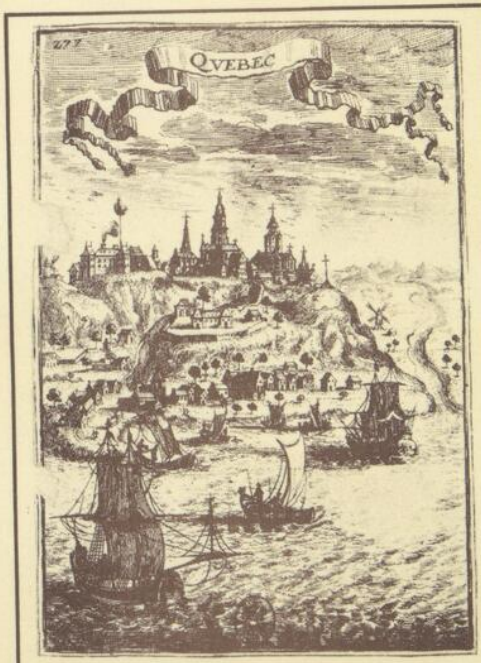
Saut en longueur

collection
grand soleil



Série E
Athlétisme

Saut en longueur

collection
grand soleil

Éditeur officiel du Québec

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

Dépôt légal — 2e trimestre 1974
Bibliothèque nationale du Québec

Passer par-dessus un ruisseau, franchir une flaque d'eau: voici déjà un saut en longueur. Exercice presque quotidien. Simple, naturel. À la portée de tout le monde. Il exige pourtant deux qualités fondamentales: détente et vitesse.

Historique

Le saut en longueur faisait partie du programme des Jeux d'Olympie et de Delphes (800 ans av. J.-C.). Les Grecs pratiquaient ce concours, munis de poids dans chaque main. Ils s'en déchargeaient au milieu de leur saut. Ils atteignaient des longueurs de 16 à 17 pieds (5,50 m). On retrouve le saut en longueur, en 1866, au programme de la rencontre Oxford-Cambridge. Le vainqueur de l'épreuve atteint 6,09 m (20'). Un exercice aussi simple recrute rapidement des adeptes: les Irlandais dominent d'abord la spécialité. Ils sont relayés par les Américains et les Japonais avant que l'école européenne ne retrouve à nouveau un certain succès.

Vers 1874, John Godwin Lane, 7,04 m (23'1 1/2"), puis Patrick Davin, 7,06 m (23'2"), deux Irlandais, franchissent, les premiers, sept mètres (23'). La planche d'appel, surface réglementaire à partir de laquelle on mesure le saut, apparaît en 1876. Les États-Unis se lancent alors à l'assaut des performances: Myer Prinstein, en 1898, dépasse d'abord avec 7,24 m (23'8 7/8") l'Irlandais William Newburn qui, pourtant, la même année, est le premier à franchir 7,30 m (24'), précisément 7,33 m (24'1/2"). Prinstein et Newburn finiront à égalité avec 7,48 m (24'6 3/4"). Alvin Kraenzlein les mettra tous les deux d'accord en franchissant 7,50 m (24'7 1/2").

De la vitesse

La Fédération internationale d'athlétisme (F.I.A.) ne reconnaîtra, en 1912, comme premier record du monde que les 7,60 m (24'11 3/4") réalisés par l'Irlandais Peter O'Connor en 1901.

La technique employée par ces précurseurs était simple: grande vitesse, élévation des genoux presque jusqu'au menton, les bras en l'air au milieu du saut et, en avant, à l'atterrissage. À quelques détails près, c'est encore, foncièrement, l'une des méthodes utilisées couramment aujourd'hui.

De 1900 à 1920, curieusement les performances se stabilisent entre 7 m et 7,60 m (21' et 25'). Puis on s'achemine vers les huit mètres (23'3"). L'année 1924 voit la victoire de William Dehart Hubbard (États-Unis), aux Jeux de Paris. L'année suivante, il porte le record du monde à 7,89 m (25'10 7/8"). Hubbard prouvait qu'un élément essentiel du saut en longueur était la vitesse d'élan. De grands sprinters prirent rapidement sa succession: Édouard Hamm, avec 7,90 m (25'11 1/4"), Silvio Cator d'Haïti 7, 93 m (26'1/2").

