

## Les JO de Mobiclic

Chouette, les JO ! Cette année, les XXIX<sup>es</sup> Jeux olympiques ont lieu à Pékin en Chine. C'est le moment de tester tes capacités sportives.

### Le judo

« Principe de la souplesse », c'est ce que signifie le mot judo en japonais. Ce sport fait son entrée aux Jeux olympiques en 1964. Normal, ils se déroulent à Tokyo. Découvre quelques principes du judo en cliquant sur les judokas, et si tu veux participer à la compétition, clique sur la couronne de laurier.

Quand on débute au judo, on est ceinture blanche. Si je continue à m'entraîner, je pourrai bientôt porter la ceinture blanc et jaune. La ceinture indique le niveau des judokas, leur grade. Là, elles sont classées du grade le moins élevé au plus élevé, de gauche à droite. Observe-les bien avant de cliquer sur la couronne de laurier.

Le judo se pratique sur un tapis génial : le tatami. Idéal pour bouger vite, que ce soit debout ou à quatre pattes. Il n'est pas dur, donc on ne se fait pas mal lorsqu'on tombe.

Pour pratiquer le judo, il ne faut pas avoir peur des chutes. Le but du combat est de projeter son adversaire au sol.

Alors, en avant, en arrière, sur le côté, il faut apprendre à tomber sans se faire mal. Le mieux, c'est de chuter en roulant comme une grosse balle.

Attention, au judo, on ne se bagarre pas, on combat. La règle d'or, c'est de ne jamais faire mal. On ne saisit l'adversaire que par la toile du judogi, le vêtement de judo.

Pour gagner, il faut projeter le partenaire au sol et le maintenir le dos orienté vers le tapis pendant un temps indiqué.

Un combat de judo commence toujours debout. Pour projeter son partenaire au sol, le judoka a le choix entre plusieurs mouvements. En fonction de l'adversaire, de sa manière de combattre, il faut choisir le plus efficace, c'est de la tactique. Le judo est un sport de malins !

Lorsque l'adversaire est au sol, il faut l'immobiliser au moins vingt-cinq secondes. Le judoka a le choix entre plusieurs techniques d'immobilisation. Parfois, aucune ne marche.

En France, c'est la Fédération française de judo qui délivre la ceinture noire, ou 1<sup>er</sup> dan. Près de 38 000 Français et Françaises ont ce grade. Et ce n'est pas fini ! Après le 1<sup>er</sup> dan, il existe d'autres grades. À partir du 7<sup>e</sup> dan, la ceinture devient rouge et blanc. Au 9<sup>e</sup>, elle est toute rouge.

### La gymnastique

La gymnastique est un sport olympique depuis 1896 pour les hommes et 1928 pour les femmes. Elle regroupe trois disciplines : la gymnastique artistique, la gymnastique rythmique et le trampoline. Aux Jeux olympiques de Montréal, en 1976, la note de dix sur dix est obtenue par une gymnaste roumaine : Nadia Comaneci. C'est la première fois que cette note est attribuée. Découvre les huit agrès de la gymnastique artistique et clique sur le laurier dès que tu es prêt(e) à concourir !

Les barres asymétriques sont l'agrès le plus spectaculaire. Pendant soixante-dix secondes, la gymnaste enchaîne, au minimum, dix éléments en suspension, des tours et des sauts, à un rythme soutenu. Seules les filles pratiquent cet agrès.

Attention, seules les mains peuvent toucher le cheval-d'arçons. Inutile de te dire qu'il faut des bras d'acier pour enchaîner rapidement les ciseaux et les cercles en appui sur deux mains. Les filles ne pratiquent pas cet agrès.

Les anneaux sont l'agrès qui requiert le plus de force musculaire. Cette figure, appelée « croix de fer », doit être tenue au moins deux secondes pour être approuvée par le jury. Cette discipline n'est exercée que par les garçons.

Au sol, les exercices (sauts, enchaînements, équilibres, diagonales) sont pratiqués par les garçons et les filles en soixante-dix secondes. Les filles évoluent en musique. Le praticable doit absorber l'énergie des mouvements et amortir les chocs.

À la barre fixe, le corps ne doit jamais toucher terre. Le soleil, un tour entier de la barre sans s'arrêter, est au rendez-vous de cet agrès pratiqué seulement par les garçons. Frissons garantis !

Seulement dix petits centimètres de large pour y pratiquer des équilibres, des roues et des sauts arrière ou avant... La poutre est redoutée, les chutes y sont fréquentes. Seules les filles pratiquent cet agrès.

Garçons et filles doivent impérativement poser les deux mains sur la table de saut après avoir pris leur élan. Ensuite, ils doivent réaliser une figure acrobatique dans l'espace puis retomber de manière équilibrée. Vivacité et équilibre sont nécessaires pour cet agrès !

