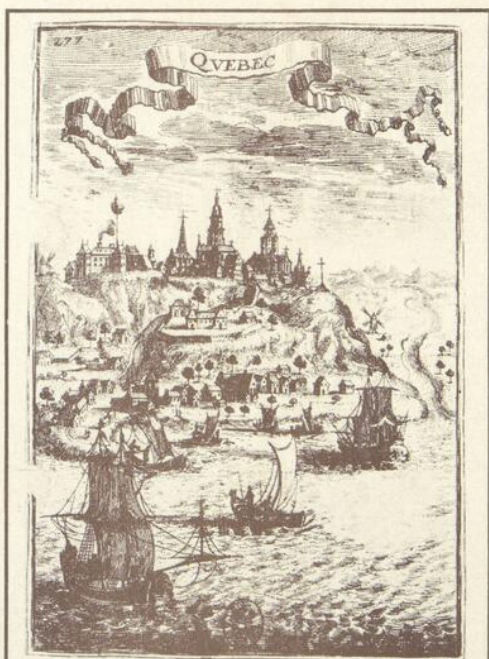




Judo

collection
grand soleil





Bibliothèque Nationale du Québec

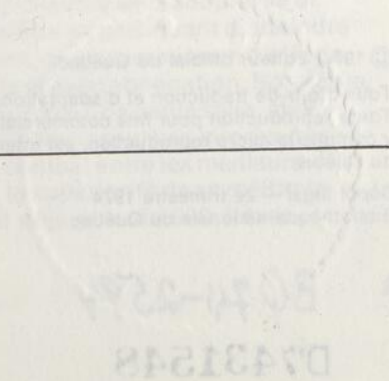
Série A

Sports de combat

Judo

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.

11807

© 1974, Éditeur officiel du Québec.

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

Dépôt légal — 2e trimestre 1974
Bibliothèque nationale du Québec

2

BQ74-2594

D7431548

HISTORIQUE

JUDO

Les origines du judo sont quelque peu controversées, dans la mesure où certains considèrent qu'il faut remonter au *jiu-jitsu* ou *jutsu* — ancêtre du judo. Les premières traces de ce sport remontent à 600 ans avant Jésus-Christ. Des documents anciens font état d'un combat de lutte aux environs des années 230 avant J.-C., où un des combattants Nomi-No-Sukume battit son adversaire Taima-No-Kuemaya, en le tuant à coups de pied. Ce combat semblait s'apparenter davantage au karaté qu'au jiu-jitsu. Au Ve siècle de notre ère, l'influence de la civilisation chinoise en Corée s'étendra jusqu'au Japon — les Chinois avaient élaboré deux méthodes de combat, l'une (positive) basée sur l'attaque, l'autre (négative) basée sur la défensive et visant ainsi à épuiser l'adversaire, par la non-résistance.

Sous cette influence, plusieurs formes de combat se développèrent au Japon, favorisées par les modes de vie de cette société. Ainsi au Moyen-Âge, la distinction des classes interdisait le port d'armes à nombre de personnes, en particulier du sabre; l'apprentissage de méthodes de combat — sans armes — leur suffisait pour se défendre. Des documents du XVI^e siècle démontrent que le jiu-jitsu commença à avoir une forme réglementée. Considéré comme un art d'attaque et de défense, le jiu-jitsu (*jutsu*: art ou pratique) avait des écoles et des méthodes différentes. Ainsi des *bushis* (guerriers) s'efforçaient-ils d'apprendre des prises d'attaque et de défense redoutables et jalousement cachées aux autres bushis. De 1867 à 1912, l'industrialisation du Japon entraîne un recul des traditions. L'engouement pour tout ce qui représente l'ancien régime décline, il en est ainsi des arts martiaux. Cependant, au cours de cette même période, un jeune Japonais, né en 1863, Jigoro Kano, ne va pas tarder à entraîner nombre de ses compatriotes à renouer avec le goût et la pratique des arts martiaux. Délicat de santé, il s'intéresse au jiu-jitsu en apprenant les différentes prises à l'honneur dans les différentes écoles de l'époque, avant de créer sa propre méthode appelée *judo* et son école, le *koddokan*. Pour ce faire, Kano avait étudié dans les meilleures écoles et connu les maîtres contemporains du jiu-jitsu tels que Fukuda, Iso, et Kito. Il fit peu à peu la synthèse des meilleures prises, en découvrit d'autres et élimina les plus dangereuses; enfin il étudia la façon de tomber et inventa les *ukemis* (brise-chutes). Dans le mot *judo* sont concentrées les idées maîtresses de Jigoro Kano, soit d'en faire, plus qu'un art ou une pratique, un principe de vie, une philosophie de l'existence. *Judo* signifie *voie de la souplesse* et traduit le souci du maître fondateur de permettre au pratiquant d'atteindre une efficacité maximale du corps et de l'esprit, avec un minimum d'efforts, de se perfectionner par des efforts constants et avec abnégation. Son école, le *koddokan* (école de la voie), fut inaugurée, dans une petite salle, avec neuf élèves; très vite son enseignement fut très populaire auprès des Japonais et, dès 1886, il démontra, dans un combat entre les meilleurs pratiquants des autres écoles et ses élèves, la supériorité de sa méthode. Trois ans plus tard, le *koddokan* comptait déjà plus de 600 élèves.

