

CLÉS DU SPORT

L'Athlétisme



EDITIONS
LUC PIRE
www.lucpire.be

Avec le soutien du Ministère de la Communauté française.

L'Athlétisme

par Gilles Goetghebuer – Olivier Beaufays – Anna Muratore

© Copyright 2003

Texto ASBL – Rue de Battice 32 – 4880 Aubel

RÉALISATION Tournesol Conseil SA – Editions Luc Pire
editions@lucpire.be – www.lucpire.be

RÉDACTION Gilles Goetghebuer – Olivier Beaufays – Anna Muratore

Agence Dumas

Place Morichar 1 – 1060 Bruxelles

Tél. 02 538 54 58 – sportetvie@brutele.be

MISE EN PAGE ET COUVERTURE Aplanos

ILLUSTRATIONS Peter Elliott

IMPRIMERIE Chauveheid – Stavelot

ISBN 2-87415-279-x

DÉPÔT LÉGAL D/2003/6840/23

P R É F A C E

Tous les Sports pour Tous

Toutes les informations sur tous les sports accessibles à tous

Je me réjouis qu'une collaboration originale entre une maison d'édition dynamique et un Ministère qui l'est tout autant aboutisse à la mise à disposition du plus large public d'une collection dédiée au sport.

Grâce à un format pratique, une présentation originale, un contenu très dense, un prix particulièrement démocratique, je suis persuadé que cette nouvelle collection va participer très efficacement à la promotion de la pratique sportive au sein de la Communauté française Wallonie-Bruxelles.

**Bon dribble, bon vent, bon shoot, bonne course, ...
bon sport !**

RUDY DEMOTTE

*Ministre de la Culture, des Budgets,
de la Fonction publique, de la Jeunesse et des Sports
de la Communauté française.*

athlétisme



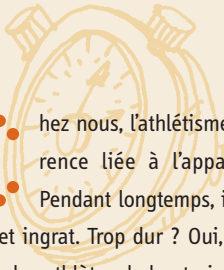
Les enfants de l'athlétisme

gator



INTRODUCTION

On estime à environ **35 millions** le nombre de personnes pratiquant l'athlétisme de par le monde. Les disciplines de course qui ne demandent qu'un minimum d'infrastructures et de matériel sont très prisées dans les pays pauvres, notamment en Afrique. L'athlétisme demeure aussi le sport roi des Jeux olympiques. Tous les quatre ans, le spectacle des compétitions suscite un grand nombre de vocations.



Chez nous, l'athlétisme a pourtant souffert de la concurrence liée à l'apparition de nouvelles disciplines. Pendant longtemps, il a traîné la réputation d'un sport dur et ingrat. Trop dur ? Oui, si l'on compare ses chronos avec ceux des athlètes de haut niveau : et la tentation est grande en athlétisme de tout traduire en chiffres. Mais si on tourne le dos à cette vision arithmétique des choses, on peut éviter les accès de découragement et découvrir beaucoup d'autres charmes à ce sport multiple.

Sans entrer dans les détails, sachez qu'on distingue globalement quatre types d'épreuves selon leur spécialité : les courses, les sauts, les lancers et les épreuves combinées. Bien sûr, les qualités requises pour le lancer sont totalement différentes de celles exigées pour les courses, et vice versa. Cette diversité permet justement à chacun d'exprimer ses qualités propres. L'athlétisme se caractérise également par une formation technique très complète qui sert même ceux qui s'orienteraient ensuite vers d'autres disciplines comme le football ou le tennis. On apprend véritablement à se mouvoir avec un maximum de vitesse et d'agilité.

Pour les enfants, cet apprentissage prêle à l'organisation d'innombrables petits jeux grâce auxquels on peut prendre véritablement la mesure de son environnement. Il faut se souvenir en effet que la première fois qu'on pénètre dans un stade, tout paraît tellement disproportionné : les disques, les haies, les perches. Même pour un adulte. Alors pensez à ce que doit ressentir un enfant. C'est à peine s'il parvient à grimper sur les mousses qui servent normalement à la réception des sauts. À charge, dès lors, pour les éducateurs d'innover et de mettre l'athlétisme à la hauteur de ses plus jeunes prétendants. Bref, si l'on parvient à s'extraire de cette logique de performance pour mettre en avant les aspects gymniques et ludiques du sport, on s'aperçoit qu'on dispose là d'une discipline idéale qui demeure, au fil des siècles, le véritable socle de toute éducation sportive.



athlétisme

chapitre



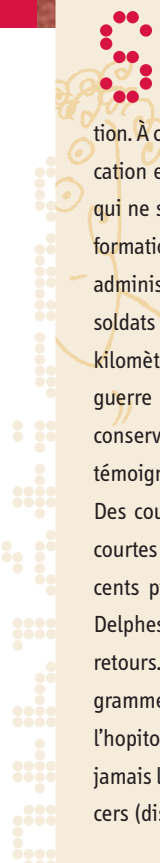
*Le plus vieux
sport du monde*

historique

HISTORIQUE

Les murs des Grottes de Lascaux sont recouverts de croquis montrant les hommes préhistoriques dans des scènes de chasse où ils devaient sûrement faire l'étalage d'étonnantes capacités physiques d'endurance, de vitesse, de force ou de détente. Or, ce sont précisément les **qualités** qui sont à la base de l'athlétisme. De quoi faire de ce sport le plus vieux du monde ? Peut-être...





Si l'on a retrouvé des traces de pratiques similaires un peu partout dans le monde, c'est pourtant dans la Grèce antique que l'athlétisme va s'élever au rang d'institution. À cette époque, le sport faisait véritablement partie de l'éducation et servait à distinguer les Hellènes des peuples barbares qui ne s'exerçaient pas de manière méthodique et raisonnée. La formation de coureurs à pied servait d'ailleurs à la hiérarchisation administrative et militaire. Pour être engagés dans l'armée, les soldats devaient être capables de couvrir, sans difficulté, cent kilomètres par jour ! Le sport prit ensuite le pas sur l'art de la guerre et le développement des Jeux olympiques, dont on a conservé des traces précises à partir de 776 avant Jésus-Christ, témoigne précisément de cet attachement à la beauté de l'effort. Des courses étaient organisées sur des distances relativement courtes formulées en « stades ». Un « stade » équivalait à six cents pieds d'Hercule, soit 192,27 m à Olympie et 177,92 m à Delphes. La course double ou diaule s'effectuait par allers-retours. Ensuite d'autres épreuves vinrent se greffer dans le programme comme le dolique, équivalant à vingt-quatre stades ou l'hopitodromie, une course en armes qui n'atteindra pourtant jamais la popularité des épreuves de sprint. Les concours de lancers (disque et javelot) étaient également fort prisés des specta-

teurs et prêtaient à des exploits dont il reste malheureusement peu de traces étant donné le caractère fluctuant des paramètres de mesure et le sens de l'exagération de chroniqueurs sportifs de l'époque. Ainsi on ignore toujours comment interpréter les résultats du saut en longueur. Additionnait-on les résultats de plusieurs sauts successifs ? Utilisait-on une technique de multi-bonds ? Et comment les Grecs utilisaient-ils ces curieux petits fers à repasser qu'ils tenaient dans chaque main ainsi qu'on peut le voir très distinctement sur les vases peints ?