Au-delà des 8 m (26′3″)

Vers 1931, l'école japonaise de saut arrivait à son sommet. L'un de ses représentants Chuhei Nambu réalise 7,98 m (26′2¼″) à Tokyo, à la surprise générale. On approchait des huit mètres. À l'entraînement intensif, les Japonais avaient ajouté, eux aussi, la technique de la course d'élan à vitesse maximale.

Un grand sprinter devait achever magistralement la démonstration, par un après-midi de mai 1935. Son nom: Jesse Owens. Entre deux records du monde, ce jour-là, il décida de « faire une visite au sautoir du saut en longueur ». Un seul essai lui suffit pour franchir 8,13 m (26′8¼″)! Il devenait ainsi le premier homme « au-delà des huit mètres ». Son record allait tenir 25 ans!

Seul, dans les années '50, Gregory Bell parvint à s'en rapprocher en réalisant 8,10 m (26′7″). Il faut dire qu'on tentait de réviser vers cette époque toute la technique du saut. On essayait diverses combinaisons: ciseaux, extension jambes ouvertes, saut jambes groupées, saut face au vent. . . Et c'est l'idée d'améliorer l'impulsion qui allait amener la chute du vieux record d'Owens.

L'appel et le style

Ralph Boston (États-Unis), le 24 août 1960, ouvrait une nouvelle ère pour le saut en longueur en réalisant un bond de 8,21 m (26′11¼″). Parallèlement, un Soviétique, Igor Ter Ovanessian, adepte du saut avec double ciseau, talonnait Boston dont il égalait quelques années plus tard le nouveau record du monde: 8,35 m (27′4¼″). De nombreux sauteurs depuis Boston et Ovanessian ont dépassé les huit mètres, mais aucun n'a jamais effectué un ramené de jambe aussi extraordinaire que celui de Robert Beamon, aux Jeux de Mexico en 1968. Il a établi l'actuel et terriblement inaccessible record du monde: 8,90 m (29′2½″)! À quand les neuf mètres? (29′6″) C'est désormais toute la question de l'élévation et de la réception qui préoccupe les entraîneurs des cinq continents. On semble pourtant encore loin des neuf mètres ou des 29′, à moins peut-être. . .

Du côté féminin

Du côté féminin, le saut en longueur ne figure comme épreuve olympique que depuis 1948. Près de 1,30 m (4′) sépare la championne des Jeux de Londres de celle de Mexico: 18′4¼″ contre 22′4½″. L'objectif féminin des prochaines années: les sept mètres (23′). Le saut en longueur féminin demeure, depuis une dizaine d'années semble-t-il, un fief européen. Rosendhal (Allemagne fédérale) l'a emporté à Munich en 1972 avec un bond de 22′2″. Il s'agit d'une discipline encore neuve pour les femmes où l'on espère des progrès importants dans les prochaines années.

Les sauteurs canadiens

En tout cas, au Québec et au Canada les huit mètres n'ont pas encore été franchis. Le Québec tenait avec Michel Charland l'un de ses meilleurs précurseurs. La lutte est ouverte. Ce n'est qu'un début.

CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

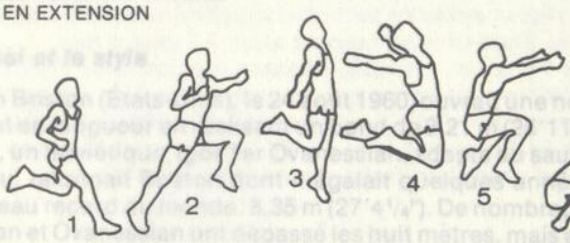
Le saut en longueur paraît être le plus simple des sauts. Pour beaucoup, il suffit d'aller vite et d'avoir de la détente. Si ces qualités sont effectivement nécessaires pour devenir bon sauteur, elles ne suffisent pas. D'ailleurs nombre de bons sprinters ont été découragés par l'entraînement exigé pour cette discipline. On distingue plusieurs manières de sauter, certaines plus simples que d'autres. Les principaux types de saut en longueur sont:

saut simple: il s'agit d'un saut qui correspond à une foulée prolongée. Celle-ci se décompose ainsi: une demi-foulée en suspension et l'autre moitié juste avant la réception.

saut en chaise: saut où l'athlète élève les genoux à hauteur du buste. Inconvénient: il ne peut effectuer, à la fin, un ramené des jambes.

