



Lancer du marteau

collection
grand soleil





Bibliothèque Nationale 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.

12062

© 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

HISTORIQUE

Lancer le marteau de forgeron était un des passe-temps favoris de la noblesse anglaise au XVI^e siècle. Le roi Henri VIII y excellait. Irlandais et Écossais y prirent goût. Et bientôt toute la population s'y exerça. La mode passa. L'intérêt pour les compétitions sportives reprit au XIX^e siècle. Et le lancer du marteau fut vite promu au rang des disciplines de l'athlétisme. On utilisait alors un marteau au manche rigide qu'on lançait sans élan. Le poids pourtant en était réglementé: 16 livres. Vers 1860, James projeta le marteau à 24,50 m (81') : c'est la performance la plus remarquable de l'époque. Peu après, en 1875, on définit l'aire d'élan: un cercle de sept pieds de diamètre.

Le marteau qui sert aux Jeux du stade aujourd'hui ne ressemble pas à un outil de travail. Il se compose d'une tête métallique sphérique reliée à une poignée par un câble. Le tout pèse au moins 16 livres (7,257 kg) et mesure au plus 4 pieds (1,22 m). L'engin ainsi conçu date de 1890. Il commande une technique de lancement bien particulière: la rotation.

Records... de longévité

Les premiers grands champions sont d'origine irlandaise. Immigrants, ils concourent sous les couleurs des États-Unis; il s'agit de Mitchell (44,21 m, 145'³/₄') et surtout de John Flanagan, un athlète complet. Celui-ci dépasse successivement les lignes des 160, 170 et 180 pieds. Sa carrière s'étend de 1897 à 1909. À trente-six ans, il établit son record personnel du monde à 54,19 m (184'4"). Il gagne les médailles d'or aux Jeux de Paris (1900), St-Louis (1904) et Londres (1908). Record que seul le discobole Al Oerter supplantera soixante ans plus tard. Ses successeurs sont encore d'origine irlandaise: Matthew McGrath et Patrick Ryan. Ces deux athlètes dominent de loin la spécialité.

À l'exemple de Flanagan, ils s'efforcent de développer l'ensemble de leurs capacités physiques et ne se contentent pas de lancer avec « leur bras seulement ». Ils perfectionnent le style en rotation inauguré par Flanagan en accélérant leur vitesse dans le cercle d'élan. McGrath prend part quatre fois aux Jeux olympiques. Il ne triomphe qu'à une reprise en 1912, à Stockholm, et obtient deux médailles d'argent en 1908, à Londres, et en 1924, à Paris. Quant à Ryan, il ne compte qu'un seul succès également: aux Jeux de 1920, à Anvers. L'émulation stimula ces deux champions qui s'approprièrent successivement les meilleures performances mondiales, Ryan, en 1913, réussit 57,77 m (189'6'¹/₂"), record qui a tenu près d'un quart de siècle!

Dans ce concert américano-irlandais deux Canadiens parviennent à s'intercaler: Cornélius Walsh (159'1'¹/₂") et Duncan Gillis (158'9"). Ils gagnent respectivement les médailles de bronze (Jeux de Londres) et d'argent (Jeux de Stockholm).

Un style qui se perfectionne

Fred Tootell prend la suite de McGrath et Ryan. Il inaugure un style qu'on considère aujourd'hui comme à l'origine du lancer « moderne » : moulinets préparatoires, rotation sur une jambe fixe, etc. Malheureusement, ce style (181'6 1/2") ne lui permet pas de battre les records de ses prédécesseurs bien qu'il remporte une médaille d'or aux Jeux de Paris, en 1924. Après lui, les États-Unis devront attendre jusqu'en 1956 pour obtenir une victoire aux Jeux olympiques. Le succès passe dans le camp européen avec encore un irlandais : Patrick O'Callaghan. Cet athlète ne court pas après les records, il collectionne les victoires. Il gagne deux fois de suite en 1928 et 1932, aux Jeux olympiques d'Amsterdam et de Los Angeles. La fédération irlandaise n'est plus reconnue, en 1936, par la F.I.A. et O'Callaghan ne peut prendre part aux Jeux de Berlin où, pourtant, il était favori. Il défraye pourtant la chronique en 1937 en réalisant un jet de 195'4 7/8" avec un marteau qui excédait de 170 grammes le poids réglementaire!

En son absence, deux Allemands Karl Hein et Erwin Blash s'imposent aux Jeux de Berlin (médailles d'or et d'argent) et amorcent une période faste pour le marteau en Allemagne. En 1938, Hein efface le fameux record de Ryan avec un jet de 54,24 m (191'1"); il est relayé la même année par Blash qui atteint la ligne des 59 m (193'7"). Le secret du succès de ces athlètes tenait à la fréquence de leur entraînement et à leur participation aux compétitions.

