

# Cahier de l'athlète



# Représentations initiales

Pour toi, qu'est-ce que l'athlétisme?

Aimes-tu faire de l'athlétisme? Pourquoi?

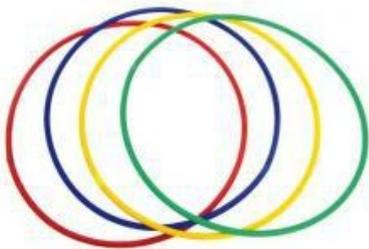
Qui peut faire de l'athlétisme?

As-tu déjà assisté à une rencontre athlétisme? Si

# Le vocabulaire de l'athlétisme

athlétisme	ensemble de disciplines sportives comprenant différentes épreuves de courses, de lancers, de sauts, de marche et d'épreuves combinées. C'est l'une des disciplines sportives les plus anciennes pratiquées dans le monde.
appel	Le pied d'appel est le dernier que l'on pose avant de sauter.
course d'élan	première phase avant un saut ou un lancer de vortex, où l'athlète prend de la vitesse et prépare le saut ou le lancer.
faux-départ	départ non réglementaire
sprint	épreuve de vitesse
toise	appareil de mesure
relais	course dans laquelle les athlètes courent en équipes à tour de rôle et se passent un témoin.
zone de passage	zone dans laquelle on se transmet le témoin lors d'une course de relais.
médecine-ball	ballon plein et lourd utilisé en athlétisme ou en gymnastique.
cône	balise permettant de délimiter une zone

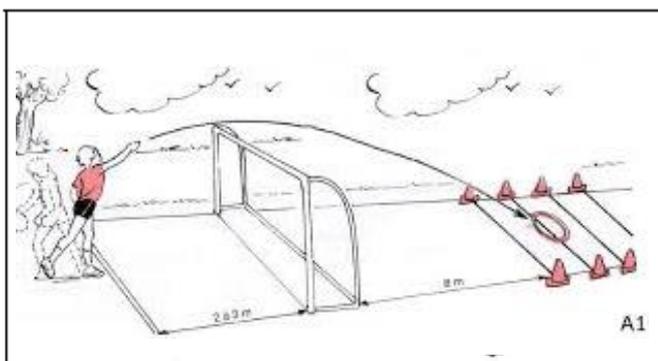
# Le matériel de l'athlétisme



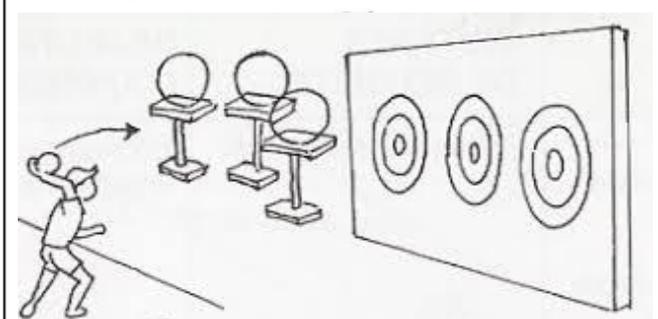
## Vocabulaires à placer sous les images

les cerceaux	la latte	le vortex
le décamètre	le cône	le témoin
le chronomètre	les cordes	les haies
le javelot mousse	le médecine-ball	le ballon à poignée

