



Plongeon

collection
grand soleil





Bibliothèque Nationale du Québec

Série F

Sports aquatiques

Plongeon

Le plongeon est un sport qui a connu une véritable explosion de popularité au cours des dernières décennies. Cette discipline sportive, qui consiste à plonger dans l'eau à partir d'une hauteur, est devenue un sport olympique et est pratiquée par des millions de personnes à travers le monde. Le plongeon est un sport qui a connu une véritable explosion de popularité au cours des dernières décennies. Cette discipline sportive, qui consiste à plonger dans l'eau à partir d'une hauteur, est devenue un sport olympique et est pratiquée par des millions de personnes à travers le monde. Le plongeon est un sport qui a connu une véritable explosion de popularité au cours des dernières décennies. Cette discipline sportive, qui consiste à plonger dans l'eau à partir d'une hauteur, est devenue un sport olympique et est pratiquée par des millions de personnes à travers le monde.

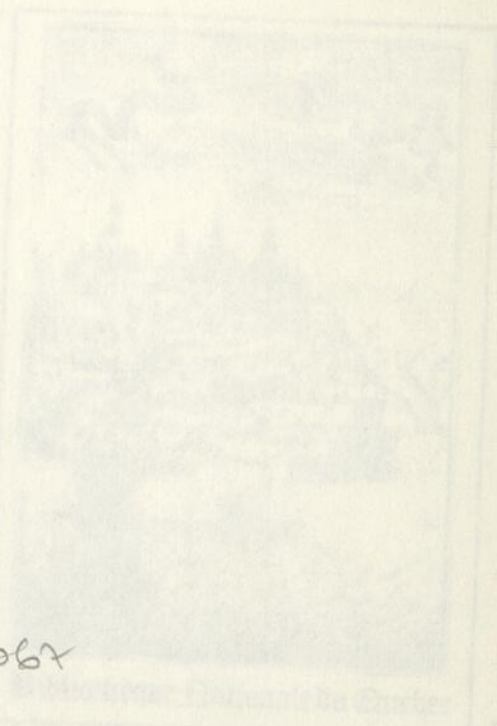
collection
grand soleil

Éditeur officiel du Québec

0-7631-256-7

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

Pionneon



12067

© 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

Éditeur officiel du Québec

BQ74-2877
D7431567

HISTORIQUE

Le plongeon semble avoir intéressé les hommes depuis très longtemps. Des dessins sur des poteries et d'autres objets anciens témoignent de sa pratique. On ne peut en conclure que le plongeon était déjà la discipline sportive que nous connaissons. Peu avant 1900, on trouve par contre, en Angleterre, des compétitions qui s'apparentaient, toutefois, davantage à un départ de natation. Ce genre de concours se basait uniquement sur les performances réussies en longueur. À la même époque, en Suède, plusieurs sociétés de gymnastique possédaient des installations qui permettaient des plongeurs au-dessus de l'eau, à des hauteurs variant de deux à huit mètres. Progressivement le plongeon revêtit son aspect actuel. Il fait d'ailleurs son apparition officielle aux Jeux olympiques, en 1900 à Paris. Présenté par une équipe suédoise, dans le bassin olympique de Suresne, il fit véritablement sensation auprès du public parisien. En 1908, un code des plongeurs fut établi par la Fédération internationale amateur de natation qui venait d'être créée. Il comportait le haut vol varié, le haut vol simple, le tremplin messieurs et le tremplin dames. Les figures étaient très simples et peu nombreuses.

