

Un sport aux JO :

le 400 mètres (discipline de l'athlétisme)



Le 400 mètres masculin figure au programme des Jeux olympiques depuis la première édition, en 1896 à Athènes.

Les femmes participent à cette épreuve depuis les Jeux de 1964, à Tokyo.

Le 400 mètres est une des épreuves de l'athlétisme, consistant à parcourir un sprint long représentant la distance du tour de piste en extérieur, à condition qu'elle mesure 400 m, et deux fois le tour sur une piste en salle de 200m. Environ 440 yards pour les Anglo-saxons.

Avec deux titres olympiques remportés, l'Américain Michael Johnson est l'athlète masculin le plus couronné dans cette épreuve. Chez les femmes, la Française Marie-José Pérec et la Bahaméenne Shauna Miller sont les plus couronnées avec deux médailles d'or chacune.

La course de 400m était à l'origine considérée comme une course de demi-fond et s'effectuait à un rythme relativement lent. Elle est devenue une véritable course de vitesse.

En athlétisme, lors d'une course de 400 m (le tour de piste), les concurrents sont positionnés en décalé dans les starting-blocks. Le départ des coureurs se fait de façon décalée. Une piste d'athlétisme est composée de deux parties rectilignes et de deux demi-cercles. 8 couloirs en font le tour. La largeur de chaque couloir est 1,21 m. Certains facteurs physiologiques ne permettent pas de solliciter sa vitesse maximale du départ jusqu'à l'arrivée du 400 m. Car la fatigue croissante qui envahit l'athlète pendant la course entraîne une baisse de vitesse de course. Même si l'athlète parvient à développer efficacement ses **qualités d'endurance anaérobie*** alactique et lactique. Il se heurte généralement à un problème tactique dans cette course qui est celui de la répartition de l'effort. La course de 400 m est un effort très intense. C'est une course de vitesse souvent appelée le "sprint long". Comme toute activité physique à grande intensité de courte durée, la course de 400 m n'est effectuée presque entièrement qu'en anaérobie.

*anaérobie : cela signifie que l'oxygène est absent des réactions chimiques

Un sport aux JO : le cyclisme



Les premières courses de cyclisme sont organisées à partir de 1867 et se multiplient dans les années 1890. Ce sport fait partie du programme des Jeux olympiques dès 1896 à Athènes pour les hommes.

Lors de cette édition, 6 titres ont été décernés : 5 en cyclisme sur piste (vitesse, kilomètre, 100 km, 10 km et 12 heures) et 1 en cyclisme sur route : la course en ligne.

Le cyclisme sur route décline dans les années 1960-1970 au profit d'une pratique en milieu naturel. Le VTT et le BMX entrent d'ailleurs aux Jeux olympiques en 1996 (JO Atlanta) et 2008 (JO Pékin).

Aux Jeux olympiques d'été de 1984 à Los Angeles, les femmes participent pour la première fois aux épreuves de cyclisme sur route. La première championne olympique de l'histoire du cyclisme est l'Américaine Connie Carpenter.

Le contre-la-montre masculin de cyclisme sur route, épreuve de cyclisme des Jeux olympiques d'été a lieu le 3 août 1996 dans les rues d'Atlanta. La course s'est déroulée sur 52 km. C'est la première fois que l'épreuve est au programme des Jeux olympiques

Apparue en 1818, la draisienne est transformée en vélocipède en 1860 avec l'introduction d'un pédalier sur la roue avant, puis en bicyclette en 1880 avec la mise au point d'une chaîne de transmission. La Tangent anglaise et l'Hirondelle française sont bien vite améliorées avec des pneumatiques Dunlop. Le vélo devient une « machine » coûteuse et sophistiquée avec les Jeux Olympiques d'Atlanta. Enfin, dans ce dernier quart du XXe siècle, s'affirment de nouvelles pratiques avec le VTT et le BMX.

Un sport aux JO : les arts martiaux le karaté



Le karaté est présent aux Jeux olympiques d'été de Tokyo en 2020 en tant que sport additionnel, à la suite d'une décision du Comité international olympique prise lors de sa 129^e session le 3 août 2016 à Rio de Janeiro.

Cependant, il n'est pas renouvelé pour le programme des JO d'été de 2024.

La présence du karaté au programme des Jeux olympiques est régulièrement débattue surtout depuis l'année 2002 et soutenue par la Fédération mondiale de karaté. La discipline est représentée aux Jeux mondiaux depuis le début du format en 1981. Le dernier sport de combat à avoir intégré le programme olympique était le Taekwondo en 1994. Pourtant, avec 50 millions de pratiquants, le karaté est devant le judo (huit millions de pratiquants) mais derrière le taekwondo (60 millions de pratiquants). Dans le rapport de 2013 de la commission du programme olympique, huit fédérations sportives ont été examinées pour analyser l'opportunité d'inclure le sport selon 39 critères : à côté du karaté, sont également étudiés la lutte, le roller sport, l'escalade, le wushu, le wakeboard câble en télési, le baseball/softball et le squash.

Les jeux paralympiques :

Les Jeux paralympiques sont un événement sportif international regroupant les sports d'été ou d'hiver, auquel des milliers d'athlètes atteints de handicap participent à travers différentes compétitions tous les quatre ans à la suite des Jeux olympiques. Y participent des athlètes atteints d'un handicap physique, visuel ou mental. Ils sont organisés par le Comité international paralympique.

Les premiers jeux paralympiques eurent lieu à Rome en 1960 une semaine après les Jeux olympiques d'été de 1960. Les premiers Jeux paralympiques d'hiver eurent lieu à Örnsköldsvik en Suède en 1976.

