

L'ATHLÉTISME

Pass
Education

Pass
AthlÉduc

Fichier
découverte



5ÈME/
4ÈME/
3ÈME

SOMMAIRE

Français
Histoire
Géographie
Culture
Quiz
Jeux

Avec MAYA et NOLAN, découvre le [Pass'AthlÉduc](#) !

Ensemble, vous allez plonger dans l'univers de l'athlétisme : ses épreuves, ses grands champions, mais aussi les principes qui l'animent. Entre culture, histoire et sport, ce livret t'ouvre les portes du monde des athlètes.



"COURIR" : DE JEAN ECHENOZ

Paru en 2008, «**Courir**» est un roman bref mais marquant de **Jean Echenoz**, figure contemporaine de la littérature française. Dans une écriture vive, imagée et parfois poétique, il raconte la trajectoire d'**Émil Zátopek**, coureur de fond tchécoslovaque devenu une légende mondiale de l'athlétisme.

Ce récit, entre biographie et roman d'aventure, invite le lecteur à découvrir l'effort, la souffrance et la victoire d'un homme au style et à la volonté inimitables. Jean Echenoz s'éloigne des clichés sur le sport pour brosser le **portrait d'un athlète** simple et opiniâtre, souvent jugé sur son apparence mais admiré pour son courage et sa ténacité.



ÉMIL ZÁTOPEK : LA « LOCOMOTIVE HUMAINE »

Émil Zátopek (1922-2000) a marqué l'histoire par **sa ténacité** et **son style** si particulier : visage crispé, souffle bruyant, gestes saccadés. Au regard des autres, sa façon de courir semblait maladroite, éprouvante, presque « mécanique ». Mais c'est justement dans cette souffrance qu'il a puisé la force de s'imposer et d'exceller.

Son exploit aux **Jeux Olympiques d'Helsinki** en **1952** demeure unique : il y remporte le 5000 mètres, le 10000 mètres et le marathon, trois courses d'endurance en moins de deux semaines, défiant tous les pronostics. Par son acharnement et sa capacité à se surpasser, Zátopek est devenu un modèle de **persévérance** et d'**humanité**.

L'AUTEUR : JEAN ECHENOZ

Jean Echenoz, né en 1947, est un écrivain multiple fois récompensé, dont le prix Goncourt en 1999. Il aime **explorer l'histoire** à travers le destin de personnages singuliers, en mêlant la précision documentaire et une narration inventive.

Avec «**Courir**», Echenoz fait revivre la figure de Zátopek dans un style accessible, rythmique et teinté d'humour, tout en posant un regard sensible sur le sport et les défis de l'existence : l'**effort**, le **regard des autres**, le **dépassement de soi**.



EXTRAITS DU ROMAN

« Il donne l'apparence d'un boxeur en train de lutter contre son ombre et tout son corps semble être ainsi une mécanique détraquée, disloquée, douloureuse, sauf l'harmonie de ses jambes qui mordent et mâchent la piste avec voracité. Bref, il ne fait rien comme les autres, qui pensent parfois qu'il fait n'importe quoi. »

« Un jour on calculera que, rien qu'en s'entraînant, Émil aura couru trois fois le tour de la Terre. Faire marcher la machine, l'améliorer sans cesse et lui extorquer des résultats, il n'y a que ça qui compte et sans doute est-ce pour ça que, franchement, il n'est pas beau à voir. Cette machine est un moteur exceptionnel sur lequel on aurait négligé de monter une carrosserie. »



À travers ces lignes, le roman éclaire la puissance de la volonté humaine, l'importance de la singularité et la beauté de l'effort. Ce texte invite à découvrir un **athlète inspirant** et à s'interroger sur la manière dont chacun peut trouver sa voie, malgré les difficultés et les regards extérieurs.





