



Saut à la perche

collection
grand soleil





Bibliothèque Nationale du Québec

Série E

Athlétisme

Saut à la perche

En tant que discipline sportive, le saut à la perche est originaire de la Grèce antique. On voit apparaître des sauteurs à la perche dans les fresques de la civilisation minoenne, puis comme concours olympique à l'époque hellénistique.

Les Américains vont rapidement passer l'éponge à ce jeu. De John Wheeler, le premier athlète à franchir la barre à 100' à Bob Saenger, qui détient le record mondial actuel de 12m, on peut attribuer cet essor spectaculaire de cette discipline sportive moderne. La nature de l'engin utilisé contribue par ses qualités à considérablement améliorer le rendement du sauteur.

La perche de bois

Avant de 1880 à 1900, on sautait à la perche à l'aide d'une perche en sapin. Il s'agissait d'une tige rigide, sans courbure, qui se cassait au moment de franchir la barre. Le Français Fernand Gonze, champion olympique de 1900, détient le record obtenu avec ce type de perche. Le saut à la perche moderne est né en 1908, lorsque le Britannique George Horne a introduit au-dessus de la barre

La perche de bambou

Il fallut une dizaine d'années pour que le bambou devienne le matériau de choix pour la perche. Le bambou est un matériau souple et élastique, qui se casse au moment de franchir la barre.

collection
grand soleil

Éditeur officiel du Québec

07431568
1994-1-890

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

Saut à la perche



12070

© 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

B974-2880
D7431566

HISTORIQUE

1972: Munich: pour la première fois depuis la création des Jeux olympiques modernes, les États-Unis n'ont pas remporté le saut à la perche. Un athlète allemand, Wolfgang Nordwig, a mis un terme à la suite ininterrompue de succès américains dans cette discipline, la seule où les représentants de l'Oncle Sam demeuraient invaincus.

L'idée de s'aider d'une perche pour franchir une hauteur ou une distance *humainement* inaccessible n'est pas récente. Ainsi, les guerriers grecs (800 ans av. J.C.) se servaient de leur lance pour franchir des obstacles (rivières, haies, murs). Le saut à la perche cependant n'a jamais figuré comme épreuve des jeux du stade de la Grèce ancienne.

En tant que discipline athlétique, le saut à la perche tire son origine lointaine des Jeux de Taliti (1800 ans av. J.C.) organisés dans l'Antienne Irlande. On voit réapparaître cette discipline en Irlande au début du XIXe siècle, puis comme exercice de gymnastique en Allemagne et, peu après, comme concours athlétique en Angleterre (1866).

Les Américains vont rapidement passer maîtres à ce jeu.

De John Wheeler, le premier perchiste à franchir officiellement 3 m (10') à Bob Seagren, qui détient le record du monde avec 5,63 m (18'): le niveau du record du saut à la perche est passé du simple au double. On ne peut attribuer cet écart exclusivement à la qualité athlétique des perchistes modernes: la nature de l'engin utilisé actuellement par les athlètes a considérablement contribué à l'amélioration des performances.

La perche de bois

Ainsi, de 1880 à 1908, on sautait avec une perche de bois (frêne, châtaignier, sapin). Il s'agissait d'une longue tige d'un diamètre assez fort, peu maniable et lourde à porter. Pourtant, à l'aide de cet engin peu commode, le Français Fernand Gonder parvint à passer 3,74 m (12'3 $\frac{1}{4}$ ""); c'est toujours le record obtenu avec une perche de bois. La technique la plus récente alors était le style en drapeau (le corps passait horizontalement et de côté au-dessus de la barre).

