

# *Étude Sociologique Sur Les Effets De La Pratique Des Activités Physiques Et Sportives Dans La Recherche Du Bien-Etre Familial Au Sénégal*

## *Sociological Study On The Effects Of The Practice Of Physical And Sports Activities In The Search For Family Well-Being In Senegal*

Dr. Ousmane BA

Enseignant-chercheur, Institut National Supérieur de l'Éducation Populaire et du Sport (INSEPS), Université Cheikh Anta Diop de Dakar (Sénégal).



**Résumé** – Ce travail traite les effets de la pratique des activités physiques et sportives dans la recherche du bien-être familial au Sénégal de manière générale et dans la commune de Ziguinchor en particulier. Pour bien matérialiser sa faisabilité au plan méthodologique, nous nous sommes fondé sur la recherche documentaire, la combinaison de l'approche qualitative autour des entretiens semi-directifs et de la méthode quantitative à travers un questionnaire pour enfin terminer par l'observation sociologique. En définitive les résultats nous ont permis non seulement de ressortir le cadre de recherche mais surtout de constater que la pratique des activités physiques et sportives a un impact positif sur le bien-être familial à Ziguinchor.

**Mots clés** – APS, Famille, Sport, Santé Société.

**Abstract** – This work deals with the effects of the practice of physical and sporting activities in the search for family well-being in Senegal in general and in the commune of Ziguinchor in particular. To materialize its methodological feasibility, we based ourselves on documentary research, the combination of the qualitative approach around semi-structured interviews and the quantitative method through a questionnaire to finally finish with sociological observation. In the end, the results allowed us not only to highlight the research framework but above all to note that the practice of physical and sporting activities has a positive impact on family well-being in Ziguinchor.

**Keywords** – APS, Family, Sport, Health Society.

### I. INTRODUCTION

Il faut noter que la pratique régulière d'une activité physique et ses effets bénéfiques sur l'organisme de l'homme de même que sur la santé familiale a toujours constitué un champ de réflexion de plusieurs spécialistes des sciences humaines et sociales telles que la Sociologie en général et la Sociologie du sport en particulier. Ainsi, il est de notoriété publique qu'une activité physique adaptée à l'homme et à ses capacités peut aider à améliorer certaines infections pulmonaires et à prévenir d'autres maladies comme

l'obésité et le diabète au sein de la famille. En effet, son importance ainsi que son utilité a d'ailleurs incité l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) à choisir, lors de la journée mondiale de la santé en avril 2002, le slogan : « Pour votre santé, bougez ».

Aujourd'hui, avec le développement des nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication (TIC) dans l'ère de la mondialisation, la pratique de l'activité physique et sportive semble être reléguée au second plan par l'homme en général et les familles en particulier. Car les machines telles que les voitures, les motocyclettes et les vélos ont remplacé la marche par exemple. C'est pourquoi E. Schneider (1976, p.183) disait :

« De nos jours, on ne marche plus, on préfère voyager. Sur les terrains de golf on utilise même des « golf mobiles » pour se rendre d'un trou à l'autre. Il existe des banques où le client peut s'approcher du guichet de la caisse sans avoir à quitter son auto ; des cinémas et des églises à ciel ouvert où l'on peut suivre la séance ou le service assis dans sa voiture (...) un peuple d'automobilistes qui ne bougent plus, mais se laissant véhiculé » [1].

En plus, il faut noter que ces progrès scientifiques ont impacté négativement sur les sociétés humaines en général et les familles en particulier allant même jusqu'à causer des maladies cardio-vasculaires. Or, même si la science et la technologie sont arrivées à leur paroxysme en termes d'innovation, il n'en demeure pas moins que l'homme peut trouver parfois des créneaux horaires lui permettant d'exercer de manière convenable et quotidienne ses activités physiques et sportives. Toutefois, la non pratique de cette discipline peut impacter négativement sur le développement psychomoteur de l'homme en général, mais surtout dans l'évolution de la santé familiale en termes de performance en particulier.

