



Les Jeux Olympiques d'hier à aujourd'hui





Impossible s'intéresser au sport sans connaître les Jeux Olympiques. Cette compétition fait rêver de nombreux sportifs et spectateurs. Spectacle vivant, elle s'inscrit dans son époque et tente de laisser sa trace. En attendant de pouvoir l'accueillir sur le sol français en 2024, nous avons décidé de mieux la connaître et la comprendre. Pour cela, rien ne vaut une découverte du Musée Olympique de Lausanne, de ses expositions permanentes et temporaires.

Le temps d'une visite nos élèves sont devenus des journalistes critiques, curieux de découvrir la face cachée, ou plutôt méconnue, des Jeux Olympiques.

Ce numéro de "La section" est le fruit de leurs investigations...



LE SOMMAIRE

La base des Jeux Olympiques

- Les Jeux Olympiques de l'Antiquité : là où tout a commencé page 3
- Pierre de Coubertin et les emblèmes des J.O page 5
- Les différents Jeux Olympiques et leurs programmes page 6

La vie dans les villes des Jeux

- Les villes-Hôtes: une métamorphose considérable page 8
- La vie en collectivité, un aperçu du village olympique page 10

A la recherche de l'Efficacité Maximale

- L'implication de plus en plus importante de la science et des technologies dans le sport page 11
- L'entraînement physique et mental et leur importance ! page 13

Un stade dans la ville

- Une avancée fulgurante dans l'histoire des stades durables page 16
- L'impact de la construction d'un stade sur la ville olympique page 17

La base des Jeux Olympiques

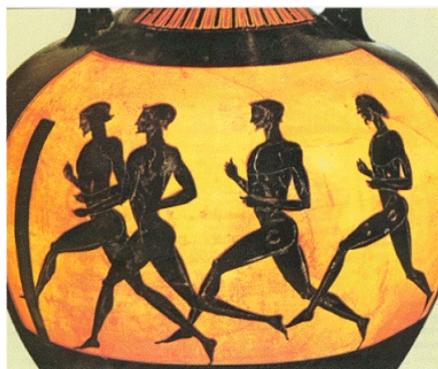


Les Jeux Olympiques de l'Antiquité : là où tout a commencé...

Aujourd'hui, nous connaissons tous les Jeux Olympiques, mais savez-vous où et quand sont-ils nés ? Il existe une véritable relation entre la mythologie grecque et les Jeux Olympiques.

Aux origines des Jeux Olympiques :

Les Jeux Olympiques ont été créés en 776 avant Jésus-Christ, le but était de faire une fête religieuse célébrant Zeus pour divertir le peuple. Les Jeux Olympiques marquaient une trêve de la guerre durant laquelle on confrontait les meilleurs athlètes des cités-états ; seulement les hommes libres et d'origines grecques y participaient. Le public était constitué d'hommes et de jeunes femmes vierges, ils étaient placés dans les tribunes en fonction de leur classe social. Les classes les plus huppées étaient au plus proche de l'événement. Pour concourir, les athlètes étaient nus, ils protégeaient leur corps en se couvrant d'huile et de sable qu'ils enlevaient à l'aide d'un strigile, une sorte de racloir. On peut noter que le mot «gymnase» vient du grec «gymnos» qui veut dire « nu ». Olympie est le premier sanctuaire des Jeux Olympiques. Il est constitué de bâtiments administratifs, de centres d'entraînements, de zones de compétitions et d'une partie sacrée où se trouve des temples pour vénérer leurs Dieux. Les principaux sont Zeus, Héra et Athéna.



Poterie antique datant du Vè siècle av-JC, représentant des athlètes marathoniens.
<http://www.amb-grece.fr/actuhelleniquesenfrance/olympisme/deroulement.htm>

Les épreuves des Jeux Antiques :

Entre 396 avant Jésus-Christ et le 1er siècle après J.-C., la 2ème lune suivant le solstice d'été signe le commencement d'un événement tout aussi important au jour d'aujourd'hui : 5 jours de fêtes, 5 jours de célébrations religieuses, 5 jours de trêve de guerre ; ce sont les Jeux Olympiques. Ces Jeux Olympiques, appelés aujourd'hui de l'Antiquité, duraient 5 jours. Les épreuves disputées lors des Jeux Olympiques de l'Antiquité ne sont pas les mêmes qu'aujourd'hui. Elles étaient divisées en deux grandes parties d'épreuves. La première comporte les épreuves effectuées nues, ce sont les épreuves gymniques. On y retrouve le pentathlon, composé du lancer du disque, du lancer de javelot, du saut en longueur, 5 sauts à pieds joints sans élan, d'une course à

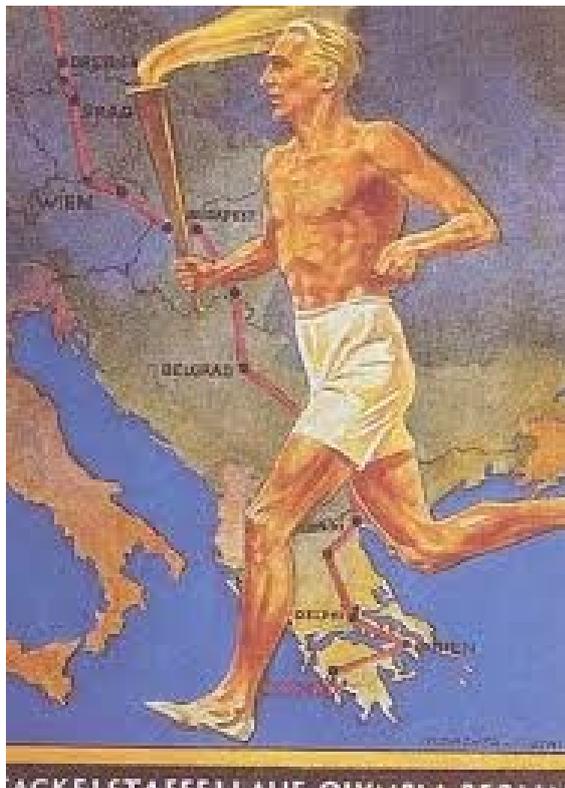
pieds et de la lutte.

