



ENCYCLOPÉDIE

Junior des sports



QUÉBEC AMÉRIQUE JEUNESSE

Encyclopédie junior des sports



| | |
|--|--|
| Directrice éditoriale | Caroline Fortin |
| Rédactrice en chef | Martine Podesto |
| Rédacteurs | Isabelle Allard Francis Magnenot |
| Révisseurs | Marie-Nicole Cimon Marie-Anne Legault Diane Martin |
| Coordonnatrices de production | Carla Menza Guylaine Houle |
| Technicienne en production | Sophie Pellerin |
| Recherchistes | Gilles Vézina Kathleen Wynd |
| Conceptrice graphique | Sylvie Darêche |
| Mise en page | Véronique Boisvert Geneviève Théroux Béliveau Pascal Goyette |
| Conceptrice de la page couverture | Josée Noiseux |
| Retouche d'images | Hélène Coulombe |

| | |
|-------------------------------------|--|
| Illustrations | |
| Directeur artistique | Jean-Yves Ahern |
| Directeur artistique adjoint | Claude Thivierge |
| Superviseurs infographiques | Rielle Lévesque Michel Rouleau |
| Illustrateurs | Yan Bohler Mélanie Boivin Charles Campeau Mivil Deschênes Martin Desrosiers Jonathan Jacques Danièle Lemay Alain Lemire Martin Lortie Raymond Martin Annie Maurice Nicolas Oroc Frédéric Simard Yan Tremblay Mathieu Blouin Sébastien Dallaire Hoang Khanh Le Anne-Marie Ouellette Pierre Savoie Mamadou Togola |

Données de catalogage avant publication (Canada)

Vedette principale au titre :

Encyclopédie junior des sports

Comprend un index.

Pour les jeunes de 9 à 12 ans.

ISBN 978-2-7644-1162-9

1.Sports – Encyclopédies pour la jeunesse.

GV567.E5 2002

j796'.03 C2002-940841-5

Important : Les sports peuvent entraîner des risques de blessure. Lorsque vous pratiquez un sport, assurez-vous de le faire sous la supervision d'un adulte ou d'un professionnel, et utilisez toujours l'équipement de sécurité adéquat.

Il est interdit de reproduire ou d'utiliser le contenu de cet ouvrage, sous quelque forme et par quelque moyen que ce soit – reproduction électronique ou mécanique, y compris la photocopie et l'enregistrement – sans la permission écrite de l'éditeur.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIÉ) pour nos activités d'édition.

L'*Encyclopédie junior des sports* a été conçue et créée par :



QA International

une division des Éditions Québec Amérique inc.

329, rue de la Commune Ouest, 3^e étage

Montréal (Québec) H2Y 2E1 Canada

T 514.499.3000 F 514.499.3010

www.qa-international.com



Le Conseil des Arts
du Canada

The Canada Council
for the Arts



Québec

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

Les Éditions Québec Amérique bénéficient du Programme de subvention globale du Conseil des Arts du Canada. Elles tiennent également à remercier la SODEC pour son appui financier.

© 2002 Éditions Québec Amérique inc.
www.quebec-amerique.com

Imprimé et relié en Slovaquie.
10 9 8 7 6 5 4 3 2 06 05 04 02

Encyclopédie junior des sports



Introduction 7

Le corps humain et le sport 8

Les Jeux olympiques 14



1. Athlétisme 17

Introduction 18

100 mètres 20

200 et 400 mètres 21

800, 1500, 5000

et 10 000 mètres 22

Relais 23

Courses de haies 24

Lancers du disque et du marteau 25

Lancer du javelot 26

Lancer du poids 27

Saut en hauteur 28

Saut à la perche 29

Saut en longueur et triple saut 30

Marche 31

Marathon 32

Cross-country 33

Heptathlon et décathlon 34



2. Sports cyclistes 35

Cyclisme sur route 36

Cyclisme sur piste 38

BMX 40

Vélo de montagne 44



3. Sports gymniques 47

Gymnastique artistique 48

Gymnastique rythmique 54

Trampoline 56



4. Sports aquatiques 57

Natation 58

Natation synchronisée 63

Water-polo 66

Plongeon 68



5. Sports nautiques 71

Surf océanique 72

Ski nautique 74

Aviron 76

Canoë-kayak 78

Planche à voile 80

Voile 82



6. Sports équestres 85

Introduction 86

Harnachement 87

Dressage 88

Saut d'obstacles 90

Concours complet 92

Polo 93



7. Sports de précision et d'adresse 95

Tir à l'arc 96

Curling 97

Bowling 98

Golf 99

Table des matières



8. Sports de neige et de glace 103

| | |
|-----------------------------|-----|
| Hockey sur glace | 104 |
| Patinage artistique | 108 |
| Patinage de vitesse | 112 |
| Luge, skeleton et bobsleigh | 116 |
| Ski alpin | 118 |
| Ski acrobatique | 122 |
| Ski de vitesse | 125 |
| Saut à ski | 126 |
| Ski de fond | 127 |
| Surf des neiges | 128 |



9. Sports de balle 131

| | |
|--------------------------------|-----|
| Baseball | 132 |
| Softball | 136 |
| Crosse | 138 |
| Cricket | 140 |
| Hockey sur gazon | 142 |
| Soccer | 144 |
| Football australien | 148 |
| Balle au mur | 149 |
| Handball | 150 |
| Basket-ball | 152 |
| Football américain et canadien | 156 |
| Rugby | 160 |
| Netball | 164 |
| Volley-ball | 166 |
| Volley-ball de plage | 168 |



10. Sports de raquette 169

| | |
|-----------------|-----|
| Tennis | 170 |
| Badminton | 174 |
| Tennis de table | 176 |
| Squash | 178 |
| Racquetball | 180 |



11. Sports de combat 181

| | |
|--------------------------------|-----|
| Karaté | 182 |
| Judo | 185 |
| Taekwondo | 188 |
| Escrime | 190 |
| Lutttes gréco-romaine et libre | 193 |
| Boxe | 196 |



12. Sports à roulettes 199

| | |
|------------------------|-----|
| Planche à roulettes | 200 |
| Patin à roues alignées | 202 |
| Roller hockey | 204 |



13. Sports motorisés 205

| | |
|--------------------------|-----|
| Course automobile | 206 |
| Formule 1 | 208 |
| Formule 3000 | 211 |
| Formule Indy | 212 |
| Motocyclisme | 214 |
| Rallyes et rallyes-raids | 216 |



14. Sports multiples 217

| | |
|----------------------|-----|
| Triathlon | 218 |
| Pentathlon moderne | 219 |
| Course d'orientation | 220 |

Glossaire 221

Index 222

Remerciements 224

Crédits photos 224



L'Encyclopédie junior des sports est un guide illustré couvrant plus de 100 sports différents. Que vous soyez un participant ou un spectateur, vous y trouverez toutes les informations essentielles sur la plupart des sports pratiqués dans le monde de nos jours. Ce livre décrit en détail la façon dont se pratique chaque sport, les règlements, les talents requis ainsi que le type d'équipement utilisé. On y explique le rôle des joueurs d'une équipe ainsi que les responsabilités des officiels qui supervisent chacun des sports.

Des images créées par ordinateur accompagnent le texte et représentent les terrains, courts et pistes où les sports sont pratiqués. Les illustrations d'athlètes en action sont basées sur de véritables photographies. Cela leur donne une allure réaliste et permet de montrer certaines caractéristiques de façon détaillée. Par exemple, un plongeon peut être décomposé en une série d'images séparées, de manière à bien illustrer tous les mouvements complexes qui constituent la performance de l'athlète.

Comment utiliser ce livre

La table des matières, au début de l'ouvrage, donne la liste des 14 chapitres et de leur contenu. Chaque chapitre est indiqué par une couleur distincte et regroupe des sports de même type.