Au Sénégal, on note la combinaison de l'existence de deux (02) types de sociétés : la société traditionnelle et la société moderne. En Sociologie, il y a une différence notoire entre ces deux (02) types de sociétés. Car une société est dite traditionnelle si elle se caractérise par une économie simple, une économie de subsistance. Autrement dit, elle est organisée sur la base de petits groupes restreints relativement autonomes et que l'organisation sociale est dominée par la parenté. Or, une société est dite moderne si elle est caractérisée par une économie complexe basée sur la technologie et orientée vers la production en série de plusieurs biens de consommation. La prise en compte de ces deux (02) notions nous semble être très importante non seulement dans le champ de la discipline sociologique, mais surtout dans la construction de notre objet et cadre d'étude.

Par ailleurs, cette distinction entre ces deux (02) types de sociétés se déteigne même dans la pratique de l'activité physique et sportive en question. Par exemple, on constate que la pratique de cette discipline est beaucoup plus développée dans les zones urbaines (société moderne) que celles rurales (sociétés traditionnelles). Ceci s'explique par le fait que, dans les zones urbaines telles que Dakar (capitale du Sénégal), on assiste à un développement haut de gamme de la technologie (salles de gymnastique et de fitness, parcours sportif) utilisée par les pratiquants de l'activité physique. Par contre, dans les zones rurales, la marche semble être plus pratiquée par les familles même si cette dernière est perçue comme étant un signe de pauvreté.

Notre article consiste à étudier et comprendre le niveau de pratique des activités physiques et sportives dans les familles sénégalaises en général et celles de Ziguinchor en particulier. Autrement dit, comment sont pratiquées les activités physiques et sportives dans les familles à Ziguinchor ? Pour mieux cerner les contours de cette problématique de recherche, nous allons nous focaliser sur un plan qui sera composé de quatre (04) parties à savoir : partie théorique ; partie empirique ; présentation des données du terrain et la exploitation de ces données.

## **II. LA DÉMARCHE MÉTHODOLOGIQUE**

### **2.1. Le Choix du cadre d'étude**

La plupart des recherches sur le sport de manière générale et la pratique des activités physiques et sportives en particulier ont été réalisées par les spécialistes et les chercheurs dans un cadre bien défini. C'est dans ce sens que notre étude a été réalisée au niveau de la commune de Ziguinchor<sup>1</sup> située au Sud du Sénégal. Le choix de ce milieu d'étude s'explique par le fait que la commune de Ziguinchor compte actuellement trois (03) stades à vocation sportive. Il s'agit du stade Aline Sitoé Diatta de Ziguinchor (stade international) dans le quartier Goumel, le stade omnisport Jules François Bocandé aux HLM Néma et le stade municipal Pédro

---

<sup>1</sup>La Région de Ziguinchor se trouve au sud du Sénégal. En effet, elle compte actuellement trois départements à savoir : le Département de Ziguinchor, le Département de Bignona et le Département de Oussoye. Ainsi, chaque département compte un certain nombre d'arrondissements comme la commune de Ziguinchor dans la région de Ziguinchor ; qui fait office de Chef lieu de région. En plus, la particularité de cette partie méridionale du Sénégal, c'est qu'elle constituait le cadre d'étude de ma thèse de doctorat obtenu en 2011.

Gomis au quartier escale en centre-ville. Toutefois, la commune ne dispose pas d'un parcours sportif encore moins de salles de gymnastiques de dernière génération à l'image de la commune de Dakar.

## **2.2. Méthodes, Techniques et Outils de collecte**

Sur le plan méthodologique, il nous a paru important, dans une première phase, de faire un travail d'analyse documentaire et dans une deuxième phase, de mener des enquêtes de terrain combinant l'approche qualitative autour des entretiens semi-directifs, l'observation sociologique ainsi que la méthode quantitative à travers un questionnaire.

L'analyse documentaire nous a permis de revisiter certains travaux de recherches qui ont été faits dans notre thème en général mais surtout dans notre objet d'étude en particulier. Ces données secondaires ont impacté positivement sur la connaissance du domaine des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS), des difficultés de la pratique de cette discipline, mais surtout sur la contribution des APS dans le bien-être familial au plan sanitaire.

Après l'analyse documentaire, nous sommes descendu sur le terrain pour aller collecter les données empiriques auprès des familles choisies par le truchement de la méthode aléatoire : il faut signaler à ce niveau que nous avons interrogé les familles sans distinction de régime matrimonial comme le stipule le Code de la famille sénégalais à savoir : familles polygames ; familles monogames.

