



Le biathlon

Le biathlon est un sport combiné de deux épreuves : le ski de fond et le tir à la carabine.

D'origine militaire, ce sport nécessite beaucoup d'endurance pour toute l'épreuve de ski de fond, et de l'adresse pour le tir.

On le trouve aux Jeux Olympiques d'hiver depuis 1960.



Epreuves de biathlon

Le biathlon est composé d'épreuves individuelles, et d'épreuves en équipe.

Les épreuves individuelles :

- La course individuelle est une épreuve contre la montre, où chaque biathlète part à 30 secondes d'intervalle. Il effectue 5 fois le parcours à ski prévu, et entre chaque tour, doit faire 4 épreuves de tir (deux debout, et deux couché)
- Le sprint est une épreuve contre la montre, plus courte, avec seulement deux tirs.
- La poursuite : les biathlètes courent les uns contre les autres
- le départ en masse : ils partent tous en même temps.

Les épreuves par équipe :

- Le relais
- le relais mixte
- la course par équipes : les biathlètes partent à 4, en même temps, et doivent arriver en même temps.



Le tir

Les 5 cibles de tirs ont un diamètre de 4,5 cm pour le tir couché, et de 11,5 cm de diamètre pour le tir debout.

Elles sont alignées à 30 mètres du tireur.

Les meilleurs biathlètes passent moins de 30 secondes au pas de tir (l'endroit où on effectue les tirs)

Les pays champions de biathlon

Les meilleurs pays du monde en biathlon sont la Norvège, l'Allemagne, et la Russie, mais aussi la Suède et la France.

Quelques biathlètes célèbres



Ole Einar Bjoerndalen est un des plus grands champions de tous les temps. Il est toujours en activité en 2018, et a déjà 13 médailles olympiques dont 8 en or.

On peut citer également le français Martin Fourcade (6 fois champion du monde et 1^{er} au classement général cette année), les frères Johannes et Tarjei Bøe (Norvégiens).

Martin Fourcade est désigné porte-drapeau de l'équipe de France.



La jeune française Justine Braisaz est actuellement 2^e au classement général.

Ses rivales sont Anastasia Kuzmina (Slovaque), Kaïsa Makarainen (Finlandaise) et Laura Dahlmeier (Allemande).



Le bobsleigh

Le bobsleigh est un sport d'hiver où une équipe de 2 ou 4 personnes descend en traîneau une piste verglacée.

L'équipe la plus rapide pour effectuer cette descente gagne l'épreuve.

Ce sport est originaire de tous les pays nordiques où le traîneau est un moyen de transport connu et utilisé depuis des siècles sur la neige ou la glace.



Quelques informations sur le sport

Le bobsleigh est un sport de glisse avec engin, comme le ski ou le surf des neiges, mais il se rapproche évidemment beaucoup de la luge et du skeleton.

Le bobsleigh appelé aussi « bob » ou « bobolet » est un sport olympique depuis 1924 !

Les pistes sont soit naturelles, en haute montagne, soit artificielles avec un système de réfrigération pour permettre d'avoir la glace nécessaire sur toute la piste.

Les épreuves aux Jeux Olympiques :

- le bobsleigh à quatre masculin (un pilote, deux pousseurs, un freineur) qui est présent depuis son origine
- le bobsleigh à deux masculin (un pilote, un freineur) (présent aux JO depuis 1932)
- le bobsleigh à deux féminin (un pilote, une freineuse) (depuis 2002).



La piste de bobsleigh de La Plagne en France

Les pays champions de bobsleigh

Les meilleurs pays du monde sont la Suisse, les États-Unis mais aussi l'Allemagne, l'Autriche et le Canada.

Un « bob »



La vitesse la plus rapide enregistrée avec un bobsleigh est de presque 202 km/h.

Le bobsleigh « ailleurs »

Le bobsleigh est au centre du film Rasta Rocket, où une équipe de la Jamaïque s'entraîne dans un pays sans neige et sans glace pour participer aux Jeux Olympiques.

Il existe également des jeux vidéos de simulation de course de bobsleigh.





Le combiné nordique

Le combiné nordique est un sport qui *combine* deux épreuves : le ski de fond et le saut à ski. On l'appelle nordique en raison de son origine mais également parce que le ski de fond est lui aussi appelé nordique.

