



## Le ski alpin

**Le ski alpin** est une discipline spectaculaire des sports d'hiver. Les compétiteurs descendent à grande vitesse des pentes enneigées de montagne en slalomant entre des portes ou des piquets colorés. Ce sport exige une excellente maîtrise technique, une condition physique irréprochable et une grande concentration mentale. L'équipement du skieur alpin comprend des skis courts et larges pour une meilleure tenue dans la poudreuse, des bâtons pour l'équilibre et la propulsion, des chaussures rigides qui transmettent les mouvements aux skis, ainsi qu'un casque et une combinaison protectrice.

Aux Jeux Olympiques d'hiver de Milan-Cortina 2026, le ski alpin occupera une place centrale avec cinq épreuves masculines et cinq féminines : **la descente** (vitesse pure), **le slalom** (virages serrés), **le slalom géant** (portes plus espacées), **le super-G** (mélange vitesse/technique) et **le combiné par équipe** (descente + slalom). Les compétitions se dérouleront principalement sur la piste Stelvio de Bormio, célèbre pour sa difficulté.

La France possède une grande tradition dans ce sport. Des champions comme Henri Oreiller (double champion olympique en 1948) ou plus récemment Alexis Pinturault ont marqué l'histoire. Les skieurs tricolores visent un beau bilan à Milan-Cortina.



## Le ski alpin

### Questions

#### VRAI ou FAUX :

Le ski alpin ne se pratique que sur piste damée. V F

Toutes les épreuves olympiques ont le même parcours. V F

La France a des champions célèbres en ski alpin. V F

#### Trouve dans le texte :

- Trouve un synonyme de « spectaculaire » dans le dictionnaire. \_\_\_\_\_
- Que signifie « slalomer » ? Explique en reformulant.

#### Qui participe au ski alpin olympique ? Donne 2 qualités nécessaires.

- Réponse : \_\_\_\_\_

#### Où se dérouleront les épreuves de ski alpin à Milan-Cortina 2026 ?

- Réponse : \_\_\_\_\_

Comment les skieurs sont-ils équipés ? Nomme 4 éléments (avec leur rôle).

Réponse : \_\_\_\_\_

Pourquoi le ski alpin est-il un sport exigeant ? (2 raisons tirées du texte)

Réponse: \_\_\_\_\_



## Le ski alpin

**Le ski alpin est une discipline spectaculaire des sports d'hiver. Les compétiteurs descendent à grande vitesse des pentes enneigées de montagne en slalomant entre des portes ou des piquets colorés. Ce sport exige une excellente maîtrise technique, une condition physique irréprochable et une grande concentration mentale.**

**L'équipement du skieur alpin comprend des skis courts et larges pour une meilleure tenue dans la poudreuse, des bâtons pour l'équilibre et la propulsion, des chaussures rigides qui transmettent les mouvements aux skis, ainsi qu'un casque et une combinaison protectrice.**

**Aux Jeux Olympiques d'hiver de Milan-Cortina 2026, le ski alpin occupera une place centrale avec cinq épreuves masculines et cinq féminines : la descente (vitesse pure), le slalom (virages serrés), le slalom géant (portes plus espacées), le super-G (mélange vitesse/technique) et le combiné (descente + slalom). Les compétitions se dérouleront principalement sur la piste Stelvio de Bormio, célèbre pour sa difficulté avec un dénivelé de 1 800 mètres.**

**La France possède une grande tradition dans ce sport. Des champions comme Henri Oreiller (double champion olympique en 1948) ou plus récemment Alexis Pinturault ont marqué l'histoire. En ski alpin, certains champions descendent la piste à plus de 160 kilomètres par heure. Johan Clarey a atteint cette vitesse incroyable en descente olympique à Pékin 2022.**



## Le biathlon

Le biathlon est un sport olympique d'hiver passionnant qui combine deux épreuves : le ski de fond et le tir à la carabine. Les biathlètes chaussent des skis légers et glissent sur des pistes enneigées de 5 à 20 kilomètres de long, en pleine montagne italienne pour les JO 2026. Ils portent un dossard numéroté et un masque pour se protéger du froid.

Après chaque boucle de ski, ils s'arrêtent à un stand de tir pour viser cinq petites cibles à 50 mètres. Ces cibles ont la taille d'une timbre-poste ! Les biathlètes tirent soit allongés sur le ventre (plus facile, car stable), soit debout (plus difficile, car ils sont fatigués après le ski). Chaque cible touchée disparaît comme par magie. Mais s'ils ratent, ils doivent skier un tour de pénalité de 150 mètres, ce qui les fait perdre du temps précieux.

Aux Jeux olympiques, il y a plusieurs courses : l'individuel (20 km avec 4 tirs), le sprint (10 km hommes / 7,5 km femmes avec 2 tirs), la poursuite (où l'ordre de départ change selon les résultats du sprint), le relais par équipes (4 biathlètes par nation) et la mass-start (départ groupé pour les meilleurs). La France excelle dans ce sport grâce à des champions comme Martin Fourcade, qui a remporté cinq médailles d'or olympiques avant sa retraite.

Pour les JO 2026 à Cortina d'Ampezzo, les Français comme Quentin Fillon Maillet ou Lou Jeanmonnot viseront le podium sur les pistes enneigées des Dolomites. Le biathlon demande de l'endurance pour skier vite, du calme pour tirer juste sous pression, et une excellente vue !



## Le biathlon

### 1. Je repère dans le texte

Réponds en recopiant les mots ou phrases du texte.

Quel est le nom du sport dont parle le texte ?

Combien de cibles les biathlètes doivent-ils viser à chaque tir ?

Nomme une course olympique citée dans le texte.

Quel champion français est mentionné ?

### 2. Je comprends et je reformule

Explique avec tes mots (2-3 phrases maximum).

Pourquoi les biathlètes doivent-ils faire un tour de pénalité ?

Nomme deux qualités nécessaires pour réussir en biathlon.

### Vocabulaire : Relie chaque mot du texte à sa définition.

\_\_\_\_ Piste → a) Arrêt pour tirer

\_\_\_\_ Stand → b) Parcours enneigé

\_\_\_\_ Pénalité → c) Tour supplémentaire pour les erreurs

\_\_\_\_ Endurance → d) Capacité à skier longtemps



### Le biathlon

**Le biathlon est un sport d'hiver né en Scandinavie il y a longtemps. Il mélange ski de fond rapide et tir précis à la carabine sur 5 cibles à 50 mètres. Il est aux Jeux Olympiques depuis 1960.**

**Il y a plusieurs épreuves : le sprint (court, 2 tirs), l'individuel (long, 4 tirs, +1 min par erreur), la poursuite (4 tirs), le relais (par équipe, balles de réserve) et la mass start (départ groupé).**

