins d'étudiantes et de travailleurs.

Quand ces élèves ont terminé leurs études, elles aspirent à avoir un certain standing sur le plan économique et donc elles sont obligées en même temps de travailler.

Mais comme les structures sportives ne sont pas faites pour intégrer le sport au travail, la joueuse choisit souvent au détriment de la pratique sportive de haut niveau.

5 - RAISONS LIEES A L'AGE

Elles sont de 17% chez les basketteuses et de seulement 9% chez les handballeuses donc presque la double.

Ceci peut être dû au fait que les basketteuses ont une moyenne de début de pratique de 15 ans : elles commencent à jouer au basket-ball un peu plus tard que les handballeuses, et ont une carrière de 3 ans plus longue.

Il faut savoir que l'usure est plus grande et plus rapidement ressentie par les basketteuses qui, généralement ont une carrière plus fournie avec des compétitions plus régulières et plus intenses tant sur le plan national que sur le plan international.

Par conséquent, les effets de l'âge seront plus vite ressentis par les basketteuses. L'action démobilisatrice du public mérite qu'on s'y attarde un peu.

D'une manière générale, la sportive est sensible à l'action directe du public et au poids de l'opinion publique qui peuvent avoir des jugements défavorables.

le public "veillit" souvent la joueuse surtout celle qui s'est révélée très tôt.

A force de la voir souvent jouer, il lui donne un âge supérieur à la sienne, de telle sorte qu'elle ne sera pas excusée si le résultat est négatif.



Sentant les responsabilités peser sur ses épaules, l'influence pesante du public, la joueuse finit par accepter qu'elle a pris de l'âge, et qu'elle ne peut plus retrouver ses possibilités, ses capacités d'antan.

Ce qui n'est pas toujours vrai parce que l'âge peut ne pas être un critère de baisse de performance; il permet à la joueuse de gagner en maturité et surtout en expérience qui est un critère fondamental pour la réussite sportive au haut niveau.

6 - LES RAISONS LIEES AU RYTHME DE LA HAUTE COMPETITION

Elles constituent 17% des causes d'abandon de la carrière sportive de haut niveau; ces raisons sont exclusivement évoquées par les basketteuses qui déplorent la situation au haut niveau et les sacrifices que requiert la haute compétition.

Ceci peut se justifier par le nombre de matches que jouent les basketteuses au cours de leur carrière sportive.

Les basketteuses ont une carrière plus longue et plus éprouvante. Ces raisons constituent le genre de motif "synthèse" dans la mesure où elles sont la caisse de résonance plus ou moins consciente des autres raisons comme celles matrimoniales, professionnelles ou d'âge.

Toutes ses raisons peuvent s'influencer réciproquement et entraîner une baisse de la motivation et par voie de conséquence, une difficulté de plus en plus grande à suivre le rythme de la haute compétition.

Les handballeuses n'ont pas mentionné les raisons liées au rythme de la haute compétition comme une cause d'arrêt de la pratique au haut niveau parce qu'elles ont joué une moyenne de 11 matches durant toute leur carrière sportive contre 47 pour le basket-ball.

Elles ont tendance aussi à ne pas trop ressentir l'endurance des matches de la haute compétition parce qu'elles sont souvent éliminées au premier tour limitant ainsi le nombre de rencontres, la fatigue et le stress.

Le nombre relativement important de sans-profession chez les handballeuses peut expliquer ce fait d'autant plus qu'elles n'ont pas de problèmes pour concilier la pratique sportive de haut niveau à celle de la vie socio-professionnelle.

La conclusion qu'on peut retenir à la suite de cette analyse est que le rythme de la haute compétition ne constitue pas un frein à la longévité de la carrière chez les handballeuses de haut niveau.

7 - RAISONS LIEES A LA BAISSSE DE LA PERFORMANCE

Ces raisons sont exclusivement évoquées par les handballeuses; ces dernières vue l'irrégularité de leur participation aux compétitions internationales peuvent rester 2 à 3 années successives sans préparation conséquente.

A part, les compétitions nationales préparées au niveau du club (tournois, championnat national et coupes), elles ne bénéficient pas de stages internes comme les basketteuses qui, même sans compétition se regroupent régulièrement pendant les fêtes de Pâques, Noël et les grandes vacances.

A force de se limiter aux seuls entraînements du club, aux matches plus ou moins équilibrés du championnat national, la handballeuse a tendance à ne plus progresser, et souvent même à regresser. Elle n'a donc pas de possibilités pour développer ses différentes potentialités ou pour maintenir leurs acquis.

Les raisons liées à la baisse de la performance spécifiques au handball, peuvent être rattachées à l'absence de motivation chez les handballeuses qui ne ressentent pas le besoin de s'entraîner individuellement en dehors des heures d'entraînement du club.

Elle se contente spécialement de leur apport relativement faible sur le plan technique, tactique et physique hypothéquant ainsi sa carrière de haut niveau.

8 - RAISONS LIEES A LA DISCIPLINE

Il n'y a pas une grande différence de pourcentage de ces raisons au niveau du basket-ball et du handball.

La discipline de groupe représente la première règle pour prétendre à une équipe nationale homogène, soudée; l'internationale c'est d'abord une ambassadrice; elle doit défendre les couleurs de son pays ne serait-ce que par son comportement.

