

# La marche sportive

## Définition :

La marche sportive est aussi appelée marche athlétique. C'est une épreuve d'athlétisme. C'est aussi une épreuve de vitesse.

Dans ce sport, le marcheur doit toujours garder le contact avec le sol avec au moins un de ses deux pieds. Cette absence de perte de contact doit être visible à l'oeil nu.

Aussi, la jambe avant doit être tendue à partir du moment où elle touche le sol jusqu'à ce qu'elle soit complètement verticale.

Pour pratiquer la marche sportive, il faut avoir les qualités suivantes : l'endurance, la résistance, la souplesse, la coordination, la puissance (musculaire). Il faut aussi apprendre la bonne technique et s'y tenir.

## Origines :

Au début du 18<sup>e</sup> siècle, la randonnée est devenue populaire à cause de ses bienfaits pour la santé. Puis, au 19<sup>e</sup> siècle, la marche devient compétitive.

Les premières compétitions étaient longues de 220 kilomètres à 500 kilomètres. Aujourd'hui, lors des compétitions officielles, les parcours de marche sont de 20 kilomètres pour les femmes et de 35 à 50 kilomètres pour les hommes.

## Règlements :

1. Toujours garder un contact avec le sol.
2. Les concurrents ont un avertissement lorsqu'ils ne gardent pas le contact avec le sol.
3. Les concurrents ont un avertissement s'ils ne gardent pas la jambe avant tendue.
4. Après trois avertissements, les concurrents sont disqualifiés.
5. Le gagnant est le premier à passer la ligne d'arrivée.

## Sources :

<http://entrainement-sportif.fr/marche-athletique-reglement.htm>

<http://site.c.guinaudeau.free.fr/histoire-marche-athletique.php>



## Compréhension de texte

À l'aide du texte sur la marche sportive, réponds aux questions suivantes.

1-Quelle est la longueur officielle d'une compétition pour une femme ?

.....  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
.....

2-Quel est le nombre d'avertissements nécessaires à une disqualification ?

.....  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
.....

3-Peut-on pratiquer la marche sportive de différentes façons ?

.....  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
.....

4-Quel est l'autre nom de la marche sportive ?

.....  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
.....

5-Comment doit être la jambe avant du marcheur ?

.....  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
.....

6-Qu'est-ce qui est devenu populaire grâce à ses bienfaits pour la santé ?

.....  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
.....

## Raisonnement logique

À l'aide du texte sur la marche sportive, réponds aux questions suivantes.

1-Le parcours d'une course fait 40 kilomètres. Les concurrents sont-ils des hommes ou des femmes ?

.....  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2-Pierre a perdu le contact avec le sol une seule fois. Est-il disqualifié ?

.....  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3-Les gens font-ils encore des randonnées pour le plaisir de marcher ?

.....  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4-Quand peut-on marcher sans utiliser la technique de marche sportive ?

.....  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5-Pourquoi le contact au sol doit-il être visible à l'oeil nu ?

.....  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Grammaire

À l'aide du texte sur la marche sportive, fais les exercices suivants.

1-Replace en ordre alphabétique les qualités nécessaires à la pratique de la marche sportive.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2-Ajoute un adjectif dans la phrase suivante : «Au début du 18<sup>e</sup> siècle, la randonnée est devenue populaire grâce à ses bienfaits pour la santé.»

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3-Corrige le mot mal orthographié dans la phrase suivante : «Le gagnant est le premier à passer la lygne d'arrivée.»

.....

.....

.....

.....

.....

## Résolution de problèmes

Après avoir lu le texte sur la marche sportive, résous les problèmes suivants.

1. Lors d'une course officielle, quelle est la plus longue distance possible entre la longueur du parcours des hommes et celui des femmes ?

2. Une concurrente marche 5 kilomètres en une heure. En combien de temps, parcourra-t-elle 20 kilomètres ?

3. Si un parcours a 10 kilomètres de long, combien de fois les concurrents devront-ils le parcourir lors d'une course de 50 kilomètres ?

4. Au total, Gertrude, Tania, Élisabeth, Véronique et Jade ont reçu 10 avertissements. Est-il possible qu'aucune d'entre elles ne soit disqualifiée ? Explique.

### Défi sportif

Relis la définition de la marche sportive.

Entraine-toi avec la technique de la marche sportive.

Calcule une distance d'un kilomètre.

Franchis la distance le plus rapidement possible seulement en marchant.

Ton temps : \_\_\_\_\_

### Composition

Raconte ton expérience de marche sportive.

.....

\_\_\_\_\_

.....

\_\_\_\_\_

.....

\_\_\_\_\_

.....

\_\_\_\_\_

.....

\_\_\_\_\_

.....

\_\_\_\_\_

.....

\_\_\_\_\_

.....

\_\_\_\_\_

.....

\_\_\_\_\_

.....

\_\_\_\_\_

Les Productions  
Dans La Vraie Vie