

Pass
Education

Pass
AthlÉduc

L'ATHLÉTISME

Fichier
découverte



CM1 /
CM2 /
6ÈME

À toi de te dépasser !

SOMMAIRE

Français
Histoire
Géographie
Culture
Quizz
Jeux

Avec Inès et Sam, découvre le Pass'Atlédud ! Ensemble, vous allez explorer l'univers de l'athlétisme, apprendre à mieux connaître ton corps, te dépasser, et relever des défis sportifs... comme de vrais champions !



USAIN BOLT : L'HOMME LE PLUS RAPIDE DU MONDE.

Né le **21 août 1986** dans une petite ville de Jamaïque appelée Sherwood Content, **Usain Bolt** a grandi dans une famille modeste. Dès son plus jeune âge, il se distingue à l'école par sa capacité à courir très vite, surtout lorsqu'il joue au cricket ou au football avec ses amis. Ses professeurs, étonnés par sa vitesse, l'encouragent à s'inscrire dans un club d'athlétisme. C'est le début d'un parcours exceptionnel.

À **15 ans seulement**, Usain devient **champion du monde junior** du 200 mètres. Il est alors le plus jeune athlète de l'histoire à remporter une médaille dans cette catégorie. Très vite, il attire l'attention des entraîneurs du monde entier. Grâce à un entraînement rigoureux, il améliore rapidement ses performances.



Mais c'est en 2008, aux **Jeux olympiques de Pékin**, que le monde entier découvre vraiment Usain Bolt. En finale du 100 mètres, il franchit la ligne d'arrivée en **9,69 secondes**, établissant **un nouveau record du monde**, et cela en ralentissant avant la fin pour célébrer sa victoire ! Peu après, il bat aussi le **record du monde du 200 mètres** en 19,30 secondes. L'année suivante, en 2009 à Berlin, il améliore encore son record du 100 mètres en courant en **9,58 secondes**, un temps encore **jamais égalé**.

Surnommé "**Lightning Bolt**", ce qui signifie "l'éclair" en anglais, il devient une véritable légende de l'athlétisme. Il a remporté au total **8 médailles d'or olympiques**, dont certaines dans des courses de relais avec ses coéquipiers jamaïcains. Il détient aussi **plusieurs records du monde**, notamment ceux du 100 m, du 200 m et du relais 4x100 m.

Mais Usain Bolt ne se distingue pas seulement par ses exploits sportifs. Il est aussi connu pour sa personnalité joyeuse, son humour et sa manière de **partager sa passion avec le public**. Avant chaque course, il exécute un geste devenu célèbre : bras tendus vers le ciel, comme un éclair. Ce geste est aujourd'hui iconique dans le monde du sport.

Ce champion incarne aussi **les valeurs du sport** : le fair-play, le respect des adversaires, le goût de l'effort et le plaisir de se dépasser. Même lorsqu'il perd, il garde le sourire et félicite ses concurrents. Son comportement a été salué dans le monde entier.

Depuis qu'il a mis fin à sa carrière sportive en 2017, Usain Bolt continue d'inspirer des générations d'enfants, de jeunes sportifs, et même des adultes. Il donne des conférences, soutient des projets pour aider les enfants jamaïcains à faire du sport, et reste une figure emblématique du monde de l'athlétisme.





1 Vrai ou faux ? Entoure la bonne réponse et justifie avec un extrait du texte.

Usain Bolt a grandi dans une famille riche. **Vrai** **Faux**

Justification



Il a ralenti à la fin d'une course aux J.O. **Vrai** **Faux**

Justification

Il est connu uniquement pour ses records. **Vrai** **Faux**

Justification

2 Coche la bonne réponse.

Quel est le surnom d'Usain Bolt ?

- King runner.
- Lightning Bolt.
- The Sprinter.

Combien de médailles d'or a-t-il remportées aux J.O.?

- 4.
- 6.
- 8.



Être prêt le jour J

Avant une épreuve de sprint, les champions comme Usain Bolt font un échauffement progressif, avec des petits exercices pour réveiller les muscles (montées de genoux, talons-fesses, accélérations sur 10 m). Cela évite les blessures et ça prépare le corps à aller vite dès le départ !

Inès te met au défi :

À la prochaine récré, fais 10 foulées très rapides, puis 10 lentes. Ton corps sent la différence ?

