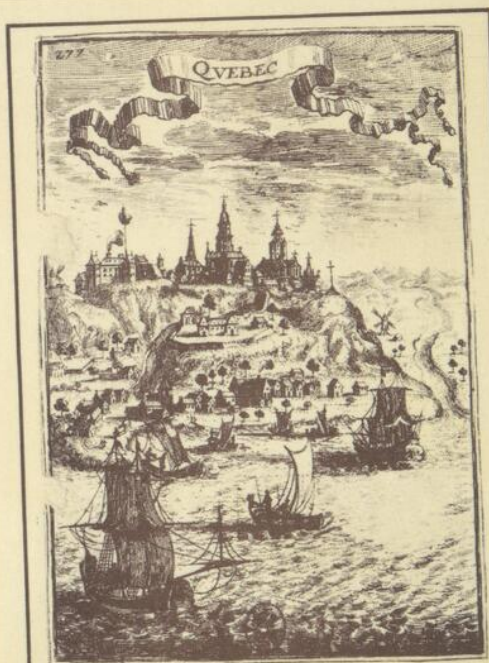




Triple saut

collection
grand soleil





Bibliothèque Nationale du Québec

Série E
Athlétisme

Triple saut

collection
grand soleil

Éditeur officiel du Québec

Dépôt légal — 2e trimestre 1974
Bibliothèque nationale du Québec

D2437263
9077-5885

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

Amatéria

Tiqla aut



12082

© 1974, Éditeur officiel du Québec.

noitcollon
lilest brayp

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

2

BQ74-2892
D7431563

Le triple saut a été une discipline longtemps négligée. Elle est encore, dans certains pays et curieusement en Amérique du Nord, boudée par la plupart des athlètes, on ne sait trop vraiment pourquoi. Développé par les athlètes d'URSS et plus généralement par ceux des pays de l'Est de l'Europe, le triple saut est encore le parent pauvre de l'athlétisme.

HISTORIQUE

Figurait-il au programme des Jeux de la Grèce Antique? On signale un triple saut en longueur de 52 pieds à Olympie. Il est fort probable qu'il s'agissait de l'addition de trois sauts en longueur. Pour certains, le triple saut n'apporte pas d'éléments nouveaux essentiels au programme olympique. Pour d'autres, c'est une discipline qui demande une coordination qui lui est propre et, comme telle, c'est une épreuve originale et digne d'être considérée comme les autres concours olympiques.

Le triple saut moderne

Au siècle dernier, en Irlande, on pratiquait aussi le triple saut. C'était un exercice composé de deux sauts à cloche-pied (sur le même pied) et d'un bond avec réception sur les deux jambes. Les athlètes avaient tendance à développer la musculature d'une seule jambe. Alors, par souci d'équilibre, on remplaça le deuxième saut à cloche-pied par une foulée bondissante qui permet de prendre appel sur l'autre pied pour achever le saut.

Le duel États-Unis - Irlande

C'est l'Américain Myer Prinstein, excellent sauteur en longueur, qui, le premier, réalise de notables performances au triple saut. Il gagne la médaille d'or aux Jeux de Paris (1900) et de Saint-Louis (1904), avec des bonds respectifs de 14,47 m (47'5") et 14,35 m (47'1"). Mais c'est Dan Ahearn qui est généralement considéré comme le premier grand triple sauteur. D'origine irlandaise, il émigra aux États-Unis, où de 1910 à 1918, il remporta les championnats du triple saut. Il porta le record du monde de la discipline à 15,52 m (50'11") en 1911.

Les trouble-fête japonais

Il fallut attendre la suprématie de l'école japonaise, vers 1930, pour faire progresser cette performance. Oda, en 1928, devenait le premier Japonais à triompher aux Jeux olympiques (Amsterdam). En 1931, il établissait un nouveau record du monde avec 15,58 m (51'1/2"). C'est à un autre Japonais, Nambu, qu'allait revenir, en 1938, l'honneur d'atteindre 16 m (52'6"). Ce record fut égalé par Tajima, en 1936, aux Jeux de Berlin. Le Japon avait donc gagné la médaille d'or du triple saut en 1928, 1932 et 1936. La guerre mit fin à ses succès.