PRINCIPALES PHASES DU SAUT EN LONGUEUR

SAUT EN EXTENSION



1 début de l'appel sur la planche 2 impulsion 3 suspension 4 suspension (les bras sont portés vers le haut et vers l'arrière) 5 « cassé » brusque du corps 6 réception

SAUT EN CISEAU

1 impulsion 2 suspension 3 4 amené de la jambe d'appel vers l'avant (le ciseau) 5 6 7 ciseau avec la jambe placée précédemment en arrière (2e ciseau) 8 fléchissement du tronc et 9 projection des deux jambes vers l'avant 10 réception

saut en extension: saut comparable au saut simple, mais caractérisé par une extension (bras et jambes en arrière, buste cambré), au moment où la jambe d'appel rejoint la jambe libre. Le sauteur effectue un ramené des jambes juste avant la réception dans la fosse de sable.

saut en ciseau: saut où l'athlète poursuit sa course en l'air. Selon qu'il effectue deux foulées et demie ou trois foulées et demie, on parlera de ciseau simple ou de double ciseau. Ce type de saut se termine par un ramené successif des jambes.

Aujourd'hui, seuls les sauts en extension et en ciseau sont pratiqués en compétition. L'un comme l'autre se décomposant en trois phases: la course d'élan, une phase qui comprend l'impulsion (l'appel), puis la suspension et enfin la réception (chute). La première phase est commune aux deux types de sauts.

La course d'élan

Pour sauter loin, il faut aller vite. C'est évident. Encore ne faut-il pas aller trop vite. Chaque athlète adapte sa vitesse à ses qualités personnelles mais, généralement, le débutant choisit une course d'élan comprise entre 15 et 19 foulées (20 à 30 m, 70 à 100′). Mais l'athlète confirmé opte pour un intervalle de 19 à 23 foulées (30 à 40 m, 100 à 130′). Selon Régis Prost, entraîneur français de saut en longueur, la course d'élan pourrait idéalement se décomposer comme suit:

7 foulées + 10 foulées + 6 foulées = 23 foulées
7 foulées + 8 foulées + 6 foulées = 21 foulées
7 foulées + 6 foulées + 6 foulées = 19 foulées

Ainsi, la course d'élan a trois temps: *démarrage, accélération, foulées de pré-impulsion.*

Seule la phase intermédiaire varie: 10, 8 ou 6 foulées.

démarrage: après une période de concentration (le débutant en néglige souvent l'importance) le sauteur, dont le pied avant est généralement à la hauteur de la première marque, se déséquilibre et porte sa jambe d'appel en avant (c'est parfois le contraire). Il s'élance en foulées, progressivement de plus en plus amples et de plus en plus rapides. En sept foulées, on atteint, buste redressé, la phase d'accélération.

accélération: bien relâché le sauteur augmente la longueur de ses foulées et en accélère le rythme (10, 8 ou 6 foulées suffisent).

préimpulsion: il n'y a plus qu'à accélérer jusqu'à la planche, en prenant bien soin de demeurer bien relâché, le buste droit; les pieds attaquent le sol plat.

Le saut proprement dit

l'appel: le pied du sauteur est en avant du bassin: il « griffe » la planche bien à plat et dans l'axe de la piste. La jambe d'appel est à peine fléchie, presque tendue; elle sert de levier au bassin et au reste du corps qui se trouve projeté en avant. La poussée de la jambe d'appel suffit pour donner l'impulsion vers le haut. La jambe libre aide et accroît le mouvement: le genou monte en avant et en haut. Les bras et les épaules s'élèvent également vers le haut. La jambe d'appel complètement tendue quitte la planche.

la suspension: cette phase vise à stabiliser le sauteur au cours de sa trajectoire aérienne. La technique de suspension est affaire de tempérament. Il faut savoir cependant que le saut le plus simple est souvent le plus efficace. Le sauteur décolle. Sa jambe d'appel traîne loin derrière. Il va atteindre le sommet de sa trajectoire, alors il y a, pour le sauteur, deux situations, suivant la technique employée.

— cas du saut en extension: buste droit, il tire ses deux bras en haut et en arrière, sa jambe libre rejoint sa jambe d'appel en arrière et il cambre les reins.

— cas du saut en ciseau: il effectue deux foulées sans appui au sol. Pendant que la jambe d'appel rejoint la jambe libre, les bras produisent des mouvements circulaires synchronisés avec pour centre l'extrémité des épaules. Ces mouvements produisent (s'il y a deux foulées) une double extension du tronc.

La réception (Il s'agit d'atterrir le plus loin possible.)

