LA COURSE À L'EXPLOIT

« Plus haut, plus loin, plus fort » (en latin *Citius, Altius, Fortius*), telle est la devise des Jeux olympiques modernes, qui appelle à la persévérance et au dépassement de soi. Mais au-delà de ces principes moraux, l'amélioration constante du matériel ainsi que les recherches menées sur la physiologie humaine ont permis, au cours des dernières décennies, un accroissement considérable des performances dans plusieurs disciplines. Parallèlement à cela, les organisateurs se sont dotés de moyens importants pour évaluer les prouesses des athlètes de façon plus précise ainsi que pour lutter contre les tactiques déloyales.

L'Office québécois de la langue française vous propose un glossaire thématique sur des termes qui sont communs à plusieurs disciplines sportives, qu'il s'agisse de termes propres à l'organisation des jeux, aux aspects physiologiques des activités sportives, aux installations ou à la lutte contre le dopage.

Symboles

✅ Termes privilégiés

⚠ Termes utilisés dans certains contextes

❌ Termes déconseillés

Ce vocabulaire est accessible en ligne à l'adresse suivante :
oqlf.gouv.qc.ca/ressources/bibliotheque/dictionnaires/jeux-olympiques/course-a-l-exploit.aspx.

Version PDF du 30 juin 2025

Avertissement : Lors de la conversion du format HTML au format PDF, il est possible que certains caractères spéciaux ou signes typographiques (comme les espaces insécables) n'aient pas été correctement conservés. En cas de disparité, c'est la version en ligne du vocabulaire qui prévaut.

Index

A

admission hors qualification, 1
agent masquant, 2
annonceur, 3
arbitre, 4
arbitre adjoint, 5
arbitre en chef, 6
autorisation d'usage à des fins thérapeutiques, 7

B

bilan musculaire, 8

C

caméra d'arrivée, 9
chef des calculs, 10
chef du matériel, 11
chronométrage, 12
chronométrage automatique, 13
chronométrage électronique, 14
chronométrage manuel, 15
chronométrage semi-automatique, 16
chronométreur, 17
claquage, 18
cœur d'athlète, 19
combinaison, 20
comité d'organisation, 21
compétition sportive, 22
compteur de tours, 23
contraction musculaire concentrique, 24
contraction musculaire excentrique, 25
contraction musculaire isométrique, 26
contraction musculaire isotonique, 27
contre-performance, 28
couloir d'arrivée, 29
couloir de départ, 30
course à élimination directe, 31
course de relais, 32

D

débit sudoral, 33
délégué technique, 34
départ groupé, 35
départ individuel, 36
désentraînement, 37
dopage, 38
dopage génétique, 39
dopage sanguin, 40

E

échauffement, 41
élongation, 42
entraînabilité, 43
entraîneur, 44
ergogène, 45
esprit sportif, 46
étirement actif, 47
étirement balistique, 48
étirement dynamique, 49
étirement passif, 50
étirement statique, 51
exercice aérobique, 52
exercice anaérobique, 53

F

facilitation neuromusculaire proprioceptive, 54
fibre musculaire à contraction lente, 55
fibre musculaire à contraction rapide, 56
force absolue, 57
force explosive, 58
force maximale, 59
force relative, 60
force-endurance, 61
force-vitesse, 62

J

jambe d'appui, 63
jambe de poussée, 64
Jeux olympiques, 65
juge, 66
juge à l'arrivée, 67
juge adjoint, 68
juge au départ, 69
juge de relais, 70

M

masse grasse, 71
masse maigre, 72
médecin du sport, 73
mort subite, 74
muscle agoniste, 75
muscle antagoniste, 76
muscle synergique, 77

P

photo d'arrivée, 78
pliométrie, 79
pouvoir tampon du muscle, 80

S

seuil ventilatoire, 81
sport d'hiver, 82
surcompensation, 83
surentraînement, 84

T

tableau indicateur, 85
temps d'arrêt, 86
temps de réaction, 87
thérapeute du sport, 88
tournoi à la ronde, 89
tournoi par élimination, 90
transfert de poids, 91
tribune des juges, 92

V

village olympique, 93
ville hôtesse, 94

1. admission hors qualification

Définition
Admission d'une personne ou d'une équipe à une compétition sportive sans que celle-ci n'ait à passer par les étapes habituelles de qualification.

Notes
Dans de nombreuses compétitions, les organisateurs se réservent le droit d'inviter un certain nombre d'athlètes qui n'ont pas le classement requis sans que ceux-ci n'aient à passer par l'étape des qualifications (parce qu'il s'agit soit d'athlètes locaux, soit de jeunes athlètes prometteurs qui se sont illustrés lors de compétitions récentes, soit d'athlètes ayant déjà obtenu de bons résultats mais dont le classement actuel ne reflète pas le niveau réel ou présumé). Ce procédé est également parfois utilisé pour combler des désistements de dernière minute.

admission hors qualification n. f.
invitation privilégiée n. f.

En France, le terme *invitation privilégiée* est recommandé officiellement par la Commission d'enrichissement de la langue française, depuis 2008.

anglais
wild card
wild-card invitation
wild-card entry

---

2. agent masquant

Définition
Substance qui rend les produits dopants plus difficiles à déceler dans l'organisme ou qui en facilite l'élimination.

Notes
Les diurétiques sont considérés comme des agents masquants puisqu'ils permettent d'éliminer plus rapidement certaines substances de l'organisme.

agent masquant n. m.
masquant n. m.
produit masquant n. m.

anglais
masking agent

---

3. annonceur, annonceuse

Définition
Officiel chargé de présenter les concurrents et les officiels, lors d'une compétition sportive, ainsi que de communiquer les résultats et divers renseignements susceptibles d'intéresser le public.

Notes
L'annonceur doit faire en sorte que le public comprenne le déroulement de la compétition et qu'il s'y intéresse. Il doit donc, idéalement, bien connaître la discipline présentée.

annonceur n. m.
annonceuse n. f.
commentateur n. m.
commentatrice n. f.
présentateur n. m.
présentatrice n. f.

Le terme français *commentateur* et le terme anglais *commentator* sont plus souvent employés pour désigner une personne qui explique le déroulement d'une compétition pour une chaîne de télévision ou de radio, mais ils sont aussi parfois employés pour désigner l'officiel qui le fait pour le public assistant à la compétition.

speaker n. m. vieilli
speakerine n. f. vieilli

On évitera d'employer les termes *speaker* et *speakerine* pour désigner l'annonceur ou l'annonceuse en français, puisque ces termes constituent des emprunts inutiles à l'anglais.

anglais

announcer
commentator

---

4. arbitre

Définition

Officiel chargé de diriger une compétition, une épreuve sportive, et de faire respecter les règlements, notamment en sanctionnant les infractions.

Notes

Dans certains sports, le terme *commissaire* est employé pour désigner cette notion.

Les arbitres portent habituellement un uniforme ou un accessoire qui les différencie clairement des joueurs.

arbitre n. m. ou f.

anglais

referee
umpire

Les termes *referee* et *umpire* sont habituellement considérés comme des synonymes. Dans certains sports, on utilise le terme *umpire*, alors que dans d'autres, on privilégie plutôt *referee*. Plus rarement, ces deux termes sont employés pour désigner des officiels dont les rôles sont quelque peu différents dans une même épreuve sportive. Dans ce cas, les termes *head referee* et *chief referee* peuvent désigner la personne responsable des officiels désignés par le terme *referee*. De même, les termes *chief umpire* et *head umpire* peuvent désigner la personne responsable des officiels désignés par le terme *umpire*.

---

5. arbitre adjoint, arbitre adjointe

Définition

Officiel qui assiste l'arbitre ou l'arbitre en chef en prenant en charge une partie de ses responsabilités.

Notes

Les tâches exactes de l'arbitre adjoint varient selon le sport dans lequel il exerce ses fonctions et selon les demandes de l'arbitre ou de l'arbitre en chef, dont il relève. L'arbitre adjoint peut d'ailleurs être appelé à remplacer l'arbitre au besoin.

L'arbitre adjoint ne sanctionne généralement pas lui-même les infractions. Il fait part de ses observations à l'arbitre ou à l'arbitre en chef, qui décide de la sanction à imposer.

