

L'athlétisme ? C'est quoi ce sport ?

L'athlétisme est un [sport](#) qui comporte des [courses](#), des [sauts](#), des [lancers](#), des [épreuves combinées](#) et de la [marche](#).

C'est un sport individuel mais qui peut être aussi collectif, en équipe avec l'épreuve du relais

L'athlétisme est pratiqué en nature ou dans un stade.

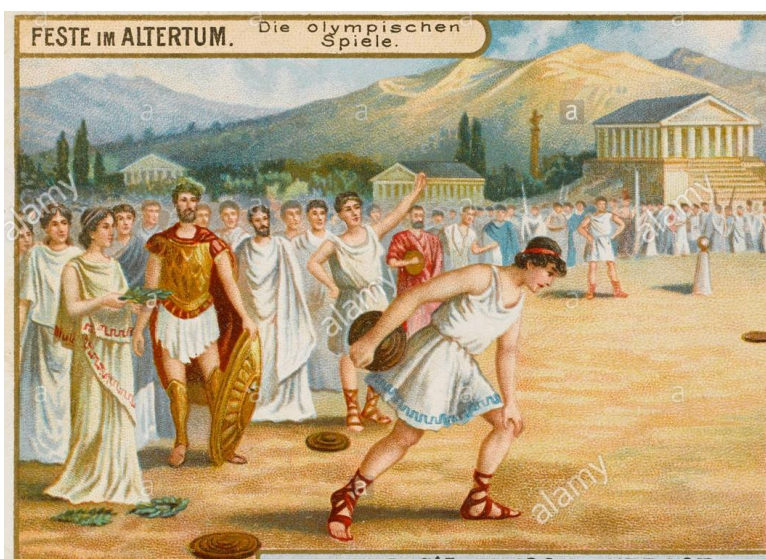
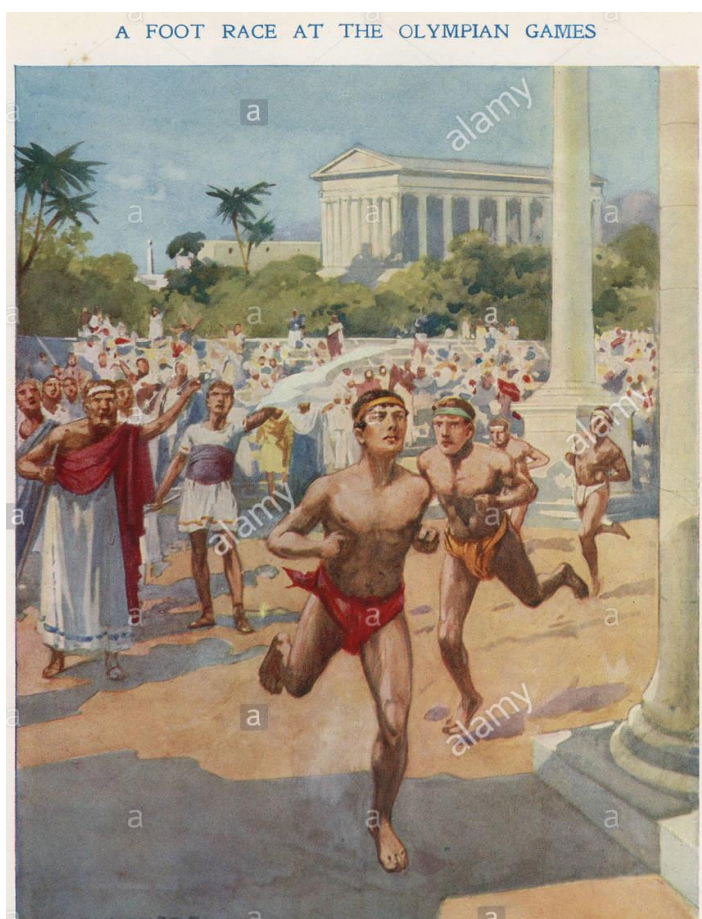
Histoire De l'athlétisme

Le mot athlétisme vient du grec "athlos", signifiant combat

Ses origines remontent à la [Grèce antique](#), où la première épreuve, en [-776](#), avait été la course du [stade](#) .

Les athlètes imitaient les [héros](#) dans des compétitions organisées en faveur de [Zeus](#). Ils représentaient leur cité.

