

Le Loup qui aimait le sport

Les 46 épreuves olympiques de Paris 2024 [EN VERSION PLUS DÉTAILLÉE]

Athlétisme :

Ensemble d'épreuves mêlant courses, sauts et lancers.

Aujourd'hui encore l'athlétisme comporte une grande variété d'épreuves. Du fait de ces nombreuses catégories et disciplines, l'athlétisme est le sport individuel qui comporte le plus de participants aux Jeux Olympiques.

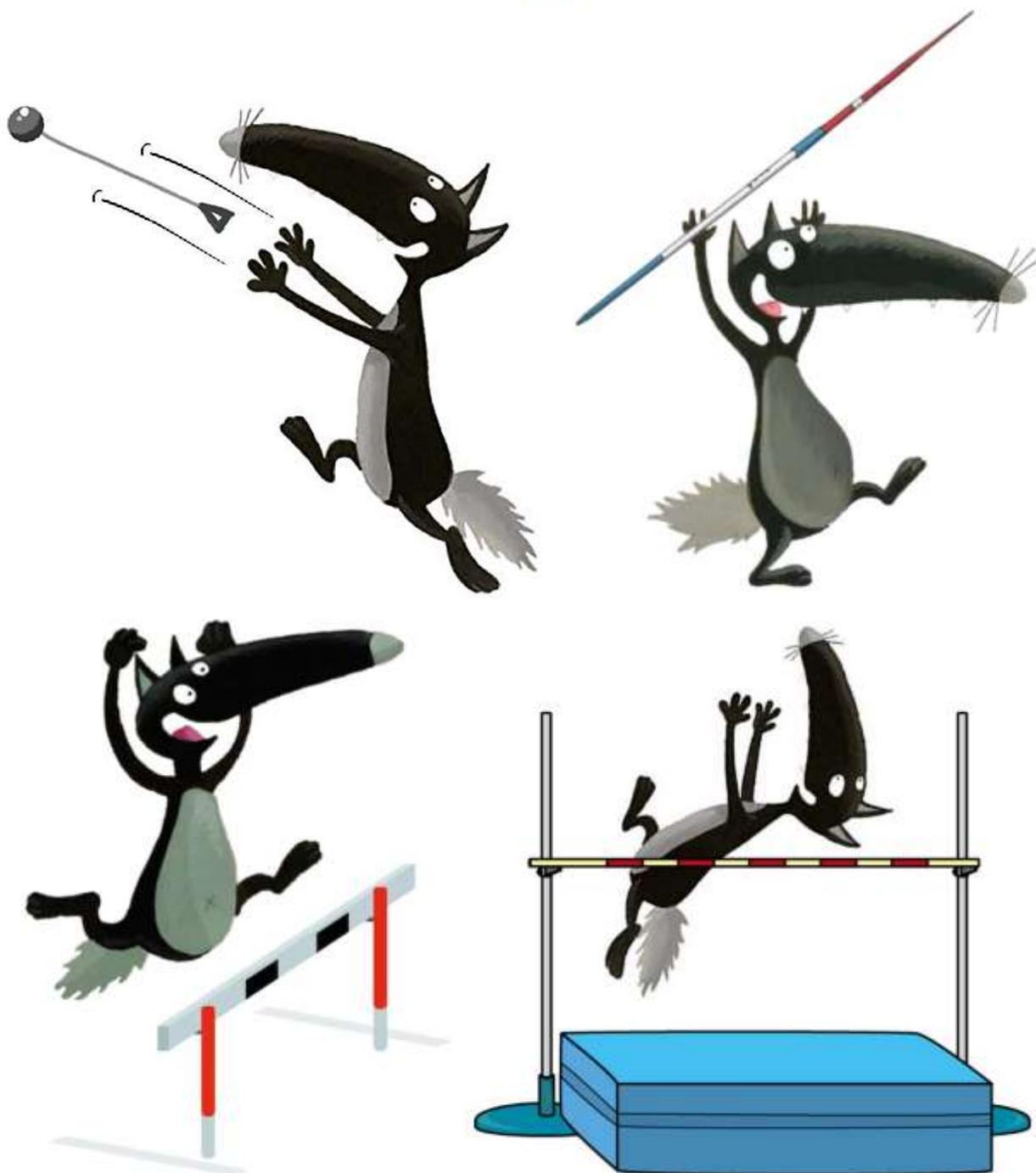
Le programme sur piste contient des épreuves masculines et féminines de sprint, de demi-fond et de fond, ainsi que des courses de haies, de steeple et des relais. Ces épreuves se déroulent toutes sur la piste du stade olympique, qui est d'une longueur de 400 mètres et est composée de deux lignes droites et de deux demi-cercles.

Sur route, les épreuves sont de deux types ; marathon et marche athlétique, et sont extrêmement exigeantes en plus de revêtir un aspect tactique qui peut donner lieu à des stratégies diverses, ou même des alliances. Elles prennent place sur la voie publique, avec des spectateurs le long du parcours qui peuvent observer et encourager les coureurs.

Deux épreuves combinées sont au programme olympique ; une féminine (combinant sept épreuves, l'Heptathlon) et une masculine (combinant dix épreuves, le Décathlon). Ces épreuves se déroulent sur deux jours dans un enchaînement qui met les athlètes à rude épreuve, pour finir par couronner le plus complet d'entre eux.

Les concours se déroulent à côté de la piste du stade olympique. Elles prennent place dans une aire de saut (en hauteur et à la perche), un bac à sable (pour le saut en longueur et le triple saut), un cercle pour les lancers (du poids, du disque et du marteau) et enfin une piste de lancer du javelot. Les athlètes participent chacun leur tour, et les concours comprennent une phase de qualification, au cours de laquelle les meilleurs athlètes se qualifient pour la finale.

Le Loup qui aimait le sport



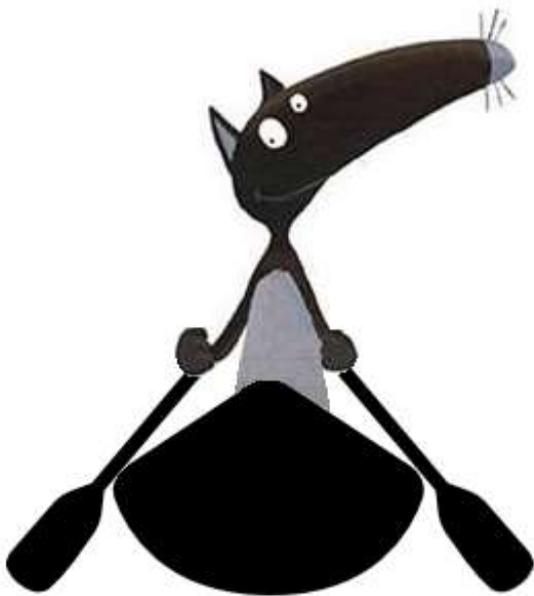
Liste complète des épreuves d'athlétisme :
<https://www.paris2024.org/fr/sport/athletisme/>

Le Loup qui aimait le sport

Aviron : Sport dans lequel un sportif doit ramer, seul ou en équipe (de 2, 4 ou 8 rameurs), dans un bateau de forme allongée. Le but étant d'être la première équipe à franchir la ligne d'arrivée. Le ou les rameurs sont dos à la ligne d'arrivée.

L'aviron consiste en une embarcation propulsée à la force de rames fixées au bateau. Ce sport a la particularité de voir les athlètes se positionner dos à la direction dans laquelle ils se déplacent, et donc de passer la ligne d'arrivée de dos.

Le format de compétition en aviron se dispute en ligne sur une distance de 2000 mètres en embarcation individuelle ou en équipage composé de deux, quatre ou huit rameurs. Il existe deux disciplines, l'aviron de couple et l'aviron de pointe. Alors qu'en pointe, le rameur manie une seule rame de ses deux mains, en couple le rameur manie une rame dans chaque main. Lorsque l'équipage comporte 8 rameurs, un barreur dirige l'équipe et gouverne l'embarcation. Le bateau dispose d'un petit gouvernail qui permet de diriger l'embarcation, celui-ci est relié par un câble au pied de l'un des rameurs qui le manie. Il existe par ailleurs deux épreuves de poids légers.



Le Loup qui aimait le sport

Badminton : Sport se jouant seul ou en équipe, avec une raquette et un volant.

Le badminton est un sport de raquette qui se pratique en intérieur, et oppose deux joueurs (en simple) ou deux paires (en double) sur un terrain divisé en deux parties par un filet. Ce n'est pas une balle mais un volant que les joueurs s'échangent ; un projectile en forme de cône et cerclé de plumes. Les matchs se jouent en deux sets gagnants, et les sets se jouent en 21 points.



Le Loup qui aimait le sport

Basketball : Sport dans lequel deux équipes s'affrontent dans le but de marquer un plus grand nombre de points que l'adversaire en envoyant la balle dans un panier situé à un peu plus de 3m de haut. Un tir simple vaut 2 points, mais si le joueur qui tente un tir se trouve à une certaine distance du panier, il peut marquer 3 points en cas de succès.

Le basketball oppose deux équipes de cinq joueurs sur un terrain rectangulaire, en intérieur. Il se pratique en maniant le ballon à la main, et le but est de marquer un plus grand nombre de points que l'adversaire, en envoyant le ballon à travers un panier placé à 3,05m du sol, en marquant des paniers à deux et trois points en fonction de la distance de tir. En format olympique, le basketball se joue en quatre quarts-temps de dix minutes. Les joueurs enchaînent actions offensives et défensives dans ce sport qui demande endurance, polyvalence et bien sur une grande adresse aux athlètes pour enchaîner les courses et les paniers.