Seuls les garçons pratiquent les barres parallèles. Force, équilibre et souplesse sont indispensables pour cet agrès. Le gymnaste travaille au-dessus et au-dessous des barres avec une ou deux mains.

### **L'athlétisme**

Salut, champion(onne) ! Bienvenue sur ma piste, celle du 110 mètres haies. C'est ma discipline favorite. Courir et sauter, c'est assez complet comme sport, tu ne trouves pas ?

Le 110 mètres haies fait partie des grandes disciplines de l'athlétisme. C'est une épreuve star des Jeux olympiques. Cette course a toujours été au programme des Jeux olympiques depuis leur création, en 1896.

La piste est droite et mesure 100 mètres pour les femmes et 110 mètres pour les hommes. Il existe une épreuve de 400 mètres haies, la distance est identique pour les hommes et les femmes.

Pour la course qui nous intéresse aujourd'hui, dix haies d'1,06 mètre de haut sont réparties sur la piste. Tous les 9,14 mètres, il faut les enjamber. Hop ! On peut les faire tomber, ce n'est pas disqualifiant. Mais ça ralentit sacrément !

En finale, huit participants courent le 110 mètres haies. En 2006, le record mondial, détenu par le Chinois Liu Xiang, est de 12"88. Es-tu prêt(e) à pulvériser ce record ?

### **La boxe**

Cordes, gants, coups, sueur, rounds... te voilà sur le ring. Eh oui, la boxe fait partie des sports olympiques depuis 1904. Aux JO, un combat de boxe se compose de quatre reprises de deux minutes chacune. Tous les coups ne sont pas permis. Il y a des règles et c'est toi qui les feras respecter en te mettant à la place de l'arbitre.

### **Le volley-ball**

Le volley-ball est créé, en 1895, par William G. Morgan, un étudiant américain. À l'origine appelé « mintonette », ce sport collectif devient discipline olympique en 1964.

@TOUT05\_01

Exact ! Il y a une joueuse en trop sur le banc des remplaçantes. Une équipe de volley-ball est composée de douze joueurs ou joueuses dont six sur le terrain.

Yes ! Lors de la mise en jeu du ballon, le joueur au service se place en dehors du terrain, derrière la ligne de fond, sans poser le pied sur la ligne.

Eh oui ! Le terrain mesure 18 mètres sur 9, soit un carré de 9 mètres sur 9 mètres pour chaque équipe.

Dans chaque camp, la ligne d'attaque délimite la zone avant, fixée à 3 mètres de l'axe de la ligne centrale.

Eh oui ! Tout le monde a sa place. Au moment du service, les équipes se positionnent sur le terrain : trois joueurs dans la zone arrière, trois dans la zone avant. Ensuite, les joueurs se déplacent sur tout le terrain.

Bien vu ! Pour gagner un match, il faut remporter trois sets. Et pour gagner un set, il faut marquer vingt-cinq points avec une avance d'au moins deux points sur

l'autre équipe. Dans le cas d'une égalité à vingt-quatre, la partie continue jusqu'à ce qu'une équipe obtienne un écart de deux points : 26 à 24, par exemple.

Bien sûr ! Cette chaise est celle d'un arbitre de tennis. Ici, l'arbitre domine le terrain. Depuis sa chaise haute, il dirige la rencontre. Un second arbitre se tient debout de l'autre côté du filet, qu'il surveille plus particulièrement. Sont également présents quatre juges de ligne et le marqueur qui compte les points et contrôle l'ordre des services et les temps morts.

Faute ! Il est interdit de toucher le filet.

Exact ! Il y a trois joueurs avant et trois joueurs arrière. Un joueur arrière ne peut contrer un ballon. Il ne peut attaquer dans la zone avant que s'il prend son pied d'appel dans la zone arrière.

Eh oui ! Le ballon ne peut pas être tenu entre les mains. Le but du jeu est d'envoyer le ballon dans le camp adverse par-dessus le filet et de l'empêcher de toucher le sol de son propre camp. Chaque équipe dispose de trois touches pour retourner le ballon.

Ce filet est trop bas, bien sûr ! La hauteur du filet est de 2,24 mètres pour les femmes et de 2,43 mètres pour les hommes. Évidemment, pour les enfants, on l'abaisse !

### **Le tir à l'arc**

Le tir à l'arc est apparu pour la première fois aux Jeux olympiques en 1900. Les soixante-quatre concurrents sélectionnés s'affrontent individuellement ou par équipe. Cliquez sur notre archer pour découvrir les accessoires de cette discipline qui remonte, probablement, à l'âge de pierre, soit environ 20 000 ans avant J.-C.

L'arc mesure de 1,52 mètre à 1,82 mètre, il est aussi grand qu'une personne ! Il pèse de 2 à 3,6 kilogrammes. Il est composé d'une poignée et de deux branches flexibles.

Ce dispositif permet à l'archer de viser correctement la cible qui est placée, lors des Jeux olympiques, à 70 mètres. Ce qui représente la longueur de cinq bus.