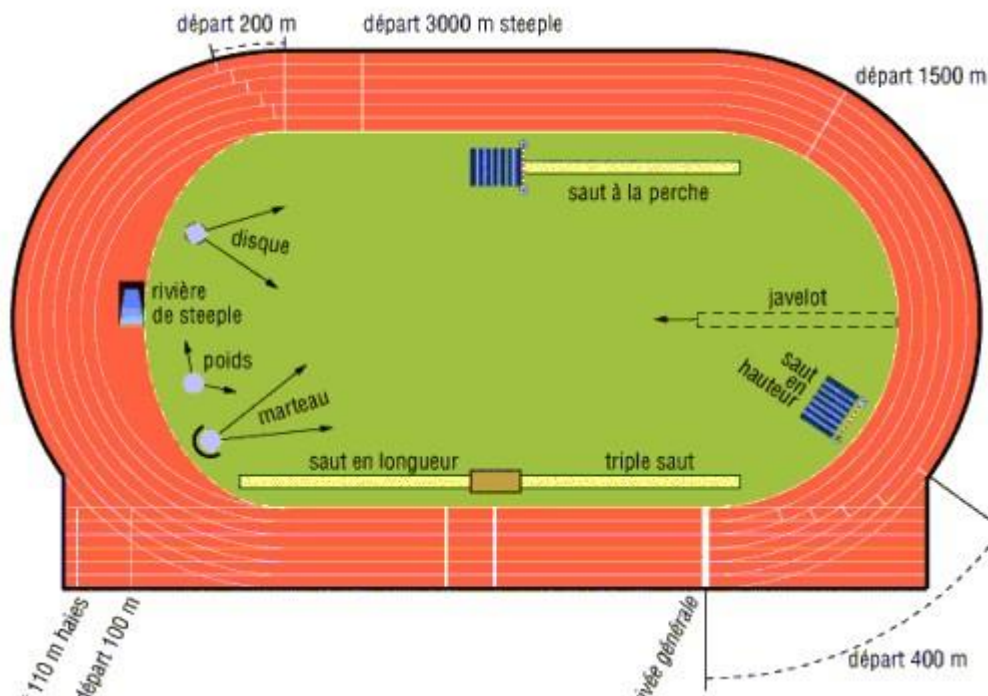
Les Jeux olympiques (tous les quatre ans) font leur première apparition en 1896.



Un Terrain d'athlétisme



Une piste d'athlétisme est une surface plane et ovale composé de 2 lignes droites et 2 demi cercles. Sa longueur officielle est de 400 m en plein air.



Le nombre de couloirs est variable (entre 6 et 9) qui font 1,22 mètre de large. La piste d'athlétisme est souvent associée à d'autres aires, destinées à la pratique d'autres disciplines de l'athlétisme ([sauts](#), [lancers](#)) ou à d'autres sports ([football](#), [rugby](#)).

Marquages au sol

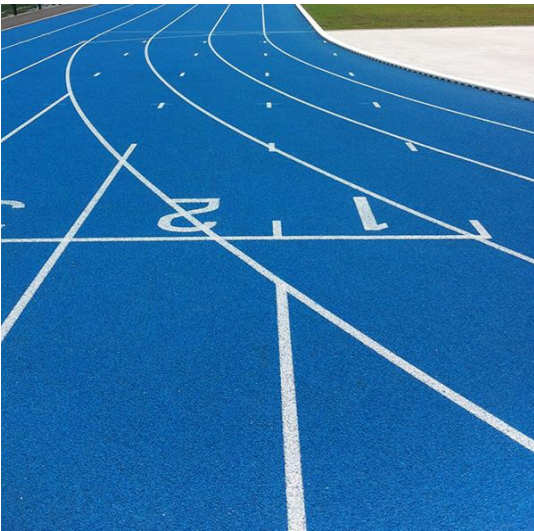


Les marquages principaux au sol permettent de délimiter les couloirs, les différentes lignes de départ suivant les épreuves, et de marquer la ligne d'arrivée.

Sens de la course

Le sens de course est toujours dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (le cœur supporterait mieux la course dans ce sens).

