



**Lutte  
olympique**

collection  
grand soleil





Bibliothèque Nationale du Québec

Série A

Sports de combat

## Lutte olympique

collection  
grand soleil

Éditeur officiel du Québec

07431550  
8974-262

Les brochures de la collection GRAND SOLEIL ont été réalisées avec la collaboration du haut-commissariat à la Jeunesse, aux Loisirs et aux Sports.



11804

© 1974, Éditeur officiel du Québec.

Tous droits de traduction et d'adaptation, en totalité ou en partie réservés pour tous les pays. Toute reproduction pour fins commerciales, par procédé mécanique ou électronique, y compris la micro reproduction, est interdite sans l'autorisation écrite de l'Éditeur officiel du Québec.

Dépôt légal — 2e trimestre 1974  
Bibliothèque nationale du Québec

2

BQ74-2595  
D7431550

## HISTORIQUE

La lutte est un sport de combat dont les origines, selon les historiens, remontent à 1280 avant Jésus-Christ. Déjà présente aux Jeux olympiques de l'Antiquité, la lutte est également inscrite aux Jeux néméens, pythiques, isthmiques, jeux semblables aux Jeux olympiques. La lutte, appelée pancrace, apparut aux Jeux olympiques de l'Antiquité, lors de la 37<sup>e</sup> Olympiade, en 652 avant Jésus-Christ. Parmi les lutteurs les plus célèbres de cette époque, il faut citer: Lygdamis, Hippothène, Milon de Crotonne et Dicon de Sparte. Milon de Crotonne fut le plus grand de tous; il triompha de tous les lutteurs qui lui furent opposés au cours de six Olympiades, de la 57<sup>e</sup> (552 avant J.-C.) à la 63<sup>e</sup> (525 avant J.-C.). Dicon de Sparte fut vainqueur à quatre reprises aux Jeux olympiques, quatre fois aux Jeux néméens, trois fois à Corinthe et cinq fois à Delphes.

Dès la tenue des premiers Jeux olympiques modernes à Athènes en 1896, la lutte y est inscrite sous le vocable de lutte gréco-romaine. Ce qualificatif de *gréco-romaine* n'évoque en rien un style, mais bien l'appartenance de ce sport à l'Olympie antique. La *gréco-romaine*, appelée au début du siècle *lutte à mains plates*, pour la distinguer des autres sports de combat comme la boxe, la savate et le bâton, est née en France, vers 1840. Vers la fin du siècle dernier, plusieurs grands noms contribuèrent à faire de la lutte une discipline sportive mondialement connue: les frères Marseille, Pietro Dalmasso, Félix Bernard, Paul Pons, Kara Ahmed, Yousof, Antonitch, Petersen et le célèbre George Hackenschidt. Par ailleurs, l'histoire olympique a fait passer à la postérité les noms des trois premiers médaillés des Jeux olympiques modernes; il s'agit en l'occurrence de l'Allemand Schumann et des Grecs Tsitas et Christopoulos. Depuis la lutte a été inscrite sans interruption — tout d'abord dans une seule catégorie — au calendrier des Jeux olympiques modernes. Ce sport a acquis une grande popularité dès les années 1900. Durant quelques décennies, les États-Unis et la Turquie affirmèrent leur suprématie sur le plan mondial. Dans les années 60, l'URSS a affirmé à son tour une supériorité mondiale, illustrée par les résultats d'ensemble obtenus lors des championnats du monde et des différents Jeux olympiques. Un calcul effectué d'après l'ensemble de ces résultats donne le classement suivant: *en lutte libre*: 1er: URSS; 2e: États-Unis; 3e: Iran; 4e: Japon; 5e: Bulgarie; *en gréco-romaine*: 1er: URSS; 2e: Bulgarie; 3e: Yougoslavie; 4e: Roumanie; 5e: Hongrie. Pour expliquer la domination américaine des premiers temps, il faut considérer qu'elle était due en grande partie à l'organisation sportive dans les universités, sous l'égide de la NCAA (National Collegiate Athletic Association), où la lutte était alors l'une des disciplines les plus en vogue. Quant à la domination russe, elle provient de l'importance du réservoir de pratiquants (plus de 700.000 licenciés). D'autres pays ont connu aussi des moments de gloire, à l'image du Canada qui a obtenu entre 1908 et 1936, plusieurs victoires en lutte libre (la lutte gréco-romaine était alors peu pratiquée par les lutteurs canadiens). En effet, le Canada a remporté six médailles, deux d'argent (McDonald en 1932 et Stockton en 1928) et