Ce sport vient de Norvège et demande des qualités physiques comme l'endurance en ski de fond, et de la force et de la technique pour le saut.

Le combiné nordique est olympique depuis les débuts des Jeux Olympiques d'hiver.



Les épreuves de combiné nordique

Aux jeux olympiques, on distingue trois épreuves de combiné nordique:

- Epreuve individuelle en tremplin (90m)

Les athlètes exécutent d'abord un saut sur le tremplin normal puis une course de ski de fond de 10 km.

- Epreuve individuelle en grand tremplin (120m)

Les athlètes ont les mêmes épreuves mais avec un tremplin plus haut.

- Epreuve par équipe

Quatre coureurs d'un pays forment une équipe, et on additionne leurs points.

Le ski de fond

La plupart du temps, l'épreuve de ski de fond consiste à faire 10 km de course par tour d'une piste de 2,5 km. Lors de l'épreuve par équipe, chaque coureur doit faire 5 km.

Le saut

Il est noté en fonction de la longueur parcourue avant de retoucher la piste, et du style.



Les pays champions de combiné nordique

Les meilleurs pays du monde sont la Norvège, l'Allemagne mais également la Finlande, la France et le Japon.

Un tremplin de combiné nordique



En saut, le skieur atteint parfois les 100 km/h en l'air.

Le record de longueur est de 253,5 m sur une épreuve de saut à ski, en dehors du combiné.





Le curling

Le curling est l'un des rares sports des jeux olympiques d'hiver qui ne provient pas des pays nordiques mais sans doute d'Écosse ou des Pays-bas. Ce sport consiste à envoyer de lourdes pierres en granit dans une cible sur une piste glacée.

La cible est appelée « maison » et pour aider la pierre à avancer correctement et plus vite sur la glace, les joueurs balaiant devant elle sur son parcours !



Détails du jeu

La surface :

il s'agit d'une piste glacée de 42,07 m au bout de laquelle est tracée la « maison », une cible faite de trois cercles bleu, blanc et rouge la plupart du temps.

Des appuis-pieds (= hacks) sont positionnés à l'autre extrémité de la piste pour servir de base de lancement pour les joueurs.



La pierre

Les pierres de curling sont faites de granit et pèsent presque 20 kg ! Elles ont une poignée pour que le joueur puisse la tenir et effectuer son lancer avec une petite rotation au départ.



Le balai et les chaussures

Le balai fait partie de l'équipement des joueurs de curling. Il permet de nombreuses choses mais avant tout d'aider la trajectoire de la pierre en lui permettant de moins perdre de vitesse.

Les chaussures ont des semelles souvent en teflon pour ne pas glisser sur la glace.

Les pays champions de curling

Les meilleurs pays du monde sont la Suisse, le Japon, le Danemark et le Canada.

Le curling, un sport ancien



Le curling, début du XXe siècle, au Canada.



Le curling au XIXe siècle



Le hockey sur glace

Le hockey sur glace, appelé le plus souvent « hockey », est un sport d'équipe qui se joue sur une patinoire aménagée.

Chaque équipe doit marquer le plus de buts possibles en envoyant une rondelle ou un palet dans le but adverse. Les joueurs sont équipés de patins à glace et d'un bâton appelé aussi crosse ou canne de hockey selon les pays.

Ce sport est originaire du Canada, et son équipe nationale est toujours une des meilleures au monde.



Le jeu

Origine :

On trouve de nombreux jeux proches dans les pays européens qui les ont amenés au Canada et aux États-Unis, mais c'est au Canada que le nom et les règles ont été posés en adaptant ces jeux pour la glace. Le jeu moderne, tel qu'on le connaît actuellement, a été créé à Montréal (Québec).

Les règles

Chaque équipe est composée de 6 joueurs sur la glace dont un gardien de but. La plupart du temps les 5 autres sont 3 attaquants et 2 défenseurs.

Un match dure trois périodes de 20 minutes.

Le but du jeu est d'envoyer la rondelle (ou le palet) poussée par le bâton (la crosse ou la canne) dans le but adverse.



Une des techniques de base du jeu s'appelle la « mise en échec » : elle consiste à utiliser des charges ou des contacts sur le joueur qui a le disque/palet pour le gêner, le déstabiliser et lui faire perdre.

