

LISTE DES ABREVIATIONS

IBSA :	International Blinde Sport Association
JIOI :	Jeux des Îles de l'Océan Indien
CIP :	Comité international paralympique
CAPEN :	Certificat d'Aptitude Pédagogique d'Ecole Normal
ENS :	École Normale Supérieure
EPS :	Éducation Physique et Sportive
ONG :	Organisation non gouvernementale
FMSP :	Fédération Malagasy des Sports Paralympiques
CJSOI :	Commission de la Jeunesse et des Sports de l'Océan Indien
BACC :	Baccalauréat
BEPC :	Brevet d'Études du Premier cycle
CEPE :	Certificat d'Étude Primaire et Élémentaire
OMS :	Organisation Mondial de la Santé
IMC :	Infirmes Moteur Cérébral
UM :	Unité Motrice
CG :	Centre de Gravité
C.T.R :	Conseiller Technique Régional
d.d.l :	degré de liberté
X ² :	Khi-carré
O :	Effectif observé
C :	Effectif calculé

LISTE DES FIGURES

Figure n° 1: Les phases d'impulsion - suspension - réception	34
Figure n° 2 : Phase d'impulsion.....	35
Figure n° 3 : phase de suspension	36
Figure n° 4 : Saut sans élan	37
Figure n° 5 : Saut avec élan réduit	37
Figure n° 6 : élan avec impulsion réduit	38
Figure n° 7 : La course d'élan.....	38
Figure n°8 : Etalonnage de la course d'élan	39
Figure n° 9 : Schéma de l'aire des sauts en longueur pour les athlètes B1 et B2	41

LISTE DES TABLEAUX

Tableau n°1 : Résultat du saut en longueur déficient visuel Masculin	11
Tableau n°2 : Résultat du Saut en Longueur déficient visuel Féminin.....	11
Tableau n°3 : Participation des ligues aux différences compétitions.....	13
Tableau n°4 : Etat d'existence de sautoir et de piste de course dans chaque ligue	15
Tableau n° 5 : Niveau des encadreurs	18
Tableau n° 6 : Connaissances théoriques et pratiques des encadreurs.....	19
Tableau n°7 : Présence des C.T.R au stage de formation en athlétisme paralympique	45
Tableau n°8 : Effectif des athlètes déficients visuels pouvant pratiquer le saut en longueur dans chaque Ligue	46
Tableau n°9 : Participation des Ligues Régional au Championnat National	47
Tableau n°10 : Effectif des athlètes déficients visuels au Championnat National.....	48
Tableau n° 11 : Le tableau de Pearson.	50
Tableau n° 12 : Application des effectifs théoriques	50
Tableau n° 13 : Effectif observé et calculé	51
Tableau n° 14 : Les participants et les Non-participants.....	52

SOMMAIRE

INTRODUCTION

CHAPITRE I : POSITION DU PROBLEME

- 1.1. PRESENTATION DE LA RECHERCHE
- 1.2. LE SPORT POUR LES PERSONNE HANDICAPEES
- 1.3. LA PRATIQUE DU SAUT EN LONGUEUR PAR LES PERSONNES
HANDICAPEES VISUELS A MADAGASCAR
- 1.4. LES FACTEURS QUI INFLUENCENT LES RESULTATS DE NOS
ATHLETES
- 1.5. PROBLEMATIQUE

CHAPITRE II : CADRE THEORIQUE

- 2.1. L'INDIVIDU DEFICIENT VISUEL
- 2.2. LE CONCEPT DE PERFORMANCE
- 2.3. LE SAUT EN LONGUEUR
- 2.4. HYPOTHESE

CHAPITRE III : METHODOLOGIE

- 3.1. CHOIX DE L'ECHANTILLON
- 3.2. PROCEDES D'OBSERVATION
- 3.3. TRAITEMENTS DES RESULTATS D'OBSERVATION
- 3.4. SUGGESTIONS

CONCLUSION

BIBLIOGRAPHIE

INTRODUCTION

Depuis l'antiquité, l'homme pratiquait déjà le sport sous une autre forme. Il a un goût presque inné pour le jeu, et actuellement le sport est un ensemble d'exercices physiques ou mentales, codifiées et règlementées, se présente sous forme de jeux individuels ou collectifs pouvant donner lieu à des compétitions. Selon la Charte Olympique d'Education Physique et Sportif, article 1 : « La pratique de l'Education Physique et du Sport est un droit fondamental pour tous ». Et cette charte a été ratifiée par Madagascar car dans la loi 79.018 dans la chapitre premier « droit à la pratique du sport, il est nécessaire pour son épanouissement physique, intellectuel et moral ». Y compris les handicapés car dans ce même loi, Chapitre deux dans l'article 12 il affirme cela en disant : « Dans les établissements les élèves et étudiants handicapés, bénéficient de l'enseignement de l'Education Physique et Sportive en fonction de leur besoin particulier ».

Pour les personnes handicapées, ce droit est encore renforcé par la convention internationale relative aux droits des personnes handicapées à l'Assemblée Générale des Nations Unies le 13 décembre 2006 qui stipulent dans son article 30 que : « Comme tous les autres citoyens, les personnes handicapées doivent avoir accès aux activités culturelles, récréatives et sportives ». C'est pour cela qu'on a mis en place les différentes fédérations sportives chargées des sports pour les personnes handicapées comme : L'IBSA ou La Fédération internationale des sports pour aveugles a pour mission de promouvoir la pleine intégration des aveugles et des malvoyants dans la société grâce au sport et à encourager les

gens avec une déficience visuelle à prendre et pratiquer des activités sportives. IBSA est un membre à part entière et fondateur du Comité international paralympique (CIP).

Pour l'objet de notre recherche, on a constaté que la délégation malgache a été réduite aux jeux de la Francophonie 2013 à Nice. C'est un peu la déception pour les athlètes qui ont déjà tout donné pour se qualifier car il n'y a pas de représentant sur le saut en longueur des personnes mal voyant. D'où la problématique : « Comment vulgariser cette discipline pour les déficients visuels ? ».

Aussi, nous intitulons ce mémoire : « Contribution à la vulgarisation de la pratique du saut en longueur des déficients visuels ». Pour bien mener notre travail, nous avons divisé en trois parties bien distinctes :

- Dans la première partie nous allons voir la position du problème tout en évoquant tous les problèmes qui s'imposent sur cette discipline sportive des athlètes déficients visuels pour aboutir à une problématique.
- la deuxième partie nous révélera les cadres théoriques sur des notions relatives à notre problématique et qui va nous mener à une proposition d'hypothèse.
- Enfin le troisième partie dans laquelle se trouve la partie méthodologie pour valider et vérifier notre hypothèse à l'aide d'une observation sur terrains et de donner des propositions, des suggestions sur la conduite à tenir pour les athlètes déficient visuels.

CHAPITRE I : POSITION DU PROBLEME

Dans cette partie, nous allons présenter cette recherche pour voir la place de la pratique sportive des personnes handicapées. Après, nous allons faire quelques considérations sur la pratique du sport pour les handicapés dans le monde et enfin, la connaissance de la pratique du sport en particulier du saut en longueur des athlètes handicapés à Madagascar et les problèmes qui l'entourent, vont nous aider à formuler notre problématique.

1.1. Présentation de la recherche

1.1.1. Objet de la recherche

Comme nous l'avons mentionné dans l'introduction, nous avons effectué cette étude afin de trouver une démarche pour vulgariser la pratique du saut en longueur des déficients visuels. En effet, les connaissances du l'handicap de ces personnes atteintes sur le plan visuel ; laissent deviner que leur apprentissage ou leur entraînement présenterait des difficultés si on les considère comme des gens normaux.

1.1.2. Intérêt de la recherche

Ce travail peut intéresser certaines personnes comme les encadreurs des déficients visuels, les handicapés eux-mêmes ainsi que les autres athlètes, car il peut :

- Améliorer l'efficacité de l'apprentissage et l'entraînement du saut en longueur.
- Augmenter le nombre des gens handicapés ou non qui apprennent le saut en longueur.
- Améliorer et développer leurs capacités pour montrer aux citoyens qu'il faut les considérer et les prendre comme actif dans la société.

1.1.3. Limitation du sujet

a) Limitation géographique

Nous avons réalisé cette étude sur une population Malagasy présentant déficient visuel. Nous estimons qu'un échantillon, quel que soit l'endroit où il se trouve et quel que soit l'endroit où on l'a prélevé, peut représenter cette population, car il est question d'une même catégorie de personnes atteintes de ces problèmes.

De plus, nous avons traité un sujet d'ordre pédagogique et méthodologique, si bien que la résolution peut se faire partout dans le monde sur une population identique, pourvu que le matériel utilisé soit le même. Dans ce sens, nous avons réalisé notre étude à Antananarivo, d'autant plus que, pour des raisons de convenance personnelle et financière, nous avons choisi de travailler dans cette région.

b) Limitation par rapport aux thèses en présence

Plusieurs recherches effectuées par nos prédécesseurs, intéressant le domaine des handicapés. Ainsi, dans son mémoire de CAPEN/EPS, en 1990, RAKOTOBE E a suggéré que pour améliorer la prestation physique des jeunes handicapés aveugles, l'entraîneur doit éduquer le sens d'orientation ceux-ci par des exercices physique adéquates et qui font appel à la maîtrise de sensation kinesthésique. Cette sensation d'orientation des mouvements des membres, tant supérieurs qu'inférieurs, vont les aider à orienter leur corps et pourront leurs faire suivre une course de vitesse en ligne droite.

RANDRIANJATOVO Harimalala, dans son mémoire de CAPEN/EPS de l'Université d'Antananarivo, 2006, intitulé : « L'importance du développement de la force pour la course en fauteuil » a montré l'importance et l'utilité du travail de la force des membres supérieurs pour les coureurs de vitesse en fauteuil roulant afin d'améliorer leur performance.

RAZAFIMAHAMANDRY F.O. Quant à lui et dans son mémoire CAPEN/ENS/EPS, de l'Université d'Antananarivo, en 2010, intitulé : « Contribution à l'amélioration du départ en course de vitesse des athlètes sourds. » faisant l'objet de son étude, a avancé que, dans la recherche d'une amélioration de la performance du départ en course de vitesse, chez les athlètes sourds, et leur handicap sensoriel, ceux-ci doivent développer leur vitesse de réaction par une multitude d'exercice physique faisant appel à la diminution du temps de latence après une signal visuel. Ceci doit se faire avec des exercices généraux de toute sorte puis avec des exercices spécifiques correspondants au signal spécifié.

En plus, ces études réalisées antérieurement intéressent surtout l'aspect physiologique de la pratique sportive de personnes handicapées, selon leurs catégories. Pour nous, la recherche s'oriente vers un aspect psychomoteur et social d'athlètes handicapés, atteint sur le plan visuel. L'approche méthodologique de l'apprentissage de saut en longueur, pour cette catégorie de personne nécessite une connaissance approfondie de leur état physique et psychique. Ceci pourrait nous permettre de trouver les moyen adéquats pour les amener à acquérir et maîtriser l'épreuve sportive, à améliorer leur performance et à prouver aux gens qu'elle a le potentiel physique ou mental de s'intégrer dans la société et d'être acceptée par cette société.

1.2. Le sport pour les personnes handicapées

Ici, nous allons faire une certaine considération sur la pratique sportive des personnes handicapées. Elles vont nous permettre de comprendre la situation de la pratique sportive dans le monde du Handisport.