3 Remets le texte dans l'ordre.

- 1 Il réalise un record de 9,69 secondes sur 100m.
- 2 Il né le 21 août 1986 en Jamaïque.
- 3 Il participe aux Jeux Olympiques.
- 4 Il descend à 9,58 secondes pour 100m.
- 5 Il est champion du monde junior.

Ordre chronologique:

4 Écris la réponse en faisant une phrase.

À quel âge Usain Bolt est-il devenu champion du monde junior ?

5 Cite trois valeurs sportives qu'il représente.





AUX ORIGINES DES JEUX OLYMPIQUES.

C'est en **Grèce**, dans la ville **d'Olympie**, qu'ont eu lieu les premiers **Jeux Olympiques**, vers **776 avant J.-C.** Ces jeux se tenaient tous les **quatre ans** pour célébrer **Zeus**, le dieu le plus important dans la mythologie grecque. Les citoyens grecs les plus forts et les plus rapides s'affrontaient dans des **épreuves sportives** comme la **course à pied**, le **lancer de disque**, le lancer de **javelot**, la **lutte** ou encore le **saut en longueur**.



À cette époque, seuls les **hommes grecs libres** pouvaient participer. Ils concouraient nus, enduits d'huile, et devant des milliers de spectateurs. Il n'y avait ni médailles, ni podiums, mais une **couronne d'olivier** pour les vainqueurs.

Les Jeux étaient aussi un moment de **paix** : pendant leur durée, les guerres étaient interdites. Aujourd'hui encore, les Jeux Olympiques modernes ont gardé beaucoup de traditions anciennes : la **flamme olympique**, la **cérémonie d'ouverture**, l'**esprit de compétition** et de **paix entre les peuples**.

1 Corrige les affirmations suivantes.

1 Les Jeux Olympiques sont nés en 2025.

2 Les participants couraient habillés en toge.

3 Les esclaves pouvaient participer aux Jeux Olympiques.

2 Relie chaque mot à sa définition.

Olympie ● ● Dieu grec célébré pendant les Jeux.

Zeus ● ● Récompense offerte aux vainqueurs.

Couronne d'olivier ● ● Ville où se déroulaient les J.O. antiques.



Être prêt le jour J

Tu sais que les anciens Grecs s'entraînaient pendant des semaines pour les Jeux ? Pas de hasard pour être prêt : ils suivaient un régime strict, dormaient bien, et s'entraînaient dur !

Inès te met au défi :

Jusqu'où peux-tu sauter sans prendre d'élan ? Recommence 3 fois pour améliorer ton score.

3 Colorie en fonction du code:

J.O. Antiques

J.O. Modernes

Les épreuves ont lieu dans un stade international.

Les femmes peuvent participer.

Pour voir les Jeux, il fallait se déplacer à Olympie.

4 Pourquoi court-on le marathon ?

Cherche en ligne la légende de Marathon.



1 Qui était Phidippidès ?

2 Pourquoi a-t-il couru de la ville Marathon à celle d'Athènes ?





LES GRANDES NATIONS DE L'ATHLÉTISME

Dans l'athlétisme, certaines nations sont devenues célèbres grâce à leurs performances exceptionnelles. Le **Kenya** et l'**Éthiopie** dominent les courses de fond (marathon, 5 000 m), souvent grâce à l'altitude élevée de leur région d'entraînement. La **Jamaïque**, quant à elle, est la terre des sprinteurs comme Usain Bolt. Les **États-Unis** brillent dans presque toutes les disciplines, des sauts aux lancers, en passant par les haies et les relais.

Et la France dans tout ça ?

Notre pays a vu naître de grands champions comme **Renaud Lavillenie** (saut à la perche) ou **Kevin Mayer** (décathlon). Paris a également accueilli les Jeux Olympiques en 1900, en 1924... et en 2024 !