Il existe également une course de fond, le stadion, une course à pieds longue d'un stade, qu'on peut assimiler aujourd'hui au 100m d'athlétisme. C'est l'épreuve reine des Jeux Olympiques car le vainqueur de cette épreuve donne son nom à l'olympiade. La dernière épreuve de course, qui clôt les Jeux Olympiques est la course en armes.

Il existait des **épreuves de combats** comme la lutte et le pugilat, similaire à la boxe aujourd'hui, où il faut faire abandonner son adversaire ou le mettre K.O. Autre sport de combat, plus violent, le pancrace, épreuve violente dans laquelle il faut mettre son adversaire hors du combat, mais tout est permis. Nos athlètes de l'Antiquité pouvaient également participer à des **épreuves hippiques** comme des courses de chevaux et de chars.

La cérémonie d'ouverture, un message de paix en l'honneur des Dieux:

Ces Jeux Olympiques commencent par une cérémonie comparable à la cérémonie d'ouverture de nos jours. Lors de celle-ci, on retrouve **l'embrasement de la vasque** grâce à la flamme olympique. Elle traduit l'expression des valeurs positives que l'être humain a toujours associées. Elle rappelle le feu sacré qui brûlait en permanence sur les hôtel des dieux de l'Antiquité. Plusieurs mois avant chaque édition à Olympie, la flamme est allumée lors d'une cérémonie célébrée dans l'ancien sanctuaire d'Héra. La flamme est allumée par les rayons du soleil recueillis par un miroir parabolique. Actuellement, des milliers de coureurs se relaient pour transporter la flamme à sa destination. Les relayeurs transmettent un message de paix, d'unité et d'amitié. Cette flamme rassemble les nations et les individus qui la transportent. En revanche lors de cette cérémonie, tous les participants **prêtent serment** devant la statue de Zeus Horkios (garant des serments). Les athlètes sont classés par ordre d'âge. Ensuite commence le concours des hérauts et des trompettistes. La cérémonie se termine enfin par **des sacrifices et prières** publics mais aussi privés.



La flamme olympique relayée par un coureur
Dessin datant de 1900, pour les 1^{ers} Jeux olympiques modernes.

<http://fr.pictture.com/blogs/acoeurotacrisc/rub-les-jeux-olympiques-.html>

Le déroulement des Jeux Olympiques :

C'est le deuxième jour que commence les premières épreuves. Les Jeux Olympiques commencent par des courses épiques le matin, suit ensuite les 5 épreuves du pentathlon. La journée se termine par une cérémonie funéraire en l'honneur de Pélops (héros grec). Le troisième jour commence par des rites religieux. En effet c'est le troisième jour qu'a lieu la procession vers l'autel de Zeus. Tout les citoyens et athlètes peuvent ensuite réaliser des offrandes. Les combats et courses à pieds ont lieu le quatrième jour. Les courses à pieds se déroulent le matin et les combats sont réalisés sur la journée.

Le cinquième jour est également un jour de fête plus que d'épreuves sportives. La journée commence par des processions et par le couronnement des vainqueurs. En effet les vainqueurs sont récompensés d'une couronne de feuille d'olivier. L'olivier est un considéré comme un arbre sacré planté par Héraclès pour faire de l'ombre au Stade d'Olympie. Les vainqueurs sont vénérés pendant toute leur vie et peuvent, dès leur couronnement, exercer des fonctions politiques et bénéficier de nombreux avantages. Les Jeux Olympiques se terminent avec un grand banquet au cours duquel les athlètes sont conviés.

Axel TRABLY, Alexandre CELLIER-DEVAUX,
Gaétan PIROUD, Fabian PERROUX



Pierre de Coubertin et les emblèmes des J-O



Pierre de Coubertin est né le 1er janvier 1863 à Paris et est mort le 2 septembre 1937 à Genève, en Suisse. C'est un historien et un pédagogue qui a milité principalement pour l'introduction du sport dans les établissements scolaires français. C'est à la fin du 19e siècle, qu'il est le rénovateur des Jeux Olympiques de notre ère, et qu'il fonde le comité international Olympique, dont il est le président de 1896 à 1925. C'est pendant ces années là qu'il travaille sur différents emblèmes encore présents de nos jours, tel que le drapeau olympique avec les cinq anneaux représentant les cinq continents unis par l'olympisme, et les six couleurs représentant toutes les nations du Monde. Coubertin propose également une devise olympique: "Citius-Altius-Fortius" qui signifie "plus vite-plus haut-plus fort", et est censée encourager l'athlète et le pousser à donner le meilleur de lui même.

Mais Coubertin n'a pas travaillé sur tous les symboles Olympiques connus. On a par exemple la flamme olympique instaurée par Goebbels d'une idée de Carl Diem. Celle-ci est une référence aux Jeux Olympiques Antiques. Chaque année une nouvelle torche est créée et des relayeurs se la transmettent jusqu'à arrivée au pays receveur.

Elliott BERGER, Antonin BERTRAND, Félix BRUYERE, Vincent BRETIN

Quels pourraient être les 12 relayeurs français au Jeux Olympiques s'ils avaient lieu en France ?

Pour le départ d'Athènes nous choisirons le champion olympique de poursuite en équipe à Atlanta en 1996, **Christophe Capelle**. Puis il rejoindrait **Martin Fourcade**, le multiple champion du monde de biathlon. Nous l'avons choisi car il est connu de la plupart des français. Ensuite...**Jean-Baptiste Grange** qui fut récemment titré Champion du Monde (2011/2015). Les 4èmes relayeurs seraient composés de **l'équipe française de bobsleigh** qui fut Championne du monde en 1999. Pour la suite, **Laure Manaudou** porterait la flamme olympique, en représentant tout les nageurs français. Viendrait ensuite **Philippe Omnès** Champion Olympique, Champion du Monde et 11 fois Champion de France. Le septieme relayeur de la flamme serait **David Douillet**, double Champion Olympique en judo. De plus, nous choisirions **Jason Lamy-Chappuis** qui a été 1 fois champion olympique et qui a seulement 30 ans. **Marie-José Pérec** courrait ensuite car elle a été triple Championne Olympique et double Championne du Monde en athlétisme. Le 10eme relayeur de la flamme serait ensuite **Tony Estanguet** triple Champion Olympique et triple Champion du Monde en slalom en canoë-kayak. Ensuite **Pierre Durand** courrait car il a gagné une fois aux Championnats du Monde au saut d'obstacle et une fois aux JO. Et le dernier coureur serait **Jean-Frederic Chapuis** qui a obtenu 1 médaille d'or aux JO et 1 aux Championnats du Monde. Nous aurions pu penser à d'autres athletes plus ou moins connus, mais ils sont encore en activité donc feront les Jeux. Il ne faut donc pas les épuiser.