En plus de ces précisions, nous avons eu à sillonner ces trois (03) stades où nous avons eu à interroger avec un questionnaire, notre population cible directe trouvée sur les lieux, en l'occurrence les chefs de ménages ou familles (hommes et femmes) pratiquants les Activités Physiques et Sportives (APS). En ce qui concerne le guide d'entretien, il a été adressé aux personnes ressources et parmi elles, les spécialistes des STAPS et les professionnels de la santé. Enfin, l'utilisation de l'observation directe nous a semblé importante car elle nous a permis de voir la réalité du fait étudié.

## **III. ÉCLARAGE CONCEPTUEL**

Pour mieux cerner notre travail de recherche, il serait important d'éclairer un certain nombre de concepts ou notions. Il s'agit, entre autres, du Sport, des Activités Physiques et Sportives, de la Famille et de la Santé.

### **3.1. Le Sport**

Le sport a fait l'objet de plusieurs définitions dans le champ des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS). En effet, il est perçu (Quillet, 1975) comme « un ensemble d'exercices physiques ayant pour but le développement du corps en même temps que l'esprit d'émulation » [2]. Ainsi, pour D. Gay (1993, p.), le sport est « l'activité physique compétitive et amusante pratiquée en vue d'un enjeu selon les règles écrites et l'esprit fait d'équité, de désir de vaincre et de loyauté » [3]. Mieux encore, G. Hebert (1925) le définit comme « tout genre d'exercice ou l'activité physique ayant pour la réalisation d'une performance et dont l'exécution repose essentiellement sur l'idée de lutte contre un élément défini : une distance, une durée, un obstacle, une difficulté matérielle, un danger, un animal, un adversaire et par extension soi-même » [4]. En résumé, le sport peut être considéré comme un objet culturel ambigu qui échappe à la définition univoque, il fait l'objet d'importants enjeux sociaux et institutionnels et est toujours investi d'une forte charge normative. (E.U, 2005). Pour nous et dans le cadre de notre article, nous pensons tout simplement que le sport doit se définir comme une activité physique dont le seul but est de renforcer le développement humain.

### **3.2. Activité Physique et Sportive (APS)**

Il faut signaler qu'il y a plusieurs définitions de l'activité physique recensées lors de notre recension d'écrits. Toutefois, nous allons élucider celles qui sont en rapport avec notre objet de recherche. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS, 2008), l'Activité Physique est : « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques, entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle du repos ». Autrement dit, la dépense d'énergie peut provenir de l'activité professionnelle, l'activité domestique et surtout des loisirs » [5].

Cette définition de l'OMS bien qu'intéressante semble ne pas être exhaustive, car pour Paddick (1998), elle est : « l'interaction entre l'individu et sa motricité ; les motivations sous-tendues pouvant être le besoin d'affiliation, la forme physique, la recherche de vertige, la conquête d'un esthétisme, la recherche d'une assise dans l'effort, un éventuel développement de l'effort cardiaque » [6]. Donc, on constate ici la prise en compte de plusieurs paramètres dans la recherche de l'effort physique. Partant de ces deux (02) définitions, nous pouvons dire que l'activité physique se manifeste par des mouvements corporels (Quillet, 1975).

Dans le cadre de notre article, nous définissons l'activité physique comme un exercice physique dont la finalité est de valoriser le bien-être familial.

### 3.3. Famille

Sans pour autant entrer dans les théories qui gravitent autour de la définition de la famille, nous allons juste donner quelques indicateurs relatifs à ce concept. Tout d'abord, il faut noter que le mot famille est un terme polysémique et difficile à cerner. En effet, sur le plan social, l'existence de la famille suppose un certain nombre d'indices tels que : des individus liés par la consanguinité, un espace social de vie avec ses cultures et rites, un système de contrôle, etc. Vue sous cet angle, la familiale est, selon A. Langevin (2001, p.207) « un lieu de socialisation c'est-à-dire un lieu primordial de l'apprentissage des rapports sociaux, un enjeu de reconduction de contraintes collectivement élaborées, une norme de référence éthique, une cible des politiques d'intervention de l'État » [7]. Mais E. Durkheim (1975, p.11) pense que la famille est comme « le groupe qui est le plus simple de tous et dont l'histoire est la plus ancienne » [8]. À notre niveau, nous pensons que la famille est un environnement social dont la finalité est de former voire forger des individus capables d'avoir une espérance de vie performante.