En patinage de vitesse sur longue piste, par exemple, lorsqu'il y a un seul arbitre adjoint, ce dernier exerce habituellement ses fonctions sur une moitié de l'anneau, l'autre moitié étant sous la responsabilité de l'arbitre.

arbitre adjoint n. m.
arbitre adjointe n. f.
arbitre auxiliaire n. m. ou f.
aide-arbitre n. m. ou f.

Lorsque le substantif *aide* est suivi du nom d'une autre fonction, les deux mots sont liés par un trait d'union. Au pluriel, ces mots prennent tous deux la marque du pluriel : *des aides-arbitres*.

assistant-arbitre n. m.
assistante-arbitre n. f.
arbitre assistant n. m.
arbitre assistante n. f.

Le nom *assistant* entre dans la composition d'appellations d'emploi dans les domaines de la médecine et du cinéma ainsi que dans le milieu universitaire. Dans d'autres domaines, l'emploi de ce mot pour former une appellation d'emploi constitue souvent un calque sémantique de l'anglais *assistant*, dont le sens est plus large en anglais qu'en français. C'est pourquoi l'emploi des termes *assistant-arbitre* et *arbitre assistant* est à éviter pour désigner l'arbitre adjoint.

anglais

assistant referee
referee's assistant
assistant umpire

En anglais, les termes *referee* et *umpire* sont habituellement considérés comme des synonymes. Dans certains sports, on utilise le terme *umpire*, alors que dans d'autres, on privilégie plutôt *referee*. Plus rarement, ces deux termes sont employés pour désigner des officiels dont les rôles sont quelque peu différents dans un même événement sportif.

---

6. arbitre en chef

Définition

Arbitre qui dirige un ou plusieurs autres officiels, auxquels il peut déléguer certaines de ses responsabilités.

Notes

Les fonctions exactes de l'arbitre en chef varient selon le sport dans lequel il exerce ses fonctions. Il peut notamment être responsable de l'examen des installations; de l'affectation et de la supervision des autres officiels; de la résolution des problèmes qui surviennent au cours de la compétition, de l'épreuve ou du tournoi; et de diverses formalités administratives. Il est souvent le seul officiel qui peut décider de suspendre une compétition ou une épreuve si cela s'avère nécessaire. Ses décisions sont finales.

arbitre en chef n. m. ou f.
arbitre principal n. m.
arbitre principale n. f.
chef arbitre n. m. ou f.

anglais

head referee
chief referee
chief umpire
head umpire

Les termes *referee* et *umpire* sont habituellement considérés comme des synonymes. Dans certains sports, on utilise le terme *umpire*, alors que dans d'autres, on privilégie plutôt *referee*.

Rarement, ces deux termes sont employés pour désigner des officiels dont les rôles sont quelque peu différents dans une même épreuve sportive. Dans ce cas, les termes *head referee* et *chief referee* peuvent désigner la personne responsable des officiels désignés par le terme *referee*. De même, les termes *chief umpire* et *head umpire* peuvent désigner la personne responsable des officiels désignés par le terme *umpire*.

---

7. autorisation d'usage à des fins thérapeutiques

Définition

Autorisation délivrée à un sportif pour des raisons médicales, en vertu de laquelle il lui est permis d'utiliser une substance qui serait normalement interdite en raison de son utilisation potentielle comme produit dopant ou comme agent masquant.

Notes

L'attribution d'une autorisation d'usage à des fins thérapeutiques est régie par divers critères, notamment les préjudices potentiels à la santé de l'athlète, l'influence de la substance sur la performance et l'existence d'autres médicaments pouvant se substituer à la substance normalement interdite.

autorisation d'usage à des fins thérapeutiques n. f.
AUT n. f.
autorisation d'usage thérapeutique n. f.

anglais

therapeutic use exemption
TUE

---

8. bilan musculaire

Définition

Méthode d'évaluation de la force d'un muscle ou d'un groupe de muscles.

Notes

La force de chaque muscle ou de chaque groupe de muscles est évaluée selon une échelle de cotation à cinq degrés où 0 équivaut à une contraction nulle et 5 à un mouvement complet contre forte résistance (force normale).

bilan musculaire n. m.

testing
testing musculaire

Le terme *testing*, emprunt intégral à l'anglais, et le syntagme formé à partir de cet emprunt, *testing musculaire*, sont à éviter en français puisqu'ils s'intègrent difficilement au système morphosémantique de cette langue et qu'ils n'y comblent aucune lacune terminologique, l'expression *bilan musculaire* étant déjà bien implantée.

anglais

manual muscle testing
manual muscle test
MMT

---

9. caméra d'arrivée

Définition

Caméra dont l'objectif est aligné sur la ligne d'arrivée et qui enregistre le moment où les athlètes terminent la course.

Notes

En français, on distingue le terme appareil photo (qui désigne un appareil muni d'un obturateur et qui permet d'enregistrer une image à la fois) du terme caméra (qui désigne un appareil utilisé pour filmer une séquence vidéo, elle-même constituée d'une succession très rapide d'images fixes). Dans le cas présent, on peut donc parler de *caméra d'arrivée* puisque l'appareil en question est dépourvu d'obturateur et que l'arrivée des coureurs est filmée au moyen d'un dispositif qui enregistre une succession très rapide d'images (plus de 1000 par seconde dans certaines disciplines).

caméra d'arrivée n. f.

anglais

finish-line camera
photo-finish camera

---

10. chef des calculs

Définition

Officiel chargé de compiler les points attribués aux divers concurrents et de transmettre cette information aux responsables de la compétition.

chef des calculs n. m. ou f.

anglais

chief of calculations
head recorder

---

11. chef du matériel

Définition

Officiel chargé de veiller à ce que tout le matériel et les outils appropriés soient disponibles pendant une compétition.

Notes
Dans certains cas, le chef du matériel est chargé de vérifier la conformité du matériel employé par les sportifs.

chef du matériel n. m. ou f.

anglais
chief of equipment

---

12. chronométrage

Définition
Détermination exacte des temps individuels, lors d'une course, effectuée à l'aide d'un chronomètre.

chronométrage n. m.

anglais
timing
timekeeping

---

13. chronométrage automatique

Définition
Détermination exacte des temps individuels, lors d'une course, effectuée à l'aide d'un système de chronométrage électronique qui est mis en marche et qui s'arrête sans intervention humaine.

Notes
Les systèmes de chronométrage utilisant des transpondeurs sont de bons exemples de dispositifs permettant de réaliser un chronométrage automatique. Chaque athlète porte un transpondeur ayant un code unique. Lorsqu'il passe entre les bornes de détection au départ, à l'arrivée et parfois à intervalles réguliers le long du parcours, le transpondeur envoie son code aux bornes, lesquelles le transmettent à un système informatique qui enregistre les données identifiant le coureur et son temps. Les organisateurs peuvent donc connaître le temps exact de chacun des athlètes. Ce système est particulièrement pratique lors de départs groupés, par exemple dans des marathons ou des courses cyclistes, où les derniers concurrents peuvent passer la ligne de départ plusieurs minutes après les premiers.

chronométrage automatique n. m.

Le terme *chronométrage automatique* a longtemps désigné et désigne encore à l'occasion une détermination du temps qui se fait à l'aide d'un système de chronométrage mis en marche par le juge au départ, mais arrêté par l'athlète à l'arrivée.

anglais
fully automatic timing
automatic timing

---

14. chronométrage électronique

Définition
Détermination précise du temps, lors d'une course, effectuée à l'aide d'un chronomètre électronique ou d'un logiciel informatique de chronométrage.

chronométrage électronique n. m.

anglais
electronic timing
electronic timekeeping

---

15. chronométrage manuel

Définition
Détermination des temps individuels, lors d'une course, effectuée à l'aide de chronomètres mécaniques ou électroniques mis en marche et arrêtés par les chronométreurs.

Notes
Pour minimiser les interventions humaines, susceptibles d'entraîner des erreurs, le chronométrage manuel est de plus en plus délaissé au profit du chronométrage automatique.

chronométrage manuel n. m.

anglais
hand timing
manual timing

---

16. chronométrage semi-automatique

Définition
Mesure précise des temps individuels, lors d'une course, effectuée à l'aide d'un système de chronométrage électronique qui est soit mis en marche au départ, soit arrêté à l'arrivée par un officiel.

Notes
Le plus souvent, le chronomètre est mis en marche par le juge au départ et il s'arrête à l'arrivée lorsque l'athlète traverse un faisceau lumineux, touche une plaque, etc.

chronométrage semi-automatique n. m.

anglais
semi-automatic timing

---

17. chronométreur, chronométreuse

Définition
Officiel chargé de faire fonctionner le chronomètre de jeu et de mesurer le temps.