1.2.1. Historique du sport des personnes handicapées dans le monde

Pendant la deuxième guerre mondiale, les soins donnés aux blessés ont suscité de nouvelles techniques de thérapie et de rééducation. Parmi le personnel affecté à cette mission, certains spécialistes ont songé à utiliser la pratique de quelques sports ou celle de jeux, de compétitions adaptées. Dans les années qui ont suivi la fin des hostilités c'est-à-dire en 1948, le Professeur GUTMAN lance et développe le sport pour les handicapés à Stock Mandeville, en Grande Bretagne ; cette utilisation du sport comme thérapie pour les handicapés les oblige de se déplacer en fauteuil roulant. Progressivement, le mouvement s'est institutionnalisé.

Les premiers jeux se sont déroulés en 1951 à Stock Mandeville. En 1960, à Rome, les jeux internationaux pour les handicapés se déroulaient pour la première fois dans la même ville et dans la même année que jeux Olympique d'été. Ainsi, le Comité Internationale Paralympique(IPC) fut nait et qui est l'instance dirigeante, responsable de la promotion et du développement du handisport de compétition dans le monde.

Cette organisation a pour but de représenter le sport chez les personnes handicapées, et pour tâche principale l'organisation, la direction et la coordination des Jeux Paralympiques d'été et d'hiver ainsi que d'autres compétitions multi-handicaps dont les plus importantes sont les championnats mondiaux et régionaux.

En plus de l'organisation des compétitions sportives, le Comité International Paralympique aide financièrement et matériellement les Fédérations Paralympiques partout dans le monde et Madagascar en fait partie.

Les disciplines sportives varient selon les catégories de handicapés. Certaines d'entre elles sont spécifiques à un handicap particulier, d'autres sont pratiquées par plusieurs catégories. L'athlétisme est la discipline emblématique apparue comme sport Paralympique aux Jeux de Rome en 1960 ; il est pratiquement le sport le plus ouvert à toutes les formes d'handicap. En fauteuil roulant ou debout, les athlètes participent à des épreuves de course, de lancer ou de saut. Toutes les catégories sans exception sont concernées par ce sport.

Maintenant, nous allons voir l'historique du sport des personnes handicapées à Madagascar.

1.2.2. Le sport des handicapés à Madagascar

Conscient des apports de la pratique des activités physiques et sportives pour l'éducation et l'épanouissement de l'individu ainsi que le droit des personnes handicapées, l'organisme non gouvernemental dénommé HANDISPORT de Madagascar a été créé en 1989 et a pour mission de promouvoir et de développer le sport pour les personnes handicapées et leur intégration sociale de ces dernières.

En 1995, la première fédération sportive pour les personnes handicapées a vu le jour grâce à la collaboration de quelques techniciens sportifs de l'ONG Handisport Madagascar et de ses partenaires. Cette première fédération est la Fédération Malagasy de Handisport et elle reçoit l'agrément du Ministère de la Jeunesse et du sport. Et en 1998, la première participation des handicapés Malagasy aux 5^{ème} Jeux des îles de l'Océan Indien à la Réunion, dans les épreuves d'Athlétisme de course en fauteuil roulant et dans les courses pour les non-voyants, fut effective. Grâce à cela, Madagascar a pu participer aux Jeux Paralympiques 2000 à Sydney.

Aux 7^{ème} Jeux de la Commission de Jeunes et Sport de l'Océan Indien à la Réunion en 2010, Madagascar a raflé des médailles en Athlétisme handisport.

Nous avons participé dans les épreuves sportives suivantes, pour les personnes handicapées :

- Athlétisme :
 - 100 m : fauteuil féminin
 - 100 m : fauteuil masculin
 - 100 m : non voyant masculin
 - Longueur sport adapté féminin
 - Longueur sport adapté masculin
 - Javelot handisport féminin
 - Javelot handisport masculin

Ainsi, pour que Madagascar puisse participer aux jeux internationaux, il doit être membre de cette Fédération Internationale Paralympique et dans cette Commission de Jeune et Sport de l'Océan Indien, d'où l'immersion du Fédération Malagasy des Sports Paralympiques (FMSP).

Actuellement, la Fédération Malagasy des Sports Paralympiques regroupe les treize ligues régionales suivantes :

- Analamanga
- Atsinanana
- Alaotra Mangoro
- Vakinankaratra
- Haute Matsiatra
- Amoron'i Mania
- Atsimo andrefana
- Menabe
- Atsimo Atsinanana
- Analanjirofo
- Betsiboka
- Boeny
- Sofia

Cette Fédération n'a été créée seulement pour pouvoir participer aux jeux Internationaux, mais elle a un but clair c'est de développer la pratique des disciplines sportives.

En premier lieu, nous allons voir les objectifs de la Fédération et en second lieu, les disciplines sportives inscrites dans le programme d'activités de la Fédération.

1.2.3. Objectifs de la Fédération

Elle a pour objectif :

- ☞ D'éduquer et d'intégrer les jeunes handicapés dans la société pour le biais de la pratique sportive.
- ☞ De rééduquer les personnes handicapées physiques, sensorielles par le sport.
- ☞ D'aider les sportifs malgré leurs handicaps d'être capable de pratiquer une activité sportive adaptée, mais restant compétitive.
- ☞ D'offrir un développement personnel et promotion d'une meilleure insertion sociale des personnes handicapées mentales.

1.2.4. Disciplines sportives de la Fédération

a) Athlétisme sur fauteuil roulant :

- les courses : 100 m, 800 m, 1 500 m, marathon.
- les lancers : poids, disque, javelot.

b) Athlétisme pour les non-voyants :

- les courses : 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1 500 m.

c) Athlétisme pour les déficiences mentales :

- les courses : 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1 500 m, marathon
- Les lancers : poids, disque, javelot.
- Les sauts : longueur, hauteur.

d) Basketball :

- Basketball en fauteuil roulant pour les handicapés physiques
- Basketball pour les sourds et les déficiences mentales

Pétanque pour les trois types d'handicaps : sourds – physique – mental

e) Goal Ball et Tor Ball pour les non-voyants

f) Football à sept pour les sourds et les déficiences mentales.

g) Natation :

- 50 m nage libre pour les sourds.
- 50 m nage libre pour les handicaps physiques (amputé, polio, catégories confondues).

1.3. La pratique du saut en longueur par les personnes handicapées visuels à Madagascar

En ce qui concerne le saut en longueur des handicaps visuels, en particulier, c'est l'objet de notre travail, nous allons voir sa pratique à Madagascar. Nous allons voir ce qu'il en est en

milieu scolaire, puis en milieu fédéral, et enfin, le résultat de la compétition de la CJSOI de 2010, à la Réunion. Nous allons voir, aussi, les facteurs qui peuvent influencer les prestations de nos athlètes handicaps visuels.

1.3.1. La pratique du saut en longueur en milieu spécialisé

Comme tous les enfants valides, les déficients visuels ont aussi droit à l'éducation. Leur éducation se déroule dans des centres spécialisés. Actuellement, Antananarivo en compte un centre spécialisé seulement pour les déficients visuels à savoir le centre de formation des Aveugles de Madagascar à Ambanisoa Itaosy.

Dans ces centres spécialisés, les enfants déficients visuels pratiquent des activités physiques et sportives pour leur éducation où ils font la rééducation psychomotrice puis de l'E.P.S dans laquelle ils pratiquent l'athlétisme comprenant : les courses, les sauts, les lancers la notion de rythme dans la course d'élan, de coordonner leur mouvements dans la liaison course d'élan-impulsion, et aussi d'avoir la confiance en soi par l'envol ou la suspension et la réception à terre qui sont des éléments essentiels pour affronter la peur. En tout, la pratique du saut en longueur chez les enfants déficients visuels permet de les aider à la maîtrise corporelle, et surtout pour leur intégrations sociale. Cette intégration sociale se manifeste par leur participation à des compétitions Handisport.

1.3.2. Pratique du saut en longueur en tant que pratique compétitive sportive

En effet l'existence de la Fédération Malagasy Handisport a facilité la pratique du sport, en particulier, le saut en longueur pour les personnes handicapées visuels, dans les centres spécialisés qui prennent en main, l'éducation et la formation handicaps visuels. En plus, elle sensibilise ces centres pour la mise en place des clubs sportifs qui vont s'affilier aux ligues. Ainsi, les athlètes peuvent participer aux compétitions organisées par ces entités fédérales.

Alors, pour parvenir aux compétitions internationales, les athlètes doivent accomplir des compétitions nationales réservées à leur niveau d'handicap. Les résultats, au niveau national intéressent notre travail, c'est pourquoi nous allons voir les résultats de la compétition des 7^{ème} jeux de la CJSOI à la Réunion, l'année 2010.

1.3.3. Résultat de saut en longueur Handisport des handicapés visuels

Pendant les 6^{ème} Jeux de la CJSOI, Seychelles en 2008, l'Athlétisme handisport, plus précisément, le saut en longueur pour les déficients visuels, ne figurait pas encore dans la liste des disciplines de compétition, retenues. Lors des 7^{ème} Jeux de la CJSOI, à la Réunion en 2010, cette épreuve a été intégrée et Madagascar avait deux représentants pour cette épreuve en Sport Adapté. Durant ces 7^{ème} Jeux de la CJSOI, les Athlètes handicapés visuels Malgaches ont réalisé une prestation surprenant, car pour sa première participation aux jeux, Madagascar a obtenu la première place, c'est-à-dire la médaille d'Or avec 3,15 m chez les filles et la deuxième place, c'est-à-dire la médaille d'argent avec 3,90 m chez les garçons. Le tableau, ci-dessous va nous montrer, le résultat du saut en longueur pour les déficients visuels de ces 7^{ème} Jeux CJSOI.

Tableau n°1 : Résultat du saut en longueur déficient visuel Masculin

Rang	Noms	Pays	Performance
1	WAFUNDI Amaanullah Ben	REUNION	4,79 m
2	RASOLOFONIAINA Gilbert	Madagascar	3,90 m
3	BEECHOOK Ajay	MAURICE	3,77 m

Source, CJSOI

Tableau n°2 : Résultat du Saut en Longueur déficient visuel Féminin

Rang	Noms	Pays	Performance
1	RAZANAMAHARO Ary Françoise	Madagascar	3,15 m
2	TURPIN Anita	REUNION	2,77 m

Source, CJSOI

D'après ces tableaux, nous constatons que nos athlètes qui ont participé ont reçu des médailles, c'est-à-dire que chez les dames, notre représentante avait occupé la première place et la deuxième pour notre représentant homme. Ainsi, ils sont tous récompensés de leurs efforts.

Maintenant, en considérant les performances et si nous les comparons avec le minima A : 5,50 m et minima B : 5 m. Pour les jeux paralympiques de Londres 2012, nos athlètes sont encore loin du niveau exigé et ne peuvent pas y accéder. Ceci nous a conduit à un sujet de réflexion car il y a une insuffisance notable auprès de nos athlètes, face à ces minimas, alors qu'ils méritent beaucoup une aide et une amélioration.

Si tels sont les résultats de nos athlètes au cours de la compétition des 7^{ème} Jeux de la CJSOI où ils ont participé, ceci est probablement lié à des facteurs que nous allons essayer de voir.

1.4. Les facteurs qui influencent les résultats de nos athlètes

Pour détecter les facteurs qui peuvent influencer les résultats de nos athlètes, nous avons réalisé et effectué des entretiens auprès des responsables techniques des ligues régionales, des entraîneurs d'athlétisme afin de récolter des informations nécessaires sur les différents aspects qui pourraient avoir une influence sur les résultats d'une épreuve d'athlétisme à savoir :

- La participation à des compétitions
- Le financement
- L'infrastructure
- L'entraînement : encadrement, connaissance théorique et pratique des entraîneurs.

1.4.1. Participation à des compétitions

Nous savons que la participation à des compétitions peut faire évoluer et améliorer leurs prestations. De ce fait, la compétition sert à motiver les athlètes, à s'entraîner et à leur donner le goût de l'effort. En plus, lors de la compétition, ils peuvent amplifier leurs efforts et se mesurer avec les autres participants.