1 Le contexte : relie les éléments entre eux.

- | | |
|-----------------|--|
| <i>Courir</i> ● | ● Champion d'athlétisme, surnommé « la locomotive humaine ». |
| Jean Echenoz ● | ● Roman de 2008 qui raconte une vie de sportif. |
| Émil Zátopek ● | ● Écrivain français, prix Goncourt 1999. |

2 Dans l'extrait, Zátopek est comparé à un boxeur et à une mécanique détraquée.
D'après toi, que veut montrer l'auteur avec ces images ?



3 Coche la ou les bonnes réponses et justifie ton choix.

« Un moteur exceptionnel sans carrosserie » : selon toi, cette image signifie que Zátopek...

- Avait un corps fragile mais une volonté immense.
- Était élégant et souple comme une voiture de luxe.
- Était puissant mais peu gracieux.



4 Dans le texte, Zátopek est décrit comme opiniâtre.

Cherche la signification de ce mot et coche ses synonymes parmi les propositions.



- Fatigué Persévérant Impulsif Tenace Inconstant

5 Imagine que tu es journaliste radio pendant la finale olympique de 1952. Rédige un court commentaire en direct. Tu dois transmettre le rythme, la souffrance visible et l'exploit final.



Cherche sur Internet le record du monde actuel du 10 000 mètres.
Qui le détient ?



En quelle année ?

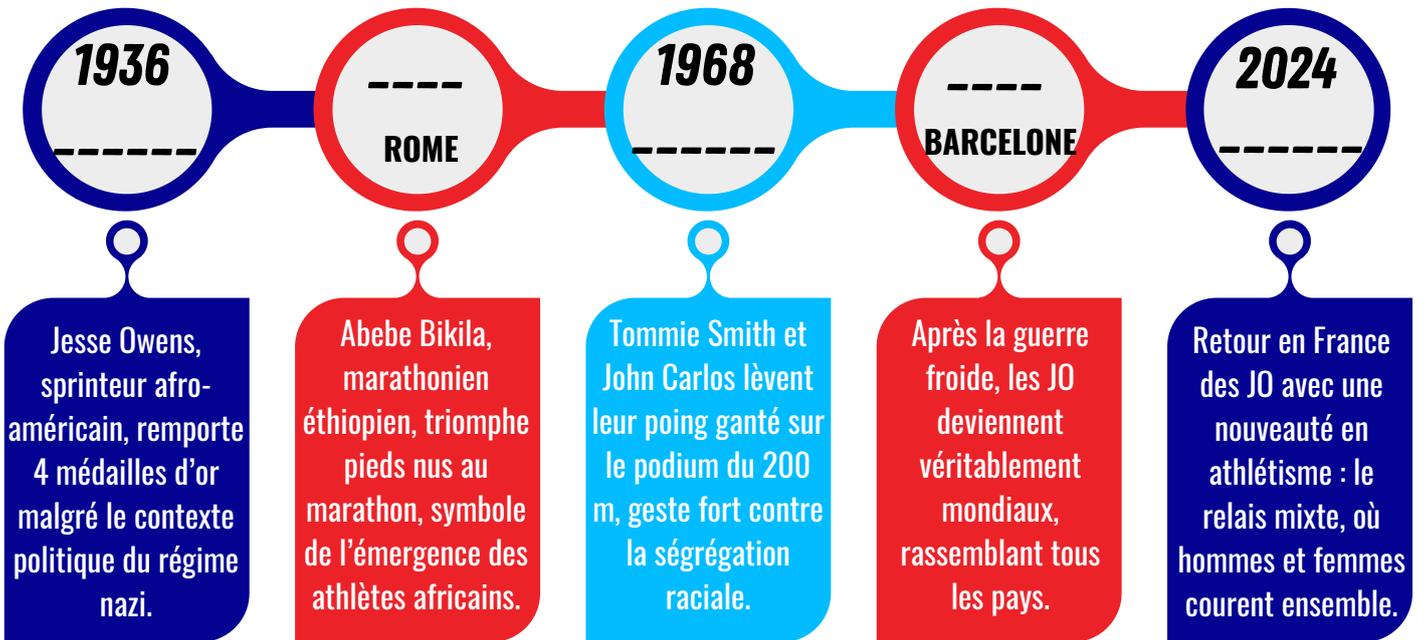


L'ÉVOLUTION DES JEUX OLYMPIQUES MODERNES



Les Jeux Olympiques modernes sont nés en **1896 à Athènes**, grâce à l'initiative de **Pierre de Coubertin**, qui voulait faire revivre l'idéal sportif de la Grèce antique. Depuis, ils ont lieu **tous les quatre ans** (sauf en temps de guerre) et rassemblent des athlètes du monde entier.