Notes
En patinage de vitesse, par exemple, le chronométreur signale le temps réalisé à chaque tour complété.

chronométreur n. m.
chronométreuse n. f.

anglais
timekeeper
timer

---

18. claquage

Définition
Blessure musculaire résultant de la rupture d'un nombre variable de fibres musculaires, qui se produit lors d'un effort de forte intensité et qui est caractérisée par une douleur subite intense.

Notes
Le claquage survient généralement quand un muscle déjà étiré est sollicité brutalement par un autre mouvement ou quand un muscle contracté subit un choc violent. Il est le plus souvent accompagné d'un saignement du tissu musculaire atteint.

claquage n. m.
claquage musculaire n. m.

Le terme français *claquage*, employé seul, est beaucoup plus fréquent que l'expression plus descriptive *claquage musculaire*.

anglais
muscle strain
pulled muscle
strained muscle

Le terme anglais *pulled muscle* est employé indifféremment pour désigner l'élongation et le claquage.

---

19. cœur d'athlète

Définition
Cœur de certains athlètes d'endurance, dont la taille est supérieure à la moyenne et dont l'hypertrophie serait le résultat d'exercices intenses et prolongés.

Notes
Le concept même de cœur d'athlète est remis en question par certains spécialistes. On a longtemps cru que l'exercice intensif pouvait entraîner une hypertrophie du cœur. Des recherches récentes tendent toutefois à démontrer que l'exercice physique a une incidence minime, voire nulle, sur les dimensions du cœur. Celles-ci auraient plutôt un lien avec les proportions physiques générales de l'athlète, ou encore, avec d'éventuelles maladies cardiaques.

cœur d'athlète n. m.

anglais

athletic heart

---

20. combinaison

Définition

Vêtement d'une seule pièce servant de protection pour le sport.

Notes

La combinaison est portée par les skieurs, les motoneigistes, les pilotes d'avion, les parachutistes, les coureurs automobile, les plongeurs, etc.

combinaison n. f.
monopièce n. f.

combinaison monopièce

Le terme *combinaison monopièce* est à éviter puisque le sens d'« en une seule pièce » est inclus dans le mot *combinaison*.

anglais

coveralls
one-piece suit
monopiece

---

21. comité d'organisation

Définition

Groupe responsable de l'organisation d'une compétition sportive ou d'une manifestation comportant un ensemble de compétitions sportives.

comité d'organisation n. m.
CO n. m.
comité organisateur n. m.

anglais

organizing committee
OC
organising committee Royaume-Uni

---

22. compétition sportive

Définition

Rencontre officielle où des sportifs entrent en concurrence au cours d'une ou de plusieurs épreuves afin d'accomplir les meilleures performances conformément aux règles explicites des différents sports, et dont l'objectif est de reconnaître les gagnants tout en homologuant leurs résultats et les records éventuels.

Notes
Un championnat, une coupe, un tournoi, une partie à caractère officiel sont des exemples de compétitions sportives.

Une compétition sportive peut comprendre des épreuves appartenant à un ou à plusieurs sports.

Les compétitions sportives peuvent être de différents niveaux. Il peut s'agir d'événements sportifs où s'affrontent des athlètes provenant de partout à travers le monde (par exemple, les Jeux olympiques), ou de rencontres régionales mettant aux prises des équipes de jeunes sportifs (par exemple, un tournoi de hockey midget).

compétition sportive n. f.
compétition n. f.

anglais
sport competition
athletic competition
competition

---

23. compteur de tours, compteuse de tours

Définition
Officiel chargé de compter le nombre de tours qu'il reste à faire avant la fin d'une course et de transmettre cette information aux concurrents.

Notes
Le compteur de tours se base sur le meneur de la course pour déterminer le nombre de tours à faire.

En patinage de vitesse, le compteur de tours sonne une cloche au début du dernier tour pour indiquer aux concurrents que la course tire à sa fin.

compteur de tours n. m.
compteuse de tours n. f.
compilateur de tours n. m.
compilatrice de tours n. f.

anglais
lap counter
lap scorer
lap recorder

---

24. contraction musculaire concentrique

Définition
Contraction musculaire isotonique où le raccourcissement du muscle est responsable du mouvement.

Notes
Une contraction musculaire concentrique nécessite que la force musculaire soit supérieure à la force extérieure, par exemple lorsque l'on soulève un objet en pliant le coude.

contraction concentrique n. f.
contraction musculaire concentrique n. f.

anglais

concentric contraction

---

25. contraction musculaire excentrique

Définition

Contraction musculaire isotonique où l'allongement du muscle est responsable du mouvement.

Notes

Une contraction musculaire excentrique nécessite que la force musculaire soit inférieure à la force extérieure, par exemple lorsque l'on dépose un objet en dépliant le coude.

contraction excentrique n. f.
contraction musculaire excentrique n. f.

anglais

eccentric contraction

---

26. contraction musculaire isométrique

Définition

Contraction musculaire avec augmentation de la tension, sans raccourcissement ou allongement du muscle.

Notes

Contrairement à la contraction musculaire isotonique, la contraction musculaire isométrique n'entraîne pas de mouvement.

contraction musculaire isométrique n. f.
contraction isométrique n. f.
contraction musculaire statique n. f.
contraction statique n. f.

anglais

isometric contraction
isometric twitch

Le terme *isometric twitch* désigne une contraction musculaire isométrique de nature involontaire.

---

27. contraction musculaire isotonique

Définition

Contraction musculaire avec raccourcissement ou allongement du muscle, sans modification marquée de sa tension.

Notes

La contraction musculaire isotonique peut être de deux types : lorsqu'elle entraîne un raccourcissement du muscle, on la qualifie de *concentrique*, et lorsqu'elle entraîne un allongement du muscle, on la qualifie d'*excentrique*.

Contrairement à la contraction musculaire isométrique, la contraction musculaire isotonique entraîne un mouvement.

contraction musculaire isotonique n. f.
contraction isotonique n. f.
contraction musculaire dynamique n. f.
contraction dynamique n. f.
contraction musculaire anisométrique n. f.
contraction anisométrique n. f.

anglais

isotonic twitch
isotonic contraction

Le terme *isotonic twitch* désigne une contraction musculaire isotonique de nature involontaire.

---

28. contre-performance

Définition

Performance effectuée au cours d'une compétition ou d'un entraînement, qui est jugée inférieure à ce dont on pourrait s'attendre de la part d'un athlète ou d'une équipe, compte tenu de son classement ou de ses performances antérieures.

contre-performance n. f.

Au pluriel, on écrira : *des contre-performances*.

anglais

substandard performance

---

29. couloir d'arrivée

Définition

Voie généralement délimitée par des cordes ou des barrières, située dans la zone d'arrivée et par laquelle les compétiteurs doivent passer individuellement au terme d'une course.

Notes

Les couloirs d'arrivée permettent de déterminer clairement l'ordre d'arrivée des compétiteurs.

couloir d'arrivée n. m.

anglais

finish lane
finish corridor

---

30. couloir de départ

Définition
Voie généralement délimitée par des cordes ou des barrières, située dans la zone de départ et dans laquelle les compétiteurs entament la course.

Notes
Les compétiteurs sont généralement tenus de rester dans leur couloir de départ sur une certaine distance (ou jusqu'à ce que les différents couloirs fusionnent) afin d'éviter les collisions ou les obstructions au départ de la course.

couloir de départ n. m.

anglais
start lane
start corridor

---

31. course à élimination directe

Définition
Course à l'issue de laquelle tous ceux qui n'ont pas obtenu un certain classement sont éliminés des étapes suivantes de la compétition.

Notes
Il peut s'agir, par exemple, d'une course disputée à quatre où seuls les deux premiers se qualifient pour la course suivante.

course à élimination directe n. f.

anglais
knockout race
knockout sprint
KO sprint

Les termes *knockout race* et *knockout sprint* peuvent aussi s'écrire avec un trait d'union (*knock-out race* et *knock-out sprint*) et en trois mots (*knock out race* et *knock out sprint*).

---

32. course de relais

Définition
Course au cours de laquelle chaque coéquipier effectue une partie du trajet.

Notes
Il existe des courses de relais dans plusieurs sports : athlétisme, natation, ski de fond, patinage de vitesse, cyclisme, etc.