Si la plupart des gestes de l'athlétisme remontent à la plus haute Antiquité, d'autres connaissent une origine différente comme le saut en hauteur, ignoré des Grecs, mais que l'on pratiquait en Irlande lors des *Tailtean Games* dont les plus anciennes traces remontent au VII^e siècle avant Jésus-Christ. Là encore, l'origine est militaire. Pour être admis dans l'armée, un guerrier devait être capable de bondir au-dessus d'un homme debout.



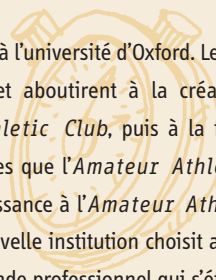


Une épreuve de lancer baptisée *roth cleas* serait également à l'origine de l'actuel concours du marteau. L'épreuve aurait été créée en l'honneur d'un guerrier qui, doté d'une force surhumaine, se serait saisi à deux mains de l'essieu d'un char détruit, auquel étaient encore attachées deux roues et l'aurait fait tourner dans les airs avant de le projeter au loin.

Par quel biais mystérieux, ces disciplines sont-elles arrivées en Angleterre ? Beaucoup de zones d'ombres planent sur l'origine de nos passions. Toujours est-il que les Anglais ont réussi là où les Gaéliques et les Grecs avaient échoué, à savoir codifier sa pratique et lui permettre de prendre pied dans le monde moderne. Les Anglais étaient à ce point enthousiasmés par ce sport qu'aucun roi ne s'est montré assez fou pour soutenir l'église anglicane dans sa volonté de prohiber des passions sportives qui, d'après les évêques, faisaient un peu trop d'ombre au culte religieux. La noblesse et la bourgeoisie anglaises se passionnaient au contrai-

re pour ces joutes athlétiques. Certains s'adonnaient personnellement à la culture physique. D'autres trouvaient plus drôle et surtout moins fatigant de faire courir les autres, en l'occurrence les *footmen* que les grandes familles entretenaient comme messagers. Pris par le jeu, les maîtres se constituèrent ainsi de véritables petites écuries de laquais-coureurs, les ancêtres des sportifs professionnels d'aujourd'hui et pariaient de grosses sommes d'argent sur les chances de leurs poulains. Cette façon de pratiquer le sport par personnes interposées heurta la conscience de pédagogues anglais. Parmi eux, Thomas Arnold qui insista auprès des autorités de l'enseignement sur l'absolue nécessité d'organiser régulièrement des compétitions scolaires pour promouvoir la pratique du sport pour tous. Il voulait faire de l'effort physique un élément fondateur de la personnalité du jeune Anglais. Intégré aux études, l'exercice physique devait devenir l'une des caractéristiques fondamentales de l'éducation. Or l'Angleterre a joué un rôle très important dans l'histoire du XIX^e siècle. Les héritiers de ce système ont ainsi permis son émancipation d'abord au sein de l'Empire, et puis partout dans le monde.

Certaines dates marquent l'histoire de l'athlétisme, comme le 4 décembre 1860 lorsque eut lieu le premier meeting d'athlétis-



me à l'université d'Oxford. Les rencontres se multiplièrent ensuite et aboutirent à la création de clubs comme le *London Athletic Club*, puis à la fondation de nouvelles fédérations telles que l'*Amateur Athletic Club* qui donnera finalement naissance à l'*Amateur Athletic Association* en 1880. Cette nouvelle institution choisit alors de se couper complètement du monde professionnel qui s'était peu à peu développé autour des foires et des défis divers. On courait alors sur des distances folles. On organisait même des épreuves sur six jours qui mettaient à mal la patience du public et la santé des participants. Prisonnier de la démesure, l'athlétisme professionnel tomba alors en désuétude, tandis qu'un pendant amateur se développait à l'intérieur des collèges. Via le réseau scolaire, le sport gagna ensuite le continent. Ainsi, ce sont les familles anglaises qui demeuraient à Anvers et dont les enfants étudiaient au Collège de Melle, près de Gand, qui implantèrent l'athlétisme en Belgique au cours des années 1880. Notez bien que les débuts furent loin d'être flamboyants. Les premières compétitions se disputaient dans des terrains vagues ou sur des plaines de manœuvres militaires. L'imprécision des règlements prêtait à d'interminables discussions. Le nombre de disciplines proposées était aussi très limité, les courses constituant l'essentiel du programme. En général, on

demandait aux participants, aux épreuves de vitesse, de couvrir une ou deux longueurs de terrain : tandis que les spécialistes de l'endurance devaient en faire le tour une dizaine de fois. Une seule épreuve de lancer était au programme : le poids qui pesait aux alentours des cinq kilos. Quant au saut en longueur, une simple ligne de chaux était tracée sur le sol. Difficile dans ces conditions de savoir si un saut avait été « mordu » ou non. Toujours est-il qu'en 1888, la vogue pour l'athlétisme gagna Bruxelles avec la création de deux nouveaux clubs, l'*Athletic* et le *Running*. Faute de mieux, les athlètes de ces deux cercles s'entraînaient sur une piste normalement réservée aux cavaliers du bois de la Cambre. Poussant très loin l'analogie équestre, on leur faisait porter un costume de jockey et certains se fustigeaient même les mollets avec une cravache ! Il fallut attendre 1889 et la fusion des deux clubs bruxellois pour obtenir l'autorisation d'utiliser les installations du Vélodrome de la Cambre où furent d'ailleurs organisés, cette même année, les premiers championnats nationaux qui comportèrent seulement deux épreuves : le 100 mètres et le mile anglais. Ce n'est qu'en 1891 que furent ajoutés le 400 mètres plat et le 110 mètres haies. Durant ces premières années, l'athlétisme éprouva donc les pires difficultés à faire reconnaître ses qualités.