Couleur de la piste



La piste peut être de couleurs diverses (obtenues par des pigments de couleurs ajoutées au caoutchouc ou à l'élastomère) même si elle est souvent rouge ; parce que c'est celle qui résiste le mieux aux rayons du soleil et Cette couleur aurait été choisie « afin d'améliorer la concentration des athlètes, et de réduire la fatigue des yeux des téléspectateurs »

Les Catégories

En athlétisme, il existe des catégories liées à l'âge. Selon votre date de naissance vous appartenez à l'une d'entre-elles.

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters	VE	1979 et avant
Seniors	SE	1980 à 1996
Espoirs	ES	1997 à 1999
Juniors	JU	2000 et 2001
Cadets	CA	2002 et 2003
Minimes	MI	2004 et 2005
Benjamins	BE	2006 et 2007
Poussins	PO	2008 et 2009
École d'Athlétisme	EA	2010 à 2012
Baby Athlé	BB	2013 et après

Et voici les différentes disciplines de l'Athlétisme :

Les Courses

Les Courses aident à améliorer la respiration et à entretenir le cœur.
Il existe plusieurs familles de course :



Le Sprint

Courir à pleine vitesse sur une courte distance (de 50m à 400m).

Les Haies

C'est la même chose que le sprint à la différence qu'il y a des obstacles à franchir

(Les obstacles ont une hauteur qui va de 0.65m à 1.06m, selon le sexe et l'âge).



Le Fond

Course longue à une bonne allure (à partir de 800m).

Les relais

Une course à plusieurs où on se passe un témoin.

Les plus connus sont le 4X100m et le 4X400m.

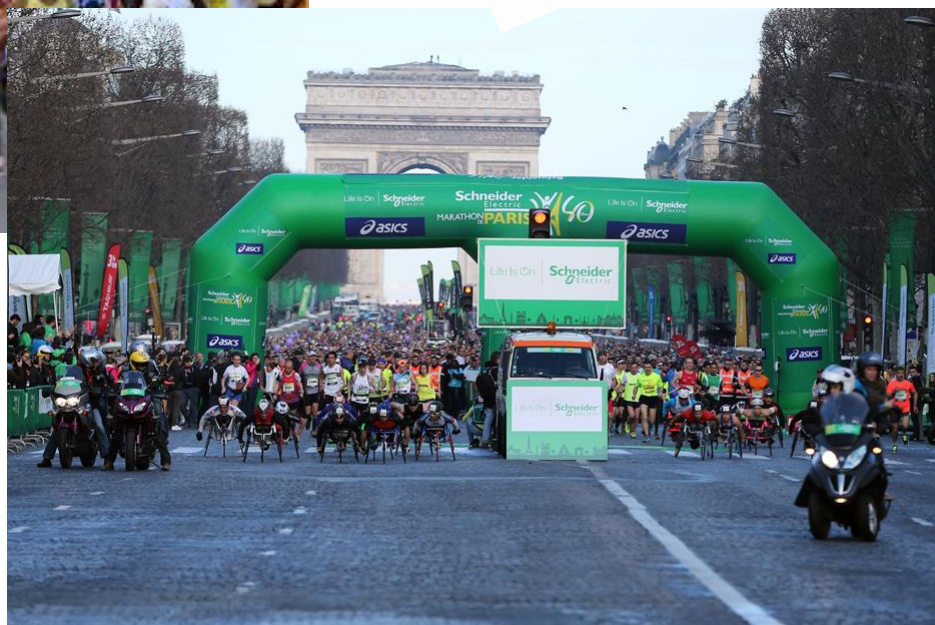


Le cross-country ou cross

C'est une épreuve qui consiste en une course nature. Il s'agit d'une épreuve hivernale dont les distances sont plus ou moins longues, de quatre à douze kilomètres selon les catégories d'âge et le niveau de la compétition.



Mais il y a aussi les marathons (42,195 km), les semi marathons (21,097 Km) et les différentes courses sur route.



Les lancers

Les lancers consistent à envoyer le plus loin possible un engin de forme diverses. Il en existe 4 sortes différentes :



Le javelot

Un engin long et pointu, qui ressemble beaucoup à une lance
(De 400g à 800g, selon le sexe et l'age)

Le marteau

Un poids au bout d'un câble.