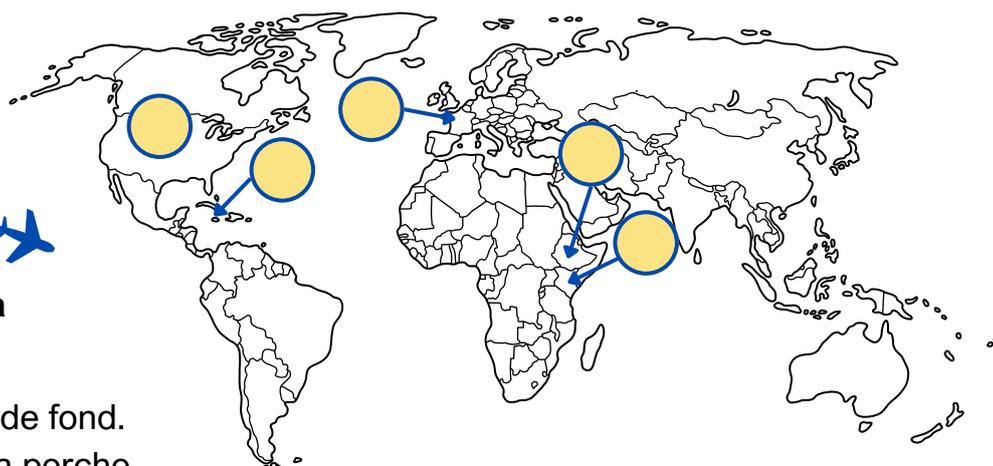
Être prêt le jour J

Si tu veux progresser, observe ceux qui réussissent... puis trouve ta propre manière d'y arriver !

1

Replace sur la carte les pays suivants :

1. Kenya - 2. Éthiopie - 3. États-Unis - 4. Jamaïque - 5. France



2 Relie chaque pays à sa spécialité.

- | | |
|--------------|--|
| États-Unis ● | ● Course de fond. |
| Jamaïque ● | ● Saut à la perche. |
| Kenya ● | ● Polyvalence (sauts, relais, lancers, ...). |
| France ● | ● Sprint. |



3 Qui suis-je ?

Champion français du saut à la perche. **Qui suis-je ?**

Sprinter Jamaïcain célèbre. **Qui suis-je ?**

Champion français du décathlon. **Qui suis-je ?**

4 Recherche en ligne.

1 Quel pays a le plus grand nombre de médailles olympiques ?

2 Où auront lieu les prochains championnats du monde d'athlétisme ?



Inès te met au défi :

Rends hommage aux grandes nations de l'athlétisme.

- France** : 5 sauts pieds joints.
- États-Unis** : 5 flexions des jambes (squats).
- Jamaïque** : 5 montées de genoux sur place.
- Kenya** : 5 pas rapides en avant et en arrière.
- Japon** : 5 étirements, bras vers le ciel.





LES EXPLOITS LES PLUS FOUS DE L'ATHLÉTISME

UNE LANCEUSE QUI VISE LES ÉTOILES.



En 2023, la Japonaise **Haruka Kitaguchi** a remporté le championnat du monde du **lancer du javelot** avec un lancer de **66,73 m.**

LE MARATHON QUI FRÔLE L'IMPOSSIBLE.



En 2023, le Kényan **Kelvin Kiptum** a battu le record du monde du marathon à Chicago en **2h 00min 35s.** Il a couru **42,195 km** à une allure de **2 min 51 sec par kilomètre !**

RECORD VIEUX DE 37 ANS



Le **7 juillet 2024**, lors du Meeting de Paris, l'Ukrainienne **Yaroslava Mahuchikh** a sauté **2,10 mètres**, battant un record qui tenait depuis **37 ans.**

PLUS RAPIDE QU'UN SCOOTER EN VILLE



L'athlète paralympique brésilien **Yohansson Nascimento** a couru le **100 mètres** en **10,80 secondes.**

LE ROI DE LA PERCHE



En 2014, le Français **Renaud Lavillenie** a battu le record du monde du saut à la perche avec **6,16 mètres**, à Donetsk.

1 Vrai ou faux ?

Vrai Faux

La marathonnienne Yaroslava Mahuchikh a couru 42 km en moins de 3 heures.

Le record du saut à la perche de Renaud Lavillenie est plus haut qu'un étage d'immeuble.

Le lancer de javelot féminin est une épreuve dominée uniquement par les États-Unis.

2 Retrouve les pays dont les lettres ont été mélangées.

PJNOA

EAYNK

KANEIRU

3 Relie chaque discipline à son record.

- Saut en hauteur ● 2h00min35sec
- Marathon ● 66,73m
- Lancer de javelot ● 6,16 m
- 100 mètre ● 10,80 sec
- Saut à la perche ● 2,10m

Être prêt le jour J

Les records ne se battent pas d'un coup. Ce sont des années d'entraînement et de patience. L'important, c'est de progresser, pas d'être le premier tout de suite.