Le sport ne connut véritablement son essor qu'en 1912 lorsqu'il quitta l'Union belge des Sociétés de Sports athlétiques qu'il composait avec les sociétés de football et de vélocipédie, pour former une Ligue belge d'Athlétisme enfin autonome. Édouard Hermès, son président, multiplia alors les rencontres entre athlètes belges et stars étrangères, ce qui eut pour double effet d'améliorer le niveau national et d'entretenir l'engouement populaire entre les éditions des Jeux. Car l'histoire de l'athlétisme est indéfectiblement liée à celle des Jeux olympiques. Aujourd'hui

Un événement de taille

C'est pour rendre hommage à Ivo Van Damme, double médaillé d'argent aux Jeux olympiques de Montréal en 1976 et décédé la même année dans un accident de voiture, qu'une poignée de journalistes férus d'athlétisme créent, le 16 août 1977, le **Mémorial Ivo Van Damme**. Le succès est rapidement au rendez-vous et les spectateurs sont de plus en plus nombreux à se masser dans les gradins du stade du Heysel, rebaptisé aujourd'hui Stade Roi Baudouin, pour assister à un spectacle de grande qualité. Au contact des plus grandes stars mondiales, les meilleurs athlètes belges se surpassent. Les victoires en 1977 de Fons Brijdenbach sur 400 mètres, de Emile Puttemans sur 10 000 mètres deux ans plus tard, et de William Van Dijck en 1986 sur 3 000 mètres *steeple* appor-

encore, ceux-ci constituent sa meilleure vitrine. Les championnats d'Europe, qui existent pourtant depuis 1934, n'ont jamais atteint une telle popularité et il fallut attendre 1983 pour voir organiser des championnats du monde, tous les deux ans, qui pourraient rivaliser avec les Jeux au point de vue de l'impact médiatique et des performances, mais pas au plan symbolique. Enfin, plusieurs meetings sont encore organisés tout au long de la saison, ce qui permet d'entretenir la flamme. Bref, l'athlétisme paraît bien paré pour poursuivre son long règne à travers les époques.

tèrent un grand prestige à l'athlétisme belge. Le meeting lui-même ne cesse de grandir. En 1994, le Mémorial est choisi comme étape de la *Golden Four*, ce « circuit » qui regroupe les quatre plus grands rendez-vous annuels de l'athlétisme. Les athlètes qui remportent la même épreuve dans les quatre grands meetings (Oslo, Zurich, Berlin et Bruxelles) de la saison se partagent vingt kilos d'or. Son introduction dans la prestigieuse *Golden League* qui recueille les six plus grands meetings mondiaux de la saison (Oslo, Paris, Rome, Zurich, Berlin et Bruxelles) assoit définitivement le Van Damme dans le panthéon des grands événements de la saison. Sept records du monde, vingt meilleures performances mondiales de l'année, trois records d'Europe et de multiples records de Belgique. Il fait décidément bon vivre au Mémorial.

athlétisme

chapitre



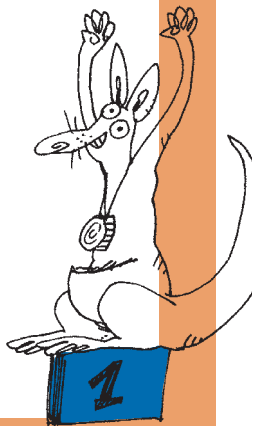
L'embarras du choix

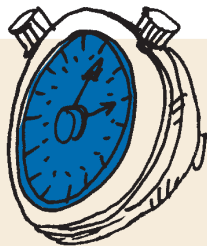
diagonaline

LES DISCIPLINES

En athlétisme, on distingue
quatre types d'épreuves :

les **courses**, les **lancers**,
les **sauts** et les **épreuves
combinées**.





Les courses

Le sprint

Les courses se déroulent sur 100, 200 et 400 mètres. En fonction des distances, on fait appel à des qualités physiologiques très différentes. Sur 100 mètres, il faut pouvoir disposer d'une masse musculaire importante avec des réserves énergétiques pour un effort de type explosif. Sur 400 mètres, on doit pouvoir en outre résister à l'engorgement acide qui se produit dans le muscle. Le 200 mètres se situe à mi-chemin entre ces deux types de contraintes.

Les courses d'obstacles

On retrouve dans cette catégorie les courses de haies sur 110 mètres pour les hommes, 100 mètres pour les femmes et 400 mètres pour les deux sexes. Dix haies sont disposées à distances régulières sur le parcours. Dans la même catégorie d'épreuves, on trouve les courses *steeple* calquées sur celles des chevaux et disputées sur une distance de 2 000 mètres pour les femmes qui doivent franchir alors dix-huit haies et cinq sauts

de rivière. Tandis que les hommes doivent faire l'effort sur un kilomètre supplémentaire franchissant vingt-huit fois l'obstacle des haies et sept fois la rivière.

Les courses de fond et de demi-fond

On appelle courses de demi-fond toutes les courses allant du 800 mètres au 3 000 mètres et courses de fond toutes les épreuves allant au-delà, dont la plus longue est le 10 000 mètres. Ces épreuves font appel aux qualités d'endurance, c'est-à-dire la combinaison de bonnes aptitudes aérobies (capacité à consommer un maximum d'oxygène), une grande efficacité du geste et le fait de pouvoir maintenir l'effort à son niveau le plus intense en fonction du temps.

Les courses de relais

Discipline individuelle par excellence, l'athlétisme offre par le biais des courses de relais une excellente façon de concourir en équipe. Ce sont en effet des courses par formations de quatre coureurs sur des distances de 4x100 ou 4x400 mètres avec passage du témoin entre coureurs de la main à la main dans la zone de passage de témoin, située dix mètres avant et après la ligne médiane marquant la distance. Dans le relais 4x100 mètres,

les concurrents doivent impérativement rester dans leur couloir. Au 4x400 mètres, l'obligation de rester dans son couloir est levée à la sortie du premier virage du deuxième parcours.

Le marathon

Le marathon est la seule course sur route au programme des grands championnats d'athlétisme ou des Jeux olympiques. Les concurrents trouvent des postes de ravitaillement tous les cinq kilomètres sur un circuit généralement plat et long de 42,195 kilomètres. Cette distance a été fixée aux Jeux olympiques de Londres en 1908 afin que la course démarre de la terrasse du château de Windsor et aboutisse quand même dans le stade de White City. Auparavant, la distance variait de 38 à 40 kilomètres. Le marathon fut introduit au programme des premiers Jeux olympiques en 1896, à l'instigation du philologue français Michel Bréal qui entendait commémorer l'exploit d'une estafette des armées grecques à l'issue d'une bataille qui eut lieu en 490 avant Jésus-Christ. Ce jour-là, Philippidès parcourut à toutes enjambées la quarantaine de kilomètres qui séparait Marathon d'Athènes pour annoncer la victoire des Athéniens sur les troupes perses, avant de passer de vie à trépas.