La perche de bambou

Il fallut une dizaine d'années pour qu'on adopte la perche de bambou. La souplesse du matériau fit progresser le record et la technique du saut. Très vite (1906) on avait atteint 3,90 m (12'9 $\frac{1}{2}$ "") et bientôt (1912) 4,02 m (13'2 $\frac{1}{4}$ ""). Il fallut alors attendre 1925 et Charles Hoff, un Norvégien, pour que le record s'accroisse considérablement: 4,25 m (13'11 $\frac{1}{4}$ ""). Charles Hoff fut le premier à utiliser efficacement, avec une perche, la vitesse de course. Il ouvrait la voie à une technique connue sous le nom de *cassé*: au-dessus de la barre et au moment de repousser la perche, le sauteur creusait le ventre, face à la barre, et, plié en deux (en accent circonflexe),

il trouvait une ultime impulsion avant de retomber dans la fosse de réception. Les Japonais furent rapidement rompus à cet exercice et menacèrent même la suprématie américaine. C'est de justesse que William Miller l'emporta sur Chucchei Nishida aux Jeux de Los Angeles, en 1932; aux Jeux de Berlin, en 1936, Nishida et un autre Japonais, Sueo Oe, obtinrent la deuxième et la troisième place aux dépens de Bill Sefton, 4,25 m (13'11¹/₄") mais s'inclinèrent devant le dieu du moment, Earl Meadows, 4,35 m (14'3¹/₄").

L'année 1937 allait être éclatante pour le saut à la perche aux États-Unis. Trois hommes, Meadows, Sefton et Vaxoff se disputaient le record du monde. Ils étaient bientôt rejoints et dépassés par un quatrième, Cornelius Warmerdam, celui qu'on s'accorde à reconnaître comme l'un des plus grands perchistes de tous les temps. En 1937, le record du monde passait de 4,38 m (14'4¹/₂") à 4,54 m (14'11"). Pour la première fois, Warmerdam analyse scrupuleusement toutes les phases qui composent le déroulement du saut à la perche. Il s'attacha à les perfectionner une à une. Systématiquement. Il enchaîna le tout. Corny, *le Hollandais*, comme on se plaisait à l'appeler, ne lâchait la perche qu'au tout dernier moment, c'est-à-dire quand elle était verticale et sur le point de retomber du côté de la fosse.

Progression: 4,54 m (14'11"): avril 1940; 4,60 m (15'1"): juin 1940; 4,63 m (15'2"), 4,72 m (15'5"): en 1941 et enfin 4,77 m (15'7") le 23 mai 1942, un record du monde qui a tenu jusqu'en 1957 et qui ne devait être dépassé que grâce à l'apport de la perche métallique.

1948: La perche d'acier et d'aluminium

Pourtant, la perche métallique est encore moins souple que l'engin de bambou. Elle est cependant plus sûre et plus solide. La figure la plus marquante des années d'après-guerre est le pasteur Robert Richard (États-Unis). Il se lança sur les traces de Warmerdam sans parvenir à égaler le record du *Hollandais*. La régularité de ses performances, au-dessus de 15', et son double succès olympique (1952 et 1956) firent de lui à la fois un pionnier de la perche métallique et une vedette des réunions d'athlétisme. Il perfectionna aussi le style de Warmerdam: en équilibre au sommet de sa perche, presque à la verticale tête en bas, il attaquait la barre le torse à la hauteur de celle-ci; il se rétablissait en prenant appui sur la perche et en la repoussant juste au moment où elle risquait de dépasser le plan vertical.

C'est à Robert Gutowski que revint l'honneur de battre le record de Warmerdam, le 27 avril 1957 à Palo Alto, Texas, avec 4,78 m (15'8¹/₄"). Le dernier des grands sauteurs avec perche métallique, Donald Bragg, porta, en 1960, le record du monde à 4,80 m (15'9¹/₄"). Cette année-là, aux Jeux olympiques à Rome, la Finlande obtenait la troisième place. L'Europe amorçait une remontée avec l'apparition de plusieurs perchistes de talent qui allaient rivaliser avec les athlètes américains.

Le perche en fibre de verre

À partir de 1961, la perche en fibre de verre fit son apparition sur les stades. Ce matériau va modifier et améliorer — il y a lieu de le croire — le saut à la perche. Le concours devient encore plus spectaculaire. Aussitôt, la flexibilité de la perche va propulser littéralement les athlètes . . . au-dessus du record du monde. De George Davis (É.-U.) à Kjeil Isaksson (Suède) et Bob Seagren (É.-U.), c'est-à-dire de 1961 à 1972, il ne s'est pas passé une année que le record ne soit battu au moins une fois. La liste des recordmen serait fastidieuse. On peut citer cependant Pentti Nikula (Finlande), John Pennel, Brian Sternberg, Bob Seagren (États-Unis), Papanicolaou (Grèce). Par deux fois, en 1964 et 1968, l'Allemagne talonnait les États-Unis aux Jeux olympiques, n'étant battue qu'au nombre d'essais à Mexico, avant qu'un de leurs représentants W. Nordwig (All. Est) ne remporte la médaille d'or en 1972.