En page 221, le glossaire répertorie par ordre alphabétique certains mots du texte qui ne vous sont peut-être pas familiers. Vous y trouverez, par exemple, les mots « intercepter » et « tactique », accompagnés d'une définition et de la façon dont on les utilise dans certains sports. L'index de la page 222 regroupe des termes importants qui figurent dans ce livre ainsi que les pages où ils apparaissent.

À moins d'indication contraire, la plupart des règlements et mesures cités dans cette encyclopédie sont ceux utilisés dans les compétitions olympiques. Ils peuvent différer de ceux utilisés dans les sports professionnels, collégiaux ou scolaires.

Bonne lecture !



Le corps humain et le sport



Notre corps est une formidable machine ! De simples activités de tous les jours, comme la marche, la course à pied et le lancer d'une balle, mettent en branle un processus complexe, auquel participe le corps tout entier. Mais au-delà de ces activités quotidiennes, la mécanique humaine est aussi capable d'exploits athlétiques hors de l'ordinaire... Du lancer du poids en passant par le saut en longueur et la course à obstacles, les performances des grands athlètes témoignent de sa grande puissance... Mais attention ! S'il est la composante essentielle de toute activité sportive, le corps n'est rien sans le soutien du moral du sportif. La confiance en soi et l'optimisme sont des armes efficaces qui accompagnent l'athlète dans la poursuite de ses buts... à condition, bien sûr, de suivre un entraînement adéquat et sérieux !

La formidable machine humaine

Les os, les muscles, le cerveau et le cœur sont au nombre des acteurs sportifs de premier plan. Ces structures du corps sont regroupées sous quatre grands appareils qui occupent des fonctions bien précises.

L'appareil moteur

L'appareil moteur est composé des os, des muscles et des articulations. Ensemble, ces structures conduisent aux mouvements du corps.

L'appareil nerveux

Composé du cerveau et de la moelle épinière, l'appareil nerveux est le chef d'orchestre de l'activité sportive. Il recueille les informations provenant des sens comme la vue, le toucher, l'ouïe et l'équilibre. Après analyse des données, le système nerveux prend des décisions d'une justesse inouïe. C'est grâce à lui qu'un joueur peut estimer avec quelle force un ballon de basket-ball doit être lancé afin d'atteindre le filet.

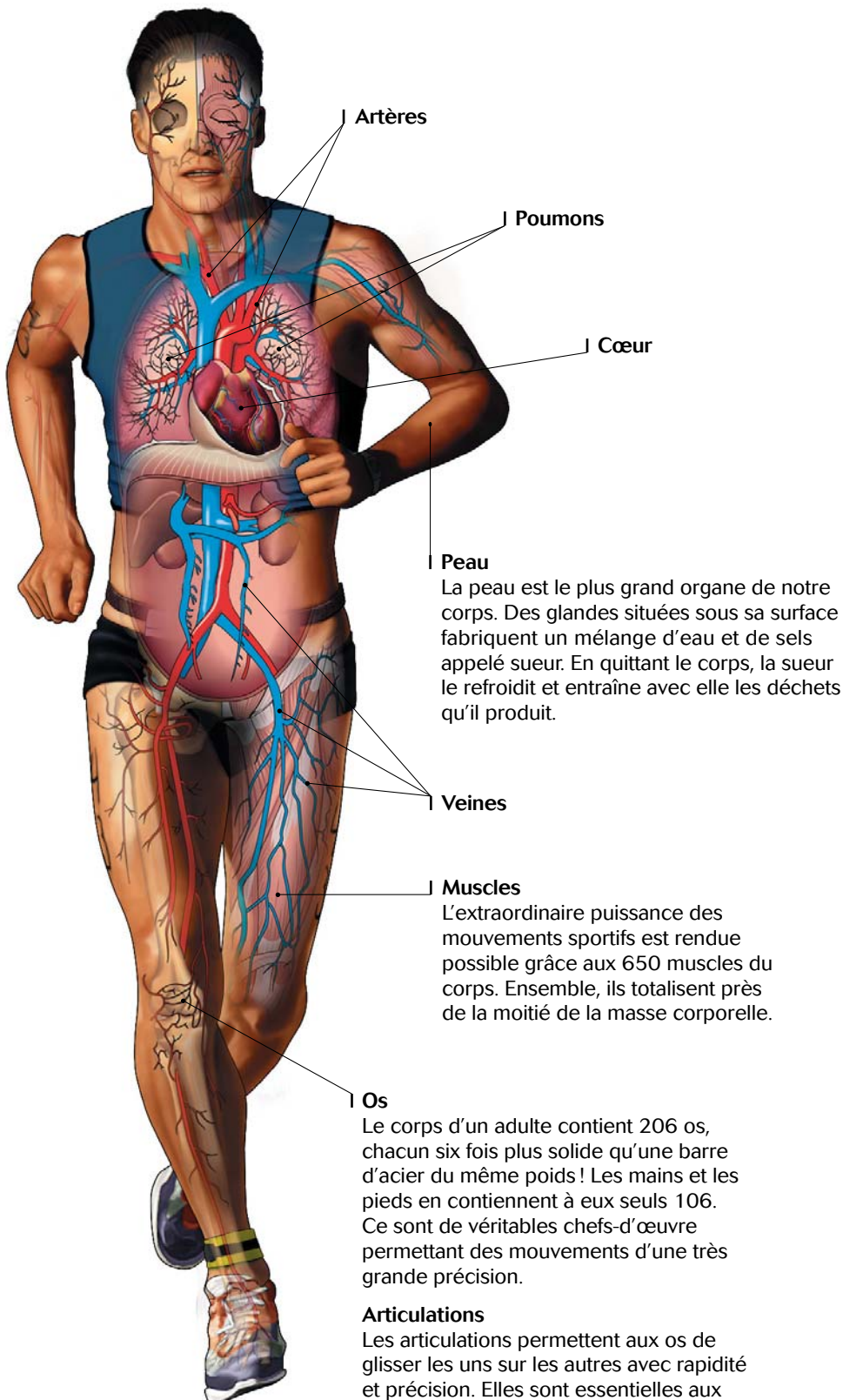
L'appareil circulatoire

L'appareil circulatoire est composé des artères, des veines et d'une pompe centrale, le cœur. Il transporte de cinq à six litres de sang chaque minute. Mis bout à bout, les vaisseaux sanguins du corps forment un réseau si étendu qu'il pourrait faire environ 10 fois le tour de la Terre !

L'appareil respiratoire

L'appareil respiratoire est composé de la trachée et des poumons. Il est responsable du transport de l'air vers les poumons, mais aussi de l'expulsion du gaz carbonique, un déchet de la respiration des cellules de notre corps.

Le corps humain et le sport



Artères

Poumons

Cœur

Peau

La peau est le plus grand organe de notre corps. Des glandes situées sous sa surface fabriquent un mélange d'eau et de sels appelé sueur. En quittant le corps, la sueur le refroidit et entraîne avec elle les déchets qu'il produit.

Veines

Muscles

L'extraordinaire puissance des mouvements sportifs est rendue possible grâce aux 650 muscles du corps. Ensemble, ils totalisent près de la moitié de la masse corporelle.

Os

Le corps d'un adulte contient 206 os, chacun six fois plus solide qu'une barre d'acier du même poids ! Les mains et les pieds en contiennent à eux seuls 106. Ce sont de véritables chefs-d'œuvre permettant des mouvements d'une très grande précision.

Articulations

Les articulations permettent aux os de glisser les uns sur les autres avec rapidité et précision. Elles sont essentielles aux mouvements du corps.

Glossaire :

Cellule

La cellule est la plus petite unité vivante du corps humain. Le corps en contient des milliards, toutes spécialisées pour accomplir une tâche précise.

Sens

Les sens sont les fonctions permettant de percevoir les phénomènes qui se produisent à l'extérieur de notre corps. Ils sont au nombre de cinq : la vue, le toucher, l'odorat, l'ouïe et le goût.

Organe

Les organes, comme le cœur, les poumons et l'estomac, sont des parties du corps spécialisées dans une fonction précise.