Le développement du judo ne s'étendit guère en dehors du Japon avant les années 1930. Ce fut le maître Kawaishi qui, après un voyage aux États-Unis et en Angleterre, vint en 1935 l'implanter en Europe. Ce judoka innova, en tenant compte de la mentalité occidentale, en introduisant un système de ceintures de couleur qui établissait ainsi une hiérarchie et, par conséquent, une progression discernable. Après un retour, causé par la guerre, dans son pays natal, Kawaishi revint en France en 1948, deux ans après la formation d'une fédération de judo dans ce pays. Il ne se contenta pas d'y enseigner mais se préoccupa de dispenser son enseignement dans d'autres pays européens (Belgique, Pays-Bas). Le succès de cette discipline porta ses fruits puisqu'un représentant de ce dernier pays, Anton Geesink allait, en 1961, provoquer une amère surprise en remportant le titre mondial. Cette défaite n'a pas marqué pour autant la fin de la suprématie des judokas nippons: il y a plus d'un million de ceintures noires au Japon. Elle illustre cependant la vigueur de ce sport dans de nombreux pays, y compris les petits, puisqu'un autre représentant hollandais Ruska a suivi la trace du célèbre Geesink, en enlevant le titre olympique des toutes catégories et des super-lourds, aux Jeux de Munich en 1972. Pour revenir à l'histoire de ce sport, les premiers championnats du monde furent organisés, judo oblige, à Tokyo en 1956 et gagnés par Natsui. Trois ans plus tard, encore à Tokyo, son compatriote Sone remporta la victoire. Aux championnats suivants en 1961, à Paris, le Hollandais Geesink décrocha, à la grande surprise des Nippons, le titre convoité. Depuis 1965, année des 4^e championnats à Rio de Janeiro, plusieurs titres sont décernés à la suite de la division par catégories de poids. La domination japonaise apparaît ainsi plus évidente et cette formule empêche pour l'instant toute surprise du même genre que celle occasionnée aux Japonais par Geesink. Celui-ci remporta encore un titre en 1965, mais cette fois, dans la catégorie « lourds ». Ruska se distingua dans la même catégorie aux championnats suivants, en 1967. Les championnats du monde ne constituent pas la première manifestation à voir le jour. Les championnats d'Europe existent depuis 1951 et ont été disputés depuis, selon les degrés de ceinture, jusqu'en 1959. Cette année-là, les catégories de poids furent ajoutées avant de devenir, en 1963, la seule formule de combat.

C'est après la deuxième guerre mondiale que le judo fait son apparition au Canada. En 1949, la Fédération canadienne de judo (F.C.J.) est créée par Bernard Gauthier, judoka de Hull. En 1958, est créée une école de judo par Louis Harpin, le Hakudokan, dirigée ensuite par M. Damblant puis M. St-Pierre.

Ces deux dates jalonnent l'histoire de cette discipline au Canada et au Québec. Depuis la création de la Fédération canadienne, de nombreux judokas se sont illustrés sur les scènes nationale et internationale. Le plus célèbre est sans conteste Doug Rogers qui remporta aux Jeux olympiques de Tokyo la médaille d'argent (2^e place), dans la catégorie des poids lourds derrière le Japonais Inokima.