Au Canada, peu de perchistes figurent au premier plan international

Le Canada s'est peu illustré au saut à la perche, seul Ernest Archibald conquit une médaille de bronze aux Jeux de Londres, en 1908, avec 11'9". Aujourd'hui, des athlètes comme Bruce Simpson et Bryde, ont passé 5,30 m et plus (17'5") et ne devraient plus tarder à se situer au premier plan. Simpson a d'ailleurs terminé 5e en finale des Jeux de 1972, à Munich.

Au Québec, le saut à la perche est encore assez peu pratiqué. Quelques jeunes athlètes s'initient cependant dans certains clubs. Il faudra attendre, sans doute, quelques années, pour voir un perchiste québécois au premier plan canadien et surtout international, car cette discipline, certainement l'une des plus complexes et des plus complètes de l'athlétisme, exige plusieurs années d'entraînement pour obtenir de bons résultats.

1. Cet aspect du mouvement est essentiel pour une bonne réalisation du saut.

CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

Les caractéristiques du saut à la perche sont déterminées en fonction du matériau de la perche.

Perche rigide en bambou ou en métal

On emploie cette sorte de perche soit à l'entraînement pour travailler certaines phases précises du saut (la vitesse d'élan, le présenter, l'impulsion de départ, le retournement) soit pour apprendre les rudiments de cette épreuve. La perche rigide a été délaissée par tous les champions. Et il est conseillé aujourd'hui de s'entraîner dès le début avec des perches de nylon.

Perche flexible en fibre de verre

Les perches de fibre de verre sont de véritables catapultes. Elles déterminent un style de saut assez acrobatique dont les caractéristiques sont les suivantes: l'impulsion est effectuée loin du butoir, le bras tendu le plus loin possible; le renverser est rapide (genou vers la poitrine); le retournement se fait par contre le plus tard possible tandis que le franchissement s'effectue, face à la barre, poitrine creusée.

Mais, pour pouvoir être pratiqué, le saut à la perche exige aussi une piste de longueur suffisante, d'au moins 30 m (90') et une fosse de réception bien aménagée pour éliminer tout risque d'accident.

Le saut à la perche peut donc se faire avec deux principales sortes de perches, suivant le niveau technique de l'athlète. Actuellement, nombreux sont ceux qui emploient une perche en fibre de verre, aussi bien pour l'entraînement que pour la compétition ou même pour l'initiation.

Comment tenir la perche

La perche est portée à deux mains: la main avant, paume vers le sol, la main arrière tournée vers l'extérieur, paume également vers le sol. Le bras avant est perpendiculaire à la perche, tandis que le bras arrière, nettement fléchi, sert de contrebalancier.

Avant de prendre son élan, le sauteur laisse la perche, pointe basse. Pas nécessairement dans l'axe du sautoir.

Au moment du départ, le sauteur dresse la perche légèrement vers le haut, dans l'axe de la course d'élan.

Pendant la course d'élan, l'athlète maintient sa perche approximativement à la même hauteur.

À cinq ou six foulées de la boîte, le sauteur dirige la pointe de sa perche vers la boîte.

Ce n'est qu'au *piquer* que le sauteur plante la pointe dans la boîte et soulève l'engin le plus haut possible avec ses bras.¹ Jusque-là, l'écart de ses mains ne subit pas de modifications.

Comment aller haut

Il s'agit de transformer une vitesse de course en force ascensionnelle.

La course d'élan

C'est une course dont la vitesse est contrôlée pour pouvoir effectuer ensuite toute une série de mouvements bien coordonnés.