Glande

Une glande est un organe, un tissu ou une cellule produisant une substance chimique spéciale qui joue un rôle dans le fonctionnement du corps.

Artères

Les artères transportent le sang hors du cœur. Leurs parois faites de fibres musculaires et élastiques peuvent se contracter et se dilater.

Artérioles

Les artérioles sont de petites artères.

Capillaires

Minuscules artères aux parois minces, les capillaires permettent les échanges de gaz et de nutriments entre les cellules et le sang.

Veinules

Les veinules sont de petites veines. Elles recueillent le sang des capillaires et le déversent dans les veines.

Veines

Les veines sont des vaisseaux aux parois beaucoup moins épaisses que celles des artères. Elles transportent le sang vers le cœur.

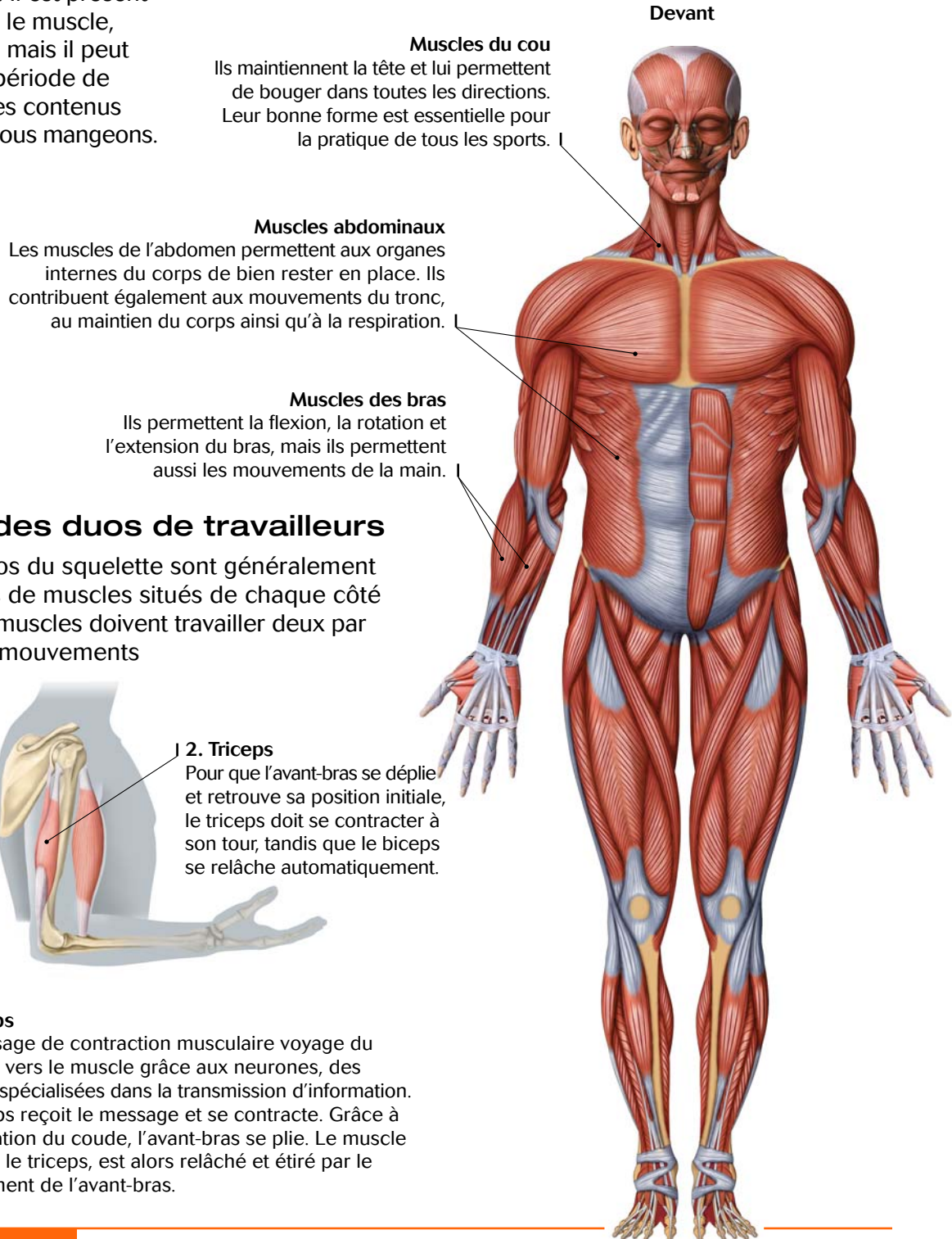
* Sport et handicapés

Qui a dit qu'il fallait deux bras et deux jambes pour établir des records de performances ? Depuis plus de 40 ans, les Jeux paralympiques pour handicapés physiques réunissent plus de 5000 athlètes. Ces Jeux regroupent une quinzaine d'épreuves, dont le basket-ball, l'escrime, la natation et le judo. Des Jeux olympiques pour handicapés mentaux ont aussi lieu, depuis 1992.

Le corps humain et le sport

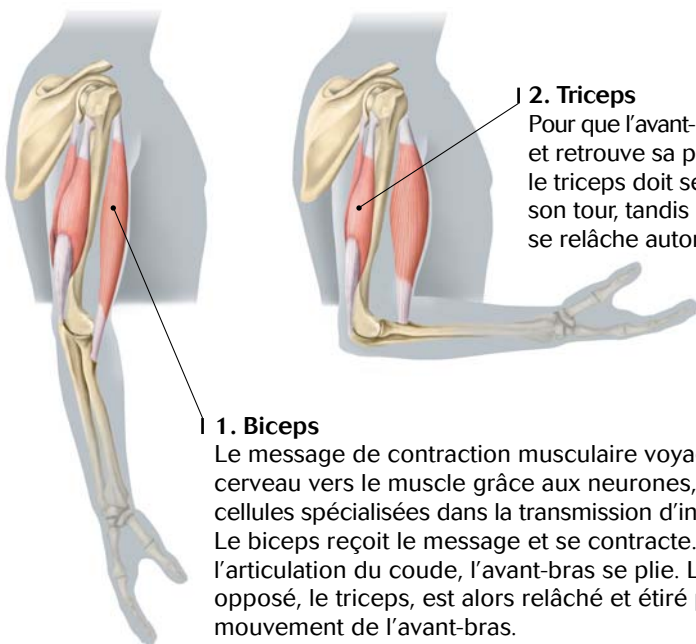
Les muscles : grands travailleurs du corps

Les muscles sont de véritables petits moteurs permettant des mouvements d'une très grande précision. Ils peuvent être divisés en trois groupes : les muscles lisses, qui tapissent les parois des artères et de certains autres organes du corps, les muscles cardiaques, qui composent le cœur, et les muscles squelettiques, qui participent aux mouvements du corps. Alors que les deux premiers groupes de muscles accomplissent leur travail sans que nous nous en rendions compte, les muscles squelettiques, en revanche, attendent de recevoir les ordres du cerveau avant de se contracter. Comme tous les moteurs, les muscles ont besoin d'un carburant qui leur fournit l'énergie nécessaire pour accomplir leur travail de contraction. Le carburant des muscles s'appelle l'ATP. Il est présent en petite quantité dans le muscle, sous forme de réserve, mais il peut aussi être fabriqué en période de pointe, grâce aux sucres contenus dans les aliments que nous mangeons.