### 3.4. Santé

Pour l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS, 1947), « la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » [9]. Autrement dit, la santé ne fait référence à aucune mesure parce qu'aucune mesure ne peut déterminer de cet état de bien-être complet dont il est question. Mais selon le Dictionnaire Universel (2002), la santé est l'état de l'être vivant, et partie de l'être vivant chez lequel le fonctionnement de tous les organes est harmonieux et régulier ; bon état physiologique. De toute façon, nous pensons que « La santé est un droit fondamental de l'être humain et un facteur indispensable au développement social » [10]. Dictionnaire Universel (2002) Cette définition semble mieux répondre aux exigences de notre objet de recherche.

## IV. PRESENTATION DES DONNEES DU TERRAIN

À l'issue de notre enquête de terrain, nous avons eu à glaner un certain nombre de données empiriques quantitatives que nous allons présenter ci-dessous. En effet, nous avons opté de présenter les variables parlantes qui touchent directement notre objet de recherche.

Tableau 1 : Types d'activités physiques et sportives pratiquées

Variables \ Modalités de réponses	Oui	Non	Total
Football	50	00	50
Basketball	05	00	05
Course	15	00	15
Marche	30	00	30
Aucune	00	00	00
Total	100	00	100

Source : Données du terrain, Ousmane BA, Décembre 2020, Ziguinchor.

Ce tableau statistique est relatif à la répartition de notre population d'enquête selon les types d'activités physiques et sportives pratiqués dans la commune de Ziguinchor. En effet, on constate que ceux qui pratiquent le football comme activité physique et sportive l'emporte largement avec 50 réponses, suivi de la marche avec 30 pratiquants et de la Course avec 15 pratiquants.

**Tableau 2** : Motivation de la pratique de l'Activité Physique et Sportive

Modalités de réponses	Oui	Non	Total
<b>Motivation</b>			
Recherche du plaisir	07	00	<b>07</b>
Curiosité	03	00	<b>03</b>
Énergie physique	10	00	<b>10</b>
Bonheur	20	00	<b>20</b>
Santé	60	00	<b>60</b>
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>00</b>	<b>100</b>

Source : Données du terrain, Ousmane BA, Décembre 2020, Ziguinchor.

Ce tableau statistique est relatif de la répartition de notre population d'enquête selon leur motivation à pratiquer les activités physiques et sportives dans la commune de Ziguinchor. Les données montrent que les enquêtés sont motivés à pratiquer l'activité physique et sportive pour les raisons sanitaires avec 60 réponses, suivi de 20 d'entre eux qui pensent la pratiquer pour la recherche du bonheur et enfin 10 réponses qui estiment que c'est pour développer leur énergie physique.

**Tableau 3** : Pratique de l'activité physique dans le temps

Modalités de réponses	Oui	Non	Total
<b>Temporalité</b>			
Journalière	55	00	<b>55</b>
Hebdomadaire	25	00	<b>25</b>
Trimestrielle	02	00	<b>02</b>
Semestrielle	17	00	<b>17</b>
Annuelle	01	00	<b>01</b>
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>00</b>	<b>100</b>

Source : Données du terrain, Ousmane BA, Décembre 2020, Ziguinchor.

En observant ce tableau statistique relatif à la répartition de notre population d'enquête selon la pratique de l'activité physique dans le temps, nous pouvons noter que : 45 d'entre eux disent pratiquer la discipline de manière quotidienne, suivi de 25 qui affirment la faire de manière hebdomadaire et enfin 17 de manière annuelle.

## V. ANALYSE ET DISCUSSION DES DONNEES

L'analyse et la discussion porteront sur les différentes données (qualitatives et quantitatives) obtenues sur le terrain. En effet, cette partie sera structurée en deux (02) parties à savoir : les effets des activités physiques et sportives dans le renforcement du bien-être familial dans un premier temps ainsi que son impact dans la valorisation de la socialisation dans la famille.

### 5.1. Les effets des Activités Physiques et Sportives dans le renforcement du bien-être familial

La pratique de l'activité physique et sportive constitue un environnement social qui valorise non seulement l'état d'esprit de l'individu mais surtout le bien-être familial.