L'école hongroise

Un athlète inattendu trouve, en s'inspirant des méthodes germaniques, un style qui va réellement ouvrir la voie des 60 mètres et même des 70 mètres aux lanceurs de marteau et donner à la Hongrie une lignée de grands champions, il s'appelle Imre Németh. Il regarde des films des exploits de Hein et de Blash; s'inspire de leur technique, mais surtout l'adapte à sa haute stature. Il bat le record de Blash (59,02 m, 193'7 1/2") et gagne la médaille d'or aux Jeux de Londres, en 1948. Il permet à son compatriote Joseph Czermak de dépasser les 60 m (197'11 1/2") aux Jeux d'Helsinki où il se contente de la médaille de bronze derrière l'Allemand Storch. La Hongrie ne dit pas son dernier mot même si le Norvégien Sverre Strandli franchit le cap des 200 pieds (204'7" soit 62.36 m). Et Gyula Zsivotsky se lance à l'assaut du record du titre olympique.

Vers 1952, l'Union soviétique et les États-Unis, après une longue éclipse reviennent au premier plan avec respectivement des athlètes comme Krivonosov et Connolly. Cependant, derrière Krivonosov, il y a au moins une dizaine de lanceurs de calibre international; personne derrière Harold Connolly, qui pourtant est le premier homme à dépasser les 70 m. Il triomphe à Melbourne devant les Russes Krivonosov et Samotsvetov.

À partir de 1956 commence le règne des pays de l'Est. Il dure encore ou presque. Seul le Hongrois Zsivotsky interrompt les succès des Soviétiques aux Jeux olympiques: Rudenkov, Klim et Bondartchuk. Le record du monde appartient depuis 1971 à l'Allemand Schmidt avec 76.40 m.

CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

Il n'y a guère de grandes controverses aujourd'hui à propos de la technique du lancer du marteau. Tous les champions actuels ont adopté un style qui allie rotation et progression vers l'avant: la différence tient au nombre de tours qu'ils effectuent dans le cercle de lancer: généralement trois, parfois quatre. C'est souvent affaire de tempérament ou de gabarit. Les athlètes longilignes sont plus déséquilibrés que leurs concurrents plus trapus. Ainsi les premiers ont tendance à ne tourner que trois fois sur eux-mêmes.

Le lancer du marteau est une des disciplines les plus complexes et les plus ingrates de l'athlétisme. Il est difficile et long d'y faire des progrès. En outre, le maniement de l'engin n'est pas sans danger. Il conviendra de toujours en tenir compte et de prendre les précautions nécessaires pour lancer avec le plus de sécurité possible.

Comment tenir le marteau

On tient le marteau par la poignée avec les deux mains: main gauche gantée à même la poignée, main droite sur la main gauche.

Phases du lancer

Position de départ

L'athlète est debout dans la partie arrière du cercle, dos à la zone de chute du marteau. Jambes écartées et semi-fléchies, pieds à cheval sur l'axe du cercle, buste incliné, il tient le marteau, câble tendu. Le boulet est à sa droite et en arrière. Il se concentre un peu avant de déclencher les moulinets.

Phase d'élan: les moulinets

L'athlète effectue généralement deux moulinets avant d'amorcer trois ou quatre tours sur lui-même. Les moulinets constituent une phase d'élan pour le marteau: l'athlète ne se déplace pas. Il se contente de faire tourner l'engin en arrière et au-dessus de sa tête (point haut) et en avant à hauteur de ses pieds (point bas) à vitesse accélérée. Il tire et soulève le câble vers sa gauche et en haut. Le câble demeure tendu. Pour donner le maximum d'amplitude à son mouvement, l'athlète cambre fortement le tronc. À l'issue du deuxième moulinet, la vitesse prise par l'engin est suffisante pour « entraîner » le lanceur. Toute la technique consiste alors précisément à ne pas se laisser entraîner par le marteau mais au contraire à résister à la force centrifuge tout en accélérant pour prendre le plus d'avance possible sur le marteau. Celui-ci doit être « remorqué ».

Les tours d'élan

Comme pour le lancement du disque, le lanceur pivote sur lui-même tout en progressant de la partie arrière du cercle à la partie avant. La grande différence technique provient du fait que dans le lancer du marteau le pied gauche ne quitte jamais le sol pour ne pas briser l'élan mais surtout parce que le poids de l'engin ne le permettrait pas sans dommage.