Les courses sur route

L'essor pour le phénomène du jogging au cours des années 1970 et 1980 a entraîné une prolifération des courses sur route ou dans la campagne tout au long de l'année et sur toutes les distances : 10 kilomètres, 20 kilomètres, semi-marathon, et ainsi de suite, jusqu'à des épreuves qui dépassent parfois les 100 kilomètres. Cette mode baptisée ultra-marathon ne connaît pas de limites. Non seulement, on s'engage à couvrir des distances farmineuses mais on choisit également les lieux les plus inhospitaliers de la planète comme La Vallée de la Mort (Ultra-Race de Badwater en Californie) ou le Sahara (le Marathon des Sables).

La marche

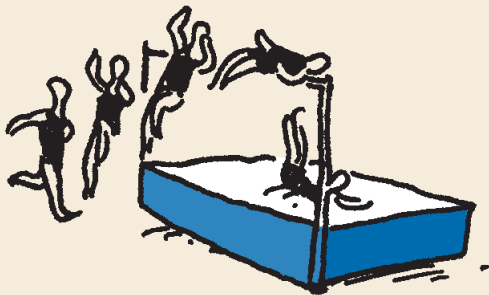
Elle s'effectue également sur un parcours plat sous forme d'aller-retour entre deux plots. À la différence de la course, les participants sont dans l'obligation de maintenir un contact permanent avec le sol et la jambe doit être impérativement tendue au moment de son passage à l'aplomb du tronc. Lors des épreuves officielles, les distances sont comprises entre 20 et 50 kilomètres. Mais il existe des épreuves sur 100 ou 200 kilomètres ou même 500 kilomètres telle que la course Paris-Colmar.

Les sauts

Il existe quatre épreuves de saut qui sont aussi bien disputées par les hommes que les femmes.

Le saut en hauteur

Le principe est simple. Il s'agit tout bonnement de sauter au-dessus d'une barre transversale sans la faire tomber. La manière de sauter n'a plus tellement évolué depuis la création du Fosbury Flop aux Jeux olympiques de Mexico en 1968. Cette année-là, l'Américain Dick Fosbury fut le premier athlète à franchir la barre sur le dos et à atterrir sur les omoplates dans les mousses. Cette invention allait d'ailleurs lui valoir la médaille d'or.



Notez bien qu'il ne fut pas le seul à avoir révolutionné la technique de son époque. En 1874, l'Américain William Page développa la technique de franchissement de la barre en ciseau et, en 1912, son compatriote Georgie Horine inventa le « rouleau californien » qui consistait, comme son nom l'indique, à enrouler la barre de face après une prise d'élan latérale.

Le saut à la perche

Cette discipline exige une coordination parfaite et beaucoup de culot ! Il en faut pour s'élever à plus de six mètres au-dessus du sol par la seule force de ses bras et de ses jambes. Tout au long du siècle, les records ont progressé à l'aune des innovations technologiques dans la fabrication des perches : du simple bambou d'autrefois aux modèles actuels en fibre de verre.

Le saut en longueur

Il s'agit de sauter le plus loin possible à partir d'une planche d'appel dans un bac de réception contenant du sable. À Mexico, Bob Beamon porta le record du monde à une distance de 8,90 mètres ! Voyant le grand Carl Lewis butter sur cette performance, on a longtemps cru que ce record ne serait jamais égalé. Il a finalement fallu attendre 1991 pour que Mike Powell le porte à 8,95 mètres.

Le triple saut

Le principe est le même que pour le saut en longueur à la différence près que l'athlète effectue un saut à cloche-pied puis un grand pas avant de terminer dans le sable. La planche d'appel est située à treize mètres du sable pour les hommes et à onze mètres pour les femmes.



Les lancers

Les épreuves de lancers sont au nombre de quatre :

- Lancer du marteau.
- Lancer du disque.
- Lancer du javelot.
- Lancer du poids.

Le principe reste le même, il faut lancer l'objet le plus loin possible. Cependant, on aurait tort d'assimiler ces concours de lancers à une seule épreuve de force. Car ces disciplines exigent également un maximum de coordination. Il s'agit en effet d'inculquer la plus grande énergie possible à l'engin avant de le lâcher dans les airs avec une trajectoire idéale qui oscille autour des 40° . Les techniques consistent en une rotation rapide du corps du

lanceur comme pour le disque ou le marteau ou, dans le cas du javelot, à une course d'élan la plus rapide possible. Ainsi, on a calculé que le lanceur du javelot se déplace à plus de sept mètres par seconde ! Quant au poids, il combine ces deux techniques et quitte la main du lanceur avec une vitesse supérieure à 14m/sec.

Les épreuves combinées

Plus confidentielles que leurs consœurs, elles s'adressent aux athlètes capables de briller dans plusieurs disciplines.

Le décathlon

Sport olympique depuis 1912, il comprend dix épreuves étalées sur deux jours.

- 1^e journée : 100 mètres, longueur, poids, hauteur et 400 mètres.
- 2^e journée : 110 mètres haies, disque, perche, javelot, et 1 500 mètres.

L'heptathlon

Cette épreuve féminine comprend sept épreuves regroupées sur deux jours.

- 1^e journée : 110 mètres haies, hauteur, poids et 200 mètres.
- 2^e journée : longueur, javelot et 800 mètres.

Les hommes aux pieds d'or

L'athlétisme belge a vécu ses heures de gloire dans les épreuves de fond et de demi-fond. Ainsi, Mohammed Mourhit, Vincent Rousseau et William Van Dijck ont-ils été les descendants d'une série de grands champions qui s'illustrèrent sur la scène olympique. Gaston Reiff fut le premier à ouvrir le bal. Il remporta la médaille d'or du 5 000 mètres aux Jeux de Londres en 1948, battant le légendaire Zatopek, tandis qu'Etienne Gailly s'adjugea la médaille de bronze du marathon après avoir connu une grosse défaillance dans le dernier tour de piste. La seconde moitié des années cinquante fut marquée par les performances de Roger Moens qui s'empara, en 1955, du record mondial sur 800 mètres. Malheureusement, une blessure l'empêcha de participer aux Jeux de Melbourne en 1956, mais il améliora néanmoins le record mondial du 4x800 mètres. En 1960, aux Jeux de Rome, Moens fut l'un des grands favoris de l'épreuve, mais le Néo-Zélandais Peter Snell mit à profit sa rivalité avec le Jamaïcain Kerr pour empocher la médaille d'or qui lui semblait promise. Quant à Gaston Roelants, il se contenta de la quatrième place sur 3 000 mètres *steeple*. Ce fut le début d'une grande carrière. En 1962, il devient champion d'Europe