Au départ, les Jeux concernaient surtout les Européens et les hommes. Les **femmes** ont pu participer dès **1900 à Paris**, mais seulement dans quelques disciplines. Progressivement, de nouveaux sports, dont l'**athlétisme**, se sont ajoutés, faisant des Jeux un spectacle planétaire suivi par des milliards de personnes.



A toi de jouer détective !

- 1 Retrouve pour chaque événement la date ou la ville des JO correspondants.
- 2 Dans quelles épreuves d'athlétisme Jesse Owens a-t-il remporté ses 4 médailles d'or en 1936 ?



Four boxes, each containing a gold medal icon, for recording the events where Jesse Owens won his four gold medals in 1936.

- 3 Pourquoi la victoire d'Abebe Bikila pieds nus au marathon a-t-elle marqué un tournant pour l'athlétisme africain ?

A large empty box for writing the answer to question 3.



- 4 En 1968, Tommie Smith et John Carlos lèvent leur poing ganté sur le podium du 200 m. Ce geste est lié à un mouvement de lutte pour l'égalité. Lequel ?
 - Le mouvement pour l'égalité des femmes.
 - Le mouvement des droits civiques aux États-Unis.
 - Le mouvement contre l'apartheid en Afrique du Sud.



Après ce geste, Smith et Carlos ont été exclus des Jeux et critiqués aux États-Unis, mais sont aujourd'hui considérés comme des héros.

correction sur www.pass-education.fr





L'ATHLÉTISME DANS LE MONDE

L'athlétisme est un sport vraiment **universel** : on court, on saute et on lance partout sur la planète. Pourtant, aux **Jeux Olympiques**, certains pays dominent régulièrement les **podiums**. Les **États-Unis** brillent en sprint, la **Chine** progresse dans les épreuves techniques, et l'**Afrique de l'Est** (Kenya, Éthiopie) est devenue incontournable sur les **courses de fond** et les **marathons**.

La **géographie** joue un rôle essentiel. Sur les **hauts plateaux africains**, par exemple, l'air contient moins d'**oxygène**. Les athlètes qui s'y entraînent développent une **endurance exceptionnelle**, un atout décisif dans les longues distances. Le **climat** influence aussi les performances : courir dans la **chaleur**, le **vent**, ou l'**humidité** peut changer complètement une course. Enfin, la qualité des **infrastructures** – stades modernes, entraîneurs spécialisés, suivi médical – explique aussi pourquoi certains pays prennent de l'avance.

Derrière chaque record se cache un mélange de talent, d'entraînement, et de géographie !

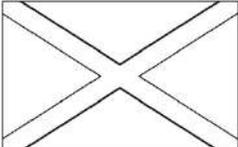
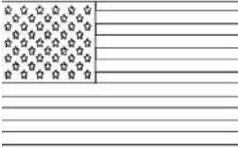
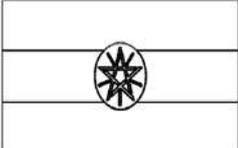
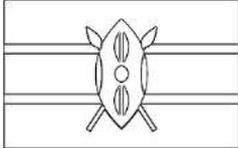
1 Regarde les photos des champions d'athlétisme.

1 Écris le nom du champion sous la bonne photo.