La Suède, l'Allemagne et les États-Unis remportèrent les premières compétitions internationales. Aux Jeux de Stockholm en 1912, la Suède enleva trois titres et l'Allemagne deux. Aux Jeux d'Anvers en 1920, les États-Unis gagnèrent trois épreuves, tandis que la Suède et le Danemark en remportaient chacun une. Aux Jeux suivants à Paris, en 1924, les États-Unis raflèrent tous les titres. À partir de cette date, ils resteront les maîtres du plongeon, malgré quelques victoires des Japonais et ensuite des Allemands. Depuis les Jeux olympiques de 1972, la Russie et l'Italie ont ébranlé la suprématie américaine. Les plongeurs américains ont pris toutefois les secondes places, tandis que leurs homologues féminins ont dû se partager les premières places des compétitions avec les représentantes de la Suède, de la Tchécoslovaquie, de l'Allemagne de l'Est. Dans ces épreuves les Canadiennes ont réussi à bien figurer. En finale, Beverly Boys décrochait la 5e place au tremplin tandis que Nancy Robertson et Kathy Rollo terminaient respectivement 7e et 9e au plongeon de haut vol. Malgré les résultats actuels, le développement du plongeon, sur le plan canadien, a été un peu plus lent que celui d'autres pays qui connaissent de meilleures conditions climatiques. Aussi, pour cette raison, plusieurs fervents du plongeon durent, il y a quelques années, séjourner à l'étranger pour y pratiquer plus longuement et y apprendre les découvertes techniques des meilleurs plongeurs. De retour au pays, ils purent dispenser leurs connaissances dans le cadre de clubs qu'ils avaient, pour la plupart, eux-mêmes fondés. Plusieurs de ces plongeurs font maintenant figure de pionniers, si l'on songe que les conditions de pratique furent longtemps très difficiles, en raison d'un manque de piscines et surtout d'équipement de plongeon.

À l'image du Canada entier, le Québec eut très peu de plongeurs avant la fin des années 40: quelques pratiquants à Montréal et à Québec, comme Léopold Vigeant, champion canadien de 1949 à 1953. Celui-ci fonda l'école canadienne de plongeon; presque en même temps un autre adepte, Bernard Valois, crée l'école de plongeon classique. La première école visait à préparer essentiellement des moniteurs qui pourraient, à leur tour, enseigner la discipline tandis que la seconde avait surtout pour but de former des pratiquants.

Le noyau d'adeptes sortis de ces deux clubs-écoles permit à la discipline du plongeon de survivre malgré la piètre qualité des installations. Depuis 66, la construction de nouvelles piscines (avec des installations de plongeon adéquates), coïncidant avec la création d'un organisme spécifique, l'Association canadienne de plongeon amateur (A.C.P.A.), a permis d'initier plus de jeunes à la pratique du plongeon. Celui-ci avait été longtemps le parent pauvre des sports aquatiques (l'Association canadienne de natation amateur fut longtemps l'organisme de régie et de promotion du plongeon).

La création d'une section québécoise de l'Association canadienne de plongeon amateur, en 68, eut pour effet d'accroître le nombre des compétitions se déroulant au Québec. Cependant, c'est surtout avec la formation de la Confédération des sports du Québec, l'année suivante, que le plongeon a commencé, à l'exemple de la plupart des sports, à être véritablement organisé au Québec. Le 13 novembre 1971, un organisme québécois, la Fédération de plongeon amateur du Québec — affiliée à l'Association canadienne — est créé pour promouvoir ce sport dans toutes les régions du Québec. Grâce à la formation d'associations régionales et à la tenue de stages de moniteurs et d'entraîneurs, le Québec pourrait devenir, dans un avenir rapproché, la province qui possède les meilleurs plongeurs.

CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

Une simple définition formulée par l'un de nos pionniers au Québec, le Dr Léopold Vigeant: « Le plongeon est un sport où la personne s'élanche dans les airs pour s'immerger dans l'eau », peut caractériser cette discipline aquatique.