**Les femmes et les hommes courent des distances différentes (ex. : 7,5 km sprint femmes).**

**À Milan-Cortina 2026, les biathlètes français viseront l'or comme Martin Fourcade !**



## Le bobsleigh

Le bobsleigh est un sport olympique d'hiver ultra-rapide où des équipes glissent dans un traîneau appelé « bob » sur une piste de glace sinuueuse. Aux JO 2026 à Cortina d'Ampezzo, les bobsleighs français fonceront sur la piste Olympia delle Tofane, longue de 1 510 mètres avec 16 virages serrés ! Le bob ressemble à une coque métallique pointue, longue de 3 à 4 mètres, montée sur deux patins de lame. Il peut atteindre 150 km/h en descente, avec une force de 5 G qui plaque les pilotes contre leur siège. Une équipe compte 2, 4 ou 5 personnes selon l'épreuve : le pilote (qui conduit), le freineur (qui stoppe à l'arrivée) et des pousseurs puissants qui donnent l'élan initial. Tout commence par une poussée explosive : les athlètes sprintent en tirant le bob sur 50 mètres avant de plonger dedans à toute vitesse. Ensuite, c'est la descente vertigineuse avec des virages relevés où le pilote maîtrise parfaitement la trajectoire en tirant sur des câbles. Chaque centième de seconde compte pour battre le chrono ! Aux Jeux olympiques, il y a plusieurs épreuves : le bob à 2, le bob à 4, le bob à 5 femmes (nouveau format mixte) et des courses par équipes. La France a brillé avec des pilotes comme Romain Heinrich ou Margot Bosch. Aux JO 2026, les Bleus visent des médailles sur cette piste mythique, déjà utilisée en 1956, en combinant force brute, précision et courage face aux vitesses folles.

### Le sais-tu ?

- **Le bobsleigh est né en Suisse en 1875 comme loisir entre riches Anglais !**
- **Un bob à 4 pèse plus de 630 kg avec l'équipage, comme une petite voiture.**
- **La piste de Cortina a des virages nommés « Olympia » et « Rittner », célèbres pour leur dangerosité.**



## Le bobsleigh

### 1. Réponds en recopiant les mots ou phrases du texte.

Quel est le nom de la piste à Cortina d'Ampezzo ?

---

Combien de personnes maximum dans un bob ?

---

Nomme une épreuve olympique citée.

---

Quel rôle a le freineur ?

---

Quelle vitesse maximum peut atteindre un bob ?

---

### 2. Je comprends et je reformule

Explique avec tes mots (2-3 phrases maximum).

Pourquoi les athlètes poussent-ils le bob au début ?

---

Comment le pilote dirige-t-il le bob en descente ?

---

Nomme deux qualités nécessaires pour faire du bobsleigh.

---

### 3. Vocabulaire : Relie chaque mot du texte à sa définition.

\_\_\_\_ Piste → a) Câbles de direction

\_\_\_\_ Pilote → b) Piste de glace sinuueuse

\_\_\_\_ Freineur → c) Celui qui conduit le bob

\_\_\_\_ Poussée → d) Celui qui freine à l'arrivée



### Le bobsleigh

Le bobsleigh est un sport d'hiver très rapide, inventé par les Suisses fin 1800. Une équipe de 1, 2 ou 4 personnes pousse un traîneau sur 50 m, puis descend une piste glacée sinuuse à plus de 150 km/h ! Il y a le bob à 2, le bob à 4 et le monobob (seul). Aux Jeux Olympiques depuis 1924, on fait 2 ou 4 descentes : le meilleur temps total gagne. À Milan-Cortina 2026, les pilotes et pousseurs viseront l'or sur la piste de Cortina !



## Le combiné nordique

Le combiné nordique est un sport olympique d'hiver unique qui mélange deux épreuves : le saut à ski et le ski de fond. Aux JO 2026 à Tesino, en Italie, les combinés nordiques français voleront sur le tremplin olympique avant de skier sur des parcours enneigés de 5 à 10 km. C'est le seul sport mixte où les sauteurs doivent aussi être des fondeurs endurants !

Tout commence par le concours de saut : les athlètes montent sur le tremplin, portent un numéro et s'élancent sur leurs skis avec des bras en croix pour prendre de la vitesse. Au bord du tremplin, ils se mettent en position de vol (corps penché en avant, skis parallèles) et atterrissent à plus de 90 mètres grâce à un pointage précis : style (posture, atterrissage) + distance. Le plus grand sauteur ouvre la piste en ski de fond ; les autres partent avec un handicap de temps selon leurs sauts.

Ensuite, c'est la course de fond : sur un parcours de boucles en forêt ou montagne, ils skient en style classique (pas alterné) ou libre (patinage), avec des bâtons, skis et chaussures spéciales. La France brille avec des champions comme Jason Lamy Chappuis, triple médaillé olympique. Aux JO 2026, les Bleus comme Laurent Muhlethaler viseront l'or sur ces pistes italiennes, en combinant grâce aérienne et puissance au sol.

### Le sais-tu ?

- Le combiné nordique existe depuis les premiers JO d'hiver en 1924, réservé aux hommes jusqu'à récemment !
- Un saut parfait peut propulser un athlète à 100 km/h en l'air.
- C'est le seul sport olympique à avoir deux épreuves en une journée.



# Le combiné nordique

## 1. Réponds en recopiant les mots ou phrases du texte.

Quelles sont les deux épreuves du combiné nordique ?

---

Où ont lieu les sauts aux JO 2026 ?

---

Quel style de ski est utilisé en fond ?

---

Nomme un champion français cité.

---

Combien de mètres peut faire un saut ?

---

## 2. Explique avec tes mots (2-3 phrases maximum).

Comment fonctionne le départ en ski de fond après les sauts ?

---

Quelle est la position des athlètes en vol lors du saut ?

---

Nomme deux qualités nécessaires pour ce sport.

---

## 3. Vocabulaire : Relie chaque mot du texte à sa définition.

\_\_\_\_ Tremplin → a) Position en l'air

\_\_\_\_ Pointage → b) Saut à ski

\_\_\_\_ Vol → c) Note pour style + distance

\_\_\_\_ Fondeur → d) Planche de lancement



### Le combiné nornique

**Le combiné nordique mélange saut à ski et ski de fond. D'abord un saut loin depuis un tremplin, puis une course de 10 km très rapide ! Aux Jeux Olympiques depuis 1924.**

**Il y a l'individuel petit tremplin, l'individuel grand tremplin et le relais par équipe (2 sauts + 2x7,5 km). Les points du saut donnent un avantage pour le départ du ski.**

**À Milan-Cortina 2026, les champions français viseront haut !**



## Le curling

Le curling est un sport olympique d'hiver original qui se joue sur une piste de glace avec des pierres rondes de 20 kg appelées « stones ». Aux JO 2026 à Milan, les équipes disputeront leurs matchs dans le Mediolanum Forum sur une surface gelée de 45 mètres de long. Chaque équipe compte 4 joueurs : un skip (capitaine qui donne les ordres), deux sweepers (qui balaiient devant la pierre avec des balais) et un tireur qui lance la pierre en glissant sur un pied.

Le but est simple : faire glisser sa pierre le plus près possible du « button », le centre d'une cible rouge et blanche appelée « house ». Les joueurs lancent 8 pierres chacun par match (8 « ends » ou manches). Les sweepers balaiient frénétiquement la glace devant la pierre pour la faire aller plus loin, plus droit ou faire une courbe. C'est un jeu de stratégie où chaque lancer compte : on bloque l'adversaire, on sort ses pierres ou on protège les siennes. Le gagnant est celui qui a le plus de points à la fin des 10 manches.

