



Le mot "**Athlétisme**" vient du grec "**Athlos**", signifiant Combat.

Il s'agit de l'art de dépasser la performance des adversaires, en vitesse ou en endurance, en distance ou en hauteur.

L'athlétisme est un des rares sport universellement pratiqués, sa simplicité et le peu de moyens nécessaires à sa pratique expliquant en partie son succès.

Courir, marcher, sauter et lancer étant des gestes naturels, les origines de l'athlétisme sont difficiles à identifier.

Dès les premiers âges de la civilisation, les hommes chassaient et pêchaient pour assurer leur subsistance et s'écarter des dangers. Durant leurs temps de "loisirs", ils concouraient entre eux et se mesuraient en vitesse, en endurance, en détente et en force; qualités qui composent l'éventail des spécialités de l'athlétisme aujourd'hui.

Les concours sportifs - anarchiques - ont peu à peu pris une place importante dans le quotidien de plusieurs civilisations (Egypte, Aztèques, Incas, Grecs, etc.) développant ainsi diverses pratiques: courses de vitesse et d'endurance, lancer de disque, de javelot, saut en longueur.

En Grèce, l'activité physique est vite devenue une institution, une raison d'Etat pour former les soldats à Sparte. Par ailleurs, les concours animaient les fêtes pour honorer les Dieux, les Héros ou les hôtes de marque.

Progressivement ces rassemblements vont se développer pour aboutir à des Jeux Pythiques, Isthmiques, Néméens ou Olympiques; ces derniers qui se déroulaient à Olympie seront les plus illustres avec au programme courses de vitesse et d'endurance, lancer de disque et de javelot ainsi que le saut en longueur.

La 1ère course "officielle" se courait sur une distance de 192,27m (600 fois le pied d'Héraclès).

Les Jeux furent ensuite abolis en 393 ap. J-C par l'Empereur Théodose qui les trouvaient trop païens (dénués de tout sens religieux).

Mais la pratique athlétique continue, notamment dans les pays nordiques et anglo-saxons (Celts, Vikings, Ecosais, Irlandais) qui organisent en permanence des jeux et concours divers (Hauteur, Perche, lancer de Marteau de forgeron) et des courses longues qui sont autant de défis.

L'amour profond de la compétition caractérise l'esprit anglo-saxons qui se perpétue jusqu'à nos jours, alors qu'en France, les principales activités physiques sont l'escrime, la paume, l'équitation, réservées à l'aristocratie.

Le 1er meeting d'athlétisme moderne s'est tenu en Angleterre en 1825, dont le programme s'est étoffé au fur et à mesure des années.

En France, c'est vers 1880 que des étudiants vont fuir les cours de gymnastique pour se retrouver au jardin du Luxembourg ou à Saint-Lazare et y organiser des compétitions.

Le 1er club d'athlétisme français est le Racing Club de France, créé en 1882. Et les 1ers Championnats de France furent organisés en 1888 à Paris (Stade Croix-Catelan) avec quatre épreuves au programme: 100m, 400m, 1500m et 120m haies.

C'est alors que le Baron Pierre de Coubertin, voulant mettre un terme aux pratiques d'argent dans le sport, et notamment dans l'athlétisme, au profit du "spectacle sportif" amateur, se jure de rétablir les Jeux Olympiques, imitant ceux de l'antiquité. En 1884, un congrès est réuni à la Sorbonne et, en 1896, les 1ers Jeux Olympiques de l'ère moderne se déroulent à Athènes, rassemblant 285 sportifs de 13 Nations.

A ses débuts, comme pour les autres sports, l'athlétisme n'était pratiqué que par les hommes. Progressivement les femmes s'y sont mises, prenant conscience de leur importance grandissante dans la société. Elles furent admises pour la 1ère fois en athlétisme aux Jeux Olympiques d'Amsterdam en 1928.

Le sport va progressivement se structurer pour aboutir à ce que nous connaissons actuellement: une fédération par sport, tant au niveau national qu'international. Pour l'athlétisme ce sera chose faite en 1912 pour la Fédération Internationale d'Athlétisme Amateur (IAAF) dont le siège est à Monaco et en 1920 pour la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) dont le siège est à Paris.