Les muscles : des duos de travailleurs

Les mouvements des os du squelette sont généralement assurés par des paires de muscles situés de chaque côté d'une articulation. Les muscles doivent travailler deux par deux pour assurer les mouvements



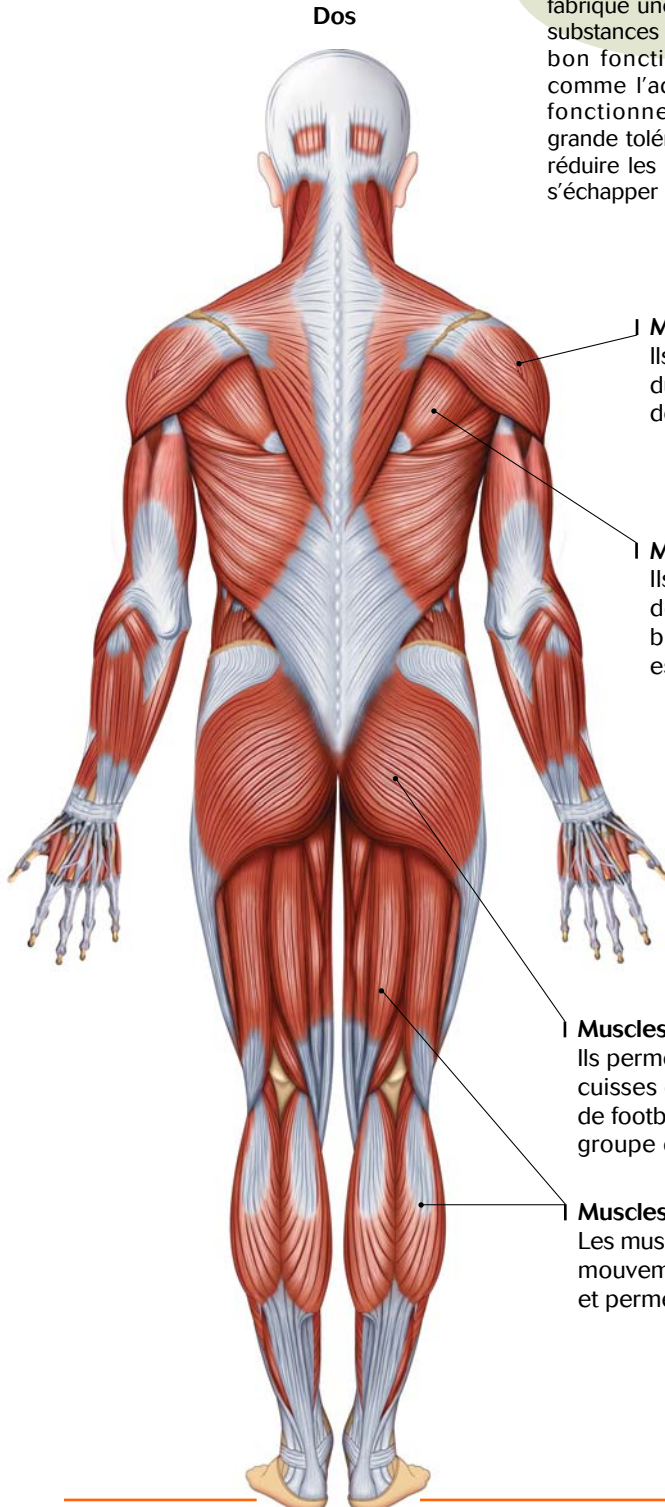
Le corps humain et le sport

Les grandes spécialités musculaires

Les muscles du corps travaillent en groupes. De la tête vers le bas, on compte les muscles du cou, des épaules, des bras et du dos, les muscles abdominaux, les muscles fessiers et les muscles des jambes et des pieds.

* Un formidable laboratoire de chimie !

Pendant une activité sportive intense, le corps fabrique une plus grande quantité d'hormones, substances chimiques spéciales nécessaires au bon fonctionnement du corps. Certaines, comme l'adrénaline, permettent un meilleur fonctionnement des muscles et une plus grande tolérance à la douleur, et contribuent à réduire les pertes en eau du corps en laissant s'échapper un minimum de sueur.



Dos

Muscles des épaules

Ils permettent les mouvements du bras. Ils sont particulièrement développés chez les culturistes.

Muscles du dos

Ils participent au mouvement de la tête, des épaules, des bras et du tronc, et sont essentiels à la respiration.

Muscles fessiers

Ils permettent les mouvements des cuisses et des pieds. Les joueurs de football sollicitent beaucoup ce groupe de muscles.

Muscles des jambes

Les muscles des jambes permettent les mouvements des jambes et des pieds, et permettent la flexion des genoux.

Énergie et kilocalories

L'énergie dépensée par le corps, de même que l'énergie apportée par les aliments, est mesurée en calories (cal). Entre l'âge de 9 et 12 ans, les filles et les garçons ont besoin d'environ 2000 calories par jour. En revanche, un athlète participant à un grand tour cycliste peut en avoir besoin de cinq fois plus !

Tableau des dépenses énergétiques d'un jeune adolescent, par heure d'activité

| Activités | Dépense d'énergie approximative (cal) |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| Dormir | 30 |
| Travailler devant un ordinateur | 50 |
| Jouer de la guitare | 90 |
| Prendre une douche | 120 |
| Jouer au golf | 140 |
| Jouer au badminton | 230 |
| Jouer au volley-ball de plage | 260 |
| Faire du BMX | 280 |
| Faire du judo | 320 |

Tableau de la valeur énergétique des aliments

| Aliments | Quantité approximative d'énergie fournie (cal) |
|----------------------------|--|
| 1 c. à thé de sucre | 20 |
| 100 g de haricots verts | 40 |
| 2 clémentines | 40 |
| 1 c. à thé de beurre | 47 |
| 1 tranche de pain blanc | 65 |
| 1 pomme moyenne | 80 |
| 1 verre de jus de raisin | 106 |
| 1 banane | 110 |
| 1 c. à soupe d'huile | 35 |
| 100 g de saumon | 175 |
| 250 ml de lait au chocolat | 200 |
| 100 g de rôti de porc | 240 |
| 100 g de steak | 260 |
| 200 g de pâtes | 280 |
| 100 g de poulet | 300 |
| 1 portion de lasagne | 446 |
| 100 g de cacahuètes | 600 |