Ce sport combine précision chirurgicale, stratégie d'échecs et endurance au balai. Le curling demande calme, précision et travail d'équipe sur glace !

### Le sais-tu ?

- La « stone » pèse 20 kg et est faite de granit d'Ailsa Craig en Écosse.
- Les balayeurs peuvent changer la trajectoire de 3 mètres grâce au balayage !
- Le curling est surnommé « le pétanque sur glace ».



## Le curling

### 1. Réponds en recopiant les mots ou phrases du texte.

Quel est le nom de l'objet lancé dans le curling ?

---

Combien de joueurs dans une équipe ?

---

Où se trouve le « button » ?

---

Quel est le rôle des sweepers ?

---

Combien de manches dans un match ?

---

### 2. Explique avec tes mots (2-3 phrases maximum).

Pourquoi les joueurs balaient-ils la glace ?

---

Comment gagne-t-on un match de curling ?

---

Nomme deux qualités nécessaires pour ce sport.

---

### 3. Vocabulaire : Relie chaque mot du texte à sa définition.

\_\_\_ Skip → a) Capitaine qui dirige

\_\_\_ House → b) Cible sur la glace

\_\_\_ Sweeper → c) Balayeur / d) Celui qui lance la pierre



### Le curling

**Le curling est un sport d'hiver né en Écosse en 1716. On glisse une grosse pierre sur la glace vers un cercle appelé la maison. Des joueurs avec balais balayent devant la pierre pour la faire aller plus loin ou tourner !**

**Une équipe a 8 pierres par manche (10 manches pour garçons/filles). On gagne des points si sa pierre est la plus proche du centre. Le double mixte fait 8 manches.**

**Aux Jeux Olympiques depuis 1998 (démonstration dès 1924), c'est un sport de précision et de stratégie. À Milan-Cortina 2026, les équipes viseront l'or sur glace à cailloux !**

# Le hockey sur glace



Le hockey sur glace est un sport olympique d'hiver spectaculaire et rapide, joué par deux équipes de 6 joueurs sur une patinoire gelée de 60 mètres de long. Aux JO 2026 à Milan, les matchs français se dérouleront dans l'Arigelium Arena. Les joueurs patinent à plus de 50 km/h avec des crosses recourbées pour frapper un palet noir de 170 grammes, pas plus gros qu'une main.

Le but est de marquer plus de buts que l'adversaire en glissant le palet dans la cage adverse (1,83 m de large). Les joueurs se relaient sans arrêt : attaquants pour marquer, défenseurs pour bloquer, et un gardien masqué qui bloque les tirs avec ses jambières ou sa mitaine. Il y a des fautes comme le croche-pied ou le coup de coude, sanctionnées par des pénalités : le fautif va 2 ou 5 minutes au banc des punitions, laissant son équipe à 5 contre 6 ou 4 contre 5 (infériorité numérique).

. Aux JO 2026, les Bleus miseront sur leur vitesse, leur cohésion et leurs tirs puissants face aux géants comme le Canada ou la Suède. Le hockey demande patinage précis, tirs puissants et esprit d'équipe sur glace !

## Le sais-tu ?

- **Le palet peut atteindre 160 km/h sur un tir puissant !**
- **Les gardiens portent 25 kg d'équipement pour se protéger.**
- **Le Canada a gagné 9 médailles d'or olympiques en hockey masculin.**

# Le hockey sur glace



Réponds en recopiant les mots ou phrases du texte.

Combien de joueurs par équipe sur la glace ?

Quel est l'objet frappé par les crosses ?

Où va le joueur fautif ?

Quelle est la taille d'une cage ?

Où se déroulent les matchs à Milan ?

**Explique avec tes mots (2-3 phrases maximum).**

Pourquoi une équipe peut jouer à 5 contre 6 ?

Quel est le rôle du gardien ?

Nomme deux qualités nécessaires pour ce sport.

**3.Vocabulaire : Relie chaque mot du texte à sa définition.**

\_\_\_ Palet → a) Bâton recourbé

\_\_\_ Crosse → b) Disque noir frappé

\_\_\_ Pénalité → c) Banc des punitions



### Le hockey sur glace

**Le hockey sur glace est un sport d'équipe très rapide, né au Canada au 19e siècle. On frappe un palet avec une crosse sur glace, avec 6 joueurs par équipe (dont un gardien).**

Première fois aux Jeux Olympiques en 1924 (hommes), 1998 (femmes). Le Canada domine souvent, mais URSS, USA, Suède et Tchéquie ont gagné aussi. Aux JO femmes, c'est surtout Canada vs USA !

Un match fait 3 périodes de 20 minutes. À Milan-Cortina 2026, 12 équipes hommes et 8 femmes joueront pour l'or !



## La luge

La luge est un sport olympique d'hiver extrême où les athlètes descendent à plat ventre sur une luge métallique dans une piste de glace vertigineuse. Aux JO 2026 à Cortina d'Ampezzo, les Français fonceront sur la piste Olympia delle Tofane, la même qu'en 1956, avec 16 virages serrés et des pentes à 14% ! La luge pèse entre 20 et 25 kg, avec des patins affûtés et un guidon pour diriger.

La descente commence par une poussée puissante : l'athlète sprint 20 mètres en tenant la luge, prend de l'élan et se couche dessus, tête relevée, pieds devant. Il atteint 140 km/h dans les virages relevés, où la force centrifuge colle le corps à la glace (5 G !). Le pilote dirige avec ses mollets qui frottent les parois et ses pieds sur les patins, tandis qu'un frein à pointeau arrête à l'arrivée. Chaque millimètre compte pour battre le chrono.

Il y a trois épreuves : luge individuelle hommes/femmes (1 500 m, 4 descentes), double luge (2 personnes synchronisées) et luge par équipes relais. Ce sport combine vitesse folle, précision chirurgicale et courage absolu face au danger.

### Le sais-tu ?

- **Les lugers portent un uniforme en cuir renforcé et un casque intégral pour se protéger.**
- **La piste de Cortina a un virage appelé « Le mur » à 45 degrés !**
- **La luge est le sport d'hiver le plus rapide après le bobsleigh.**



## La luge

Réponds en recopiant les mots ou phrases du texte.

Quelle est la position du corps sur la luge ?

---

Combien de virages sur la piste de Cortina ?

---

Nomme une épreuve de luge olympique.

---

Comment l'athlète dirige-t-il ?

---

Quelle vitesse maximum atteint la luge ?

---

### 2. Explique avec tes mots (2-3 phrases maximum).

Pourquoi les athlètes poussent-ils la luge au début ?

---

Comment freine-t-on à la fin de la descente ?

---

Nomme deux qualités nécessaires pour la luge.