Les différents Jeux Olympiques et leurs programmes

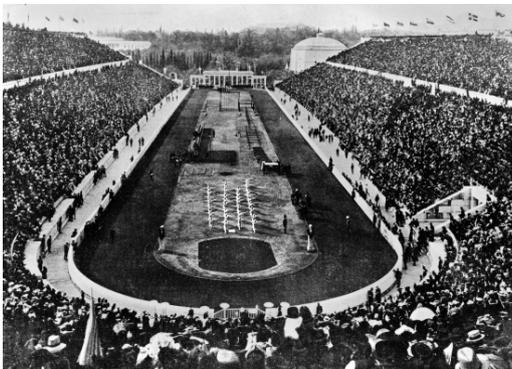
Les JO comportent 4 formes différentes.

Ils sont apparus dès l'Antiquité et la Grèce antique mais depuis 1896 à Athènes, ils sont considérés comme modernes.

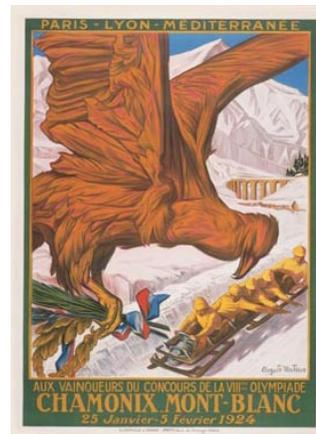
Plus tard une nouvelle forme des Jeux Olympiques se développa en 1924 à Chamonix: ils seront appelés **Jeux Olympiques d'hiver**. Les Jeux Olympiques modernes sont alors communément appelés les **Jeux Olympiques d'Eté**

En 1960 à Rome, les premiers **Jeux Paralympiques** se déroulèrent.

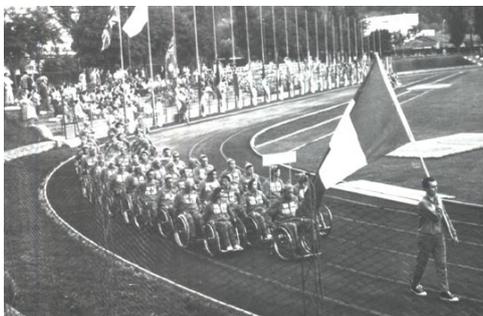
Ils seront suivis 50 ans plus tard par les **Jeux de la Jeunesse** en 2010 à Singapour.



Jeux Olympiques d'Athènes (été 1896)



Jeux Olympiques de Chamonix (hiver 1924)



Jeux Paralympiques de Rome (1960)



Jeux Olympiques de la Jeunesse de Singapour (2010)

Le programme des Jeux Olympiques d'été d'Athènes en 1896: Un total de 9 sports et 43 épreuves différentes

(A noter: les femmes n'étaient pas invitées à participer.)

- Athlétisme: 100 m, 400 m, 800 m, 1500 m, disque, 110 m haies, longueur, poids, marathon, hauteur, perche.
- Cyclisme: 100 km, sprint, 10 km, ITT (contre la montre), route (course en ligne), 12 h.
- Escrime : fleuret, maîtres (un unique assaut), sabre.
- Haltérophilie: 2 bras, 1 bras.
- Lutte
- Natation: 100 m, 500 m, 1200 m.
- Tennis: Simple ou double.
- Tir: Fusil, Pistolet et feu rapide.
- Gymnastique: Barres fixes, anneaux, arçons, saut, barres parallèles par équipe, barres fixes par équipe, barres parallèles et cordes.

Programme des derniers Jeux Olympiques d'été, en l'occurrence Rio 2016: 306 épreuves différentes en ...

- Athlétisme
- Aviron
- Badminton
- Basket-ball
- Boxe
- Canoë-Kayak
- Cyclisme(BMX, Piste, Route, VTT)
- Équitation
- Escrime
- Football
- Golf
- Gymnastique(Artistique, Rythmique et Trampoline)
- Haltérophilie
- Handball
- Hockey sur gazon



- Judo
- Lutte
- Natation(Synchronisée, Plongeon,Sportive..)
- Water polo
- Pentathlon moderne
- Rugby à sept
- Taekwondo
- Tennis
- Tennis de table
- Tir
- Tir à l'arc
- Triathlon
- Voile
- Volley-ball et Beach-Volley

Zoom sur un sportif particulier : Oscar Pistorius

Oscar Pistorius est un athlète Sud Africain né le 22 novembre 1986 à Johannesburg. Né sans fibula(péronés), il est amputé sous les genoux à l'âge de 11 mois et à deux ans, il apprend à marcher avec des prothèses.

Plus tard à l'aide de prothèses fixées aux jambes, il va consacrer sa vie au sprint. Il va notamment concourir pour la première fois avec les valides en compétition officielle lors des championnats du monde de Deagu en 2011.

Le 4 juillet 2012, il devient le premier athlète amputé à se qualifier pour des Jeux Olympiques (Londres). Il y fait sa première course pour les séries du 400 mètres pendant lequel il sera acclamé par la foule lors de la présentation des athlètes.

Plus tard il sera surnommé, The Blade Runner (le coureur aux lames) en Afrique du Sud puis partout dans le monde. Il s'estime lui même « La chose la plus rapide sans jambes ». Dans son pays, il est considéré comme une véritable icône nationale. En 2012, Time magazine l'inclut dans sa liste des cent personnes les plus influentes au monde.