Après une éclipse aux Jeux de Mexico, en 1968, le judo était à nouveau inscrit au programme des Jeux de Munich. Mais les Canadiens n'ont pas obtenu les résultats de Doug Rogers en 1964. Cependant, le nombre et la qualité des judokas canadiens ont considérablement augmenté, comme en témoigne le nombre de participants aux championnats, venus de toutes les provinces. Au Québec, on constate l'essor de cette discipline (surtout dans les écoles). Cependant, en dehors du milieu scolaire, plusieurs judokas ont réussi, grâce à leurs efforts, à élargir la qualité, l'éventail et le nombre des pratiquants.

CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

On appelle judoka celui qui pratique le judo. Mais, en réalité, ce titre ne devrait être porté qu'à partir du 4e dan environ. Le pratiquant étant, avant ce grade, un *judoshugiopsha*. Mais on ne fait pas ordinairement cette distinction. Depuis la venue de Kawaishi en Europe, la valeur d'un judoka est symbolisée par la couleur de la ceinture. Les six premières classes (*kyu*) d'un *Mudansha* (porteur d'une ceinture de couleur) sont:

<i>Rokkyu</i>	6e classe	blanche
<i>Gokyu</i>	5e classe	jaune
<i>Jonkyu</i>	4e classe	orange
<i>Sankyu</i>	3e classe	verte
<i>Nikyu</i>	2e classe	bleue
<i>Ikkyu</i>	1re classe	brune

Ensuite un échelon progressif détermine le degré (*dan*) du pratiquant avancé: *Yundansha* jusqu'au 3e dan et *Kodansha* à partir du 4e dan. Aujourd'hui, les *dans* sont au nombre de neuf. Cependant maître Kano a reçu un 12e dan (*shihan*) à titre posthume.

Un très habile judoka peut mériter une ceinture noire après trois ans de travail, mais cinq ans sont généralement nécessaires.

La ceinture noire féminine s'obtient à la suite d'examen de techniques et la ceinture noire masculine exige en plus une accumulation de points obtenus en compétition.

Les résultats d'une compétition (*shiai*) peuvent être:

- ippon*: (point): par projection pure de l'adversaire, après trente secondes d'immobilisation au sol, ou lorsque l'adversaire abandonne le combat par suite de strangulation ou de clef;
- waza-ari*: (presque point): bonne projection, mais insuffisante pour mériter le point, ou après vingt-cinq secondes d'immobilisation;
- yusei-gachi*: (gagnant par supériorité): l'un des adversaires affirme une supériorité technique ou démontre une attitude offensive;
- hikiwake*: (égalité): lorsqu'il n'y a pas eu *ippon* ou *waza-ari* et qu'on ne peut juger de la supériorité de la technique d'un judoka.

Durant un combat, il peut y avoir des avertissements contre un participant qui ne suit pas les règles de la compétition. Il peut même être éliminé (*hansoku-make*) si, par exemple, il donne un coup de poing à son partenaire.

CONDITIONS DE PRATIQUE

Site:

Les cours et compétitions de judo se donnent dans un *dojo* (lieu où l'on étudie la voie), sur des *tatamis* (tapis).

Matériel et équipement

Un *tatami* mesure 6' par 3' et 2 1/2" d'épaisseur. Il est rempli de paille de riz et recouvert de vinyl. Il est assez dur pour permettre des déplacements rapides et assez mou pour empêcher de se blesser. Son principal rôle est d'absorber les vibrations lors des *ukemis* (brise-chutes).

L'ensemble des *tatamis*, rapprochés l'un de l'autre, doit recouvrir une surface minimum de 27', lors d'une compétition (*shiai*). Pendant un cours ordinaire, les *tatamis* peuvent recevoir environ vingt-cinq judokas.

Le judoka porte un *judo-gi* (kimono de judo) qui se compose d'un pantalon de coton blanc, résistant, et d'une veste également blanche, à double épaisseur, renforcée aux parties susceptibles de se déchirer.

La ceinture, d'environ 2 1/2" de largeur et 6' de long, maintient la veste.

Apprentissage

Le cours de judo débute par le *zareï* (salut à genoux) entre maîtres et judokas; geste cérémonial de discipline et de respect.