Certaines actions du hockey sont parfois violentes, mais le règlement prévoit des pénalités pour les gestes trop dangereux ou contraires au règlement.

Les pays champions de hockey

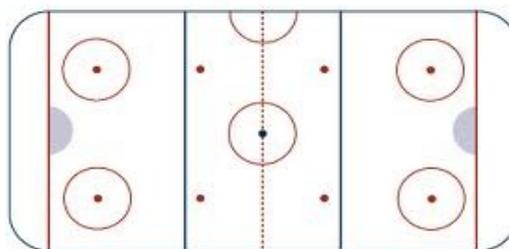
Les meilleurs pays du monde sont les États-Unis, la Russie, la Suède et l'Allemagne

Le championnat le plus relevé au monde a lieu en Amérique du Nord, et s'appelle la coupe Stanley.

Un équipement de hockeyeur



Le terrain



Les joueurs

Parmi les nombreux grands joueurs de Hockey dans le monde, on peut citer Wayne Gretzky et Mario Lemieux





La luge de course

La luge est un sport que presque tous les enfants ont essayé un jour, même sans équipement.

La luge de course est le nom de ce sport lorsqu'il est olympique (depuis 1964).

Le lugeur dévale les pistes, allongé les pieds devant sur une luge qui ne ressemble plus vraiment à celle des enfants.



Origine :

La luge est un véhicule qu'on trouve dans tous les pays et régions enneigés l'hiver.

Contrairement au traîneau qui doit être traîné, souvent par des animaux, la luge glisse seule sur la neige, et donc seulement dans les pentes !

La luge de course :

Le lugeur a un équipement très spécifique (une combinaison et un casque notamment mais également des gants et des chaussons) ainsi qu'un engin de course particulier.



Pour glisser plus vite, il doit prendre de l'élan, puis s'installer rapidement dans la position qui lui fera perdre le moins de vitesse.



Il y a 4 épreuves de luge aux Jeux Olympiques :

- le simple hommes
- le simple femmes
- le double mixtes
- le relais par équipes

Les pays champions de luge

Les meilleurs pays du monde sont les Etats-Unis, l'Allemagne et l'Italie, mais également la Russie et l'Autriche.

Une piste de luge



La plupart des pistes de luge dans le monde sont naturelles : elles sont directement créées en suivant les contours naturels des montagnes et des vallées (le relief)



Le patinage de vitesse

Le patinage de vitesse est une discipline sportive de course sur la glace, où le patineur est chaussé donc de patins à glace.

C'est un sport olympique depuis 1924.

On distingue ce sport du patinage de vitesse sur piste courte, appelé aussi short track, qui est devenu un sport à part entière.



Les différentes épreuves

La piste désormais couverte est longue de 400 m (comme une piste de stade d'athlétisme).

Sur cette piste, les patineurs courent les épreuves suivantes :

- 5000 m homme
- 5000 m femme
- 10 000 m homme
- 3000 m femme
- 1500 m homme
- 1500 m femme
- 500 m homme
- 500 m femme
- poursuite par équipe homme
- poursuite par équipe femme

L'équipement

Il existe deux sortes de patins utilisés en compétitions, les patins traditionnels et des nouveaux patins sur lesquels le talon peut se décoller pour gagner en vitesse (les klaps).



Le patineur porte généralement une combinaison très ajustée pour lui permettre d'aller plus vite.



Les pays champions de patinage

Les meilleurs pays du monde sont les Pays-Bas, la Norvège et les Etats-Unis. On peut aussi trouver les suédois, les allemands et les italiens.

Une patinoire avec piste de vitesse



En pleine course





Le patinage artistique

Le patinage artistique fait partie des sports qui sont aussi des arts (comme la danse, la GRS, la gymnastique, par exemple) car il joint une performance sportive à une expression esthétique proche de la danse.

C'est un sport d'hiver, et olympique depuis 1908.

A l'origine sport d'extérieur, pratiqué sur les étangs et rivières gelés l'hiver, il se pratique désormais toute l'année dans les patinoires.



Origine :

Les patins à glace sont un moyen de locomotion utilisés dans les pays nordiques ou les pays suffisamment froids l'hiver pour que les rivières gèlent et deviennent des chemins praticables avec des patins.