Cependant son image sportive va être ternie car beaucoup l'accuse d'être avantagé grâce à ses prothèses et ses résultats sont remis en cause. En conséquence de nombreuses enquêtes vont être menées...

La vie dans les villes des Jeux



Les villes-Hôtes: une métamorphose considérable

Après la nomination de villes hôtes, les villes s'engagent à optimiser l'espace disponible afin de pouvoir préparer ainsi que fournir les infrastructures et l'héritage nécessaire à un bon déroulement de l'événement et au bon développement de la ville.

Afin de pouvoir garantir aux sportifs, aux habitants ainsi qu'aux spectateurs des Jeux inoubliables, les villes hôtes doivent organiser leur ville de manière à ce que tout soit pratique et praticable. **Leur organisation se base sur l'optimisation de l'espace, l'héritage, la durabilité.**

Ces thématiques sont réellement prises en compte depuis les Jeux d'Athènes. Ces derniers furent un véritable désastre sur le plan de l'héritage laissé. Les bâtiments, infrastructures mises en place à cette occasion furent purement abandonnées et ont laissé place à des ruines: des "éléphants blancs" plus coûteux que bénéfiques, relevant du fardeau financier.

Au même moment avait lieu l'élection de la ville hôte pour les jeux 2012. La campagne des villes s'est donc axée sur l'héritage et la durabilité des Jeux, aux antipodes d'Athènes.

Ainsi à Londres auront lieu les premiers JO intégrant absolument ces thématiques.

En effet le stade olympique de Londres est actuellement le stade West Ham de l'équipe de football de Londres: il a été recyclé à 98%.

De plus le vélodrome des JO était un bâtiment amovible qui a disparu après l'évènement.

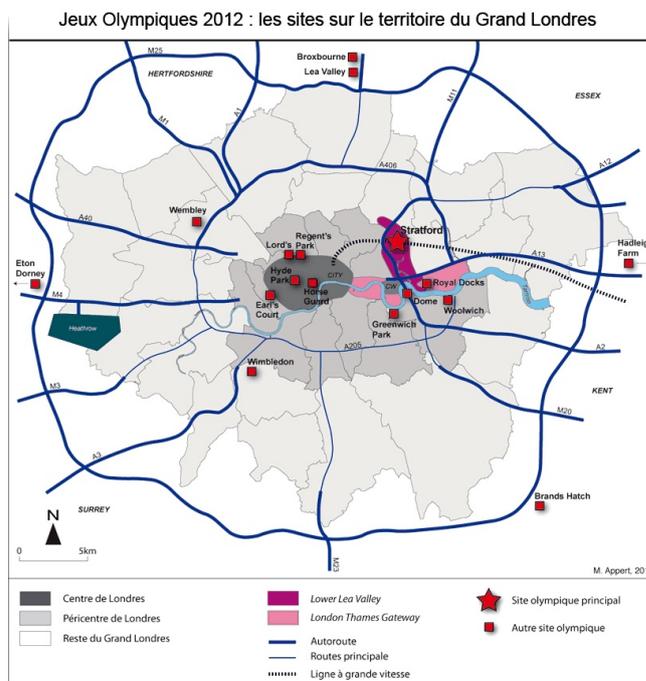


Différentes vues du site des jeux olympiques d'Athènes 10 ans plus tard.

Néanmoins les villes doivent penser à mettre en place une planification urbaine. C'est à dire, organiser la ville et les transports de telle sorte que tous les déplacements, des logements des sportifs et spectateurs aux sites olympiques, soient simples et fluides, dans un sens comme dans l'autre. Mais planification urbaine ne signifie pas uniquement "organisation". Cette notion comporte aussi l'esthétique et la durabilité.

La ville doit faire en sorte de relever ses atouts et de les exploiter. Ainsi elle doit aussi tenir compte de ses faiblesses et essayer de les améliorer ou bien de les camoufler. Ces paramètres visent à construire la durabilité de vie et l'héritage des installations des Jeux dans la ville en question, en prenant compte des conditions de vie des habitants de la ville-hôte.

A Londres la planification urbaine a été parfaitement effectuée. On le voit sur le schéma ci contre, le site est parfaitement desservi.



La planification urbaine peut être appliquée à toutes les villes et installations sportives.

La salle du Coséc Favier de Bourg en Bresse a aujourd'hui grand besoin de rénovation !!



En effet, elle est en ce moment dans un état déplorable. L'isolation, les vestiaires, les douches, les gradins et le parquet nécessitent une rénovation de toute urgence ! Elle est devenue beaucoup trop vieille et manque cruellement de modernité.

La rénovation de cette salle pourrait redynamiser le secteur.

Tout d'abord son accessibilité serait à revoir, notamment avec la possibilité d'aménager une ligne de bus, une piste cyclable pour s'y rendre. Il faudrait également l'adapter aux personnes handicapées ou âgées.

De plus, cette salle pourrait devenir beaucoup plus polyvalente et s'adapter à divers événements tel que des concerts, des réceptions ou des fêtes.

Elle pourrait devenir une salle multisport (basket, foot salle, handball, judo, danse, ...) adaptée à toutes les catégories d'âges et à tout niveau sportif.



La vie en communauté, Un aperçu du village olympique

Les Jeux Olympiques sont devenus l'un des plus grands événements sportifs de notre époque. C'est la plus grande fête sportive par le nombre de sport au programme, par le nombre d'athlètes présents et par le nombre d'individus de différentes nations réunies en même temps dans un même lieu. Des athlètes du monde entier y participent. L'entrée du village olympique est entourée des 202 drapeaux des pays participant aux JO. Chaque nationalité anime la vie du village à sa manière.

Comment la vie en commun entre des personnes ne pratiquant pas la même activité peut être bénéfique?

À son arrivée dans la ville-hôte, l'athlète est logé dans le village olympique. Pendant les Jeux, son temps n'est pas uniquement consacré aux compétitions; c'est aussi l'occasion de rencontrer d'autres athlètes venant de pays et de cultures diverses. La vie en commun favorise les contacts entre athlètes pratiquant des sports différents ou entre représentants de pays éloignés.