L'entraîneur sélectionnant des joueuses qui ne veulent pas se plier à la discipline de groupe, se conformer aux règles, est entrain d'hypothéquer l'avenir de l'équipe parce qu'on ne peut pas avoir de bons résultats avec le manque de cohésion, le non respect des consignes en un mot le laisser-aller.

Compte tenu de ses objectifs, de ses ambitions pour le bien-être de l'équipe, l'entraîneur ne pourra accepter une quelconque perturbatrice.

RAISONS D'ARRET EN EQUIPE NATIONALE DE HANDBALL : POINT DE VUE
DES JOUEUSES (ANCIENNES ET ACTUELLES) ET DES ENTRAINEURS.

Tableau N°13

RAISONS D'ARRET	ANCIENNES HANDBALLEU -SES INTER- NATIONALES	ACTUELLES HANDBALLEUSES INTER- NATIONALES	ENTRAINEURS DES HANDBALLEUSES
RAISONS DE DEMOTIVATION	47%	19%	10%
RAISONS MATRIMONIALES	16%	49%	65%
RAISONS PROFESSIONNELLES	3%		5%
RAISONS DE SANTE	9%	15%	
RAISONS D'INDISCIPLINE	7%	5%	
RAISONS LIEES A L'AGE	9%	5%	10%
RAISONS DE BAISSSE DE PERFORMANCE	9%	7%	5%
AUTRES RAISONS			5%
TOTAL	100%	100%	100%

CAUSES D'ARRET DE LA CARRIERE SPORTIVE FEMININE AU HANBALL

1 - Le point de vue des actuelles joueuses internationales

Les actuelles joueuses internationales évoquent les raisons matrimoniales comme étant la cause principale d'abandon de la compétition de haut niveau (49%) ; elles ont donc une opinion différente de celles de leurs prédécesseurs qui arrêtaient de jouer en équipe nationale parce qu'elles n'étaient pas motivées.

Ainsi les raisons de démotivation qui étaient de 47% chez les anciennes joueuses ne sont que de 19% pour les joueuses actuelles. Ces dernières n'évoquent pas de raisons professionnelles parce que la plupart ne travaille pas, ou parvient plus ou moins à concilier la pratique de haut niveau à la vie socio-professionnelle, d'autant plus que le rythme des compétitions est relativement bas.

Les raisons de santé ont augmenté chez les internationales actuelles.

la conclusion que nous pouvons en tirer est que les internationales actuelles semblent moins enclines à la démotivation, elles ont plutôt tendance à interrompre la carrière pour des raisons matrimoniales.

2 - Le point de vue des entraîneurs

Les entraîneurs ont un point de vue négatif du mariage; ils le considèrent comme le principal frein de la carrière de la joueuse de haut niveau au Sénégal.

Avec un pourcentage de 65% ils sont très sensibles aux effets du mariage et de la grossesse, qui peuvent provoquer des perturbations quant à l'effectif des sélectionnées, parce qu'il peut y avoir des joueuses qui tombent enceinte au moment de la sélection définitive faussant ainsi toute leur planification, les obligeant ainsi à réajuster.

Les raisons matrimoniales constituent pour les entraîneurs les principaux freins de la carrière sportive de haut niveau.

Les raisons matrimoniales préoccupent donc au plus haut point les entraîneurs.

On peut penser que la diversité des raisons en est la cause : le mariage, la grossesse, les enfants, la maison constituent pour chaque élément un motif de perturbation plus ou moins important de la préparation de la joueuse.

RAISONS D'ARRET EN EQUIPE NATIONALE DE BASKET-BALL : POINT DE VUE
DES JOUEUSES (ANCIENNES ET ACTUELLES) ET DES ENTRAINEURS.

Tableau N°14

RAISONS D'ARRET	ANCIENNES BASKETTEUSES INTER- NATIONALES	ACTUELLES BASKETTEUSES INTER- NATIONALES	ENTRAINEURS DES BASKETTEUSES
RAISONS DE DEMOTIVATION	5%	6%	25%
RAISONS MATRIMONIALES	22%	58%	32%
RAISONS PROFESSIONNELLES	22%		19%
RAISONS DE SANTE	12%	12%	6%
RAISONS D'INDISCIPLINE	5%		
RAISONS LIEES A L'AGE	17%	6%	6%
RAISONS LIEES A L'ENTOURAGE		12%	
RAISONS DE BAISSSE DE PERFORMANCE		6%	6%
RAISONS LIEES AU RYTHME COMPETITION	17%		
AUTRES RAISONS			6%
TOTAL	100%	100%	100%

1 - Le point de vue des actuelles joueuses internationales

Les actuelles joueuses internationales n'évoquent pas les raisons professionnelles, les raisons d'indiscipline ni les raisons liées au rythme de la haute compétition.

Elles pensent plutôt que ce sont les raisons matrimoniales qui limitent la longévité de la carrière sportive de haut niveau, et dans une moindre mesure les raisons de santé, d'entourage de démotivation, d'âge.

2 - Le point de vue des entraîneurs de basket-ball

Les entraîneurs du basket-ball ont évoqué des raisons plus nombreuses pouvant entraîner la rupture de la carrière de la joueuse : ce sont des raisons de démotivation, professionnelles et matrimoniales.