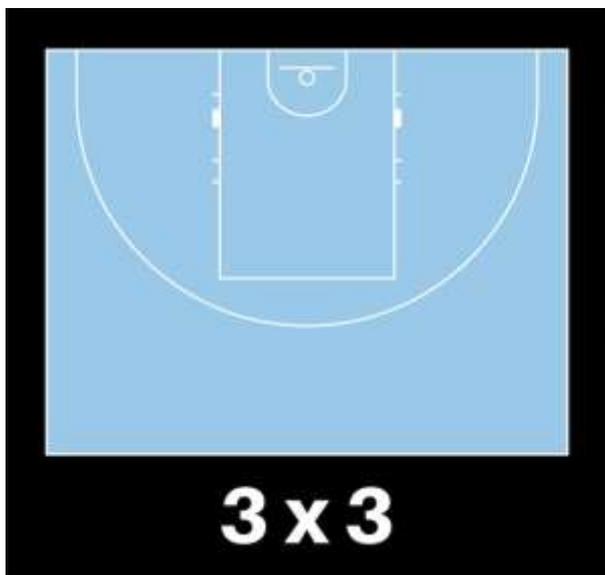


Le Loup qui aimait le sport

Basketball 3x3 : Se jouant sur un demi-terrain comparé au Basketball standard, les équipes alternent attaque et défense autour d'un même panier.

Le basketball 3×3 se joue par équipes de trois joueurs, sur un demi-terrain ; les deux équipes attaquent et défendent le même panier, en fonction de qui a la possession. L'équipe en tête au bout de dix minutes de jeu, ou la première à atteindre 21 points, remporte le match. Le principe des tirs primés hors de la ligne des trois points est conservé, mais passe à deux points à l'extérieur de cette ligne et un point à l'intérieur.

A Tokyo, en 2021, le tournoi olympique a vu huit équipes de trois joueurs et joueuses, plus un remplaçant, s'affronter pour les premiers titres olympiques de l'histoire du 3×3, qui ont été décrochés par la Lettonie chez les hommes, et les Etats-Unis chez les femmes. Bien que les phases de jeu soient plus rapide, les qualités requises pour jouer au 3×3 sont les mêmes qu'au basketball 5×5, avec comme maîtres mots la polyvalence, l'adresse et la vision du jeu.



Le Loup qui aimait le sport

BMX freestyle : Épreuve dans laquelle des cyclistes doivent effectuer un maximum de figures les plus difficiles possibles en 2 courses de 60 secondes chacune.

Les épreuves de BMX freestyle, au programme des Jeux Olympiques de Tokyo, se déroulent dans un park, où les riders ont exécuté un maximum de figures en deux runs de 60 secondes, qui ont été notés sur leur difficulté, l'amplitude du saut ou encore la créativité et le style de l'enchaînement. Pour sa première incursion dans le monde de l'olympisme, le BMX freestyle est apparu au programme des Jeux Olympiques de la Jeunesse de Buenos Aires, en 2018.



Le Loup qui aimait le sport

BMX race : Course cycliste dans laquelle 8 participants à la fois doivent finir un parcours combinant sauts, obstacles et virages le plus vite possible.

Le BMX racing est beaucoup plus nerveux dans son format que les disciplines classiques du cyclisme. Quand ces dernières représentent souvent des efforts d'endurance durant plusieurs minutes, le BMX racing est un effort court et intense de quelques dizaines de secondes. Les participants sont par huit sur une piste mêlant sauts, virages et obstacles, où le plus rapide et réactif l'emporte.

Les coureurs s'élancent d'une butte de huit mètres de hauteur sur une piste de 400m de long, et peuvent atteindre les 60 km/h. La réactivité et l'explosivité des athlètes sont primordiales pour jaillir en tête de la grille de départ, et ensuite conserver la tête de la course. Le final de la course est généralement haletant et passionnant à suivre pour le public.



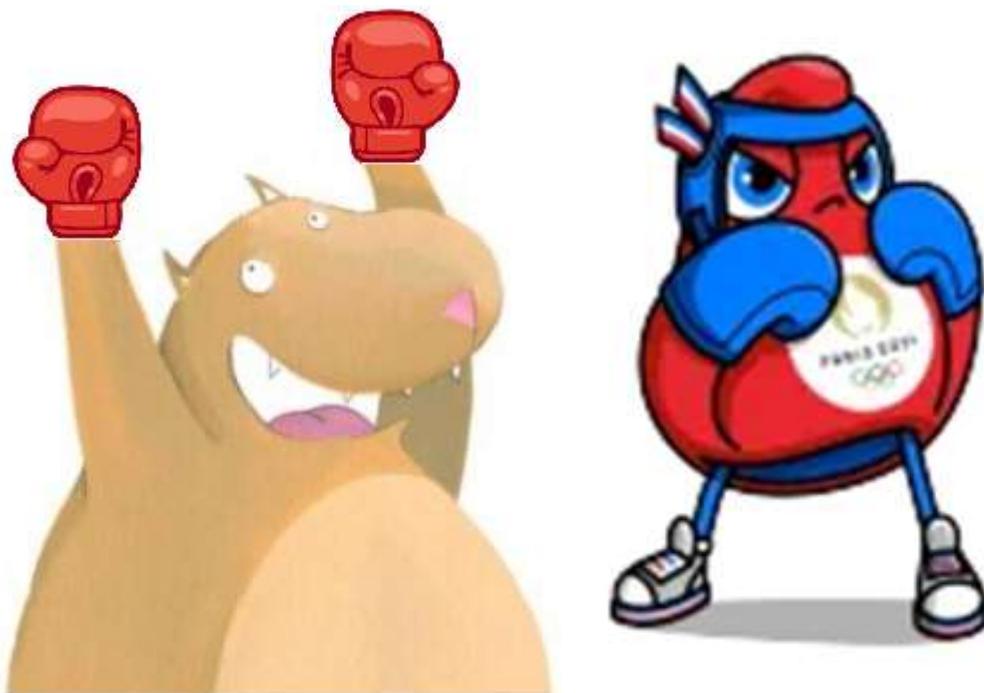
Le Loup qui aimait le sport

Boxe : Sport de combat dans lequel, ici, le but est de marquer des points en touchant les zones autorisées en 3 matchs de 3 minutes pour les hommes, et 4 matchs de 2 minutes pour les femmes.

Les règles olympiques de la boxe sont particulières. Si jusqu'aux Jeux de Londres les participants devaient être amateurs, ce qui a souvent fait des Jeux Olympiques le point de départ d'une grande carrière pour de grands boxeurs, à l'image de Cassius Clay (Mohamed Ali), depuis les JO de Rio en 2016 les professionnels peuvent prétendre à la qualification.

De 1984 à 2012, les participants doivent porter un casque de protection, les différenciant des pratiquants professionnels. Une règle abandonnée lors des Jeux de Rio 2016. Un combat se déroule en trois rounds de trois minutes pour les hommes comme pour les femmes, qui conservent cependant le casque de protection, et quatre rounds de deux minutes pour les femmes. Le combattant doit toucher son adversaire sur les zones autorisées, et le jugement se fait round par round.

A la fin de chaque round, chacun des juges détermine un vainqueur pour le round, en se basant sur plusieurs critères, et le vainqueur remporte 10 points pour le round. Le perdant se voit attribué entre sept et neuf points par round en fonction de son niveau de performance dans le round. A la fin du combat, chacun des juges additionne le score des rounds pour déterminer le vainqueur final.



Le Loup qui aimait le sport

Breaking : Aussi appelé Breakdance, ce sport fait s'affronter 2 équipes de 16 participants, amenés à réaliser des acrobaties au rythme de la musique choisie par le DJ (Disc-Jockey). Chaque affrontement se fait en duel (1 contre 1) et les juges attribuent des points.

Lors des Jeux de Paris 2024, la compétition de breaking sera composée de deux épreuves, une masculine et une féminine, qui verront respectivement 16 B-Boys et 16 B-Girls s'affronter dans des battles spectaculaires (1-vs-1). Les athlètes enchaîneront les « powermoves » comme les coupoles, les six-step ou encore les freezes en s'adaptant et en improvisant sur le son du DJ pour s'adjuger les votes des juges, et remporter le premier titre olympique de breaking.



Le Loup qui aimait le sport

Canoë (et kayak) slalom : Course individuelle chronométrée en canoë ou en kayak comportant un parcours composé de « portes » dans lesquelles il faut toutes passer sans les toucher (sinon pénalité de temps) puis passer la lignée d'arrivée.

Canoë (et kayak) sprint : Course en ligne par équipe de 1, 2 ou 4 personnes, chacune dans un couloir délimité où le but est d'atteindre en premier la lignée d'arrivée.

Le canoë-kayak comporte deux disciplines très différentes qui figurent toutes deux au programme olympique : Le canoë-kayak sprint et le canoë-kayak slalom. Chaque discipline fait référence à deux types d'embarcations : le kayak et le canoë. En kayak, l'athlète est en position assise et utilise une pagaie double, tandis qu'en canoë il est agenouillé dans l'embarcation et utilise une pagaie simple.

Les épreuves de canoë-kayak sprint se déroulent sur un bassin d'eau calme, comme les épreuves d'aviron. La course se fait en ligne sur huit couloirs, l'objectif étant de franchir la ligne en premier. Les épreuves se disputent sur des distances de 200 m, 500 m et 1 000 m. Il existe des épreuves olympiques pour les athlètes individuels (canoë simple – C1 et kayak simple – K1), les paires (canoë double – C2 et kayak double – K2) et les quatre (kayak quatre places – K4).

Le « pagayeur » de kayak est en position assise et utilise une pagaie double, tandis que le « pagayeur » de canoë est agenouillé dans l'embarcation et utilise une pagaie simple.