Distance: 14 à 20 foulées (120'). Le rythme: accéléré. La dernière foulée est particulière: raccourcie, elle sert à l'appel.

Le « piquer » dans la boîte

Le piquer commence deux foulées avant le saut d'appel.

cas de la perche rigide: Le bras arrière dirige la perche en avant du sauteur: la main avant se rapproche de la main arrière et se fixe à 10 à 12 cm (4 à 6") de celle-ci; les deux bras tendus au-dessus de la tête, l'athlète demeure face au sautoir. La perche pénètre dans le butoir; elle en atteint le fond et se bloque au moment où le pied d'appel se pose au sol. La perche ne s'écarte jamais du perchiste.

cas de la perche souple: L'athlète avance la perche vers le haut, dans l'axe de la course. Il ne modifie pas l'écart de ses mains. Un tel mouvement freinerait son élévation. Dès que la perche atteint le fond du butoir, elle s'incurve vers l'avant et à gauche ou à droite, selon la prise de l'athlète.

L'appel

cas de la perche rigide: L'appel est un bond *vers le haut d'abord* et, bien sûr, en avant. La jambe d'appel donne l'impulsion de fin de course. L'autre jambe s'élève en flexion. Les bras, pas complètement tendus, tirent sur la perche. Le sauteur monte sans à-coups.

cas de la perche souple

L'appel est un bond *en avant d'abord* (comme pour le saut en longueur) et vers le haut. L'impulsion se donne loin du butoir pour permettre, comme pour un saut en longueur, un déroulement et un *ramené* du pied. L'athlète pense d'abord à aller en avant. Il pousse sa perche devant lui. Elle s'incurve. Il en profite aussitôt et groupe les genoux vers le buste. Les bras tendus, la tête en bas, il est prêt pour le « catapultage ».

¹ Cet aspect du mouvement est essentiel pour une bonne réalisation du saut.

Comment franchir la barre

Voici le moment le plus acrobatique.

Cas de la perche rigide

phase passive

Dès qu'il commence à s'élever, le sauteur se laisse tirer vers l'avant et vers le haut sans effort. Le corps plutôt du côté de la main arrière, la tête de l'autre. L'athlète s'approche de la perche et la touche presque du buste.

phase active

a) *Le grouper*

À ce moment-là, le perchiste avec ses muscles abdominaux — sans tirer sur ses bras — amène ses genoux vers ses mains. Les épaules et la tête basculent en arrière.

b) *La rotation*

Cette phase est marquée par une vive traction des bras vers le bas et une rotation en *tire-bouchon* du corps autour de la perche. La tête en bas, tout le corps s'appuie sur les bras et les mains. Le buste fait face à la barre. Les jambes s'étendent vers le haut. Elles dépassent la barre.

c) *Le repoussé et le franchissement*

Les jambes franchissent la barre: d'abord la jambe libre tendue puis, fléchie, la jambe d'appel. Les mains lâchent une à une la perche: en premier lieu, la main avant, après la poussée qui a permis la rotation et l'élévation du tronc, puis, la main arrière, après avoir repoussé effectivement la perche. L'athlète, par ce dernier mouvement, trouve une impulsion ultime qui lui permet, poitrine rentrée, de passer le tronc, la tête et les bras par-dessus la barre.

Cas de la perche souple

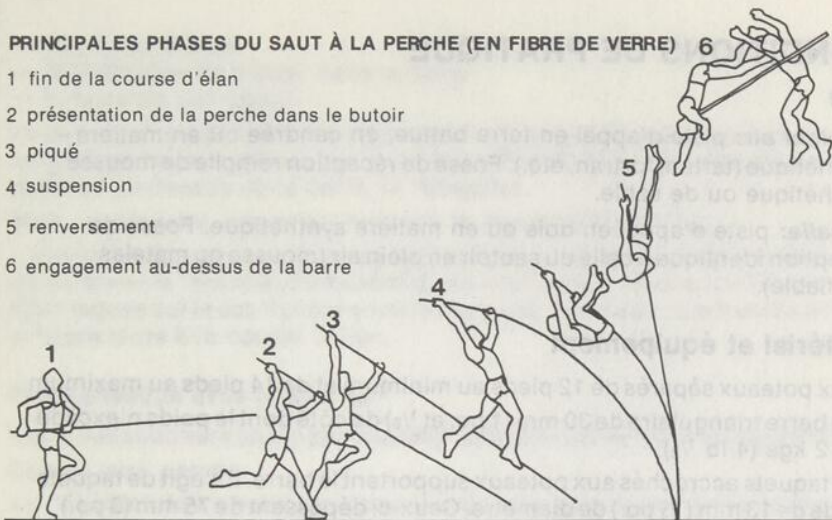
Il n'y a pas de phase passive avec la perche souple. Dès que la perche s'incurve, l'athlète est en action.