Les coéquipiers doivent se relayer en fonction de modalités précises. Selon la discipline sportive, le passage du relais peut se faire au moyen d'un témoin (un petit bâton que les relayeurs se transmettent), d'un contact physique entre les relayeurs ou d'un contact physique avec une partie précise de l'installation sportive.

course de relais n. f.
épreuve de relais n. f.
compétition de relais n. f.
course à relais n. f.
relais n. m.
relai n. m. rectifications de l'orthographe

Le mot *relais* peut aussi s'écrire *relai* en vertu des rectifications de l'orthographe (*course de relai*, *épreuve de relai*, *compétition de relai*, *course à relai*).

anglais

relay race
relay competition
relay event
relay

---

33. débit sudoral

Définition

Quantité de sueur excrétée par le corps.

Notes

Le débit sudoral est mesuré en litre par heure. Il varie selon l'intensité de l'effort et les conditions atmosphériques (température et taux d'humidité).

débit sudoral n. m.

anglais

sweat rate

---

34. délégué technique, déléguée technique

Définition

Officiel chargé de s'assurer que les installations sont conformes aux exigences, que les préparatifs sont adéquats et que la compétition se déroule normalement.

délégué technique n. m.
DT n. m.
déléguée technique n. f.

anglais

technical delegate
TD

---

35. départ groupé

Définition
Départ de course où l'ensemble des concurrents, regroupés derrière une même ligne sans place attribuée, entament la course simultanément.

Notes
Aux Jeux olympiques, le départ groupé est notamment utilisé dans certaines épreuves de cyclisme, de patinage de vitesse, de ski de fond et d'athlétisme.

départ groupé n. m.
départ simultané n. m.
départ en ligne n. m.
départ en groupe n. m.
départ en masse n. m.
départ de masse n. m.

anglais
mass start

---

36. départ individuel

Définition
Départ de course où les concurrents entament la course à intervalles réguliers et où le gagnant est déterminé en fonction de son temps individuel.

départ individuel n. m.
départ échelonné n. m.

anglais
individual start
single start
interval start

---

37. désentraînement

Définition
Réduction ou arrêt de l'entraînement qui se traduit par une perte partielle ou complète des adaptations physiologiques acquises.

Notes
Le désentraînement est généralement associé à l'inactivité engendrée par une blessure ou une maladie. Il touche principalement les systèmes cardiorespiratoire, métabolique et musculaire.

désentraînement n. m.

anglais

detraining

---

38. dopage

Définition

Utilisation de substances ou de méthodes interdites en vue d'améliorer artificiellement le rendement physique ou mental d'une personne ou d'un animal, en particulier dans le domaine du sport.

dopage n. m.

En France, le terme *dopage* est recommandé officiellement par la Commission d'enrichissement de la langue française, depuis 2000.

anglais

doping

---

39. dopage génétique

Définition

Dopage qui consiste en une injection de cellules ou de gènes dans le but d'améliorer les performances d'un sportif.

Notes

L'injection de certains gènes peut faire en sorte que l'organisme du sportif se mette à produire une substance susceptible d'améliorer ses performances (comme de l'érythropoïétine, ou *EPO*) qui serait difficilement décelable par les moyens conventionnels puisque c'est le corps lui-même qui la fabrique.

dopage génétique n. m.
dopage cellulaire n. m.

anglais

gene doping
genetic doping

---

40. dopage sanguin

Définition

Dopage dont le but est d'accroître la circulation de l'oxygène dans le sang.

Notes

Selon l'Agence mondiale antidopage, les trois méthodes les plus connues de dopage sanguin sont l'administration d'érythropoïétine (EPO), l'injection de transporteurs d'oxygène synthétiques et les transfusions sanguines. Parmi les transfusions sanguines, on peut également distinguer les transfusions autologues (où le sang a été prélevé sur le sujet lui-même à une date antérieure) et les transfusions homologues (où le sang a été prélevé sur une autre personne du même groupe sanguin).

dopage sanguin n. m.

anglais

blood doping

---

41. échauffement

Définition

Ensemble de mouvements ayant pour but de préparer progressivement le corps à effectuer un exercice plus intense.

Notes

L'échauffement, qui vise principalement les systèmes cardiorespiratoire et musculosquelettique, peut être de durée et d'intensité variables.

Lorsqu'on souhaite indiquer de façon précise qu'il s'agit d'une reprise de l'échauffement, on emploie le terme *réchauffement*. Le préfixe *re-* indique en effet la répétition, le retour à un état antérieur ou le renforcement.

mise en train n. f.
échauffement n. m.

anglais

warm-up

---

42. élongation

Définition

Blessure musculaire résultant de l'allongement d'un muscle au-delà de sa capacité d'élasticité.

Notes

L'élongation est caractérisée par une douleur soudaine qui disparaît lorsque le muscle est au repos et qui réapparaît quand le muscle se contracte de nouveau.

élongation n. f.
élongation musculaire n. f.

Le terme français *élongation*, employé seul, est beaucoup plus fréquent que l'expression plus descriptive *élongation musculaire*.

anglais

elongation
pulled muscle

Le terme *pulled muscle* est employé indifféremment pour désigner l'élongation et le claquage.

---

43. entraînabilité

Définition

Aptitude que possède l'organisme d'une personne à répondre à un programme d'entraînement donné.

Notes

L'entraînabilité varie d'une personne à l'autre et serait déterminée par la génétique.

entraînabilité n. f.

anglais

trainability

---

44. entraîneur, entraîneuse

Définition

Expert d'une discipline sportive, qui a pour fonction d'entraîner des athlètes ou des équipes d'athlètes et d'assurer la direction de ceux-ci pendant les compétitions sportives en vue d'atteindre des performances optimales.

Notes

Il ne faut pas confondre l'entraîneur avec l'organisateur des compétitions sportives (en anglais *sport competition manager*).

entraîneur n. m.
entraîneuse n. f.
entraineuse n. f. rectifications de l'orthographe
entraineur n. m. rectifications de l'orthographe

En France, les termes *entraîneur* et *entraîneuse* sont recommandés officiellement par la Commission d'enrichissement de la langue française, depuis 2000.

Entraîneuse suit le modèle de formation du féminin des noms en *-eur* tirés de verbes (*chercher*, *chercheur*, *chercheuse*; *entraîner*, *entraîneur*, *entraîneuse*; etc.).

Selon les rectifications de l'orthographe recommandées en 1990, l'accent circonflexe dans *entraîneur* peut être supprimé, car il ne joue aucun rôle phonétique et n'est pas justifié par l'étymologie. On pourra donc écrire *entraineur*, *entraineuse* ou *entraîneur*, *entraîneuse*.

coach n. m. ou f.

Bien que le terme *coach* soit répertorié dans les dictionnaires usuels en ce sens et qu'il connaisse un usage répandu dans certains milieux, il s'agit d'un emprunt à l'anglais qui reste critiqué, la documentation officielle des instances sportives lui préférant le terme *entraîneur*.

entraîneure

La forme *entraîneure* ne respecte pas la règle de formation du féminin des mots en *-eur*. Elle ne doit donc pas être utilisée.

anglais

coach
trainer

---

45. ergogène

Définition

Substance qui améliore ou est susceptible d'améliorer le travail musculaire et, de ce fait, les performances sportives.

Notes

Par exemple, la caféine, la créatine et l'hormone de croissance sont des ergogènes.

ergogène n. m.
substance ergogène n. f.
substance ergogénique n. f.

aide ergogène
aide ergogénique n. m.

Les expressions *aide ergogène* et *aide ergogénique* sont à éviter, car si le mot *aide* a plusieurs sens en français (« action d'aider », « assistance financière », « personne qui en aide une autre », « mention accordée à un joueur », etc.), il ne peut s'employer pour désigner une substance que l'on ingère ou que l'on absorbe.

anglais

ergogenic aid
ergogen
ergogenic
ergogenic substance
sport enhancer

---

46. esprit sportif

Définition

Attitude sportive qui se manifeste par le respect des règlements, de l'adversaire, de l'officiel et de ses décisions, ainsi que par un souci d'équité et la reconnaissance de la supériorité de l'adversaire dans la défaite.

esprit sportif n. m.
franc-jeu n. m.
sportivité n. f.

Pour remplacer *fair-play* dans un emploi adjectival, on utilisera *franc-jeu* . Par exemple : *jouer franc-jeu*, *être franc-jeu*.