— cas du saut en extension: après l'extension, la phase de descente commence. Le sauteur s'y prépare par un *brusque cassé du corps* vers l'avant. Le buste rejoint les genoux, les bras d'abord portés en avant sont tirés en arrière. Les jambes sont lancées en avant, tendues. Au premier contact avec le sable, le sauteur fléchit les jambes et ramène ses bras en avant.

— cas du saut en ciseau: le sauteur achève sa deuxième foulée au moment de toucher le sol. Il ramène la jambe arrière latéralement comme le fait un coureur de haie, à hauteur du bassin. Le buste fléchit. Il étend ses deux bras vivement en avant pour ne pas tomber sur les fesses.

CONDITIONS DE PRATIQUE

Site

En plein air: piste d'appel en terre battue, en cendrée ou en matière synthétique (tartan, fortran) de 30 m (90′) de longueur minimum. Fosse de réception en sable. *En salle:* même équipement. La piste d'appel est souvent en bois.

Matériel et équipement

Une planche d'appel: il s'agit d'une planche de 20 cm (8″) de large et de 10 cm (4″) d'épaisseur située au même niveau que la piste et la fosse de réception. Le bord de cette planche le plus rapproché de la fosse s'appelle la ligne d'appel.

Immédiatement après la ligne d'appel on placera une planche recouverte de plasticine ou d'une substance comparable qui permet de retenir l'empreinte du pied. À défaut, on couvrira le sol d'une mince couche de sable qui borde la planche.

Une fosse de sable: de 4 m environ par 10 m de côté (9′ x 30′), cette fosse est placée à 1 m (3′) de la planche d'appel. Le sable permet d'amortir la chute mais aussi de conserver la marque effectuée par les pieds ou les mains du sauteur, lors de sa réception. Pour ce faire, on ratisse le sable après chaque saut, de façon à présenter une surface parfaitement uniforme.

Chaussures à pointes: les chaussures sont semblables à celles employées pour les courses de vitesse. Basses, légères, des pointes sont placées sous les semelles, en avant des chaussures. Les semelles sont très minces; cependant, le talon du pied d'appel sera renforcé de mousse de caoutchouc, en raison du contact violent qu'effectue l'athlète au moment de l'appel.

Système de mesure: généralement une chaîne ou un ruban étalonné en centimètres et en pouces (semblable à celle employée par les arpenteurs) sert à mesurer la longueur du saut. Toutefois, ce système ne donnait pas une mesure rigoureusement exacte. Aussi, depuis les Jeux de Rome, on utilise de plus en plus dans les grandes compétitions un système optique et électronique pour mesurer les sauts d'une façon exacte.

Apprentissage

Trois objectifs fondamentaux caractérisent l'apprentissage du saut en longueur: aller *vite, haut,* sans exagération, le plus *loin* possible.

L'un des moyens les plus sûrs, pour réussir ces trois impératifs en même temps, consiste pour l'entraîneur à demander différents exercices au débutant. Ceux-ci sont généralement des phases partielles

de sauts complets effectués par des sauteurs, en compétition. Ainsi l'athlète, en travaillant séparément chaque phase du saut proprement dit (l'impulsion, la suspension, la réception), prend conscience de chaque élément du saut, qu'il perfectionnera plus tard dans le cadre d'un entraînement régulier.

Lors de l'apprentissage, sous la surveillance d'un entraîneur, il doit:

apprendre à étalonner la piste d'élan de façon à réussir à prendre un appel efficace sur la planche. Par de nombreuses courses, de longueurs différentes en évitant de prendre un élan trop long ou trop court, il tentera d'établir la longueur idéale de sa course d'élan;

éviter l'allongement des dernières foulées qui a pour conséquence de diminuer la vitesse d'élan et d'impulsion;

corriger une inclinaison en avant ou de côté, très fréquente chez les débutants, au moment de l'impulsion ou du début de la suspension;

s'efforcer d'effectuer une poussée efficace, même s'il « mord » (c'est-à-dire s'il dépasse la limite de la planche d'appel).

Le sauteur adoptera une technique de saut (ciseau ou extension) seulement après plusieurs séances d'initiation et de familiarisation. Au début, l'athlète se contentera donc de sauter, en effectuant une suspension simple.

Au cours de l'apprentissage et même de l'entraînement, l'athlète effectue — comme cela a été précisé — des exercices incluant une seule phase des mouvements d'un saut complet. Par exemple, bonds dans la foulée, en conservant le tronc bien droit, la jambe arrière relâchée et à la « traîne »; bonds à partir d'un appui surélevé, etc.