Le talent

Après les hostilités, vint le phénomène brésilien Adhémar Ferreira da Silva. En 1951, il réalisait 16,01 m (52'6 $\frac{1}{4}$ "). L'année suivante aux Jeux d'Helsinki, il gagnait le triple saut avec un nouveau record: 16,22 m (53'2 $\frac{1}{2}$ "'). L'école soviétique commençait alors son ascension. En 1953, Tcherbakov dépassait da Silva: 16,24 m (53'3"). Le Brésilien, en 1955, reprenait son bien avec 16,56 m (54'4") et triomphait aux Jeux de Melbourne, en 1956.

La puissance

En 1958, les Soviétiques avec Ryakowski, 16,59 m (54'5 $\frac{1}{4}$ "'), puis Fedosseiev, 16,70 m (54'9 $\frac{1}{2}$ "'), s'emparèrent à leur tour du record du monde. Le grand principe technique du triple saut soviétique consistait à bloquer les appuis entre chaque bond du triple saut. Cela demandait de solides chevilles et une force musculaire considérable.

L'harmonie

Joseph Schimdt, un Polonais, allait trouver une meilleure solution. Il préconisait une vitesse d'élan accrue et surtout l'absence de *blocage* entre les phases du triple saut. En somme, le triple saut devenait un seul mouvement bien enchaîné. Résultat, Joseph Schimdt fut le premier homme à dépasser les 17 mètres (17,03 — 55'10 $\frac{1}{2}$ "').

L'école soviétique adopta cette nouvelle technique et, depuis, trois sauteurs ont dépassé cette distance dont Saneiev, recordman du monde aux Jeux de Mexico, 17,39 m. Record battu depuis par un Cubain: 17,40 m et de nouveau repris par Saneiev, à la fin de 1972.

Peu pratiquée en Amérique du Nord

Peu développée en Amérique du Nord, cette discipline olympique— aussi noble que les autres— figure malheureusement rarement au programme des compétitions du Québec et du Canada. C'est dommage parce que des progrès spectaculaires y sont encore possibles.

CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

Le triple saut nécessite les qualités requises pour la longueur (vitesse et détente). Il exige cependant plus de puissance et de robustesse pour se recevoir à deux reprises sur une piste dure, et être capable d'effectuer encore une poussée efficace, après les deux bonds.

Le triple saut se compose de trois sauts successifs mais différents: un *saut à cloche-pied* à partir d'une planche d'appel, un *saut d'une jambe sur l'autre* et un *dernier saut comparable à un simple saut en longueur*. Les deux premiers sauts s'effectuent à même la piste d'élan, le dernier s'achève dans la fosse de réception. La longueur du saut est mesurée de la ligne d'appel à la marque la plus proche faite dans la fosse par une partie du corps du sauteur, lors de sa chute.

Il faut savoir que « la longueur du troisième bond tient à la précision du second, la longueur du deuxième bond tient à l'amplitude du cloche-pied et l'amplitude du cloche-pied tient à une bonne course d'élan et un bon appel ». Alors on décompose le triple saut en cinq phases: la *course d'élan*, l'*appel*, le *cloche-pied*, la *foulée bondissante*, le *troisième saut*.

la course d'élan: comparable à celle du saut en longueur, elle est toutefois plus courte. Il est inutile d'arriver à très grande vitesse, la première réception ne s'effectuant que sur un pied. On gardera une phase de démarrage égale à sept foulées. Ensuite une douzaine de foulées serviront strictement à l'accélération. Comme pour le saut en longueur, la course est accélérée.