Mais, nous avons pris connaissance que les compétitions organisées et effectuées par ces sauteurs handicapés visuels sont peu nombreux. Nous allons figurer les compétitions existantes, organisées pour eux et par an, dans le tableau suivant :

Tableau n°3 : Participation des ligues aux différences compétitions

Ligue	Championnat régional		Championnat national	
	Oui	Non	Oui	Non
Analamanga	X		X	
Atsinanana		X	X	
AlaotraMangoro		X	X	
Vakinankaratra		X	X	
Amoron'i Mania		X	X	
Sofia		X	X	
Boeny		X	X	
Menabe		X	X	
Atsimo andrefana		X	X	
Matsiara Ambony		X	X	
Analanjirifo		X	X	
Atsimo Atsinanana		X	X	
Betsiboka		X	X	
Total	1	12	13	0

Source, FMSP

D'après ce tableau, une ligue parmi les treize existantes, avait organisé et effectué des compétitions régionales et nationales. Ainsi, les compétitions réalisées sont affectivement très faibles, ce qui entraîne la médiocrité de la performance. Ainsi, nous déduisons que la participation à des compétitions a un impact négatif ou positif et qui pourrait favoriser l'amélioration de la performance.

Maintenant, nous allons voir l'influence du financement sur la performance des Athlètes.

1.4.2. Le financement

Aujourd'hui, le financement joue un rôle très important, lorsqu'il est question de fonctionnement d'une association. En plus, sans motivation, les athlètes ne peuvent évoluer pour des résultats positifs. Ainsi, nous avons recueillis leurs réalités, auprès des 13 ligues régionales qui ont affirmés que la plupart finance elle-même, leur association.

Pour s'acquitter de leur droit d'engagement et pour déplacer les athlètes membres, lors d'une compétition. Certains ont des partenaires financières et du sponsoring mais la majorité se débrouille sur son fond propre, alors beaucoup d'entre eux ne peuvent organiser des compétitions et participer aux championnats nationaux.

Bref, le plan financier peut influencer négativement la performance des athlètes. Pourtant, chacune de son côté, essaie d'organiser les compétitions qu'elle peut faire sur les installations sportives qui existent. Nous allons voir l'infrastructure sportive existante pour ces différentes ligues.

1.4.3. L'infrastructure sportive

L'un des facteurs qui influencent la performance de nos athlètes est l'infrastructure parce que sans matériels ou endroit pour s'entraîner, ils ne peuvent pas faire cette pratique d'une manière optimale et améliorer ainsi, leurs performances. L'existence d'une infrastructure sportive adéquate va aider l'athlète à accomplir son entraînement et être motivés dans la pratique.

Nous avons effectués auprès des ligues régionales des enquêtes qui nous ont permis de connaître leur infrastructure sportive. Le tableau suivant nous montre les résultats de nos enquêtes :

Tableau n°4 : Etat d'existence de sautoir et de piste de course dans chaque ligue

Ligue	Existence sautoir		Existence de piste de course	
	Oui	Non	Oui	Non
Analamanga	X		X	
Antsinanana	X		X	
Alaotra Mangoro		X	X	
Vakinankaratra	X		X	
Amoron'i Mania		X	X	
Sofia	X		X	
Boeny		X		X
Menabe		X		X
Atsimo Andrefana	X		X	
Matsiatra Ambony		X	X	
Atsimo Atsinanana	X			
Analanjirofo		X	X	
Betsiboka	X		X	
Total	7	6	10	2

Source, FMSP

Ce tableau nous montre que la moitié des ligues ont un sautoir et des sauteurs tandis que le reste n'en possède pas. Ce qui veut dire que beaucoup des ligues n'ont pas de sautoir pour s'approprier de la technique du saut en longueur, dans leur région. Ce qui nous a donné un aperçu sur les résultats de la compétition nationale ; seules les ligues qui ont un sautoir peuvent avoir des sauteurs, ou de représentants. On remarque que ce sont les ligues qui ont des sautoirs réglementaires et ont des sauteurs, et qui ont la chance d'être représenté dans les championnats et d'être sélectionné pour les compétitions internationaux.

A propos de nos sauteurs déficients visuels sauf la ligue de Sofia qui n'a pas de sauteurs déficients visuels, les quatre (4) ligues comme Analamanga, Antsinanana, Atsimo Andrefana et Vakinakaratra ils ont des Sauteurs.

Voyons ensuite, l'entraînement des sauteurs déficients visuels.

1.4.4. L'entraînement

L'entraînement en saut horizontal s'apparente beaucoup à l'entraînement de la course de vitesse. Dans les sauts horizontaux, l'objectif est de permettre à un déplacement du corps sur une trajectoire parabolique plutôt horizontale la vitesse va prendre de l'importance par rapport à la force à l'impulsion).

Mais avant de programmer ou de planifier l'entraînement, il faut faire une évaluation théorique.

- La connaissance de l'individu sur tous les plans : âge chronologique et biologique, durée de la pratique du sport, objectif technique...
- La connaissance de la date de réalisation de la performance (objectif technique doit être en conformité avec l'objectif éducatif, en fonction de l'âge et de la durée de pratique).
- La connaissance scientifique de la discipline en question (condition physique et condition motrice).
- La connaissance des activités réalisées en haut niveau (condition psychique et condition de la compétition).

Tout cela demande de niveau de compétence de l'entraîneur ou d'encadreur : c'est l'entraîneur. Nous souhaitons, ainsi savoir l'état de la situation des entraîneurs et techniciens sportifs qui encadrent les sauteurs handicaps visuels afin de faire une estimation de leur niveau de compétence.

Si tels sont les principes de l'entraînement du saut en longueur, Chez les déficient visuels, ces principes s'ajoutent par des principes pédagogiques qui sont présentées par quatre étapes incontournables :

Tableau n° 5 : Niveau des encadreurs

Types de diplômes	Réponses	En pourcentage
BACC et +	2	18,2%
BACC	1	9%
BEPC	4	36,4 %
CEPE	1	18,2 %
Autres	2	18,2 %
Total	11	100%

Source, FMSP

Si on se réfère sur son niveau d'étude, seuls 18,2% de ces encadreurs ont le niveau d'étude supérieur au Baccalauréat, 45,4% ont effectué l'étude au collège et 18,2 % l'école primaire et 18,2 % ont fait d'autres études.

Au vu de ce tableau, nous pensons que les sauteurs déficients visuels sont encadrés par des personnes ayant un niveau de formation très varié. Ce qui leur permet de bien assumer leur rôle et fonction.

Ces encadreurs sont-ils tous des techniciens. Avant de répondre à cette question, disons que le niveau intellectuel ne veut pas dire, forcément, une compétence ou une incompétence. Ainsi, les résultats de notre entretien vont permettre d'avoir une idée sur la compétence technique et méthode d'entraînement adoptée par ces encadreurs. Les résultats sont présentés dans le tableau de la page suivante. Ceci nous permet d'estimer le niveau de connaissance théorique des encadreurs techniques, dans le domaine de handisport.

Tableau n° 6 : Connaissances théoriques et pratiques des encadreurs

N° Type de question	Réponses		En Pourcentage
1. Compétition et volume d'entraînement	➤ Vrai	3	27%
	➤ Faux	7	63,5%
	➤ Sans réponses	1	9,5%
2. Endurance et période de compétition	➤ Vrai	3	27%
	➤ Faux	3	27%
	➤ Sans réponses	5	46%
3. Echauffement et pulsation cardiaque	➤ 120	7	63,5%
	➤ 70	1	9,5%
	➤ Plus de 160	3	27%
4. Interval training	➤ Succession de travail et repos	3	27%
	➤ Succession de travail par atelier	5	46%
	➤ Succession de travail par semaine	3	27%
5. Travail de résistance : travail anaérobie lactique	➤ Vrai	2	18%
	➤ Faux	1	9,5%
	➤ Sans réponse	8	72,5%
6. Petit déjeuner complet se prend	➤ 1h avant compétition	6	55%
	➤ 2h avant compétition	2	18%
	➤ 3h avant compétition	3	27%
7. Crampe musculaire	➤ Massage du muscle	4	35,5%
	➤ Etirement du muscle	6	55%
	➤ Pause de bandage	1	9,5%
8. Retour au calme	➤ Au début de l'entraînement	0	0%
	➤ Au milieu de l'entraînement	0	0%
	➤ A la fin de l'entraînement	10	100%
	➤ Sans réponses	0	0%
9. Rentabilité	➤ 4 séances de 1h par semaine	3	27,5%
	➤ 2 séances de 2h par semaine	8	72,5%
	➤ 1 séance de 4h par semaine	0	0%

Source, FMSP

Cet entretien va nous permettre d'évaluer les connaissances pratiques et théoriques du sport des encadreurs sportifs.

Notre estimation de l'encadreur se fera à partir des bonnes réponses données.

❖ Pour les connaissances théoriques :

- Question n°1 : 30% ont donné une réponse positive
- Question n°2 : 30% ont donné la bonne réponse
- Question n°3 : 60% ont donné la bonne réponse
- Question n°4 : 30% ont donné la bonne réponse
- Question n°5 : 20% ont donné la bonne réponse

❖ Pour les connaissances pratiques :

- Question n°6 : 30% ont trouvé la bonne réponse
- Question n°7 : 40% ont trouvé la bonne réponse
- Question n°8 : 100% ont trouvé la bonne réponse
- Question n°9 : 30% ont trouvé la bonne réponse

Selon l'évaluation globale du niveau de ces encadreurs, ceux qui ont subi notre enquête n'ont pas les connaissances théoriques pour l'encadrement des sportifs. Un minimum de connaissance doit être acquis si l'on veut avoir de bon résultat.

Et quand nous avons effectué la moyenne de leur prestation, en pourcentage, par rapport à leur niveau de connaissance théorique et pratique, les encadreurs sportifs des personnes handicapées n'ont pas de connaissances suffisantes pour amener leurs sportifs à de bon résultat.

En somme, pour avoir un bon résultat, il est nécessaire de donner une formation scientifique adéquate aux encadreurs suivant le stade de leur niveau intellectuel. Nous pensons aussi qu'avoir des bons techniciens qui ont suivi des études supplémentaires à la discipline, sont nécessaires pour développement du saut en longueur et de résoudre les problèmes comme :

- L'insuffisance ou même l'existence de sautoir qui constitue un frein au développement de la performance.
- Le manque de financement qui a impact sur l'organisation de compétition, l'un des facteurs d'amélioration de la performance.

- La carence de la participation à des compétitions qui peut provoquer une diminution de la performance sportive.
- Le niveau de compétence de ces encadreurs qui doit être rehaussé si, nous voulons avoir des résultats satisfaisants.

1.5. PROBLEMATIQUE

Un sport individuel est un sport qui peut se pratiquer seul ou individuellement, au saut en longueur les sauteurs peuvent faire un entraînement seul selon son envie et son humeur, sans se référer à la base technique du saut.

Sauter c'est se détacher un bref moment de l'endroit où l'on est par une brusque détente du corps et exécuter ainsi un déplacement pour franchir un espace ou un obstacle ; d'après cette définition les sauteurs mal voyant pensant qu'il suffit juste de sauter dans la fosse sans être mordu au planche d'appel, sans penser à des technique de base, ou des conditions de réussite au saut en longueur.

Mais d'après les connaissances qu'on avait reçues pendant cinq années d'étude à l'ENS/EPS. Ils diffèrent à ce qu'il est mentionné au-dessus c'est-à-dire s'entraîner de cette façon ne nous amènera pas à un résultat optimal et satisfaisant et peut détruire la qualité physique d'athlètes. Pour avoir une bonne performance, il faut un apprentissage du saut et un entraînement adapté à leur état physique et psychique.