Lorsque le sauteur est capable de prendre correctement un appel à pleine vitesse, il abordera à ce moment-là l'apprentissage d'une des techniques du saut: extension ou ciseau. Pour ce faire, le sauteur effectuera des exercices spécifiques: bonds sur sa jambe d'appel, avec une foulée ample, tout en conservant le tronc et la tête droits, puis réception sur sa jambe d'appel (ciseau simple); bonds à partir d'un point d'appui surélevé ou par-dessus un élastique; bonds avec suspension de la jambe libre vers l'arrière.

Dans tous ces exercices, l'extension ou le ciseau n'est commencé qu'après avoir quitté le sol.

L'entraînement à la compétition pourra commencer avant l'acquisition parfaite des mouvements du saut, car le contact avec d'autres athlètes est profitable pour un débutant initié.

Entraînement

L'entraînement consiste à développer aussi de façon fractionnée et globale les diverses phases du saut: la course d'élan, l'accélération, la poussée sur la planche, la phase de suspension, la réception, etc. L'athlète qui voudra pratiquer le saut en longueur ou le triple saut

travaillera sa vitesse de base et aussi sa résistance: en compétition, dans ces deux disciplines, il lui faudra effectuer plusieurs essais avant que le concours ne commence et les six essais du concours lui-même. Il s'agit d'un exercice plus éprouvant qu'il n'y paraît.

La prise de marques: il est important de bien connaître sa foulée et d'avoir des points de repère sur la piste d'élan. Ces points varient en fonction de la forme de l'athlète, de son niveau d'entraînement ou même des conditions climatiques. L'élan peut être plus long dans le cas du triple saut.

La phase de suspension: demande un travail méticuleux de coordination. On la décompose en ces divers mouvements. On les travaillera séparément avant de les enchaîner. Il faut acquérir des automatismes. L'un des moyens consiste à placer un obstacle bas, de un pied à un pied 1/2 de haut, dans la fosse de réception pour le franchir par-dessus, que ce soit dans un saut simple ou cloche-pied, pour le triple-saut.

Assouplissement: des exercices spéciaux déjà appris lors de l'initiation seront utilisés. Comme toutes les disciplines athlétiques, le saut en longueur et le triple saut exigent de la souplesse. On effectuera avec profit des mouvements de gymnastique appropriés; notamment avant l'entraînement aux sauts proprement dits, ou même avant les compétitions (échauffement).

— lancer de jambe vers l'avant, tronc fléchi
— lancer de jambe en arrière, tronc droit
— sautillements sur place, déplacements par bonds, flexion-extension rapide des jambes
— lancer de jambe latéral
— travail des chevilles

Musculation: chez les sauteurs, peut-être davantage pour les triple-sauteurs, la musculation sert à accroître la vitesse, la détente, mais aussi la résistance et la robustesse. Haltères sur les épaules (poids au maximum égal au poids de l'athlète), le sauteur pratique des mouvements de flexion-extension, des sautillements sur place ou en montant sur un obstacle, etc.

Courses: les sauteurs suivent aussi une bonne partie de l'entraînement des sprinters: séries de courses sur courte distance séparées par des périodes de repos, courses de demi-fond sur piste ou sur terrain varié avec quelques sprints.

Compétitions

Comme pour tous les sauts, la distance de la course d'élan pour le saut en longueur n'est pas limitée.

Chaque concurrent a droit à trois essais et les six premiers ont droit à trois essais supplémentaires. S'il n'y a que six concurrents, ils ont tous droit à six essais. Si un concurrent touche le sol au-delà de la ligne d'appel, soit pendant une course d'appel sans sauter, soit pendant un saut, on considère que le saut est manqué. L'appel du triple saut se fait d'une planche située à 11 m au moins du sautoir (fosse), tandis qu'elle se situe à un mètre de la fosse, au saut en longueur.

Qualités

Détente et vitesse sont les qualités de base du sauteur. Cependant la synchronisation est fondamentale pour faire des progrès. C'est ainsi qu'il faut répéter sans relâche les moindres détails de cette discipline faussement simple. Elle exige donc en plus patience, courage et habileté. Tel sauteur doué naturellement risque d'être battu par un adversaire dont l'habileté aura fait toute la différence.

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).