Pour donner une définition plus complète, nous donnerons celle d'une personne, bien connue dans les milieux sportifs, P. R. Guilbert qui écrivait en substance à propos de cette discipline: « Le plongeon est un sport gymnique comme la gymnastique et comporte un grand nombre de figures classées par ordre de difficultés et ces figures sont jugées sur les mêmes critères (difficultés techniques et grâce), tandis que pour la gymnastique l'exécutant reste accroché à l'engin pour utiliser les possibilités d'appui qu'il offre, le plongeur se déploie librement dans l'espace où l'a projeté l'engin et ne dispose que d'une parabole de chute. »

Il faut donc souligner à l'exemple de P. R. Guilbert que le plongeur se différencie du mouvement gymnique:

- par le caractère unique et irréversible de l'impulsion originelle,
- par l'unité que donne aux figures les plus complexes le déroulement inéluctable de la parabole décrite par le centre de gravité du corps du plongeur,
- par la durée relativement longue mais strictement déterminée de la chute, qui permet des rythmes plus lents mais limite la complexité de l'enchaînement des gestes. Sans l'entrée dans l'eau, le plongeur n'aurait aucun support avec la natation. C'est pourtant la présence de l'eau qui donne aux réalisations gymniques du plongeur un caractère particulier. Après la fantaisie acrobatique ou gracieuse de la figure, la disparition complète du plongeur dans une attitude impeccable est un élément de virtuosité supplémentaire en même temps qu'une conclusion idéale à un geste parfait.

Présentement il existe au Québec et partout à travers le monde deux genres de compétitions: les championnats *classification* et les championnats *par groupe d'âge*.

Le championnat classification

Sa principale caractéristique est qu'il ne contient aucune restriction quant à l'âge: c'est un classement fait par l'organisme compétent (Fédération) qui détermine si le plongeur est débutant, moyen ou avancé.

Au Québec, ce classement s'effectue de la façon suivante:

Tout plongeur doit commencer par des compétitions dans la *classe C* tant et aussi longtemps qu'il n'aura pas réussi à accumuler un total de points supérieur à 139, dans un tournoi provincial sanctionné. S'il réussit

à dépasser ce total, il passera dans la *classe B*. Il demeurera dans la *classe B* aussi longtemps qu'il n'aura pas réussi à dépasser le total de 225 points au cours d'une compétition provinciale officielle. Si le plongeur dépasse ce total de 225 points de *classe B*, il sera classé définitivement dans la *classe A*. En résumé on peut constater que le plongeur doit suivre un seul cheminement pour atteindre la *classe A*. Cela permet à un jeune pratiquant de progresser, en se mesurant à des plongeurs de même niveau. Cependant un plongeur peut avoir atteint la *classe A* sur tremplin d'un mètre et être encore en *classe B* sur tremplin de trois mètres ou l'inverse.

Nombre de plongeurs

Dans la *classe C* le plongeur doit exécuter six sortes de plongeurs, répartis de la façon suivante: deux figures imposées, quatre figures libres.

Dans la *classe B* le nombre de plongeurs augmente. Le plongeur doit en effectuer huit: cinq figures imposées et trois figures libres.

Dans la *classe A*, le plongeur voit le nombre de plongeurs augmenter à dix pour les femmes (cinq figures imposées et cinq libres) et onze pour les hommes (cinq figures imposées et six libres).

Nature des plongeurs

Les cinq figures imposées sont considérées comme plongeurs de base: ce sont les plongeurs simple avant, arrière, simple renversé, simple retourné, avant avec demi-tire-bouchon.

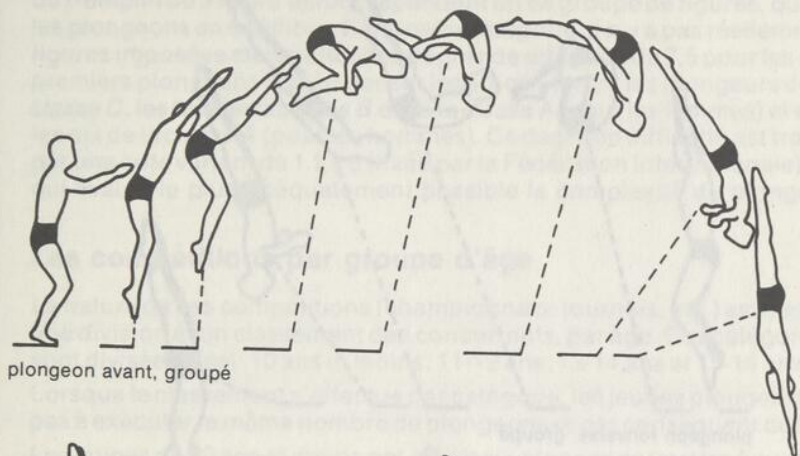
Les plongeurs des *classes B et A* exécutent les cinq figures tandis que ceux de la *classe C* en choisissent deux seulement (deux parmi ces cinq). Les trois autres peuvent être incluses toutefois dans les figures libres.