Dès le XIXe siècle, on commence à pratiquer du patinage comme de la danse, et les premières compétitions apparaissent.

Le patinage artistique :

Le patinage artistique est composé de trois épreuves

- le patinage femmes
- le patinage hommes
- le patinage couples

auxquelles on ajoute aussi la discipline plus particulière de « danse sur glace », de la danse en couple, différente de l'épreuve de patinage en couple.

Les figures :

On trouve des figures acrobatiques en patinages :

- les sauts (l'Axel, le salchow, le lutz, qui portent le nom de leurs inventeurs)
 - les pirouettes (tourner sur soi-même dans différentes positions)
 - les portés (à deux) très variés
- et des pas et figures artistiques très nombreux.

Les notes

Les patineurs sont notés par des juges qui donnent une note sur leur technique et une note artistique. C'est la moyenne de toutes ces notes qui donne le classement final.

Dans les grandes compétitions, les patineurs ont deux épreuves (le programme court, et le programme libre)

Les pays champions de patinage

Les meilleurs pays du monde sont les États-Unis, le Japon, le Canada, l'Espagne, la France et désormais la Chine et l'Italie.

Quelques images sur la glace

Les français, actuellement champions du monde en danse sur glace : Guillaume Cizeron et Gabriella Papadakis.





Le patinage sur piste courte

Le patinage de vitesse sur piste courte (ou short track) est un sport qui est dérivé du patinage de vitesse.

C'est un sport très physique et technique où il faut maintenir une vitesse globale très élevée (près de 55 km/h) sur une petite piste serrée d'environ 111 m de long, en forme d'anneau.



Les différentes épreuves

- 1500 m hommes
- 1500 m femmes
- 1000 m hommes
- 1000 m femmes
- 500 m hommes
- 500 m femmes
- relais 5000 m hommes
- relais 3000 m femmes

L'équipement

En plus des patins de compétition et de la combinaison, le patineur sur piste courte porte un casque, car les chutes sont fréquentes et assez dangereuses à cause de la vitesse.



Les pays champions de patinage

Les meilleurs pays du monde sont la Corée du Sud, le Canada et la Chine, mais aussi l'Italie.

Une patinoire avec piste de vitesse



En pleine course





Le saut à ski

Dans ce sport, un skieur glisse très rapidement sur un tremplin pour effectuer le saut le plus spectaculaire : le plus loin et le plus beau possible, avant d'atterrir.

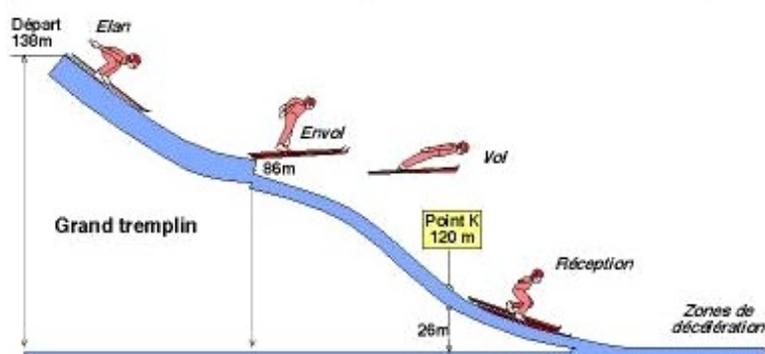
Ce sport est originaire de Norvège, et il est olympique depuis le début en 1924.



Les trois phases d'un saut :

On considère qu'il y a trois phases importantes dans un saut à ski :

- l'élan : le skieur prend de la vitesse pour effectuer le meilleur saut possible
- l'impulsion: le moment très précis et tout en puissance où le skieur prend son envol
- le vol : la partie du saut dans les airs, où le skieur doit conserver une position parfaite le plus longtemps possible.



Les épreuves au jeux olympiques

Il y a 4 épreuves de saut à ski aux Jeux Olympiques :

- grand tremplin hommes
- petit tremplin hommes
- petit tremplin femmes
- par équipes

Les skieurs sont notés sur la longueur du saut et sur sa technique.



Les pays champions de saut à ski

Les meilleurs pays du monde sont l'Allemagne, la Pologne, l'Autriche et le Japon.