et bat un an plus tard le record du monde. Il atteint le sommet de sa gloire aux Jeux olympiques de Tokyo en 1964, où il s'octroie une médaille d'or, doublée d'un record du monde. En 1966, il remporte la médaille de bronze au championnat du monde avant de se lancer sur marathon où il décroche en 1969 et 1974 les deuxième et troisième places des championnats d'Europe. Au début des années septante, Emile Puttemans et Karel Lismont reprennent le flambeau. Le premier remporte, en 1972, la médaille d'argent du 10 000 mètres aux Jeux de Munich et améliore le record du monde sur 3 miles, 3 000 et 5 000 mètres. Au total, il bat seize records mondiaux, dont douze en salle. Le second s'adjuge l'argent sur le marathon à Munich et le bronze quatre ans plus tard à Montréal. Cette année 1976 marque également le destin tragique d'Ivo Van Damme. Alors qu'il se présente à Montréal sans ambitions particulières, il décroche deux médailles d'argent, sur le 800 et le 1 500 mètres. Les plus beaux espoirs lui sont alors permis mais il perd tragiquement la vie dans un accident de voiture. Depuis lors, la Belgique attend celui ou celle qui ajoutera de nouvelles lignes à son palmarès olympique.

athlétisme

chapitre



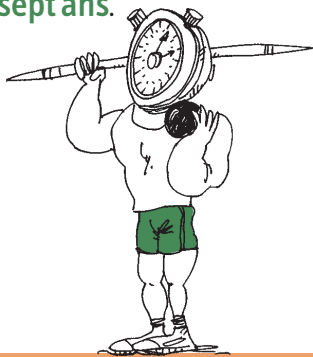
*Le sport de
toute une vie*


gants

LA SANTÉ

Comme la lecture de Tintin,
on pratique l'athlétisme de **sept**
à **septante-sept ans**.

Et même avant !





ès l'âge de cinq ans, on peut devenir athlète en favorisant surtout l'éveil psychomoteur. L'athlétisme, en mêlant des paramètres tels que la vitesse, la force ou l'explosivité, permet le développement de la coordination motrice. La pratique réelle de l'athlétisme débute vers sept ans. Elle est également ouverte à tous en laissant la liberté à chacun de trouver ses disciplines de prédilection. Certaines séances constituent néanmoins des passages obligés. Par exemple, on apprend toujours à courir de façon efficace avec des exercices de multibonds dans des cerceaux, des courses-relais à cloche-pied, etc. L'allongement progressif des distances permettra ensuite un renforcement du système cardio-vasculaire indispensable à la pratique de n'importe quelle discipline sportive. Cet entraînement répond également aux simples critères d'une bonne santé et concerne de ce fait les personnes qui souffrent d'un handicap quelconque comme l'asthme, l'obésité, le diabète, l'épilepsie, etc., moyennant seulement une grande vigilance de la part des professeurs. L'athlétisme permet également un renforcement musculaire. Mais on conseille classiquement de retarder le travail de spécialisation pour éviter la répétition de contraintes à un stade trop précoce du développement qui risque d'engendrer des douleurs articulaires. Il faut toujours avoir en mémoire que le squelette de l'enfant est très

différent de celui de l'adulte. Il possède un millier de zones de fertilité qui participent au gain de taille de l'individu et que l'on appelle les cartilages de croissance. Ils sont généralement situés à proximité des zones d'insertion des gros tendons sollicités par l'activité sportive. S'il y a surcharge, l'os malléable sera victime de lésions qui nécessiteront un long repos, parfois même un plâtre. Il faut donc être attentif aux douleurs ressenties aux talons, à la base du genou, aux hanches, aux coudes, aux vertèbres ou au dos. Plus tard dans la vie, on assiste à un déplacement des pathologies : les lésions cartilagineuses laissant souvent la place aux problèmes de tendons, surtout au niveau du talon d'Achille chez les coureurs, ou du genou chez les sauteurs. Quant aux lanceurs, on leur diagnostique principalement des pathologies de l'épaule et du coude. Logique ! Toutefois, si l'on prend soin de son corps, qu'on respecte les éventuelles douleurs, qu'on planifie les efforts, qu'on s'efforce de manger, de s'hydrater et de s'échauffer consciencieusement, bref si l'on observe à la lettre toutes les recommandations classiques des entraîneurs, alors on peut durer des années, voire des dizaines d'années. Des compétitions sont d'ailleurs organisées annuellement pour des vétérans regroupés par décennies d'âge. Cela permet à chacun de trouver des compétitions à son niveau jusque dans la catégorie des 90 ans et plus !

athlétisme

chapitre




*Tout nu,
ou presque !*

matériel

LE MATÉRIEL

Dans la Grèce antique, les athlètes couraient tout nus. Aujourd'hui, la nudité n'est plus de mise. Mais l'athlétisme se pratique toujours **courtement vêtu**, avec un short et une chemisette.





Difficile de connaître l'origine de cette curieuse habitude que les Grecs avaient prise de courir nus lors des Jeux de l'Antiquité. Pour les uns, cette règle avait été adoptée après le décès d'un coureur qui se serait pris les pieds dans son pagne. D'autres pensent au contraire que cela servait à distinguer plus facilement les hommes des femmes, interdites de compétition aux Jeux olympiques. À moins qu'il ne s'agisse simplement d'un choix à la fois commercial et esthétique de la part des organisateurs qui se seraient rendus compte que cela leur permettait d'attirer un maximum de monde dans le stade (sauf les femmes mariées !). Et si c'était tout simplement pour permettre au corps de s'exprimer de la manière la plus libre qui soit ?

Le short : il n'y a pas de règle fondamentale. Le tout est d'être le plus à l'aise possible. Certains privilégient un short large qui laisse le plus libre possible le mouvement des cuisses. D'autres préfèrent un short « cycliste » qui colle mieux à la peau. Les filles enfin, choisissent généralement une combinaison qui n'est pas sans rappeler par sa forme et son élasticité le maillot de bain une pièce.

Le tee-shirt : là aussi il convient d'être le plus à l'aise possible. C'est pour cette raison que les coureurs de fond privilégient souvent un singlet sans manches qui permet une bonne aération

tandis que les lanceurs restent fidèles au tee-shirt qui offre l'avantage d'éviter le frottement de la grosse ceinture de soutien qu'ils portent souvent au niveau lombaire.