1er tour

Après le dernier moulinet, lorsque le marteau amorce sa remontée vers le point haut, l'athlète résiste à la force centrifuge avec sa jambe gauche. Le poids du corps se porte en arrière et pivote sur le talon du pied gauche, on a ainsi l'impression que l'athlète est suspendu au marteau.

Lorsque le marteau commence à descendre vers le point bas, l'athlète résiste encore à la force centrifuge, mais cette fois avec la pointe du pied gauche, puis avec toute la plante; la jambe est verticale et l'équilibre est, de plus, assuré par la jambe droite qui a progressé de deux pieds vers l'avant du cercle. L'athlète est donc dans la même posture qu'au départ.

2e tour

Par suite de l'accélération, pendant la phase de montée du marteau le lanceur se penche encore plus en arrière, mais la jambe droite, pour accroître encore la vitesse, tourne très vite autour du pivot constitué par le pied gauche, et se pose très vite au sol. Plus le mouvement est rapide, plus la force centrifuge sera forte, plus les chances d'envoyer le marteau loin sont grandes. Le pied droit a un rôle d'accélérateur, il donne une avance perpétuelle du corps sur le marteau.

3e tour (et 4e tour)

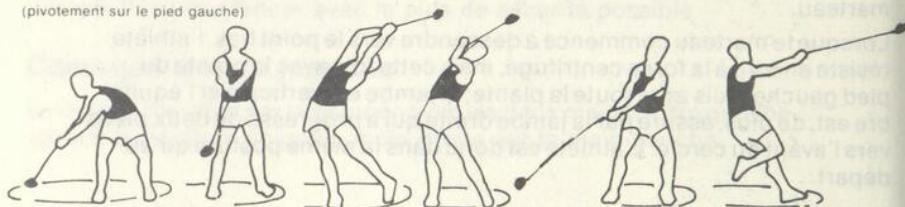
L'avance du corps de l'athlète est très nette sur l'engin qu'il remorque. Sous peine de déséquilibre, le lanceur ne peut guère accélérer encore sa rotation. C'est le moment de lâcher le marteau. Certains champions stabilisent leur mouvement avec un quatrième tour ou, parce qu'ils sont trop lents, ont besoin d'un quatrième tour d'élan avant d'expédier le marteau.

Le jet

À la fin du 3^e tour ou du 4^e tour, au moment où le marteau est à son point bas et au moment où, comme dans les tours précédents, le pied gauche va servir de pivot, c'est la jambe droite qui interrompt brusquement l'amorce d'un quatrième ou d'un cinquième tour. Elle se pose au sol. Épaule, buste, bassin qui regardaient vers la droite se trouvent brusquement ramenés en avant. Le tronc se cambre; les bras s'élèvent; la tête est rejetée en arrière. Les bras tendus et le marteau en retard arrivent à hauteur des épaules: c'est cet instant que le lanceur choisit pour libérer l'engin. Celui-ci s'envole sous un angle d'environ 45°. Pour ne pas « mordre » son essai, l'athlète bloque son pied gauche devant sa jambe droite.

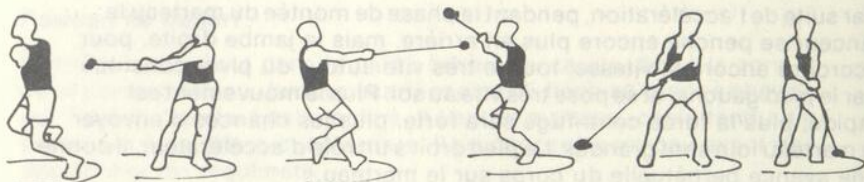
PRINCIPALES PHASES DU LANCER DU MARTEAU

(pivotement sur le pied gauche)



moulinets préparatoires

engagement du premier tour



premier tour

engagement
du second tour

double appui



tirade de la phase finale

lacher du marteau

CONDITIONS DE PRATIQUE

Site

En plein air: aire d'élan: un cercle de ciment de 7 pieds (2,134 m) de diamètre limité par une bande de métal de 3 po. de haut et de $\frac{1}{8}$ po. d'épaisseur. Cette surface est entourée d'une cage comparable à celle utilisée au baseball, ouverte seulement sur un angle de 65°. Cette cage sert à assurer la sécurité des spectateurs et des concurrents.

Zone de chute: il s'agit d'un secteur de 60° tracé à même la pelouse et dont l'origine est le centre du cercle.

En salle: la zone d'élan et celle de chute sont généralement en bois ou respectivement en bois et en terre battue. Le marteau dont on se sert est différent: il s'agit d'un boulet de 35 livres sur lequel est fixée une poignée métallique rigide.