Cependant même si on est allé aux 7ème jeux de la CJSOI leur performances sont encore faibles par rapport aux minimas A et B des jeux paralympiques. D'où il faut agir vite parce que cela peu régresser encore si on y trouve pas des solutions. De ce fait les athlètes, de la délégation malgache a été réduit aux jeux de la Francophonie 2013 à Nice. C'est un peu la déception pour les athlètes qui ont déjà tout donné pour se qualifier car il n'y a pas de représentant sur le saut en longueur des personnes malvoyant. Pourtant on a des athlètes au sein de la fédération des Sport Paralympiques Malgache.

Devant ce constat notre Problématique peut se formuler comme suit : « Comment vulgariser cette discipline pour les déficients visuels ? ». Pour mieux comprendre cette question nous allons essayer de trouver la solution, dans les parties suivantes.

CHAPITRE II : CADRE THEORIQUE

Dans ce chapitre, nous allons essayer de résoudre les problèmes relatifs à l'amélioration de la performance des athlètes déficients visuels en saut à longueur, ainsi il s'avère utile de connaître :

- l'individu déficient visuel,
- le concept performance,
- l'épreuve du saut en longueur

Aussi, dans ce chapitre, nous allons expliquer et analyser les notions de déficience visuelle, de la performance et de l'épreuve du saut en longueur pour voir comment nous allons envisager les solutions que nous amènerons à notre hypothèse.

2.1. L'individu déficient visuel

2.1.1 Définition

Plusieurs termes ont été successivement employés pour désigner les personnes ayant un problème de vision : aveugle, handicapé visuel, handicapé de la vue, déficient visuel. D'autres termes sont également utilisés mais qui ont un sens de différenciation du degré de la vision : non-voyante, malvoyance, amblyopie, basse vision, myopie.

En général, la définition est très relative. Pour les uns, une personne est aveugle quand elle n'arrive pas voir son chemin et nécessite une aide pour se déplacer ou encore elle ne réussit plus à déchiffrer des lettres manuscrites ou imprimées. Au plan pédagogique, l'enfant aveugle est celui dont l'écriture sera nécessairement le braille et non le noir (nom donné à l'écriture des voyants).

En médecine, on considère comme déficient visuel une personne dont l'acuité du meilleur œil après correction est inférieure à 4/10.

Toutefois, se baser sur le seul critère de l'acuité visuelle est limitatif. Il faut également tenir compte du champ visuel (rétrécissement), de la vision périphérique et des autres anomalies telles que le nystagmus.

Il existe en fait tous les intermédiaires entre la cécité complète et une vue normale.

2.1.2. Classification

On peut classer les déficients visuels en deux grands groupes : les malvoyants dont l'acuité visuelle sont compris entre 1/20 et 4/10 et les aveugles dont l'acuité visuelle inférieure à 1/10.

Selon la classification de l'OMS : un malvoyant est une personne qui ne possède plus une bonne capacité de discrimination des détails fins. Peuvent s'y ajouter certaines déficiences du champ visuel.

Les catégories des athlètes aveugles et Malvoyants :

T11, F11 : Athlètes non voyant (avec guide).....Correspond à B1

T12, F12 : Athlètes malvoyant (guide ou non).....Correspond à B2

T13, F13 : Athlètes malvoyant (sans guide).....Correspond à B3

2.1.3. Causes et aspects cliniques

2.1.3.1. Les causes

Les causes les plus courantes sont

➤ La malnutrition :

Cause courante dans certaines parties d'Asie et d'Afrique. Elle survient si l'enfant ne consomme pas régulièrement assez de vitamine A que l'on trouve à l'état naturel dans de nombreux fruits et légumes, dans le lait, les viandes et les œufs.

➤ Le trachome :

C'est une maladie qui entraîne la cécité mais pouvant être évitée le plus facilement. Il commence souvent chez les enfants et peut durer des mois ou des années. Il se transmet par contact ou par des mouches et on le trouve surtout dans les zones peuplées et très pauvres.

➤ La gonorrhée :

C'est une maladie vénérienne très commune. Le bébé attrape cette infection par sa mère à la naissance. Ses yeux deviennent rouges, gonflés et se chargent de pus.

➤ La chlamydia :

Maladie vénérienne provoquée par le même virus que le trachome. Elle ressemble à la gonorrhée touchant à la fois les organes sexuels et les yeux. Elle se propage rapidement.

➤ L'onchocercose (cécité des rivières) :

Cause courante de cécité dans certaines parties d'Afrique et de l'Amérique Latine. Elle est transmise par une petite mouche noire (simulie) qui se développe dans les rivières et les cours d'eaux. Il n'y a pas de remède.

➤ La rougeole :

Qui peut abîmer la surface des yeux et c'est une cause courante surtout en Afrique et chez les enfants mal nourris.

➤ Les lésions cérébrales :

Entraînent la cécité chez de nombreux enfants généralement en combinaison avec une infirmité motrice cérébrale (IMC) ou d'autres handicaps. Les lésions du cerveau peuvent

survenir avant, pendant ou après la naissance. Elles peuvent être provoquées par la rubéole pendant la grossesse, par une anoxie néonatale (respiration retardée à la naissance) ou par une méningite.

➤ Les blessures aux yeux :

Les outils pointus, les feux d'artifices, les ballons, les chutes avec heurt d'objet, l'acide, les produits de lessive sont souvent à l'origine de cécité.

La cécité est également provoquée par d'autres problèmes tels que l'hydrocéphalie, l'arthrite, la lèpre, les tumeurs au cerveau ou certains médicaments, certains risques d'ordre professionnel (soudure, informatique, etc.).

2.1.3.2 Manifestations cliniques

Les principales manifestations cliniques de la déficience visuelle sont :

La cataracte : c'est une affection dont l'incidence augmente avec le vieillissement. Elle demeure la principale cause de cécité dans les pays en développement comme Madagascar.

C'est l'opacification de tout ou partie du cristallin qui s'accompagne d'un ralentissement visuel significatif de baisse de l'acuité visuelle, éblouissement, selon le siège et la taille, les modifications de transparence. La baisse visuelle est progressive avec atteinte de la vision de loin et impression de brouillard ou voile devant les yeux. Plus rarement, il s'agit d'une perte de la vision de près.

L'éblouissement : est un trouble momentané de la vue, causée par une trop vive lumière. Il peut être associé à une photophobie.

À l'examen, on observe une pupille blanche ou leucotomie et une opacité sombre sur fond orange à l'examen de la lueur pupillaire à l'ophtalmoscope directe. L'examen à la biomicroscopie ou lampe à fente, après dilatation pupillaire en l'absence de contre-indication précise le siège la morphologie et l'importance de l'opacité.

Il n'y a pas de traitement médical de la cataracte. Le traitement est chirurgical : il se fonde avant tout sur la gêne fonctionnelle ressentie par le patient en fonction de la limitation subjective de sa fonction visuelle et ses besoins socioprofessionnels. L'objectif thérapeutique de la chirurgie est la suppression des opacités cristallines par l'ablation du cristallin avec différentes techniques, avec ou sans cristallin artificiel.

2.1.3.3 Particularités psychologiques

2.1.3.3.1 Le développement de l'enfant

L'absence d'un des principaux canaux d'afférence sensorielle prive l'enfant aveugle d'une source considérable d'information et d'interactions avec l'entourage. L'accrochage du regard dès les premiers jours, la reconnaissance du visage familial, la reconnaissance de soi dans le miroir sont autant d'étapes fondamentales de la maturation où regard – vision intervient au premier chef. Cette privation d'afférence visuelle rend compte du développement particulier de l'enfant aveugle qui ne doit pas être considéré comme un enfant normal sans la vue mais bien comme un enfant différent.

À noter que les restes visuels conditionnent en grande partie l'évolution psychoaffective de chaque enfant. La date d'apparition de la cécité joue également un rôle considérable. Le développement de l'enfant sera très différent s'il a déjà reçu des informations visuelles.

a) Le développement psychomoteur

Dans les premiers mois de la vie, les enfants aveugles sont plutôt calmes, passifs. On note peu d'activités spontanées aux membres supérieurs qui en l'absence de stimulation restent longtemps en position néonatale : demi-fléchis, mains à hauteur des épaules ; tandis que la motricité des membres inférieurs est souvent plus riche. La saisie volontaire de l'objet se fait beaucoup plus tard et la notion de permanence de l'objet : souvenir de l'objet quand celui-ci est hors de la vue, est acquise bien au-delà de la première année et reste longtemps fragile.

Notons fréquemment un retard du développement postural : tenue de la tête, tenue assise, marche. Cela est lié au fait que le développement moteur est stimulé par la perception du monde extérieur.

L'enfant développe sa motricité dans la mesure où il cherche à voir, à poursuivre les objets par la vue en tournant la tête, en se redressant, etc. Ainsi, la marche est acquise tardivement : entre 2 et 4 ans. Ce qui risque de devenir un facteur de dépendance supplémentaire vis-à-vis de l'entourage : « fait attention » si celui-ci n'est pas aidé.

Les troubles psychomoteurs sont fréquents :

- Les enfants malvoyants sont souvent maladroits. Leurs démarches sont raides, sans balancement des bras.
- Les praxies complexes comme les praxies d'habillage, de boutonnage sont défectueuses.
- L'orientation dans l'espace est mauvaise et il y a fréquemment des troubles de la latéralisation : latéralisation non-homogène, ambidextrie.
- Par contre, la connaissance du corps propre est normale. L'enfant malvoyant campeuse le défaut de connaissance visuelle de son corps par une exploration tactile plus accrue.

Par ailleurs, l'enfant déficient visuel développe une capacité exceptionnelle à pouvoir entendre, toucher et même sentir.

b) Le développement intellectuel

C'est un manque et un certain retard par rapport aux voyants. L'activité exploratoire ne pouvant à elle seule remplacer l'ensemble des informations fournies par l'association de la manipulation et de la vision. Toutefois, ce retard tend à se combler avec l'âge.

L'efficacité intellectuelle des enfants aveugles présente une distribution sensiblement identique à celle de la population des voyants si l'on excepte les enfants atteints d'une affection responsable à la fois d'un défaut visuel et intellectuel. Le déficit visuel n'est pas par lui-même une cause de retard mental.

c) Le développement affectif

On a décrit un certain nombre de traits qui seraient plus fréquemment rencontrés chez l'enfant aveugle : anxiété, refus de la compétition, manque d'agressivité, sensibilité aux frustrations. Toutefois, il importe de signaler ici le rôle considérable que joue l'environnement car la cécité rend l'enfant dépendant de cet environnement. L'enfant aveugle est si dépendant vis-à-vis de son entourage que la plus grande partie de ses possibilités d'action à un moment donné est un reflet de l'efficacité de son entourage.

Par contre, les manifestations caractérielles : agressivité, colères, sont rares.

2.1.3.3.2. À l'âge adulte

Les personnes aveugles sont généralement courageuses et enthousiastes. Une fois qu'elles acceptent leurs situations, elles sont prêtes à surmonter les obstacles et à affronter les problèmes.

Mais parfois aussi par manque d'information et de connaissance, par manque de moyens matériel et financier, elles sont dépassées par la situation et peuvent se montrer susceptibles : se sentent incompris ou visés ou devenir passives, ou éprouver un certain complexe d'infériorité et n'osent pas manifester leurs besoins et leurs souhaits. Ils restent alors timides, réservés et isolés.

2.2. Le concept "performance"

2.2.1. Définition

La performance sportive peut s'exprimer sous forme d'un classement, d'une distance, d'un temps ou d'un résultat, le plus souvent lors de compétition. Elle est le résultat d'un entraînement complexe. Tous les facteurs déterminants de la performance doivent être connus et intégrés dans le processus d'entraînement pour que la performance soit maximale..... « La performance sportive exprime les possibilités maximales d'un individu dans une discipline à un moment donné de son développement ».