l'appel: le sauteur ne « bloque » pas son pied sur la planche d'appel. Au contraire, il va avoir besoin de conserver au maximum sa vitesse pour enchaîner ses trois bonds. Et c'est une sorte de *foulée-impulsion* plutôt qu'un véritable appel que l'athlète effectue pour réaliser la première partie de son triple saut.

le cloche-pied: il ne peut être question de tout sacrifier pour aller loin, c'est à dire le plus loin dès le premier saut. Il vaut mieux répartir son effort. C'est pourquoi, il est préférable d'opter pour un saut *rasant*. Le risque d'écrasement et de perte de vitesse serait, sans cela, beaucoup trop fort. Sans compter le risque d'accident: rupture des ligaments, de la cheville, talonnade, etc. À la fin de l'appel, le sauteur *décolle*. Au cours de la suspension, la jambe d'appel rejoint la jambe libre, la dépasse et se porte en avant pour toucher le sol en semi-flexion pour une *reprise active*. Pendant tout ce mouvement, le tronc est demeuré droit et les bras ont assuré l'équilibre de l'exercice.

la foulée bondissante: la réception du premier saut et l'appel du second ne constituent quasiment qu'un seul mouvement enchaîné. Aussitôt, le genou de la jambe libre entraîne le sauteur en haut et en avant. La jambe d'appel achève la phase d'impulsion et suit. La jambe libre cherche alors le sol le plus loin possible: elle servira de levier et canaliserà le reste de vitesse pour le dernier saut.

le troisième saut: on se retrouve dans les mêmes conditions que pour le saut en longueur, la vitesse en moins, et sur une jambe d'appel différente. Les bras et les épaules, dès lors, participent directement à l'impulsion. Pendant la suspension, le sauteur effectue soit une extension soit un ciseau. Il ramène enfin les jambes tendues en avant pour la réception.

Remarque sur la longueur et les sauts

Il n'y a pas sur ce point de règle absolue. Il est cependant recommandé d'effectuer des sauts d'égale amplitude. Tout dépend naturellement des dispositions de l'athlète. Un athlète rapide aura tendance à réaliser un premier saut supérieur à chacun des deux autres. Un athlète mal équilibré risque d'avoir de semblables difficultés.

« Pour le débutant, selon Jean Vivès, la longueur du premier saut étant prise comme unité, le deuxième doit être approximativement voisin des $\frac{3}{4}$ et le troisième des $\frac{5}{6}$. Pour l'athlète, les trois sauts doivent sensiblement tendre vers l'égalité, le deuxième se situant tout de même autour des $\frac{4}{5}$ du premier ».

Exemple de répartition

Débutant: 4,60 m + 3,40 m + 4 m = 12 m.

Athlète à 16 m: 5,80 m + 4,55 m + 5,65 m = 16 m.

CONDITIONS DE PRATIQUE

Site:

La piste d'élan est plus longue que celle du saut en longueur, car la place de la planche d'appel est située à 11 m (33' environ) au lieu de 1 m (3') de la fosse. L'aire de saut est la même que pour la longueur et elle est utilisée indifféremment pour les deux disciplines.

Matériel et équipement

Ce sont les mêmes qu'au saut en longueur pour ce qui a trait à l'équipement de l'athlète et au matériel pour mesurer ou sauter.

Apprentissage

L'apprentissage ressemble en plusieurs points à celui du saut en longueur. Car la course d'élan, la première impulsion et le troisième saut ont les mêmes caractéristiques que celles de la longueur. Aussi, en plus de l'apprentissage de mouvements spécifiques, l'athlète apprend certaines phases de la même façon.

Dans cette familiarisation, il y a donc alternance de sauts complets avec mouvements simples et de bonds spéciaux permettant d'acquérir une technique parfaite. La complexité relative ainsi que les dangers de blessure du triple saut réclament une initiation prudente où le débutant évitera d'effectuer trop rapidement des sauts à pleine vitesse.

