

Le
GRAND LIVRE
SPORTS
DES

+ DE 40 DISCIPLINES
SPORTIVES ILLUSTRÉES



GALLIMARD JEUNESSE





SOMMAIRE

ATHLÉTISME	4
Un « pouvoir divin » accordé aux hommes	
ATHLÉTISME: LE SAUT	6
L'envol des athlètes	
ATHLÉTISME: LE LANCER	8
Plus loin, plus fort!	
TENNIS	10
Le 2 ^e jeu de balle le plus populaire	
BADMINTON	12
File comme l'oiseau!	
TENNIS DE TABLE	14
Tel un éclair!	
SQUASH	16
Le roi des sports en salle	
GOLF	18
Élégance et tradition	
FOOTBALL	20
Le sport vedette	
BASKET-BALL	24
Un sport de « géants »	
VOLLEY-BALL	26
Le ballon volant	
RUGBY	28
Tout pour un ballon ovale	
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE	30
La puissance et la beauté	

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE	32
La force et la grâce	
NATATION	34
Comme un poisson dans l'eau	
NATATION SYNCHRONISÉE	36
Le bal des sirènes	
PLONGEON	38
Danser dans les airs	
VOILE	40
Aventures en mer	
AVIRON - CANOË	42
La course sur l'eau	
BOXE ANGLAISE	44
Le noble art	
TAEKWONDO - LUTTE - JUDO	46
S'affronter avec courtoisie	
ARTS MARTIAUX	48
Des combats millénaires	
HALTÉROPHILIE	50
Les muscles en compétition	
ESCRIME	52
La rapidité et l'habileté	
TIR SPORTIF ET TIR À L'ARC	54
À la recherche de la précision	
CYCLISME	56
La bicyclette, reine des courses	
SPORTS ÉQUESTRES	58
En harmonie avec le cheval	
LES JEUX OLYMPIQUES	60
Le plus grand événement sportif	
JEUX OLYMPIQUES D'ÉTÉ 2024	62
Les nouveaux sports	

ATHLÉTISME UN « POUVOIR DIVIN » ACCORDÉ AUX HOMMES

Dans la Grèce antique, au bord du fleuve Alphée, près d'Olympie, un proverbe disait : « Si tu veux être intelligent, cours ! Si tu veux être fort, cours ! Si tu veux être en bonne santé, cours ! » Pour les hommes de cette époque, la marche et la course étaient essentielles dans la vie quotidienne. Elles sont à la base des épreuves d'athlétisme et d'une bonne santé !

LES ÉPREUVES AUX JEUX OLYMPIQUES

Parmi les épreuves d'athlétisme figurent la marche athlétique et diverses courses : vitesse, demi-fond et fond.

LA VITESSE

Les épreuves de vitesse comprennent le sprint, sur diverses distances, les relais et les haies.

Pour courir vite, il faut un débardeur avec un short ou bien une combinaison moulante qui réduit la résistance de l'air.

Les épreuves de sprint comprennent le 100 m, le 200 m et le 400 m. Le recordman du monde du 100 m est considéré comme l'homme le plus rapide du monde !

Chaussures de sprint
Pointes
Les pointes assurent une bonne adhérence.

Les coureurs de fond et de demi-fond partent debout.

UN PEU D'HISTOIRE

En 776 av. J.-C., lors des premiers jeux Olympiques organisés en Grèce, il n'y eut qu'une seule épreuve : le stadion, une course d'une stade de long, soit 192,27 m. Le gagnant remportait une couronne de feuilles d'olivier. Les courses de vitesse modernes sont nées en Europe. Les premières épreuves de sprint eurent lieu en Angleterre, à l'université d'Oxford, en 1850.



Lors des premiers Jeux d'été modernes, en 1896, l'athlète américain Thomas Burke a pris le départ accroupi et remporté l'épreuve du 100 m en 12 s. Des courses de fond et de demi-fond font aussi leur entrée aux Jeux de 1896 : 800 m, 1 500 m et marathon.



Différentes positions de départ pour un sprint

LE FOND ET LE DEMI-FOND

Il s'agit des courses sur une distance supérieure ou égale à 800 m : le 800 m, donc, le 1 500 m, le 5 000 m et le 10 000 m, ainsi que le marathon. Pendant ces épreuves, les coureurs ne sont pas obligés de rester dans leur couloir de départ. Le dernier tour de piste est annoncé par le tintement d'une cloche.

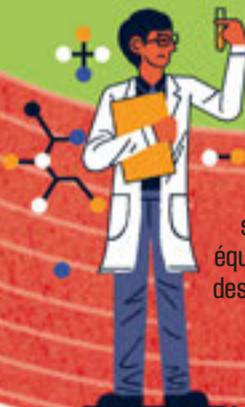
Chaussure de course



Elle amortit les chocs pour protéger les articulations.