2.2.2. Facteurs de la performance

On peut regrouper les facteurs qui influencent la performance en plusieurs catégories :

- les facteurs relatifs à la technique
- les facteurs relatifs à la condition physique
 - L'explosivité
 - la force
 - la vitesse
 - l'endurance
 - la souplesse
- les capacités psychiques

- les capacités sociales
- les capacités tactiques et cognitives
- les facteurs constitutionnels et médicaux

a) L'endurance

L'endurance joue un rôle important dans la plupart des sports. On la définit généralement comme la capacité à maintenir un effort malgré la fatigue. Il existe différents types d'endurance :

- ☞ Endurance de courte durée (de 45 secondes à 2 minutes), la production d'énergie est essentiellement assurée par la filière anaérobie.
- ☞ Endurance de moyenne durée (de 2 à 8 minutes), la filière aérobie participe davantage à la production d'énergie.
- ☞ Endurance de longue durée (efforts supérieurs à 8 minutes) la production d'énergie est presque exclusivement assurée par l'aérobie.

b) L'explosivité

Capacité à produire un effort sur un temps très bref. Assurée par la filière anaérobie alactique (de 0 à 15 secondes).

c) La force

La force est la faculté de vaincre ou de supporter une résistance extérieure grâce à des tensions musculaires. Il existe plusieurs régimes :

- Régime statique ou isométrique : sans modification de la longueur du muscle
- Régime dynamique concentrique : raccourcissement du muscle
- Régime dynamique excentrique : allongement du muscle

La force est directement proportionnelle au nombre de ponts actine/myosine. Son niveau dépend de la façon dont les unités motrices (UM) sont mises en jeu. La force développée est proportionnelle au nombre de fibres recrutées, l'entraînement améliore le recrutement.

La fréquence des impulsions nerveuses joue sur la force, elle passe de 5 à 6 potentiels d'action par seconde au repos à 50 à 60 à l'effort maximal. Lors des exercices de faibles intensités, le recrutement est anarchique. Quand l'intensité augmente, le recrutement des UM

s'organise de plus en plus pour tendre vers une synchronisation maximale ou coordination intramusculaire.

d) La vitesse

Mécaniquement, la vitesse est égale au rapport d'une distance sur un temps. Dans la performance sportive, la vitesse est une qualité majeure. On distingue 3 composantes de la vitesse :

- Temps de latence de la réaction motrice
- Vitesse du mouvement unique
- Fréquence du mouvement

La vitesse du mouvement dépend du degré de coordination général et spécifique de l'athlète.

e) Mécaniquement, la vitesse est égale au rapport d'une distance sur un temps. Dans la performance sportive, la vitesse est une qualité majeure.

On distingue 3 composantes de la vitesse :

- Temps de latence de la réaction motrice
- Vitesse du mouvement unique
- Fréquence du mouvement
- La vitesse du mouvement dépend du degré de coordination général et spécifique de l'athlète.

2.2.3 La performance en athlétisme

En athlétisme, l'activité vise à produire et à rechercher la plus haute performance possible, ceci par :

- la recherche d'un compromis entre un système fonctionnel d'équilibration et de propulsion,
- la recherche d'un compromis entre les exigences des trajectoires et les exigences des organismes producteurs d'énergie,

– la recherche d'un compromis entre un fonctionnement corporel à vitesse élevée avec une nécessaire précision d'action.

À l'école, la performance en athlétisme signifie : produire, entretenir, restituer et utiliser de façon optimale une énergie pour la transmettre au corps ou un engin pour sauter le plus haut ou le plus loin possible, courir le plus vite ou le plus longtemps possible et envoyer un engin le plus loin possible dans un espace normé.

2.3. Le saut en longueur

2.3.1. Les Définition

Le saut : est un mode de déplacement que peuvent pratiquer les humains et certains animaux consistant à se propulser dans l'air en exerçant une poussée sur le sol (ou sur tout autre support), souvent en enchaînant une contraction suivie d'une extension rapide d'un ou plusieurs membres. Par association, le terme désigne aussi les activités sportives qui reposent sur ce mode de déplacement.

Saut longueur : est une épreuve d'athlétisme consistant à couvrir la plus longue distance possible en sautant, avec de l'élan, à partir d'une marque fixe. Il était l'une des épreuves des Jeux olympiques antiques et est présent aux Jeux olympiques actuels.

2.3.2. Principes généraux des sauts

2.3.2.1. Analyses techniques

Deux phases : la phase aérienne que nous appellerons suspension et la phase d'appuis successifs durant laquelle l'athlète cherche à obtenir une vitesse horizontale ainsi qu'un déplacement corporel favorisant l'exécution et la rentabilité du saut.

Objectif quantitatif :

- Le sauteur emmagasine une quantité d'énergie cinétique importante.
- Une vitesse horizontale maximale risque d'entraver l'action du sauteur au moment de l'appel (trouver la vitesse horizontale optimale).

Objectif qualitatif :

- Durant la phase de liaison course impulsion, le sauteur modifie son attitude de course pour obtenir un placement idéal au moment de l'appel.

- Le problème posé par l'exécution de cette phase réside dans la difficulté de concilier la mise en tension préalable des muscles concernés et le maintien d'un relâchement de course permettant l'exécution de cet appel avec un maximum d'amplitudes gestuelles, de façon à favoriser.

- L'accroissement du chemin d'impulsion.

- recherche de relâchement pour la mise en action

Liaison course - appel : augmentation progressive de la fréquence d'appuis tout en conservant le relâchement initial.

2.3.2.2. Analyse chronologique du saut en Longueur

a) La course d'élan :

Cette phase a pour objectif de répondre au principe fondamental
« Créer... et conserver une vitesse ».

Cet objectif se décline lui-même en deux :

- un objectif quantitatif : but = emmagasiner de la vitesse pour se présenter avec une vitesse optimale au moment de l'appel.

- un objectif qualitatif : se préparer à l'appel.

C'est la problématique de la liaison course – appel : il faut concilier placement idéal du « Mobile – sauteur » avec la vitesse optimale, et concilier également mise en tension avec relâchement pour obtenir le maximum d'amplitude (pour avoir le plus grand chemin d'impulsion)...c'est la construction du tremplin :

- fréquence trop importante : l'amplitude diminue, le tremplin rétrécit...

- grande amplitude, tremplin long mais vitesse diminue...

b) Liaison course / appel :

Phase déterminante pour la qualité de l'appel et où il faudra Trouver un compromis entre :

- vitesse et angle de décollage
- fréquence et amplitude
- relâchement et puissance

C'est la « construction du tremplin », le placement du CG sur le chemin d'impulsion ; cela se traduit par l'abaissement sur l'avant dernier appui qui n'est pas volontaire et recherché...c'est la conséquence de l'allongement de cette avant dernière foulée.

D'où l'importance des 3 derniers appuis dans tous les sauts que ce soit au niveau du rythme, du placement mais aussi au niveau psychologique (préparation au saut) ;

La liaison parfaite va permettre une mise en tension des muscles par un placement idéal et la prise d'avance des appuis (point commun avec les lancers...).

a) l'appel :

Il correspond à la phase d'appui de la dernière foulée du « coureur – sauteur ».

Objectif :

- se placer pour transformer la vitesse horizontale de l'élan en vitesse initiale maximale sur l'angle d'envol.
- placer le CG le plus haut possible au décollage et renforcer la propulsion par l'action orientée des segments libres.

Lors de l'appel s'effectue l'impulsion pour sauter...il ne faut pas confondre les deux notions : Impulsion : quantité de mouvement imprimé à un corps ; terme général, pas spécifique à l'appel... On a vu que la course était une série d'impulsion...

On peut dire que L'appel : c'est une phase pendant laquelle les actions du sauteur consistent à exploiter au maximum la vitesse horizontale acquise et à fournir une vitesse verticale aussi élevée que possible, compatible avec la forme du saut.

b) La suspension :

C'est le moment pendant lequel l'athlète n'a plus aucun contact avec le sol.

Objectifs :

- maîtriser les rotations engendrées à l'appel.
- optimiser la trajectoire du saut.
- développer un agencement des segments libres nécessaire à l'équilibre et préparatoire à la réception (sécurité).

C'est la conséquence de la course et l'appel. Le saut est « joué » à ce moment-là mais c'est une phase importante quand même :

Sur le plan pédagogique : c'est surtout en donnant des consignes sur la suspension que l'on peut agir sur l'appel car celui-ci est trop bref (exemple : monter sur une marche fictive...).

Sur le plan affectif : c'est la phase du saut où on a le temps de ressentir de choses, le résultat se matérialise...c'est pourquoi, l'utilisation d'un tremplin dans l'apprentissage est primordial.

Sur le plan mécanique : si la trajectoire du CG ne peut plus être modifiée, l'athlète peut jouer sur les rotations en les ralentissant ou en les accélérant. (Voir analyse technique du saut en longueur et en hauteur...).

c) Chute / réception :

Objectif :

- ne pas se faire mal.
- optimiser le rendement du saut par projection des jambes au-delà du bassin (longueur).

Si tel est notre cadre théorique, nous allons formuler de suite notre hypothèse de recherche.

2.3.2. Initiation et Règlement pour le saut en longueur des déficients visuels

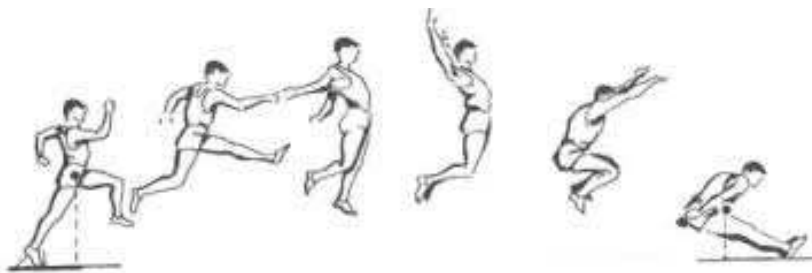


Figure n° 1: Les phases d'impulsion - suspension - réception

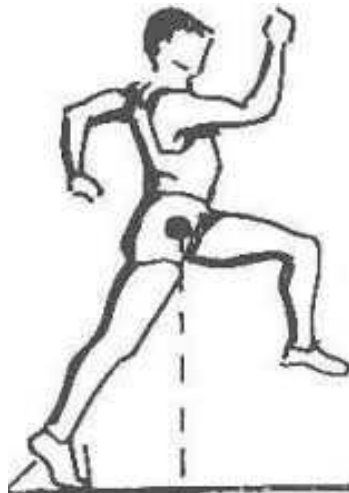


Figure n° 2 : Phase d'impulsion

Objectifs :

- ✓ Plante de pied est active avec une action vers le bas et arrière.
- ✓ Durée de l'impulsion est minimisée, ainsi que le fléchissement de la jambe d'impulsion.
- ✓ La Cuisse de la jambe libre monte jusqu'à l'horizontale.
- ✓ Les articulations de la cheville, du genou et de la hanche sont en extension complète.



Figure n° 3 : phase de suspension

Objectif : Préparer à une réception efficace.

- ✓ La jambe libre garde la position prise à l'impulsion.
- ✓ Le tronc reste droit et vertical.
- ✓ La jambe d'impulsion traîne pendant presque toute la phase de suspension.
- ✓ La jambe d'impulsion est ramenée vers le haut et vers l'avant à la fin de la phase de suspension.
- ✓ La jambe libre et celle d'impulsion sont tendues vers l'avant.

2.3.3.1 Initiation sur Travail de saut en longueur

- Etre capable de sauter sans élan dans la zone de réception le plus loin possible en toute sécurité.



Figure n° 4 : Saut sans élan

Je fléchis sur mes jambes, puis je me détends comme un ressort vers l'avant. Je regroupe mes pieds au dernier moment pour la réception...