Usain Bolt - Liu Xiang - Carl Lewis - Marie-José Pérec - Eliud Kipchoge

					
<input type="text"/>	<input type="text"/>				

2 Trouve le pays de chaque athlète, colorie son drapeau, écris le nom du pays dessous et indique le numéro de l'athlète.

	
<input type="text"/>	<input type="text"/>
	
<input type="text"/>	<input type="text"/>
	
<input type="text"/>	<input type="text"/>

3 Colorie chaque pays sur la carte.



S'entraîner en altitude, comme au Kenya ou en Éthiopie, aide le corps à mieux utiliser l'oxygène. C'est l'un des secrets des rois du marathon ! 

2 La chaleur peut épuiser les sportifs... mais des pays chauds dominent le sprint mondial . D'après toi, pourquoi ? Quels autres facteurs que le climat peuvent expliquer leurs performances ?





LE PREMIER MARATHON : UNE LÉGENDE GRECQUE

Il y a plus de 2 000 ans, un messager grec, **Philippidès**, aurait couru de la ville de **Marathon** jusqu'à **Athènes**, soit environ **40 km**, pour annoncer la victoire contre les Perses.

Épuisé, il aurait juste eu le temps de crier « Victoire ! » avant de mourir.

Cette légende a inspiré la **création du marathon moderne** (42,195 km), devenu l'une des courses les plus célèbres au monde.



Le premier marathon officiel des Jeux Olympiques modernes a eu lieu en 1896. Dans quelle ville s'est-il déroulé et quel athlète grec a remporté la course ?

LE SPORT DANS NOTRE LANGAGE

L'athlétisme n'est pas seulement présent dans les stades : il a aussi enrichi **la langue française**. Plusieurs expressions courantes viennent directement du monde de la course et des épreuves sportives.



Relie chaque expression à sa bonne définition.

- | | |
|---|--|
| « Être dans les starting-blocks » ● | ● Réussir avant la fin du temps. |
| « Gagner la course contre la montre » ● | ● Confier une tâche à quelqu'un d'autre. |
| « Passer le relais » ● | ● Être prêt à commencer. |
| « Tenir la distance » ● | ● Être en avance sur les autres. |
| « Avoir une longueur d'avance » ● | ● Réussir à continuer dans la durée. |



LES INCROYABLES EXPLOITS DE L'ATHLÉTISME



PAAVO NURMI

“le Finlandais volant”

Dans les années 1920, il a dominé le demi-fond et le fond, remportant 9 médailles d'or olympiques. Il est l'un des premiers athlètes à avoir utilisé un chronomètre pendant ses entraînements, une révolution à l'époque.



HICHAM EL GUERROUJ

“le roi du 1500 m”

Le Marocain détient encore aujourd'hui le record du monde du 1500 m (3 min 26,00) établi en 1998. Cela fait plus de 25 ans que personne n'a réussi à le battre.



JONATHAN EDWARDS

Un saut “hors norme”

En 1995, le Britannique a battu le record du monde du triple saut (18,29 m). Son bond a été tellement long que certains pensaient qu'il avait dépassé les limites humaines !



FLORENCE GRIFFITH-JOYNER

Son record du monde du 100 m féminin (10,49 s, en 1988) n'a toujours pas été battu plus de 35 ans après. Son style unique (ongles longs, combinaisons colorées) a aussi marqué la culture sportive.



Choisis un grand athlète d'hier ou d'aujourd'hui puis note son nom, sa spécialité et son exploit le plus marquant.



Lors des JO de Londres en 2012, le sprinteur Usain Bolt a couru le 100 m si vite qu'il a couvert les 60 premiers mètres en moins de 6 secondes... c'est plus rapide qu'un cheval de course sur cette distance !



