

À vos marques...

le départ d'une course (sprint) aux Jeux Olympiques de l'Antiquité et modernes

Durée : Environ 30 minutes

Groupe cible : Enfants dès 12 ans

Matériel :

- Images des départs de sprint aujourd'hui et en Grèce antique (reconstitution)
- Fiche informative sur les courses lors des JO de l'Antiquité
- Si vous en avez la possibilité, procurez-vous quelques starting-blocks (*optionnel*)

Animateurs : 1 ou 2

Description

Quelles sont les similarités et les différences entre la position de départ d'un coureur des Jeux Olympiques de l'Antiquité et aujourd'hui ? Savez-vous mimer les positions des athlètes ?

Préparation (animateur)

- Imprimez ou photocopiez les images annexées.
- Si vous souhaitez en savoir plus sur les Jeux Olympiques de l'Antiquité, lisez la fiche « Les Jeux Olympiques de l'Antiquité » du Set documentaire.
(à télécharger ici : http://www.olympic.org/Documents/Reports/FR/fr_report_658.pdf)

Instructions

- Demandez au groupe si et pourquoi la position de départ d'un sprint de 200 mètres (position, temps de réaction) est importante. (*discussion libre*)
- Introduisez rapidement les Jeux Olympiques de l'Antiquité (*cf. fiche informative*) et expliquez que, parmi les différentes compétitions de l'époque, il y avait aussi des courses de vitesse (dont un sprint de 192 mètres – équivalent à la longueur d'un stade).
- Demandez si les participants pensent que les positions des athlètes au départ d'une course de l'époque étaient similaires ou pas à celle d'aujourd'hui (*discussion*). Montrez les images et identifiez les similarités et les différences.
- Demandez aux participants de mimer les positions (Antiquité – Aujourd'hui). Qui est le meilleur mime du groupe ?
- Organisez une vraie course avec les deux positions de départ (avec ou sans starting-blocks pour les courses modernes), pour que les enfants « testent » directement les différentes positions.

Annexe: fiche informative

Les courses de vitesse lors des Jeux Olympiques de l'Antiquité

- Comme aujourd'hui, les Jeux Olympiques antiques comprenaient une grande variété d'épreuves d'athlétisme, telles que des courses à pied sur longues distances, une course en armure et un pentathlon composé d'une course de stade, d'un saut en longueur, d'un lancer de disque, d'un lancer de javelot et d'une épreuve de lutte.
- Toutes courses se déroulaient dans le stade d'Olympie.
- Il existait plusieurs types de courses :
 - La *course du stade* couvrait une longueur de stade, soit environ 192 m.
 - Le *diaulos* comportait deux longueurs, ou double stade.
 - Le *dolichos* était une course de longue distance (de 7 à 24 stades).
 - La *course en armes* (à Olympie, il s'agissait d'un *diaulos*), était une course où les athlètes étaient revêtus d'un casque et de jambières et portaient un bouclier.
- Les concurrents prenaient place sur une ligne de départ signalée par des pierres en calcaire blanc.
- Leur position était debout, les pieds rapprochés, les jambes légèrement fléchies et les bras tendus en avant.
- Une barrière s'abaissait pour signaler le départ. La course s'effectuait en ligne droite.
- Pour les longues distances, les concurrents contournaient une borne ou un poteau à chaque fin de stade.
- Les athlètes s'entraînaient et concourraient toujours nus, en effet ils devaient refléter l'idéal d'un équilibre harmonieux entre le corps et l'esprit.



JO de l'Antiquité – Position de départ d'une course

© CJO – Tous droits réservés

Les courses de vitesse lors de Jeux Olympiques modernes

- L'athlétisme moderne se compose d'une variété de courses, de sauts, de lancers, de marches et d'épreuves combinées.
- L'athlétisme était au programme des Jeux de la première Olympiade d'Athènes en 1896 et a toujours fait partie du programme depuis.
- Les épreuves de courses de vitesse de courte et moyenne distance (jusqu'à 10'000 mètres) se déroulent dans le stade.
- Pour le départ des courses de 100 mètres, 200 mètres et 400 mètres l'athlète est en position accroupie. Il s'appuie sur un starting block, un engin réglable constitué de deux cales pour les pieds.



JO modernes – Position de départ d'une course (sprint)

Carline Muir (Canada), JO Beijing 2008, Athlétisme, 400m Femmes