---

### 3. Vocabulaire : Relie chaque mot du texte à sa définition.

\_\_\_ Poussée → c) Force dans les virages

\_\_\_ Patins → b) Lames de la luge

\_\_\_ Centrifuge → a) Élan initial



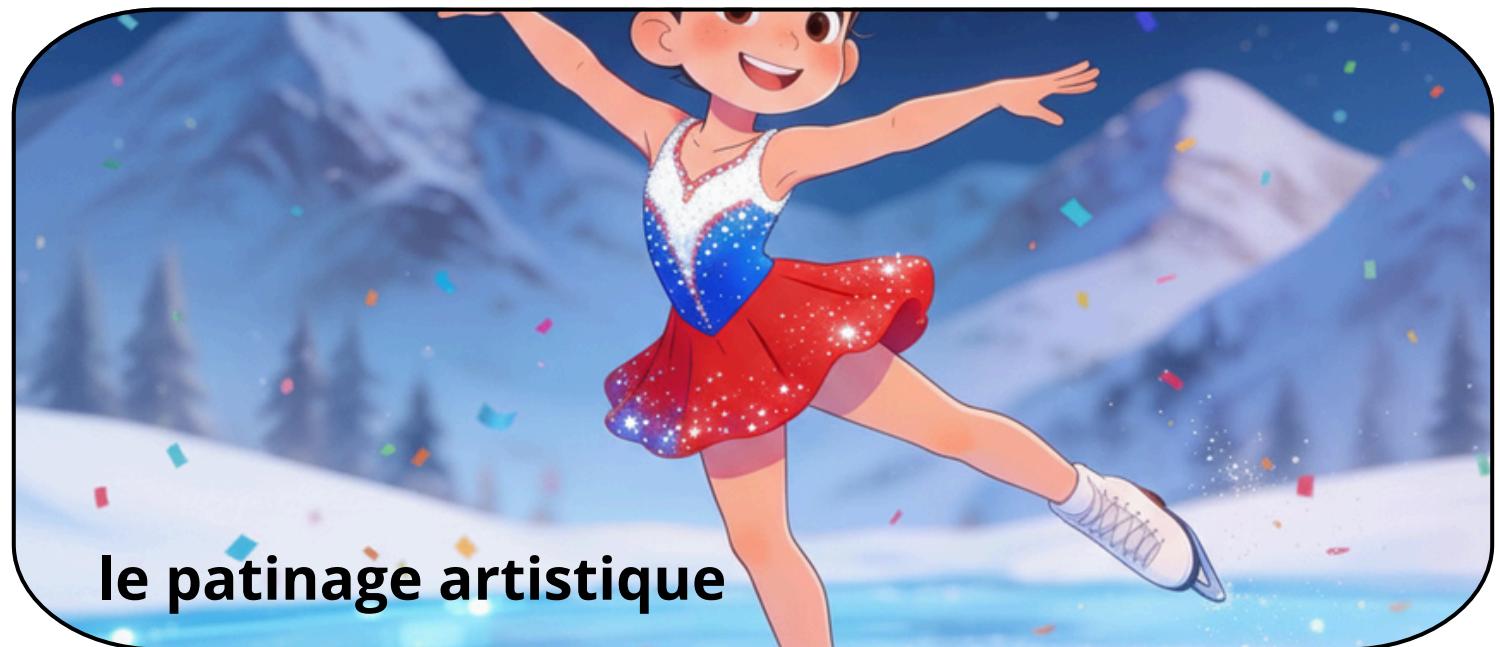
### La luge

**La luge est un sport d'hiver suisse très ancien (16e siècle), super rapide à 150 km/h sur piste glacée ! Le lugeur s'allonge sur le ventre, dirige avec ses pieds et descend sans freins.**

**Aux Jeux Olympiques depuis 1964, il y a le simple (4 manches homme/femme), le double (2 essais par équipe) et le relais mixte (femme + homme + double).**

**On additionne les temps au centième : le plus rapide gagne !**

**À Milan-Cortina 2026, nouveaux doubles femmes et la piste partagée avec le bobsleigh !**



## le patinage artistique

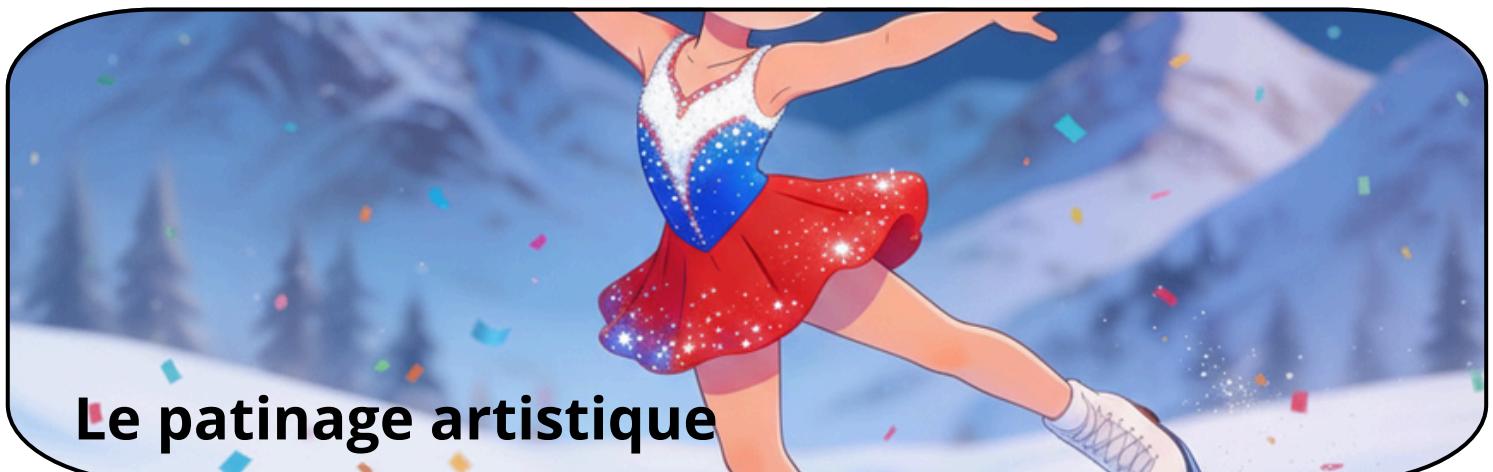
Le patinage artistique est un sport olympique d'hiver magique où les patineurs glissent sur une patinoire en exécutant des sauts, des pirouettes et des figures gracieuses sur une musique envoûtante. Aux JO 2026 au Mediolanum Forum de Milan, les Français comme Adam Siao Him Fa danseront sur la glace du 6 au 21 février devant des milliers de spectateurs. Les patineurs portent des patins aux lames affûtées et des costumes scintillants qui tournent avec eux.

Il y a quatre épreuves principales : le simple messieurs et dames (programme court + libre avec sauts triples ou quadruples), les couples artistiques (portés spectaculaires en l'air) et la danse sur glace (dances rythmées sur tango ou valse). Les juges notent la technique (hauteur des sauts, rotations rapides) et la présentation (souplesse, émotion, artistique). Un triple axel (3,5 tours en arrière) ou un quad salchow vaut des points précieux, mais une chute fait perdre cher !