QUIZ – LE MONDE DE L'ATHLÉTISME

- 1 **Quelle est la distance d'un marathon ?**
 21,195 km 42,195 km 50 km
- 2 **Combien de coureurs participent à un relais olympique classique ?**
 3 4 5
- 3 **Qui détient le record du monde du 100 mètres masculin (9,58 s) ?**
 Usain Bolt Carl Lewis Justin Gatlin
- 4 **Dans quelle ville ont eu lieu les premiers Jeux Olympiques modernes en 1896 ?**
 Athènes Rome Paris
- 5 **Quelle discipline consiste à lancer une longue tige métallique ?**
 Le javelot Le disque Le marteau
- 6 **Quelle est la longueur totale d'une piste d'athlétisme au couloir intérieur ?**
 200 m 300 m 400 m
- 7 **Dans le saut en hauteur, comment s'appelle la technique la plus utilisée aujourd'hui ?**
 Le Fosbury-flop Le saut ventral Le ciseau
- 8 **En 1960, Abebe Bikila a marqué l'histoire du marathon en courant...**
 pieds nus de nuit sans s'arrêter boire
- 9 **Quelle est la seule épreuve olympique où la ligne d'arrivée est... une ligne de sable ?**
 Lancer de javelot Saut en longueur 800 m
- 10 **Quelle discipline combine course, obstacles et... une rivière à franchir ?**
 Le cross Le triathlon Le 3000 m steeple
- 11 **Quelle est la durée moyenne d'un 100 m de sprint chez les meilleurs athlètes ?**
 10 secondes 30 secondes 1 minute
- 12 **Quel est le record du monde du saut en longueur masculin (actuellement) ?**
 8,95 m 7,50 m 9,50 m
- 13 **Quelle est la particularité du décathlon ?**
 C'est une compétition qui dure deux jours.
 C'est une course par équipes.
 On peut changer de discipline pendant l'épreuve.
- 14 **Dans le lancer de poids, quel est l'objet que l'athlète doit projeter ?**
 Une pierre Un disque Une boule métallique
- 15 **Quelle athlète américaine détient toujours le record du monde du 100 m féminin depuis 1988 ?**
 Florence Griffith-Joyner Allyson Felix Shelly-Ann Fraser-Pryce



1 SUDOKU

Place les chiffres de 1 à 9 sans répétition dans chaque ligne, colonne et carré.

6		8			3		2	4
4	3							
				5			8	
8	6		4	7			3	
	7	4	1	6	2	8	9	5
1			5					7
2		6		4		1		
	4	3	8			6		
	8		7	2	6	9		

2 CARRÉ MAGIQUE

Complète le carré magique. Les sommes des nombres de chaque ligne, colonne et diagonale sont toutes égales.

	13	36	18		11
	22	9		2	20
30	12		14	34	16
		32		7	25
		28	10	33	15
35	26		19		24

3 MOTS MÉLANGÉS

Réorganise les lettres pour retrouver des mots en lien avec l'athlétisme.

M R A T O N H A →

A H T E L T È →

É D M L L A I E →

E T M N O C H R O È R →



4 ACTIVITÉ CRÉATIVE

Décore la paire de chaussures de course la plus rapide et originale.



5 CHARADE

- Mon premier vient en premier dans l'alphabet.
- Mon deuxième est une céréale très appréciée en Asie.
- Mon troisième vient après U.
- Mon tout est le but de l'athlète.

6 QUI SUIS-JE ?

- Je suis jamaïcain.
- Mon surnom est Lightning Bolt.
- Je détiens encore le record du monde du 100 m en 9,58 s.



Pass Education

De la
maternelle
au lycée

Mon Site de soutien scolaire !

- + de 50 000 ressources pédagogiques
- + de 5000 jeux éducatifs gratuits en ligne



Apprendre en s'amusant !

- Vidéos éducatives en mathématiques, histoire-géographie, anglais, français etc...
- Lectures à thème, Actualités et Conseils, Cahiers de vacances (Toussaint, Noël, Pâques, ..), ..