Les entraîneurs semblent plus sensibles aux raisons matrimoniales et dans une moindre mesure évoquent les raisons de démotivation qui paraissent beaucoup plus les préoccuper que les joueuses.

Les raisons professionnelles arrivent en troisième position où leur point de vue se rapproche de celui des anciennes basketteuses.

Par contre les raisons liées au rythme de la haute compétition et celles liées à la discipline ne les préoccupent pas.

PERSPECTIVES

1 - L'amélioration des raisons matrimoniales

La grossesse est souvent redoutée par la joueuse qui supporte mal l'arrêt qui en suit. Il faut savoir que pendant le premier trimestre de gestation, l'influence du sport sur la grossesse est presque nulle. malgré la notion trop répandue que le sport provoque des interruptions de grossesse.

Les secousses, trépidations et traumatismes que peut engendrer l'exercice physique ne semblent pas plus agressifs que ceux que la vie active actuelle impose aux femmes.

Le sport permet au contraire de garder sa forme et de lutter contre certains incidents de la grossesse par exemple les lombalgies, les crampes musculaires.

Mais les compétitions et la pratique de sport violents sont à proscrire car elles peuvent être à l'origine de décollement placentaire, de ruptures utérines et de contractions prématurées.

Ajoutons à cela que la laxité ligamentaire altère parfois la fluidité et la coordination du mouvement et ne favorise pas les performances.

Donc pour toutes ces raisons ce qui paraît être souhaitable c'est d'interrompre compétitions et entraînement après la huitième semaine parce qu'à ce moment le volume utérin est sensiblement augmenté et le ramollissement de l'isthme est suffisant pour que le corps de l'utérus se mobilise sous l'effet des décélérations et des chocs provoqués par la pratique sportive.

2 - La reprise du sport après l'accouchement

La femme, après la naissance de l'enfant doit respecter un certain délai avant de pouvoir reprendre l'activité physique.

Au cours des 12 premiers jours c'est-à-dire le post-partum immédiat, l'activité physique est réduite à la rééducation abdominale encadrée.

Du 12 au 45ème jour du post-partum tardif la jeune accouchée qui a retrouvé toutes ses activités domestiques doit éviter le surmenage parce que la culture physique devient très difficilement praticable.

Après le 45ème jour ou post-partum éloigné, la reprise de l'activité sportive modérée sera autorisée dans les cas où la menstruation est réapparue et si l'examen post-natal ne décèle aucun retard d'involution.

Il faut être prudent dans les autres cas notamment en cas d'allaitement.

L'allaitement ne doit pas être une contre-indication au sport s'il s'agit d'une pratique peu intense ou d'agrément.

Par contre il ne fait pas bon ménage avec le sport de haut niveau et la compétition pour les raisons suivantes :

- Techniques : avec le rythme des tétées, il ya beaucoup de difficultés pour avoir le nourrisson et le matériel de soins sur les stades.

- Physiologiques : la fatigue tarit la sécrétion lactée et la lactation fatigue et s'oppose à l'entraînement intensif.

Donc la reprise de l'activité physique doit se faire suivant un programme établi par l'entraîneur avec la collaboration du médecin et de l'intéressée. Ce programme doit contenir une préparation générale d'une part et d'autre part d'une préparation spécifique.

L'entraînement doit être modéré au début ce n'est que vers 4 à 5 mois après l'accouchement que l'entraînement intensif pourra être repris.

Sur le plan général la compétition pourra très bien s'effectuer après l'accouchement, il suffit seulement de respecter les recommandations d'autant plus que toutes les études s'accordent à dire que les performances sont améliorées après l'accouchement dans 80% des cas. La plupart du temps cela se produit dans la première ou la deuxième année selon les possibilités d'entraînement.

3 - l'amélioration des raisons liées à l'âge

Le paradoxe constaté est qu'en moyenne les filles arrivent en équipe nationale à 19 ans et jouent 4 à 5 ans ce qui les amène à l'âge de 23, 24 ans.

Il est donc surprenant que 9% de la population déclarent avoir arrêté leur carrière pour des raisons d'âge.

Ceci nous conforte dans notre idée que le problème est souvent lié à des facteurs aggravants comme les raisons de santé : l'accumulation de micro-traumatismes mal soignés; les contraintes matrimoniales de différentes natures s'ajoutant aux problèmes déclarés ou non de santé peuvent aussi entamer la motivation de la joueuse qui finit par évoquer des raisons d'âge d'autant plus que la société peut faire peser sur les personnes sensibles les normes qu'elle a établies pour les femmes par rapport au jeu, au mariage et à la profession.

Nous pensons donc que les propositions faites dans le sens de la motivation et de l'amélioration des conditions de santé auront un impact positif à ce sujet.

4 - l'amélioration des raisons liées à l'indiscipline

Il faut remarquer que le taux de 7% est relativement important surtout quand il s'agit de l'équipe de nationale.

Nous lierons cette raison à deux facteurs :

- Le manque d'éducation des joueuses au niveau du club.
- Le manque de maturité pédagogique de certains entraîneurs.