Au pluriel, on écrira : *des francs-jeux*.

fair-play

L'emprunt à l'anglais *fair-play*, davantage en usage en Europe francophone, est déconseillé. Son emploi, souvent caractérisé à l'écrit par des marques typographiques dénotant une réticence linguistique, est critiqué dans plusieurs ouvrages de référence québécois.

anglais

sportsmanship
fair play
sporting spirit

---

47. étirement actif

Définition

Étirement effectué par le sujet sans intervention extérieure, qui consiste à mettre sous tension ses muscles agonistes dans le but d'améliorer la mobilité des muscles antagonistes par inhibition réciproque.

étirement actif n. m.

anglais

active stretching

---

48. étirement balistique

Définition
Étirement dynamique qui consiste en une suite rapide de fortes contractions des muscles agonistes dans le but d'améliorer la mobilité des muscles antagonistes.

étirement balistique n. m.

anglais
ballistic stretching

---

49. étirement dynamique

Définition
Étirement qui consiste à répéter plusieurs fois le même mouvement, tout en augmentant progressivement l'amplitude de celui-ci.

Notes
L'étirement dynamique, qui est axé sur le mouvement, s'oppose à l'étirement statique, où le sujet doit maintenir une certaine position.

étirement dynamique n. m.

anglais
dynamic stretching

---

50. étirement passif

Définition
Étirement effectué par une force externe (thérapeute, machine, poids...) ou par le sujet lui-même sans qu'il contracte le muscle en question.

Notes
Le sujet peut, par exemple, se servir de ses mains pour étirer ses membres inférieurs pendant que ceux-ci restent relâchés.

étirement passif n. m.

anglais
passive stretching

---

51. étirement statique

Définition
Étirement qui consiste à mettre un ou des muscles progressivement sous tension, puis à maintenir la contraction pendant un certain temps de manière à étirer au maximum les muscles antagonistes.

Notes
L'étirement statique, où le sujet doit maintenir sa position, s'oppose à l'étirement dynamique qui consiste à répéter plusieurs fois le même mouvement, tout en augmentant progressivement l'amplitude de celui-ci.

étirement statique n. m.

anglais
static stretching

---

52. exercice aérobique

Définition
Exercice de longue durée et d'intensité modérée pendant lequel le système cardiorespiratoire est en mesure de répondre aux besoins en oxygène des muscles.

Notes
Il ne faut pas confondre les termes *exercice aérobique* et *aérobique*, ce dernier désignant de la gymnastique qui se pratique sur une musique rythmée, qui stimule l'activité cardiovasculaire et qui permet de conserver un certain tonus musculaire.

Le cyclisme, la natation et le ski de fond sont des sports aérobiques, tandis que l'haltérophilie et le sprint sont des sports anaérobiques.

exercice aérobie n. m.
exercice aérobique n. m.
exercice d'endurance n. m.
exercice en aérobie n. m.

anglais
aerobic exercise
cardiovascular exercise
cardiorespiratory exercise
endurance exercise

---

53. exercice anaérobique

Définition
Exercice de courte durée et de forte intensité pendant lequel la demande en oxygène des muscles dépasse la capacité du système cardiorespiratoire à leur en fournir.

Notes
Lorsque l'apport en oxygène dans les muscles est insuffisant, des déchets s'y accumulent et de l'acide lactique est sécrété.

L'haltérophilie et le sprint sont des sports anaérobiques, tandis que le cyclisme, la natation et le ski de fond sont des sports aérobiques.

exercice anaérobique n. m.
exercice anaérobie n. m.
exercice en anaérobie n. m.

anglais
anaerobic exercise

---

54. facilitation neuromusculaire proprioceptive

Définition
Méthode de rééducation ou d'entraînement qui consiste à alterner des exercices de facilitation, visant à activer les muscles agonistes, et des exercices d'inhibition, visant à relâcher les muscles antagonistes, dans le but d'améliorer le contrôle neuromusculaire.

Notes
La facilitation neuromusculaire proprioceptive est une méthode qui a été inventée par Herman Kabat dans les années 1950 à des fins de rééducation de patients atteints de paralysie périphérique. Cette technique s'est ensuite étendue au domaine du sport.

facilitation neuromusculaire proprioceptive n. f.
FNP n. f.
facilitation proprioceptive neuromusculaire n. f.
facilitation neuromusculaire par la proprioception n. f.

anglais
proprioceptive neuromuscular facilitation
PNF

---

55. fibre musculaire à contraction lente

Définition
Fibre musculaire squelettique de petit diamètre, caractérisée par un raccourcissement soutenu de faible intensité, adaptée aux activités d'endurance et dont la capacité oxydative est élevée.

Notes
Les fibres musculaires à contraction lente ne sont pas très puissantes, mais sont résistantes à la fatigue. Elles sont sollicitées notamment pour le maintien de la posture et pour des exercices aérobiques tels que le marathon.

Un muscle squelettique comprend généralement des fibres musculaires à contraction lente et des fibres musculaires à contraction rapide.

fibre musculaire à contraction lente n. f.
fibre musculaire de type I n. f.
fibre musculaire rouge n. f.
fibre oxydative à contraction lente n. f.

Diverses formes elliptiques sont employées en contexte : *fibre à contraction lente*, *fibre lente*, *fibre de type I*, *fibre rouge*, etc.

Le terme *fibre musculaire rouge* fait référence à la couleur de la fibre, qui est due à une forte teneur en myoglobine.

fibre ST n. f.

L'emprunt hybride *fibre ST*, comportant un sigle anglais, n'est pas d'emploi neutre en français. En effet, il s'emploie généralement dans des contextes explicatifs, à la suite de termes français privilégiés qui sont en usage, souvent entre parenthèses et accompagné de l'équivalent anglais *slow-twitch* en italique ou entre guillemets.

anglais

slow-twitch muscle fiber
ST muscle fiber
type I muscle fiber
red muscle fiber
slow oxidative muscle fiber
SO muscle fiber

Fiber peut également s'écrire *fibre* en anglais britannique.

---

56. fibre musculaire à contraction rapide

Définition

Fibre musculaire squelettique de grand diamètre, caractérisée par un raccourcissement bref de forte intensité, adaptée aux activités de puissance et dont la capacité glycolytique est élevée.

Notes

Les fibres musculaires à contraction rapide sont puissantes, mais peu résistantes à la fatigue. Elles sont sollicitées notamment pour des exercices anaérobiques tels que l'haltérophilie et le sprint.

Un muscle squelettique comprend généralement des fibres musculaires à contraction rapide et des fibres musculaires à contraction lente.

Il existe plusieurs sous-catégories de fibres musculaires à contraction rapide. Les deux principales sont les fibres IIx, ou IIb, les plus typiques, et les fibres IIa, qui possèdent des caractéristiques intermédiaires, notamment une certaine capacité oxydative qui s'ajoute à la capacité glycolytique.

fibre musculaire à contraction rapide n. f.
fibre musculaire de type II n. f.
fibre musculaire blanche n. f.

Diverses formes elliptiques sont employées en contexte : *fibre à contraction rapide*, *fibre rapide*, *fibre de type II*, *fibre blanche*, etc.

Selon certaines sources, le terme *fibre musculaire blanche* exclut les fibres de type IIa en raison de leur teneur en myoglobine.

fibre FT n. f.

L'emprunt hybride *fibre FT*, comportant un sigle anglais, n'est pas d'emploi neutre en français. En effet, il s'emploie généralement dans des contextes explicatifs, à la suite de termes français privilégiés qui sont en usage, souvent entre parenthèses et accompagné de l'équivalent anglais *fast-twitch* en italique ou entre guillemets.

anglais

fast-twitch muscle fiber
type II muscle fibre
FT muscle fiber
type II muscle fiber
white muscle fiber

Fiber peut également s'écrire *fibre* en anglais britannique.

---

57. force absolue

Définition

Force totale pouvant théoriquement être produite par le système neuromusculaire d'une personne.

Notes

La force absolue est supérieure à la force maximale car, à moins de recourir à certains procédés (hypnose, dopage, etc.), une personne ne peut pas volontairement mettre en œuvre toutes ses forces, l'organisme conservant des réserves à des fins de protection.