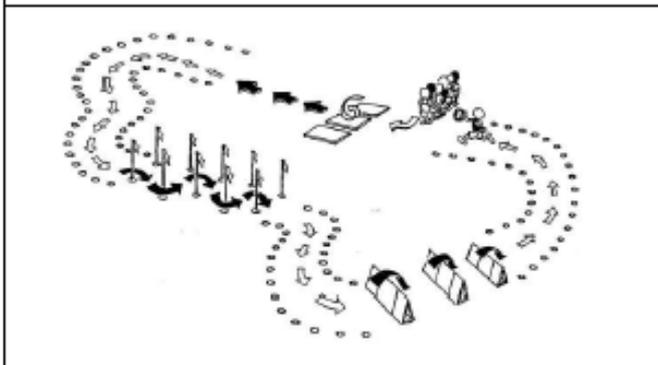
# LES EPREUVES DE L'ÉVALUATION



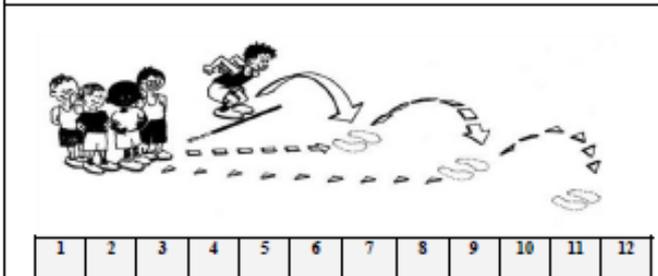
Lancer le plus loin possible en 3 fois



Lancer précisément dans une cible

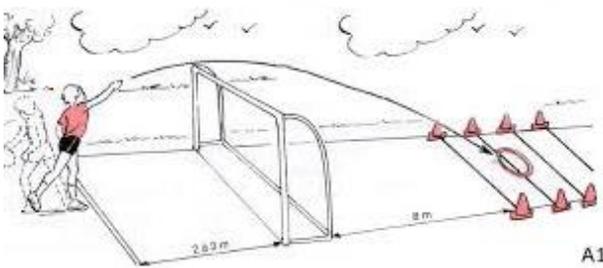
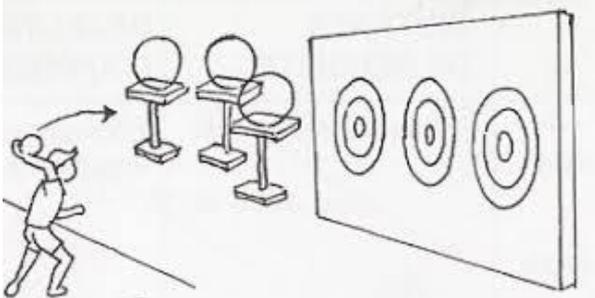
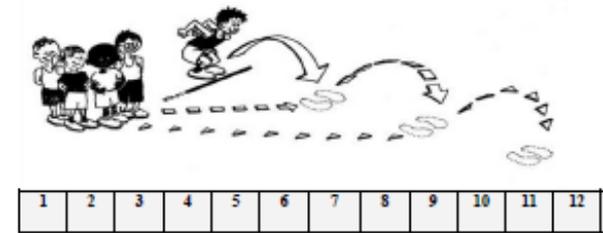
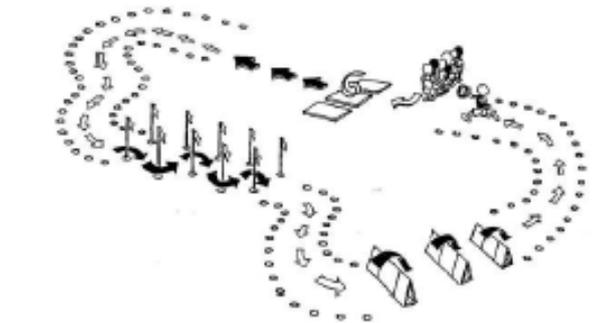


Réaliser un parcours d'obstacle en  
relai en gardant ma vitesse tout au  
long.



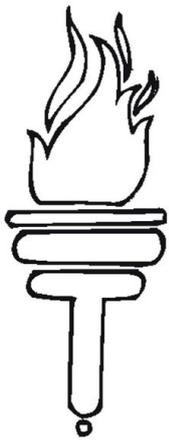
Sauter le plus loin possible après 3  
rebonds en 3 fois.

# Mes progrès

Epreuves	Séance d'évaluation initiale	Séance d'évaluation finale
	Essai 1 : lancé à ..... Essai 2 : lancé à ..... Essai 3 : lancé à .....	Essai 1 : lancé à ..... Essai 2 : lancé à ..... Essai 3 : lancé à .....
	Cible atteinte ? Essai 1 : oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> Essai 2 : oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> Essai 3 : oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>	Cible atteinte ? Essai 1 : oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> Essai 2 : oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> Essai 3 : oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>
	Essai 1 : ..... mètres Essai 2 : ..... mètres Essai 3 : ..... mètres	Essai 1 : ..... mètres Essai 2 : ..... mètres Essai 3 : ..... mètres
	Ma vitesse Au tour 1 : ..... Au tour 2 : ..... Au tour 3 : .....	Ma vitesse Au tour 1 : ..... Au tour 2 : ..... Au tour 3 : .....

# L'esprit olympique

**La branche d'olivier** : Jusqu'aux JO de Londres en 1908, le champion olympique recevait une branche d'olivier (palme) à l'image des couronnes d'olivier qui récompensaient les champions de Jeux Antiques. Cette branche est un symbole de paix et un geste de bonne volonté.



**La flamme** : c'est un des symboles les plus importants des JO. La flamme olympique brûle pour la 1ère fois pendant les jeux de 1928 à Amsterdam. Le 1er relais de la flamme a eu lieu en 1936 (jeux de Berlin)

## Les jeux paralympiques

Pas moins de **18 disciplines** figurent au menu des jeux paralympiques dont 14 disciplines olympiques : le tir à l'arc, l'athlétisme, le basketball, le cyclisme, l'équitation, l'escrime, le football, le judo, la voile, le tir, la natation, le tennis de table, le tennis et le volleyball.



# Quelques grands athlètes

Fais des recherches pour retrouver le nom de ces athlètes



premier grand sprinteur noir



grand sprinteur américain



inventeur d'une technique de saut en hauteur



« la gazelle », meilleure athlète féminine française



plus haut sauteur à la perche du monde