

# L'athlétisme - 1/2

**Tu ne sais pas quoi faire comme activité sportive ? Alors pourquoi pas l'athlétisme ?**

## **Pourquoi l'athlétisme ?**

- Parce qu'il fait parti des rares sports où tu as autant de choix : lancer de poids, triple saut, 100M...
- Parce que les 3 principales disciplines de l'athlétisme qui sont la course, le saut et le lancer sont des gestes fondamentaux qu'on a tous déjà plus ou moins faits.

## **Les 3 principales disciplines :**

La course est la discipline la plus simple, la plus naturelle et la plus saine.  
Elle aide à améliorer la respiration et à entretenir le coeur.

### *Il y a 3 sortes de courses :*

- La vitesse : le but est d'aller le plus vite possible (non, c'est vrai ?) sur une distance courte et plate (100M ; 200M...). Le relais fait partie de la vitesse, puisque la distance pratiquée par un coureur ne change pas, c'est juste qu'elle est rééditée par 4 coureurs qui se passe le témoin.
- Les haies : c'est pareil que la vitesse, sauf que la distance peut être plus longue (400M), qu'il y a des obstacles (les haies) et qu'il n'y a pas de relais. Il existe une variante des haies : le steeple car en plus de sauter les haies (appelés barrières dans ce cas-là), il y a aussi des rivières à franchir.
- Le demi-fond : distances moyennes (1500M) ou longues (3000M) à allure soutenue.
- Le fond : distances plus longues (5000, 10 000 M).

### *Il y a 4 sortes de lancers :*

Les 4 lancers sont totalement différents l'un de l'autre.

Les techniques de lancers n'ont rien à voir sauf peut être une seule chose : il faut allier la vitesse à la stabilité.

- Le javelot, qui est long et pointu ; il ressemble à une lance.
- Le poids, qui a la forme d'une boule.
- Le disque, qui a la forme d'un disque. (désolée, j'ai pas trouvé autre chose)
- Le marteau, qui ressemble au poids sauf qu'il (le poids) est suspendu à un câble.

### *Il y a 4 sortes de sauts :*

Pareil que les lancers, chaque technique de saut est différente mais leur but est le même : aller toujours plus haut, toujours plus loin !

Du plus simple au plus complexe (selon moi) :

- La longueur : après une course d'élan, on prend son appel (le pied qui touche la planche avant le saut) et saute aussi loin que possible dans le sable.
- Le triple saut : après une course d'élan on prend son appel (exemple : du pied gauche), faisons une cloche

## L'athlétisme - 2/2

(on atterit du pied gauche, toujours selon l'exemple), continuons notre élan pour arriver sur le pied droit et donc effectuer le foul (je crois que ça s'écrit comme ça), et pour finir, c'est le saut et on atterit le plus loin possible, pieds joints dans le sable.

- La hauteur : après une course d'élan concave (un peu comme un arc de cercle), on franchit la barre comme on veut (par exemple sur le dos, c'est saut en Fosbury, sur le ventre, c'est le rouleau ventral et les pieds en premier, ce sont les ciseaux), mais sans la faire tomber.

- La perche : après une course d'élan avec une perche, on plante la perche dans un petit trou (excusez-moi l'expression) et prenons notre élan avec la vitesse de la course et la force mise dans le ploïement de la perche vers l'avant. Une fois dans les airs et pendant le franchissement de la barre, on lâche la perche, en la repoussant si possible avant d'atterir sur le tapis.

Si vous ne voulez toujours pas faire de l'athlétisme en club, vous pouvez toujours en faire au sein de l'UNSS de votre collègue ou lycée (ce que j'avais fait avant de m'inscrire cette année dans un club).

Ca sera moins long : seulement pendant le troisième trimestre et pour commencer c'est un bon début.

Allez, à vos pointes !