Si l'exécution de ces figures est obligatoire, le pratiquant a le droit de choisir dans quelle position il les exécutera: soit en position groupée, carpée ou droite.

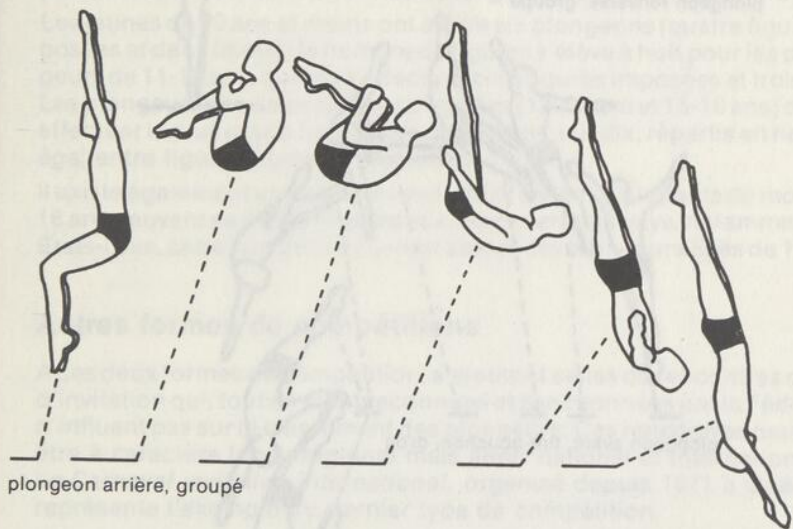
Les figures libres à exécuter ne peuvent pas être les mêmes que les figures imposées. Elles sont choisies dans des groupes différents ¹ et elles doivent figurer sur la liste éditée par la Fédération internationale qui en modifie quelque peu la nature à chaque olympiade.

¹ Dans la classe C, le plongeur peut choisir les trois autres figures qu'il n'a pas retenues pour les figures imposées.