Les chaussures : en athlétisme, on les appelle des « pointes » (ou des *spikes* en anglais) en raison des fines pointes d'acier qui percent sous la semelle pour obtenir une meilleure adhérence sur la piste. Dans les épreuves de sprint, on privilégie la légèreté du modèle. Dans les courses de fond on prévoit néanmoins une fine semelle pour l'absorption des chocs. Sur route enfin, on utilise des chaussures de course avec une épaisseur de mousse variant selon le poids et surtout le niveau du coureur. Un athlète léger et rapide aura besoin d'un moindre amortissement qu'un autre plus lent et plus corpulent. Les bons coureurs alternent ainsi entre plusieurs paires selon qu'ils participent à des séances d'entraînement ou de compétition. Attention également aux conditions météo. Le pied gonfle avec les kilomètres. Il faut éviter de choisir des modèles de chaussures trop étroits qui risquent de transformer les longues sorties en séances de torture !

athlétisme

chapitre



Point de longs discours

résumé



LES RÈGLES

Si la **technique** est parfois longue à acquérir, il n'est pas besoin de grandes séances de tableau noir pour comprendre les **principes** de l'athlétisme.



La piste

De forme ovale, elle est composée de six à huit couloirs numérotés en ordre croissant vers la périphérie. Sa circonférence à la corde fait exactement 400 mètres. Son revêtement varie selon les stades : cendre et brique pilée ayant été remplacées progressivement par des revêtements souples soit synthétiques comme le tartan, soit naturels comme le caoutchouc.

Les courses

Les règles, ici, sont réduites à leur plus simple expression. Le but n'étant jamais que de rallier la ligne d'arrivée avant les autres. Il faut toutefois veiller à quelques principes de base, comme celui de respecter le signal de départ. On considère même qu'un temps de réaction trop rapide (moins de dix centièmes de seconde) après le coup de feu trahit une volonté d'anticipation qui sera sanctionnée par un faux départ. Un second faux départ signifiant l'exclusion de la course. Dans les épreuves de sprints, il est également interdit de « mordre » dans les couloirs du voisin. Là encore, cela se traduit par une disqualification.



Les haies

Elles sont au nombre de dix, quelles que soient les distances parcourues. Seule la hauteur varie : soit 1,067 m pour le 110 mètres messieurs, et 840 cm pour le 100 mètres dames. Sur le 400 mètres, elles sont placées à 914 cm du sol pour les hommes et 762 cm pour les femmes.

Les courses-relais

Chaque équipe doit posséder un témoin qui peut être en bois ou en métal et doit peser au minimum 50 g. Sa longueur varie entre 280 et 300 mm et sa circonférence doit être comprise entre 120 et 130 mm.

Les sauts

Le saut en hauteur

Un concurrent peut commencer à la hauteur qu'il souhaite pour peu qu'elle soit plus élevée que la hauteur minimale imposée par les organisateurs. Il poursuit l'aventure à chaque tentative réussie et est éliminé après trois échecs consécutifs. Un saut sera compté dès le moment où une partie du corps franchit le plan de la barre. La victoire revient naturellement à celui qui saute le plus haut. Évidemment, il arrive souvent que deux ou même plusieurs concurrents butent sur la même hauteur. Dans ce cas-là, on récompense celui qui aura eu besoin du moins grand nombre d'essais pour franchir la dernière hauteur. En cas d'égalité, on prend en compte l'ensemble du concours. Celui qui a manqué le moins de tentatives se classera devant les autres. Le sautoir doit également répondre à certaines conditions d'homologation avec notamment un écartement des montants compris entre 4 et 4,04 m. Pour la barre, peu importe le matériau : il faut seulement qu'elle soit de forme circulaire et que son poids ne dépasse pas les deux kilos, sans quoi les sauteurs pourraient la toucher sans trop risquer qu'elle ne tombe. Sa longueur totale doit être comprise entre 3,98 et 4,02 m, et son diamètre doit mesurer 29 mm au moins. La zone de chute, quant à elle, devra mesurer 3 m de large et 5 de long.



Le saut à la perche

Le règlement du concours est globalement le même qu'en hauteur à l'exception de quelques précisions concernant la position des mains. En résumé, on ne peut pas les déplacer sur la perche pendant le saut et on ne peut pas non plus les utiliser pour tenir la barre ou la replacer sur ses taquets au moment du franchissement. À noter également qu'une tentative ratée à cause du bris d'une perche ne sera pas considérée comme manquée. Le règlement n'impose aucune restriction concernant la longueur ou le matériau des perches. On précise seulement que sa surface doit être lisse. Néanmoins, on peut améliorer l'adhérence des mains et les empêcher de glisser au moment de l'envol en garnissant une extrémité de la perche d'un enroulement fait de deux couches

maximum de toiles gommées d'épaisseur uniforme. La longueur minimum à prévoir pour la course d'élan est de 14 m. La largeur, quant à elle, doit mesurer au moins 1,22 m. Peu importe le matériau de la barre transversale. Elle devra par contre être circulaire et son poids ne pourra excéder 2,25 kg. Son diamètre doit, lui, être compris entre 29 et 31 mm.

Le saut en longueur et le triple saut

Pour qu'un essai soit comptabilisé, il faut que l'athlète n'ait pas « mordu », c'est-à-dire que le pied d'appui n'ait pas dépassé la planche d'appel, laissant de ce fait une empreinte dans la bande de plasticine. Le classement s'établit au meilleur des six sauts. La longueur de la course d'élan est laissée à l'appréciation de l'athlète. La zone de chute devra, quant à elle, mesurer au moins 2,75 m de large et 10 m de long.





Les lancers

Certaines règles sont communes aux différentes disciplines types de lancers. Pour le marteau et le disque, l'aire de lancer est un cercle de 2,135 m de diamètre. Au lancer du poids elle est plus petite. Sa longueur est comprise entre 1,21 et 1,33 m et sa largeur entre 1,12 et 3 m. Pour le javelot, la piste d'élan doit être comprise entre 30 et 36,5 m de long et sa largeur faire 4 m. Tous les lanceurs doivent impérativement attendre que l'engin ait touché le sol pour quitter l'aire de lancer en veillant toujours à ne pas pénétrer dans l'aire de réception sous peine d'annulation du jet. Là encore, le classement s'établit au meilleur des six essais. D'autres règles sont spécifiques à chacune des disciplines.





Le poids

Le poids doit être sphérique et lisse. Il doit être constitué dans un métal massif tel que le fer ou le laiton. De circonférence allant de 110 à 130 mm pour les hommes, il pèse 7,260 kg. Pour les femmes, sa circonférence est comprise entre 95 et 110 mm pour un poids de 4 kg. Le poids sera lancé à partir de l'épaule pour éviter des mouvements de rotation bras tendus comme au marteau. Certains lanceurs tournent néanmoins sur eux-mêmes pour gagner un peu d'énergie cinétique au moment du lâcher.