Inès te met au défi :

Fais 3 séries de 5 sauts en longueur à pieds joints. Essaie de battre ta propre distance à chaque série ! Prends un mètre ou mesure avec des pas pour voir ta progression.





QUIZ : T'ES CALÉ EN ATHLÉ ?

1 Quel objet est indispensable pour départager les gagnants d'une course ?

- Un altimètre. Un chronomètre. Un thermomètre.

2 Quel pays est connu pour ses coureurs de fond ?

- Le Kenya. La France. Le Brésil.

3 Quel accessoire est placé sur le torse des coureurs pour les identifier ?

- Un brassard. Un dossard. Un maillot.

4 Quelle discipline consiste à lancer une lourde boule le plus loin possible ?

- Le lancer de marteau. Le lancer de poids. Le lancer de disque.

5 Quelle course demande le plus d'endurance ?

- Le 100m. Le 200m. Le marathon.

6 Quels obstacles les coureurs peuvent-ils franchir lors du 110m ?

- Des tunnels. Des haies. Des barrières.

7 Quelle est la couleur traditionnelle de la piste d'athlétisme ?

- Bleue. Verte. Rouge.

8 Quel est le geste obligatoire au relais pour transmettre le témoin ?

- Le lancer. La passe en main. La tape sur l'épaule.

9 Qui mesure les performances et veille au bon déroulement des épreuves en athlétisme ?

- L'entraîneur. Le juge-arbitre. Le spectateur.

10 Quel grand événement sportif regroupe les meilleures épreuves d'athlétisme tous les 4 ans ?

- La Coupe du Monde. Les Jeux Olympiques. Le Tour de France.



Sam te met au défi :

Prépare un chronomètre et demande à quelqu'un de te lire des questions du quiz. À chaque bonne réponse, fais 5 jumping jacks (sauts écartés). En 1 minute, combien de bonnes réponses peux-tu enchaîner sans t'essouffler ? Essaie de battre ton propre record !

Être prêt le jour J

Connaître les règles et les grands noms de l'athlétisme, c'est aussi une façon de respecter son sport. Sois curieux-se : chaque champion a une histoire à raconter.



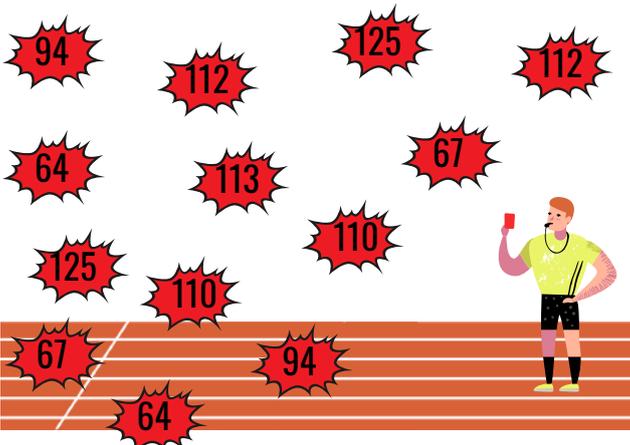
1 Retrouve la bonne silhouette.



3 Parmi les 5 images ci-dessous, seules 2 sont fidèles à l'image d'origine. Entoure-les.



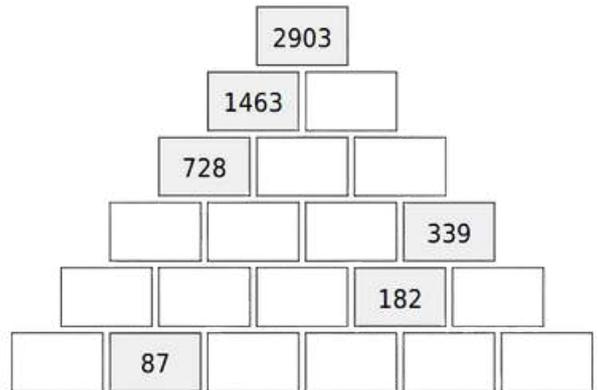
5 L'arbitre a fait une erreur dans le chronométrage. Le bon résultat est le seul qui n'apparaît qu'une seule fois. Entoure-le.



Être prêt le jour J

Bien dormir avant une compétition, c'est aussi important que s'échauffer. Ton cerveau et tes muscles ont besoin de repos pour être au top !