Durant la première moitié du XXe siècle, Européens occidentaux et Américains se distinguent dans la pratique de l'athlétisme. Et c'est à partir des années 30 qu'Afro-américains et pays communistes investissent ce sport devenu une voie d'espoir.

Vers 1980, la pratique de l'athlétisme de compétition va stagner dans les pays développés, notamment en raison de son niveau d'exigence en termes d'entraînement, mais aussi par la diversité accrue de l'offre sportive et de loisirs.

Aujourd'hui l'athlétisme est un des sports les plus universels regroupant plus d'une centaine d'épreuves autour de 6 disciplines.

En 2010, la Fédération Française d'Athlétisme compte 200 055 licenciés dont 115 711 hommes et 84 344 femmes répartis dans 513 clubs.



Les Disciplines de l'Athlétisme

Vous retrouverez ici quelques notions de base des disciplines de l'Athlétisme:

le sprint, les sauts, les lancers, le demi-fond/fond, la marche et les épreuves combinées.



Le Sprint

Le sprint est la plus ancienne de disciplines de l'athlétisme. Sur ces courses, les athlètes doivent aller au maximum de leur vitesse dans un laps de temps assez court.

Le sprint comprend les courses de 100m, 200m, 400m, 100m haies, 110m haies, 400m haies, 4x100m et 4x400m.

Ces épreuves se déroulent en couloir. Au départ de la course, chaque athlète se voit attribué un couloir où il devra rester. Si, durant la course, un athlète pose le pied dans un couloir voisin - et en particulier dans le couloir de gauche (intérieur) pour les courses en virage (200m et 400m) - il se verra éliminé.

Par ailleurs, au départ de la course, chaque athlète est doté d'un starting-block - cales inclinées, fixés au sol - permettant une meilleure poussée.

Les épreuves de haies comportent 10 obstacles à franchir. La hauteur des haies varie selon l'épreuve:

- 100m haies (Femmes): 0,84m
- 110m haies (Hommes): 1,06m
- 400m haies (Femmes): 0,76m
- 400m haies (Hommes): 0,91m

Au départ de la course, les athlètes sont sous les ordres du starter qui va les annoncer comme cela:

1. "*A vos marques*": les coureurs, un genou au sol, s'équilibrent dans les starting-blocks, mains derrière la ligne blanche. Ils ne bougent plus.
2. "*Prêt*": Ils lèvent et positionnent leur bassin, fléchissent les jambes en ne bougeant plus.
3. "*Partez*" [= Coup de pistolet] : Ils exercent une pression sur les starting-blocks pour démarrer le plus vite possible et entament une phase de poussées.

Les coureurs n'ont le droit à aucun faux départ, dès qu'un athlète en fait un, il est éliminé. Par ailleurs, si un athlète sort des starting-blocks 100/1000ème de seconde après le coup de pistolet, le départ est considéré comme anticipé et donc l'athlète sera éliminé.

Après ce départ, les athlètes vont se relever progressivement en continuant d'accélérer puis vont tenter de maintenir leur vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée.

L'ordre d'arrivée se vérifie par "Photo finish" grâce à laquelle le juge verra exactement quel athlète - et plus particulièrement les épaules de quel athlète - a franchi la ligne en 1er, 2e, 3e, etc. C'est pour cela que les athlètes se "jettent" en avant en approchant de la ligne d'arrivée.

Les courses de relais rassemblent 4 coureurs formant une équipe qui doit se transmettre un témoin - bâton cylindrique de 30cm - du départ à la fin de la course. Les passages de témoin (3 passages) doivent se faire dans une zone de 20m délimitée. Si un passage se fait "hors zone", l'équipe est éliminée.

Pour le 4x100m, toute la course se fait en couloir, alors que pour le 4x400m, seulement 500m se font en couloir - le 1er coureur + les 100 premiers mètres pour le 2e coureur qui pourra ensuite se rabattre au 1er couloir pour parcourir le moins de distance possible.