Les Jeux paralympiques regroupent des athlètes en situation de handicap physique ou visuel appartenant aux catégories suivantes : tétraplégie et paraplégie, séquelles neurologiques assimilables, amputation et assimilé, infirmes moteurs cérébraux, grands handicaps (myopathie), non-voyants et malvoyants.

Pour que la compétition soit équitable, les athlètes sont regroupés par catégories selon leur handicap. L'objectif est de faire concourir ensemble des athlètes ayant des aptitudes fonctionnelles comparables. Dans chaque handisport, on définit des catégories. Ainsi en athlétisme, il y a des épreuves de course pour les personnes atteintes de cécité, de déficience visuelle, pour les personnes amputées qui courent avec une prothèse et des courses en fauteuil roulant.



PARIS 2024

Un sport aux JO :

le marathon (discipline de l'athlétisme)



Le marathon des Jeux olympiques ou marathon olympique est inscrit au programme des Jeux olympiques depuis la première édition, en 1896 à Athènes. Les femmes ne participent à cette épreuve que depuis les Jeux de 1984 à Los Angeles.

L'épreuve du marathon fait partie des douze épreuves d'athlétisme au programme des premiers Jeux olympiques de l'ère moderne, en 1896. Le départ de la course est donné le 10 avril 1896 dans la ville de Marathon et l'arrivée se déroule au Stade panathénaïque d'Athènes, soit environ 40 km à parcourir. Les records olympiques de la discipline sont actuellement détenus par le Kényan Samuel Wanjiru, auteur de 2h6min32s en finale des Jeux olympiques de 2008 à Pékin, et par l'Éthiopienne Tiki Gelana, créditée de 2h23min7s lors des Jeux olympiques de 2012 à Londres.

La distance du marathon a varié lors des premières éditions des Jeux olympiques. Elle représente 40 km environ lors des premiers Jeux olympiques de l'ère moderne. Depuis les Jeux olympiques de 1924 à Paris, tous les marathons se disputent sur la distance classique de 42,195 km.

D'où vient cette distance de 42,195 km :

Cette histoire est celle du messager grec Philippidès. Lors de la 1ère guerre Médique en 490 avant JC, les grecs ont vaincu les Perses lors de la bataille de Marathon. Philippidès aurait alors couru de la ville de Marathon jusqu'à Athènes (villes séparées de 40km) pour annoncer cette victoire.

Un sport aux JO : la gymnastique



La gymnastique est un sport très ancien dont on trouve des traces pendant l'Antiquité. La gymnastique est disputée depuis les premiers JO modernes de 1896.

Dans les épreuves de gymnastique artistique, les hommes s'affrontent au sol, au cheval d'arçons, au saut de cheval, aux barres parallèles et à la barre fixe. Les femmes quant à elles concourent au saut de cheval, aux barres asymétriques, à la poutre et au sol.

La gymnastique a été au programme olympique depuis les Jeux de 1896 (à Athènes) où seuls les hommes étaient autorisés à participer. Les épreuves féminines de gymnastique artistique seront incorporées au programme olympique en 1928, lors des Jeux olympiques d'Amsterdam.

La gymnastique artistique comporte des compétitions individuelles par agrès, ainsi que des concours individuels et par équipe sur l'ensemble des agrès. Les différents agrès sollicitent chacun des qualités spécifiques, et sont : les exercices au sol, le cheval d'arçons, les anneaux, le saut de cheval, les barres parallèles et la barre fixe pour les hommes, ainsi que le saut de cheval, les barres asymétriques, la poutre et les exercices au sol pour les femmes. Dans ces différents exercices, spectaculaires, les figures et enchaînements demandent force, agilité, coordination et vitesse aux athlètes. Jusqu'en 2004, les notations s'effectuent sur un maximum de 10 points, mais à partir de 2005 le mode de notation change pour une combinaison entre une note « D » (difficulté et contenu de l'exercice) et une note « E » d'exécution, afin de permettre une plus grande différenciation entre les notations des athlètes.

Un sport aux JO : la BOXE



A la fin du 7^e siècle avant J.-C., la boxe s'ajoute aux épreuves disputées lors des Jeux Olympiques antiques. Alors, les combattants enveloppaient leurs poings et avant-bras de fines bandelettes de cuir afin de se protéger. Au 17^e siècle, en Angleterre, on trouve la trace de combats amateurs dès 1880.

La boxe rejoint le programme sportif des Jeux Olympiques modernes, avec une première apparition en 1904 aux Jeux de Saint-Louis. Pendant ces Jeux, les États-Unis dominent le palmarès puisqu'ils sont les seuls inscrits ; ils continuent ensuite de dominer la discipline, suivis de près par les Cubains et les Russes. Depuis 1904, la boxe ne manquera qu'une édition des Jeux Olympiques, en 1912 à Stockholm, en raison de la législation en Suède qui en interdit la pratique.

Les femmes ont fait leur entrée dans la compétition des JO à Londres en 2012.

Initialement, cinq catégories de poids existaient :

- coq (moins de 54kg)
- plume (moins de 57kg)
- léger (moins de 63,5 kg)
- moyen (moins de 73kg)
- lourd (plus de 73kg)

Les règles olympiques de la boxe sont particulières. Premièrement, les participants doivent être amateurs. Un combat se déroule en trois rounds de trois minutes pour les hommes, et quatre rounds de deux minutes pour les femmes. Le combattant marque un point lorsqu'il touche son adversaire sur les zones autorisées, et le vainqueur est le boxeur qui comptabilise le plus de points.