2 Pyramide des additions.



4 Aide Inès à sortir du labyrinthe.



Inès te met au défi :

Tiens-toi debout, les pieds écartés à la largeur des épaules. Accroupis-toi comme si tu voulais t'asseoir, puis remonte. Recommence autant de fois que possible pendant 20 secondes.

Note ton score, et tente de battre ton record demain !



De la
maternelle
au lycée

Pass Education



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, ..), ..

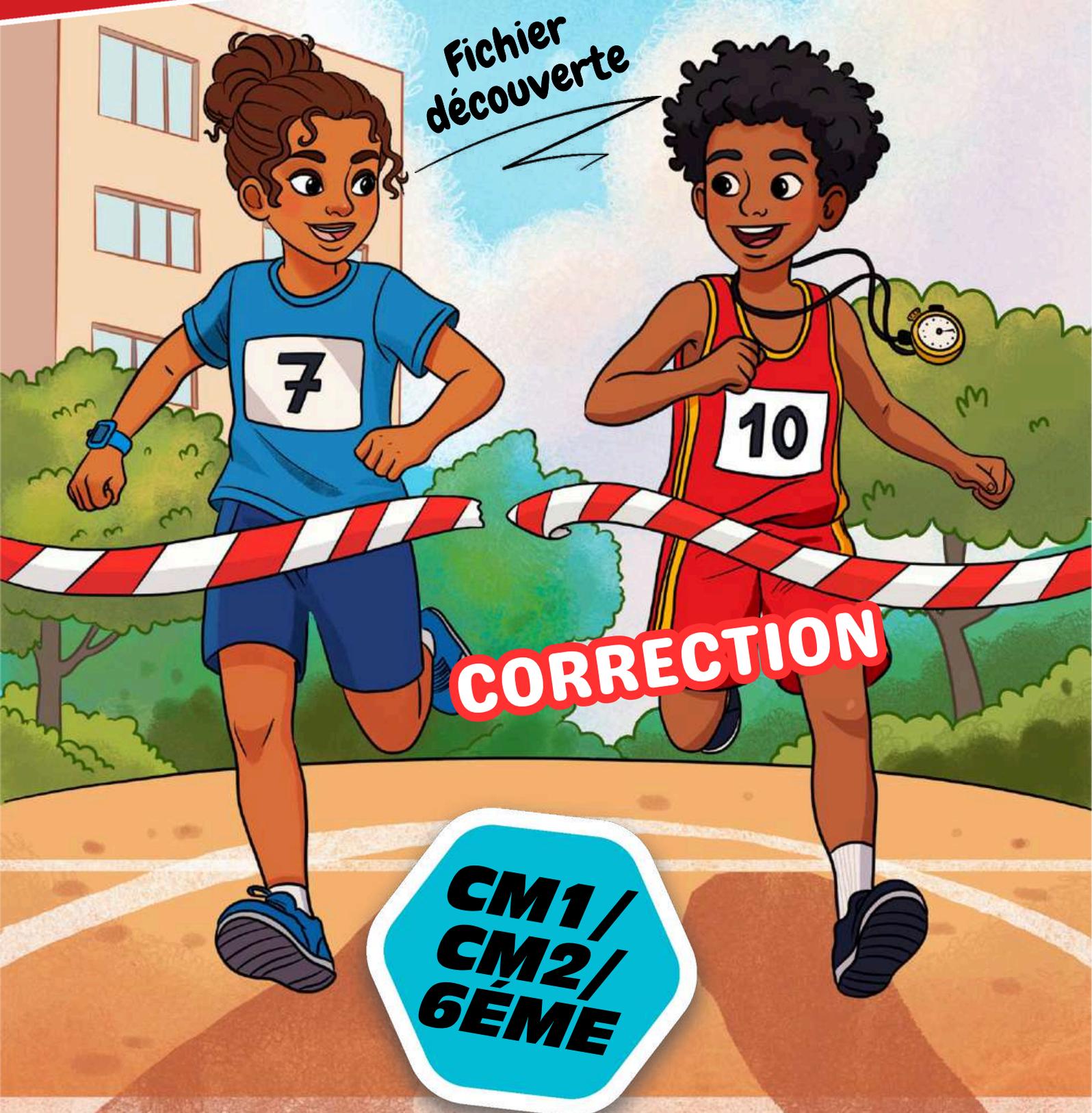


Pass
Education

Pass
AthlÉduc

L'ATHLÉTISME

Fichier
découverte



PAGES 1 & 2 : FRANÇAIS

1. Faux : "Usain Bolt a grandi dans une famille modeste."

Vrai : "[...]cela en ralentissant avant la fin pour célébrer sa victoire".