Les coureurs portent des tenues à séchage rapide.

Pour que les épreuves se déroulent d'une façon équitable, des biologistes font des contrôles antidopage pour vérifier que les athlètes n'ont pas consommé de substances illicites.



LA MARCHÉ ATHLÉTIQUE

Si la marche athlétique ressemble à la course, il existe en réalité une différence de taille: dans cette épreuve, il faut toujours avoir au moins un pied qui touche le sol.



On parle de faux départ quand l'athlète part avant le signal ou 0,1 seconde après. Dans les épreuves internationales du 100 m, tout faux départ est aussitôt éliminatoire.

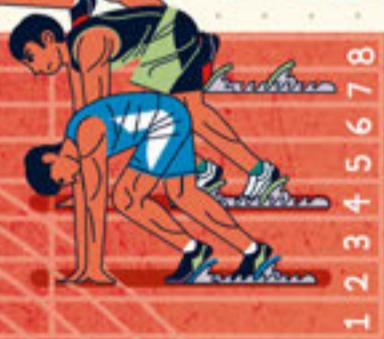
Le pistolet de départ est relié au système de chronométrage. Les athlètes s'élancent quand le coup de pistolet retentit.



Le mur : quand l'exercice physique est trop intense, les athlètes ont parfois l'impression de se heurter à un mur. Ils ont de la peine à respirer, leurs muscles se font douloureux, et ils ont du mal à poursuivre la course.



Le genou : c'est la zone sensible chez les sprinters. Très sollicitée, cette articulation peut connaître de nombreux problèmes.



À partir des jeux Olympiques d'été de 1936, la position accroupie au départ est devenue obligatoire pour les épreuves de sprint. Les athlètes ont commencé à utiliser des starting-blocks aux jeux Olympiques de 1948.



LES ORIGINES DU MARATHON

En 490 av. J.-C., une armée grecque a vaincu les Perses sur la plage de Marathon. Philippidès, un messager, fut chargé de porter la nouvelle de la victoire à Athènes. Il partit en courant à toute vitesse et atteignit la cité juste à temps pour annoncer : « Nous avons gagné! » avant de tomber, mort.



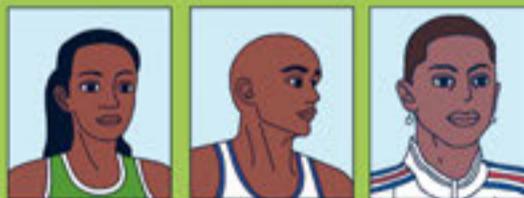
STARS DU SPORT



USAIN BOLT

ALLYSON FELIX

LIU XIANG

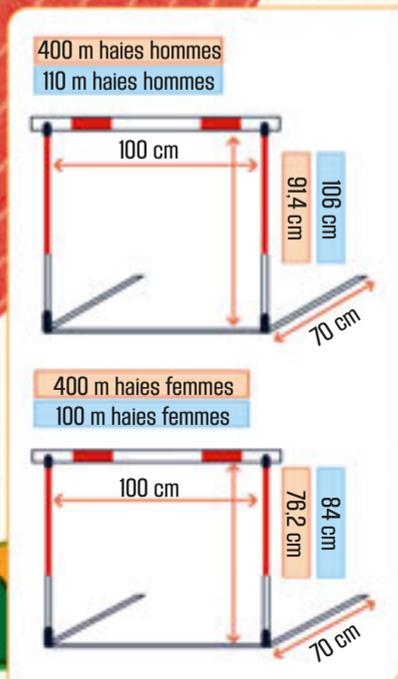


TIRUNESH DIBABA

MO FARAH

MARIE-JOSÉ PÉREC

Aux 100 m haies, 110 m haies et 400 m haies, il y a 10 haies à franchir. Leur espacement est respectivement de 8.5 m, 9,14 m et 35 m.



Un vent favorable de plus de 2 m/s ne permet pas d'homologuer comme record le temps d'une épreuve inférieure ou égale à 200 m.

Passage de témoin du bas vers le haut

Passage de témoin du haut vers le bas

Les athlètes doivent se passer le témoin dans une zone longue de 20 m.

La course de relais est le seul sport d'équipe en athlétisme. Les épreuves sont le 4 x 100 m et le 4 x 400 m.



Quelles sont les règles du basket-ball, de la boxe ou du skate ? Qu'est-ce qui différencie le taekwondo de la lutte ou du judo ? Comment devient-on un grand champion en gymnastique, en équitation ou en escrime ?

Grâce à 29 superbes planches illustrées, cet album offre un panorama complet des disciplines sportives d'été et les clés pour comprendre : origines, équipements, terrains, techniques, règles, records et champions.

Un ouvrage exceptionnel pour tous les passionnés de sport.