Renversement

Ce mouvement est destiné à accentuer encore la flexion de la perche. L'athlète élève ses jambes vers le haut et laisse ses épaules et sa tête basculer en arrière. Il est face à la barre. Le bras arrière est tendu; le bras avant est fléchi.

PRINCIPALES PHASES DU SAUT À LA PERCHE (EN FIBRE DE VERRE)

- 1 fin de la course d'élan
- 2 présentation de la perche dans le butoir
- 3 piqué
- 4 suspension
- 5 renversement
- 6 engagement au-dessus de la barre



Retournement

Au moment où la perche tend à reprendre sa forme rectiligne, le sauteur allonge les jambes à la verticale bien au-dessus de la barre, tire sur sa main arrière, se retourne tout en s'appuyant alors sur la perche. Il lâche alors la perche successivement avec sa main avant (la plus basse) et sa main arrière. Mais, en se redressant, la perche a donné au sauteur une nette impulsion vers le haut. C'est ce moment que l'athlète choisit pour lâcher la perche. Il se retrouve au-dessus de la barre en position relâchée sous la forme d'accent circonflexe. Il doit cambrer ensuite les reins pour s'écarter de la barre au début de la chute.

cas de la perche rigide

Après la demi-rotation effectuée pour franchir la barre, le sauteur continue à tourner et, dos à la barre, retombe sur les pieds puis sur les mains.

cas de la perche souple

En esquivant la barre, le sauteur part en arrière et tombe généralement sur le dos.

CONDITIONS DE PRATIQUE

Site

En plein air: piste d'appel en terre battue, en cendrée ou en matière synthétique (tartan, fortran, etc.). Fosse de réception remplie de mousse synthétique ou de sable.

En salle: piste d'appel en bois ou en matière synthétique. Fosse de réception identique à celle du sautoir en plein air (mousse ou matelas gonflable).

Matériel et équipement

Deux poteaux séparés de 12 pieds au minimum et de 14 pieds au maximum. Une barre triangulaire de 30 mm (1 po. et $\frac{1}{8}$) de côté dont le poids n'excède pas 2 kgs (4 lb $\frac{1}{2}$).

Des taquets accrochés aux poteaux supportent la barre. Il s'agit de taquets ronds de 13 mm ($\frac{1}{2}$ po.) de diamètre. Ceux-ci dépassent de 75 mm (3 po.) la face des montants opposés à la piste d'élan.

Une fosse de réception qui est surélevée, composée de tapis de mousse ou de tapis gonflable.

Un bac ou boîte de piquer aux dimensions réglementaires.

Une perche en métal ou en fibre de verre ². La dimension de la perche varie en fonction du poids de l'athlète, de son niveau technique et de ses performances.

Des chaussures à pointes semblables aux chaussures de concours: basses, légères, avec des pointes sous les semelles, au niveau de la plante des pieds. Les pointes sont cependant plus longues que celles des chaussures de courses.

Apprentissage

Il faut utiliser le plus grand levier possible, pour atteindre la plus grande hauteur possible: tel est le principe fondamental du saut à la perche.

Toute la technique de l'apprentissage puis de l'entraînement est conditionnée par cette notion de base. L'athlète parvient progressivement à s'élever le plus haut possible en développant:

² Pour choisir une perche en fibre de verre, il faut tenir compte de son utilisation (initiation ou compétition), du poids de l'athlète, de la hauteur de sa prise de mains. Suivant le niveau technique, on peut choisir entre une perche souple ou rigide. La longueur des perches d'initiation varie de 12 à 14 pi. et celles de compétition de 14 à 17 pi.