Matériel

Un marteau: c'est un objet composé d'une tête, d'un câble et d'une poignée. Son poids est identique à celui qui sert au lancement du poids: 7,57 kg (16 livres).

La tête: elle est sphérique, faite de fer, de laiton ou d'un autre métal massif pas moins dur que le laiton ou d'une enveloppe faite d'un de ces métaux et remplie de plomb ou d'un autre matériau.

Le câble: il est fait d'un seul morceau de fil d'acier droit d'un diamètre d'au moins 3 mm ou de fil de piano n° 36 de 2,6 mm de diamètre. Le câble ne devra pas s'allonger de façon sensible pendant le lancer. Il pourra être recourbé en anneau à une extrémité ou à ses deux extrémités comme moyen d'attache.

La poignée: elle est faite d'un ou de deux tours de câble. Elle est rigide et sans joints articulés d'aucune sorte et ne doit pas pouvoir s'allonger de façon sensible pendant le lancer.

Mensurations

Poids total minimum de l'engin complet: 7,257 kg (16 lb)

Poids minimum de la tête: 6,800 kg (15 lb)

Longueur de l'engin complet: minimum: 118 cm (4 pi.)

maximum: 122 cm (4 pi.).

Remarque

Comme c'est la longueur totale du marteau qui est réglementée, une tête en tungstène, métal plus dense que la fonte ou le plomb, permet un allongement du câble ce qui améliore considérablement les performances.

Chaussures: À semelles de caoutchouc, les chaussures sont les mêmes que celles utilisées pour les autres lancers (type chaussure de tennis ou de basket).

Apprentissage

Le mouvement du lancer du marteau suppose l'apprentissage des différentes phases qui composent le mouvement: moulinets, tours et enchaînements. Le débutant travaillera souvent avec un marteau d'initiation, dont la longueur du filin et le poids sont réduits et mieux adaptés à sa force et à son niveau technique.

Un des premiers exercices consiste à faire tourner le marteau sur lui-même, de la droite vers la gauche, en le maintenant assez bas au-dessus du sol. Le dos arrondi, jambes fléchies, il est de cette façon bien équilibré sur ses appuis. Pour contrebalancer le poids du marteau (tirade) il incline légèrement le corps vers l'arrière.

Un autre exercice est d'effectuer des tours avec le marteau, à partir d'une attitude bien « assise » sur les jambes fléchies, en veillant à une bonne pose des appuis qui se succèdent « face-avant », « face-arrière ». Le pratiquant doit s'efforcer de conserver sa stabilité.

L'athlète exécute aussi des moulinets. Lentement d'abord, en cherchant à allonger le rayon du moulinet (en haut, vers la gauche; en bas vers la droite). Il évite d'exagérer le mouvement du bassin, par contre il doit insister sur la rotation des épaules vers la droite et sur l'allongement souple des bras.

D'autres exercices sont pratiqués dans lesquels le lanceur débutant tente d'enchaîner moulinets et premier tour, jusqu'à en arriver aux trois tours complets. Il n'a pas à lancer immédiatement, avant le geste final qui suit le dernier tour. Pour s'arrêter, il lui suffit de ralentir la rotation.

L'apprentissage du lancer du marteau est long et relativement plus difficile que les autres lancers. Dans toutes les situations, le pratiquant doit faire attention qu'il n'y ait personne, en avant ou même sur les côtés, car les risques d'échapper le marteau sont grands. Généralement, il est préférable d'apprendre et de s'entraîner à l'intérieur d'une cage fermée sur 180° (obligatoire pour toutes les compétitions).

Entraînement

Lancer, lancer souvent, lancer toute l'année, telles sont les conditions de base de progrès. On ne le répète jamais assez. Mais, au disque comme au marteau, le débutant ou l'athlète à l'entraînement ont intérêt à décomposer leur mouvement et à travailler chaque phase séparément.

L'athlète effectue donc des séries de lancers en insistant particulièrement sur une phase ou un aspect du mouvement: lancer sans élan, rotation pointe-talon au marteau, angle du jet, vitesse de rotation, etc. ...

Comme pour tous les lancers, on retrouve trois qualités à exercer en particulier: force, habileté, rapidité. Mais plus que les autres lancers, le disque et le marteau requièrent des athlètes un développement complet. Et d'abord un entraînement sérieux.

La course à vitesse modérée (jogging) permet aux lanceurs athlètes au gabarit généralement lourd, d'acquérir souffle, résistance et souplesse. Avant de commencer des exercices de lancer, il est important au début de chaque séance d'entraînement de courir, en petites foulées, un mille à un mille et demi entrecoupé d'exercices de sauts et d'assouplissements. Les sports de ballon apportent de la variété dans un entraînement qui risquerait d'être trop austère: soccer, volley-ball, basket-ball, handball, etc.