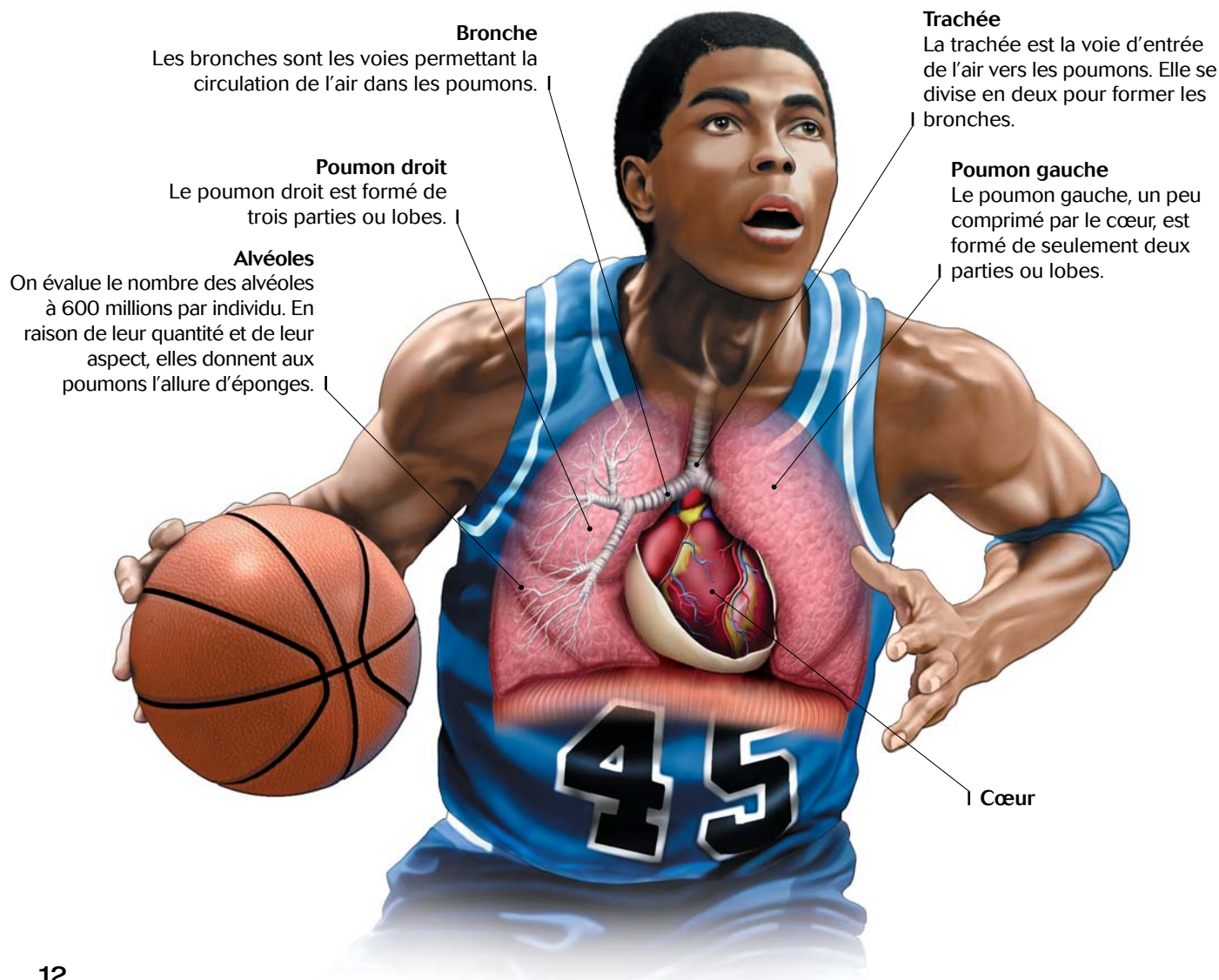
Le corps humain et le sport

Un réseau de distribution efficace !

Même bien nourris en sucres, les muscles ne peuvent fonctionner sans un précieux allié : l'oxygène. Ce gaz essentiel à la vie est présent dans l'air que nous respirons. Il pénètre dans le corps par les poumons et est transporté dans le sang par une armée de 25 000 milliards de petites cellules spéciales appelées globules rouges. Pour acheminer l'oxygène dans toutes ses parties, le corps dispose d'un réseau de distribution d'une très grande efficacité : l'appareil circulatoire. Chaque minute, environ cinq litres de sang empruntent le réseau complexe des veines et des artères de l'appareil circulatoire. Mais le sang ne fait pas qu'assurer le transport de l'oxygène, des minéraux, des sucres et des vitamines ! Il débarrasse aussi les cellules de leurs déchets. Poumons, sueur et urine se chargeront ensuite de les évacuer à l'extérieur du corps.

L'appareil respiratoire

L'air emprunte la trachée, puis est acheminé dans les poumons par l'arbre pulmonaire, formé des bronches et des bronchioles. À l'extrémité des fines bronchioles sont situées les alvéoles pulmonaires, sorte de petits sacs à la membrane très mince. L'oxygène de l'air traverse la fine paroi des alvéoles et rejoint le sang. Au repos, nous respirons environ cinq litres d'air par minute. Pendant la pratique d'une activité sportive, ce volume peut atteindre 50 et même 100 litres par minute ! Plus l'activité pratiquée est intense, plus nos poumons absorbent une grande quantité d'air... et donc d'oxygène !



Le corps humain et le sport

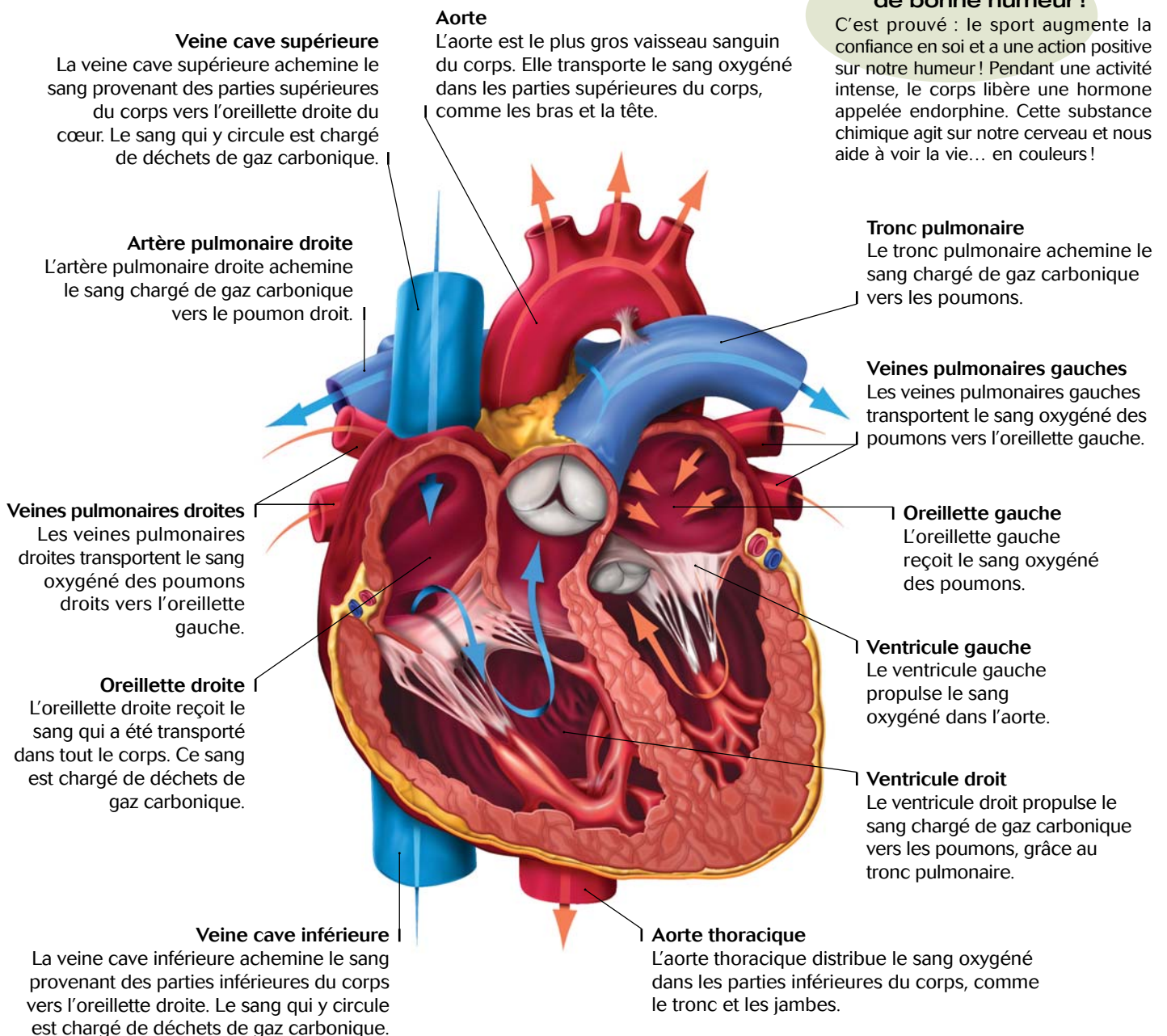
La pompe centrale

Malgré sa petite taille, le cœur est l'organe le plus actif du corps : pendant toute la durée de la vie, il se contracte sans relâche pour propulser le sang dans l'ensemble du corps. Cette formidable machine pompe 2,5 millions de litres de sang chaque année, dans un réseau complexe formé d'artères, d'artérioles, de capillaires, de veines et de veinules. Chez un adulte au repos, le cœur bat de 70 à 80 fois par minute. Ce nombre de battements du cœur s'appelle la fréquence cardiaque. Elle est beaucoup plus élevée chez les nouveau-nés et légèrement plus lente chez les personnes âgées. Comme tous les muscles du corps, le cœur gagne à suivre un entraînement sportif régulier. Grâce à un bon programme d'endurance, la capacité et la puissance de ses contractions augmentent pour permettre au sang de circuler plus efficacement dans le corps lors d'un effort violent. Chez un athlète, le cœur est si puissant qu'il lui suffit de battre de 40 à 50 fois par minute seulement !