La France brille avec des médailles historiques en danse (comme Gabriella Papadakis et Guillaume Cizeron, doubles champions olympiques). Aux JO 2026, les Bleus viseront l'or en combinant puissance athlétique, grâce féerique et interprétation parfaite de la musique. Ce sport demande équilibre parfait, force musculaire et une âme d'artiste sur glace glissante !

### Le sais-tu ?

- **Les patineurs tournent jusqu'à 4 tours en l'air (quadruple saut) à 1 000 tours/minute !**
- **Un costume peut peser 10 kg avec strass et perles.**
- **Le premier quadruple saut olympique a été tenté en 1988.**



# Le patinage artistique

## 1. Réponds en recopiant les mots ou phrases du texte.

Où se déroulent les épreuves à Milan ?

---

Nomme une épreuve de patinage artistique.

---

Quels sont les deux critères de notation ?

---

Cite un exemple de saut difficile.

---

Nomme un duo français célèbre.

---

## 2. Explique avec tes mots (2-3 phrases maximum).

Pourquoi une chute fait-elle perdre des points ?

---

Quelle est la différence entre simple et couples ?

---

Nomme deux qualités nécessaires pour ce sport.

---

## 3. Vocabulaire : Relie chaque mot du texte à sa définition.

\_\_\_\_\_ Pirouette → Saut à 4 tours

\_\_\_\_\_ Programme court → Rotation rapide sur place

\_\_\_\_\_ Quadruple → Première partie obligatoire



### Le patinage artistique

**Le patinage artistique est un sport d'hiver très élégant et précis. Les patineurs glissent sur la glace avec de la musique et réalisent des sauts, des pirouettes et des pas de danse.**

**C'est une des plus anciennes disciplines des Jeux Olympiques, présente depuis 1908. Il existe plusieurs épreuves : les individuels (hommes et femmes), les couples, la danse sur glace et la compétition par équipes.**

**Les patineurs présentent deux programmes : un programme court avec des éléments obligatoires et un programme libre où ils choisissent leur musique et leurs mouvements. Des juges regardent la technique et l'artistique, donnent des notes, et la somme de ces notes permet de choisir les médaillés à Milano Cortina 2026.**



## Le patinage de vitesse

Le patinage de vitesse est un sport olympique d'hiver électrisant où les athlètes foncent sur une piste ovale de glace de 400 mètres à plus de 50 km/h. Aux JO 2026 à Milan, les Français disputeront leurs courses du 7 au 21 février sur l'anneau temporaire de la Fiera Milano, face à 164 concurrents du monde entier. Les patineurs portent des combinaisons gainantes et des patins spéciaux aux lames « clap » qui pivotent pour des virages ras du sol.

Les épreuves se font contre-la-montre par paires : sur 500 m (vitesse pure), 1 500 m (explosivité), jusqu'à 10 000 m (endurance totale pour les hommes). Dans le départ groupé, tous partent ensemble pour une course tactique avec sprints intermédiaires. La poursuite par équipes oppose 3 patineurs de chaque nation : ils doivent se relayer parfaitement pour battre l'équipe adverse. Chaque dixième de seconde compte, avec des stratégies de placement dans les lignes droites et des virages penchés à 40 degrés !

La France compte des pointures comme Timothy Loubineaud sur longue piste. Aux JO 2026, les Bleus viseront des médailles en gérant l'effort sur ces distances infernales, combinant puissance des cuisses, technique parfaite et mental d'acier sur une glace à -10°C.

### Le sais-tu ?

- **Les patineurs atteignent 60 km/h en ligne droite, comme une voiture en ville !**
- **La lame « clap » reste 20% plus longtemps au sol pour plus de vitesse.**
- **Les Pays-Bas dominent avec 40 médailles d'or olympiques en patinage de vitesse.**



## Le patinage de vitesse

### 1. Réponds en recopiant les mots ou phrases du texte.

Quelle est la forme de la piste ?

Nomme une distance d'épreuve masculine.

Où se déroulent les courses à Milan ?

Combien de patineurs par équipe en poursuite ?

Cite un athlète français.

### 2. Explique avec tes mots (2-3 phrases maximum).

Pourquoi les patineurs penchent-ils autant dans les virages ?

Quelle est la différence entre contre-la-montre et départ groupé ?

Nomme deux qualités nécessaires pour ce sport.

### 3. Vocabulaire : Relie chaque mot du texte à sa définition.

\_\_\_\_\_ Anneau → Course par équipes

\_\_\_\_\_ Clap → Piste ovale de 400 m

\_\_\_\_\_ Poursuite → Lame pivotante



### Le patinage de vitesse

**Le patinage de vitesse est un sport d'hiver où les patineurs glissent très vite sur la glace avec de longues lames sous leurs patins. Il servait autrefois à se déplacer rapidement sur les lacs gelés, puis il est devenu sport olympique en 1924.**

**La piste mesure 400 mètres et les patineurs courent le plus souvent contre la montre pour faire le meilleur temps. Il existe aussi des courses où tout le monde part ensemble (départ groupé) et des épreuves de poursuite par équipe avec trois patineurs qui coopèrent pour aller le plus vite possible.**



## Le patinage de vitesse sur piste courte

Le short track, ou patinage de vitesse sur piste courte, est un sport olympique d'hiver haletant où 4 à 8 patineurs s'affrontent en peloton sur une piste ovale de 111 mètres dans une patinoire standard. Aux JO 2026 à Milan, les Français comme Aurélie Le vêque et Etienne Bastier fonceront au Mediolanum Forum du 10 au 21 février, à plus de 50 km/h dans des virages serrés ! Les patineurs portent des casques, genouillères et combinaisons protectrices pour survivre aux contacts et chutes inévitables.

Contrairement à la longue piste, c'est une course de qualification par élimination : sur 500 m (sprint pur), 1 000 m (stratégie + vitesse) et 1 500 m (endurance tactique), les deux premiers de chaque série passent au tour suivant parmi 32 concurrents. En relais (2 000 m femmes / 5 000 m hommes), 4 patineurs se passent le bâton tous les 1,5 tours en se poussant physiquement. Les fautes (poussette, accrochage) mènent à des disqualifications, et les chutes collectives créent du suspense jusqu'à la ligne d'arrivée !

Aux JO 2026, les Bleus miseront sur leur agilité, leur placement rusé et leur courage dans les mêlées, pour transformer les chutes en podiums spectaculaires.

### Le sais-tu ?

- La piste fait seulement 111 m (contre 400 m en longue piste) pour plus d'action !
- Les patineurs peuvent se pousser pour passer le relais, comme au rugby.
- Une chute élimine souvent la moitié des concurrents en finale.



## Le patinage de vitesse sur piste courte

### 1. Réponds en recopiant les mots ou phrases du texte.

Quelle est la longueur de la piste ?

Nomme une distance olympique.

Combien de patineurs par course typique ?

Comment passe-t-on en relais ?

Cite une athlète française.

### 2. Explique avec tes mots (2-3 phrases maximum).

Pourquoi le short track est-il une course d'élimination ?

Quelle est la différence avec le patinage de vitesse longue piste ?

Nomme deux qualités nécessaires pour ce sport.