Avec l'entraînement, une personne peut cependant apprendre à se servir d'une plus grande partie de ces réserves. La différence entre force maximale et force absolue a alors tendance à diminuer.

force absolue n. f.

anglais

absolute strength

---

58. force explosive

Définition

Force pouvant être produite par une personne de façon intense et soudaine.

force explosive n. f.
explosivité n. f.

anglais

explosive strength

---

59. force maximale

Définition

Force la plus élevée que les muscles puissent produire, en situation normale, au cours d'une contraction unique.

Notes

La force absolue est supérieure à la force maximale car, à moins de recourir à certains procédés (hypnose, dopage, etc.), une personne ne peut pas volontairement mettre en œuvre toutes ses forces, l'organisme conservant des réserves à des fins de protection.

Avec l'entraînement, une personne peut cependant apprendre à se servir d'une plus grande partie de ces réserves. La différence entre force maximale et force absolue a alors tendance à diminuer.

force maximale n. f.

anglais

maximal strength
maximum strength

---

60. force relative

Définition

Corrélation entre la force d'une personne et le poids de son corps.

Notes

Dans de nombreuses disciplines sportives (course, gymnastique, patinage artistique en simple, etc.), la force est principalement utilisée par l'athlète pour déplacer son propre corps (par opposition aux disciplines où elle est utilisée pour lancer un projectile ou soulever une charge, par exemple). Dans ces disciplines, il est plus pertinent de mesurer la force relative que la force maximale.

force relative n. f.

anglais

relative strength

---

61. force-endurance

Définition

Capacité du système neuromusculaire d'une personne à résister à la fatigue lors d'un effort musculaire de longue durée.

force-endurance n. f.

anglais

strength endurance

---

62. force-vitesse

Définition

Capacité du système neuromusculaire d'une personne à surmonter des résistances avec la plus grande vitesse de contraction possible.

force-vitesse n. f.

anglais

speed strength

---

63. jambe d'appui

Définition

Jambe sur laquelle repose le poids de l'athlète.

jambe de support n. f.
jambe d'appui n. f.

anglais

support leg
stand leg
supporting leg

---

64. jambe de poussée

Définition

Jambe avec laquelle l'athlète donne une impulsion pour effectuer un déplacement.

Notes

Cette jambe peut pousser sur le côté comme en patin ou en ski, ou vers l'avant comme en curling, en escrime, etc.

jambe de poussée n. f.

anglais

pushing leg

---

65. Jeux olympiques

Définition

Compétitions sportives internationales ayant lieu tous les deux ans et regroupant des athlètes amateurs d'élite des pays participants.

Notes

Longtemps, les Jeux olympiques avaient lieu tous les quatre ans et se déroulaient en deux temps pour présenter les sports d'hiver et les sports d'été. Depuis 1994, les Jeux olympiques d'hiver et les Jeux olympiques d'été se tiennent en alternance aux deux ans.

Jeux olympiques n. m. pl.
JO n. m. pl.
Olympiques n. m. pl.

Bien que la graphie employée dans la Charte olympique du Comité international olympique soit *Jeux Olympiques*, selon les règles d'écriture proposées par l'Office québécois de la langue française, le terme *Jeux olympiques* s'écrit avec une majuscule initiale au nom *Jeux* seulement.

Pour des raisons de simplification et d'uniformisation, il est préférable d'écrire le sigle *JO* sans points abréviatifs. L'emploi des points reste toutefois correct.

Employé elliptiquement, le terme *Olympiques* s'écrit avec une majuscule. On trouve aussi la forme courte *les jeux* ou *les Jeux*, qui peut s'écrire avec une minuscule ou une majuscule, selon le contexte.

Olympiades n. f. pl.

Pour désigner le présent concept, l'emploi du terme *Olympiades* (ou *olympiades*), parfois écrit au singulier, est plus rare. En outre, son emploi en ce sens peut porter à confusion puisque, selon la Charte olympique, l'appellation *Jeux olympiques d'été* peut avoir pour synonyme *Jeux de l'Olympiade*.

Au singulier, *olympiade* (avec une minuscule) s'emploie le plus souvent pour parler de la période de quatre ans qui s'étend entre deux Jeux olympiques d'été.

anglais

Olympic Games
Olympics

---

66. juge

Définition

Officiel chargé de veiller au respect des règlements, de départager les concurrents et, dans certains sports, de les noter.

Notes

Selon les sports, le juge peut assister un ou plusieurs arbitres.

Dans certains sports, il y a plusieurs juges pour une même épreuve; c'est le cas notamment en nage synchronisée.

juge n. m. ou f.
commissaire n. m. ou f. rare

anglais

judge
umpire

---

67. juge à l'arrivée

Définition

Juge chargé d'établir la position des concurrents qui franchissent la ligne d'arrivée au cours d'une compétition sportive.

juge à l'arrivée n. m. ou f.
juge d'arrivée n. m. ou f.

anglais

finish judge
finishing judge
judge at the finish
finish line judge

---

68. juge adjoint, juge adjointe

Définition

Officiel qui assiste le juge en prenant en charge une partie de ses responsabilités.

Notes

Les tâches exactes du juge adjoint varient selon le sport dans lequel il exerce ses fonctions et selon les demandes du juge, dont il relève. Il peut notamment être appelé à remplacer le juge au besoin.

juge adjoint n. m.
juge adjointe n. f.
juge auxiliaire n. m. ou f.
aide-juge n. m. ou f.

Lorsque le substantif *aide* est suivi du nom d'une autre fonction, les deux mots sont liés par un trait d'union. Au pluriel, ces mots prennent tous deux la marque du pluriel : *des aides-juges*.

juge assistant n. m.
juge assistante n. f.
assistant-juge n. m.
assistante-juge n. f.

Le nom *assistant* entre dans la composition d'appellations d'emploi dans les domaines de la médecine et du cinéma ainsi que dans le milieu universitaire. Dans d'autres domaines, l'emploi de ce mot pour former une appellation d'emploi constitue souvent un calque sémantique de l'anglais *assistant*, dont le sens est plus large en anglais qu'en français. C'est pourquoi l'emploi des termes *assistant-juge* et *juge assistant* est à éviter pour désigner le juge adjoint.

anglais

assistant judge
side judge

---

69. juge au départ

Définition

Juge chargé de donner le signal du départ, d'annoncer les faux départs et de prendre les décisions touchant tout différend qui concerne le départ au cours d'une compétition.

Notes

Dans certains sports, le juge au départ est accompagné d'un préposé au départ, qui est alors responsable de donner le signal de départ.

juge au départ n. m. ou f.
juge de départ n. m. ou f.

starter

L'emprunt intégral à l'anglais *starter*, bien que consigné dans les dictionnaires usuels et très utilisé dans certains sports, et ce, particulièrement en Europe, est à déconseiller puisqu'il s'intègre mal au système linguistique du français et qu'il n'y comble aucune lacune lexicale.

anglais

start judge
starter

---

70. juge de relais

Définition

Juge chargé de s'assurer que les concurrents d'une course de relais se succèdent conformément aux règles établies.

juge de relais n. m. ou f.
juge de passage des relais n. m. ou f.

Le mot *relais* peut aussi s'écrire *relai* en vertu des rectifications de l'orthographe (*juge de relai*, *juge de passage des relai*).

anglais

relay referee
hand-over zone referee

---

71. masse grasse

Définition

Masse de l'ensemble des cellules adipeuses du corps humain.

Notes

Le corps humain est constitué de la masse grasse et de la masse maigre.

Bien qu'un indice de masse corporelle (IMC) supérieur ou égal à 30 révèle, dans la plupart des cas, un excédent de masse grasse, il ne permet pas de distinguer le poids associé à la masse maigre de celui associé aux tissus adipeux (masse grasse). Le rapport entre l'IMC et la masse grasse varie selon la corpulence et la constitution morphologique des sujets.

Les athlètes cherchent en général à diminuer leur masse grasse afin d'améliorer leurs performances (font exception, entre autres, les haltérophiles, les lutteurs de sumo et les nageurs).

La mesure de la masse grasse peut être effectuée par diverses méthodes plus ou moins complexes (mesure des plis cutanés, impédance bioélectrique, hydrodensitométrie, etc.).

masse grasse n. f.

anglais

body fat mass
fat body mass
fat mass

---

72. masse maigre

Définition
Masse totale de la peau, des os, des muscles, des organes et des liquides du corps humain.

Notes
Le corps humain est constitué de la masse grasse et de la masse maigre.