Il est évident que la nature est ainsi faite, il y aura toujours dans la relation entraîneurs-joueurs des tiraillements; mais les problèmes seront d'autant mieux maîtrisés que de part et d'autre on fera passer les intérêts supérieurs de la nation avant ceux du groupe ou de l'individu.

Pour ce faire l'éducation devra être faite depuis l'entrée dans le club. Une joueuse doit être habituée dès le bas âge à faire preuve d'un minimum de discipline dans la recherche permanente de la performance et du dépassement de soi.

Pour mériter sa place dans le "sept" majeur de son équipe, pour gagner le championnat ou la coupe ou faire partie de la sélection départementale, régionale ou nationale, la joueuse devra tout au long de sa carrière faire sienne toutes les vertus cardinales du sport : sens du dépassement de la mesure dans sa vie privée et publique, de la connaissance et du respect de ses droits et devoirs.

De manière parallèle et complémentaire, les dirigeants doivent proposer un cadre suffisamment adéquat afin de faciliter l'éclosion de la personnalité de la joueuse.

Exiger le dépassement à tous les niveaux et en contre-partie faire montre de moralité douteuse et de parti pris au moment des sélections ne peut aboutir qu'à des frustrations entraînant des réactions négatives faisant retarder ou régresser le groupe.

De même les problèmes risquent de ne pas trouver de solutions tant que l'entraîneur ne cherchera pas à dépasser le cadre technico-tactique de la relation avec le joueur ou mettre la casquette du psychologue, de l'ami ou du confident.

Il y a beaucoup de personnalités, de sensibilité, d'intérêts réunis pour une période plus ou moins longue. Le "modérateur" doit être capable de porter le chapeau qu'exige la situation pour faire avancer l'équipe vers l'objectif final.

5 - l'amélioration des raisons liées à la profession

Le fait que seul 3% évoque ce motif est un indicateur que la population n'a pas bénéficié des conditions de travail et surtout de la politique d'insertion sociale déjà vue au basket-ball.

Nous lierons les solutions à celles données dans les raisons de démotivation.

On peut penser sans trop de risques de se tromper que la population actuelle et à venir bénéficieront des retombées de l'amélioration de la médecine du sport et celles de la condition sociale. De ce fait la demande au plan professionnel va sûrement augmenter.

6 - l'amélioration des raisons liées à la santé

Nous constatons que le corps médical sportif du temps des anciennes ne semble pas aussi étoffé que maintenant.

Cependant malgré l'abondance, l'encadrement ne se situe qu'au niveau des équipes nationales.

Il existe une association de la médecine du sport de mieux en mieux équipée et structurée, de plus le service médicale des étudiants de l'INSEPS reçoit beaucoup de sportifs pour des soins mais cela à titre gratuit et amical.

Il existe également un laboratoire fonctionnel des activités physiques et sportives où les professeurs de l'INSEPS et quelques médecins de l'association de médecine du sport travaillent avec des athlètes et joueurs de plusieurs disciplines.

Notre proposition serait de rassembler toutes les structures déjà citées : l'association de médecine, le service du docteur lamine Thiam, le laboratoire des activités physiques de l'INSEPS, le service du docteur Fallou Cissé dans une seule et unique entité fonctionnelle sise à l'INSEPS.

Cette structure sous la tutelle du Ministère de la Jeunesse et des Sports travaillerait en collaboration étroite avec la Mairie de Dakar, la faculté de Médecine de L'Université Cheikh Anta DIOP de Dakar, le Centre Médico-Scolaire, la Croix Rouge Sénégalaise, les Sapeurs Pompiers de Dakar, l'Ecole des Infirmiers et Infirmières d'Etat, les Centres Pharmaceutiques de Dakar.

Parmi la vingtaine en plus de médecins qui sont associés, nous pensons qu'il est possible d'assurer une permanence quotidienne avec 2 médecins et 4 infirmiers, si chacun veut bien donner 1 demi-journée par semaine.

Mission de l'association :

- Assurer les soins à tous les joueurs licenciés blessés en cours du championnat moyennant 300 F la consultation et 100 F à chaque soin.

- Assurer la visite médicale 2 fois par an aux joueurs de chaque club. Les clubs s'acquittent en début d'année d'une cotisation de 15.000 F à payer obligatoirement pour pouvoir participer aux compétitions.

- Assurer l'encadrement et le suivi médical classique des sélections départementales , régionales et nationales.

- Assurer une information suivie en direction des encadreur et joueurs sur la prévention des blessures, l'évolution de la recherche en APS.

- Initier une recherche fondamentale et appliquée en collaboration avec les populations sportives du pays (association médecine du sport, INSEPS, MJS et CNEPS).

Beaucoup de traumatismes ayant entraîné soit un arrêt de carrière ou un abandon passager pourront ainsi être évités.

De plus, le joueur se sentant encadré et suivi à ce niveau verra sa motivation décuplée et son enthousiasme à s'entraîner s'améliorer.

7 - La formation de la joueuse

Pour obtenir une équipe nationale saine stable et performante il faut incontestablement une véritable pratique de masse suivie et contrôlée. Celle-ci permettra d'obtenir des clubs forts donc une équipe nationale performante.

D'après notre expérience sur le terrain et les constats établis à partir de nos questionnaires et interviews nous pouvons dire sans risque de nous tromper que la formation de la joueuse de handball est souvent mal conduite.