### 3. Vocabulaire : Relie chaque mot du texte à sa définition.

\_\_\_\_ Peloton → Élimination pour faute

\_\_\_\_ Disqualification → Passage de témoin

\_\_\_\_ Relais → Groupe de patineurs



### **Le patinage de vitesse sur piste courte**

Le patinage de vitesse sur piste courte, ou short-track, est un sport d'hiver très rapide où plusieurs patineurs tournent ensemble sur une petite piste de glace. Il est devenu sport olympique en 1992 à Albertville, avec des courses individuelles et des relais.

Les patineurs partent tous groupés et restent presque tout le temps dans les virages, très penchés, la main qui touche la glace. Les distances sont de 500 m, 1 000 m et 1 500 m, plus des relais, dont un relais mixte avec deux filles et deux garçons.

Comme il y a souvent des chutes et des collisions, la piste a des protections rembourrées et les patineurs portent un casque, une combinaison solide et des patins spéciaux à lames plus courtes pour mieux tourner.



Le saut à ski est un sport olympique d'hiver fascinant où les athlètes s'élancent d'un tremplin pour voler le plus loin possible avant d'atterrir en équilibre parfait. Aux JO 2026 à Predazzo (Val di Fiemme), les Français comme Joséphine Pagnier et Valentin Foubert s'envoleront des tremplins Giuseppe-Dal-Ben (normal HS109 et grand HS143), du 7 au 16 février, devant 30 000 spectateurs en Dolomites. Les sauteurs portent un numéro, un casque et des skis de 145 cm de long.

La course commence par une accélération à 90 km/h sur la rampe, puis un décollage avec bras en V et corps penché (position "V-style"). En vol (4-5 secondes), ils planent à 100+ mètres selon le style : posture stable, skis parallèles, atterrissage en télémark (genou fléchi). Les juges notent distance + style (jusqu'à 20 points). Les 30 meilleurs d'une première manche sautent en seconde ; les équipes mixtes ou super-team (nouveauté hommes) additionnent les scores.

La France progresse avec ses sauteuses. Aux JO 2026, les Bleus viseront des médailles en maîtrisant vent, pression et technique sur ces tremplins rénovés, combinant courage aérien et précision chirurgicale !

### Le sais-tu ?

- **Un saut peut atteindre 150 m sur grand tremplin, comme un terrain de foot !**
- **Le "télémark" à l'atterrissage vaut des points bonus pour l'élégance.**
- **Les femmes auront enfin l'individuel grand tremplin à Milan-Cortina.**



## Le saut à ski

Réponds en recopiant les mots ou phrases du texte.

Où se déroulent les sauts aux JO 2026 ?

Nomme un tremplin utilisé.

Quelle est la position en vol ?

Combien de manches en individuel ?

Cite une sauteuse française.

**2. Explique avec tes mots (2-3 phrases maximum).**

Comment calcule-t-on le classement ?

Qu'est-ce que le "télémark" ?

Nomme deux qualités nécessaires pour ce sport.

**3. Vocabulaire : Relie chaque mot du texte à sa définition.**

\_\_\_\_ Tremplin → Position en vol

\_\_\_\_ Télémark → Atterrissage élégant

\_\_\_\_ V-style → Planche de décollage



### Le saut à ski

**Le saut à ski est un sport d'hiver très spectaculaire où les skieurs s'élancent d'un grand tremplin pour voler le plus loin et le plus joliment possible. Il est aux Jeux Olympiques depuis 1924 et il existe aujourd'hui des épreuves pour les hommes, les femmes et des équipes mixtes.**

**Aux JO, chaque sauteur fait d'abord un saut d'essai, puis deux vrais sauts : on additionne les deux scores pour connaître le classement final. Les juges regardent la longueur du saut et le style (position dans les airs, atterrissage), et en épreuve par équipes on additionne aussi les points de tous les sauteurs du pays.**



## Le skeleton

Le skeleton est un sport olympique d'hiver individuel extrême où l'athlète s'allonge à plat ventre sur une luge métallique, tête en avant, pour dévaler une piste de glace sinuueuse à 140 km/h. Aux JO 2026 à Cortina d'Ampezzo, les Français comme Lucas Defayet plongeront sur la piste Olympia delle Tofane (1 500 m, 16 virages relevés), la même que pour la luge et le bobsleigh. La luge pèse max 30 kg (hommes) ou 25 kg (femmes), avec des patins affûtés et un siège bas.

Tout commence par un départ explosif : debout, le pilote pousse sa luge sur 50 mètres à fond (comme un sprint), saute dessus et s'allonge, menton à 5 cm de la glace. En descente, il dirige avec les épaules et les pieds (freins à pointeaux), résistant à 5 G dans les virages où son casque frôle les parois. Quatre manches décident du podium : le temps total au centième près fait le classement, sans pénalité mais avec risque de déraillement !

Aux JO 2026, les Bleus miseront sur leur puissance au départ et leur sang-froid en pleine vitesse, pour transformer la peur en médaille sur cette piste mythique.

### Le sais-tu ?

- Le nom "skeleton" vient de l'allure "squelettique" de la première luge en métal en 1892 !
- Le casque touche parfois la glace à 140 km/h dans les virages.
- Inventé à Saint-Moritz (Suisse), c'est olympique depuis 2002.



## Le skeleton

**Réponds en recopiant les mots ou phrases du texte.**

Quelle est la position du corps sur la luge ?

Combien de virages sur la piste de Cortina ?

Quel est le poids maximum de la luge homme ?

Comment dirige-t-on en descente ?

Combien de manches aux JO ?

**2. Explique avec tes mots (2-3 phrases maximum).**

Pourquoi le départ est-il si important ?

Comment freine-t-on dans le skeleton ?

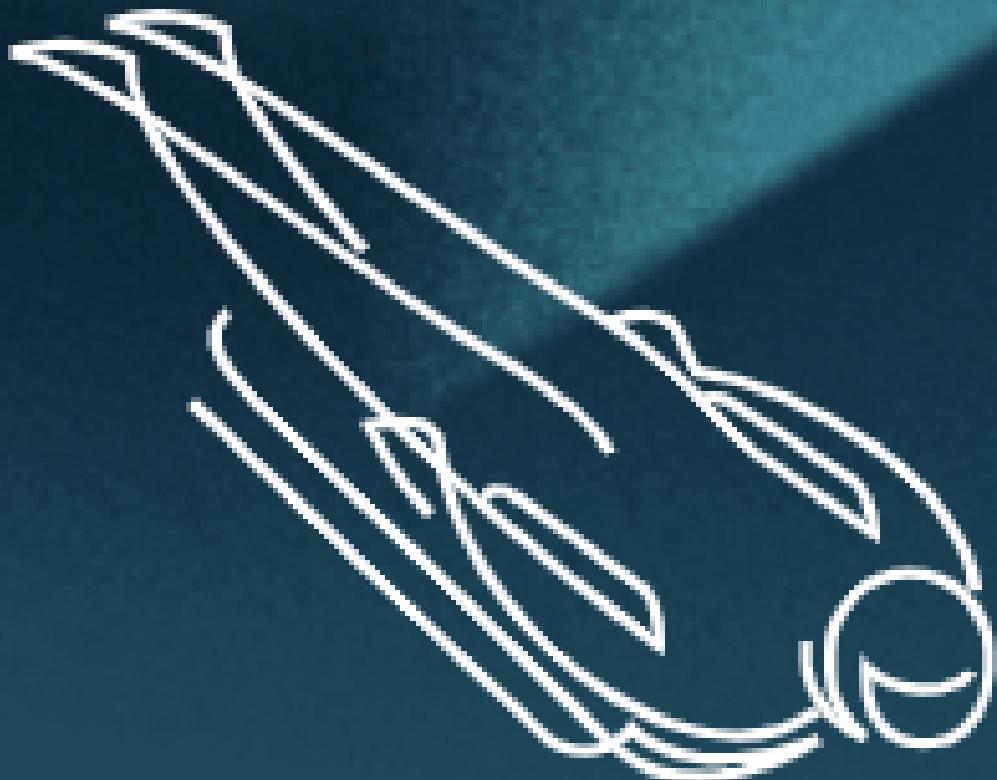
Nomme deux qualités nécessaires pour ce sport.