quatre de bronze (Côté en 1908, Trifunov et Lechtford en 1928 et Schleimer en 1936). Toutefois la lutte n'a pas connu une popularité égale dans toutes les provinces.

Au Québec, elle en est à ses premiers balbutiements. Elle fut longtemps négligée par le monde sportif qui lui préférait le hockey ou d'autres sports de combat tels le judo ou même, à un degré moindre, la boxe. L'organisation de ce sport demeure encore très embryonnaire et gravite autour de quelques clubs comme celui de la Palestre Nationale à Montréal et ceux (parfois éphémères) de quelques CEGEP, dont La Pocatière, Limoilou, Trois-Rivières et quelques collèges anglophones. Au plan des structures, le siège social de la lutte au Canada a longtemps été à Edmonton, en Alberta. Au Québec, il s'agissait d'un des sept comités régionaux de l'Amateur Athletic Union of Canada (l'AAU du Canada). Aujourd'hui, il y a un organisme québécois, affilié à l'Association canadienne, la Fédération de lutte du Québec qui a son siège social à la centrale administrative de la Confédération des Sports du Québec.

## CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

**Le style gréco-romain:** sur le plan technique, la lutte gréco-romaine n'admet comme base d'exécution que des prises exécutées de la tête à la ceinture. Toutes ces prises doivent être accompagnées jusqu'au sol. L'attaquant doit aller lui-même jusqu'au sol, lorsqu'il projette son adversaire.

**Le style libre:** sur le plan technique, la liberté d'action est plus grande et les réactions plus naturelles dans ce style que dans la lutte gréco-romaine. Ce style permet l'attaque aux jambes et avec les jambes, en respectant, cependant, des règles très précises. Dans les deux styles, le *ciseau* avec la jambe autour de la tête ou du corps est défendu de même que le *3/4 Nelson*, la *double prise de tête* et les *retournements de bras*, à plus de 90°. Le choc rude par terre (projection de l'adversaire sans accompagnement) et la prise de la tête avec les mains sont également interdits.

**Deux phases principales:** dans les deux styles, un combat se déroule en deux étapes: la lutte debout et la lutte à terre. La durée d'un combat est de neuf minutes. Il est établi en trois périodes de trois minutes chacune, avec une pause d'une minute entre les périodes. Outre la lutte debout effectuée dès le signal du début des combats, la position à terre doit se faire aussi selon des règles précises. Le lutteur situé dessous se place à quatre pattes (garde à terre), les deux genoux et les deux mains obligatoirement au sol. Les mains et les coudes placés à 20 cm (8") au moins de ses genoux. Le lutteur dessus doit toucher son adversaire dans le dos, les deux mains parallèles.

**Les résultats:** la victoire en lutte s'obtient: soit par *tomber*, soit aux *points*. Le tomber signifie que la tête et les deux épaules du concurrent touchent le tapis au moment de la chute et avant de sortir des limites de l'aire du combat. L'arbitre doit avoir le temps de frapper de la main sur le tapis.

**Le pointage:** indique les résultats obtenus par les lutteurs dans leurs différents combats. Il s'établit ainsi: *1 point*: si le lutteur amène et maintient son adversaire à terre, en passant derrière lui; si le lutteur surpasse et maintient son adversaire; s'il arrive à porter une prise correcte mais ne fait pas toucher le tapis à son adversaire, soit par l'épaule, soit par la tête; *2 points*: si le lutteur porte une prise correcte à son adversaire et le met momentanément en danger, pour une période de moins de cinq secondes; si le lutteur attaqué voit son adversaire aller sur les deux épaules en exécutant une prise; *3 points*: si le lutteur met son adversaire en danger, pour une durée d'au moins cinq secondes. En tournoi, il peut y avoir élimination de lutteurs, lorsqu'ils ont récolté six points de pénalisation:

- un lutteur battu par tomber: 4 pts de pénalisation
- battu aux points (avec 10 pts de retard): 3.5 pts de pénalisation

— battu aux points:	3 pts de pénalisation
— match nul (avec passivité):	2.5 pts de pénalisation
— match nul:	2 pts de pénalisation
— vainqueur aux points:	1 pt de pénalisation
— vainqueur aux points (avec 10 pts d'avance)	0.5 pt de pénalisation
— vainqueur par tomber:	0 pt

**Les catégories de poids:** depuis le 1er janvier 1970, s'établissent comme suit:

— 48 kilos (105,5 lb)	— 74 kilos (163,0 lb)
— 52 kilos (114,5 lb)	— 82 kilos (180,5 lb)
— 57 kilos (125,5 lb)	— 90 kilos (198,0 lb)
— 62 kilos (136,5 lb)	— 100 kilos (220,0 lb)
— 68 kilos (149,5 lb)	— 100 kilos et plus (plus de 220 lb)

Selon les règles de la Fédération internationale de lutte amateur (F.I.L.A.), le tableau des rencontres est fait par tirage et chaque lutteur recevra un numéro d'ordre tiré au sort. Les officiels pour les rencontres seront: un arbitre, un juge et un président du tapis. L'arbitre indiquera publiquement les points, comptés par les lutteurs, qui sont inscrits alors sur la feuille de note du juge. Une différence d'appréciation et de notation entre l'arbitre et le juge conduit le président du tapis à exercer un vote prépondérant.

## CONDITIONS DE PRATIQUE

### Site

Un combat de lutte olympique se déroule sur un tapis carré de 6 m x 6 m (20' x 20'). Aux Jeux olympiques et aux championnats du monde, les dimensions réglementaires sont de 8 m x 8 m (environ 26' de côté). Dans tous les cas, le tapis aura 10 cm (4") d'épaisseur. On prévoit autour de l'aire de combat une marge de 2 m (6'6") dont une garniture de 1,20 m (3'9") (de même épaisseur que le tapis). L'aire de combat est surélevée, de 1,10 m (3'6") au plus, sans poteaux, ni cordes. Un cercle de 1 m (3'3") de diamètre marque le centre du tapis.

### Matériel

Un lutteur de compétition a besoin d'un maillot collant d'une pièce, échancré de deux paumes au plus, autour du cou et des bras (il est semblable à celui que portent les haltérophiles). Les chaussures sont légères, sans talon, en cuir souple. Des genouillères très fines sont permises. Les bandages ne sont admis que sur ordre du médecin. Pour lutter, les concurrents passent des chevillères de 10 cm (4") de large, soit rouges, soit vertes qui servent aux juges à les identifier rapidement, lors de fautes ou de points donnés aux combattants.

### Apprentissage

L'apprentissage des techniques de la lutte olympique suppose au départ un travail physique de grande intensité, qui réclame tant des qualités de force que de résistance et de souplesse. C'est ainsi qu'avant d'aborder la salle de combat, les débutants se soumettront à plusieurs jeux éducatifs et à des jeux avec partenaires, pour saisir les notions de poussée, de rotation, de renversement, de soulèvement, de chutes avec accompagnement, de flexion arrière et de redressement en demi-souplesse, de pontage et de pivotage.

En salle de combat, il s'agira de les familiariser avec la garde d'attaque et de parade, les ceintures (avant, à rebours et de côté) les ramassements de bras (tourné par devant, par derrière, par dessous), ainsi que les parades et les ripostes.

En lutte libre, s'ajoutent l'initiation à d'autres mouvements: ramassements de jambes, crochets, chassés, enfourchements, passements et ciseaux. De façon succincte, voici un aperçu des principales phases d'un combat de lutte (gréco-romaine et libre) y incluant la phase de l'assaut et les prises.