L'importance physiologique de la masse maigre est plus élevée que celle de la masse grasse, et une perte importante de masse maigre présente un risque pour la santé.

Les athlètes qui pratiquent des sports nécessitant de la force, de la puissance et de l'endurance musculaire cherchent généralement à augmenter leur masse maigre, tandis que les sportifs d'endurance qui doivent supporter leur poids sur de longues distances, ou encore les sauteurs, souhaitent la diminuer.

La mesure de la masse maigre, qui est plutôt complexe, peut notamment être effectuée grâce à la méthode de l'impédance bioélectrique.

masse maigre n. f.
masse non grasse n. f.

anglais
lean body mass
lean mass
fat-free body mass
fat-free mass

---

73. médecin du sport

Définition
Médecin qui se consacre à la prévention, au diagnostic et au traitement des blessures ou des maladies liées à la pratique d'un sport.

médecin en médecine sportive n. m. ou f.
médecin du sport n. m. ou f.

anglais
sports medicine physician
sports medicine specialist

---

74. mort subite

Définition
Procédé visant à départager une égalité, qui consiste à attribuer la victoire à la première équipe, ou à la première personne, à marquer un point au cours de la prolongation.

mort subite n. f.

Le terme *mort subite* vient d'une règle utilisée pour abréger les jeux de cartes et les jeux de dés. Elle permettait de déterminer rapidement le gagnant, les autres joueurs étant immédiatement éliminés. Ce terme s'est ensuite répandu dans le monde du sport.

but en or n. m.

Le terme *but en or*, qui a une connotation moins violente, a été proposé, d'abord dans le domaine du soccer puis dans divers autres sports, pour désigner à la fois le procédé et le but lui-même. Il ne peut cependant être employé que dans les sports où l'on peut marquer des buts.

anglais

sudden death
sudden victory
golden goal

Le terme *sudden victory*, qui a une connotation moins violente et qui met davantage l'accent sur le gagnant, a été proposé pour remplacer *sudden death*.

Le terme *golden goal* a également été proposé, d'abord dans le domaine du soccer puis dans divers autres sports, pour désigner à la fois le procédé et le but lui-même. Il ne peut cependant être employé que dans les sports où l'on peut marquer des buts.

---

75. muscle agoniste

Définition

Muscle que l'on contracte dans le but d'effectuer un mouvement donné.

Notes

Lorsque l'on effectue un effort musculaire, le muscle agoniste est celui qui se contracte tandis que le muscle antagoniste est celui qui s'étire. Ainsi, si une personne plie le bras, le biceps se contracte (il s'agit donc du muscle agoniste) tandis que le triceps s'étire (il s'agit donc du muscle antagoniste). Si la personne déplie le bras, les rôles des deux muscles sont inversés.

muscle agoniste n. m.
agoniste n. m.

anglais

agonist muscle
agonist

---

76. muscle antagoniste

Définition

Muscle dont l'action s'oppose à celle d'un muscle agoniste et qui s'étire lorsque ce dernier se contracte.

Notes

Lorsque l'on effectue un effort musculaire, le muscle agoniste est celui qui se contracte tandis que le muscle antagoniste est celui qui s'étire. Ainsi, si une personne plie le bras, le biceps se contracte (il s'agit donc du muscle agoniste) tandis que le triceps s'étire (il s'agit donc du muscle antagoniste). Si la personne déplie le bras, les rôles des deux muscles sont inversés.

muscle antagoniste n. m.
antagoniste n. m.

anglais

antagonistic muscle
antagonist muscle
antagonist

---

77. muscle synergique

Définition

Muscle qui appuie le travail des muscles agonistes en réglant précisément le mouvement ou en empêchant les mouvements indésirables.

muscle synergique n. m.

anglais

synergist muscle
synergist

---

78. photo d'arrivée

Définition

Photo qui permet de départager des concurrents lorsque ces derniers terminent une course dans des intervalles de temps très réduits.

Notes

La caméra d'arrivée filme l'arrivée de chacun des concurrents au moyen d'un dispositif de capture qui enregistre plusieurs centaines, voire plusieurs milliers d'images par seconde. L'image de l'arrivée de chacun des concurrents est ensuite combinée en une seule photo d'arrivée, où la position respective des divers concurrents est reconstituée en fonction du temps qui s'est écoulé entre le passage de chacun d'eux. La photo d'arrivée ne représente donc pas un moment précis, mais plutôt la reconstitution visuelle d'une séquence d'événements sur une échelle chronologique.

photo d'arrivée n. f.
photo-témoin n. f.

photo-finish

L'emprunt intégral *photo-finish* est à déconseiller, bien qu'il soit consigné dans les dictionnaires usuels et employé ailleurs dans la francophonie, car il ne comble aucune lacune lexicale en français.

anglais

photo finish
photo-finish

---

79. pliométrie

Définition
Méthode d'entraînement dont les exercices font travailler les muscles en alternance rapide d'étirement et de contraction afin d'en augmenter la puissance et la vitesse de réaction.

pliométrie n. f.

plyométrie

C'est probablement sous l'influence de l'anglais que l'on trouve aussi *plyométrie*. Cette forme n'est pas conforme à l'orthographe française puisque la racine *plyo-* n'existe pas en français.

anglais
plyometrics
pliometrics

---

80. pouvoir tampon du muscle

Définition
Capacité du muscle à tolérer l'accumulation d'acide lactique pendant un exercice anaérobique.

pouvoir tampon du muscle n. m.
pouvoir tampon musculaire n. m.

anglais
muscle buffering capacity

---

81. seuil ventilatoire

Définition
Point à partir duquel, pendant un effort, la ventilation augmente plus vite que la consommation d'oxygène.

Notes
Le seuil ventilatoire est atteint lorsque la dyspnée apparaît. Il ne doit pas être confondu avec le *seuil anaérobie*.

seuil ventilatoire n. m.
seuil anaérobie ventilatoire n. m.

Le terme *seuil ventilatoire* est souvent employé au pluriel puisque, selon certains auteurs, on en distingue deux : le premier seuil ventilatoire (ou SV1) et le deuxième seuil ventilatoire (ou SV2).

Dans la documentation, le terme *seuil anaérobie ventilatoire* est beaucoup moins répandu que *seuil ventilatoire*.

anglais
ventilatory threshold

---

82. sport d'hiver

Définition
Sport qui est pratiqué sur la neige ou sur la glace.

Notes
Selon la Charte olympique, seuls les sports qui se pratiquent sur la neige ou sur la glace sont considérés comme des sports d'hiver. C'est également cette acception qui figure dans la plupart des dictionnaires et ouvrages spécialisés. Certains organismes attribuent cependant un sens plus large à ce terme, à savoir tout sport qui peut être pratiqué en hiver, y compris les sports qui peuvent être pratiquées en salle toute l'année. À des fins de cohérence, il est cependant préférable de restreindre cette désignation aux sports qui sont pratiqués sur la neige ou sur la glace (hockey sur glace, patinage, ski, bobsleigh, luge, etc.).

sport d'hiver n. m.

anglais
winter sport

---

83. surcompensation

Définition
Phénomène d'adaptation du corps au stress de l'entraînement qui se traduit, à la suite d'une période de récupération suffisante, par une amélioration des qualités physiques.

Notes
À la suite d'un entraînement suffisamment intense, l'organisme réagit en restaurant les fonctions biologiques au-delà du niveau de perturbation éprouvé. Pour qu'il y ait surcompensation, donc amélioration de la condition physique, l'intensité de l'entraînement et la durée de la période de récupération doivent être adéquats.

surcompensation n. f.

anglais
supercompensation
overcompensation

---

84. surentraînement

Définition
Entraînement dont la fréquence ou l'intensité est excessive, et qui engendre une diminution de la performance, une augmentation de la fatigue et un état dépressif.

Notes
Les indices du surentraînement (perte d'appétit, insomnie, irritabilité, manque de motivation, etc.), tout comme l'intensité et le volume maximum d'entraînement ainsi que la durée nécessaire de récupération, varient selon l'athlète et certains facteurs environnementaux.

surentraînement n. m.
surentrainement n. m. rectifications de l'orthographe

anglais

overtraining
OT
overreaching
OR
staleness

On emploie plusieurs termes pour décrire le surentraînement. Les trois principaux étant *overreaching*, *overtraining* et *staleness*. La principale distinction entre ces trois états réside dans l'ordre dans lequel ils se manifestent. On parle d'abord d'*overreaching* lorsque l'athlète est fatigué, mais qu'il récupère rapidement, et d'*overtraining* et de *staleness* lorsque la récupération est plus longue. Les termes *overtraining* et *staleness* sont parfois utilisés comme synonymes ou pour désigner des états consécutifs (dont l'ordre varie selon les sources). Les symptômes décrits, ainsi que leurs causes, varient également selon les auteurs.