L'ATHLÉTISME

Pass
Education

Pass
AthlÉduc

Fichier
découverte



CORRECTION

**5ÈME/
4ÈME/
3ÈME**

CORRECTIONS 1

PAGES 1 & 2 : FRANÇAIS

- Courir → Roman de 2008 qui raconte une vie de sportif.
Jean Echenoz → Écrivain français, prix Goncourt 1999.
Émil Zátopek → Champion d'athlétisme, surnommé « la locomotive humaine ».
- Cela signifie que son style de course était peu élégant, désordonné, avec des grimaces et des gestes brusques, mais qu'il révélait aussi la puissance de son effort et sa volonté.
- ✓ Avait un corps fragile mais une volonté immense.
Il n'avait pas l'apparence d'un grand champion, mais son endurance et son mental faisaient la différence.
- Définition : qui ne renonce jamais, persévérant.
Synonyme : ✓ Persévérant ✓ Tenace
- Quelques idées :
Le départ : comment Zatopek s'élançait ? rapide ? prudent ?
Le rythme de course : souffle bruyant, visage crispé, style peu élégant.
La souffrance : grimaces, corps qui semble fatigué mais continue.
L'exploit final : franchissement de la ligne d'arrivée, médaille d'or, record unique.
- Joshua Cheptegei (Ouganda), 26min 11s 00, en 2020.

PAGE 3 : HISTOIRE

- Frise : Jesse Owens → 1936, Berlin
Abebe Bikila → 1960, Rome
Tommie Smith et John Carlos → 1968, Mexico
Après la guerre → 1992, Barcelone
Relais mixte → 2024, Paris
- 4 Médailles pour Owens en 100m / 200m / Saut en longueur / Relais 4x100
- Parce qu'elle a symbolisé l'émergence des coureurs africains au plus haut niveau mondial et ouvert la voie à la domination future des athlètes africains en fond et demi-fond.
- ✓ Le mouvement pour les droits civiques aux États-Unis.

PAGE 4 : GÉOGRAPHIE

- Usain Bolt / Eliud Kipchoge / Abebe Bikila
Liu Xiang / Marie-José Pérec / Carl Lewis



- La chaleur seule n'explique pas leurs performances. Dans ces pays, beaucoup d'athlètes ont des qualités génétiques favorables à la vitesse, ils s'entraînent très tôt grâce à une vraie culture de l'athlétisme à l'école, et sont portés par des modèles célèbres qui motivent les jeunes générations.

PAGE 5 : CULTURE

- Il s'est déroulé à Athènes en 1896, et c'est Spyridon Louis (un berger grec) qui a remporté la course.
- Être dans les starting-blocks → Être prêt à commencer.
Gagner la course contre la montre → Réussir avant la fin du temps.
Passer le relais → Confier une tâche à quelqu'un d'autre.
Tenir la distance → Réussir à continuer dans la durée.
Avoir une longueur d'avance → Être en avance sur les autres.
- Par exemple : Florence Griffith-Joyner – Sprint – Record du monde du 100 m (10,49 s) en 1988, toujours imbattu.

PAGE 7 : JEUX

1. SUDOKU

6	5	8	9	1	3	7	2	4
4	3	2	6	8	7	5	1	9
9	1	7	2	5	4	3	8	6
8	6	5	4	7	9	2	3	1
3	7	4	1	6	2	8	9	5
1	2	9	5	3	8	4	6	7
2	9	6	3	4	5	1	7	8
7	4	3	8	9	1	6	5	2
5	8	1	7	2	6	9	4	3

2. CARRÉ MAGIQUE

4	13	36	18	29	11
31	22	9	27	2	20
30	12	5	14	34	16
3	21	32	23	7	25
8	17	28	10	33	15
35	26	1	19	6	24

PAGE 6 : QUIZ

- ✓ 42,195 km
- ✓ 4
- ✓ Usain Bolt
- ✓ Athènes
- ✓ Le javelot
- ✓ 400 m
- ✓ Le Fosbury-flop
- ✓ pieds nus
- ✓ Le saut en longueur
- ✓ Le 3000 m steeple
- ✓ 10 secondes
- ✓ 8,95 m
- ✓ C'est une compétition qui dure deux jours.
- ✓ Une boule métallique
- ✓ Florence Griffith-Joyner

3. MOTS MÉLANGÉS

MARATHON
ATHLÈTE
MÉDAILLE
CHRONOMÈTRE

4. ACTIVITÉ CRÉATIVE

Production personnelle.

5. CHARADE

ARRIVÉE (A - RIZ - V)

6. QUI SUIS-JE ?

USAIN BOLT