- Idem avec 2,3...appuis d'élan.

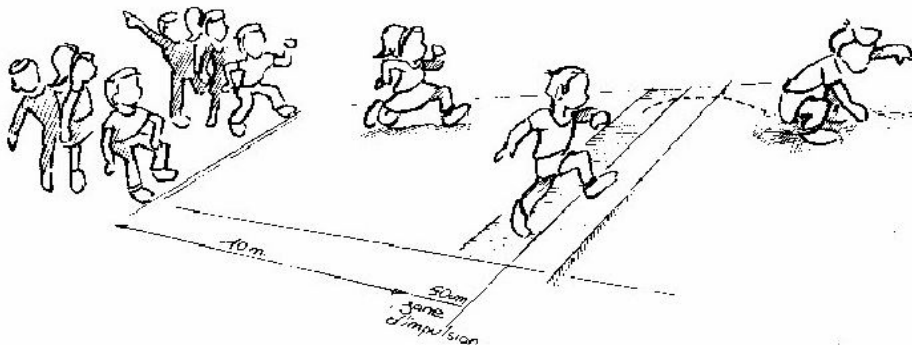


Figure n° 5 : Saut avec élan réduit

Je cherche mon meilleur pied d'appel... Je crois que je suis plus adroit et plus fort sur le pied GAUCHE DROIT...

- Etre capable de déclencher après une brève course d'élan diverses trajectoires d'impulsion caractéristiques.

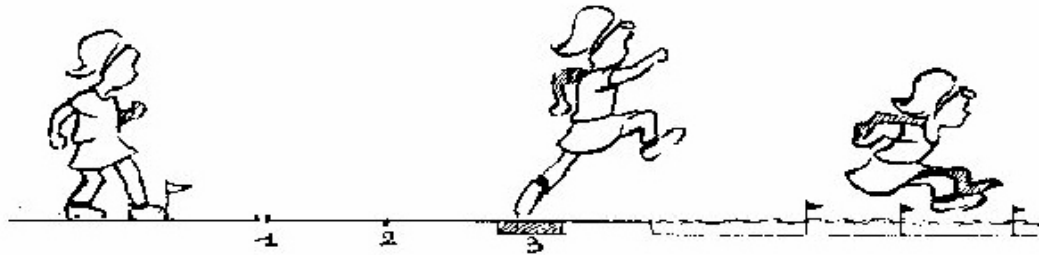


Figure n° 6 : élan avec impulsion réduit

Mon pied d'appel est bien en arrière au départ....Je compte 1-2 et HOP vers l'avant...

- Etre capable d'étalonner sa course s'élan en fonction des informations perçues et communiquées.

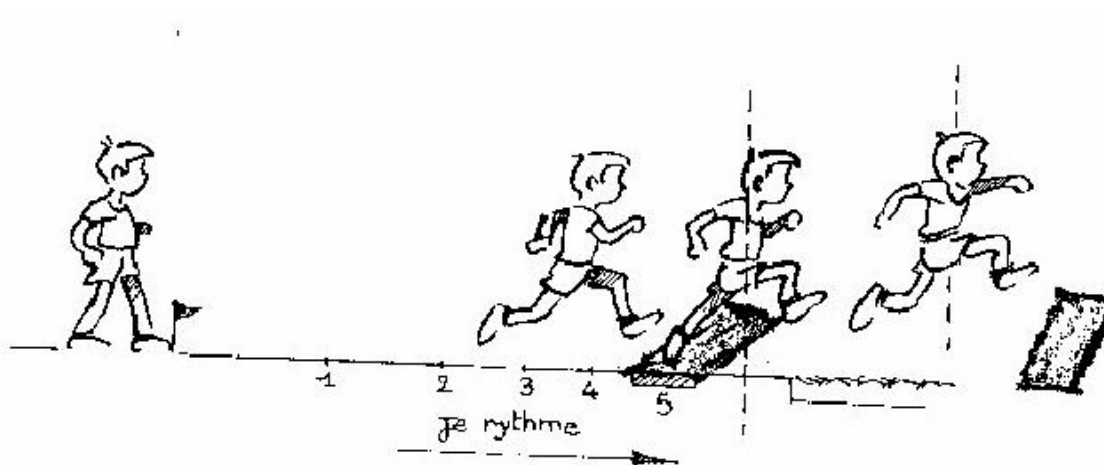


Figure n° 7 : La course d'élan

Je compte mentalement 1-2-3-4- --SAUT

Je sens mon point d'impulsion et je précise, s'il le faut, mon point de départ.....

- Etre capable de modifier la structure rythmique de sa course d'élan à l'approche et en préparation de l'impulsion.

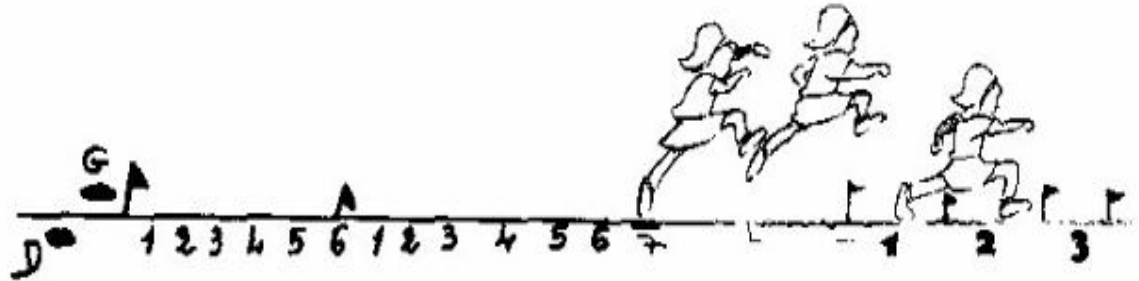


Figure n°8 : Etalonnage de la course d'élan

Ma course d'élan, vive, précise, rapide me permet de préparer mentalement une impulsion sèche et bien orientée...

Je me reçois en grande fente dans la fosse après un vol bien équilibré.

2.3.3.2. Les Règlements

- Les athlètes des classes F11 et F12 peuvent être accompagnés au cercle de lancer ou sur la piste d'élan par un accompagnateur. Avant l'essai, c'est à l'accompagnateur d'aider l'athlète à s'orienter dans le cercle de lancer ou sur la piste d'élan.
- L'accompagnateur doit quitter le cercle de lancer ou la piste d'élan avant le début de l'essai.
- L'orientation acoustique est permise, avant, durant et après l'essai.
- Les concurrents des classe F11 et F12 sont autorisés à bénéficier d'une orientation acoustique effectuée par un crieur ; celui-ci devant se placer dans une position qui ne gêne pas les officiels de l'épreuve.
- Les concurrents de la classe F11 peuvent utiliser un crieur pour leur assurer une orientation acoustique durant l'approche des sauts en hauteur, en longueur ou du triple saut et un guide pour assister le positionnement de l'athlète dans la piste d'élan (ou de course)
- Si un athlète perd son orientation, il devra être réorienté, le chronomètre devra être arrêté et redémarré seulement lorsque l'orientation aura de nouveau été achevée.
- Pour les athlètes des classe F11 et 12, il faut insérer : « à la trace la plus proche laissée par le pied d'appui ». Quand un athlète ne décolle pas son pied de la zone d'appel mais avant celle-ci, la mesure sera faite du bord le plus éloigné (de cette zone) à (son empreinte dans) la fosse de réception. Et la zone d'appel consistera en un rectangle de 1m x 1,22m qui doit être préparé de telle manière (en utilisant de craie, du talc ou du sable léger) que l'athlète laisse l'empreinte de son pied sur cette zone.

NB : Dans un souci de sécurité, il est fortement recommandé que la distance minimale entre l'axe de la piste d'élan et les côtes de la fosse soit de 1,75 m (largeur de la fosse = 3,50 m).

Si cette recommandation ne peut être réalisée, des mesures de sécurité supplémentaires peuvent être exigées par le délégué technique.

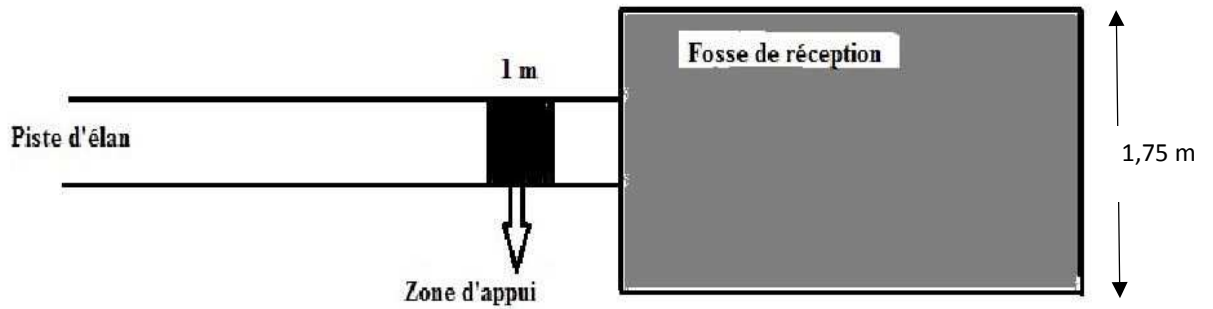


Figure n° 9 : Schéma de l'aire des sauts en longueur pour les athlètes B1 et B2

- La distance entre la zone d'appel et la fosse de réception ne doit pas être inférieure à 9m pour les athlètes F11 et inférieure à 11m pour les athlètes F12.
- Pour les athlètes F13, la distance entre la planche d'appel et la fosse de réception doit être d'au moins 11m.

NB : La distance exacte entre la planche et la fosse doit être prédéterminée pour chaque compétition, en consultation avec le délégué technique.

2.3. Hypothèse

Comme nous savons que notre problème c'est de mettre en valeur le saut en longueur chez les déficients visuels, et de vulgariser sa pratique dans les ligues régionales des sports paralympiques à Madagascar, alors nous devons chercher une méthode d'apprentissage adaptée aux déficients visuels pour qu'ils puissent pratiquer le saut en longueur selon leurs particularités et leurs besoins.

Ainsi, notre processus d'apprentissage doit être centré sur le sauteur ayant un déficient visuel en utilisant une démarche pédagogique où l'individu va s'intégrer et y participer totalement. Cette pédagogie joue un rôle très important, dans l'intégration, l'organisation et surtout dans l'apprentissage car c'est un ensemble des méthodes dont l'objet est d'assurer l'adaptation réciproque d'un contenu de formation et des individus à former, comme l'environnement ou l'endroit qu'ils entraînent pour concevoir les causalités. L'aménagement du milieu permettra de faire apparaître clairement le but à atteindre lors de son apprentissage.

D'où notre sauteur ayant une facilité de faire les tâches qu'on lui fasse de le faire vu qu'il y a une adaptation que nous avons fait, cela lui motive de jouer d'en faire toujours et c'est à partir de cela qu'il y a la satisfaction et le plaisir dans cette discipline sportive. Et cela qu'on va inclure petit à petit la leçon, la technique qu'il faut savoir, tout en sollicitant le plan physiologique, biomécanique, psychoaffectif.

Donc pour la résolution de notre problématique, notre hypothèse se forme comme suit « L'apprentissage du saut en longueur aux athlètes déficients visuels permet de vulgariser la pratique de cette discipline ».

Ainsi, pour élaborer notre hypothèse, nous allons poser notre démarche méthodologique dans la partie suivante.

CHAPITRE III : METHODOLOGIE

Dans cette partie de méthodologie, nous allons essayer de confirmer notre hypothèse, En effet par un procédé d'observation, nous allons voir si effectivement l'apprentissage du saut en longueur aux athlètes déficients visuels permet de vulgariser la pratique de cette discipline.