---

85. tableau indicateur

Définition

Tableau utilisé lors de compétitions sportives, qui sert à indiquer des renseignements divers sur la compétition ou la partie en cours.

Notes

Le tableau indicateur peut afficher, lors de compétitions entre deux équipes, la marque, le temps de jeu, les lancers au but ou les pénalités. Lors d'épreuves individuelles, le tableau peut indiquer les noms des concurrents, leur rang parmi les autres compétiteurs ou le temps réalisé lors de l'épreuve.

tableau indicateur n. m.
tableau d'affichage n. m.
tableau de marque n. m.

Au pluriel, on écrira : *des tableaux indicateurs*, *des tableaux d'affichage*, *des tableaux de marque*.

anglais

scoreboard
score board

---

86. temps d'arrêt

Définition

Période de temps pendant laquelle le jeu est arrêté et qui est utilisée par les joueurs pour écouter les conseils de leur entraîneur ou pour récupérer.

Notes

Dans certains sports, on procède à un temps d'arrêt obligatoire après avoir atteint un nombre cumulatif de points.

temps d'arrêt n. m.
temps mort n. m.

Au pluriel, on écrira : *des temps d'arrêt*, *des temps morts*.

anglais

time-out
time out
timeout

---

87. temps de réaction

Définition

Temps qui s'écoule entre un stimulus sensoriel et le déclenchement d'un mouvement en réponse à ce stimulus.

Notes

Dans certaines disciplines sportives, on peut mesurer précisément le temps de réaction. En sprint, par exemple, un dispositif mesure le temps, en millisecondes, qui s'écoule entre le coup de feu et le moment où la cheville du sprinteur exerce une pression donnée (généralement dix kilos ou plus) sur le bloc de départ. Cela permet notamment de déterminer s'il y a un faux départ, un temps de réaction inférieur à 100 millisecondes étant jugé impossible.

On distingue parfois le temps de réaction simple, qui désigne le temps qui s'écoule entre le stimulus et un mouvement prédéterminé, et le temps de réaction de choix, qui désigne le temps qui s'écoule entre le stimulus et un mouvement que la personne doit choisir en fonction des circonstances.

temps de réaction n. m.
TR n. m.

anglais

reaction time
RT

---

88. thérapeute du sport

Définition

Thérapeute spécialisé dans les soins à prodiguer aux athlètes et aux personnes actives, et qui s'occupe de la prévention, du traitement et de la réadaptation en lien avec différents types de traumatismes, principalement de nature musculosquelettique.

thérapeute du sport n. m. ou f.
thérapeute sportif n. m.
thérapeute sportive n. f.

Dans les termes *thérapeute sportif* et *thérapeute sportive*, l'adjectif *sportif* et sa forme féminine *sportive*, qui signifient « propre au sport », ne se rapportent pas à proprement parler au thérapeute ou à la thérapeute, mais plutôt au type d'activité dans le cadre duquel ces professionnels sont appelés à intervenir. Cette figure de style, appelée *hypallage*, consiste à accoler un adjectif à un terme auquel il ne convient pas logiquement, sans qu'il soit possible pour autant de se méprendre sur le sens du terme ainsi formé.

anglais

athletic therapist
AT
athletic trainer
AT

Le terme *athletic trainer* est généralement employé aux États-Unis pour désigner ce concept.

---

89. tournoi à la ronde

Définition
Tournoi dans lequel une équipe ou un joueur affronte une fois chacune des autres équipes ou chacun des autres joueurs de sa poule et où le gagnant est déterminé par le nombre de victoires ou par le total des points accumulés lors des parties jouées.

Notes
Lorsqu'il y a plusieurs équipes ou joueurs inscrits dans un même tournoi (ou dans une même catégorie à l'intérieur d'un tournoi), ils sont répartis dans des poules qui regroupent généralement entre quatre et six équipes ou joueurs; des parties éliminatoires entre les meilleurs de chaque poule ont ensuite lieu afin de déterminer les gagnants du tournoi.

tournoi à la ronde n. m.
tournoi toutes rondes n. m.
compétition à la ronde rare

Le terme *tournoi toutes rondes* est usité en français européen.

Le terme *compétition à la ronde* est peu usité.

tournoi en poule n. m.
tournoi par poule n. m.

Les termes *tournoi en poule* et *tournoi par poule* sont parfois usités lorsqu'il s'agit de tournois qui comptent plus d'une poule.

anglais
round robin
round-robin
round robin tournament
round-robin tournament
round robin competition
round-robin competition

---

90. tournoi par élimination

Définition
Tournoi au cours duquel les concurrents qui ont subi un certain nombre de défaites sont éliminés, le gagnant étant le dernier à rester en lice.

Notes
On parle de *tournoi à simple élimination* (ou de *tournoi à élimination directe*) lorsque les concurrents sont éliminés dès la première défaite et de *tournoi à double élimination* lorsqu'ils sont éliminés après une deuxième défaite.

tournoi par élimination n. m.

anglais
elimination tournament
elimination tourney

---

91. transfert de poids

Définition
Technique qui consiste à déplacer son centre de gravité vers l'avant, vers l'arrière ou vers un côté.

Notes
Le transfert de poids peut avoir divers objectifs selon le sport dont il est question. Dans les sports de raquette, par exemple, il peut servir à frapper la balle ou le volant avec plus de puissance. Dans certains sports de glisse (ski, planche à neige, etc.), il peut servir à changer de direction.

transfert de poids n. m.

anglais
weight transfer

---

92. tribune des juges

Définition
Emplacement surélevé ayant une vue dégagée sur l'aire de compétition, dans lequel prennent place les juges chargés d'attribuer des notes ou de surveiller le déroulement d'une compétition.

Notes
La tribune peut prendre la forme d'une structure couverte munie de gradins ou constituer une partie d'un bâtiment.

tribune des juges n. f.

anglais
judges' stand

---

93. village olympique

Définition
Zone résidentielle spécialement aménagée pour la tenue des Jeux olympiques, où sont logés les athlètes, les entraîneurs et les officiels.

village olympique n. m.

On ne met pas de majuscules à *village olympique* puisqu'il s'agit essentiellement d'un nom commun.

anglais
Olympic village

---

94. ville hôtesse

Définition
Ville où se tient une manifestation sportive, culturelle ou commerciale et qui reçoit, pour l'occasion, des visiteurs provenant d'autres villes ou d'autres pays.

ville hôtesse n. f.
ville hôte n. f.
ville organisatrice n. f.
ville d'accueil n. f.

Dans le terme *ville hôte*, le mot *hôte* est un nom en apposition, pour lequel il n'y a pas nécessairement coïncidence entre le genre du nom *ville* et le genre du nom *hôte*. En revanche, dans le terme *ville hôtesse*, le mot *hôtesse* est senti comme une épithète qui sert à qualifier le nom *ville* comme le ferait un adjectif, d'où l'accord grammatical en genre du nom *hôtesse*. Ainsi, la différence entre les deux termes s'explique par une vision différente du rapport grammatical entre les deux noms qui composent ces termes.

Dans une phrase telle que : *La ville de Vancouver est l'hôte des Jeux olympiques*, on emploie généralement le nom masculin *hôte* plutôt que le nom féminin *hôtesse*, car *ville* désigne une personne morale et non une personne physique, auquel cas il est habituel d'employer le masculin.

anglais

host city

Pour accéder à l'ensemble des vocabulaires de l'Office québécois de la langue française :
oqlf.gouv.qc.ca/ressources/bibliotheque/dictionnaires/index_lexvoc.html.

Pour connaître les outils et les services linguistiques de l'Office :
vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/a-propos-de-la-vitrine-linguistique/offre-de-services-linguistiques.

Pour consulter les ressources de la Vitrine linguistique :
vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca.

Pour visiter le site de l'Office :
oqlf.gouv.qc.ca/accueil.aspx.

Abonnez-vous à nos infolettres

© Office québécois de la langue française, 2025

Office québécois
de la langue
française
Québec