

# Athlétisme

## Historique

L'athlétisme regroupe un ensemble d'épreuves de course, de saut et de lancer, considérées comme les formes les plus anciennes de l'activité physique humaine. Ses origines remontent aux Jeux antiques en Grèce, où les premières compétitions structurées apparaissent. Modernisé au XIX<sup>e</sup> siècle avec la création de règles précises et des premiers clubs, il devient un sport international majeur, notamment grâce aux Jeux olympiques modernes.

## Logique interne

L'athlétisme repose sur la performance individuelle ou collective dans des épreuves de course, saut ou lancer, en respectant les règles et limites de chaque discipline. Il combine vitesse, force, précision et endurance, et cherche à mesurer objectivement les capacités physiques et techniques de l'athlète.

## Matériel



## Objectifs

L'athlétisme entre dans le champ d'apprentissage « Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée ».

Grâce à sa diversité (marches, courses, sauts, lancers, relais), il permet de développer les qualités physiques fondamentales tout en favorisant le goût de l'effort, le respect des règles et l'esprit d'équipe.

## Les conduites à risques et blessures

Mauvaise technique, échauffement insuffisant, surentraînement, matériel ou terrain inadapté. Entorses, déchirures musculaires, tendinites, chocs articulaires.