Le sport rend de bonne humeur !

C'est prouvé : le sport augmente la confiance en soi et a une action positive sur notre humeur ! Pendant une activité intense, le corps libère une hormone appelée endorphine. Cette substance chimique agit sur notre cerveau et nous aide à voir la vie... en couleurs !



Les Jeux olympiques



En 884 avant Jésus-Christ (av. J.-C.), la guerre sévissait entre la plupart des cités grecques. Souhaitant faire régner la paix, le roi Iphitos d'Élide, souverain d'un des pays de la Grèce antique, proposa de rétablir les jeux « qui plaisent aux dieux »... Il faisait bien sûr allusion à ce que nous connaissons aujourd'hui sous le nom de Jeux olympiques. Il est difficile de connaître la véritable origine des Jeux olympiques. On croit

toutefois qu'ils avaient déjà lieu 1500 ans av. J.-C. Ranimés par le roi Iphitos, les Jeux de l'Antiquité eurent lieu dans la ville d'Olympie tous les quatre ans, pendant plus de 1000 ans ! En 392, l'empereur romain Théodose 1^{er} les interdit sous prétexte qu'ils étaient contraires à la foi chrétienne... Il fallu attendre 1500 ans pour voir de nouveau brûler la flamme olympique...

En 1892, Pierre de Coubertin, un riche éducateur français, lança l'idée de faire revivre les Jeux olympiques de l'Antiquité grecque. Son rêve est devenu réalité quatre ans plus tard, lorsque les premiers Jeux olympiques de l'ère moderne ont vu le jour à Athènes, en Grèce. De Coubertin s'est éteint en 1937, à l'âge de 74 ans. Conformément à ses dernières volontés, son cœur a été enterré en Grèce, dans la ville d'Olympie...

Les symboles olympiques



Les anneaux

Le symbole des Jeux olympiques est formé de cinq anneaux de couleurs différentes, entrelacés de gauche à droite. Il représente l'union des cinq continents et des athlètes du monde entier.

La flamme

Pendant les Jeux olympiques de l'Antiquité, une flamme sacrée brûlait en permanence sur l'autel de Zeus, à Olympie. Depuis 1936, la flamme y est rallumée chaque fois qu'ont lieu les Jeux olympiques. Utilisant des torches, des athlètes se relaient pour transporter le feu sacré de la flamme jusqu'à la ville hôte des Jeux.

La devise

La devise olympique «*Citius, altius, fortius*» a été formulée en latin. Elle signifie « plus vite, plus haut, plus fort ».

* Fin malheureuse pour le premier marathonien

Le marathon, une course de 40 kilomètres, a vu le jour lors des premiers Jeux olympiques à Athènes en 1896. Elle commémorait le souvenir du soldat grec Philippidès, mort d'épuisement en 490 av. J.-C. après avoir couru 40 kilomètres entre les villes de Marathon et d'Athènes. Le pauvre allait annoncer aux Grecs leur victoire contre les Perses.

Le mouvement olympique

Le mouvement olympique réunit tous les groupes de personnes qui œuvrent, de près ou de loin, à l'organisation et au déroulement des Jeux olympiques.

Comité International Olympique (CIO)

Le CIO est l'organisme suprême, celui qui contrôle tout le mouvement olympique. Grand protecteur des symboles tels que le drapeau, la devise et l'hymne, il supervise et organise les Jeux, tout en défendant une image saine et positive du sport.

Fédération internationale olympique (FIO)

Chacune des 35 FIO protège l'intégrité de son sport et s'assure que les règles qui le sous-tendent sont respectées en compétition internationale. Les FIO fixent les performances qui permettront de qualifier les athlètes en vue d'une participation aux Jeux olympiques. Elles choisissent également les arbitres, les juges et les autres officiels qui administreront leur sport.

Comité national olympique (CNO)

Chaque pays participant aux Jeux olympiques possède son CNO. Ces organismes sont responsables du bien-être de leurs athlètes olympiques et mettent à leur disposition des centres d'entraînement ainsi que des ressources monétaires nécessaires à leur participation aux Jeux.

Comité organisateur des Jeux olympiques (COJO)

Le COJO est responsable, avec la ville hôte, de l'organisation des Jeux olympiques. Il met en place les structures olympiques, veille à l'hébergement des athlètes ainsi qu'au transport des athlètes et des spectateurs vers les sites des événements sportifs.

Les Jeux olympiques

Des épreuves et des athlètes

Les premiers Jeux olympiques de l'Antiquité n'offraient qu'une seule discipline : celle de la course du stade, qui consistait à faire le tour du stade d'Olympie au pas de course. La diaulique, ou double stade, qui consistait à faire deux fois le tour du stade, fut créée quelques années plus tard. Se sont ensuite ajoutées les compétitions du pentathlon, incluant la course à pied, le lancer du disque, le lancer du javelot, le saut et la lutte, puis les courses de chars. Lors des premiers Jeux olympiques de l'ère moderne, en 1896, 245 athlètes participaient à l'événement. Neuf sports étaient alors au calendrier : l'athlétisme, le cyclisme, l'escrime, la gymnastique, l'haltérophilie, la lutte, la natation, le tennis et le tir. Cent ans plus tard, le nombre d'athlètes inscrits aux Jeux dépasse les 10 000 ! Les disciplines sportives se multiplient et continuent de s'ajouter à la liste des sports déjà existants. Environ 30 sports figurent aujourd'hui au calendrier des événements sportifs des Jeux olympiques !

Performances de champions

Bien de l'eau a coulé sous les ponts depuis que le Grec Koroïbos d'Élis a reçu la première récompense olympique officielle... C'était en 776 av. J.-C. Il venait alors de remporter la course du stade d'Olympie. Depuis, des centaines d'athlètes ont fait honneur à leur pays en accomplissant des exploits dignes des dieux de la Grèce antique.

* L'audace des sportives

Aucune femme n'a pu participer aux premiers Jeux olympiques modernes, en 1896, à Athènes. Quatre ans plus tard, lors des Jeux olympiques de Paris, 19 courageuses furent admises aux épreuves de tennis et de golf. Bien entendu, les extraordinaires performances féminines sont aujourd'hui reconnues et de plus en plus d'épreuves sont proposées aux femmes. Cent ans après la création des Jeux olympiques modernes, elles sont plus de 3000 à prendre part aux événements sportifs.



Carl Lewis

Cet Américain est un champion du 100 mètres. Il a obtenu 17 médailles d'or en 17 ans de carrière internationale.



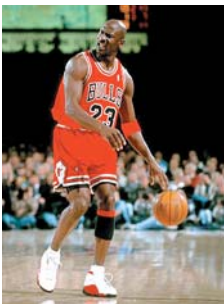
Bonnie Blair

Cette patineuse de vitesse est la seule femme américaine à avoir gagné cinq médailles d'or aux Jeux olympiques d'hiver. Championne du 500 m et du 1000 m en 1992 et en 1994, elle a également remporté le 500 m en 1998.



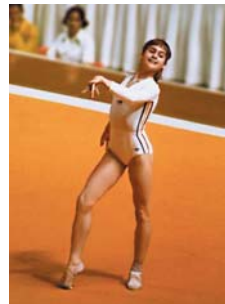
Mark Spitz

Champion olympique en équipe 1968 et vedette des Jeux de 1972, il a amélioré 26 records du monde individuels et 25 records américains entre 1967 et 1972.



Michael Jordan

Champion américain de la NBA en 1991, 1992, 1993, 1996, 1997 et 1998, il a aussi été champion olympique en 1984 et 1992. Il est considéré comme le plus grand joueur de basket-ball de tous les temps.



Nadia Comaneci

Elle a remporté la première note parfaite de l'histoire de la gymnastique féminine, suivie de six autres, aux Jeux olympiques de Montréal, en 1976. Le record de cette jeune Roumaine est toujours inégalé.