Du haut du grand tremplin



Quelques sauts





Le skeleton

Le skeleton est un sport semblable à la luge : on glisse sur une piste verglacée, allongé sur un petit engin. La différence réside dans la position, la tête en avant, allongé sur le ventre.

Ce sport est olympique depuis 2002, mais existe depuis bien plus longtemps, et porte ce nom car un des premiers modèles inventés ressemblait à un squelette.

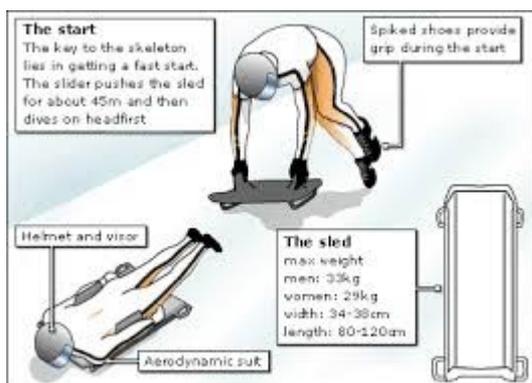


Les épreuves aux jeux olympiques

Il n'y a que 2 épreuves de skeleton aux Jeux Olympiques; hommes et femmes, mais elles se jouent en plusieurs manches.

Détails sur le sport

La partie importante est le départ, où le glisseur doit prendre de l'élan en courant et en poussant son skeleton, et aussitôt bien se positionner sur l'engin pour effectuer son parcours le plus rapidement possible.



Le skeleton

L'ancêtre :



Un skeleton actuel



Les pays champions de skeleton

Les meilleurs pays du monde sont la Suisse, l'Allemagne, le Canada, les Etats-Unis et l'Autriche.

Le départ



La course





Le ski acrobatique

Le ski acrobatique est une discipline qui comprend des épreuves très différentes, plus ou moins artistiques ou proches du ski alpin.

Certaines épreuves sont olympiques depuis 1992, et d'autres plus récentes aux jeux.



Les épreuves aux jeux olympiques

Le ski acrobatique regroupe 5 types de ski différents :

- le ski de bosses : L'épreuve se déroule sur une piste de 250 mètres (de 24 à 30 degrés) recouverte de bosses de 1 mètre de hauteur et larges de 40 centimètres. La piste comprend aussi 2 tremplins placés aux 1/3 et 2/3, sur lesquels le skieur effectue un saut acrobatique.
- le skicross : quatre skieurs s'élancent en même temps pour se disputer la première place sur un parcours pentu et sinueux incluant des sauts, virages relevés et bosses.
- le saut : après s'être élané à ski sur l'un des tremplins enneigés (pente de 67 degrés) de trois à quatre mètres de hauteur, à plus de 10 mètres de haut, le sauteur exécute des rotations aériennes avec un ou des sauts périlleux et des vrilles. Il est jugé par un jury selon des critères précis : l'amplitude et la forme du saut et la réception
- le half-pipe : les skieurs font une série de sauts et de figures dans une structure neigeuse se présentant sous la forme d'un demi tube constitué de deux longs murs de neige de forme arrondie qui se font front et se rejoignent en leur base. Ils sont jugés par un jury sur le degré de difficulté et d'exécution des figures et la hauteur des sauts.
- le slopestyle : les skieurs enchaînent les figures artistiques.



Les pays champions

Les meilleurs pays du monde sont le Canada, les Etats-Unis, la Suède, la Norvège la Suisse, la Chine.



Ski de bosses



Le saut à ski



Le half pipe



Le ski alpin

Le ski alpin est une des disciplines les plus connues des Jeux Olympiques d'hiver, et des sports d'hiver.

Ce sport consiste à descendre le plus rapidement possible des pistes enneigées, avec des parcours précis selon les épreuves.



Les épreuves aux jeux olympiques

Le ski alpin regroupe 10 épreuves différentes :

- le slalom hommes
- le slalom dames
- la descente hommes
- la descente dames
- le slalom et la descente du Super combiné hommes
- le slalom et la descente du Super combiné dames
- le slalom géant hommes
- le slalom géant dames
- le Super G hommes
- le Super G dames

La descente est une épreuve de vitesse sur un parcours simple. C'est l'épreuve « reine », celle qui est la plus ancienne et la plus prestigieuse. Les skieurs atteignent des vitesses approchant 140 km/h.