Pour ce faire, nous allons d'abord défini à la population avec qui nous avons fait notre observation ; ensuite présenter et décrire l'observation afin d'effectuer un traitement mathématique des résultats suivi d'une analyse du contenu et d'une suggestion qui va terminer cette partie.

3.1. Choix de l'échantillon

Afin de réaliser notre observation, nous avons organisé dans un premier temps un stage de formation de chaque Conseiller Technique Régional (C.T.R) des ligues existantes pour l'apprentissage du saut en longueur aux athlètes déficients visuels. Ensuite demander à chaque ligue de donner la liste et l'effectif des athlètes déficients visuels qui permet pratiquer le saut en longueur ; et à la fin d'enregistrer l'effectif des athlètes déficients visuels participants au sommet national dans cette épreuve de saut en longueur afin de voir si la pratique de la discipline est bien vulgariser.

3.2. Procédés d'observation

Il s'agit ici d'observation si la vulgarisation de la pratique du saut en longueur pour les athlètes déficients visuels est vraiment influencée par l'apprentissage de cette discipline à partir des formations des C.T.R, et la participation des athlètes déficients visuels à cette discipline aux championnats nationaux d'athlétisme paralympique.

Pour pouvoir effectuer notre démarche, nous avons invité les C.T.R de chaque ligue pour assister à une formation de stage d'athlétisme pour l'épreuve de saut en longueur ,et donner les effectifs des athlètes déficients visuels qui sont aptes à pratiquer le saut en longueur , puis observer l'effectif des athlètes participés au sommet national dans l'épreuve .

Ainsi pendant la formation, tous les C.T.R des ligues sont présents, le tableau suivant va nous présenter la présence de ces C.T.R.

Tableau n°7 : Présence des C.T.R au stage de formation en athlétisme paralympique

Ligue	Présence
Analamanga	1
Antsinanana	1
Antsimo Andrefana	1
Antsimo Antsinanana	1
Alaotra Mangoro	1
Analanjirofo	1
Boeny	1
Betsiboka	1
Amoron'Imania	1
Haute Matsiatra	1
Sofia	1
Menabe	1
Vakinankaratra	1
Total	13

Source, auteur

D'après ce tableau toutes les ligues ont leur représentant respectif, le nombre de présents est de treize personnes.

Concernant l'effectif des athlètes déficients visuels qui peuvent pratiquer le saut en longueur, le tableau suivant va nous le montrer.

Tableau n°8 : Effectif des athlètes déficients visuels pouvant pratiquer le saut en longueur dans chaque Ligue

Ligue	Nombre d'athlètes déficients visuels
Analamanga	12
Antsinanana	6
Antsimo Andrefana	4
Antsimo Antsinanana	2
Alaotra Mangoro	1
Analanjirifo	4
Boeny	6
Betsiboka	1
Amoron'Imania	4
Haute Matsiatra	6
Sofia	1
Menabe	3
Vakinankaratra	8
Total	58

Source, auteur

Le tableau nous montre que chaque ligue peut avoir des sauteurs déficients visuels ; la ligue d'Analamanga suivit de la ligue de Vakinankaratra ont la plus d'athlètes déficients visuels aptes à pratiquer le saut en longueur.

3.3. Traitements des résultats d'observation

Dans cette partie, nous allons essayer de confirmer notre hypothèse à partir des observations sur la participation des ligues et des athlètes déficients visuels à l'épreuve du saut en longueur au sommet national.

Le tableau suivant va nous montrer les résultats d'observation que nous avons obtenue au cours du Championnats National concernant la participation des ligues régionales.

Tableau n°9 : Participation des Ligues Régional au Championnat National

Ligue	Participation
Analamanga	Oui
Antsinanana	Oui
Antsimo Andrefana	Oui
Antsimo Antsinanana	Non
Alaotra Mangoro	Non
Analanjirofo	Oui
Boeny	Oui
Betsiboka	Non
Amoron'Imania	Oui
Haute Matsiatra	Oui
Sofia	Non
Menabe	Oui
Vakinankaratra	Oui

Source, auteur

Comme nous avons 13 Ligues Régionales, 9 Ligues ont participé aux Championnats National soit 70%, et 4 Ligues n'ont pas participé soit 30%, ce résultats de participative des ligues montrent déjà que la sensibilisation et la vulgarisation de la pratique du saut en longueur pour les déficients visuels ont déjà leur place dans le milieu sportif des personnes handicapées. Ainsi pour confirmer encore notre hypothèse, nous allons voir le tableau présentant le nombre des athlètes déficients visuels participants au Championnat National par Ligue.

Tableau n°10 : Effectif des athlètes déficients visuels au Championnat National

Ligue	Athlètes déficients visuels participants au championnat
Analamanga	8
Antsinanana	4
Antsimo Andrefana	3
Antsimo Antsinanana	0
Alaotra Mangoro	0
Analanjirofo	3
Boeny	3
Betsiboka	0
Amoron'Imania	4
Haute Matsiatra	4
Sofia	0
Menabe	3
Vakinankaratra	6
Total	38

Source, auteur

Le tableau nous montre que parmi les 58 athlètes déficients visuels des ligues Régionales ; 38 athlètes parmi eux ont participé au sommet National soit 65%, et 20 athlètes n'ont pas participé soit 35%, ce qui implique que la pratique du saut en longueur à sa place dans l'athlétisme des déficients visuels. Notre hypothèse est à retenir selon les résultats de ces observations.

Mais pour confirmer encore notre hypothèse, nous allons aussi appliquer le test de Khi – Carré.

3.3.1. Définition du Khi-carré (X^2)

Le Khi-carré est un test d'uniformité pour une vérification d'une loi théorique sur une distribution expérimentale. Il est donné par la formule :

$$X^2 = \frac{(O - C)^2}{O}$$

O = effectif observé

C = effectif calculé

Dans les conditions énumérées ci-dessus, étant comme une mesure de l'écart-type entre l'effectif calculé ou théorique de l'effectif observé de ceux qui ont le caractère à étudier d'une part et de ceux qui n'ont pas le caractère à étudier d'autre part. On l'utilise si une distribution expérimentale suit une loi théorique déterminée. En effet, ce nombre est nul si l'effectif expérimental ou observé de chaque classe est égal à l'effectif calculé ou théorique de cette classe ($O = C$).

Ce nombre X^2 est d'autant plus grand si la distribution observée ou expérimentale s'écarte plus de la distribution calculé ou théorique (« C » si écarte de « O », ↗).

Si la divergence entre les deux distributions est seulement due au hasard, la valeur X^2 ne devait pas dépasser pour un coefficient de sécurité choisi ; ce coefficient a une limite qu'il faut déterminer, appelée degré de liberté (d.d.l.).

PEARSON a fait l'étude de Khi-carré lorsqu'on suppose que l'hypothèse est vraie, c'est-à-dire lorsque les écarts entre la distribution expérimentale et la distribution théorique sont dues au hasard de l'échantillonnage.

Tableau n° 11 : Le tableau de Pearson.

d.d.l.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3,84	5,89	7,89	9,49	11,1	12,6	14,1	15,5	16,9	18,3

Source, auteur

3.3.2. Application théorique

Dans cette partie, nous allons étudier les résultats des observations. Dans l'hypothèse nulle (H_0) que ces données appartiennent à une même population où les résultats étudiés obéissent à une répartition commun inconnue.

Calcul de X^2 :

X^2 calculé c

Cherchons l'effectif calculé ou théorique.

Il est donné par la formule :

$$C = N_i \times P_i \text{ avec } P_i = \frac{1}{\text{nombre de classe}}$$

$N_i = X + Y$; effectif de X ou Y

P_i = Probabilité de X ou de Y

X = effectif observé de « réussi »

Y = effectif observé de « non réussi »

Les effectifs expérimentaux : $C = X' = Y'$

Aussi nous obtenons le tableau suivant :

Tableau n° 12 : Application des effectifs théoriques

	Réussi	Non réussi	Total
O	X	Y	$X + Y = N$
C	X'	Y'	$X' + Y' = N'$

Source, auteur

$$X^2 \text{ (Khi-carré)} = \frac{(X - X')^2}{X} + \frac{(Y - Y')^2}{Y}$$

d.d.l. (degré de liberté) = K - 1 avec K est égale au nombre de classe :

$$\Rightarrow \text{d.d.l.} = 2 - 1 = 1$$

- si X^2 calculé < X^2 tabulé \Rightarrow l'hypothèse est à retenir, on accepte H_0
 - si X^2 calculé > X^2 tabulé \Rightarrow l'hypothèse est à rejeter, on refuse H_0
- X^2 tabulé est la valeur théorique sur le tableau de Pearson.

X^2 calculé est le résultat donné par le calcul de la vérification de l'hypothèse.

3.3.3. Calcul numérique

Nous allons traiter tout d'abord le résultat obtenu sur la participation des ligues régionales au Championnat National.

Tableau n° 13 : Effectif observé et calculé

	Participants	Non - Participants	Total
Effectif observé	9	4	13
Effectif calculé	6,5	6,5	13

Source, auteur

Calcul de l'effectif calculé ou théorique :

$$C = 13/2 = 6,5$$

Calcul de X^2 :

$$X^2 = (x - x')^2 / x + (y - y')^2 / y = (9 - 6,5)^2 / 9 + (4 - 6,5)^2 / 4 = 2,25$$

Selon le tableau de Pearson, le X^2 tabulé à un degré de liberté est égale à 3,84. Ici X^2 calculé est inférieur à X^2 tabulé donc on accepte Hypothèse

$$X^2_{\text{calculé}} = 2,25 \text{ et } X^2_{\text{tabulé}} = 3,84$$

$2,25 < 3,84 \implies$ l'Hypothèse est vérifiée, alors les données appartiennent à une même population où les résultats étudiées obéissent à une répartition connu ou inconnue. Cela veut

dire que l'apprentissage du saut en longueur a un impact sur la vulgarisation de cette discipline sportive.

Maintenant, nous allons traiter aussi par le biais de Khi-carré le résultat de l'observation de la participation des athlètes déficients visuels à l'épreuve de saut en longueur au Championnat National.

Tableau n° 14 : Les participants et les Non-participants

	Participants	Non - Participants	Total
Effectif observé	38	20	58
Effectif calculé	29	29	58

Source, auteur

Calcul de l'effectif calculé ou théorique :

$$C = 58/2 = 29$$

Calcul de X^2 :

$$X^2 = (x - x)^2 / x + (y-y)^2 / y = (38-29)^2/38 + (20 -29)^2 = 0,686$$

D'après le tableau de Pearson, avec un degré de liberté (d.d.l=1) nous avons 3,84

$$X^2_{\text{calculé}} = 0,686 \quad X^2_{\text{tabulé}} = 3,84$$

$0,686 < 3,84 \implies$ l'Hypothèse est vérifiée, alors l'apprentissage du saut en longueur a favorise la participation en masse des athlètes déficients visuels d'où une nette vulgarisation de la pratique de la discipline.

3.3.4 Interprétation et discussion des résultats

Les résultats des observations nous montrent que l'apprentissage du saut en longueur aux athlètes déficients visuels permet de vulgariser la discipline, en effet les observation nous présentent qu'après le stage de formation des C.T.R des ligues régionales, 9 ligues parmi les 13 ligues ont leurs représentants soit 70% des ligues régionales et 30% ne sont pas présentées ce qui prouve déjà l'existence de vulgarisation de la discipline en effet cette vulgarisation est confirmée par la vérification de l'hypothèse en utilisant.

La méthode de Khi-carrée dans lequel nous avons vu que le Khi-carrée calculé est inférieur au Khi-carrée tabulé ($X_c < X_t \implies 2,25 < 3,84$)

De même pour le résultat d'observation obtenu sur la participation des athlètes au sommet national, la vulgarisation de la discipline sportive en l'occurrence le saut en longueur était encore confirmée car sur les 58 athlètes des 13 ligue, 38 athlètes se sont présentés au championnat National soit 65%, et 20 athlètes soit 35% qui n'ont pas participé.