La plupart des joueuses ont débuté leur pratique presque à l'âge mûr, ce qui justifie cette pléthore de joueuses présentant beaucoup de lacunes au niveau des clubs et par voie de conséquence au niveau de l'équipe nationale.

Donc une formation complète de la joueuse s'avère indispensable et nécessite tout un cheminement au cours duquel brûler une étape équivaut à courir le risque de traîner des lacunes certaines hypothéquant sa carrière sportive.

Améliorer la longévité de la carrière sportive féminine de haut niveau nécessite systématiquement de prendre en compte les paramètres suivants :

7-1 La formation de la joueuse au niveau des petites catégories

Nous avons l'habitude de recevoir des débutantes à l'âge junior ou même sénior au niveau des clubs; il est impossible d'assurer une formation adéquate à ces joueuses car elles accusent un retard qui ne leur permettrait pas d'aspirer à la compétition de haut niveau.

Pour une discipline rentable et plus particulièrement pour un handball plus efficace il nous faudra nous tourner vers la formation dès le bas âge c'est-à-dire à partir des écoles de sport. L'animation à ce niveau doit être l'œuvre de techniciens, de formateurs bien avertis qui vont partir d'une détection basée sur des tests fiables pour orienter les enfants.

7-2 La formation de la joueuse au niveau des juniors et des séniors

Cette formation concerne plus particulièrement le handball où la catégorie juniors n'existe pas. Les joueuses provenant de la catégorie cadettes intègrent immédiatement la catégorie séniors ce qui ne favorise pas une bonne adaptation.

Une compétition régulière et dynamique en juniors d'une part et en séniors d'autre part s'avère indispensable après une formation suivie en petites catégories pour prétendre avoir une équipe nationale forte techniquement, tactiquement, physiquement, mentalement.

Compte tenu des maux que nous avons soulignés plus haut il faudra un plan de carrière bien ficelé permettant aux joueuses de gravir doucement mais sûrement les différentes étapes de formation au niveau d'abord de leur club et ensuite en équipe nationale.

8 - La revalorisation du statut de la joueuse internationale

Pour motiver la joueuse, il faudra rompre avec une certaine tendance à la banalisation du statut de l'internationale où il n'y a pratiquement pas de différence entre les joueuses évoluant en équipe nationale et les autres.

Comme nous le savons la haute compétition exige de lourds sacrifices de la part de la joueuse qui est obligée de changer ses habitudes pour se plier aux exigences du groupe et de la haute compétition; en un mot s'adapter à une discipline de fer sans en contre-partie obtenir un soutien en réconfort.

Les joueuses de haut niveau doivent profiter de leur statut d'ambassadrices en bénéficiant de certains avantages.

Nous proposons :

- Que les handballeuses étudiantes internationales bénéficient d'une bourse d'études.
- La prise en charge totale des frais d'étude des élèves
- L'octroi d'une bourse étrangère aux joueuses d'un certain niveau d'étude qui en feraient la demande.
- La mise en place de primes de match jusqu'ici inexistantes
- La participation à des stages réguliers de formation et aux grandes compétitions.
- L'amélioration des conditions de regroupement.
- La résolution des problèmes d'insertion socio-professionnelle.
- la facilitation pour les joueuses choisissant l'exode des conditions de contrats et de séjour à l'étranger.

PLAN DE CARRIERE

1ère Etape

- Début de pratique mini-handball : 8-9-10-11 ans.
- Recrutement au niveau des clubs, établissements scolaires et écoles de handball des quartiers
- Compétitions : 10 tournois interclubs
5 tournois interdépartementaux
- Niveau départemental et régional
- Stages externes au niveau départemental pendant les périodes suivantes : Noël 8 jours; Pâques 8 jours.

2ème Etape

- Début de pratique minimimes : 12-13 ans.
- Recrutement au niveau des clubs, établissements scolaires et écoles de handball des quartiers
- Niveau départemental et régional
- Stages externes au niveau départemental pendant les périodes suivantes : Noël 8 jours; Pâques 8 jours régime internat (avec assistance scolaire).

3ème Etape

- Début de pratique cadettes : 14-15 ans.
- Recrutement au niveau des clubs
- Compétitions :
 - * Championnats régionaux interclubs aller et retour
 - * 5 tournois interclubs régionaux
 - * 2 tournois des sélections départementales (niveau régional)
 - * 2 tournois annuels des sélections régionales (niveau national)
- Stages au niveau régional pendant les périodes suivantes :
 - Noël 8 jours
 - Pâques 8 jours
 - grandes vacances 15 jours.

4ème Etape

- Début de pratique juniors : 16-17 ans
- Recrutement au niveau des clubs
- Compétitions :
 - * Championnat régional aller et retour
 - * 10 tournois à formules variées
 - * 5 tournois : sélections régionales triangulaires : civile, scolaire, minimes (garçons)
 - * Championnat national interclubs sous forme de tournoi en 3 jours
 - * 2 tournois interrégionaux directement en équipe nationale)
- Stages :
 - * au niveau régional : Noël 8 jours
Pâques 8 jours
 - * au niveau national : grandes vacances 1 mois

5ème Etape

- Début de pratique seniors : 18 ans et plus
- Recrutement au niveau des clubs
- Compétitions :
 - * Championnat national d'élite aller et retour
 - * Championnat national de 2ème division
 - * 10 tournois interclubs régionaux
 - * 3 tournois civil-scolaires-cadets
- Stages :
 - * au niveau régional : Noël 8 jours
Pâques 8 jours
 - * au niveau national : Noël 8 jours
Pâques 8 jours
grandes vacances 1 mois

CONTENUS DU PLAN DE CARRIERE

Plan de carrière traditionnel

* Remarque : il n'existe pas un plan établi de carrière avec un contenu et un cursus détaillés.