Les compétitions de canoë-kayak slalom se dérouleront sur le tout nouveau stade d'eau vive. La compétition de slalom est une course chronométrée sur un parcours comportant jusqu'à 25 portes à franchir. Toucher une porte ajoute une pénalité de deux secondes à la course et manquer une porte entraîne une pénalité de 50 secondes, ce qui annihile toute chance de l'athlète d'obtenir un bon résultat.

Le Loup qui aimait le sport

Canoë :
à genoux
et rame simple



Kayak :
Assis et rame
double



Le Loup qui aimait le sport

Cyclisme sur piste : Seul ou par équipe, ces épreuves de vélo en intérieur sur une piste aménagée allient force et endurance sur des vélos particuliers.

Cyclisme sur route : En extérieur et sur de vraies routes, cette épreuve comporte une épreuve « contre-la-montre » sur une distance de 32,4km pour cette édition 2024, et une épreuve en ligne (jusqu'à 200km pour les hommes et 120km pour les femmes).

Le cyclisme sur piste se court ainsi dans un vélodrome, dans différents formats d'épreuves de vitesse individuelles et par équipes. Un vélodrome dispose d'une piste de 250m aux virages relevés, sur laquelle les cyclistes évoluent avec une aisance impressionnante. Les vélos diffèrent principalement de ceux utilisés sur route par leur pignon fixe, et leur absence de freins.

Plusieurs types de courses se déroulent sur piste, chacune détient ses spécificités, certaines reposent plus sur la tactique ou la puissance que d'autre ; il y a donc une certaine différence entre un effort de quelques tours en sprint individuel, et la course de 25km en groupe qui clôture l'omnium.

Le cyclisme sur route se court en extérieur, et comporte deux types d'épreuves aux Jeux Olympiques ; une course en ligne, ainsi qu'une course contre-la-montre individuelle.

La course en ligne se fait en départ groupé, et comporte une grande part de tactique et d'endurance ; bien souvent, les courses de plus de 120 kilomètres pour les femmes et plus de 200 kilomètres pour les hommes se jouent sur un sprint final de quelques centaines de mètres, ce qui exige des coureurs un placement irréprochable et une capacité à s'économiser pendant toute la première partie de la course.

Le contre-la-montre est un effort solitaire, puisque les coureurs partent cette fois chacun leur tour à intervalle régulier, et non pas en peloton. L'effort est également plus court, puisqu'un contre-la-montre se déroule sur une distance dépassant rarement les 50 kilomètres. La régularité, la concentration, l'économie des efforts grâce à une position aérodynamique ainsi que la puissance développée par le coureur font la différence dans cette épreuve.

Le Loup qui aimait le sport



Le Loup qui aimait le sport

Équitation : Ensemble d'épreuves consistant à faire concourir le cavalier et sa monture (son cheval) sur des sauts d'obstacles, des figures artistiques et un parcours.

Les sports équestres comptent trois disciplines présentes aux Jeux, où les hommes et les femmes concourent dans la même catégorie mixte.

Le saut d'obstacle consiste en un parcours chronométré où les cavaliers doivent également faire tomber aussi peu de barres d'obstacles que possible, chaque barre renversée entraînant des pénalités. L'agilité, la technique et le contrôle du couple cheval-cavalier sont sollicités.

Le dressage est l'expression la plus poussée de l'entraînement d'un cheval. Le couple cheval/cavalier est mis en scène artistiquement dans une série de figures exécutées au cours d'une reprise. Un jury juge l'aisance et la fluidité de l'évolution du couple dans la carrière.

Une troisième épreuve, le concours complet, s'apparente à une sorte de triathlon équestre. Il combine deux épreuves telles que celles que nous venons de décrire (le saut d'obstacle et le dressage) avec une troisième, le cross-country. Ce dernier consiste en un long parcours mêlant des obstacles naturels ou fixes, qui sollicitent cette fois l'endurance et l'expérience des compétiteurs. Le couple cheval-cavalier le plus polyvalent l'emporte à l'issue des trois épreuves.



Le Loup qui aimait le sport

Escalade sportive : La première épreuve consiste à monter le plus haut possible sur un mur de 15 mètres (épreuve de « difficulté »), la deuxième consiste à monter un autre mur de 15 mètres (plus facile) le plus vite possible (épreuve de « vitesse »), et la troisième consiste à monter un mur de 4,5 mètres sans corde et avec le moins de tentatives possibles.

Au programme olympique de l'escalade sportive, les épreuves regroupent trois disciplines, le bloc, la vitesse et la difficulté. Le « bloc » consiste à escalader des structures de 4,5m de hauteur, sans corde mais avec des tapis de réception, dans un temps contraint et avec le moins de tentatives possibles.

L'épreuve de vitesse consiste en une spectaculaire course contre la montre en duels éliminatoires en un contre un, mêlant précision et explosivité. Les meilleurs athlètes grimpent un mur incliné à 5 degrés de 15 mètres en moins de 6 secondes pour les hommes et moins de 7 secondes pour les femmes.

L'épreuve de difficulté, enfin, demande aux athlètes de grimper le plus haut possible un mur de 15m, en six minutes, et sans connaître la voie en avance. Les parcours de l'escalade de « difficulté » sont de plus en plus complexes et exigeants au fil de la compétition, sollicitant toutes les capacités physiques et mentales des athlètes.

A Tokyo, chaque concurrent concourait dans les trois disciplines, et le classement final reflétait les résultats combinés des trois épreuves. L'athlète ayant le score le plus faible devenait le premier champion olympique de l'histoire de l'escalade sportive.

A Paris 2024, deux épreuves d'escalade distinctes sacreront deux champions et deux championnes olympiques ; une première combinant bloc et difficulté, et une deuxième uniquement de vitesse.

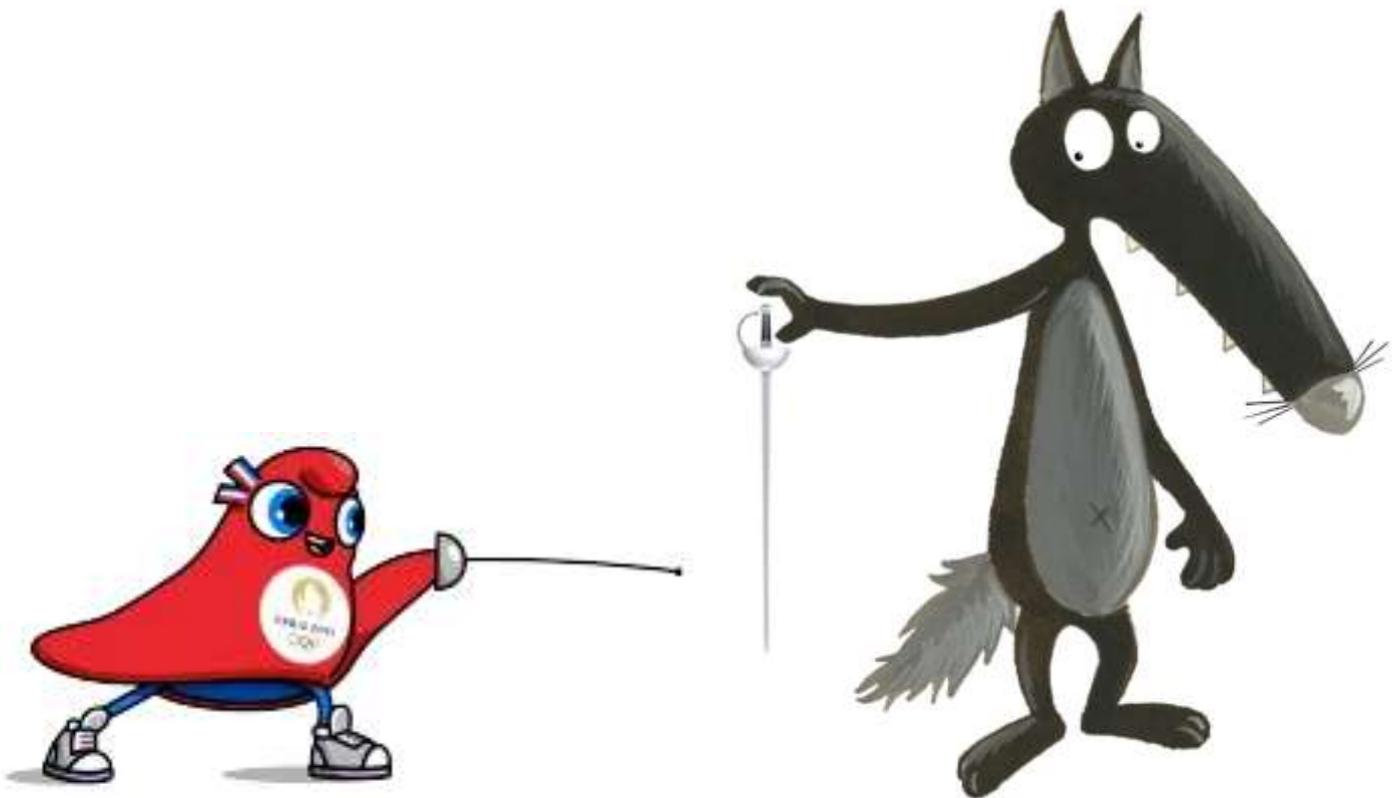
Le Loup qui aimait le sport



Le Loup qui aimait le sport

Escrime : Épreuve individuelle ou par équipe dans laquelle deux sportifs s'affrontent dans le but de toucher des parties précises du corps afin de marquer des points.