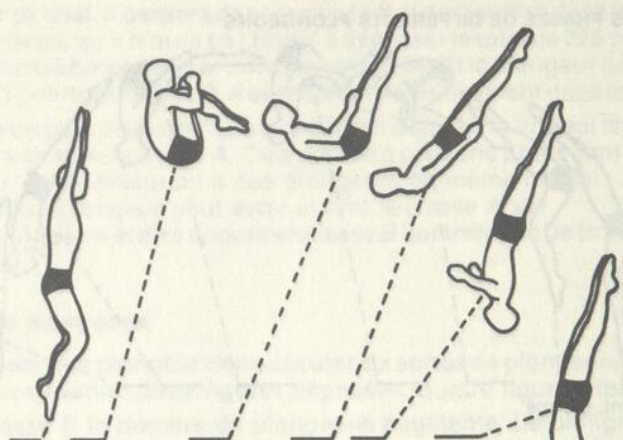
PRINCIPALES PHASES DE DIFFÉRENTS PLONGEONS



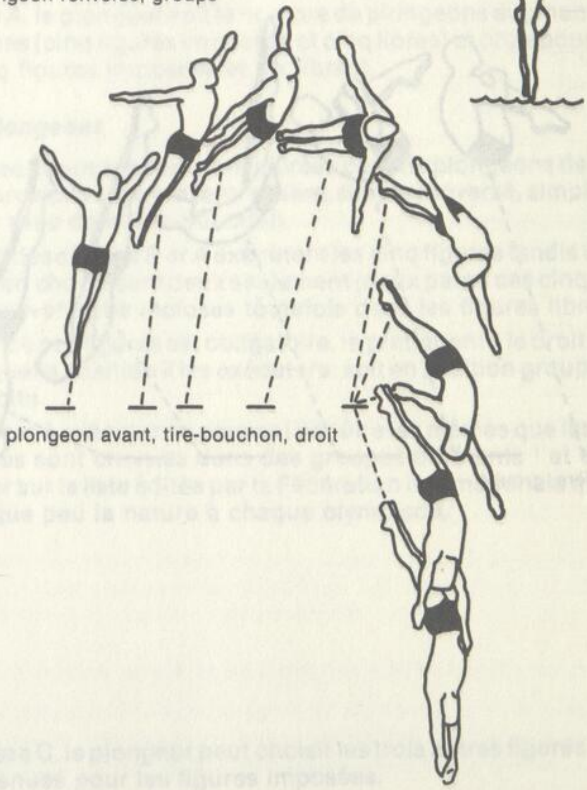
plongeon avant, groupé



plongeon arrière, groupé



plongeon renversé, groupé



plongeon avant, tire-bouchon, droit

Les plongeurs de la tour de 5 m et 10 m sont identiques à ceux effectués du tremplin de 3 m. Il s'ajoute cependant un 6e groupe de figures, qui sont les plongeurs en équilibre. Dans cette catégorie, il n'y a pas réellement de figures imposées mais plutôt des degrés de difficulté de 7,5 pour les quatre premiers plongeurs à exécuter sur les six que feront les plongeurs de la classe C, les huit de la classe B et de la classe A (pour les femmes) et enfin les dix de la classe A (pour les hommes). Ce degré de difficulté est traduit par une cote variant de 1.2 à 3 (fixée par la Fédération internationale) qui évalue le plus adéquatement possible la complexité du plongeur.

Les compétitions par groupe d'âge

La nature de ces compétitions (championnats, tournois, etc.) est basée sur une division et un classement des concurrents, par âge. Ces catégories sont divisées ainsi: 10 ans et moins; 11-12 ans; 13-14 ans et 15-16 ans.

Lorsque le classement s'effectue par catégorie, les jeunes plongeurs n'ont pas à exécuter le même nombre de plongeurs et par conséquent de figures.

Les jeunes de 10 ans et moins ont à faire six plongeurs (quatre figures imposées et deux libres); le nombre de figures s'élève à huit pour les plongeurs de 11-12 ans, qui ont à effectuer cinq figures imposées et trois libres. Les plongeurs des deux autres catégories (13-14 ans et 15-16 ans) ont à effectuer le plus grand nombre de plongeurs soit dix, répartis en nombre égal entre figures libres et imposées.

Il existe également un championnat junior où les pratiquants de moins de 16 ans peuvent se mesurer entre eux. Dans certains pays, notamment aux États-Unis, cette compétition junior admet des plongeurs âgés de 17 ans.

Autres formes de compétitions

À ces deux formes de compétition, s'ajoutent celles de rencontres dites d'invitation qui, tout en étant reconnues et sanctionnées par la Fédération, n'influent pas sur le classement des plongeurs. Ces rencontres peuvent être à caractère local, régional mais aussi national et international. Le *Carnaval invitation international*, organisé depuis 1971 à Québec, représente l'exemple du dernier type de compétition.

CONDITIONS DE PRATIQUE

Site

Pour pouvoir être pratiqué, le sport du plongeon nécessite un bassin d'une profondeur suffisante: 3,40 m pour le tremplin d'un mètre, 4,50 m pour la tour de dix mètres

Matériel et équipement

Il exige évidemment des trampolines et des plates-formes de 3 m, 5 m, 7 m ou 10 mètres. Le plongeon peut être pratiqué à l'intérieur ou à l'extérieur.