Les joueurs débutent, poursuivent et terminent leur carrière suivant leurs besoins, dans un temps et un ordre non définis à l'avance.

Il est rarissime de voir une articulation entre deux étapes en catégories d'âge.

Caractéristiques essentielles du plan traditionnel

- Encadrement médiocre (les entraîneurs les moins gradés encadrent les plus jeunes)
- Contenu de formation non défini et non planifié
- Effectifs pléthoriques ou insuffisants
- Absence de formation au premier niveau
- Contenu de formation non diversifié (seul le jeu global est privilégié)
- Les différents facteurs de performance ne sont touchés que de manière plus ou moins accidentelle
- Inexistence de contenu et de période d'évaluation
- Insuffisance du matériel didactique

Plan proposéCaractéristiques essentielles du plan proposé

- Mise en place d'un encadrement de qualité à tous les niveaux de formation
- Action sur les facteurs de performance (technique, tactique, moteur, socio-affectif perceptivo-cognitif en relation avec les savoir-faire individuels, relationnels collectifs en attaque et en défense.
- Minimum de matériel pédagogique adéquat (ballons, terrains, audiovisuel etc..)
- Contrôle et suivi médical
- Planification d'objectifs définis pour chaque étape de formation.

EVALUATION ANNUELLE DU VOLUME DE TRAVAIL
DANS LE PLAN DE CARRIERE D'UN JOUEUR D'ELITE

1ère Etapea) Entraînements

2 séances hebdomadaires d'une heure de Novembre à Mai (7 mois)

7 x 4 X 2 = + ou - 56 heures

b) Compétition

1 tournoi interdépartemental :

5 équipes : 4 matchs de 10 mn

+ demi-finale + finale = + ou - 1 heure

c) Stage départemental

(Noël 8 j X 1 h) + (Pâques 8 j X 1 h) = 16 heures

Total + ou - 73 heures

2ème Etapea) Entraînements

2 séances hebdomadaires d'une heure de Novembre à Mai (7 mois)

7 x 4 X 2 = + ou - 56 heures

b) Compétition

Championnat départemental aller et retour

3 équipes : 7 X 2 matchs de 2 X 15 mn

14 x 30 mn = 420 mn = + ou - 7 heures

Championnat régional aller simple

8 équipes : 7 matchs de 2 X 15 mn

7 x 30 mn = 210 mn = + ou - 3 h 30 mn

Tournois interclubs régionaux (5)

8 équipes : 7 matchs de 2 X 8 mn + demi-finale + finale

(5 x 7 x 16) + 32 = 592 mn = + ou - 10 heures

Tournois des sélections départementales (4)

3 équipes : 3 matchs de 2 x 15

4 x (3 x 30 mn) = 360 mn = + ou - 6 heures

c) Stage départemental

(Noël 8 j X 1 h 30) + (Pâques 8 j X 1 h 30) = 24 heures

Total + ou - 106 h 30 mn

3ème Etapea) Entraînements

4 séances hebdomadaires d'une heure de Novembre à Mai (7 mois)
 $7 \times 4 \times 4 =$ + ou - 112 heures

b) Compétition

Interclubs régionaux aller et retour

8 équipes : 7 X 2 matchs de 2 X 20 mn

$14 \times 40 \text{ mn} = 560 \text{ mn} =$ + ou - 10 heures

Interclubs régionaux (5)

8 équipes : 8 matchs de 2 X 8 mn

$8 \times 16 \text{ mn} = 128 \text{ mn} =$ + ou - 2 heures

Tournois sélections régionales (2)

10 Régions : 4 matchs de 2 X 10 mn + demi-finale + finale

$(2 \times 6 \times 20) = 240 \text{ mn} =$ + ou - 4 heures

c) Stage départemental

(Noël 8 j X 4 h) + (Pâques 8 j X 4 h)

+ (Grandes vacances 15 j X 5 h) = 139 heures

Total

267 h 30 mn

4ème Etapea) Entraînements

5 séances hebdomadaires d'une heure de Novembre à Juin

8 x 4 X 5 = 160 h . + ou - 140 heures

b) Compétition

Championnat régional aller et retour

8 équipes : 7 X 2 matchs de 2 X 25 mn

14 x 50 mn = 700 mn = + ou - 12 heures

Interclubs régionaux (10)

Formules variées + ou - 8 heures

Tournois triangulaires des sélections (5)

3 équipes : (3 x 2 x 15) x 5 = 240 mn = + ou - 7 h 30 mn

Championnat interclubs en fonction du nombre de licenciés par

région : nombre d'équipes + ou - 10 + ou - 3 heures

Tournois nationaux des sélections régionales (civile, scolaire
minimes (garçons)) (5)