Le slalom (et slalom géant et super G) sont des épreuves de vitesse sur un parcours à suivre sans erreur entre des piquets appelés « portes ».

Le matériel de ski alpin

Le matériel s'est beaucoup perfectionné depuis les origines du ski alpin, au milieu du XIXe siècle.

Les skieurs ont besoin de

- skis
- bâtons
- fixations sur les skis
- chaussures de ski
- tenue appropriée : combinaison complète, gants, et un casque, car avec la grande vitesse, le ski peut être dangereux lors des chutes



Les pays champions

Les meilleurs pays du monde sont la Norvège, l'Autriche, la Suisse, les États-Unis mais également l'Allemagne, la Suède, l'Italie, la France.



Descente



Slalom



Le départ



Le ski de fond

Le ski de fond (ou ski nordique) est le premier type de ski à avoir existé, puisqu'il sert au départ essentiellement à se déplacer sur la neige.

Cette façon de se déplacer servait aussi à chasser dès l'Antiquité (1000 avant J.C.)

C'est un sport olympique depuis le début des jeux d'hiver en 1924.



Les épreuves aux jeux olympiques

Le ski de fond regroupe 12 épreuves différentes :

- Skiathlon dames 7.5 km + 7.5 km
- Skiathlon hommes 15 km + 15 km
- Sprint individuel dames Libre
- Sprint hommes Libre
- Sprint individuel dames Libre
- 10km dames Classique
- 15km hommes Classique
- Relais 4x5 km dames
- Relais 4x10 km hommes
- Sprint par équipe dames Classique
- Sprint par équipe hommes Classique
- Sprint par équipe dames Classique, finale
- Sprint par équipe hommes Classique, finale
- 30 km départ groupé dames libre
- 50 km départ groupé hommes libre

Technique de ski de fond

Il existe une technique dite classique, et une technique apparue plus récemment.

La technique classique ressemble un peu à de la marche, un pied glissant après l'autre. Dans les descentes, on peut aussi s'aider à la force des bras et des bâtons. La technique plus récente s'appelle le « pas de patineur » car le skieur avance en glissant un ski après l'autre vers le côté, comme en roller, ou en patinage sur glace.

Les deux sont utilisées en compétition.

Le matériel de ski de fond

Les skis de fond sont beaucoup plus longs et étroits que les skis alpins.

Les skieurs n'ont pas besoin de casque, et on trouve donc en compétitions des bonnets de toutes sortes parfois très amusants !



Les pays champions

Les meilleurs pays du monde sont les pays nordiques où le ski de fond est une vraie tradition : la Norvège, la Russie, la Suède la Finlande mais également la Russie. Ensuite viennent des pays comme l'Italie, la France et la Suisse.



Un départ de course



Un sprint



Le pas de patineur



Le surf des neiges

Le surf des neiges, appelé aussi snowboard, est l'équivalent du surf pratiqué sur les vagues des océans, mais sur la neige, en montagne.

Ces sports sont équivalents aussi parce que ce sont des sports de glisse, et que la position du surfeur/snowboarder est la même : de profil, les pieds en travers de la planche, l'un derrière l'autre. Ce sport a moins d'un siècle, et est olympique depuis 1998.



Les épreuves aux jeux olympiques

Le surf regroupe 10 épreuves différentes :

- slopestyle hommes
- slopestyle dames
- half-pipe hommes
- half-pipe dames
- cross hommes
- cross dames
- slalom géant parallèle hommes
- slalom géant parallèle dames
- slalom parallèle hommes
- slalom parallèle dames

Quelques informations sur le surf

C'est un sport qui s'est développé récemment, et les techniques changent beaucoup. Selon le type de courses, on peut adopter l'une ou l'autre.

De la même façon, le matériel est adapté au type de course. Les planches n'ont pas tout à fait la même découpe, les mêmes formes, et on ne les prépare pas pareil.

Les surfeurs ont généralement des tenues assez bariolées et « fun ». Leurs planches sont souvent décorées.



Les pays champions

Certaines épreuves sont nouvelles aux jeux olympiques, ou dans les championnats du monde, mais la nation la meilleure au monde pour l'instant est les Etats-Unis. On trouve ensuite de nombreux pays comme la Suisse, l'Autriche, la France, le Canada, la Finlande...



Half-pipe



Slalom parallèle