Muhammad Ali

Poids lourd, champion du monde de 1964 à 1967, et de nouveau en 1974 et en 1978, ce célèbre Américain a également été champion olympique de catégorie mi-lourd en 1960.

Les Jeux olympiques

Lorsqu'ils furent créés, en 1896, les Jeux olympiques modernes ne comportaient que des disciplines sportives d'été. Convaincu de l'importance de réunir les athlètes des sports d'hiver, le CIO annonça la tenue des premiers Jeux olympiques d'hiver pour l'année 1928. Pendant plus de 60 ans, Jeux olympiques d'été et d'hiver eurent lieu la même année, aux quatre ans. À partir de 1994, les choses ont changé : ils ont maintenant lieu aux deux ans, en alternance.



Des wagons de neige canadienne

L'élément le plus important des Jeux olympiques d'hiver est sans contredit la neige ! Malheureusement, cette dernière rate parfois le rendez-vous... À Saint-Moritz, en février 1928, après une chute de neige importante, la température a atteint les 25 degrés Celsius ! Cette chaleur a fait fondre la neige et rendu difficiles les épreuves de patinage et de ski de fond... Quatre ans plus tard, pour prévenir une pénurie de neige aux Jeux olympiques de Lake Placid, les Américains ont fait venir du Canada des wagons entiers de neige !

Les Jeux olympiques et les villes hôtes

C'est le CIO qui a la difficile tâche d'élire la ville qui recevra les Jeux olympiques. Le vote détermine la ville victorieuse sept ans à l'avance ! De nombreuses villes rêvent d'être l'hôte des Jeux olympiques. Pour obtenir ce titre, elles doivent prouver qu'elles peuvent accueillir en toute sécurité les milliers d'athlètes et de visiteurs de partout dans le monde.

Les villes hôtes des Jeux olympiques - été

| | |
|------|--------------------------|
| 1896 | Athènes (Grèce) |
| 1900 | Paris (France) |
| 1904 | St.Louis (États-Unis) |
| 1908 | Londres (Angleterre) |
| 1912 | Stockholm (Suède) |
| 1920 | Anvers (Belgique) |
| 1924 | Paris (France) |
| 1928 | Amsterdam (Hollande) |
| 1932 | Los Angeles (États-Unis) |
| 1936 | Berlin (Allemagne) |
| 1948 | Londres (Angleterre) |
| 1952 | Helsinki (Finlande) |
| 1956 | Melbourne (Australie) |
| 1960 | Rome (Italie) |
| 1964 | Tokyo (Japon) |
| 1968 | Mexico (Mexique) |
| 1972 | Munich (Suisse) |
| 1976 | Montréal (Canada) |
| 1980 | Moscou (Russie) |
| 1984 | Los Angeles (États-Unis) |
| 1988 | Séoul (Corée du Sud) |
| 1992 | Barcelone (Espagne) |
| 1996 | Atlanta (États-Unis) |
| 2000 | Sydney (Australie) |
| 2004 | Athènes (Grèce) |
| 2008 | Pékin (Chine) |

Les villes hôtes des Jeux olympiques - hiver

| | |
|------|------------------------------------|
| 1924 | Chamonix (France) |
| 1928 | Saint-Moritz (Suisse) |
| 1932 | Lake Placid (États-Unis) |
| 1936 | Garmisch-Partenkirchen (Allemagne) |
| 1948 | Saint-Moritz (Suisse) |
| 1952 | Oslo (Norvège) |
| 1956 | Cortina d'Ampezzo (Italie) |
| 1960 | Squaw Valley (États-Unis) |
| 1964 | Innsbruck (Autriche) |
| 1968 | Grenoble (France) |
| 1972 | Sapporo (Japon) |
| 1976 | Innsbruck (Autriche) |
| 1980 | Lake Placid (États-Unis) |
| 1984 | Sarajevo (ex-Yougoslavie) |
| 1988 | Calgary (Canada) |
| 1992 | Albertville (France) |
| 1994 | Lillehammer (Norvège) |
| 1998 | Nagano (Japon) |
| 2002 | Salt Lake City (États-Unis) |
| 2006 | Torino (Italie) |



Athlétisme

Introduction

100 mètres

200 et 400 mètres

800, 1500, 5000 et 10 000 mètres

Relais

Courses de haies

Lancers du disque et du marteau

Lancer du javelot

Lancer du poids

Saut en hauteur

Saut à la perche

Saut en longueur et triple saut

Marche

Marathon

Cross-country

Heptathlon et décathlon

| | | |
|---|--------------|--|
| N | | |
| nage libre | 60 | |
| NASCAR | 207 | |
| natation | 58, 218, 219 | |
| natation synchronisée | 63 | |
| National Basketball Association | 152 | |
| NBA | 152 | |
| netball | 164 | |
| P | | |
| papillon | 61 | |
| pas | 86 | |
| passage | 89 | |
| patin à roues alignées | 202 | |
| patinage artistique | 108 | |
| patinage de vitesse | 112 | |
| peloton | 37 | |
| pentathlon | 219 | |
| piaffer | 89 | |
| planche à roulettes | 200 | |
| planche à voile | 80 | |
| plateforme | 65 | |
| plongeon | 68 | |
| polo | 93 | |
| poursuite (cyclisme sur piste) | 38 | |
| poutre | 51 | |
| précision et d'adresse, sports de programme | 95 | |
| (gymnastique artistique) | 49 | |
| programme | | |
| (natation synchronisée) | 63 | |
| programme au sol | 49, 53 | |
| programme libre | | |
| (natation synchronisée) | 63 | |
| programme technique | | |
| (natation synchronisée) | 63 | |
| promenade avant | 64 | |
| Q | | |
| quatre nages | 62 | |
| R | | |
| racquetball | 180 | |
| rallyes | 216 | |
| rallyes-raids | 216 | |
| rampe (BMX) | 42 | |
| rampe (patin à roues alignées) | 203 | |
| rampe (planche à roulettes) | 200 | |
| rappel | 84 | |
| rassemblé | 88 | |
| régates | 82 | |
| relais (natation) | 62 | |
| relais 4 x 100 m | 23 | |
| relais 4 x 400 m | 23 | |
| roller hockey | 204 | |
| rugby | 160 | |
| Rugby Union | 160 | |
| Rulfova | 51 | |
| RWC | 161 | |
| S | | |
| salto | 49 | |
| saut (ski nautique) | 75 | |
| saut à la perche | 29, 34 | |
| saut à ski | 126 | |
| saut d'obstacles | 90 | |
| saut en hauteur | 28, 34 | |
| saut en longueur | 30 | |
| sauts (ski acrobatique) | 124 | |
| Schuschunova | 49 | |
| schuss | 120 | |
| selle | 87 | |
| shiai | 182 | |
| skeleton | 117 | |
| ski acrobatique | 122 | |
| ski alpin | 118 | |
| ski de fond | 127 | |
| ski nautique | 74 | |
| ski de vitesse | 125 | |
| slalom (planche à voile) | 80 | |
| slalom (ski alpin) | 121 | |
| slalom (ski nautique) | 74 | |
| slalom en eaux vives | 79 | |
| slalom géant (ski alpin) | 121 | |
| slalom géant (surf des neiges) | 130 | |
| soccer | 144 | |
| softball | 136 | |
| spirales | 111 | |
| sports à roulettes | 199 | |
| sports aquatiques | 57 | |
| sports cyclistes | 35 | |
| sports de balle | 131 | |
| sports de combat | 181 | |
| sports de neige et de glace | 103 | |
| sports de précision et d'adresse | 95 | |
| sports de raquette | 169 | |
| sports équestres | 85 | |
| sports gymniques | 47 | |
| sports motorisés | 205 | |
| sports multiples | 217 | |
| sports nautiques | 71 | |
| sprint (cyclisme sur piste) | 39 | |
| squash | 178 | |
| stands de ravitaillement | 210 | |
| steeple | 24 | |
| street (BMX) | 43 | |
| street (patin à roues alignées) | 203 | |
| street (planche à roulettes) | 200 | |
| style libre (ski de fond) | 127 | |
| supercross | 215 | |
| super-G | 120 | |
| surf des neiges | 128 | |
| surf océanique | 72 | |
| T | | |
| taekwondo | 188 | |
| tameshi wari | 182 | |
| Tchatchev jambes écartées | 50 | |
| technique Barychnikov | 27 | |
| technique O'Brien | 27 | |
| tennis | 170 | |
| tennis de table | 176 | |
| Thomas Flair | 53 | |
| tir à l'arc | 96 | |
| Tour d'Italie | 36 | |
| Tour de France | 36 | |
| Tournoi des Six Nations | 161 | |
| trampoline | 56 | |
| trapèze | 84 | |
| triathlon | 218 | |
| trimaran | 83 | |
| triple saut | 30 | |
| trot | 86 | |
| Tsukahara | 51 | |
| UV | | |
| U.S. Open (tennis) | 171 | |
| vagues (planche à voile) | 80 | |
| véliplanchisme | 80 | |
| vélo de cross-country | 44 | |
| vélo de montagne | 44 | |
| vitesse olympique | 38 | |
| voile | 82 | |
| volley-ball | 166 | |
| volley-ball de plage | 168 | |
| W | | |
| wakeboard | 75 | |
| water-polo | 66 | |
| waza-ari | 186 | |
| Wimbledon | 171 | |
| WNBA | 152 | |
| XYZ | | |
| yuko | 186 | |
| Yurchenko | 50 | |