Tous les habitants du village s'accordent à le dire : l'essentiel ne repose pas sur le confort des bâtiments ou la qualité des services proposés. ***Ce qui compte, ce sont les rapports créés entre les sportifs du monde entier. C'est là que prennent tout leur sens, les valeurs prônées par l'Olympisme, à savoir l'amitié, le respect et l'excellence.***



Le village olympique d'aujourd'hui est une véritable ville, situé de préférence dans les environs des installations sportives. Sa construction est prise très au sérieux lors des préparatifs des Jeux.

Par exemple, à Athènes en 2004, le village accueille plus de 16000 sportifs et officiels dans plus de 300 bâtiments, l'équivalent de plusieurs quartiers d'une ville (à Los Angeles en 1932 : 700 maisons, à Berlin 140 chambres individuelles, en 1956 le village devient mixte).

Les habitants du village bénéficient de tous les avantages. Ils peuvent manger au restaurant 24h/24h, aller chez le coiffeur ou encore aller au cinéma. Il existe également un centre religieux dans lequel se croisent des religions du monde entier. Ils peuvent aussi consulter Internet ou aller en discothèque après les compétitions.

Lorsque les Jeux sont terminés, le village olympique est généralement transformé en un nouveau quartier d'habitation pour la ville, les logements sont vendus ou loués à la population locale.

Les athlètes n'ont pas toujours bénéficié de ce type de logement.

Avant les Jeux de Los Angeles, en 1932, ils séjournèrent dans des endroits très divers (les cabanes à Paris, dormir sur des bateaux...).

Lors des premières éditions des JO, le regroupement des athlètes dans un village n'est pas prévu. Certains trouvent une chambre à l'hôtel ou dans une pension. D'autres choisissent un logement meilleur marché dans des écoles ou des baraquements.

A la recherche de l'Efficacité Maximale

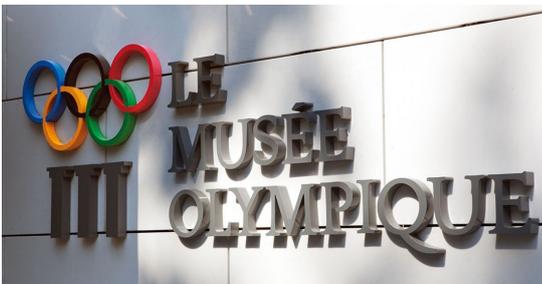


L'implication de plus en plus importante de la science et des technologies dans le sport

Comme en témoigne l'utilisation de skis dès 4 000 ans avant J.-C., le sport prend ses origines il y a de très nombreuses années. Depuis le développement de l'activité sportive, qui est la réalisation de mouvements par la contraction musculaire, les règles, les techniques et les équipements n'ont cessé de s'adapter à l'époque et aux besoins des pratiquants. Cependant, on peut qualifier le XXème siècle de moment clé dans l'histoire du sport, par les avancées industrielles qui ont permis la production d'avancées techniques considérables. Depuis, le sport est soumis à l'intervention de chercheurs et d'ingénieurs, toujours plus à même de fournir des équipements performants.

Mais les équipements et les matériaux ont-ils pour unique but d'influencer les performances sportives ?

Préoccupée par cette interrogation, notre rédaction a investi le terrain olympique du musée de Lausanne.



Photographie du logo du musée, sources : swissolympic.ch

Récit de cette investigation.

L'enquête débute au niveau -1 de ce grand bâtiment, où nous trouvons multitude d'informations concernant l'alimentation de l'athlète, son séjour dans le parc olympique, ses entraînements et les avancées techniques dans le sport. Ce dernier élément nous intéresse particulièrement pour notre reportage. Nous sommes d'ors et déjà renseignés sur les outils des athlètes.



Photographie du musée, sources : www.lausanne.ch

Effectivement, les compétitions sont rendues plus spectaculaires par les performances toujours plus importantes des athlètes. Elles sont rendues possibles par l'intervention de chercheurs, qui proposent des innovations adaptées aux besoins du sportif.

Alors que nous nous informions, nous avons eu le privilège de pouvoir interviewer **M. Lewis**, présent ce jour sur les lieux. **Directeur de Dow, entreprise partenaire de USA Luge**, il nous renseigne sur le partenariat entre l'équipe américaine et l'entreprise, à l'occasion de Sotchi 2014 :

Bonjour M. Lewis, merci de répondre à nos quelques questions.

Bonjour. C'est un plaisir.

Nous nous intéressons aux avancées techniques qui concernent le sport. Que pouvez-vous nous dire à propos de la collaboration entretenue avec votre entreprise et l'équipe nationale américaine de luge ?

En effet, nous avons mis à profit nos capacités de pointe en matière de sciences et matériaux ainsi que de recherches et développements pour concevoir les luges de l'équipe.

Et ensuite, quelles ont été les améliorations apportées ?

Nous avons perfectionné les patins, une partie essentielle de l'équipement qui permet à l'athlète d'effectuer une descente plus précise et rapide sur la glace.

La collaboration s'est-elle arrêtée là ?

Non, nous nous sommes aperçus que nous pouvions faire bien plus, en testant plus de vingt matériaux par exemple. Ce n'était pas notre seul axe de recherche, puisque la conception, la fabrication ainsi qu'un programme d'essais approfondis qui permit de rivaliser avec l'élite mondiale, furent développés.

Propos recueillis par O. Gespeffer

Les progrès technologiques et techniques dans les équipements sportifs ont pour but d'améliorer les résultats et les performances. Le but de ce surpassement est le challenge de l'athlète et de la discipline, mais également la qualité du spectacle sportif offert au public, qui est ainsi constamment en évolution.

Cependant, les limites sont dangereuses à franchir, c'est pourquoi on peut aussi attribuer à ces avancées une autre fonction, celle de garantir la sécurité des concurrents, en leur proposant des protections plus adaptées par exemple.