La méthode de Khi-carrée le confirme car le Khi-carrée calculé est inférieur au Khi-carrée tabulé ($X_c < X_t \implies 0,686 < 3,84$) d'où la vulgarisation est obtenu à partir de l'apprentissage de la discipline saut en longueur aux athlètes déficients visuels.

3.4. Suggestions

A l'issu de la vérification de notre hypothèse dans cette partie de notre étude nous allons donner notre suggestion pour l'initiation du saut en longueur à un athlète déficient visuel.

Thèmes : Initiation au saut en longueur d'un jeune non voyant

A) Constat :

Son handicap : Il ne voit pas :

Appréhension de la course, du saut

Problèmes d'équilibration

Fatigabilité nerveuse accrue

Ses acquis moteurs : Il a des gestes étriqués lors de la course.

Cognitifs : Il ne connaît pas la discipline considérée.

Exigences réglementaires de la discipline : Zone d'impulsion et zones de réception

Déterminées à priori

Zone d'appel agrandie pour les aveugles (1 m x 1,22 m)

Zone d'élan délimitée en largeur (1,22 m)

Exigences techniques : Maitrise de la course sur le plan des attitudes et du rythme.

Maitrise du corps dans l'espace

Coordination motrice

Maîtrise de la réception au sol

Matériel : Sautoir en longueur avec fosse de sable

Petit matériel

B) Mes objectifs :

Performance : Sauter plus loin avec élan que sans élan (jusqu'à 2 fois)

Sensori-moteur : Etre capable de courir vite dans une direction donnée, guidée à la voix.

Maitrise l'équilibre de son corps dans l'espace.

Utiliser ses segments libres à l'impulsion et durant la suspension.

Cognitifs : Connaitre les dimensions globales de la piste d'élan, de la zone d'impulsion, de la zone de réception.

Connaitre la structure de la piste d'élan, de la zone d'impulsion, de la zone de réception et de leur environnement.

Connaitre le nombre d'appuis optimal de chacune de ses courses d'élan (réduite ou complète) ainsi que leur découpage rythmique.

Connaitre le règlement de la discipline (système de mesure des sauts notamment).

Socio-affectifs : Vaincre ou diminuer son appréhension de la course et du saut.

Prendre confiance en soi.

Prendre confiance en son guide.

Etre persévérant

Se concentrer avant d'agir.

Prendre plaisir dans l'activité.

C) Ma progression : 6 à 8 séances de 1heure

La séance : 10' Prise en main, mise en train, échauffement général puis spécifique

15' Travail de la course

Objectifs spécifiques :

Etre capable de courir (amplitude, rythme).

Etre capable de courir dans une direction donnée, guidée à la voix.

5' Transition de la piste au sautoir

15' Travail du saut en longueur

Objectifs spécifiques :

Etre capable de sauter sans élan dans la zone de réception le plus loin possible en toute sécurité.

Idem avec 2,3....appuis d'élan.

Etre capable de déclencher après une brève course d'élan diverses trajectoires d'impulsion caractéristiques.

Etre capable d'étalonner sa course d'élan en fonction des informations perçues et communiquées.

Etre capable de modifier la structure rythmique de sa course d'élan à l'approche et en préparation de l'impulsion.

10' Prise de performance sans élan

Ou élan réduit

Ou élan complet

5' Retour au calme, analyse de la séance avec les enfants

D) J'évalue :

En fin de séance : Est-ce que mes objectifs ont été atteints ?

Oui : je continue ma progression

Non : j'adapte ma progression

En fin de cycle d'apprentissage :

- 1) Performance réalisée par rapport au test initial.
 - 2) Réalisation d'impulsions successives dans la zone à l'issue d'une course d'élan pour évaluer la maîtrise de son étalonnage.
 - 3) Vitesse de la course d'élan de l'athlète par rapport à sa vitesse maximum.
- Etc...en fonction des objectifs initialement fixés.

CONCLUSION

Ce travail de recherche nous a permis de démontrer la situation de la pratique du sport des personnes handicapées à Madagascar en particulier l'athlétisme des déficients visuels. Il y a la Fédération Malagasy Handisport qui a été créée depuis 1995 et à déjà fait plusieurs compétitions nationales et internationales, mais c'est aux 7^{ème} jeux des îles que nous avons vu des représentants d'athlètes déficient visuel Malgache dans le discipline du saut en longueur. Il facilite la Pratique du sport en créant un centre spécialisé saut en longueur pour les personnes handicapées visuels. Et nous avons vu qu'il a peu de compétitions, manque d'infrastructure et du financement de la part de l'Etat Malgache lors de jeux de la francophonie à Nice 2013 on à évoquer cela dans la problématique.

Nous avons constaté aussi qu'il y a peu d'encadreur qualifier à Madagascar. Le niveau de compétence des encadreurs qui exigent à être rehaussé. Et nous avons vu aussi les caractéristique du saut à longueur Il s'agit, d'un élan, de se propulser le plus loin ou le plus haut possible dans l'espace selon une trajectoire efficace dans une zone précise et réglementée. Tous les sauts sont précédés d'une course d'élan destinée à donner de la vitesse.

Cette course d'élan doit être étalonnée pour permettre une prise de vitesse maximale. L'impulsion appel d'un pied, obligatoire en athlétisme, exige, pour optimiser la performance, l'utilisation coordonnée des membres inférieurs et supérieurs cela demande de niveau d'encadreur élevé en nombre et compétence est ce qui nous manquons ici à Madagascar. Alors, pour vérifier la validité de notre hypothèse, la méthodologie que nous avons adoptée se

repose sur l'observation, nous avons mis en place la formation des conseiller technique régional des ligues existantes; si effectivement l'apprentissage du saut en longueur aux athlètes déficients visuels permet de vulgariser la pratique de cette discipline.

Pour terminer notre travail, nous avons apporté nos suggestions qui sont basées sur une proposition de thème sur l'amélioration de l'apprentissage du saut en longueur d'un athlète déficient visuel. Ainsi, dans ce travail, notre mission est d'aider les athlètes déficients visuels à s'intégrer facilement dans la société, à retrouver et à renforcer leur capacité et leur aptitude que peut offrir la pratique de saut en longueur.

BIBLIOGRAPHIE

OUVRAGE :

- 1- Bonnet J.P. : « *Vers une pédagogie de l'acte moteur* », Edition Vigot, Paris, 1983
- 2- Boubeel. : « *sport thérapie* » Fascicule 123, Edition Flammarion, Paris 1989
- 3- De Potter J.C. « *Contribution de l'activité physique et sportive au bien-être des personnes* ».
- 4- Deschamps J.P, Manciaux M. :« *l'enfant handicapé et l'école* » Edition Flammarion Paris 1981
- 5- Harred. : « *théorie et méthodologie de l'entraînement* » Sporterleg Berlin 1975
- 6- Heipertzw, Bohmerd. : « *médecine du sport* » Edition Vigot, Paris 1990
- 7- Renatom. : « *les bases de l'entraînement sportifs* ». revue EPS, Paris 1992

MEMOIRES :

- 8- OLGA Abdou Mahaviana : « *Comment améliorer la performance des athlètes déficients visuels en course de vitesse 200 m ?* ». Mémoire de CAPEN, du département Education Physique et Sportif Dans l'Ecole Normal Supérieur de l'université d'Antananarivo 2014
- 9- RAZAFY Heritiana Fara Narcicienne : « *Apprentissage du saut en Longueur chez les handicapés Mentaux* ». Mémoire de CAPEN, du département Education Physique et Sportif Dans l'Ecole Normal Supérieur de l'université d'Antananarivo 2014

AUTRES DOCUMENTS :

- 10- Archive fédération malagasy Handisport : « *Bilan, performance en athlétisme* » 2009
- 11- Document du Collectif des enseignants d'E.P.S d'établissements spécialisés pour jeunes déficients visuels « *Les activités physiques et sportives des jeunes déficients visuels.* ». Janvier 1999
- 12- Dossier handicap visuels et EPS, EPS n° 32 mars avril 1987
- 13- Fédération Française Handisport « *athlétisme* » 1998
- 14- RANAIVO RAJAONAH José « *Handisport et sport adapté* » cours 2^{ème} à l'ENS/ EPS université d'Antananarivo 2005

SITE WEB :

- 15- <http://fr.wikipedia.org/wiki/Performance>
- 16- <http://www.afriqinfos.com/articles/2013/8/21/madagascar-athletes-malgaches-7emes-jeux-francophonie-nice-229146.asp>
- 17- http://www.madaplus.info/7emes-Jeux-de-la-Francophonie-la-participation-de-Madagascar-validee_a7639.html

TABLE DES MATIERES

REMERCIEMENTS	
RESUME	
SOMMAIRE	
LISTE DES ABREVIATIONS	
LISTE DES FIGURES	
LISTE DES TABLEAUX	
INTRODUCTION	1
CHAPITRE I : POSITION DU PROBLEME	3
1.1. Présentation de la recherche	3
1.1.1. Objet de la recherche	3
1.1.2. Intérêt de la recherche	3
1.1.3. Limitation du sujet.....	4
1.2. Le sport pour les personnes handicapées	5
1.2.1. Historique du sport des personnes handicapées dans le monde	5
1.2.2. Le sport des handicapées à Madagascar	6
1.2.3. Objectifs de la Fédération.....	8
1.2.4. Disciplines sportives de la Fédération.....	8
1.3. La pratique du saut en longueur par les personnes handicapées visuels à Madagascar	9
1.3.1. La pratique du saut en longueur en milieu spécialisé	9
1.3.2. Pratique du saut en longueur en tant que pratique compétitive sportive.....	10
1.3.3. Résultat de saut en longueur Handisport des handicapés visuels.....	10
1.4. Les facteurs qui influencent les résultats de nos athlètes	12
1.4.1. Participation à des compétitions	12
1.4.2. Le financement.....	14
1.4.3. L’infrastructure sportive	14
1.4.4. L’entraînement	16
1.4.5. L’encadrement.....	17
1.5. PROBLEMATIQUE	21
CHAPITRE II : CADRE THEORIQUE	22
2.1. L’individu déficient visuel	22

2.1.1	Définition	22
2.1.2.	Classification	23
2.1.3.	Causes et aspects cliniques	24
2.1.3.1.	Les causes	24
2.1.3.2	Manifestations cliniques	25
2.1.3.3	Particularités psychologiques	26
2.1.3.3.1	Le développement de l'enfant	26
2.1.3.3.2.	À l'âge adulte	28
2.2.	Le concept "performance"	28
2.2.1.	Définition	28
2.2.2.	Facteurs de la performance.....	28
2.2.3	La performance en athlétisme	30
2.3.	Le saut en longueur	31
2.3.1.	Les Définition.....	31
2.3.2.	Principes généraux des sauts	31
2.3.2.1.	Analyses techniques.....	31
2.3.2.2.	Analyse chronologique du saut en Longueur.....	32
2.3.2.	Initiation et Règlement pour le saut en longueur des déficients visuels.....	34
2.3.3.1	Initiation sur Travail de saut en longueur.....	37
2.3.3.2.	Les Règlements	40
2.3.	Hypothèse	42
CHAPITRE III : METHODOLOGIE		43
3.1.	Choix de l'échantillon	43
3.2.	Procédés d'observation	44
3.3.	Traitements des résultats d'observation	47
3.3.1.	Définition du Khi-carré (X^2)	49
3.3.2.	Application théorique	50
3.3.3.	Calcul numérique.....	51
3.3.4.	Interprétation et discussion des résultats	52
3.4.	Suggestions	53
CONCLUSION		57
BIBLIOGRAPHIE		59