En escrime, deux concurrents se font face, une arme à la main, et doivent toucher leur adversaire de leur arme sur une zone donnée. Chaque arme dispose de ses spécificités. Le sabre permet de toucher son adversaire avec toutes les parties de la lame (pointe, tranchant et dos). La surface valable comprend le haut du corps à partir de la taille, incluant les bras et la tête. L'épée et le fleuret ne permettent de marquer des points qu'avec la pointe, mais sur l'ensemble du corps (incluant le masque et les chaussures) pour l'épée, et uniquement sur le tronc (buste, épaules et cou) pour le fleuret. L'escrimeur qui atteint quinze points, ou qui en a le plus à la fin du temps réglementaire remporte le combat. Par équipe, c'est la première équipe à 45 points, ou qui en a le plus à la fin du temps réglementaire, qui l'emporte.



Le Loup qui aimait le sport

Escrime fauteuil : Similaire à l'escrime simple, mais ayant lieu sur des fauteuils roulants.

Le règlement de l'escrime fauteuil est globalement le même que celui de l'escrime. Il se distingue cependant de ce dernier par le fait que les duellistes s'affrontent uniquement avec la moitié supérieure de leurs corps.

L'escrimeur ayant la portée de bras la plus courte décide si la zone cible sera à sa distance ou à celle de son adversaire. La position des tireurs tient compte du fait qu'ils soient gauchers ou droitiers. Pendant le combat, l'escrimeur tient son arme d'une main. L'autre main est utilisée pour tenir le fauteuil roulant lors de l'attaque et en récupérant. Les pieds doivent demeurer sur l'appui-pieds et l'escrimeur doit demeurer assis.

Au fleuret, la zone de touche est limitée au tronc. Au sabre, la zone de touche est n'importe quelle portion du corps au-dessus de la ligne horizontale tirée entre le haut des plis formés par les cuisses et le tronc de l'escrimeur.

A l'épée, la zone de touche concerne tout le corps de l'adversaire au-dessus de la taille, un tablier porté sous la taille aide à l'annulation de ces touches.



Le Loup qui aimait le sport

Football : Épreuve dans laquelle 2 équipes de 11 joueurs s'affrontent dans le but d'envoyer la balle dans le but adverse sans utiliser les mains.

Les matchs des deux tournois se disputent sur un terrain de football en gazon, à 11 contre 11, pendant deux mi-temps de 45 minutes.

La compétition féminine ne diffère pas de celles organisées par la FIFA, opposant les équipes senior des pays qualifiés. Une différence apparaît dans les règles du tournoi masculin quant à la composition des effectifs. Chaque équipe doit être entièrement composée de joueurs nés le ou après le 1er janvier 2001 (soit âgés de 23 ans au moment de Paris 2024).

Cependant, trois footballeurs nés avant cette date peuvent être inclus dans chaque effectif composé de 18 joueurs.



Le Loup qui aimait le sport

Golf : Épreuve consistant à propulser une petite balle depuis un point de départ jusque dans un trou à l'aide d'un « club » et avec le moins de coups possibles.

Dans son principe, le golf est un jeu simple, et assez efficacement décrit par la première de ses règles : « Le golf consiste à jouer une balle avec un club depuis l'aire de départ jusqu'au trou en la frappant d'un ou plusieurs coups successifs conformément aux règles ». En fonction du type de terrain sur lequel se trouve la balle, le club utilisé par le joueur diffère.

La formule de jeu retenue pour les épreuves des Jeux Olympiques est celle du « stroke-play ». Il s'agit de comptabiliser le nombre de coups qu'un joueur doit effectuer pour arriver au bout du parcours de 18 trous ; le parcours doit être effectué quatre fois en quatre jours. Le joueur qui, à l'issue de ces quatre parcours, comptabilise le moins de coups joués, remporte le tournoi.

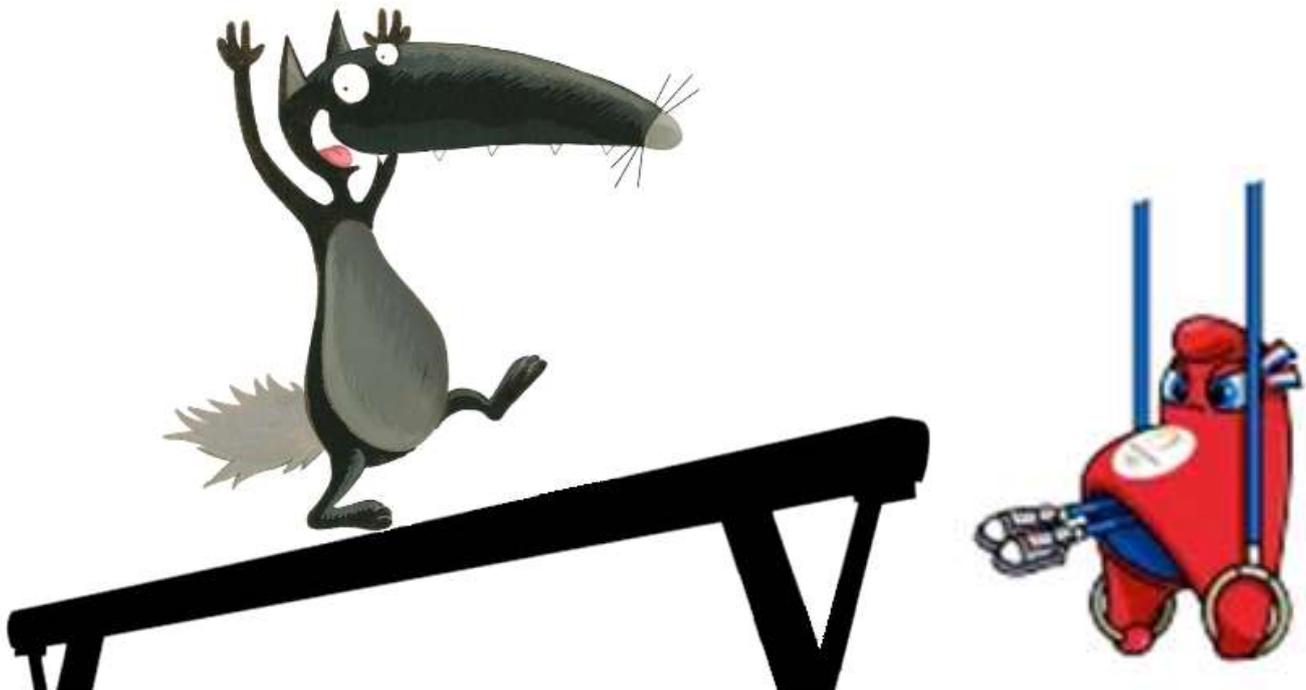


Le Loup qui aimait le sport

Gymnastique artistique : Ensemble d'épreuves individuelles et par équipe comprenant entre autres les barres parallèles, la poutre, les anneaux, les exercices au sol, la barre fixe...

La gymnastique artistique comporte des compétitions individuelles par agrès, ainsi que des concours individuels et par équipe sur l'ensemble des agrès. Les différents agrès sollicitent chacun des qualités spécifiques, et sont : les exercices au sol, le cheval d'arçons, les anneaux, le saut de cheval, les barres parallèles et la barre fixe pour les hommes, ainsi que le saut de cheval, les barres asymétriques, la poutre et les exercices au sol pour les femmes. Dans ces différents exercices, spectaculaires, les figures et enchaînement demandent force, agilité, coordination et vitesse aux athlètes.

Jusqu'en 2004, les notations s'effectuaient sur un maximum de 10 points, mais à partir de 2005 le mode de notation change pour une combinaison entre une note « D » (difficulté et contenu de l'exercice) et une note « E » d'exécution, afin de permettre une plus grande différenciation entre les notations des athlètes. La réflexion autour d'un changement de notation a débuté lors des Jeux de 1976, où une gymnaste roumaine, Nadia Comaneci, obtenait pour la première fois de l'histoire un score parfait de 10.

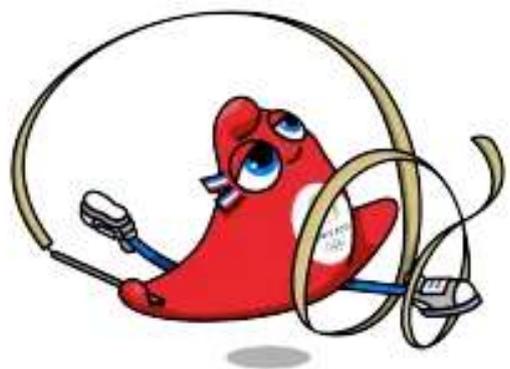


Le Loup qui aimait le sport

Gymnastique rythmique : Exercices chorégraphiés au sol sur fond musical mêlant cerceaux, ballon, ruban et/ou massues. Épreuve féminine.

La gymnastique rythmique est une discipline qui s'approche d'un mélange entre danse classique et gymnastique artistique, regroupant le maniement de quatre engins d'adresse, le cerceau, le ballon, les massues et le ruban. Pour accompagner les athlètes, la musique choisie joue un rôle important, et les morceaux avec chant sont permis. Cette discipline est réservée aux femmes.

L'épreuve individuelle voit les gymnastes se produire à quatre reprises, en utilisant un engin différent à chaque fois. Les présentations doivent durer entre 75 et 90 secondes. La seconde épreuve, par ensembles, voit des équipes de cinq gymnastes se produire deux fois, en utilisant cette fois plusieurs engins en même temps. Dans cette épreuve, les présentations doivent durer entre deux minutes et quinze secondes et deux minutes et trente secondes. Des pénalités sont appliquées si ces durées ne sont pas respectées. Les présentations sont évaluées en combinant une note D (contenu / difficulté), une note A (artistique) et une note E (exécution).