Titre	*Adresse*
Athlétisme 19 . .	Fédération québécoise d'athlétisme 881 est, boul. de Maisonneuve Montréal 132, Qué. Canada
Athletics Arena	Arena Publication Limited 325, Streatham High Road London, S.W. 16, Angleterre
Athletic Journal	Athletic Journal Publish. Co. 1719 Howard Street Evanston, Illinois 60202 États-Unis
L'Athlétisme	10, rue du Faubourg Poissonnière Paris 10e, France
Athletics Weekly	World Athletic Sporting Publish. 344, High Street Rochester, Kent Grande-Bretagne
Athlétisme (L'équipe magazine)	124, rue Réaumur Paris 2e, France
Fédération internationale d'athlétisme amateur	International Amateur Athletic Federation 162, Upper Rickmond Road Putney, S.W. 15, Angleterre (G.-B.)
L'Équipe	126, rue Réaumur Paris 2e, France

Miroir de l'athlétisme	Édition (J) 10, rue des Pyramides Paris 1e, France
Track and Field News Women	Track and Filed Women P.O. Box 371 Claremont, Californie 91711 États-Unis
Women's Track and Field Year Book	Track and Field Women P.O. Box 371 Claremont, Californie 91711 États-Unis
La revue des entraîneurs d'athlétisme	A.E.F.A 10, rue du Faubourg Poissonnière Paris 10e, France
Tips on Athletic Training	American Medical Association 535, North Dearborn Street Chicago, Illinois 60610 États-Unis
Track Newsletter (Track and field quarterly news)	United States Track and Field Association 745, State Circle, Ann Arbor, Michigan 48104 États-Unis
Track Technique	P.O. Box 296 Los Altos, Californie 94022 États-Unis
Track and Field News	P.O. Box 296 Los Altos, Californie 94022 États-Unis
Splash	The Barrier Club 325 Streatham Road London S.W. 16 3 N.S., Angleterre (G.-B.)

Amateur Athlete	Ed. Rita A. Cooper Review Publishing Co. 1100, Waterway Boulevard Indianapolis, Indiana 46202 États-Unis
Coach and Athlete	Ed. Dwight Keith Jr. Coach and Athlete Inc. 1421, Mayson Street N.E. Atlanta, Georgia 30324 États-Unis
Coaching Clinic	Prentice Hall Inc. Englewood Cliffs, N.J. 07632 États-Unis
Long Distance Log	Ed. H. Browing Ross United States Track and Field Federation Box 190, Tucson, Arizona 85702 États-Unis
Athlétisme magazine	10, rue du Faubourg Montmartre Paris 9e, France
National Athletic Trainers Association Journal	Ed. Martin Robertson National Athletic Trainers Association 3315 South Street Lafayette, Indianapolis 47904 États-Unis
Runner's World	Ed. Joe Henderson, Bob Anderson Box 366 Mountain View, California 94040 États-Unis
Track Times	Olympia Sport Publications Olympia Sport Village Upson, Wa. 54565 États-Unis

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 d'athlétisme du Québec

ORGANISMES COMPÉTENTS

Associations et Fédérations

Fédération d'athlétisme du Québec	881 est, boul. de Maisonneuve Montréal 132, Québec Canada
Association canadienne d'athlétisme	333 River Road Ville Vanier, Ottawa, K1L 8B9 Canada
Fédération internationale d'athlétisme amateur (F.I.A.A.)	162, Upper Richmond Road, Putney Londres S.W. 15 Grande-Bretagne

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:

NOTES:

NOTES:

Liste des brochures de la collection GRAND SOLEIL

SÉRIE A — **Sports de combat**

escrime
boxe
judo
lutte olympique

SÉRIE B — **Sports de raquette**

badminton
squash
tennis sur table
tennis

SÉRIE C — **Athlétisme (courses)**

vitesse et relais
obstacles
demi-fond et fond

SÉRIE D — **Athlétisme (lancers)**

poids
disque
marteau
javelot

SÉRIE E — **Athlétisme (sauts)**

hauteur
longueur
triple saut
perche

SÉRIE F — **Sports aquatiques**

nage synchronisée
natation
plongeon
water-polo

SÉRIE G — **Sports nautiques**

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

SÉRIE H — **Sports de neige**

ski alpin
ski nordique
saut à ski

SÉRIE I — **Sports de glace**

patinage de vitesse
patinage artistique

SÉRIE J — **Sports de ballon**

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

SÉRIE K — **Sports divers**

haltérophilie
cyclisme
sports équestres olympiques
crosse
gymnastique

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

ski de randonnée
raquette

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

randonnée pédestre
cyclotourisme

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

bec