La force

Sans une force musculaire très développée, il n'y a pas de grands lanceurs. Cela vaut particulièrement pour le marteau où la force constitue l'atout majeur. Force du tronc, force des bras. Des exercices de musculation s'imposent. Pas plus de trois fois par semaine.

Haltères courts, barres à disques ou à boules, barres lourdes, sacs de sable sont familiers aux lanceurs. Des exercices appropriés menés à des rythmes rapides développent rapidement le couple essentiel des lancers: force-vitesse.

L'athlète procède par séries de 6, 8, 10, 12, 20 mouvements identiques répétés à la cadence d'un métronome. On peut augmenter le nombre des répétitions, le nombre des séries d'une séance ou encore la cadence.

Outre les mouvements habituels à tous les lancers: flexion-extension, (bras, jambe), haltères à bout de bras, haltères sur le dos, traction des haltères, etc., il existe des exercices plus spécifiques aux lancers du disque ou du marteau.

Bras

Poids de 16 livres ou haltères courts à bout de bras, saisi à pleine main: bras tendu en avant, série de mouvements de rotation du bras sur un plan antéro-postérieur.

Bras tendu latéralement série de mouvements de rotation « en hélice ».

Le tronc demeure fixe pendant ces exercices.

Tronc

Haltères saisis à deux mains, rotation à gauche, rotation à droite, jambes fixes. Athlète en position assise, barres sur les épaules, rotations latérales et vrilles. Haltère au sol sur la droite de l'athlète, soulever et amener sur la gauche, inverser le mouvement.

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
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 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
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 Upton, 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:

- | | |
|---|---|
| <i>au Québec</i> | — Éditions de l'Homme, Éditions du Jour,
Éditions Leméac, Éditions La Presse. |
| <i>en France</i> | — Éditions Amphora, Éditions Bornemann,
Éditions Arthaud, Éditions du Seuil,
Éditions Denoel, Éditions de la Table Ronde,
Éditions Hachette. |
| <i>en Belgique</i> | — Éditions Gérard et Co. (Marabout). |
| <i>aux États-Unis et
en Grande-Bretagne</i> | — 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:

- | | |
|-----------------------|---|
| <i>au Québec</i> | — Office du Film du Québec
— Office national du film
— Service général des
moyens d'enseignement
— Radio Québec
— Radio Canada |
| <i>en France</i> | — Service de pédagogie audio-visuelle de
l'institut national des sports |
| <i>aux États-Unis</i> | — 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

Association canadienne d'athlétisme 333, River Road
Ville Vanier, Ottawa K1L 8B9
Canada

Fédération internationale d'athlétisme amateur 162, Upper Richmond Road
Putney, Londres S.W. 15
Angleterre (G.-B.)

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	888, rue Payson
Centre du Québec	145, rue Saint-François-Xavier
Sub-Québec du Québec	48, rue Saint-François-Xavier
Val-de-la-Rivière	145, rue Saint-François-Xavier
Rive-sud Métropolitaine	145, rue Saint-François-Xavier
Richelieu - Yamaska	145, rue Saint-François-Xavier
De Lanaudière	145, rue Saint-François-Xavier
Des Laurentides	145, rue Saint-François-Xavier
Montréal	145, rue Saint-François-Xavier
Anna	145, rue Saint-François-Xavier
Québec	145, rue Saint-François-Xavier
Madison	145, rue Saint-François-Xavier
L'Estrie	145, rue Saint-François-Xavier
Outaouais	145, rue Saint-François-Xavier
Abitibi - Témiscamingue	145, rue Saint-François-Xavier

NOTES:

Archives de la collection GRAND SOLEIL

NOTES

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 (sautes)

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
sail nautique

SÉRIE H — Sports de neige

ski alpin
ski nordique
snow-board

SÉRIE I — Sports de glace

hockey sur glace
patinage artistique

SÉRIE J — Sports de ballon

football
volley-ball
handball olympique
basket-ball

SÉRIE K — Sports de cirque

gymnastique
cirque
sports équestres
chirurgie
trapeze
acrobatie

SÉRIE L — Activités de plein air d'hiver

ski de randonnée
bobsleigh

SÉRIE M — Activités de plein air d'été

escalade sportive
cyclo-tourisme

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

parfaite
e de
niement
ore
ciations
tations
e
entaux

ébec

avance





C 000 012 062

BOOKKEEPER

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

ec