Le Loup qui aimait le sport

Haltérophilie : Double épreuve consistant à soulever des haltères.

Le programme d'haltérophilie aux Jeux a beaucoup évolué. Depuis les Jeux de Montréal 1976, deux techniques de lever composent les épreuves olympiques : l'arraché et l'épaulé-jeté. La technique de l'arraché consiste à soulever la barre depuis le sol jusqu'au-dessus de la tête en un seul mouvement. En ce qui concerne l'épaulé-jeté, le mouvement se fait en deux étapes ; la barre est dans un premier temps montée et posée sur l'avant des épaules, pour ensuite être projetée au-dessus de la tête. Ces exercices ultra-exigeants requièrent une force physique hors-norme ainsi qu'un mental à toute épreuve.

Le concours se déroule aujourd'hui en combinant les résultats d'une épreuve d'arraché et d'une épreuve d'épaulé-jeté. Après trois essais dans chaque mouvement, le concurrent soulevant le plus au cumul de son meilleur essai dans chaque exercice est sacré champion olympique. Les hommes et les femmes s'affrontent dans cinq catégories de poids chacun.



Le Loup qui aimait le sport

Handball : Contrairement au football, le handball se joue essentiellement avec les mains, sur un terrain légèrement plus petit qu'un terrain de Basket, et voit s'affronter 2 équipes de 7 joueurs.

La version du handball aujourd'hui se joue sur un terrain de 40m x 20m en salle qui voit s'affronter deux équipes de sept joueurs, qui peuvent dribbler le ballon à la main au maximum tous les trois appuis, et garder le ballon en main au maximum pendant trois secondes. L'équipe qui, au terme des deux mi-temps de 30 minutes, a marqué le plus de buts, l'emporte. Les tournois olympiques féminins et masculins sont composés de douze équipes.

Le handball est un sport de contact qui autorise les contacts entre joueurs offensifs et défensifs ; en résulte un jeu très physique et éprouvant pour les joueurs. Les joueurs sont même encouragés à jouer de manière offensive, puisque le jeu considéré « passif » est sanctionné. L'endurance et la force sont donc des qualités primordiales pour un joueur de handball, cependant ce sport est également une affaire de tactique, de travail d'équipe et de polyvalence, tous les joueurs alternant les phases d'attaque puis de défense.

Toutefois, dans la pratique du handball à haut-niveau, certains joueurs s'affirment comme des spécialistes de la défense et l'on peut donc observer des changements de joueurs (très) rapides à chaque phase de jeu afin de renforcer la défense et reposer certains joueurs en vue de la phase offensive.

Le handball est également un sport spectaculaire et technique puisque pour pouvoir marquer, les joueurs doivent tirer en dehors de la zone du gardien, un demi-cercle de 6m de rayon, et sont pour cela en extension dans les airs pour la majorité de leurs tirs et donnent ainsi l'impression de s'envoler. Le tir est également impressionnant de technicité, tant les joueurs savent manipuler le ballon et parfois donner à la balle des trajectoires incroyables. C'est en particulier vrai pour les joueurs évoluant en position d'ailier, dans les coins du terrain, qui ont un angle de tir très restreint et présentent donc des qualités de poignet exceptionnelles.

Le Loup qui aimait le sport



Le Loup qui aimait le sport

Hockey : Sport dans lequel deux équipes s'affrontent à 11 contre 11 et disposent de « Sticks » tenus à deux mains pour propulser une balle (hockey classique), ou un palet rond et aplati (hockey sur glace), dans les filets du gardien adverse.

Vitesse, technicité, fun ! Voilà les principales caractéristiques du hockey, sport exaltant et ô combien dynamique, auxquelles il convient d'ajouter l'endurance et une grande coordination. Un match de hockey se joue à onze contre onze et dure 60 minutes. Il se compose de 4 périodes de 15 minutes. Sur le terrain, chaque équipe dispose de dix joueurs de champ en position d'attaquants, de milieux de terrain et de défenseurs ainsi que d'un gardien de but. Chaque joueur peut être remplacé à tout moment et aussi souvent que voulu. Une équipe peut faire le choix de jouer sans gardien (temporairement, en principe). Dans les matches à élimination directe, une séance de shootouts départage les équipes à égalité à l'issue du temps réglementaire.

Si lors des débuts de ce sport, l'herbe était naturelle, elle ralentissait le jeu. Le choix d'un gazon synthétique a été fait pour rendre le jeu plus rapide, et plus moderne. Le terrain est également mouillé, ce qui accélère encore plus le mouvement de la balle.

Les athlètes utilisent une crosse en forme de crochet, avec laquelle ils conduisent, contrôlent et frappent une balle dure. Seul le côté plat du stick peut être utilisé. A l'exception du gardien, les joueurs ne sont pas autorisés à toucher la balle avec leurs mains ou leurs pieds.

Une faute peut conduire l'arbitre à infliger un carton vert (2 minutes de suspension), jaune (5 minutes de suspension) ou rouge (exclusion du joueur). Un terrain de hockey mesure 91,4m de long et 55m de large. Les buts, situés à chaque extrémité, sont entourés par une zone de tir en forme de D. Les buts ne peuvent être marqués que depuis l'intérieur de la zone de tir de l'adversaire.

Le Loup qui aimait le sport



Le Loup qui aimait le sport

Judo : Sport dans lequel le but est de projeter au sol et y immobiliser son adversaire un certain temps.

L'objectif est de projeter son adversaire au sol, de l'immobiliser ou de l'obliger à abandonner en utilisant des clés articulaires et des étranglements. Il existe deux principaux types d'avantages dans le judo moderne. Le Ippon consiste en un impact significatif sur le dos avec force, vitesse et contrôle, ou un abandon (causé par un étranglement ou une clef de bras), ou encore une immobilisation au sol de 20 secondes. Le Ippon donne immédiatement la victoire à celui qui l'inflige à son adversaire. Le waza-ari, lui, fait suite à un impact pour lequel il manque l'un des trois critères du Ippon, ou une immobilisation inférieure à 20 secondes (mais supérieure à dix secondes). Deux waza-ari équivalent à un Ippon et donnent la victoire à celui qui les exécute.

Le judo est divisé en catégories de poids pour les femmes et les hommes, avec des combats de quatre minutes, donnant lieu à une prolongation si le score est à égalité. Le judo prônant un enseignement de valeurs morales, des pénalités peuvent être données aux combattants trop passifs ou adoptant un comportement « contraire à l'esprit du judo ».



Le Loup qui aimait le sport

Lutte : Sport dans lequel deux participants s'affrontent sur un terrain circulaire dans des combats de 2 fois 3 minutes et dans lesquels il faut plaquer les omoplates de son adversaire au sol, la lutte libre autorisant les jambes alors que la lutte gréco-romaine n'autorise, elle, que le haut du corps.

Les deux styles de lutte ont chacun leurs spécificités. En lutte gréco-romaine, il n'est permis d'attaquer qu'en utilisant les bras et la partie supérieure du corps. En lutte libre, les possibilités d'attaque sont plus variées puisqu'il est possible d'utiliser également les jambes, et de ceinturer le haut comme le bas du corps.

Cependant le but des deux variantes reste identique ; disputés sur une surface de combat de forme circulaire, les combats durent deux fois trois minutes. L'objectif des athlètes est, sans saisir le maillot de l'adversaire et à mains nues, de coller les omoplates de l'adversaire au sol (c'est « le tombé »), ou à défaut de totaliser le plus de points à la fin du temps réglementaire, par la réalisation de techniques cotées de renversement debout et de retournement au sol.



Le Loup qui aimait le sport

Natation : Ensemble de courses mêlant rapidité et endurance, individuellement et par équipes, avec parfois également des types de nages différents, sur des distances de 50m, 100m, 200m... et allant jusqu'à 1500m. 18 types d'épreuves au total.

Aux Jeux Olympiques, les épreuves de natation se déroulent dans un bassin de 50m de long. Il existe quatre types de nage en natation, qui sont courues soit en épreuves individuelles, soit en relais : la brasse, le papillon, le dos et la nage libre, toujours exécutée avec la technique du crawl. Un cinquième type de course, la course de quatre nages, regroupe les quatre précédentes et voit les nageurs enchaîner les quatre types de nages. Les distances varient également, et ne demandent pas les mêmes qualités pour une course de 50m que pour un 1500m. L'explosivité tout comme l'endurance, la puissance et la technique sont des qualités indispensables pour les nageurs.



Le Loup qui aimait le sport

Natation artistique : Épreuves dans lesquelles, à deux ou en groupe de 8 athlètes, on réalise une représentation mêlant exécution de figures, synchronisation, difficulté, utilisation de la musique et chorégraphie.

Deux épreuves figurent au programme olympique ; une en duo, et une en équipe de huit athlètes. Chaque épreuve comporte deux représentations, l'un programme libre et un programme technique. Lors des programmes, des juges notent l'exécution, la synchronisation, la difficulté, l'utilisation de la musique et la chorégraphie. Les programmes sont exécutés dans une piscine à trois mètres de profondeur, 25m de longueur et 20m de largeur.

Les nageuses ont besoin, au cours de leurs enchaînements, de se maintenir et de se propulser hors de l'eau ou encore de pivoter avec la moitié supérieure de leur corps immergée... la discipline sollicite énormément de souplesse, de puissance, de rigueur et de coordination chez les athlètes.