**3. Vocabulaire : Relie chaque mot du texte à sa définition.**

\_\_\_\_ Pousse → Lames de la luge

\_\_\_\_ Patins → Élan initial debout

\_\_\_\_ G → Force dans les virages



### Le skeleton

**Le skeleton est un très ancien sport d'hiver, né à la fin des années 1800 à Saint-Moritz en Suisse, sur la piste de glace naturelle appelée Cresta. Le nom vient d'une luge en métal dont la forme rappelait un squelette humain.**

**Contrairement à la luge, l'athlète est couché sur le ventre, la tête en avant, et dirige la petite luge seulement avec les mouvements de son corps en descendant une piste glacée aussi utilisée pour la luge et le bobsleigh. Après avoir été présent aux JO de 1928 et 1948, le skeleton est revenu définitivement aux Jeux en 2002, avec des épreuves hommes et femmes, et une épreuve par équipe mixte sera ajoutée à Milano Cortina 2026.**



## Le ski acrobatique

Le ski acrobatique est un sport olympique d'hiver spectaculaire où les athlètes réalisent des sauts impressionnants, des figures en l'air et des bosses sur des pistes de neige. Aux JO 2026 à Cortina d'Ampezzo et Sauze d'Oulx, les Français comme Perrine Laffont voleront sur les tremplins du Snow Park avec des flips, grabs et rotations à 5 mètres de haut. Les skieurs portent un casque, un gilet protecteur et des skis twin-tip pour atterrir en switch.

Les épreuves principales sont : bosses (slalom rapide sur bosses rondes avec deux sauts), halfpipe (deux parois en U pour des airs à 6m avec grabs), slopestyle (rails, bosses, gros sauts en ligne), big air (unique saut géant noté sur amplitude et style) et l'individuel acrobatique (triple twist en saut). Les juges notent la difficulté technique, l'atterrissement propre et l'amplitude verticale. Une réception sur les fesses ou à l'envers fait perdre cher !

La France excelle en halfpipe et big air avec des médailles récentes. Aux JO 2026, les Bleus viseront l'or en enchaînant figures risquées et style freestyle sur ces pistes italiennes, combinant explosivité, créativité et courage en plein vol.

### Le sais-tu ?

- Un "double cork 1080" = 3 tours complets + 2 flips tête en bas !
- Les tremplins halfpipe mesurent 7m de haut de chaque côté.
- Le ski acrobatique féminin a explosé depuis Pékin 2022.



## Le ski acrobatique

### 1. Réponds en recopiant les mots ou phrases du texte.

Où se déroulent les épreuves de ski acrobatique aux JO 2026 ?

Nomme une épreuve olympique citée.

Quel équipement protège le skieur ?

Qu'est-ce qui est noté par les juges ?

Cite une skieuse française.

### 2. Explique avec tes mots (2-3 phrases maximum).

Pourquoi une mauvaise réception fait perdre des points ?

Quelle est la différence entre halfpipe et slopestyle ?

Nomme deux qualités nécessaires pour ce sport.

### 3. Vocabulaire : Relie chaque mot du texte à sa définition.

\_\_\_\_\_ Halfpipe → Prise de ski en l'air

\_\_\_\_\_ Big air → Parois en U pour airs

\_\_\_\_\_ Grab → Unique saut géant



### Le ski acrobatique

Le ski acrobatique est un sport jeune et spectaculaire où les skieurs mélangent vitesse, sauts et figures dans les airs pour s'exprimer librement sur la neige. Né dans les années 1960 sous le nom de hotdogging, il devient une vraie discipline reconnue par la Fédération internationale de ski en 1979. Aux Jeux, il apparaît d'abord en démonstration à Calgary 1988, avec les bosses, les sauts et le ballet. Puis les bosses deviennent sport officiel à Albertville 1992, les sauts à Lillehammer 1994, le ski cross à Vancouver 2010, le slopestyle et le halfpipe à Sotchi 2014, et à Milano Cortina 2026 on ajoute les bosses en parallèle pour les hommes et les femmes.



## Le ski de fond

Le ski de fond est un sport olympique d'hiver d'endurance totale où les athlètes glissent sur des pistes enneigées de 10 à 50 km avec des skis longs et fins. Aux JO 2026 au Stade de Lago di Tesero (Val di Fiemme), les Français comme Lucas Chavanat pousseront sur leurs bâtons du 7 au 22 février sur des parcours classiques (pas alterné) ou libres (patinage). Première historique : hommes et femmes courront les mêmes distances !

Les épreuves incluent le skiathlon (10 km classique + 10 km libre), le sprint (1,2 km explosif), l'individuel 10/15 km libre, les relais 4x7,5 km et le départ en masse 50 km final (comme un marathon). Les fondeurs changent de skis entre phases et gèrent leur énergie sur montées raides et descentes glissantes. La glisse fluide, la puissance des bras et le mental décident du podium au centième près.

La France vise des médailles collectives. Aux JO 2026, les Bleus miseront sur leur technique parfaite et leur VO<sub>2</sub> max exceptionnel pour briller sur ces pistes italiennes mythiques du Val di Fiemme.

### Le sais-tu ?

- **Les bâtons mesurent la taille du fondeur + 10 cm pour une poussée optimale.**
- **Un 50 km départ en masse brûle 6 000 calories (3 pizzas !).**
- **Tesero a accueilli les Championnats du monde 1991, 2003 et 2013.**

# Le ski de fond



**Réponds en recopiant les mots ou phrases du texte.**

Où se déroulent les épreuves de ski de fond ?

Quelle est la grande nouveauté de 2026 ?

Nomme une épreuve olympique.

Combien de km maximum en individuel ?

Cite un fondeur français.

**2. Explique avec tes mots (2-3 phrases maximum).**

Pourquoi le skiathlon change-t-il de style au milieu ?

Quelle est la différence entre classique et libre ?

Nomme deux qualités nécessaires pour ce sport.

