

Le saut acrobatique

Le saut acrobatique est une discipline olympique depuis 1992, qui demande de grandes qualités gymniques. Après s'être élancé 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.

Natation

La natation figure au programme des Jeux olympiques d'été depuis 1896. On retrouve des épreuves dans quatre styles de nage: style libre, dos, brasse et papillon, de même que des épreuves quatre nages, où chaque style est pratiqué sur un segment égal de la distance. En style libre, les nageurs peuvent utiliser la nage de leur choix, mais la plupart utilisent le crawl, car c'est le plus rapide. En piscine, des épreuves masculines et féminines de 100 m et 200 m sont disputées pour chaque nage. En style libre s'ajoutent des distances de 50 m, 400 m, 800 m et 1500 m, chez les hommes et chez les femmes. Les épreuves du quatre nages individuelles se disputent chez les hommes et chez les femmes sur 200 m et 400 m.

Judo

Le judo a été créé Japon en 1882. Il est généralement considéré comme un art martial moderne, qui a par la suite évolué en sport de combat et en sport olympique. Sa caractéristique la plus proéminente est son élément compétitif dont l'objectif est soit de projeter, soit d'amener l'adversaire au sol, et de l'immobiliser, ou de l'obliger à abandonner à l'aide de clés articulaires et d'étranglements.

Volleyball

Le volleyball, est un sport collectif mettant en jeu deux équipes de six joueurs séparés par un filet, qui s'affrontent avec un ballon sur un terrain rectangulaire de 18 mètres de long sur 9 mètres de large. Le but du volley-ball est d'éviter de faire tomber la balle dans notre camp. Pour éviter cela, quatre problèmes majeurs se posent; il faut récupérer la balle, l'envoyer dans les 3 mètres, la garder dans les 3 mètres, et l'envoyer chez l'adversaire. De plus les deux équipes sont séparées par un filet, il s'agit donc de communiquer avec notre équipe et perturber verbalement l'autre équipe. Enfin, pour agresser l'adversaire il est préférable de frapper la balle, c'est pourquoi la gestion de son corps et la gestion de la pression temporelle sont importantes.

Aviron

L'aviron fait partie de la famille des sports nautiques. L'aviron est un sport de vitesse et de glisse dans de longs bateaux effilés en fibre de carbone, en bois ou en matériaux composites. Le rameur est assis au-dessus du niveau de l'eau sur un siège roulant (une coulisse) et tourne le dos au sens d'avancement du bateau. Les avirons (les "rames") servent à propulser l'embarcation.

Triathlon

Le triathlon est une discipline sportive constituée de trois épreuves d'endurance enchaînées : natation, cyclisme et course à pied. Les distances standards sont 1 500 mètres de natation, 40 kilomètres de vélo et 10 kilomètres de course à pied. Le temps pour changer d'équipement est compté dans le temps final. Le triathlète fait donc le plus vite possible dans ses deux changements : (1) pour sortir de l'eau, enlever la combinaison, mettre son casque et prendre son vélo, (2) ranger son vélo, changer de chaussures et partir courir.