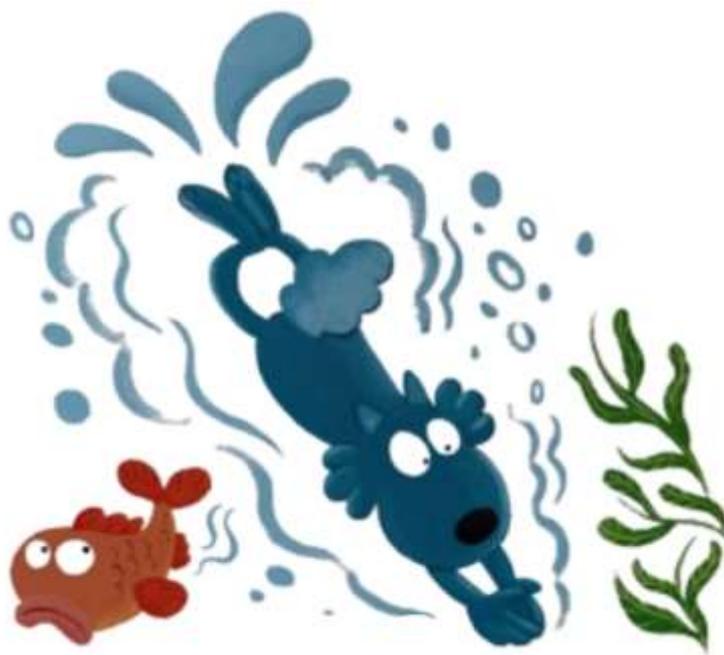


Le Loup qui aimait le sport

Natation marathon : Sur une course de 10km en eau libre (mer, rivière, lac...), les athlètes doivent utiliser force et endurance pour pouvoir réaliser le meilleur temps. Cette fois, c'est la Seine qui a été choisie pour mettre en place ce marathon.

Cette discipline se déroule en eau libre ; c'est-à-dire dans la mer, une rivière ou encore un lac. Le parcours est d'une longueur totale de 10km, que les athlètes mettent près de deux heures à parcourir ; leur endurance, leur puissance ainsi que leur mental sont soumis à rude épreuve.

La capacité d'adaptation est aussi cruciale dans cette discipline. Les marées et courants peuvent très rapidement évoluer en mer, et il faut en tenir compte dans la trajectoire que l'athlète va choisir. Adopter une tactique adaptée au parcours et aux conditions est donc primordial. Dans les trois derniers kilomètres, les nageurs entrent dans la « ligne droite finale », où la gestion des efforts devient primordiale et fait la différence pour le classement final.



Le Loup qui aimait le sport

Pentathlon moderne : Épreuve regroupant cinq disciplines : Natation, Escrime, Équitation, Course à pied et Tir (Laser-run). Les trois premières servent à marquer des points en vue d'un meilleur départ lors de la dernière double épreuve, le gagnant étant celui qui termine le Laser-Run en premier.

La formule moderne du pentathlon combine quatre épreuves, issues de cinq sports :

La natation, avec un 200m nage libre ;

L'escrime, avec premièrement un tournoi de classement sous la forme de matchs d'une minute contre tous les autres athlètes. En fonction du classement de ce tournoi, les athlètes disputent ensuite une épreuve d'escrime bonus, qui se déroule sous la forme d'un tournoi à élimination directe. Les combats durent 30 secondes, et chaque victoire apporte un point bonus au score de l'athlète à l'épreuve de classement.

L'équitation, avec un parcours de saut d'obstacles sur un cheval que l'athlète ne connaît pas et qu'il a tiré au sort vingt minutes avant le début de l'épreuve ;

La course à pied et le tir, avec un laser-run où les athlètes enchaînent phases de course à pied et phases de tir sur cinq cibles, à une distance de dix mètres.

Le pentathlon moderne se dispute en deux temps ; premièrement, les athlètes marquent des points en fonction de leur classement lors des épreuves d'escrime, d'équitation et de natation, qui conditionnent leur ordre de départ lors du laser-run. Lors du laser-run, les athlètes partent avec un retard correspondant au nombre de points d'écart qu'ils ont avec le leader du classement. Le premier athlète à franchir la ligne d'arrivée du laser-run remporte la médaille d'or. Du fait de la diversité des épreuves qui le composent, le pentathlon moderne est un sport extrêmement exigeant, qui requiert aux athlètes une grande force mentale et physique, ainsi qu'une polyvalence hors du commun.

Le Loup qui aimait le sport

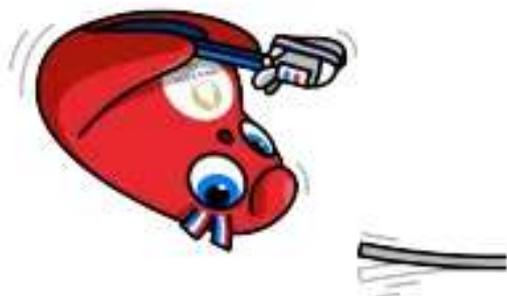


Le Loup qui aimait le sport

Plongeon : Épreuves dans lesquelles, individuellement ou par équipe, l'athlète doit plonger depuis une hauteur de 3 ou 10 mètres. Les points sont attribués par les juges selon la beauté du saut, la complexité du saut et l'entrée dans l'eau, et on y ajoute la synchronisation pour les sauts en équipe.

Au programme olympique, deux types d'épreuves de plongeon sont proposées : d'une part le tremplin à trois mètres, et la plateforme de haut-vol, fixée à dix mètres de haut. L'épreuve à trois mètres utilise un tremplin qui permet aux athlètes de rebondir et de gagner en hauteur, alors que pour le haut-vol plateforme, le départ se fait sur une plateforme fixe et rigide à dix mètres de haut. Des compétitions individuelles et synchronisées sont organisées à trois mètres et en haut-vol.

Les sauts sont évalués en fonction de plusieurs critères, dont la beauté des mouvements, leur complexité, ainsi que la qualité de l'entrée dans l'eau des plongeurs. Lors des épreuves synchronisées, l'harmonie entre les deux athlètes entre également en ligne de compte.



Le Loup qui aimait le sport

Rugby : Contrairement au Rugby classique, le Rugby olympique se joue à 2 équipes de 7 joueurs (et non 15 joueurs comme en temps normal) et sur des matchs de 14 minutes (et non 80 minutes), ce qui rend la pratique plus simple, plus rapide et plus intense, mais donc aussi plus exigeante physiquement.

Si de nombreuses variantes du rugby se sont développées au fil des années, comme le rugby à treize, le beach rugby ou encore le flag rugby, les formules principalement jouées sont le rugby à quinze et le rugby à sept. Toutes les variantes conservent une base de règles communes, codifiant les plaquages, les passes strictement jouées vers l'arrière, ou encore le déroulement des mêlées, qui évolue en fonction du nombre de joueurs sur le terrain. La particularité d'un rugby joué à sept joueur fait que le jeu est plus rapide, et intense : les matchs durent quatorze minutes, mais sont extrêmement exigeants et comprennent plus de sprints et d'essais qu'un match de rugby à quinze. Les manières d'inscrire des points sont les mêmes qu'au rugby à quinze : un essai vaut cinq points, une transformation deux supplémentaires, un drop et une pénalité valent également trois points.



Le Loup qui aimait le sport

Skateboard : Ensemble de deux épreuves dont la première évalue la qualité des figures réalisées dans un parc comprenant des courbes et dont la seconde évalue, dans un milieu plus rural composé d'éléments pouvant être présent en ville comme des bordures, des escaliers ou des rails, la capacité à maîtriser sa planche et cinq figures à réaliser.

L'élite du skateboard mondial s'affrontera aux Jeux Olympiques dans deux des disciplines les plus populaires et spectaculaires du skateboard, le Park et le Street, où les athlètes devront réaliser les plus beaux tricks, répondant à des critères de technique, de vitesse ou encore d'amplitude de leurs figures.

Les épreuves seront composées de deux manches, une manche préliminaire de qualification, puis une manche finale.

Le Park prend place dans un terrain varié, combinant bowls et de nombreuses courbes utilisées par les athlètes afin de prendre de la vitesse ou de s'envoler pour réaliser des enchaînements de figures.

Dans cette discipline, la hauteur et la vitesse de réalisation des figures pendant les sauts sont évaluées, ainsi que la capacité des skaters à utiliser l'ensemble de la surface et ses aspérités. Les athlètes sont notés sur trois passages de quarante-cinq secondes. Le meilleur des passages est retenu pour définir le classement final.

Le Street, lui, se déroule dans un décor reproduisant les éléments d'une rue, comme les escaliers, les rails... à l'image du terrain de jeu originel des skateurs. Les athlètes doivent enchaîner les figures, et sont aussi jugés sur leur capacité à maîtriser leur planche au cours des deux runs de quarante-cinq secondes et cinq figures réalisées.



Le Loup qui aimait le sport

Surf : À l'aide de sa planche de surf, l'athlète doit réaliser sur une vague un enchaînement de figures. Une note lui sera attribuée par 5 juges selon la variété d'enchaînements et leur difficulté, mais aussi leur style.

Les surfeurs effectuent des manœuvres et des figures sur une vague, et sont ensuite notés par cinq juges en fonction de la variété de leur enchaînement, du type de figures réalisées et de leur difficulté. La vitesse, la puissance et le flow des surfeurs entrent également en ligne de compte dans les notes délivrées par les juges. La planche retenue pour les Jeux Olympiques est le shortboard ; une planche plus rapide et maniable du fait de sa taille plus réduite que celle d'un longboard, et favorisant les figures spectaculaires.



Le Loup qui aimait le sport

Taekwondo : En duels et en 3 manches de 2 minutes chacune, les athlètes doivent porter des coups de pieds ou de poings à leur adversaire en évitant d'être touchés eux-mêmes. Les points sont attribués selon l'endroit touché et la technique utilisée.