**garde:** position initiale d'un combattant pouvant lui permettre un assaut d'adresse et lui assurer la possibilité d'empoignade de l'adversaire;



**prise debout:** technique d'attaque qui consiste à préparer une attaque de l'adversaire quand celui-ci est debout et à permettre de le déposer au tapis, par déséquilibre, en accompagnant la prise;

**ceinture avant:** technique d'attaque consistant à ceinturer l'adversaire à la taille, à se renverser, se recevoir en pont en pivotant sur le côté et plaquer le rival au sol sur le dos;

**ceinture de côté en pont:** technique d'attaque qui consiste (en lutte à terre) à ceinturer latéralement l'adversaire, à se jeter de côté et en pont, à lui faire prendre contact avec le tapis par les épaules;

**ceinture à rebours:** technique d'attaque permettant de soulever son adversaire de terre, en ceinture arrière, de le retourner les jambes en l'air et le déposer avec accompagnement directement sur les épaules;

**tour de hanche en tête:** technique de renversement consistant à immobiliser le bras droit de l'adversaire, avec le bras gauche et à encercler sa tête avec le bras droit. Par une extension des jambes en rotation, il est embarqué et renversé sur les épaules;

**bras à la volée:** technique de renversement, qui consiste à passer le bras de l'adversaire sur l'épaule et par une technique de bascule, à le renverser sur les épaules, en se servant du momentum;

**bras roulé:** technique de riposte à la ceinture arrière, exécuté en saisissant le bras enroulé de l'adversaire et en pivotant sur la cuisse, pour tenter de le plaquer au sol;

**enfouissement arrière:** technique d'attaque de lutte libre. Il s'agit pour le lutteur de saisir l'adversaire entre les jambes et par l'épaule, de le soulever de terre et le basculer sur la hanche, pour le déposer finalement sur les épaules;

**ramassement d'une jambe et crochet de la jambe opposée:** technique d'attaque de lutte libre. Le lutteur prend une jambe de l'adversaire, porte un crochet à l'autre jambe, pour le faire pivoter. Le retournement se fait

par la pression du poids du corps qui permet de faire toucher les épaules de l'adversaire;

**crochet:** barrage, à l'aide d'une jambe fléchie en crochet, sur une jambe de l'adversaire;

**passement:** entrave à un déplacement de l'adversaire effectuée avec une jambe tendue qui fait obstacle;

**chassé:** poussée sur une jambe de l'adversaire, effectuée avec le pied, la main ou la jambe;

**chassé extérieur:** technique de renversement en lutte libre. L'athlète soulève une jambe de l'adversaire, le déséquilibre par un chassé à l'autre jambe et le dépose sur le sol;

**chassé intérieur:** technique de renversement en lutte libre, qui consiste pour le lutteur à engager le bras gauche de l'adversaire sous le bras droit, à chasser en arrière la jambe intérieure de celui-ci, à le projeter latéralement, en le retournant à l'aide d'une détente et d'une rotation;

**finale de prise:** technique pour *tomber* l'adversaire (toucher simultanément des deux épaules, qui restent rivées au sol);

**liane (prise à terre):** technique qui consiste à enserrer entre ses jambes (ciseau) la jambe de l'adversaire le plus haut possible, en immobilisant son buste face au tapis et à le faire pivoter progressivement jusqu'à ce que le tapis touche les épaules.

## Entraînement

L'entraînement pour la lutte olympique peut se concevoir en trois étapes:

— travail en musculation (isotonique et isométrique);

— travail en résistance, en insistant sur un entraînement, à un niveau nettement supérieur à celui fourni durant une compétition;

— travail technique et tactique, qui vise au développement des automatismes, des feintes et des enchaînements de parades et de ripostes.

En période hors compétition, le travail de musculation (force) sera prédominant. Il se fait par un travail aux haltères, au cours de 4 séances par semaine, de 2 à 3 heures chacune. L'effort est d'intensité maximale mais de brève durée.

En période de compétition, le travail se fait essentiellement en salle de combat. Il vise à perfectionner les prises et les contre-prises du pratiquant et à lui permettre d'envisager les multiples situations tactiques. Durant cette période, il est recommandé que l'athlète continue (au moins 3 fois par semaine) un travail musculaire d'entretien, avec une insistance particulière pour les muscles du cou et du trapèze, des muscles spinaux et lombaires, des cuisses et des muscles abdominaux et obliques. L'entraînement peut se compléter par des courses en salle et de la course de longue distance coupée par une dizaine de sprints.