Faux : "Il est aussi connu pour sa personnalité joyeuse, son humour et sa manière de partager sa passion avec le public."

2. Lightning Bolt - 8.

3. 2 - 5 - 3 - 1 - 4

4. Il est devenu champion du monde junior à 15 ans.

5. Il représente : le fair-play, le respect des adversaires, le goût de l'effort et le plaisir de se dépasser.

PAGE 3 : HISTOIRE

1. 1. Les J.O sont nés vers 776 av. J-C.

2. Les participants concouraient nus.

3. Seuls les hommes grecs libres pouvaient participer.

2. Olympie : Ville où se déroulaient les J.O. antiques.

Zeus : Dieu grec célébré pendant les jeux.

Couronne d'olivier: récompense offerte aux vainqueurs.

3. Antiques : Pour voir les Jeux, il fallait se déplacer à Olympie.

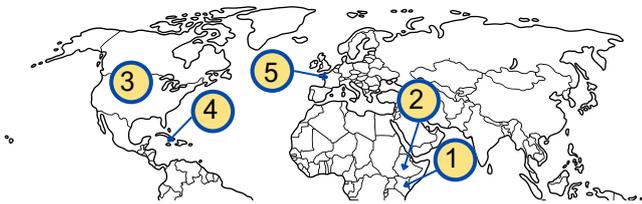
Modernes : Les épreuves ont lieu dans un stade international - Les femmes peuvent participer.

4. Phidippides était un messager grec.

Il a couru de Marathon à Athènes pour demander de l'aide.

PAGE 4 : GÉOGRAPHIE

1.



2. États-Unis : Polyvalence.

Kenya : Course de fond.

Jamaïque : Sprint.

France : Saut à la perche.

3. Dans l'ordre : Renaud Lavillenie - Usain Bolt - Kevin Mayer.

Dans l'ordre: les États-Unis - Tokyo (Japon)

PAGE 5 : CULTURE

1. Dans l'ordre : Faux - Vrai - Faux.

2. Japon - Kenya - Ukraine.

3. Saut en hauteur : 2,10m

Marathon : 2h 00min 35sec

Lancer de javelot : 66,73m

100 mètres : 10,80sec

Saut à la perche : 6,16m

PAGE 6 : QUIZ

1. Un chronomètre.

6. Des haies.

2. Le Kenya.

7. Rouge.

3. Un dossard.

8. La passe en main.

4. Le lancer de poids.

9. Le juge-arbitre.

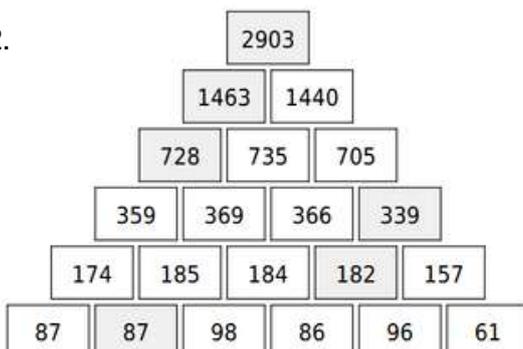
5. Le marathon.

10. Les Jeux Olympiques.

PAGE 7 : JEUX

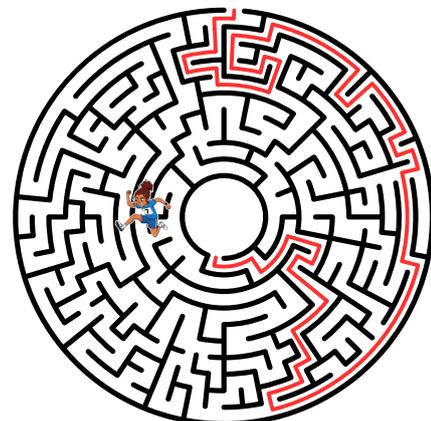
1. La silhouette 1.

2.



3. Les images : 1 et 4

4.



5. Le chiffre : 113