Etant considéré comme un fait social total, le sport a toujours rempli une fonction sociale au sein de la société de manière globale. En effet, elle participe à lutter contre les discriminations, les inégalités sociales et la déviance dans un milieu social donné. Ainsi, dans le cadre notre enquête, nous avons eu à constater que les activités physiques et sportives participent non seulement à valoriser la socialisation au sein de la famille mais aussi à garantir la pérennité du lien social. En témoigne ces pères de famille : « *En tout cas, je sais que ce n'est qu'à travers les activités physiques et sportives que la socialisation des enfants peut se faire de manière convenable. Car, le sport a un pouvoir qui lui permet de participer amplement à l'éducation familiale* ».

Mieux encore, au-delà de rôle de socialisation, la pratique de l'activité physique et sportive au sein des familles favorise aussi comme le disait P. Parlebas (1981, p.237) « l'interaction entre l'individu et sa motricité » [11]. Autrement dit, à travers les activités physiques et sportives, l'individu peut négocier les relations stratégiques entre son être social et son corps.

Par ailleurs, il faut noter que les activités physiques et sportives peuvent participer à la socialisation à travers les loisirs. C'est ce qui a d'ailleurs motivé G. Magnane (1987, p.431) à définir le sport comme : « une activité de loisir dont la dominante est l'effort physique, participant à la fois du jeu et du travail, pratiquée de façon compétitive, comporte des règles et des institutions spécifiques et susceptibles de se transformer en activité professionnelle » [12].

Donc, le loisir dans la pratique de l'activité physique est important au sein de la famille. C'est pourquoi J. Dumazedier (2003, p.352) pense que : « le loisir est l'ensemble des occupations auxquelles l'individu peut s'adonner de son plein gré, soit pour se reposer, soit pour se divertir, soit pour le développement de sa formation désintéressée, sa participation volontaire ou sa libre capacité créatrice après s'être dégagé de ses obligations familiales, professionnelles et sociales » [13]. Partant de ce fait, le loisir entraîne une réfection des forces physiques ou nerveuses détériorées pour les responsabilités de tous genres. Pratiqué sous forme de loisir, le sport présente des caractères hédonistiques et désintéressés plutôt qu'obligatoires.

## VI. CONCLUSION

En somme, l'objectif de la présente recherche était de déterminer les effets de la pratique des activités physiques et sportives qui influencent le bien-être familial au Sénégal. L'hypothèse qui sous-tend ce travail de recherche était de comprendre le niveau de pratique des activités physiques et sportives dans les familles sénégalaises en général et celles de Ziguinchor en particulier. Les données du terrain ont montré que la manière dont les activités physiques et sportives sont pratiquées dans les familles à Ziguinchor sont relativement acceptables. La principale limite de cette recherche est la non prise en compte de l'enfant pratiquant très tôt une des disciplines du sport au sein de sa famille. Ceci aurait permis de visiter l'impact du sport sur la santé du plus jeunes et les performance réalisées tout au long de son évolution aussi bien comportemental que spirituel, pour être en phase avec l'assertion selon la quelle « un esprit sain est dans un corps sain ».

## REFERENCES

- [1] SCHNEIDER, Ernest. (1976) : *La Nature et votre santé*, Editions SDT. 77190 Dammarie les Lys, France.
- [2] Dictionnaire Encyclopédie Quillet, Édition 1975.
- [3] GAY, Donald. (1993), *La culture sportive*, Paris, PUF.
- [4] HERBERT, Georges. (1948). *Muscle et beauté plastique féminine*, Librairie Vuibert.
- [5] Organisation Mondiale de la Santé, 2008.
- [6] Paddick (1998), Dictionnaire des Activités Physiques et Sportives.
- [7] LANGEVIN, Anne. (2001). « La famille en recherche ». Cahier du Genre, Numéro 30.
- [8] DURKHEIM Emile. (1975). *Textes. Fonctions sociales et institutions*, Paris, Editions de Minuit.
- [9] Organisation Mondiale de la Santé, Déclaration de Jakarta, 1997.
- [10] Dictionnaire Universel, 2002, 4ème édition Hachette VAVES CEDEX.
- [11] PARLEBAS, Pierre. (1981). *Lexique commenté en Sciences de l'Action Motrice*, Paris.
- [12] MAGNANE Georges. (1987). *Le Robert des sports*, édition Le ROBERT.
- [13] DUMAZEDIER, Joffre. (2003). Dictionnaire Hachette Illustré.