10 équipes : 5 matchs x 2 x 15 x 2 = 300 mn + ou - 5 heures

c) Stages- Niveau régional

(Noël 8 j X 3 h) + (Pâques 8 j X 3 h) 48 heures

- Niveau national

Grandes vacances 1 mois X 5 h = 150 heures

Total

325 h 30 mn

5ème Etapea) Entraînements

5 séances hebdomadaires d'une heure de Novembre à Juin

8 x 4 X 5 = 160 h + ou - 140 heures

b) Compétition

Championnat d'élite aller et retour

8 équipes : 7 X 2 matchs de 2 X 30 mn

14 x 60 mn = 840 mn = 14 heures

Tournois interclubs régionaux (10)

14 équipes : (2 x 6 x 15) x 10 = 1800 mn = 30 heures

Tournois (civile, scolaire cadets) (3)

3 équipes : 3 matchs x 2 x 20 x 3 = 360 mn 6 heures

Coupe du Sénégal

16 équipes : 2 poules de 8 équipes

2 x 30 x 6 = 360 mn 6 heures

c) Stages- Niveau régional

(Noël 8 j X 3 h) + (Pâques 8 j X 3 h) 48 heures

- Niveau national

1 séance hebdomadaire x 8 x 4 = 48 h + ou - 40 heures

(Noël 8 j X 4 h) + (Pâques 8 j X 4 h) 64 heures

Grandes vacances 1 mois X 6 h = 180 heures

Total 480 heures

CONCLUSION

Le diagnostic de la maladie du handball féminin de haut niveau nous a amené outre les joueuses de notre discipline, à interroger leurs homologues du basket-ball et l'encadrement technique et médical de ces deux sports collectifs.

Après un recensement le plus exhaustif possible et une étude comparative avec une discipline somme toute respectable par la qualité de son organisation et surtout de ses résultats, nous sommes arrivés à la conclusion que les maux essentiels dont souffrait le handball avaient pour noms : démotivation, problèmes matrimoniaux et dans une moindre mesure des problèmes de santé, indiscipline, baisse de performance et profession.

Ces différents motifs ne sont pas la particularité du handball car le basket-ball présente le même profil quant à la signification. La seule différence réside dans l'importance accordée par les unes et les autres aux différentes raisons d'arrêt de la carrière de haut niveau.

Durant nos investigations, nous avons établi une corrélation mathématique entre la qualité de l'organisation d'une discipline et la longévité de la carrière des joueuses de cette discipline.

D'autre part, nous avons établi dans notre analyse que toutes les raisons évoquées par les joueuses étaient imbriquées les unes dans les autres et s'influençaient réciproquement.

Les solutions et suggestions que nous proposerons seront d'une part des dispositions pratiques générales à prendre dans le sens des raisons évoquées et d'autre part d'une organisation structurale pour améliorer la formation de la joueuse étant entendu que nous observons une liaison étroite entre la qualité de la formation et celle de la carrière de haut niveau.

11

12

13

14

ANNEXES

15

16

17

REPUBLIQUE DU SENEGAL

Ministère de la Jeunesse
et des Sports

Institut national Supérieur
de l'Education populaire et du Sport

Mlle Aminata SECK
Elève-Professeur d'EPS
INSEPS-DAKAR

Questionnaire d'enquête sur la pratique féminine sportive de haut niveau.

Présentation

Le présent questionnaire qui vous est adressé s'inscrit dans le cadre d'une étude sur la pratique sportive de haut niveau des femmes au Sénégal.

Il est destiné à recueillir des informations qui seront exploitées à des fins exclusivement scientifiques (mémoire de maîtrise).

Nous vous prions de bien vouloir répondre aux questions.

En vous garantissant l'anonymat le plus absolu, nous vous remercions d'avance pour votre précieuse collaboration

QUESTIONNAIRE ADRESSE
AUX ANCIENNES INTERNATIONALES

I - Identification

- I1 - Age :
- I2 - Profession :
- I3 - Religion :
- I4 - Situation Matrimoniale :
- I5 - Niveau d'instruction :
- I6 - Discipline Pratiquée :

II - Activités physiques au sein de votre club

II1 - A quel âge avez-vous commencé à pratiquer ce sport?

II2 - Combien d'années avez-vous effectivement joué en 1ère division?

II3 - A quel âge avez-vous cessé de faire de la compétition dans votre club?

II4 - Pour quelles raisons avez-vous arrêté la compétition dans votre club?

.....

.....

.....

II5 - Au moment où vous étiez en 1ère division dans votre club quel était :

- Votre situation matrimoniale :
- Votre nombre d'enfants :
- Votre niveau d'instruction :
- Votre profession :

III - Equipe Nationale

III1 - Combien d'année (1) avez-vous effectivement joué en équipe nationale.

III2 - Combien de fois avez-vous au total été sélectionnée?

III3 - Combien de matches avez-vous joué en équipe nationale?

III4 - Pour quelles raisons avez-vous cessé de jouer en équipe nationale?

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

III5 - A quel âge avez-vous arrêté de jouer en équipe nationale?

III6 - Selon vous combien d'années peut durer la carrière sportive d'une joueuse de haut niveau au Sénégal?