Les Sauts

Il existe 4 types de sauts:

- Le saut en longueur: L'athlète fait une course d'élan puis arrive à une planche - appelée planche d'appel - située à 1m de la fosse de sable, il exécute un saut. Les juges mesurent la longueur du saut entre la planche d'appel et la trace la plus proche de cette ligne laissée par un point quelconque du corps de l'athlète.

Si le pied dépasse de cette planche d'appel, on dit que l'athlète a mordu et son saut est "nul" (pas pris en compte).

Les juges retiendront ensuite le meilleur des essais réalisés par chaque athlète pour faire le classement.

- Le triple saut: l'athlète doit réaliser 3 sauts à partir de la planche d'appel, située à 7m, 9m, 11m ou 13m, avant de retomber dans la fosse de sable.

Le 1er saut est un cloche-pied, l'athlète prenant son impulsion du 2e saut sur la même pied que lors du 1er saut.

Le 3e saut correspond à une foulée bondissante.

Comme en longueur, seul le meilleur saut est retenu.

- Le saut en hauteur: le sauteur doit passer au-dessus d'une barre, posée sur deux portants, à une hauteur de plus en plus haut au cours de la compétition.

Il existe plusieurs techniques de franchissement:

°*Saut en ciseau* - adopté par les athlètes au début du 20e siècle - parfois utilisée pour les barres basses

°*Le rouleau ventral* - adopté par les athlètes vers 1950 - peu voire pas utilisée

°*Le Fosbury flop* - innové par Richard Fosbury en 1968 - technique régulièrement utilisée

Le sauteur prend son élan dans une course courbée et doit sauter au-dessus de la barre, sans la faire tomber.

Si la barre tombe, l'essai est considéré comme "nul" et n'est pas pris en compte.

Chaque athlète a le droit à 3 essais par barre.

En cas d'ex-aequo, celui qui aura raté le moins de fois remportera le concours.

- Le saut à la perche: A l'aide d'une perche, le sauteur doit passer au-dessus d'une barre située de plus en plus haut au cours de la compétition. Pour se faire, il prendra son élan avec la perche puis la "plantera" dans un bac et pliera sa perche pour qu'elle agisse comme un ressort et lui permette de s'élever.

Si la barre tombe, l'essai est déclaré comme "nul". Chaque athlète a le droit à 3 essais par barre.

En cas d'égalité, le même procédé qu'à la longueur est utilisé.



Les lancers

Il existe 4 types de lancers:

- Le lancer du poids: le lanceur se trouve dans un cercle - de 2,135m de diamètre - et va se servir de cet espace pour prendre de l'élan et projeter le poids/boulet qu'il maintient au-dessus de son épaule, collé à son cou jusqu'au moment du lâcher. Si l'athlète sort du cercle, l'essai est considéré comme "nul" et donc pas pris en compte.

Il existe aujourd'hui 2 techniques de prise d'élan:

°Le lancer en translation: se déplacer à l'horizontal - plus fréquemment utilisé

°Le lancer en rotation: permet une plus longue prise d'élan mais peu utilisée pour des difficultés d'apprentissage

- Le lancer de javelot: le lanceur dispose d'une piste d'élan de 30m minimum pour, arrivé à la ligne blanche butoir, projeter le javelot le plus loin possible. Celui-ci doit toucher le sol par la pointe, sans ça l'essai est considéré comme "nul". Pour se faire, le javelot doit être tenu par la cordée - située au niveau du centre de gravité - et passer au-dessus de son épaule.

Si le lanceur dépasse la ligne blanche butoir, l'essai est également considéré comme "nul".

- Le lancer du disque: le lanceur se positionne dans un cercle - de 2,50m de diamètre - et va devoir exécuter des rotations afin d'obtenir une vitesse centrifuge maximale et de pouvoir projeter le disque en dehors de la cage, positionnée de façon à éviter que le projectile n'atterrisse sur la piste ou dans les tribunes.

Si le lanceur sort du cercle, l'essai est considéré comme "nul".