Vient ensuite une période de réchauffement destinée à assouplir les muscles, à les préparer à l'effort à fournir et à les renforcer. Ce réchauffement consiste en une suite d'exercices tels que tractions (*push-up*), flexions (*sit-up*), rotations du tronc, etc. et se termine habituellement par les *ukemis* (brise-chutes), qui permettent d'amortir les chutes. Pour ce faire, le pratiquant frappe le sol avec le bras et la paume de la main, dès le premier contact avec le sol, les vibrations reçues au cerveau sont transmises au sol. Il apprend alors le brise-chutes avant et arrière, de côté droit et de côté gauche et la roulade avant. Le judoka est maintenant prêt à pratiquer le judo lui-même: le *senseï* (professeur) l'initiera alors aux autres points principaux du judo.

Lorsque deux partenaires sont l'un face à l'autre, ils se saluent, en signe de respect et d'estime, et se saisissent en *kumi-kata*; *Tori* (celui qui fait le mouvement) prend de la main droite le revers gauche d'*Uke* (celui qui subit le mouvement) et de sa main gauche il lui saisit la manche droite, *Uke* effectue la même prise sur *Tori*. Ils prennent une position fondamentale naturelle (*shizen-hantai*), les pieds un peu écartés, le dos droit. En compétition, la position de défense (*jigo-hontai*) peut se prendre en écartant les jambes, genoux fléchis vers l'extérieur, le corps légèrement penché vers l'avant.

Ce qui fait la force du judo, c'est le combat vers la force et non contre elle. Il faut céder pour vaincre.

Pour céder intelligemment à un adversaire, il suffit de l'amener en déséquilibre (*kusushi*), en tirant ou en poussant dans la même direction que celle effectuée par l'adversaire. Ce qui ajoute sa propre force à celle de *Tori* (celui qui attaque), plutôt que de l'opposer, et favorise le faible contre le fort.

Le judo comporte deux principales parties :
le travail debout (*tachi-waza*) et le travail au sol (*katame-waza*).

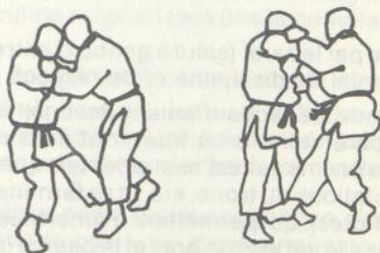
Tachi-waza

Le *gokyo* (cinq principes comprenant chacun huit techniques) est la base du *tachi-waza* exigé pour avoir la ceinture noire. Ces quarante techniques ont plusieurs variantes.

Étudions les différentes parties du *tachi-waza*, en distinguant les techniques de jambes, de hanche, de bras, de sacrifice.

• *Ashi-waza* (technique de jambes) :

Ex :



De — ashi — barai
(balayage du pied avancé)

Tori provoque le déséquilibre droit de *Uke*. Lorsque celui-ci avance le pied droit, son poids suit la direction de ce pied. Alors, *Tori* doit balayer de la plante du pied gauche, le talon droit d'*Uke* juste avant qu'il ne dépose son poids sur le tapis. Autres *ashi-waza* du *gokyo* : *hiza-guruma*, *sasae-tsuri-komi-ashi*, *o-soto-gari*, *o-uchi-gari*, *ko-uchi-gari*, *okuri-ashi-harai*, *uchi-mata*, *ko-soto-gake*, *ashi-guruma*, *harai-tsuri-komi-ashi*, *o-soto-guruma*.



uchi — mata
(fauchage intérieur de la cuisse)

• *Koshi-waza* (technique de hanche):

Ex:

Tori provoque le déséquilibre avant droit d'*Uke*; pour ce faire, il pivote sur son pied droit, passant son bras droit sous le bras gauche de *Uke*, pour ceinturer son dos tout en continuant de tourner les hanches. *Tori* projette ainsi *Uke*.

Si la flexion est importante dans presque tous les mouvements de judo, elle l'est d'autant plus dans les techniques de hanche. Le centre de gravité (*tandem*) de *Tori* doit être plus bas que celui d'*Uke* pour faire basculer celui-ci sans effort.

Autres *Koshi-waza* du *gokyo*: *uki-goshi*, *goshi-guruma*, *tsuri-komi-goshi*, *harai-goshi*, *tsuri-goshi*, *hane-goshi*, *utsuri-goshi*, *o-guruma*, *ushiro-goshi*.



O — goshi
(grand lancement de hanche)

• *Te-waza* (technique du bras ou de l'épaule)

Ex:

Tori provoque le déséquilibre avant droit. Lorsque *Uke* a posé son pied droit et que le gauche s'en vient, apportant le poids sur la jambe droite, *Tori* recule sa jambe gauche d'un grand pas et met son genou gauche sur le tatami, en tirant *Uke* des deux mains, il le renverse vers sa gauche, en demi-cercle.