Quant aux avancées scientifiques plutôt médicales, elles sont utiles lors de la récupération du sportif, ou dans des cas plus graves, de blessures (rééducation, interventions...).

Les différentes informations dont nous avons pu bénéficier, nous ont été fournies par les affiches du musée, ses aimables guides, et M. Lewis, que nous remercions dans cet article.



Exemple de modèle produit par Dow pour l'équipe américaine



L'entraînement physique et mental et leur importance

Pour les sportifs, il est important d'être bien préparé physiquement, cela leur permet d'être en bonne condition physique et ainsi pouvoir fournir de solides performances physiques. Mais **l'entraînement psychologique** est d'autant important que l'entraînement physique. En effet être bien dans « sa tête » est un atout dans le domaine du sport, c'est même une obligation.

On y distingue deux types de préparations : la préparation psychologique et mentale.

La préparation psychologique consiste à analyser ce qui nous entoure tels que des obstacles, des objets ou des situations en liens avec notre performance physique.

La préparation mentale, elle, encadre le travail effectué dans le domaine du stress, des qualités morales requises, de la préparation à une éventuelle blessure ou un échec. Il s'agit proprement dit de la préparation de l'état psychologique.

Vincent P.

L'Entraînement Mental

De plus en plus, les sportifs de haut niveau intègrent la préparation mentale dans le cadre de leur préparation globale (physique, physiologique, tactique, technique, nutritionnelle). Tout le monde s'accorde maintenant à dire qu'à valeur physique et technique équivalente, un mental de haut niveau différencie le champion du simple sportif. Il est toutefois difficile d'évaluer la part du "mental" dans la performance, mais elle est souvent importante. Voici les « outils » de la préparation du sportif.



Le tiers des 600 athlètes américains ont bénéficié d'une préparation mentale pour Atlanta (en hypnose, + techniques "d'imaging")
Pour Sidney et Pékin les chiffres sont du même ordre.

La place du Préparateur Mental dans le staff du sportif

Le préparateur mental se doit de respecter le travail de chacun des acteurs de terrain qui sont à côté du sportif : l'entraîneur d'abord et surtout, le médecin du sport, le kiné, le physiologiste, etc.

Plus qu'ailleurs le sport de haut niveau génère des conflits verbalisés ou non (le plus souvent...) favorisés par des notions du type « ne pas toucher à MON sportif, ne pas me prendre de pouvoir » ; notion aussi de « récupération » de la victoire d'un sportif par

l'encadrement.

Parfois, le préparateur mental devra aussi savoir gérer des conflits entre certaines personnes du Staff.

La qualité de la relation privilégiée entraîneur-sportif permet l'essentiel du travail psychologique, et ce n'est qu'en complément de ce que permet déjà ce travail que le préparateur mental pourra proposer son savoir, pour permettre au sportif de mieux utiliser ses propres ressources.

Alexi, Jérémie, Jason et Kilian

Une alternative au dopage?

Le sport de haut niveau semble évoluer dans la bonne direction. Des alternatives éthiques au dopage peuvent être proposées, et donc fort logiquement le sportif est à la recherche de tout ce qui va pouvoir optimiser son potentiel. En lui proposant un « cadre » sur le terrain, on va mener une lutte anti dopage efficace. Ce cadre peut être constitué d'outils comme la nutrition, le suivi médical, le travail du mental, le suivi biologique et physiologique, et bien sûr un entraînement et une préparation physique performants

Donc 2 axes d'amélioration sont recherchés:

- * le sportif cherche à optimiser son potentiel de façon naturelle ;
- * il faut intégrer la préparation mentale comme étant un facteur d'aide à la performance.

Exemple : la préparation de nageurs russes
Elle consiste en la visualisation de requins qui poursuivent le nageur !
Mais là, se pose la question de l'éthique!

Alexi, Jérémie, Jason et Kilian

L'Entraînement Physique

Le manque d'entraînement physique, source de blessures ?

Nous allons prendre pour exemple les blessures dans un même sport, à travers le footballeur Yoann Gourguiff.

Ce joueur a passé plus de 600 jours à l'infirmerie entre 2010 et 2015. En effet ce joueur connaît de nombreuses blessures notamment à cause de ses troubles physiques puisqu'il est atteint de troubles fonctionnels, non pathologiques. Il est donc plus fragile que les autres joueurs.



Un entraînement différent pour les athlètes amateurs

Un entraînement d'athlètes de haut niveau et un entraînement d'amateur seront différents au niveau de la difficulté et de l'intensité émise au cours de l'effort. Il faut faire attention au surentraînement, lorsque la surcompensation n'est pas respectée et donc les

Le manque d'entraînement physique peut engendrer un affaiblissement de la masse musculaire et donc rendre les muscles moins puissants, moins résistants. Cependant il faut faire attention au surentraînement qui peut également fragiliser les muscles (voir article précédent).

L'entraînement permet de s'habituer à différents efforts, le corps assimile le mouvement et les muscles se développent. Si les muscles ne font pas d'efforts réguliers, les muscles auront tendance à s'exposer puisqu'un effort isolé et brusque peut entraîner des blessures, dû à un effort soudain, au manque d'exercice.

Killian Piroud

Les bénéfices de l'entraînement croisé :

Pour avoir de meilleurs résultats, on peut croiser notre entraînement de running avec des pratiques sportives complémentaires comme le vélo, la natation ou le renforcement musculaire afin d'en tirer un bénéfice en course à pied. Méconnu ou trop souvent négligé par les coureurs à pied, l'entraînement croisé permet de conserver voire d'améliorer une bonne condition physique générale tout en limitant les chocs inhérents à la pratique du running.

entraînements sont trop proches.

Il faut également faire attention aux postures

Lorsqu'un sportif effectue un exercice notamment en musculation il doit faire attention aux postures de manière à ne pas se faire mal au dos ou ailleurs.

Jason.Rouvière

Zoom sur la Chiropraxie

Si le sportif est mal préparé psychologiquement, alors les blessures surviennent ! C'est pourquoi il existe certaines médecines pour lutter contre les blessures.