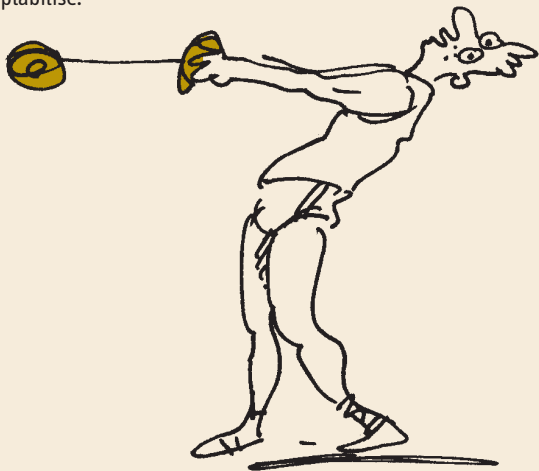
Le javelot

Le javelot interdit également les rotations et, pour qu'un essai soit comptabilisé, il faut que la pointe de la tête métallique touche le sol avant le reste du javelot. Quant au javelot lui-même, il doit avoir une longueur comprise entre 260 et 270 cm.



Le marteau

Le marteau est composé de trois parties : une tête métallique, un câble et une poignée. La tête, sphérique, est faite en fer massif ou de tout autre métal aussi dur et massif. Le câble est un morceau de fil d'acier droit de 3 mm au moins de diamètre. Quant à la poignée, elle est faite d'un ou deux tours de câble sans joints articulés d'aucune sorte. Le règlement spécifie aussi que la tête du marteau ne peut plus toucher le sol après l'entame du mouvement. Si le lanceur s'arrête, l'essai sera tout de même comptabilisé.



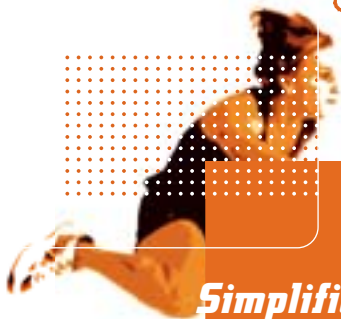


Le disque

Le disque est un corps en bois entouré d'une jante métallique dont les bords doivent constituer un cercle parfait. Là aussi, le matériel varie selon le sexe. Pour les femmes, le disque mesure entre 180 et 182 mm et pèse 1 kg. Le disque masculin pèse, lui, le double, pour une longueur comprise entre 219 et 221 mm.

athlétisme

chapitre

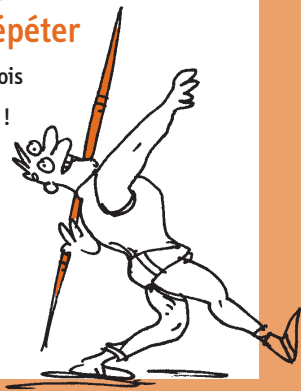


***Simplifier
sans appauvrir***

techniques

LES TECHNIQUES

Contrairement aux idées reçues,
l'entraînement en athlétisme
ne **consiste pas à répéter**
un nombre incalculable de fois
le même geste. Au contraire !



Hors concours, les athlètes se livrent assez rarement au maximum de leur potentiel. L'essentiel du temps est consacré à renforcer les aptitudes et à travailler la technique. Tout l'art consiste alors à varier le contenu des entraînements pour ne pas lasser les athlètes, surtout les plus jeunes d'entre eux qui recherchent avant tout le côté ludique dans la pratique du sport. Il faut se montrer inventif et jouer sur la soif de mouvement et cette curiosité gestuelle qui sont l'apanage de l'enfance. On peut alors lui proposer de courir à la vitesse d'une personne qui marche ou calquer sa course selon différents rythmes sonores. Quatre cônes définissent un carré autour duquel on court en s'efforçant de faire coïncider chaque changement de direction avec un signal sonore. À travers l'organisation de petits jeux, on s'aperçoit souvent que l'enfant maîtrise inconsciemment certains gestes techniques qu'il est incapable de retranscrire dans un exercice plus spécifique comme le lancer du javelot par exemple. Ainsi, la plupart des enfants échouent dans l'exercice qui consiste à imiter le geste d'un entraîneur. Certains se trompent de double appui : d'autres restent bloqués avec le coude trop près du corps, etc. Certes, ils ne se montrent pas tous malhabiles mais personne ne trouve intuitivement cette prise d'avance en rotation du bassin sur la ligne d'épaule qui garantit de propulser l'engin à une certaine

distance. Or, il s'agit d'un geste somme toute assez naturel, puisque ces mêmes enfants l'adoptent spontanément dans le cadre d'un autre exercice où il s'agit tout simplement de lancer une balle le plus loin possible. Chaque exercice devra être pensé dans cette reconstruction du mouvement à partir de bribes connues. Même chose pour les haies. Les enfants ne comprennent pas tout de suite l'abduction latérale de la jambe. On peut alors leur demander de franchir de gros cylindres de mousse couchés à l'horizontale qui, en roulant vers l'avant, leur permettent de bien ressentir le mouvement. La haie elle-même est parfois une source d'obstacles. Comme par miracle, toute appréhension disparaît dès qu'à la place des haies on dispose deux tapis de sol couchés sur la tranche et dressés l'un contre l'autre. Évidemment, certains enfants sont plus dégourdis que d'autres. Et il est parfois plus intéressant de les regrouper par aptitudes. Pour l'évaluation, on s'est aperçu que la distance atteinte après dix foulées bondissantes constituait un bon indice du niveau athlétique de chacun. À propos de foulée, ce geste technique est, dans la course comme dans toutes les disciplines de l'athlétisme nécessitant une prise d'élan, l'élément de base de toute performance. Le geste doit être enseigné pour atteindre sa meilleure efficacité. Pour cela, il faut privilégier le travail du « pied » (tonicité, équilibre). On peut, par exemple, demander à un

enfant dont les pieds sont entravés par une bandelette de caoutchouc découpée dans une vieille chambre à air de voiture, de se déplacer soit par petits pas pour travailler le déroulement de la cheville sur le sol, soit par bonds pour améliorer la coordination du pied. Plus subtil encore, on place une boîte en carton sur la piste et on demande à l'enfant de marcher dessus comme sur un appui solide, mais sans l'écraser, ce qui nécessite une impulsion de la jambe d'appel et un dosage parfait des appuis. On peut également utiliser l'infrastructure du stade. L'escalier des tribunes peut servir de terrain d'entraînement.

