



Les femmes sont exclues des Jeux à Olympie et ne peuvent y accéder en tant que spectatrices que si elles ne sont pas encore mariées. Malgré cela, des concours de course à pied pour les jeunes filles sont attestés à Olympie et dans d'autres lieux antiques.

# L'ATHLÈTE

Devant une sculpture ou une scène peinte sur un vase, on peut facilement reconnaître un athlète à sa **nudité**. En effet, pour l'entraînement et les compétitions, les athlètes sont **toujours nus** car ils doivent refléter l'idéal d'un équilibre harmonieux entre le corps et l'esprit. Selon cet idéal, celui qui entraîne son corps peut développer aussi son esprit.

## GYMNASÉ ET PALESTRE

Chaque cité grecque a son **gymnase** et sa **palestre**.

C'est là que s'entraînent les athlètes et que les jeunes garçons reçoivent leur éducation. L'enseignement, très complet, comprend l'exercice du corps et de l'esprit : éducation physique, musique, arithmétique, grammaire, lecture.

## HYGIÈNE ET SOINS CORPORELS

Lorsqu'il arrive au gymnase ou à la palestre, l'athlète se déshabille complètement. Ainsi privé de ces vêtements, l'athlète doit protéger sa peau.

Pour se préparer à l'entraînement, il s'enduit le corps d'**huile d'olive** et le recouvre ensuite de **sable fin**. L'huile et le sable servent à régulariser la température du corps, à le protéger du soleil et des coups de bâton que l'entraîneur peut lui infliger si les exercices ne sont pas faits correctement !

Après l'entraînement, l'athlète prend son **strigile**, sorte d'instrument recourbé, et racle la sueur, l'huile et le sable de sa peau. Il termine ensuite sa toilette avec de l'eau et une **éponge**.

À l'occasion des compétitions, l'athlète soigne sa peau de la même manière.

## LA SÉLECTION DES PARTICIPANTS AUX JEUX

Les principaux critères de participation aux Jeux sont au nombre de trois. Il faut être **un homme**, être **d'origine grecque** et être **libre**. Les femmes, les esclaves et les étrangers sont exclus.

La plupart des athlètes sont issus de familles riches. Si on ne peut pas parler d'amateurs ou de professionnels comme on l'entend de nos jours, seuls les meilleurs sont admis aux Jeux. Les participants s'entraînent individuellement pendant des mois, puis, quatre semaines avant les Jeux, ils se rendent à Elis, cité proche d'Olympie, pour retrouver tous les autres participants. Une sélection détermine ceux qui peuvent se rendre à Olympie. Ils prêtent alors serment, promettant ainsi de participer aux compétitions avec loyauté et dans le respect des règles.

1. Strigile et aryballe  
© CIO / Chaman Atelier  
Multimédia

*Le matériel nécessaire à l'athlète est extrêmement simple :*

- un **aryballe**, sorte de flacon, souvent en terre cuite, contenant l'huile
- un **strigile**
- une **éponge**

*Le tout est retenu par un anneau que l'athlète accroche au mur du gymnase ou de la palestre.*

### **Une spectatrice privilégiée**

*Une femme se distingue parmi les spectateurs. C'est la prêtresse de Déméter (déesse de l'agriculture et de la fertilité). Elle prend place sur un siège situé en face de la tribune des officiels.*