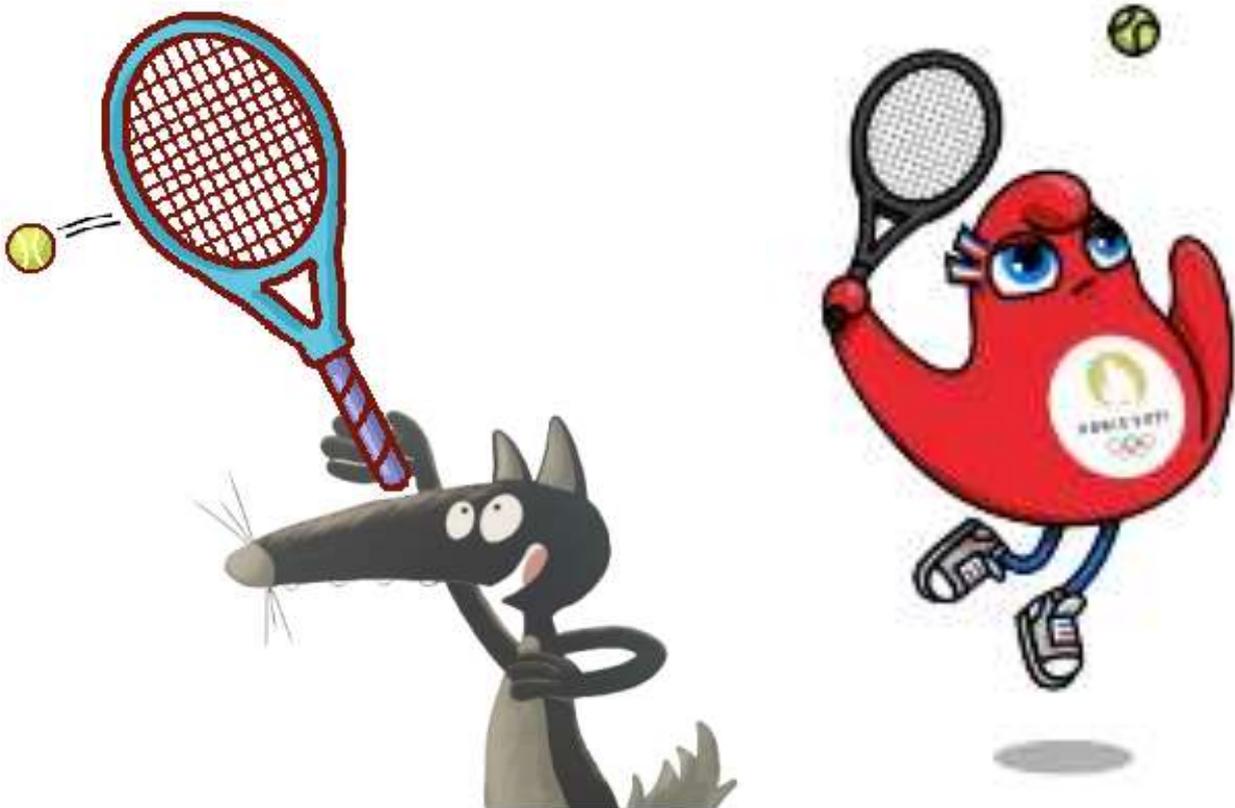
Au taekwondo, les mains comme les pieds sont utilisés, et le but est de donner des coups de pied ou des coups de poings sans être touché soi-même. Cet art martial est basé sur une combinaison rapide de mouvements des jambes et des bras, et se déroule sur une aire de combat en forme d'octogone, sur trois rounds de deux minutes chacun. Les points sont marqués en fonction de la technicité du coup porté ; par exemple, un coup de pied porté à la tête vaut plus de points qu'un coup au niveau du torse, ou encore une technique retournée sera valorisée par des points additionnels. Des pénalités peuvent être attribuées pour différentes fautes commises par les combattants.



Le Loup qui aimait le sport

Tennis : En simple et en double, les athlètes doivent propulser la balle à l'aide de leur raquette de l'autre côté du terrain, séparé par un filet, avec un seul rebond maximum, et remporter 2 manches sur 3 pour passer au tour suivant.

Aux Jeux Olympiques, le tennis dispose d'épreuves masculines et féminines de simple et de double, ainsi que d'une épreuve de double mixte. Les épreuves individuelles hommes et femmes se jouent au meilleur des trois sets. Le tie-break est instauré dans la manche décisive pour chaque discipline, à l'exception du double mixte où, en cas d'égalité à un set partout, un super tie-break est joué pour départager les joueurs.



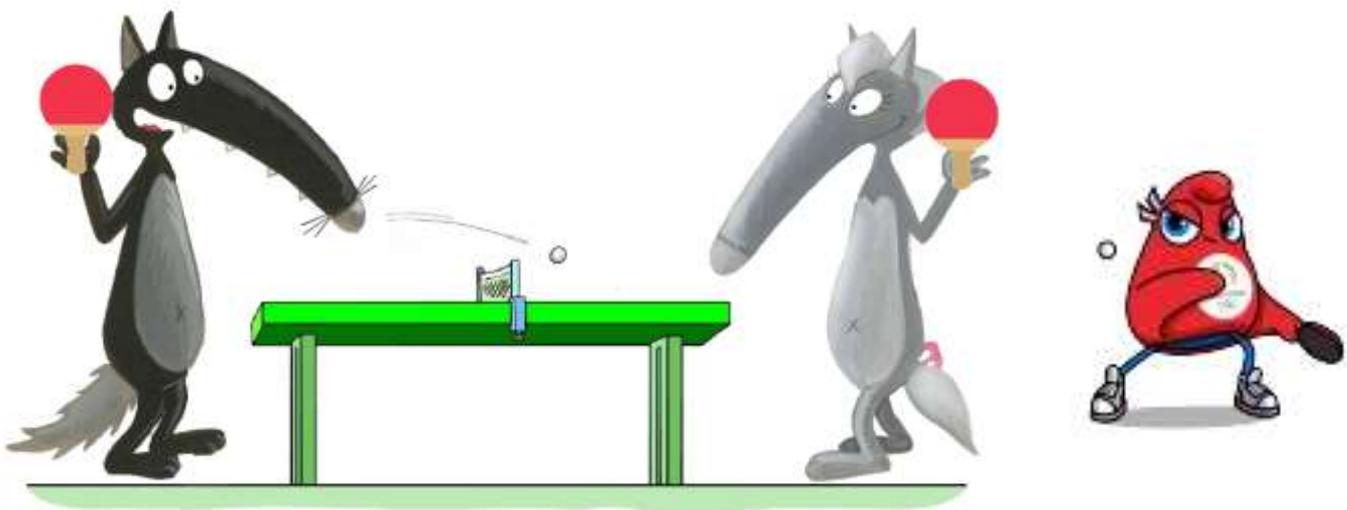
Le Loup qui aimait le sport

Tennis de table : Aussi appelé « ping-pong », ce sport assez proche du tennis se joue avec une raquette plus petite et pleine, une balle plus légère, une table surélevée et un filet beaucoup plus petit. Chaque manche compte 11 points et il faut en gagner 4 pour passer au tour suivant.

Le tennis de table se joue sur une table séparée en deux par un filet. Les joueurs s'échangent une balle ultra légère à l'aide de raquettes aux matériaux désormais complexes, dont les propriétés de vitesse et de rotation sont recherchées par les pongistes en fonction de leur style de jeu (offensif, défensif, mi-distance...).

Les matchs en simple sont joués en quatre manches gagnantes, soit sept manches au maximum. Chacune des manches est remportée par le premier joueur à onze points, avec une marge nette de deux points par rapport à son adversaire.

Les rencontres par équipes sont disputées en quatre matchs de simple ainsi qu'un match de double, tous disputés au meilleur des cinq manches. Des équipes de trois joueurs s'affrontent, et les matchs s'achèvent dès qu'une équipe a remporté trois matchs. La spécificité des matchs de double est que les joueurs d'une équipe frappent la balle chacun leur tour.



Le Loup qui aimait le sport

Tir : Au pistolet, à la carabine et/ou au fusil, les athlètes doivent atteindre des cibles immobiles à 10, 25 et 50 mètres, ainsi que des cibles mobiles envoyées en l'air, le tout à genoux, couché ou debout.

Il existe trois différents types d'épreuves de tir aux Jeux Olympiques : à la carabine (rifle), au pistolet et au fusil. Les épreuves de carabines et de pistolet prennent place dans des stands de tir, où les athlètes doivent atteindre des cibles à 10, 25 et 50 mètres de distance. Il y a aussi trois positions de tir : à genoux, où l'athlète se met à genoux et pose son coude sur son genou, couché et debout. Certaines épreuves comportent toutes ces positions.

Pour atteindre les cibles, les athlètes utilisent des méthodes de relaxation qui leur permettent de réduire leur rythme cardiaque, pour atteindre la plus grande précision et se rapprocher le plus possible du centre de la cible, appelé la mouche. Les épreuves au fusil diffèrent dans le principe, puisqu'elles se déroulent en plein air. Les tireurs doivent atteindre des cibles projetées en l'air dans des angles et directions variables. Le tir est extrêmement exigeant pour la concentration, la prise de décision et les réflexes des athlètes.