Bref, chaque entraîneur possède ses petits secrets pour faire aimer son sport et inculquer le respect de quelques règles de base parmi lesquelles on soulignera au passage l'importance de l'échauffement. Lorsqu'on voit Maurice Greene boucler son 100 mètres en quelques secondes et rentrer aux vestiaires presque dans la foulée, on peut avoir l'impression trompeuse d'une performance extrêmement brève. Seulement, la plupart des gens ignorent qu'avant de pénétrer sur la piste, les athlètes se sont préparés pendant des heures sur un petit stade annexe, échauffant consciencieusement le moindre muscle sollicité à l'effort. Ce rituel s'inscrit comme une condition *sine qua non* de longévité et de performance. Autant en prendre conscience dès le plus jeune âge.

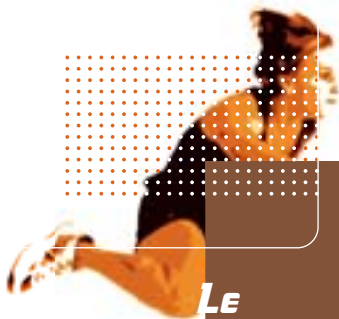
La meilleure semelle

Le pied, cet organe extraordinairement complexe, composé de trente-deux muscles et d'à peu près autant d'os et d'articulations est en grande partie responsable de notre foulée. Et, contrairement aux idées reçues, c'est nu que le pied s'exprime le mieux. Coincés dans des chaussures, les pieds perdent peu à peu leurs qualités naturelles. D'où l'intérêt parfois de s'entraîner pieds nus. Cette technique a plutôt bien réussi à certains grands champions. Comme la Sud-Africaine, Zola Budd, *recordwoman* du monde du 5 000 mètres et championne du monde de *cross country*, ou encore Bruce Tulloh, l'un des meilleurs coureurs de fond britanniques des années soixante, et surtout l'Éthiopien Abebe Bikila qui remporta le marathon de Rome, sous l'arc de triomphe, là même où Mussolini avait lancé ses troupes à l'assaut de son pays. Quand on lui demanda pourquoi il courait sans chaussures, Bikila a sereinement répondu : « Je voulais montrer au monde que mon pays, l'Éthiopie, a toujours gagné avec détermination et héroïsme ». La vérité, c'est que son entraîneur avait remarqué que ses performances étaient tout simplement supérieures lorsqu'il était déchaussé. Pourtant, Bikila se présenta, chaussures aux pieds, quatre ans plus tard à Tokyo. Cela ne l'empêcha pas d'y remporter une deuxième médaille d'or !



athlétisme

chapitre

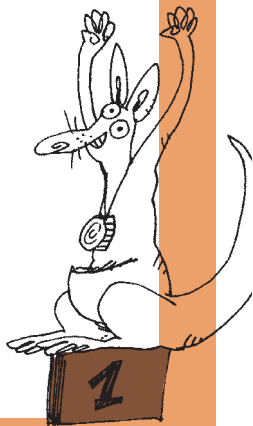


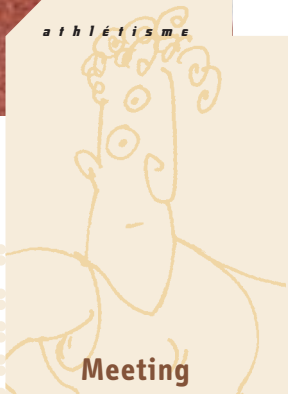
*Le
pense-bête*

la saison

LEXIQUE

Ces quelques petits mots
sortis du **dictionnaire**
sportif devraient finir
de compléter votre connaissance
de ce sport.





Meeting

En dehors des compétitions officielles telles que les championnats du monde, d'Europe ou les Jeux olympiques, les athlètes disputent des *meetings*, c'est-à-dire des espèces de compétitions sur invitation. Pendant longtemps, une médaille dans une compétition officielle ne rapportait qu'honneur et prestige. Les athlètes pouvaient dès lors grâce aux *meetings* vivre de leur sport. Aujourd'hui encore, plus un athlète est renommé, plus les primes sont élevées.

Photo finish

Lors des épreuves de course, surtout le 100 et le 200 mètres, les athlètes sont si proches les uns des autres au moment de franchir la ligne d'arrivée qu'il faut parfois recourir à la *photo finish* pour déterminer avec exactitude l'ordre d'arrivée.

Starting-blocks

On raconte que George Breshnahan et William Tuttle auraient eu l'idée d'un tel appareil dans l'autocar qui les menait vers le lieu de compétition auquel ils devaient participer en 1928. Ce système est composé de deux plaques sur lesquelles les athlètes prennent appui avec les pieds lorsqu'ils sont en position de départ pour des épreuves de sprint (jusqu'au 400 mètres !).

Un lièvre

En dehors des compétitions officielles telles les championnats nationaux, d'Europe ou mondiaux ainsi que les Jeux olympiques, un lièvre est engagé dans les épreuves de fond et de demi-fond afin de donner à la course une allure suffisante et permettre ainsi aux champions engagés de maintenir le rythme de la course dans l'espoir de battre un record.



Ligue belge francophone d'athlétisme

Avenue de Marathon 119 – Boîte D

1020 Bruxelles

☎ 02 474 72 00

✉ lbfa@skynet.be

🌐 www.lbfa.be

Vlaamse Atletiekliga

Avenue de Marathon 119 – Boîte C

1020 Bruxelles

☎ 02 474 72 23

✉ michel@val.be

🌐 www.val.be



ADEPS

L'administration de l'éducation physique et des sports est compétente pour tout ce qui touche au sport en Communauté française : formations d'entraîneurs, centres sportifs, stages, etc.

ADEPS

Bd Léopold II 44
1080 Bruxelles

☎ 02 413 25 00

🌐 www.adeps.be

BLOSO

Zandstraat 3
1000 Brussel

☎ 02 209 45 11

🌐 www.bloso.be

(Le BLOSO est l'homologue néerlandophone de l'ADEPS.)





Peter Elliott



CLÉS DU **SPORT**

La collection **Les Clés du Sport** souligne la richesse et la diversité de l'offre sportive en Belgique. Il existe en effet des dizaines de fédérations et des centaines de disciplines pour permettre à chacun de trouver son épanouissement par le sport. Proposés en collaboration avec le Ministère de la Culture, de la Jeunesse et des Sports, ces ouvrages constituent un premier pas sur le chemin de leur découverte et proposent, pour chaque discipline, les informations de base sur l'histoire, le matériel, les règlements, etc.

Une démarche résolument pratique et divertissante qui donne une envie irrésistible de chausser ses baskets!