**3. Vocabulaire : Relie chaque mot du texte à sa définition.**

\_\_\_\_ Skiathlon → Technique libre

\_\_\_\_ VO2 max → Capacité pulmonaire

\_\_\_\_ Patinage → Classique + libre



### Le ski de fond

**Le ski de fond est la plus ancienne forme de ski, née dans les pays du Nord pour se déplacer, chasser et transporter du bois sur la neige, avant de devenir un sport à la fin du 19e siècle. Il est aux Jeux Olympiques d'hiver depuis 1924, d'abord pour les hommes puis aussi pour les femmes dès 1952.**

**On distingue deux techniques : la classique (dans des traces droites) et la libre ou skating (mouvements latéraux comme en patin à glace), toutes les courses utilisant l'une ou l'autre. À Milano Cortina 2026, il y aura des épreuves avec départ groupé (skiathlon 10+10 km, 50 km mass start, relais 4×7,5 km), des sprints classiques et libres (individuels ou par équipes) et un 10 km libre en contre-la-montre où le meilleur temps gagne.**



## Le ski-alpinisme

Le ski alpinisme, ou Skimo, est un sport olympique nouveau en 2026 qui combine ascension rapide à pied avec peaux de phoque, trail running en montagne et descente technique à skis. Aux JO à Bormio (Stelvio Arena), les Français comme Emily Harrop grimperont et skieront sur des pentes raides du 12 au 21 février pour 5 épreuves : sprint (1 km montée + descente), individuel (5-8 km avec D+ 800m), relais mixte (3x1 km). Les athlètes portent numéro, baudrier et casque obligatoire.

Chaque course alterne montées explosives (à pied, skis sur sac), portages (skis à l'épaule) et descentes fluides en carving ou hors-piste. Le temps total décide : polyvalence endurance/montagne/départ au bâton ! Pas de grand format individuel pour la sécurité, mais du spectacle pur en haute montagne italienne.

La France, nation forte avec l'Italie/Suisse, vise podiums dès cette première. Aux JO 2026, les Bleus excelleront en gestion énergie et technique mixte sur ces parcours alpins inédits.

### Le sais-tu ?

- **Les peaux de phoque collent aux skis pour monter sans glisser en arrière !**
- **Un sprint alpinisme = 5 min d'effort anaérobie à 2 000 m d'altitude.**
- **Testé à Lausanne 2020, c'est la 1re fois aux JO seniors.**



## Le ski alpinisme

Réponds en recopiant les mots ou phrases du texte.

Où se déroule le ski alpinisme aux JO 2026 ?

Nomme une épreuve olympique.

Qu'utilise-t-on pour monter sans glisser ?

Combien d'épreuves au total ?

Cite un skialpiniste français.

**2. Explique avec tes mots (2-3 phrases maximum).**

Pourquoi alterne-t-on montée à pied et descente ?

Quelle est la nouveauté des JO 2026 pour ce sport ?

Nomme deux qualités nécessaires.

**3. Vocabulaire : Relie chaque mot du texte à sa définition.**

- \_\_\_ Peaux de phoque → Skis sur sac
- \_\_\_ Portage → Adhésif pour montée
- \_\_\_ D+ → c) Dénivelé positif



### Le ski alpinisme

**Le ski-alpinisme est un sport où les skieurs montent et descendent la montagne avec des skis spéciaux, nés d'un ancien moyen de déplacement dans les Alpes et en Scandinavie. Ce sport existe en compétition depuis les années 1980 et va entrer pour la première fois au programme des Jeux Olympiques d'hiver à Milano Cortina 2026, après un passage aux JO de la Jeunesse à Lausanne 2020.**

**Aux JO, il y aura des courses de sprint hommes et femmes et un relais mixte disputés à Bormio. En sprint, chaque manche dure environ trois minutes et demie : les athlètes montent avec les peaux, portent parfois les skis sur le sac, puis enlèvent les peaux pour redescendre jusqu'à l'arrivée, avec des manches éliminatoires jusqu'à la finale. En relais mixte, chaque relais enchaîne deux montées, un passage à pied skis sur le sac et deux descentes avant de passer le témoin au coéquipier.**



## Le snowboard

Le snowboard est un sport olympique d'hiver stylé où les snowboardeurs glissent sur une planche unique à plus de 70 km/h, réalisant sauts, grabs et virages carved. Aux JO 2026 à Livigno (400 km de pistes), les Français comme Chloé Trespeuch déchireront les épreuves du 5 au 18 février : slopestyle (rails, kicks, jibs), halfpipe (parois U à 7m), snowboardcross (course chaos à 6 en virages relevés), géant parallèle (duel tête-à-tête) et big air (saut unique géant).

Les épreuves freestyle (halfpipe, slopestyle, big air) se notent sur amplitude, difficulté (double cork 1440°), variété et style fluide. Le snowboard cross oppose 4-6 riders dans une descente folle avec sauts, whoops et contacts autorisés. Le géant parallèle qualifie les 32 meilleurs pour des duels directs. Chute = élimination immédiate !

La France vise les podiums en snowboard cross. Aux JO 2026, les Bleus brilleront par leur créativité, leur flow et leur courage dans les mêlées de Livigno.

### Le sais-tu ?

- Un "double cork 1440" = 4 rotations + 2 flips tête-bêche en 3 secondes !
- La planche pèse 3-6 kg, taillée en "directionnelle" ou "twin-tip".
- Livigno est "libre de droits de douane" depuis 500 ans !



## Le snowboard

Réponds en recopiant les mots ou phrases du texte.

Où se déroule le snowboard aux JO 2026 ?

Nomme une épreuve freestyle.

Combien de riders en boardercross ?

Qu'est-ce qui élimine en géant parallèle ?

Cite une snowboardeuse française.

**2. Explique avec tes mots (2-3 phrases maximum).**

Pourquoi une chute élimine-t-elle en boardercross ?

Quelle est la différence entre halfpipe et slopestyle ?

Nomme deux qualités nécessaires pour ce sport.

**3. Vocabulaire : Relie chaque mot du texte à sa définition.**

\_\_\_\_ Slopestyle → Rotation tête-bêche

\_\_\_\_ Big air → Rails + sauts

\_\_\_\_ Cork → Saut unique géant



### **Le snowboard**

Le snowboard est un sport de glisse sur la neige qui mélange des idées du surf, du skateboard et du ski. Il est né aux États-Unis dans les années 1960, quand des sportifs cherchaient de nouvelles façons de s'amuser sur la neige.

Peu à peu, de plus en plus de personnes ont fait du snowboard, des championnats ont été organisés et le sport est devenu très connu. Le snowboard est entré aux Jeux olympiques d'hiver en 1998, aux Jeux de Nagano au Japon.

Aux Jeux, il existe plusieurs épreuves de snowboard : par exemple le halfpipe, le slalom géant parallèle, le snowboard cross, le slopestyle et le big air. Dans ces épreuves, les sportifs descendent une piste spéciale, font des sauts, des virages et des figures, et les juges regardent la difficulté, la beauté et la qualité de leurs mouvements.



Biathlon

Bobsleigh

Combiné nordique

Curling



Hockey sur glace

Luge

Patinage artistique

Patinage de vitesse



Patinage de vitesse  
sur piste courte

Saut à ski

Skeleton

Ski acrobatique



Ski alpin

Ski de fond

Ski-Alpinisme

Snowboard