(De 2kg à 7.26kg, selon le sexe et l'age)



Le disque

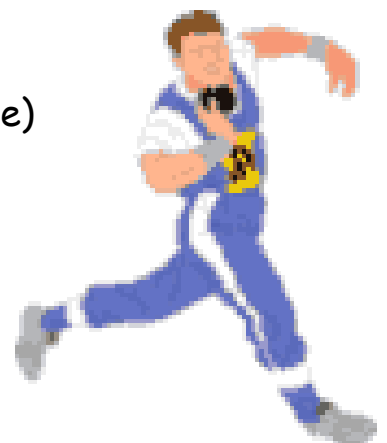
Un objet rond et plat.

(De 0.6kg à 2kg, selon le sexe et l'age)



Le poids

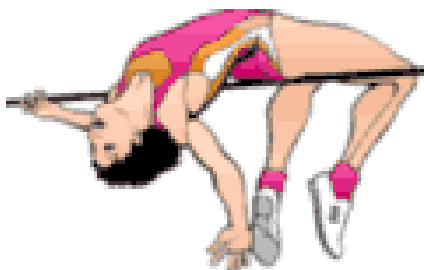
Une sphère de fonte. (De 2kg à 7.26kg, selon le sexe et l'age)



Les sauts

Les sauts consistent à bondir le plus haut ou le plus loin possible.

Il en existe 4 différents :



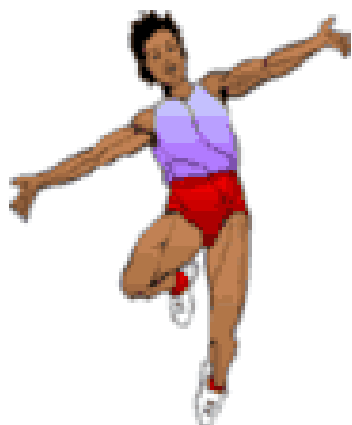
La Hauteur

Sauter par dessus une barre, toujours plus haut !

La Perche

Sauter par dessus une barre à l'aide d'une perche.

Ca va beaucoup plus haut que la hauteur !



Le Triple Sauts

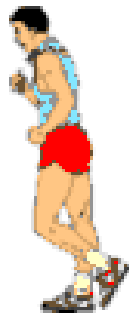
En 3 bonds, il faut aller le plus loin possible dans le sable

La Longueur

En un seul bond, il faut atterrir le plus loin possible.



La Marche Athlétique ou marche rapide



Epreuve qui nécessite les mêmes qualités organiques que la course de fond ; mais avec une technique particulière de pose de pied au sol et avec un passage obligatoire de la jambe tendue.

Les Epreuves Combinées

Il est possible de combiner les diverses disciplines présentées.
Cette forme est intéressante car elle permet une pratique variée .

Le nombre d'épreuves peut varié entre 3 et 10.

Le plus courant chez les hommes, c'est le **décathlon** (10 épreuves) :

100m, longueur, poids, hauteur, 400m, 110m haies, disque, perche, javelot, et 1 500m.

Le plus courant chez les femmes, c'est l'**heptathlon** (7 épreuves) :

100m haies, hauteur, poids, 200m, longueur, javelot, et 800m.



QUELQUES RECORDS DU MONDE

Les records du monde du 100 mètres sont actuellement détenus :

- par le Jamaïcain Usain Bolt avec le temps de 9 s 58
- par l'Américaine Florence Griffith-Joyner, en 10 s 49.

Les records du monde du saut en hauteur sont actuellement détenus :

- par le Cubain Javier Sotomayor qui franchit une barre à 2,45 m
- par la Bulgare Stefka Kostadinova, qui passe 2,09 m

Les records du monde du saut en longueur sont actuellement détenus

- par l'Américain Mike Powell, avec la distance de 8,95 m .
- par l'ex-Soviétique Galina Chistyakova avec la distance de 7,52 m.

Les records du monde du lancer du javelot sont actuellement détenus :

- par le Tchèque Jan Železný qui fait 98,48 m.
- par la Tchèque Barbora Špotáková, qui fait 72,28 m .

Moi et L'athlétisme !

Je pratique l'athlétisme depuis 4 ans !
Actuellement je suis en catégorie poussins

Mes épreuves préférées sont les cross,
l'épreuve du 1000m sur piste d'athlétisme et
le saut en longueur !