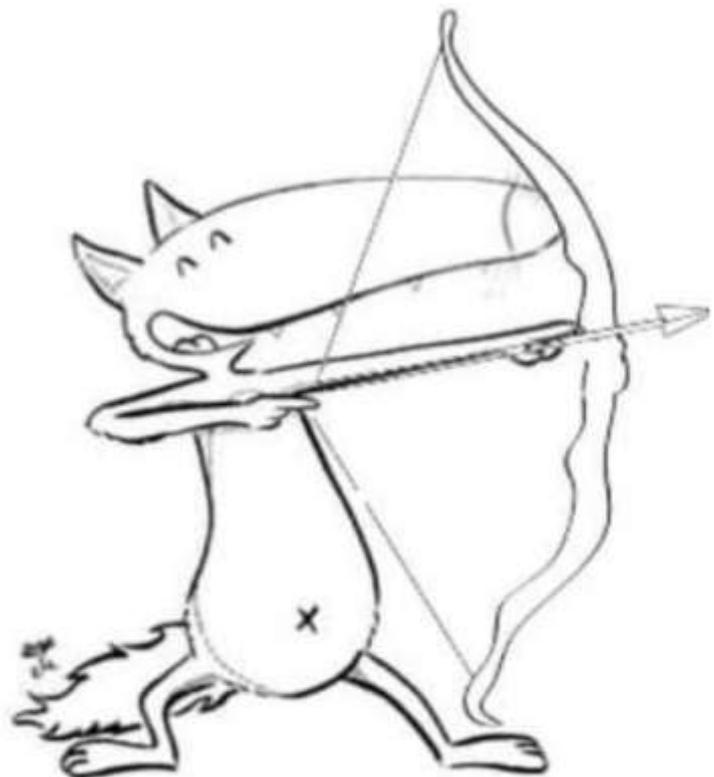
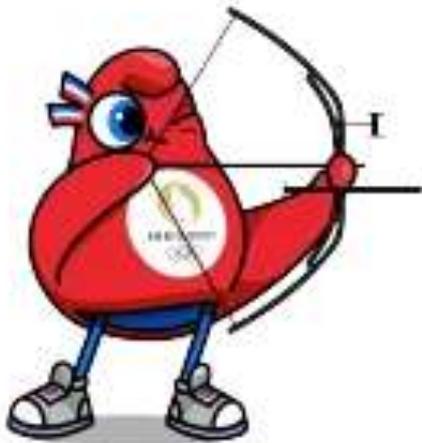


Le Loup qui aimait le sport

Tir à l'arc : Épreuve consistant, individuellement ou par équipe, à tirer sur des cibles de 122cm à 70m de distance.

Le tir à l'arc se pratique sur une cible de 122cm de diamètre, positionnée à 70 mètres des tireurs, qui doivent placer leurs flèches le plus près possible du centre pour arriver à vaincre leurs adversaires. Le tir à l'arc comporte cinq épreuves, deux compétitions individuelles féminine et masculine, deux compétitions par équipe encore une fois féminine et masculine, et enfin pour la première fois au programme aux Jeux de Tokyo 2020, une épreuve mixte.

Le tir à l'arc demande une concentration et une adresse à toute épreuve pour pouvoir dominer ses nerfs, chaque erreur pouvant être fatale, notamment lors des duels qui composent les phases finales des épreuves individuelles. A l'issue du tour de qualification, qui voit les athlètes tirer 72 fois chacun, les archers s'affrontent pour la compétition finale dans un système à élimination directe qui les emmène jusqu'en finale, en fonction de leur classement lors du tour de qualification (le premier affronte le 64e, le deuxième le 63e, etc...).



Le Loup qui aimait le sport

Trampoline : Épreuve dans laquelle les athlètes rebondissent sur le trampoline jusqu'à 8 mètres de haut pour exécuter des figures sur lesquelles ils seront ensuite jugés.

Le trampoline comporte deux compétitions individuelles (une féminine et une masculine), pendant lesquelles les athlètes rebondissent à plus de huit mètres de haut sur une toile, pour effectuer des enchaînements de figures.

Le trampoline est composé d'une toile rectangulaire, en tissu synthétique. La toile est fixée à l'aide de ressorts en acier à un cadre, ce qui permet de faire rebondir les athlètes à des hauteurs impressionnantes. Durant la compétition, les athlètes doivent effectuer des enchaînements de dix figures lors desquels la difficulté, l'exécution des figures et le temps passé en l'air par l'athlète sont évalués. Cette discipline demande une technique et une précision irréprochables.



Le Loup qui aimait le sport

Triathlon : Triple épreuve dans laquelle un athlète doit nager 1500m, rouler 40km à vélo et courir 10km, le tout en 1 seule fois. Les gagnants sont donc les premiers arrivés à l'issue de la course à pied.

Le format du triathlon, retenu pour les épreuves olympiques féminines et masculines, fait enchaîner aux athlètes 1 500m de natation, 40km à vélo, et pour finir 10km de course à pied. Il n'y a pas de qualification mais une course unique à l'issue de laquelle l'athlète le plus complet est sacré vainqueur.

Pour les Jeux Olympiques de Tokyo 2020, aux deux épreuves individuelles masculine et féminine, a été ajouté pour la première fois un relais mixte. Le relais se dispute dans un format court, rendant la course nerveuse et imprévisible, et voit s'affronter des équipes de deux hommes et deux femmes.



Le Loup qui aimait le sport

Voile : Épreuves dans lesquelles l'athlète doit naviguer avec sa planche en maîtrisant la force du vent sur un parcours ou une course.

La voile consiste à se déplacer avec un bateau, seulement à l'aide de la force du vent. Les conditions, toujours changeantes, requièrent beaucoup de technique et d'expérience de la part des athlètes pour être maîtrisées. Les règles de la fédération internationale de voile, World Sailing, sont appliquées pour les épreuves olympiques. Les compétitions sont composées de régates en flottes, qui opposent des bateaux identiques sur un même parcours varié.



Le Loup qui aimait le sport

Volleyball : Opposant 2 équipes de 6 joueurs, le volleyball consiste à envoyer la balle sur le sol du camp adverse et à empêcher l'adversaire de réaliser ce même objectif. Chaque match se joue en 3 manches gagnantes de 25 points, mais avec seulement 15 points lors de la cinquième manche si elle a lieu.

Le volleyball oppose des équipes de six joueurs qui sont départagées au meilleur des cinq sets, sur un terrain de dix-huit mètres de long sur neuf mètres de large. Chaque set se joue en 25 points gagnants, et si les deux équipes remportent deux sets chacune, le cinquième se joue cette fois en 15 points.

Au volleyball, le ballon peut atteindre une vitesse de 130km/h, notamment sur les services sautés et les smashes spectaculaire qui demandent une grande puissance, mais aussi des réflexes très développés pour pouvoir les rattraper.



Le Loup qui aimait le sport

Volleyball de plage : Similaire au volleyball classique mais se jouant à 2 contre 2, et en seulement 2 manches gagnantes de 21 points, la troisième ayant seulement 15 points si elle a lieu comme au volley classique.

Le terrain n'est cependant pas tellement plus petit que le terrain classique, cette pratique est donc plus intense mais moins longue.

(« Beach Volley » en anglais)

Le volleyball de plage oppose des équipes de deux de chaque côté du filet, qui s'affrontent en deux sets gagnants sur un terrain de sable de seize mètres de long sur huit mètres de large, ce qui est légèrement plus petit que le terrain en salle. Le filet, lui, est à la même hauteur qu'en salle (2,24m pour les femmes, et 2,43m pour les hommes).

Les matchs sont disputés en deux sets gagnants, les deux premiers se jouant en 21 points gagnants, et l'éventuel troisième set en quinze. Les équipes étant de seulement deux joueurs, les espaces sont beaucoup plus grands sur le terrain, et demandent donc d'excellents réflexes de la part des joueurs. Les matchs se jouant en extérieur, il faut également aux joueurs de grandes capacités d'adaptabilité, puisque le vent, le soleil ou encore la pluie peuvent influencer les conditions de jeu.



Le Loup qui aimait le sport

VTT : « Mountain bike » en anglais, « Vélo Tout Terrain » en français. Course dans laquelle les athlètes concourent tous ensemble sur un terrain montagneux sur une durée de 1h20 à 1h40 et dans laquelle technique, endurance et résistance seront rudement mises à l'épreuve.

Le Mountain Bike dispose de deux épreuves, une féminine et une masculine, appelées cross-country. Il s'agit d'une course en ligne de plusieurs tours autour d'une boucle, dont le terrain montagneux et accidenté éprouve les qualités techniques, d'endurance et de résistance des athlètes.

Les courses se déroulent en départ groupé, et sont en général composées de plusieurs boucles pour atteindre une distance de quelques dizaines de kilomètres, qui sera parcourue par les coureurs en 1h20 à 1h40 de course intense et riche en rebondissements.



Le Loup qui aimait le sport

Water-polo : Joué dans une piscine et en 4 périodes de 8 minutes chacune, 2 équipes de 7 joueurs s'affrontent dans le but d'envoyer la balle, à une main seulement, dans le but adverse protégé par le gardien. Si une équipe n'arrive pas à attaquer en 30 secondes, la balle passe dans le camp adverse.

Le water-polo voit deux équipes de sept joueurs s'affronter dans une piscine dont les dimensions peuvent varier entre 20x10m et 30x20m (la FINA demande des dimensions de 30x20m pour les matchs masculins, et 25x20m pour les matchs féminins). Les matchs sont joués en quatre périodes de huit minutes chacune. Les joueurs, à l'exception du gardien, ne peuvent toucher le ballon que d'une main. Une possession dure 30 secondes : si l'équipe n'a pas attaqué au bout de ces 30 secondes, le ballon passe à l'adversaire.

Le water-polo est un sport physique où les contacts sont autorisés avec les joueurs qui ont le ballon. Le physique, l'endurance et la puissance sont donc d'une importance capitale pour les joueurs, ainsi qu'un certain sens tactique comme dans chaque sport collectif.



Source bibliographique :

<https://www.paris2024.org/fr/sports-olympiques/>

<https://medias.paris2024.org/uploads/2023/03/calendrier-sports-olympiques.htm>