La chiropraxie est une médecine qui a pour but d'améliorer notre condition de vie. Elle vise à la prévention, au diagnostic ainsi qu'à la guérison de maladies ou de blessures de l'appareil neuro-musculo-squelettique.

Quelle est cette médecine ?

Cette médecine est reconnue par l'Etat, ce qui fait d'elle la troisième profession dans le domaine de la santé dans le monde. La chiropraxie est une médecine manuelle, il n'y a donc pas utilisation de médicaments ni de chirurgie. Les chiropraticiens, pour prévenir ou bien soigner un patient, prêtent particulièrement attention aux liens qui existent entre la colonne vertébrale et le système nerveux de l'organisme.



Pour parvenir à remédier au(x) problème(s), dans un premier temps, les spécialistes diagnostiquent la ou les causes du ou des problèmes du patient. Enfin, ils manipulent et effectuent des ajustements de la colonne vertébrale ainsi que des extrémités : tels que les hanches, chevilles, poignets... Ces ajustements permettent de rétablir le bon passage des informations des organes au cerveau, ce qui améliore donc le bon fonctionnement de l'appareil locomoteur et ainsi donc faire disparaître une pathologie.

Donc la chiropraxie peut soigner toutes sortes de pathologies, tel qu'un mal de dos, une sciatique ou même encore des maux de têtes fréquents, mais elle améliore comme dit précédemment notre condition de vie ; cela a donc un impact sur les entraînements car en rétablissant les déséquilibres du corps, l'entraînement physique se fait dans de meilleures conditions ce qui apporte une meilleure confiance en soit ainsi qu'une hausse de performances physiques. Bien entendu, la condition psychologique est améliorée !

Mais la chiropraxie n'est pas la seule médecine qui permet de bien s'entraîner à la fois psychologiquement et physiquement pour éviter les blessures lors de par exemple les compétitions. En effet il y a par exemple la kinésithérapie ou bien même la cryothérapie, médecine spécialisée dans le domaine de récupération ; mais aujourd'hui beaucoup de sportifs cite la chiropraxie comme faisant partie intégrante de leur entraînement, alors pourquoi pas vous ?

Aujourd'hui beaucoup de sportifs cite la chiropraxie comme faisant partie intégrante de leur entraînement, alors pourquoi pas vous ?

Expérience : Tous les nerfs sortent au niveau de la colonne vertébrale pour l'ensemble du corps. S'il y a un problème au niveau des lombaires, il peut y avoir des douleurs dans la jambe à type de sciatique. Prenons par exemple les muscles de la jambe tels que les quadriceps, on appuie très fort sur le nerf de la jambe, le mouvement de la jambe devient dur et très douloureux voir impossible à réaliser. POURQUOI ?

Cela s'explique par le fait qu'il y a en permanence des informations (électriques) qui viennent et reviennent entre le cerveau et la moelle épinière qui se situe dans la colonne vertébrale. Ces informations passent par les nerfs, comme dans le nerf de la jambe ! Si ce nerf est endommagé (compressé dans notre cas), les informations ne passent plus correctement. Alors pourquoi les chiropraticiens s'intéressent-ils à la moelle épinière ? Tous simplement, comme dit précédemment, les nerfs qui « transportent » les informations, passent par la moelle épinière. Il peut donc avoir un blocage des nerfs dans la moelle épinière qui pourrait engendrer des gênes et des pathologies.

Un stade dans la ville



Une avancée fulgurante dans l'histoire des stades durables

La non durabilité des stades olympiques pose un problème pour l'environnement et les populations voisines. C'est pourquoi une recherche de plus en plus approfondie est effectuée par les ingénieurs responsables de construction des stades .

Si l'architecture des stades olympiques remonte à 2000 ans environ, le stade moderne est de plus en plus pensé pour durer et l'enjeu du développement durable est essentiel à la conception architectural du bâtiment.

Dans le sud de l'Allemagne, à quelques kilomètres de Munich, se situe l'Oberwiesefeld.

Pour nous, français, c'est un nom imprononçable mais pourtant c'est le lieu, du moins c'est le vaste terrain de trois kilomètres carrés utilisé à l'époque pour des exercices militaires, puis devenu un aéroport durant l'entre-guerre et enfin transformé en un immense terrain de jeu pour les sportifs de haut niveau. On y retrouve alors, un stade olympique, plusieurs gymnases, une piscine, des courts de tennis, mais aussi d'autres infrastructures comme le centre de presse et les hébergements pour les journalistes ainsi que le village olympique, une scène en plein air, les rives du lac qui reçoivent concerts et manifestations touristiques. Et on peut rajouter à cette interminable liste, une tour, « l'Olympiaturm », haute de 290 mètres qui est le symbole de ces jeux de 1972.



Vous l'aurez compris, cette zone construite en seulement 6 ans, était à la pointe de la modernité, techniquement et esthétiquement.

De plus, les architectes mis sur ce chantier sont le cabinet de Günter Behnisch, avec la collaboration de Frei Otto. Pour penser durabilité et

développement durable, ils ont soulevé une structure légère où les tensions sont annulées, à travers un système de soutien et de câbles. Le choix des matériaux et des formes ont été pensés pour une réutilisation dans le temps.

Effectivement, aujourd'hui ce stade accueille de nombreux événements comme les compétitions diverses de football mais aussi culturels comme des concerts.

Le premier stade olympique répondant à plusieurs propriétés de durabilité est le stade de Londres des Jeux Olympiques de 2012. Il fut pensé pour laisser rentrer le plus de lumière possible, récupérer l'eau de pluie grâce à l'architecture du toit et grâce à une ventilation moderne, il n'y a pas besoin de système de climatisation. Les matériaux utilisés pour la construction sont durables et peuvent être recyclés. Ce stade est également démontable. Enfin la mise en place d'une recherche de matériaux de plus en plus novateurs représente l'esprit olympique moderne.



Pour finir le choix de l'emplacement est un projet urbanistique majeur pour la ville accueillant les jeux olympiques.