- Le lancer du marteau: C'est un engin composé d'un boulet (le même que pour le poids) auquel on a ajouté un fil en acier et une poignée. La longueur totale doit être inférieure à 1,22m. Pour exécuter son lancer, l'athlète se positionne dans un cercle - de 2,135m de diamètre - et va effectuer des rotations pour que le boulet se trouvant un bout du "fil" prenne une vitesse centrifuge maximale.

Si le lanceur sort du cercle, le lancer est considéré comme "nul".

Comme pour le disque, une cage - avec ouverture - est positionnée pour éviter que le boulet ne finisse sur la piste.

Pour tous ces lancers, une zone verticale d'atterrissage est prévue. Si le projectile retombe en dehors de celle-ci, l'essai est considéré comme "nul".



Demi-fond / Fond

Au-delà du sprint, on distingue les courses de demi-fond - entre le 800m et le 3000m - avec comme épreuves phares le 800m, 1500m, 3000m et 3000m steeple, et le fond - au-dessus de 3000m - avec comme principales épreuves le 5000m, le 10.000m, le semi-marathon, le marathon et le cross-country.

La qualité à développer pour cette discipline est la résistance et la capacité à maintenir un effort proche de sa vitesse maximale.

Ces courses se déroulent en peloton à l'exception des premiers 100m du 800m qui se font en couloir.

Le "steeple" est à l'origine une course de chevaux du XVIIIe siècle qui se déroulaient de village en village dans le comté de Cork en Irlande. L'arrivée se faisait toujours au clocher (= *Steeple* en Anglais). Cette épreuve fût mise au programme des Jeux Olympiques en 1900 à Paris. Elle consiste à parcourir 3000m en franchissant 28 barrières et 7 fois la "rivière".

Le marathon est une course de 42,195km remontant à l'antiquité grecque. La légende raconte qu'en 490 av. J-C, Philippidès était un messager chargé d'annoncer aux Athéniens la victoire du Général Miltiade sur l'armée Perse. La distance parcourue - entre Marathon et Athènes - fût d'environ 40km. Philippidès serait mort après avoir délivré son message.



La Marche

La marche est une discipline athlétique se déroulant sur 10km et 20km pour les femmes, et sur 10km, 20km et 50km pour les hommes.

Durant la course, l'athlète n'a pas le droit de courir et donc doit en permanence avoir, au moins, un pied en contact avec le sol. Par ailleurs, la jambe d'appui/de soutien doit être tendue depuis le moment où le pied touche le sol jusqu'à ce que le buste passe au-dessus.

Les marcheurs n'ont le droit qu'à 2 avertissements qui leur sont signifiés par des cartons jaunes, le troisième - carton rouge - est éliminatoire.

Il y a deux "infractions" entraînant un avertissement:

- Faute de suspension: pas de contact avec le sol.
- Faute de flexion: jambe d'appui/de soutien n'est pas tendue.



Epreuves Combinées

Les épreuves combinées sont une discipline de l'athlétisme regroupant plusieurs épreuves - 10 pour le Décathlon et 7 pour l'Heptathlon - que les athlètes réalisent sur 2 jours. Les performances réalisées dans chaque épreuve sont converties en point, le vainqueur est celui qui totalise le plus de points à l'issue de toutes les épreuves.

Les épreuves combinées requièrent toutes les qualités nécessaires à la pratique de l'athlétisme, ses pratiquants sont des athlètes complets.

Programme du Décathlon:

- 1er Jour: 100m, Longueur, Poids, Hauteur, 400m
- 2e Jour: 100m haies, Disque, Perche, Javelot et 1500m

Programme de l'Heptathlon:

- 1er Jour: 100m haies, Hauteur, Poids, 200m
- 2e Jour: Longueur, Javelot et 800m