III7 - Généralement pourquoi les joueuses arrêtent-elles leur carrière sportive de haut niveau au Sénégal?

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

QUESTIONNAIRE ADRESSE AUX JOEUSES
QUI ÉVOLUENT ACTUELLEMENT AU HAUT NIVEAU

I - Identification

- I1 - Age :
- I2 - Profession :
- I3 - Religion :
- I4 - Situation Matrimoniale :
- I5 - Niveau d'instruction :
- I6 - Discipline Pratiquée :

II - Activités physiques

II1 - A quel âge avez-vous commencé à pratiquer ce sport?

II2 - A quel âge êtes-vous entrée en équipe nationale?

II3 - Quel est le nombre de fois que vous avez été sélectionnée en équipe nationale?

II4 - Quel est le nombre de matches joués en équipe nationale?

II5 - Date de la dernière sélection

II6 - Quelles sont les raisons qui vous ont poussée (motivée) à vouloir jouer en équipe nationale?

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

II7 - Jusqu'à quel âge comptez-vous encore jouer dans votre club?

II8 - Jusqu'à quel âge comptez-vous encore jouer en équipe nationale?

II9 - Selon vous combien d'années peut durer la carrière sportive d'une joueuse de haut niveau au Sénégal?

III0 - Généralement pourquoi les joueuses arrêtent-elles leur carrière sportive de haut niveau au Sénégal?

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

QUESTIONNAIRE ADRESSE AUX ENTRAINEURS

I - IDENTIFICATION

I1 Age :

I2 Club

I3 Discipline

II - ACTIVITES PHYSIQUES

III1 Selon vous combien d'année(s) peut durer la carrière sportive d'une joueuse de haut niveau au Sénégal?

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

III2 Généralement, pourquoi les joueuses arrêtent-elles leur carrière sportive de haut niveau au Sénégal?

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

QUESTIONNAIRE ADRESSE AUX MEDECINS

1) Généralement pourquoi les joueuses arrêtent-elles leur carrière sportive de haut niveau au Sénégal?

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

2) Est-ce qu'il vous arrive d'être à l'origine d'un arrêt de carrière féminine d'une manière ou d'une autre au haut niveau? Donnez quelques exemples.

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

3) D'après vous combien d'années dure la carrière sportive féminine de haut niveau?

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

4) Y'a t-il des remèdes pour améliorer la longévité de la carrière féminine au haut niveau?

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

SIGLES

- JA : JEANNE D'ARC
- APS : ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES
- DUC : DAKAR UNIVERSITE CLUB
- C.E.S. : CONSEIL ECONOMIQUE ET SOCIAL
- H.L.M. : HABITATION A LOYER MODERE
- C.T.D. : CONSEILLER TECHNIQUE DEPARTEMENTAL
- C.T.R. : CONSEILLER TECHNIQUE REGIONAL
- M.J.S. : MINISTERE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS
- A.S.F.O. : ASSOCIATION SPORTIVE DES FONCTIONNAIRES
- U.C.A.D. : UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP
- C.N.E.P.S. : CENTRE NATIONAL D'EDUCATION POPULAIRE ET SPORTIF
- S.I.B.A.C. : SICAP BASKET CLUB
- F.S.B.B. : FEDERATION SENEGALAISE DE BASKET-BALL
- U.A.S.S.U. : UNION DES ASSOCIATIONS SPORTIVES SCOLAIRES ET
UNIVERSITAIRES

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

OUVRAGES :

- * ANCIAUX (M), DANSE, (P), ENAIS (B), IRLINGER (P), LEBLANC (P), LOUVEAU (C), METOUDI (M), Aspects de la réussite sportive, INSEP Paris 1981
- * BAYER (C), Handball la formation du joueur, Editions VIGOT Paris 1983
- * BILE (A), ADRIVET (R), COMMANDRE (F), Pathologie traumatique du basketteur in médecine du sport, Tome 63 n°5 1989
- * FOX (E), MATHEWS (D), Bases physiologiques de l'activité physique, Editions VIGOT Paris Montréal Decarie 1984
- * GUILLET (R), GENETY (J), Abrégé de médecine du sport, 2ème Edition Masson Paris 1981
- * GUILLET (R), GENETY (J), BRUNET- GUEDJ (E) Médecine du sport, 4ème Edition Masson Paris 1984
- * MONROCHE (A), DEFOLIGNY (C), CANU (M), Sport et santé au féminin, Editions CHIRON Paris 1982
- * OGLESBY (C), Le sport et la femme du mythe à la réalité, Editions VIGOT Paris 1982



REVUES ET PERIODIQUES

- * BRIAL (D), DARISSE (A), DECHAVANNE (N), LEBRIDY (F), LOUVEAU (C)
Le sport féminin aujourd'hui, in Revue EPS n°184 1983
- * GOETGHEBUER (G), Féminité et sport in sport et vie n°8 1991
- * LAYE SEYE (S) Moyens physiques des sportifs sénégalais de haut niveau in Thèse de Mohamed DIOP 1991
- * SISSOKO (F) Mémoire pour le diplôme de conseiller sportif
1979-1981
- * Le sportif du 21 Avril 1992 n°35
- * Le sportif du 12 Mai 1992 n°38