## EXEMPLES DE PRISES DE LUTTE

### LUTTE GRÉCO-ROMAINE (DEBOUT)



tour de hanche  
(en épaule)



tour de hanche  
(en tête)



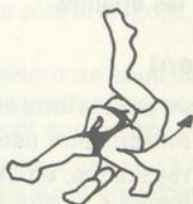
tour de hanche  
(en ceinture)



tour de hanche  
(prise à rebours)



tour de hanche  
(bras roulé)



finale de tours de hanche

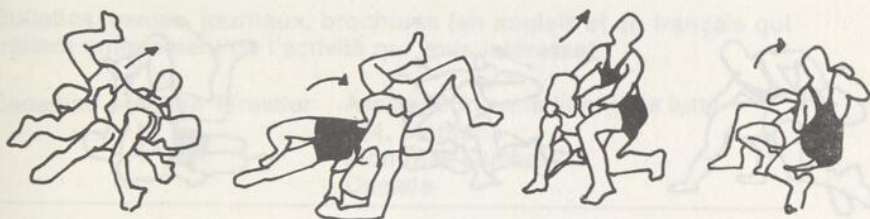


Attaque en ceinture avant (classique)



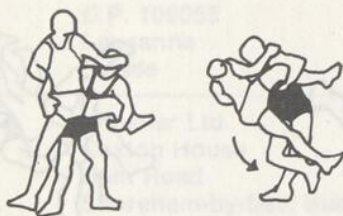
Attaque en ceinture avant,  
suivie d'une double prise d'épaules

LUTTE GRÉCO-ROMAINE (À TERRE)



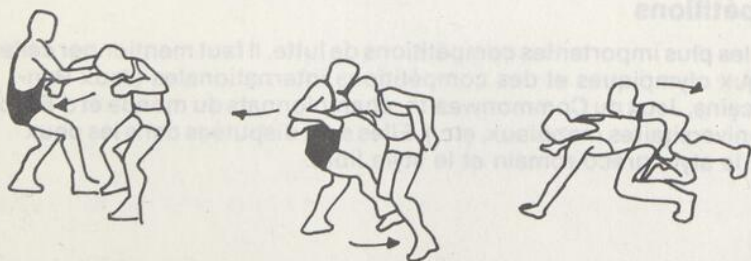
ceinture en bascule

renversement



ramassement d'une jambe ... avec passément intérieur

LUTTE LIBRE (DEBOUT)



Exemple d'un amener à terre

## LUTTE LIBRE (À TERRE)



ramassement d'une jambe au sol et renversement de côté ... et en avant



ramassement du tronc avec enlevé ...



et crochet à une jambe

## Compétitions

Parmi les plus importantes compétitions de lutte, il faut mentionner celles des Jeux olympiques et des compétitions internationales (Jeux Pan-Américains, Jeux du Commonwealth, championnats du monde et d'Europe, Jeux universitaires mondiaux, etc.). Elles sont disputées dans les deux styles: le style gréco-romain et le style libre.

## DOCUMENTATION ÉCRITE ET AUDIO-VISUELLE

### Documentation écrite

Bulletins, revues, journaux, brochures (en anglais et en français qui traitent uniquement de l'activité qui vous intéresse).

Canadian Amateur Wrestler Association canadienne de lutte  
424, Montana  
Montréal, Québec  
Canada

---

Fédération française de lutte Fédération française de lutte  
45, rue d'Haute-Ville  
75 — Paris 10e  
France

---

FILA Fédération internationale de lutte amateur  
C.P. 109055  
Lausanne  
Suisse

---

Wrestler Wrestler Ltd.  
Caxton House  
Ham Road  
Shoreham-by-Sea, Sussex  
Grande-Bretagne

## Ouvrages et autres publications

Des milliers d'ouvrages, d'articles et de rapports d'études ont été publiés, en français ou en anglais. Les principales maisons d'éditions qui publient des ouvrages et d'autres documents sur les sports et sur les activités de plein air sont:

- au Québec* — Éditions de l'Homme, Éditions du Jour, Éditions Leméac, Éditions La Presse.
- en France* — Éditions Amphora, Éditions Bornemann, Éditions Arthaud, Éditions du Seuil, Éditions Denoel, Éditions de la Table Ronde, Éditions Hachette.
- en Belgique* — Éditions Gérard et Co. (Marabout).
- aux États-Unis et en Grande-Bretagne* — Simon and Schuster, Prentice Hall, Ronald Press, Tafnews Press, Athletic Institute, Ed. Sports Illustrated, Pyramid Books, ATC Sports Products, Creative Sports Books, Sporting News, Harper & Row, Goodyear.

Les fédérations sportives ou d'activités de plein air publient fréquemment des documents techniques ou d'initiation.

## Documentation audio-visuelle

Les organismes de production et de distribution de documents audio-visuels sont nombreux. Les plus importants sont:

- au Québec* — Office du Film du Québec  
— Office national du film  
— Service général des moyens d'enseignement  
— Radio Québec  
— Radio Canada
- en France* — Service de pédagogie audio-visuelle de l'institut national des sports
- aux États-Unis* — Action Films Inc.  
— Athletic Institute  
— Compagnie scientifique Ealing Ltd.  
— John Colburn Associates

Plusieurs fédérations sportives et récréatives nationales produisent ou distribuent aussi de nombreux documents audio-visuels. Renseignez-vous auprès de la Fédération de lutte amateur du Québec

## ORGANISMES COMPÉTENTS

### Associations et fédérations

Fédération de lutte amateur du Québec	881 est, boul. de Maisonneuve Montréal 132, Québec Canada
Association canadienne de lutte	333, River Road Ville Vanier, Ottawa, K1L 8B9 Canada
Fédération internationale des luttes amateurs (F.I.L.A.)	Valmont 12, 1010 Lausanne, Suisse

## Autres organismes

Les fédérations sportives ne sont pas les seules à jouer un rôle d'animation. En milieu scolaire, il existe des fédérations et des associations qui organisent le calendrier des manifestations sportives. Ces organismes fixent les lieux des rencontres et surveillent leur déroulement. Cependant, ils n'exercent pas les fonctions de réglementation et de régie qui sont de la compétence des fédérations sportives. Ces organismes sont:

- la Fédération du sport collégial du Québec
- la Fédération du sport scolaire
- l'Association des professionnels de l'activité physique du Québec
- l'Association sportive universitaire du Québec.

Le siège de ces fédérations est situé au siège social de la Confédération des sports du Québec, au 881 est, boul. de Maisonneuve, Montréal 132.

Les Conseils régionaux de loisirs exercent un rôle de soutien à l'endroit des organismes susmentionnés. Ils ont notamment pour mandat d'informer le public et de promouvoir les activités de loisirs. Pour ce faire, ils fournissent une aide administrative et technique aux fédérations et aux associations. Les Conseils régionaux de loisirs sont au nombre de 15 et sont situés dans les localités suivantes:

Est du Québec	140 ouest, rue St-Germain Rimouski
Saguenay - Lac St-Jean	132, rue Collard Alma
Québec	917, Mgr. Grandin, suite 300 Québec 10
Mauricie	Case postale 1174 1232, rue des Chenaux Trois-Rivières
L'Estrie	75, rue Chartier Sherbrooke
Outaouais	Case postale 723 115, rue Carillon Hull
Abitibi - Témiscamingue	768, 3e Avenue Val D'Or

Côte-Nord	898, rue Puyjalon Hauterive
Centre du Québec	Case postale 101 148, rue St-Jean Drummondville
Sud-Ouest du Québec	48, ave Grande Île Case postale 327 Valleyfield
Rive-sud Métropolitaine	360, rue St-Jean Longueuil
Richelieu - Yamaska	1871, rue des Cascades St-Hyacinthe
De Lanaudière	421, de Lanaudière Joliette
Des Laurentides	864, boul. St-Antoine St-Antoine des Laurentides
Montréal	Service des Loisirs 445, rue Saint-François-Xavier Montréal 125