Généralement les compétitions se déroulent à l'intérieur. Cependant certains pays, au climat chaud, ont souvent des installations à l'air libre.²

L'entraînement au plongeon de compétition nécessite aussi l'utilisation d'un équipement très important pour perfectionner tous les mouvements qui composent chaque plongeon, et surtout pour améliorer les qualités (détente, souplesse, automatisme) indispensables à tout plongeur.

Cet équipement comprend: trampoline (très important); tapis, tremplin à sec, avec fosse de réception; tapis gonflable ou de mousse; ceinture de sécurité; cheval sautoir. Les pratiquants auront aussi à utiliser, pour des exercices de musculation, un équipement de poids et haltères.

Apprentissage

Le début de l'apprentissage vise à faire vivre au jeune ou au profane nombre d'expériences motrices, afin d'évaluer son potentiel neuro-moteur. Ces expériences sont variées et pratiquées sous forme de jeux éducatifs: courses avec jeu de pied précis; échanges de ballon entre plusieurs pratiquants, avec changement rapide sur commandement; mouvement précis dont la réalisation est associée à des signaux sonores, visuels ou tactiles. Ces jeux permettent de déceler la qualité des réflexes des débutants et d'évaluer les corrections ou les ajouts à apporter.

Au cours de l'apprentissage, il sera proposé d'autres jeux de plus en plus proches des gestes spécifiques des plongeurs.

Ainsi « l'apprenti-plongeur » se verra-t-il invité à se familiariser avec une trampoline, pour apprendre peu à peu les départs de plongeurs avant, arrière et renversé au tremplin. Pour les mêmes mouvements des plongeurs faits de la tour, l'apprentissage s'effectuera au tapis.

² Les caractéristiques du bassin de plongeon et des plongeurs sont publiées dans le manuel de la Fédération internationale de natation amateur (réédité à chaque olympiade).

L'acquisition et la maîtrise des gestes de départ donneront alors à l'athlète plus d'assurance et de contrôle pour l'exécution des figures.

À cet apprentissage des départs, viendront s'ajouter des jeux acrobatiques, proches des figures des plongeurs. L'apprenti-plongeur ressentira ainsi l'ensemble des gestes et pourra effectuer peu à peu des ajustements spatio-temporels très bénéfiques.

Une fois certains exercices en salle bien assimilés, il se retrouvera dans des conditions réelles, au tremplin et à la tour.

L'apprentissage, à ce stade, consiste en une prise de conscience de la parabole constituée par la chute inéluctable, par des sauts avant et arrière (chandelles) dans les trois positions différentes. Après cette familiarisation, commencera alors l'apprentissage des cinq figures de base, réalisées avec toutes sortes de variantes pour que le plongeur, devenu initié, perçoive toutes les phases possibles des mouvements.

Entraînement

L'entraînement exige beaucoup de temps. Le plongeur doit donc bien le planifier, afin de concilier la pratique de ce sport avec ses autres activités. Ayant atteint un certain niveau de connaissance motrice, le plongeur cherche à perfectionner, avec l'aide de son entraîneur, l'exécution des figures déjà apprises, en s'efforçant même de les compliquer davantage.

Il n'écartera pour autant l'entraînement sur trampoline ou sur tapis, car le plongeur exige — même des plus grands — répétitions de certains gestes, exercices de musculation que le débutant a dû découvrir peu à peu.

Compétitions

Procédures

Lors d'un championnat ou d'une compétition officielle le plongeur, de concert avec l'entraîneur, décide des plongeurs qu'il exécutera. À cet effet, il fournit au directeur de la compétition, 72 heures avant le début de celle-ci, une liste — signée — des figures. Dans certains concours il peut, deux heures avant le début, changer un plongeur. Sur cette formule, sont spécifiés le numéro et la nature du plongeur, la position dans laquelle il sera exécuté, son degré de difficulté. Les plongeurs seront effectués dans l'ordre inscrit sur la formule.