- sa course d'élan
- la technique de *piquer* dans la boîte
- la force de son appel.

La barre n'en est pas franchie pour autant et il faudra travailler encore et longtemps toute la technique de la coordination des mouvements, le passage au-dessus de la barre, la réception.

Mais, auparavant, il faut apprendre à se servir de la perche.

L'initiation débutera par la tenue de la perche. L'athlète la place au-dessus de sa tête en la tenant à une extrémité, les bras tendus, tandis que l'autre bout repose sur le sol. Il place ensuite la perche au niveau de la hanche et se prépare alors à la course d'élan.

Familiarisation avec la perche ³

Cette initiation sera suivie par une familiarisation générale avec la perche.

Course avec perche

Le débutant doit s'habituer à courir avec une perche, en recherchant l'aisance et un bon rythme.

Prise de conscience de la suspension

Il doit sauter en contrebas, à partir d'un appui de 3 pieds (1 m) de haut.

La perche est plantée légèrement inclinée. L'apprenti-sauteur se suspend alors à celle-ci, en donnant une impulsion avec sa jambe d'appel et en poussant sur la perche avec le bras supérieur, sans effectuer de tirade avec le bras inférieur. Il tient la perche jusqu'à la réception au sol.

Apprentissage du piquer

Le pratiquant doit apprendre à relier la course d'élan et la phase de suspension. Il effectuera ce mouvement de préférence sur une fosse de sable, de façon à lui permettre de « piquer » sans appréhension de mauvaises chutes.

Cet apprentissage est extrêmement important pour l'acquisition ultérieure de l'ensemble du saut.

Cette initiation ne nécessite pas plus de deux à trois heures de pratique.

Le débutant a assimilé le mouvement de base du saut à la perche: la course d'élan, le piquer et la suspension. Il peut l'apprendre avec n'importe quelle perche (bois, métal, fibre de verre).

³ On peut pratiquer indifféremment avec une perche en bois, en métal ou fibre de verre.

Familiarisation avec la perche en fibre de verre

Course, piquer, suspension

Le pratiquant peut aborder le saut avec la perche en fibre de verre. Rappelons que celle-ci a comme caractéristique essentielle une grande flexibilité que l'on constate davantage à la moindre poussée exercée sur un obstacle (butoir ou sable).

L'athlète va répéter les mouvements appris précédemment, en constatant cette flexibilité qui aura pour effet de le projeter vers le haut (catapultage).

L'entraîneur insistera essentiellement sur l'amélioration du piquer et de la pénétration continue. L'athlète continue à pousser sans chercher à décoller immédiatement du sol. Il va ainsi s'apercevoir que cette poussée permet d'obtenir de la perche qui fléchit une plus grande force de catapultage.⁴

À ce stade-ci, l'apprenti-sauteur est arrivé à une connaissance presque complète du saut. Il reste qu'il lui faudra améliorer (accroître) l'amplitude du saut, c'est-à-dire la force de catapultage⁴.

Perfectionnement

L'athlète se voit fixer alors l'atteinte d'un point de repère (généralement un élastique), placé à une bonne hauteur, qu'il devra atteindre.

Ce mouvement lui permettra d'apprendre à bien orienter la projection effectuée par la perche, grâce aux mouvements précédents.

Apprentissage du franchissement

Le but ultime du saut à la perche — comme des autres sauts — est évidemment le franchissement de la barre. L'athlète, qui a acquis d'une façon suffisante la technique de la course, du piquer et de l'élévation, peut songer alors à la phase de franchissement.

Pour acquérir d'une façon parfaite ce mouvement, un élastique est placé à une hauteur légèrement supérieure aux possibilités actuelles de l'athlète. Ceci oblige à poursuivre la phase d'ascension pour être au-dessus de l'élastique. Il lui sera demandé au moment où il lâche la perche, de se relâcher pour mieux « enrouler » l'élastique.