Les cordes sont synthétiques. Elles sont fabriquées à base d'hydrocarbures.

Le plastron est indispensable pour éviter que les vêtements gênent le tir. Il est en cuir ou en plastique.

Le diamètre d'une flèche est de 9,3 millimètres, aussi gros qu'un feutre. Chaque archer a ses propres flèches, elles portent son nom ou ses initiales. Les plumes de la flèche, ou empennage, sont aussi personnalisées : la couleur et les motifs varient. Lors des éliminatoires, l'archer doit tirer 72 flèches par volée de six en quatre minutes chrono.

Le carquois est l'étui dans lequel l'archer transporte ses flèches.

La cible a beau avoir un diamètre de 1,22 mètre, pour l'archer situé à 70 mètres, elle fait la taille d'une punaise. Le centre de la cible mesure 12,2 petits centimètres, soit la taille d'un gros marqueur !

La cible est divisée en dix cercles concentriques, chaque cercle rapporte un nombre de points : un point pour le plus éloigné du centre et dix points pour le centre.

### **L'aviron**

L'aviron n'est pas un sport très connu, pourtant c'est un sport ancien. Il faisait déjà partie du programme des premiers JO, en 1896. Pour la petite histoire, en 1896, à Athènes, l'épreuve avait été annulée car la mer était houleuse.

Pour éviter une telle déconvenue, les courses se déroulent sur un bassin en eau calme de 2 000 mètres de long. Six bateaux prennent le départ de la course, chacun dans sa ligne d'eau qui est matérialisée par des bouées.

En tout, il y a quatorze disciplines différentes. Tout dépend du bateau utilisé : ici, l'aviron de couple, le rameur a deux avirons, un dans chaque main.

Ou bien l'aviron en pointe, le rameur a un seul aviron.

Du nombre de rameurs par bateau : un, deux, quatre ou huit rameurs, avec ou sans barreur.

De la catégorie de poids : poids lourds et poids légers, des épreuves hommes et des épreuves dames.

### La natation

Tout sportif de haut niveau doit se prêter au difficile exercice de l'interview. Mets-toi à la place de cette championne de natation et réponds correctement aux questions du journaliste Belson Bonfort, en faisant glisser les bonnes réponses près des haut-parleurs.

Écoute les questions du journaliste en passant la souris sur les six haut-parleurs.

Écoute les réponses de la nageuse en passant la souris sur les neuf micros. Quand tu penses qu'une réponse correspond à la question posée, fais glisser le micro près du haut-parleur.

Tout d'abord, félicitations, quelle course ! Vous venez de battre le record mondial : 23"88 pour le 50 mètres nage libre... C'est incroyable !

C'est vrai que, ce matin, à l'entraînement, j'étais vraiment bien dans l'eau. J'avais fait un bon temps : 24" en étant relâchée à la fin, ça permet d'aborder la course en confiance.

Vous faites une course idéale : quelles étaient vos sensations ?

Comme je le disais, j'étais confiante, et j'ai pris beaucoup de plaisir. J'ai gagné ! J'ai la médaille d'or ! Je vis un rêve !

Il y a quatre ans, aux derniers JO, vous êtes contrainte d'abandonner sur blessure. Aviez-vous ce mauvais souvenir en tête ? Comment aborde-t-on les JO dans de telles conditions ?

Les JO, c'est la compétition que tout athlète veut disputer. Ce rendez-vous manqué, il y a quatre ans, il a fallu l'oublier. J'étais un peu nerveuse avant la première série, mais tout est rentré dans l'ordre rapidement. Et, aujourd'hui, je peux vous dire que c'est oublié !

Comment devient-on championne olympique de natation sur 50 mètres nage libre ?

Devenir championne olympique, c'est beaucoup de travail, bien sûr, avec mon entraîneur Lucas Phillips et tout le staff technique. C'est vrai qu'à l'entraînement,

je réussissais de bons temps depuis le début de l'année, j'étais régulière avec une exigence toujours plus élevée dans mon travail.

Demain, vous concurrez le 100 mètres papillon ? Dans quel état d'esprit êtes-vous ?

Je suis sereine. Le papillon n'est pas ma spécialité, mais je vais essayer de concrétiser ce que je fais à l'entraînement, et aller au bout de moi-même.

Merci beaucoup, et encore félicitations pour cette médaille d'or !

Merci à vous, Belson. Juste un dernier mot : Mamie, je t'embrasse fort, elle est pour toi, cette médaille.

Oui, c'est incroyable, 23"88 sur 200 mètres papillon, je n'arrive pas à y croire moi-même !

Je suis inquiète. Le papillon, ce n'est pas ma tasse de thé. Je préfère le water-polo.

Devenir championne olympique, c'est simple, imaginez que vous avez sept requins dans le bassin à vos trousses et vous allez nager vite, croyez-moi !