REGLEMENTATION

LANCERS

Poids des engins

Catégories	Poids	Disque	Javelot	Marteau
HOMMES				
BENJAMINS	3 kg	1 kg	0 kg 500	3 kg
MINIMES	4 kg	1 kg 250	0 kg 600	4 kg
CADETS	5 kg	1 kg 500	0 kg 700	5 kg
JUNIORS	6 kg	1 kg 750	0 kg 800	6 kg
ESPOIRS-SENIORS-VET.	17 kg 260	2 kg	0 kg 800	7 kg 260
FEMMES				
BENJAMINES	2 kg	0 kg 600	0 kg 400	2 kg
MINIMES	3 kg	0 kg 800	0 kg 500	3 kg
CADETTES	4 kg	1 kg	0 kg 600	4 kg
JUNIORS	4 kg	1 kg	0 kg 600	4 kg
ESPOIRS-SENIORS-VE.	14 kg	1 kg	0 kg 600	4 kg

Zone d'élan

	Poids	Javelot	Disque Marteau	
Nature zone d'élan	Cercle (+ butoir)	Piste	Cercle	Cercle
Dimension diamètre/longueur	2m135	Mini: 30m Maxi: 36m50	2m50	2m135

COURSES DE HAIES

Stade

CATEGORIE	DISTANCE	NOMBRE DE HAIES	HAUTEUR	DEPART		DISTANCE ENTRE LES HAIES	DERNIERE L'ARRIVEE	A MARQUES
				A 1ère HAIE	LA			
HOMME								
Benjamins	50m	5	0,65 minimum	11,50	7,50	8,50	rouge	
	80m	8	0,84	12	8	12	blanc	
Minimes	100m	10	0,84	13	8,50	10,50	jaune	
	200m	10	0,76	21,46	18,28	14,02	bleu	
Cadets	110m	10	0,91	13,72	9,14	14,02	bleu	
	400m	10	0,84	45	35	40	vert	
Juniors	110m	10	0,99	13,72	9,14	14,02	bleu	
	400m	10	0,91	45	35	40	vert	
espoirs	110m	10	1,06	13,72	9,14	14,02	bleu	
Séniors	400m	10	0,91	45	35	40	vert	
Vétérans 1								
FEMME								
Benjamines	50m	5	0,65 minimum	11,50	7,50	8,50	rouge	
	50m	5	0,76	11,50	7,50	8,50	rouge	
Minimes	80m	8	0,76	12	8	12	blanc	
	200m	10	0,76	21,46	18,28	14,02	bleu	
Cadettes	100m	10	0,76	13	8,50	10,50	jaune	
	400m	10	0,76	45	35	40	vert	
Juniors								
espoirs	100m	10	0,84	13	8,50	10,50	jaune	
Séniors	400m	10	0,76	45	35	40	vert	
Vétérans 1								

Salle

CATEGORIE	DISTANCE	NOMBRE DE HAIES	DE HAUTEUR	DEPART A LA 1ère HAIE	DISTANCE ENTRE LES HAIES	DERNIERE HAIE A L'ARRIVEE	MARQUES
HOMME							
Benjamins	50m	5	0,65 minimum	11,50	7,50	8,50	rouge
Minimes	50m	4	0,84	13	8,50	11,50	jaune
Cadets	50m	4	0,91	13,72	9,14	8,86	bleu
	60m	5	0,91	13,72	9,14	9,72	bleu
Juniors							
Espoirs	50m	4	1,06	13,72	9,14	8,86	bleu
Séniors	60m	5	1,06	13,72	9,14	9,72	bleu
Vétérans 1							
FEMME							
Benjamines	50m	5	0,65 minimum	11,50	7,50	8,50	rouge
Minimes	50m	4	0,76	12	8	14	blanc
Cadettes	50m	4	0,76	13	8,50	11,50	jaune
	60m	5	0,76	13	8,50	13	jaune
Juniors							
Espoirs	50m	4	0,84	13	8,50	11,50	bleu
Séniors	60m	5	0,84	13	8,50	13	bleu
Vétérans 1							

RELAIS

DISTANCES

COULEUR DES REPERES

	Zone de passage de témoin (20m)	(10m)	Zone d'élan
4x60m	Noir	Noir	
4x80m	Blanc	Blanc	
4x100m	Jaune	Rouge	
4x200m	Bleu	Bleu	
4x400m	Bleu	Pas d'élan	