La phase d'apprentissage proprement dite est terminée. Tout en continuant à améliorer sa technique — ce qui constitue toujours de l'apprentissage — il suivra un entraînement complet comprenant courses (vitesse, haies, avec perche) musculation et gymnastique.

⁴ Cette force de catapultage dépend de la vitesse de la course d'élan et de la poussée obtenue, de la hauteur de prise des mains sur la perche et de la rigidité de celle-ci. En effet, plus une perche est souple, moins elle se catapulte, plus elle est rigide (plus difficile à plier), plus elle permet une flexion efficace.

Entraînement

Le saut à la perche s'adresse à des athlètes complets. L'entraînement sera donc à la fois celui du sauteur, du lanceur et du gymnaste. Plus que pour toute autre discipline athlétique, le saut à la perche exige musculature, souplesse, détente et coordination.

La course constitue l'élément d'entretien de base: courses de vitesse, courses de haies, courses en terrains variés. À l'approche des compétitions, l'accent sera mis sur le sprint.

La musculature s'effectuera avec beaucoup de prudence chez le jeune athlète. Habituellement, un athlète déjà formé effectue quelques séances par hiver avec des charges qui n'excèdent pas son propre poids. Avec des haltères sur les épaules, il peut effectuer des exercices de sauts sur place, flexion-extension des jambes. Haltères légers à bout de bras, l'athlète allongé sur le dos, touche la pointe de ses pieds avec la barre plusieurs dizaines de fois; flexion, extension des bras. Exercice de force: tenir une charge, bras tendu le plus longtemps possible (musculature isométrique); cet exercice est effectué en fin de séance. On pousse avec les jambes sur un obstacle immobile.

Musculature dynamique sous la forme des exercices suivants:

- traction des bras
- cloche-pied, en avant, en arrière, sur les côtés, par-dessus une barre, un banc, etc.
- lancers de médecine-balls.

La gymnastique: Outre les qualités athlétiques, le saut à la perche demande, à ses adeptes, des qualités de gymnaste, d'équilibriste et même d'acrobate. Pendant l'hiver, on pratiquera aussi le saut en longueur et le saut en hauteur avec profit ainsi que la pratique de la gymnastique (barre fixe, exercices au sol et à la corde, etc.

Les assouplissements sont essentiellement de deux sortes:

- dynamiques: lancers de jambes, roulades, etc.
- relâchés: semblables à certains exercices de yoga.

Compétitions

Comme dans toutes les épreuves de saut, la course d'élan pour le saut à la perche est illimitée. Chaque concurrent a droit à trois essais à chaque hauteur. Après trois échecs consécutifs, le concurrent est éliminé quelle que soit la hauteur à laquelle ses échecs se sont produits. On prend son élan sur un seul pied. L'appel pour la perche se fera à partir d'une caisse dénommée « bac d'appel ». Le saut sera considéré comme nul si l'athlète fait tomber la barre de ses supports, s'il s'enlève pour faire un saut et ne franchit pas la barre ou si, après s'être enlevé, il place la main inférieure au-dessus de la main supérieure vers le haut de la perche.

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, 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

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
Miroir de l'athlétisme	Édition (J) 10, rue des Pyramides Paris 1e, France

- Splash The Barrier Club
325 Streatham Road
London S.W. 16 3 N.S.,
Angleterre (G.-B.)
-
- Amateur Athlete Ed. Rita A. Cooper Review Publishing Co.
1100, Waterway Boulevard
Indianapolis, Indiana 46202
États-Unis
-
- Coach and Athlete Ed. Dwight Keith Jr.
Coach and Athlete Inc.
1421, Mayson Street N.E.
Atlanta, Georgia 30324
États-Unis
-
- Coaching Clinic Prentice Hall Inc.
Englewood Cliffs, N.J. 07632
États-Unis
-
- Long Distance Log Ed. H. Browing Ross
United States Track and Field Federation
Box 190, Tucson, Arizona 85702
États-Unis
-
- Athlétisme magazine 10, rue du Faubourg Montmartre
Paris 9e,
France
-
- National Athletic Trainers Association Journal Ed. Martin Robertson
National Athletic Trainers Association
3315 South Street
Lafayette, Indianapolis 47904
États-Unis
-
- Runner's World Ed. Joe Henderson, Bob Anderson
Box 366
Mountain View, California 94040
États-Unis
-
- Track Times Olympia Sport Publications
Olympia Sport Village
Upson, Wa. 54565
États-Unis