Autres te-waza du gokyo: *seoi-nage*, *tai-otoshi*, *kata-guruma*, *sukui-nage*, *sumi-totoshi*.



uki — otoshi
(projection flottante)



variante de uki — otoshi

• *Sutemi* (technique de sacrifice) (on la qualifie de sacrifice, car *Tori* se jette lui-même au sol, en y lançant *Uke*)

Ex: *Tomoe-nage* (projection en cercle)

Tori provoque le déséquilibre avant et place sa jambe gauche entre les pieds d'*Uke*. Son pied droit placé contre l'abdomen d'*Uke*, *Tori* tire vers lui et étend sa jambe droite pour projeter *Uke*.

Autres *sutemi* du gokyo: *yoko-otoshi*, *sumi-geashi*, *tani-otoshi*, *hane-makikomi*, *soto-makikomi*, *uki-waza*, *yoko-wakare*, *yoko-guruma*.

Katame-waza

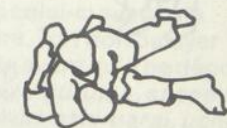
Le travail au sol se divise lui-même en trois parties, aux nombreuses variantes: technique d'immobilisation, d'étranglement, de luxation.

• *Osae-komi-waza* (immobilisation)

Ex:



kata — gatame
(contrôle par l'épaule)



keza — gatame
(contrôle par le revers)

Tori repousse le bras droit d'*Uke* vers son épaule gauche, enrôle son bras droit autour de la tête d'*Uke* et agrippe sa propre main droite. Il pose son genou droit contre le flanc droit d'*Uke*, et étend sa jambe gauche perpendiculairement à *Uke*. *Tori* maîtrise ainsi *Uke*, au sol.

Autres principaux *osae-komi-waza*: *kesa-gatame*, *kami-shiho-gatame*.



kami — shiho — gatame
(contrôle des quatre directions par le dessus)

• *Shime-waza* (étranglement)

Ex:



kadaka — jime
(étranglement, mains nues)



variante de kadaka — jime



Tori, derrière *Uke*, saisit de la main droite le revers gauche de *Uke*, en passant au-dessus de l'épaule droite de celui-ci. Le bras gauche de *Tori* passe sous l'aisselle gauche d'*Uke* pour agripper le revers droit de son collet. *Tori* tire alors de la main droite et pousse de la gauche, ce qui provoque l'étranglement.

Autres principaux *shime-waza*: *kata-juji-jime*, *gyaku-juji-jime*, *nami-juji-jime*, *hadaka-jime*, *okuri-eri-jime*, *kata-ha-jime*.

• *Kansetsu-waza* (luxation): (les techniques de luxation peuvent aussi se faire debout, mais sont plus fréquentes au sol);

Ex:



Ude — hishigi — ude — gatame
(clé sur bras tendu, par le bras)



Ude — hishigi — waki — gatame
(clé sur bras, avec contrôle par le côté)

Tori place sur son épaule le poignet droit d'Uke et presse sur le bas de l'articulation du coude de Uke avec les deux mains. Autres principaux Kansetsu-waza: ude-garami, juji-gatame. hiza-gatame, waki-gatame, hara-gatame.



Ude — hishigi — juji — gatame
(clé sur bras tendu, en croix)

Divers exercices en judo, contribuent à l'épanouissement du judoka:

les *katas* démontrent des formes pré-arrangées des mouvements de judo, qui se déroulent avec un cérémonial bien déterminé. Les principaux *katas* sont: le *nage-no-kata*, le *katame-no-kata*, le *kime-no-kata*, le *juno-kata*.

le *randori*, combat libre où chacun se projette autant de fois qu'il est possible et utilise toutes les techniques apprises.

l'*uchi-komi* est une suite d'attaques répétées d'un même mouvement, à une cadence rapide, sur un adversaire statique et opposant une résistance.

le *shiai* (compétition) vise à l'obtention du point. Il utilise tous les éléments du judo: techniques, enchaînements, contre-attaques, etc., et fait aussi appel à l'entraînement physique du judoka. Souvent, durant la pratique du judo, spécialement lorsqu'il y a un effort à fournir, le judoka utilise le *Kiai*, (le cri qui tue ou le cri de vie). Ce cri, venant du ventre, permet de disposer et de concentrer toute son énergie en un point précis et subjugue l'adversaire.