Remerciements

Athlétisme

Louis Brault, Linda Coupal,
Serge Jeudy, Daniel Mercier,
Michel Portmann, Serge Thibodeau

Aviron

Jean-Michel Rabanel

Badminton

Gaëtan Jean

Balle au mur

Danny Bell

Baseball

Marc Griffin, André Lachance

Basket-ball

Philippe Nasr

BMX

Michel Lecourt, Pierre Thibault,
Dylan Jagger Vanier

Bobsleigh

Ermanno Gardella, Owen A. Neale,
Pascal Richard, Jean Riendeau, Sarah Storey,
Katja Waller

Bowling

Robert Langlois

Boxe

Kenneth Piché

Canoë-kayak (eaux calmes)

Mark Granger

Canoë-kayak (eaux vives)

Tim French, Jonathan Tremblay

Course d'orientation

Marie-Catherine Bruno

Crosse

Pierre Filion

Curling

Benoit Cyr

Cyclisme sur route et sur piste

Louis Barbeau

Escrime

Danek Nowosielski, Claudia Viereck

Football américain et canadien

Jacques Dussault, Jacques Moreau

Football australien

Bruce Parker

Formule 1, Formule Indy, Formule 3000

René Fagnan

Golf

Louis Lavoie, Sylvain Leblanc

Gymnastique artistique

Emmanuel Jacquinot

Gymnastique rythmique

Daniela Arendasova

Handball

Danny Bell

Handball (Team)

Denis Dubreuil

Hockey sur gazon

Josette Babineau, Chantale Berridge,
Suzanne Nicholson

Hockey sur glace

Chris Clow, Gaëtan Ménard

Judo

Patrick Vesin

Karaté

Ronald Auclair, Chanh Chau Tran

Kick-boxing et full-contact

Patrick Giroux

Luge

Sandy Caligiore, Birgit Valentin, Katja Waller

Luttes gréco-romaine et libre

Dominique Choquette

Marathon

Daniel Furlong, Mark Selig

Marche

Roger Burrows, Octavio Castellini,
François Pap

Motocyclisme

Buddy Ford, Bertrand Gahel

Netball

Marina Leigertwood

Patinage artistique

Diane Choquet, Deanne Graham,
Professional Skating Association.

Patinage de vitesse

Ginette Bourassa, Robert Bourassa,
Susie Gibbon, Isabelle Laferrière,
Serge Lemieux, Sean Maw, Stuart Pass,
Pierre Sammut

Planche à roulettes

Patrick Arseneault, Jean-François Brault

Planche à voile

Stephane Ouellet

Pentathlon moderne

Denise Fekete

Plongeon

Donald Dion, Donald Normand

Polo

Regan Dellazizzo, Elizabeth Hallé

Natation

Claude Warren

Natation synchronisée

Diane Lachapelle

Racquetball

Josée Grand'Maitre

Rallye

Yves Barbe, Patrick Mannoury

Roller hockey

Dave Easter, Eric LaTerreur, Bernard Seguy,
Carlos Graça

Rowing

Vincent Vandamme

Rugby

Jean-Michel Rabanel

Saut à ski

Andrew Rhéaume

Skeleton

Ryan Davenport, Mark Kaye,
Jean Riendeau

Ski acrobatique

Luc Belhumeur

Ski alpin

Christian Femy, Vincent Lévesque

Ski de fond

Stephane Barrette

Ski nautique

Francis Millaire, Philippe-André Tellier

Soccer

André Gagnon

Softball

Gisèle Vezina

Sports équestres

Marie-Josée Delisle, Daniel Dubé,
Marcelle L'Heureux

Squash

Yvon Provençal

Surf des neiges

Jean-Louis Donaldson, Rémi Laliberté

Surf océanique

Maurice Muise

Taekwondo

Michel Jobin

Tennis

Louis Cayer, Eugene Lapierre,
Frederic Ledoux

Tennis de table

Rodrigue Bédard, Pierre Desjardins

Tir à l'arc

Gabriela Cosovan, Gilbert Saint-Laurent

Trampoline

Alain Duchesne

Triathlon

Roger Perreault

Vélo de montagne

Michel Leblanc

Voile

Suzanne Cadieux, Simon Forbes,
Meredith Gray, Jérôme Pels, Roch Pilon,
Heinz Staudt, Marc Wilson

Volley-ball

Alain D'Amboise

Water-polo

Paul-David Bernard

Crédits photos

Pages 14–15

| | |
|-----------------|--------------------------------|
| Muhammad Ali | Corbis |
| Bonnie Blair | Neal Preston, Corbis, Allsport |
| Nadia Comaneci | Allsport |
| Michael Jordan | Allsport |
| Carl Lewis | Allsport |
| Mark Spitz | Allsport |
| Stade à Athènes | Allsport |



Vous êtes-vous déjà demandé comment un joueur de basket-ball professionnel réussit un smash ?

Ou comment un pilote de motocross peut atterrir sans dommage après un saut spectaculaire sur sa motocyclette ?

Ou encore comment un patineur olympique arrive à réaliser un saut sans effort apparent ?

ENCYCLOPÉDIE JUNIOR DES SPORTS

Grâce à l'**Encyclopédie junior des sports**, vous trouverez les réponses à ces questions et à beaucoup d'autres. Cet ouvrage rempli d'explications claires et d'incroyables illustrations d'athlètes en action explique en détail la façon dont se jouent plus de 100 sports. Vous y découvrirez les tactiques et les mouvements utilisés par les joueurs afin de remporter la victoire. L'**Encyclopédie junior des sports** décrit les types de sports les plus passionnants, dont :

- les sports d'équipe comme le baseball, le soccer, le hockey, le basket-ball et le volley-ball ;
- les sports d'hiver comme le ski alpin, le patinage et le surf des neiges ;
- les sports de combat comme le karaté et le judo ;
- les sports à roulettes comme le patin à roues alignées et la planche à roulettes ;
- les sports olympiques comme la gymnastique, l'équitation et le plongeon ;
- les disciplines de l'athlétisme comme le 100 mètres, le saut à la perche et le décathlon.

Et bien d'autres disciplines !

Que vous souhaitiez connaître la vitesse d'un coureur au 100 mètres ou quels sont les différents types de lancers au baseball, l'**Encyclopédie junior des sports** réunit toutes les informations sportives dont vous avez besoin.