Ouvrages et autres publications

Des milliers d'ouvrages, d'articles et de rapports d'études ont été publiés, en français ou en anglais. Les principales maisons d'éditions qui publient des ouvrages et d'autres documents sur les sports et sur les activités de plein air sont:

- au Québec* — Éditions de l'Homme, Éditions du Jour, Éditions Leméac, Éditions La Presse.
- en France* — Éditions Amphora, Éditions Bornemann, Éditions Arthaud, Éditions du Seuil, Éditions Denoel, Éditions de la Table Ronde, Éditions Hachette.
- en Belgique* — Éditions Gérard et Co. (Marabout).
- aux États-Unis et en Grande-Bretagne* — Simon and Schuster, Prentice Hall, Ronald Press, Tafnews Press, Athletic Institute, Ed. Sports Illustrated, Pyramid Books, ATC Sports Products, Creative Sports Books, Sporting News, Harper & Row, Goodyear.

Les fédérations sportives ou d'activités de plein air publient fréquemment des documents techniques ou d'initiation.

Documentation audio-visuelle

Les organismes de production et de distribution de documents audio-visuels sont nombreux. Les plus importants sont:

- au Québec* — Office du Film du Québec
— Office national du film
— Service général des moyens d'enseignement
- Québec* — 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

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
	917, Mgr. Grandin, suite 300 Québec 10
	Case postale 1174 1232, rue des Cheneux Trois-Rivières
	75, rue Chertier Sherbrooke
	Case postale 723 115, rue Caillon Hull
	788, 3e Avenue Val D'Or

SÉRIE A — Sports de contact

escrime
 boxe
 judo
 lutte olympique

SÉRIE B — Sports de raquette

badminton
 tennis
 tennis de table
 tennis

SÉRIE C — Sports de lancer

jetons olympiques
 javelot
 poids olympique

SÉRIE D — Activités d'endurance

course
 marche
 natation
 vélo

SÉRIE E — Activités d'été

baseball
 softball
 cricket
 polo

SÉRIE F — Sports aquatiques

nage synchronisée
 natation
 plongeon
 water-polo

SÉRIE G — Sports nautiques

aviron
 canot-kajak (piste)
 canot-kajak (eau vive)
 voile
 ski nautique

SÉRIE H — Sports de neige

biathlon
 ski nordique
 luge et bob

SÉRIE I — Sports de glace

patinage de vitesse
 patinage artistique

SÉRIE J — Sports de ballon

baseball
 olley-ball
 handball olympique
 soccer (football)

SÉRIE K — Sports divers

badminton
 cyclisme
 sports équestres
 olympiques
 course
 gymnastique

SÉRIE L — Activités de plein air d'hiver

ski de randonnée
 raquette

SÉRIE M — Activités de plein air d'été

randonnée pédestre
 cyclotourisme

NOTES:

NOTES

Côte-Nord	886, rue Puyalon Hauterive
Centre du Québec	Casa postale 101 146, rue St-Jean Drummondville
Sud-Ouest du Québec	48, av. Grande Ile Casa postale 327 Valleyfield
Rive-sud Métropolitaine	386, rue St-Jean Longueuil
Richelieu - Yamaska	1871, rue des Cascades St-Hyacinthe
De Lanaudière	421, de Lanaudière Joliette
Des Laurentides	884, boul. St-Antoine St-Antoine des Laurentides
Montréal	Service des Loisirs 445, rue Saint-François-Xavier Montréal 125

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
e
ment
ions
ions
aux
ec
nica



BNQ



C 000 012 070

à des prix raisonnables
Directeur officiel de
des applications de
de Québec, par comm
Directeur offi
de la région de
Québec
Saint-Cyrille

Deacidified using the Bookkeeper process.
Neutralizing Agent: Magnesium Oxide
Treatment Date: DEC 1998



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

ec