Déroulement des épreuves

L'ordre de présentation des concurrents est tiré au sort en public. Le plongeur doit attendre le signal du juge arbitre, avant d'exécuter son plongeur et il n'a qu'un seul essai.

Aux Jeux olympiques et continentaux (Jeux pan-américains, championnats d'Europe) il doit y avoir sept ou neuf juges approuvés par la Fédération internationale de natation amateur (F.I.N.A.). Pour les compétitions internationales, nationales et provinciales, cinq juges suffisent pour la notation des plongeurs. Celle-ci se fait en supprimant les deux notes extrêmes, c'est-à-dire la plus haute et la plus basse. Le total des autres notes (3 ou 5 suivant le nombre total de juges) est retenu et multiplié alors par le coefficient de difficulté, déterminé à l'avance. Le total de cette multiplication constitue le résultat obtenu par le plongeur. Dans le cas où les épreuves sont notées par sept juges, le dernier total obtenu est divisé par 5 puis multiplié par 3. Cette opération, d'aspect complexe, est effectuée pour établir un compte de points comparables à celui des épreuves notées par cinq juges.

À titre d'exemple, voici la notation selon les deux systèmes:

Décision de 5 juges	Total		Coefficient de difficulté	Points
8, 7, 7, 7, 8	21	×	2.0	= 42
Décision de 7 juges	Total		Coefficient de difficulté	Points
8, 7, 7, 7, 7, 7, 8	35	×	$2.0 = 70 \div 5 = 14$	$14 \times 3 = 42$

Des épreuves préliminaires (éliminatoires) sont présentées, quand le nombre de plongeurs ou de concurrents est trop grand. Les huit premiers de chaque catégorie se retrouvent alors en finale. Le gagnant du concours sera le plongeur qui obtiendra le plus grand nombre de points.

Sécurité

Sans être un sport périlleux, la pratique du plongeur réclame de ses adeptes l'observance des règles de sécurité. Ainsi tout plongeur doit:

- Effectuer une séance de réchauffement avant de commencer son entraînement ou une compétition.
- Vérifier la surface du bassin réservé aux plongeurs ainsi que la profondeur de l'eau à cet endroit et les autres niveaux des plates-formes, avant de plonger.
- Dégager, aussitôt son plongeon exécuté, la surface de l'eau.
- Éviter de monter en même temps qu'un autre plongeur sur le tremplin.
- Éviter de plonger de la tour, après avoir mangé.
- Se concentrer sur la figure à exécuter et ne jamais changer d'idée après le départ.

Le plongeur doit également s'entraîner en compagnie d'autres plongeurs ou d'un entraîneur. Son entraînement exige d'être sérieux pour être profitable et surtout pour écarter tout danger de blessures, qui se produisent souvent de façon ridicule.

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

Get Wet

Publication du ministère national de
la Santé et du Bien-être
Ottawa, Ontario
Canada

Swimming Teacher

Swimming Teachers Association of Great Britain
Queen's College Chambers
38a Paradise Street
Birmingham 1
Angleterre (G.-B.)

Natation

148, avenue Gambetta
Paris 20e
France

Rudder

Rudder Publishing Co.
575, Lexington Avenue
New-York, N.Y. 10022
États-Unis

Swimming Pool Age

Hoffman Publication Inc.
Professional Building
Sunrise Boulevard
Fort Lauderdale, Floride 33304
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 de plongeur amateur du Québec

ORGANISMES COMPÉTENTS

Associations et fédérations

Fédération de plongeur amateur
du Québec

881 est, boul. de Maisonneuve
Montréal 132, Québec
Canada

Association canadienne de
plongeur

333 River Road
Ville Vanier, Ottawa K1L8B9
Canada

Comité international de plongeur

L. Van de Ven
St-Vincentiusstr 73
Antwerp
Belgique

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

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

rtfaite

le

ment

ions

ions

taux

dec

nce



BNQ



C 000 012 067

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

bec