L'impact de la construction d'un stade sur la ville olympique

Comme l'a dit Rod Sheard, architecte du stade de Londres 2012 : « Plus que tout autre type d'édifice dans l'histoire, un stade peut façonner une ville. Il peut faire connaître un quartier, en fondant son identité et en servant de point de repère dans le paysage. »

La construction d'un stade olympique est réfléchi et pensée par la ville élue longtemps avant le commencement des travaux. En effet, le stade est l'attraction principale qui permet la compétition. Ainsi, les aménagements pensés doivent être pratiques, bien situés et fonctionnels. De plus, l'importance de l'impact économique est fondamentale; le stade doit attirer autant que possible les spectateurs, et eux doivent consommer autour du stade. Ceci permet le développement de la ville choisie.



Photographie nocturne du Stade Olympique de Londres prise en 2012. La structure est au milieu de la ville, entourée par de nombreux moyens de transports et aménagements créés pour l'occasion.

Le choix de l'emplacement, un projet urbanistique

Penser un stade olympique, c'est prendre en compte son environnement immédiat et déterminer les aménagements qui doivent être réalisés autour de sa construction. Ainsi, le choix de l'emplacement est essentiel. La construction du stade olympique peut être l'occasion de réhabiliter une zone abandonnée, industrielle ou commerciale. Le projet de stade olympique devient alors l'occasion d'assainir un terrain, de lui donner une seconde vie pensée dans la durée.

Les transports, un référentiel important

Parce que les athlètes doivent se concentrer sur la compétition, l'accès au stade doit être le plus fluide possible pour eux. Il peut être facilité par la **proximité avec le village olympique**. Dans ce cas, une zone de construction suffisamment vaste doit être choisie afin de pouvoir accueillir l'ensemble des infrastructures.

L'organisation des transports publics peut également être travaillée afin de **connecter la zone du stade olympique avec le reste de la ville**. L'accessibilité du stade et le système de transports au sein duquel il se trouve sont également primordiaux pour les spectateurs.

Les liaisons aux gares, aux aéroports, aux centres commerciaux doivent être pensées, de même que les questions de flux. Afin d'éviter trop d'embouteillages et les phénomènes de congestion des axes routiers, **le dernier kilomètre entre le parking et l'entrée du stade se fait bien souvent à pied**.

Privilégier les transports en commun et réduire l'espace pris par les parkings autour du stade permet également de réduire l'empreinte carbone de la construction et penser à l'environnement.

Où placer le stade olympique à Bourg en Bresse ?

Le stade olympique est un des éléments centraux des Jeux Olympiques. Sa construction signe la présence des Jeux Olympiques dans le paysage urbain pour accueillir ensuite les temps forts des seize jours qui font vibrer la planète : les cérémonies d'ouverture, de clôture, les compétitions d'athlétisme et parfois d'autres compétitions. Mais son empreinte est bien plus longue dans le temps et peut impacter toute la physionomie d'une ville.

L'art de construire un stade est en perpétuelle évolution. Chaque nouveau stade vise à être plus perfectionné, plus abouti, plus respectueux de l'environnement que les précédents.

Au-delà de la conception du bâtiment, certains éléments impactant la ville dans son ensemble sont à prendre en compte pour une insertion harmonieuse du stade dans son environnement.

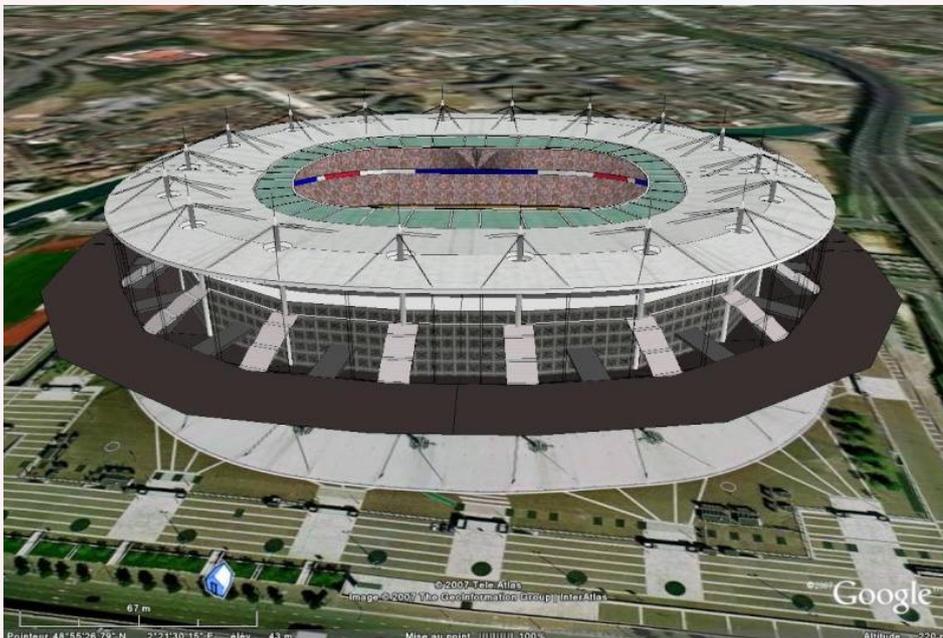
Après avoir regardé le plan de la ville de Bourg en Bresse, nous avons pu émettre l'idée de placer le stade olympique à La Chagne étant donné qu'il est placé à un endroit stratégique.

L'autoroute se situe à proximité, ainsi que l'aérodrome, qui pourrait être aménagé pour l'événement.

L'accès en bus est possible, de même que des pistes cyclables pourraient être mises en place.

Grâce à l'espace disponible aux alentours, des parkings pourraient être construits.

La Chagne est donc l'endroit le plus approprié pour aménager ce genre d'infrastructure tout en respectant l'environnement.



Modèle en 3D d'un potentiel Stade Olympique, à Bourg-en-Bresse.

La structure serait située sur le site de la Chagne, et nécessiterait quelques aménagements alentours.



PARIS

Ville candidate
Jeux Olympiques de 2024



PARIS
CANDIDATE
AUX JEUX
OLYMPIQUES ET
PARALYMPIQUES
2024

LA
FORCE
D'UN
RÊVE

#PARIS2024