**NOTES:**

Côte-Nord

555, rue Puyjalon

Hauteville

Sub-Québec du Québec

48, rue Grande St

Cas postale 527

Valleyfield

Rive-sud Métropolitain

360, rue St-Jean

Longueuil

Projet - Yamaska

1875, rue des Chénouettes

St-Hyacinthe

Montréal

1000, rue Saint-François-Xavier

Montréal 152

1000, rue Saint-François-Xavier

Montréal 152

Québec

1000, rue Saint-François-Xavier

Montréal 152

Moncton

1174, rue Saint-François-Xavier

Montréal 152

L'Estrie

75, rue Charlier

Charlevoix

Outaouais

127, rue Saint-François-Xavier

Montréal 152

Abitibi - Témiscamingue

755, rue Avenue

Val D'Or

Liste des brochures de la collection GRAND SOLEIL

**SÉRIE A — Sports de combat**

escrime  
boxe  
judo  
lutte olympique

**SÉRIE H — Sports de neige**

ski alpin  
ski nordique  
saut à ski

**SÉRIE B — Sports de raquette**

badminton  
squash  
tennis sur table  
tennis

**SÉRIE I — Sports de glace**

patinage de vitesse  
patinage artistique

**SÉRIE C — Athlétisme (courses)**

vitesse et relais  
obstacles  
demi-fond et fond

**SÉRIE J — Sports de ballon**

basket-ball  
volley-ball  
handball olympique  
soccer (football)

**SÉRIE D — Athlétisme (lancers)**

poids  
disque  
marteau  
javelot

**SÉRIE K — Sports divers**

haltérophilie  
cyclisme  
sports équestres  
olympiques  
crosse  
gymnastique

**SÉRIE E — Athlétisme (sauts)**

hauteur  
longueur  
triple saut  
perche

**SÉRIE L — Activités de plein air  
d'hiver**

ski de randonnée  
raquette

**SÉRIE F — Sports aquatiques**

nage synchronisée  
natation  
plongeon  
water-polo

**SÉRIE M — Activités de plein air  
d'été**

randonnée pédestre  
cyclotourisme

**SÉRIE G — Sports nautiques**

aviron  
canoë-kayak (plat)  
canoë-kayak (eau vive)  
voile  
ski nautique

## Affiches **Grand Soleil**

46 affiches de 57,15 x 95,25 cm (25,5 x 37,5 po) servent de réplique parfaite aux brochures : même titre, même illustration, même texte au verso. Alors que les brochures se présentent comme l'indispensable « livre de poche » de tout sportif, les affiches offrent l'avantage de servir simultanément à la décoration, à la publicité et à l'information. Grâce à la bande libre ménagée au bas de l'éclatante illustration, les fédérations, les associations de sport ou de plein air peuvent annoncer leurs principales manifestations et en décupler l'efficacité. Le texte d'information sert d'aide-mémoire tant aux sportifs chevronnés qu'aux débutants sur les aspects fondamentaux des sports ou des activités de plein air.

On peut se les procurer à des prix intéressants

- Dans une librairie de l'Éditeur officiel du Québec
- Chez un libraire dépositaire des publications de l'Éditeur officiel du Québec
- Chez l'Éditeur officiel du Québec, par commande postale

Toute commande adressée à l'Éditeur officiel du Québec est payable d'avance par chèque ou mandat-poste à l'ordre du ministre des Finances.

Expédier à : **Éditeur officiel du Québec**  
**675 est, boulevard Saint-Cyrille**  
**Québec**  
**G1A 1G7**

arfaite

de

ement

e

tions

tions

taux

bec

ance

BNQ



C 000 011 804

Deacidified using the Bookkeeper process.  
Neutralizing Agent: Magnesium Oxide  
Treatment Date:

DEC 1998



**BOOKKEEPER**

PRESERVATION TECHNOLOGIES, L.P.  
111 Thomson Park Drive  
Cranberry Township, PA 16066  
(724) 779-2111



L'Éditeur officiel du Québec

11804