Entraînement

Le judoka qui vise les grandes compétitions doit améliorer sa technique du judo et son comportement physique et mental. Pour cela, il doit répartir son travail à peu près comme suit:

travail musculaire (constitue environ 15% du travail de l'entraînement)

- force musculaire: en levant des poids et haltères, avec la charge maximum.
- endurance musculaire: en levant 30% des charges maximum, par des séries de 30 levers et plus.
- résistance musculaire: en levant 60% des charges maximum, par des séries de 15 levers et plus.
- puissance musculaire: travail de vitesse, en déplaçant la charge le plus rapidement possible.

travail organique (constitue environ 20% du travail)

- endurance organique: capacité de travailler longtemps, en milieu aérobique. Elle se développe par la pratique d'un autre sport, (par exemple, la natation).
- résistance organique: capacité de travailler sur ses réserves, en milieu anaérobique.
- ce travail organique développe le système cardio-circulo-respiratoire, principalement par la course.

entraînement judo (occupe 65% du travail à fournir)

- *uchi-komi*
- enchaînements
- contre-attaques
- *shiai*

Pour obtenir de bons résultats en compétition, 15 à 20 heures de travail par semaine sont nécessaires.

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>
France Judo	62, rue de la Chapelle Paris 18e France
Judo	12, rue Lecuirot 75, Paris 14e France
American Judoman	United States Judo Association 4917 Date Avenue Sacramento, Californie 95841 États-Unis
Black Belt Magazine	Ed. M. Vyebara Black Belt Inc. 5650 W. Washington Blvd. Los Angeles, Californie 90016 États-Unis
Judo	Eds. G.A. Edwards and A.R. Manses 91 Wellesby Road Croydon, Surrey Grande-Bretagne
Samurai	Samurai Inc. 3345 Wilshire Blvd. Los Angeles, Californie 90010 États-Unis

Black Belt Magazine	KOA 638 Fulham Road Londres, S.W.G. Grande-Bretagne
Black Belt Yearbook	KOA 638 Fulham Road Londres, S.W.G. Grande-Bretagne
Judo Magazine Europe	34, rue de la Montagne Ste-Geneviève, Paris 5e France
Judo	43, rue des Plantes Paris 14e France
Judo	Publication Edition 36, rue de Châteaudun Paris 9e France
Judo Kodokan	34, rue de la Montagne Ste-Geneviève, Paris 5e France
Judo Illustrated	Judo illustrated Inc. 3445 North Broadway Chicago, Illinois 60657 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 l'Association québécoise de judo du Québec

ORGANISMES COMPÉTENTS

Associations et fédérations

Association québécoise de judo 881 est, boul. de Maisonneuve
Montréal 132, Québec
Canada

Judo Canada 5 Lambert Drive
Belleville, Ontario
Canada

Fédération internationale de judo (F.I.J.) Drève-des-Thuyas 5
1970 Wezembeek-Oppem
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

NOTES:

Côte-Nord	888, rue Pélissier
Sub-Ouest du Québec	45, rue Saint-Jacques
Rive-sud Métropolitaine	1000, rue Saint-Jacques
Richelieu - Yamaska	1871, rue des Chénoues
De Lanaudière	555, rue Saint-Jacques
Montreal	100, rue Saint-François-Xavier
Québec	100, rue Saint-Jacques
Mauricie	1174, rue Saint-Jacques
L'Estrie	75, rue Charlier
Outaouais	777, rue Saint-Jacques
Abitibi-Témiscamingue	788, 3e Avenue

NOTES:

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 (courues)

100 mètres et relais
obstacles
demi-fond et fond

SÉRIE D — Athlétisme (lancers)

poix
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
canot-kayak (plat)
canot-kayak (eau vive)
voile
ski nautique

SÉRIE H — Sports de neige

ski alpin
ski nordique
snow-board

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
cross
gymnastique

SÉRIE L — Activités de plein air
d'hiver

ski de randonnée
raquette

SÉRIE M — Activités de plein air
d'été

randonnée pédestre
cyclisme

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

faine

ment

ons

aux

ec

nce

BNQ



C 000 011 807

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



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



L'Éditeur officiel du Québec