Familiarisation avec le rebond

Celle-ci se fait, sans souci de franchir une longue distance, de préférence sur une pelouse. L'initiation porte sur le rebond, c'est-à-dire la réception-appel qui doit être assimilée à petite vitesse. L'entraîneur fait effectuer par le débutant divers exercices: saut à cloche-pied par-dessus un obstacle peu élevé enchaîné avec un grand bond, cloche-pied, dans les mêmes conditions mais avec réception sur un obstacle plus élevé; cloche-pied et bond effectués par-dessus des obstacles, etc. Ces exercices nécessitent un réglage précis afin d'éviter qu'ils présentent trop de difficultés ou demandent trop d'efforts au débutant. L'athlète pratique aussi les exercices effectués pour l'apprentissage du saut en longueur, en particulier les prises de marques sur la piste d'élan. Le pratiquant pourra réussir, grâce à cet apprentissage, des sauts à pleine vitesse, à partir de la planche d'appel.

Familiarisation avec le triple saut au complet

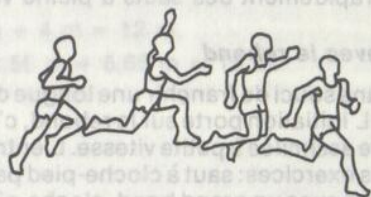
Peu à peu, le pratiquant devient initié. Il s'entraîne plus sérieusement pour améliorer la technique du saut complet ainsi que ses qualités physiques. À ce stade, il effectuera plus souvent des triples sauts complets, en se concentrant sur l'exécution des différentes phases des sauts. Le pratiquant sautera également à grande vitesse avec, comme objectif, d'aller le plus loin possible, sans souci technique.

TRIPLE SAUT

PRINCIPALES PHASES DU TRIPLE SAUT



premier saut (cloche-pied)



deuxième saut (foulée bondissante)



troisième saut (véritable saut en longueur)

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 ses 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 et demi 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
- sautilllements 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 sautilllements 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 et le triple saut 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),

Qualités

Détente et vitesse sont les qualités de base du sauteur. Cependant la synchronisation est fondamentale pour accomplir 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.

<i>Titre</i>	<i>Adresse</i>
Athlétisme 19 . .	Fédération québécoise d'athlétisme 881 est, boul. de Maisonneuve Montréal 132, Québec Canada
Athletics Arena	Arena Publication Limited 325, Streatham High Road Londres, S.W. 16 Grande-Bretagne
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 Grande-Bretagne
Track Times	
L'Équipe	126, rue Réaumur Paris 2e France

- Miroir de l'athlétisme Édition "J"
10, rue des Pyramides
Paris 1e
France
-
- 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
-
- Track and Field News Women Track and Field 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

- Splash** The Barrier Club
325 Streatham Road
Londres S. W. 16 3 N.S.
Grande-Bretagne
-
- 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, Georgie 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
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

SÉRIE E — Activités terrestres

- hockey
- longue
- 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 L — Activités de plein air

- d'été
- de la randonnée
- rapport

SÉRIE M — Activités de plein air

- d'été
- randonnée pédestre
- cyclotourisme

NOTES:

	888, rue Puyjalon	Côte-Nord
	148, rue St-Jean	Centre du Québec
	48, ave. Grande Ile	Sub-Ouest du Québec
	360, rue St-Jean	Rive-sud Métropolitaine
	1871, rue des Océanes	Richelieu - Yamaska
	148, rue St-Germain	Montréal
	158, rue Collard	Aïms
Québec	117, Mgr. Grandin, suite 300	Québec 10
Mauricie	Casse postale 1174 1232, rue des Chenaux	Trois-Rivières
L'Estrie	75, rue Chartier	Sherbrooke
Outaouais	Casse postale 723 115, rue Carillon	Hull
Abitibi - Témiscamingue	768, 3e 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

faite
ment
ons
ons
aux
ec
nce

BNQ



C 000 012 082

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