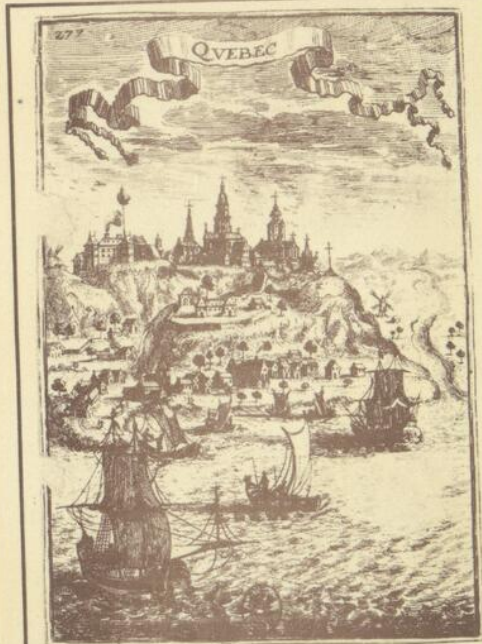


Lancer du poids

collection
grand soleil





Bibliothèque Nationale du Québec

Série D

Athlétisme

Lancer du poids

Les premières performances, après deux Canadiennes

Les premières performances viennent d'Amérique du Nord. C'est l'œuvre d'un Canadien, George Gray, lancé les 47 pieds (14,32 m) en 1895, à Chicago. Il gagnera dix fois le championnat des États-Unis, entre 1878 et 1903. Son record de longueur ne sera surpassé que par son successeur Dennis Morgan, un Irlandais qui franchira 120 m (395 pi) en améliorant de 48,2 cm (1'9") la meilleure performance de Gray (111 m (364'2").

Ralph Rose préfigure le champion actuel

L'Américain Wesley Cole devient le premier, les 15 m (49'4"), mais c'est son compatriote le colosse Ralph Rose (5' 7", 235 lb — 1,95 m et 105 kg) qui va dominer le début du siècle. Il bat son propre record lors des Jeux olympiques de 1904 et 1906. L'Espagne de la même époque se situe au plus au 11 m (36'1") (15,54 m), premier record homologué par la Fédération internationale d'Athlétisme (I.A.A.). Il ne sera qu'un second aux Jeux de Stockholm, en 1912. Avec Rose s'affairent les premiers du lancer du poids. On remarque que cet athlète préfigure l'échec du lancer du poids grec et italien. Le record de Rose ne sera battu que 13 ans plus tard, au moment où le suprême de l'Amérique est remis en question par les athlètes européens. On avait jusque-là pris que le lancer de face, sans être, puis le lancer avec le bras. Cette dernière méthode avait entraîné une rapide amélioration des performances. Avec Rose on n'est plus qu'à l'état de début. Le placard à l'extrémité de la partie avant de la main et pratiqué un peu plus de la jambe qui lui permettait d'acquiescer une certaine vitesse de lancer, environ 10 m.

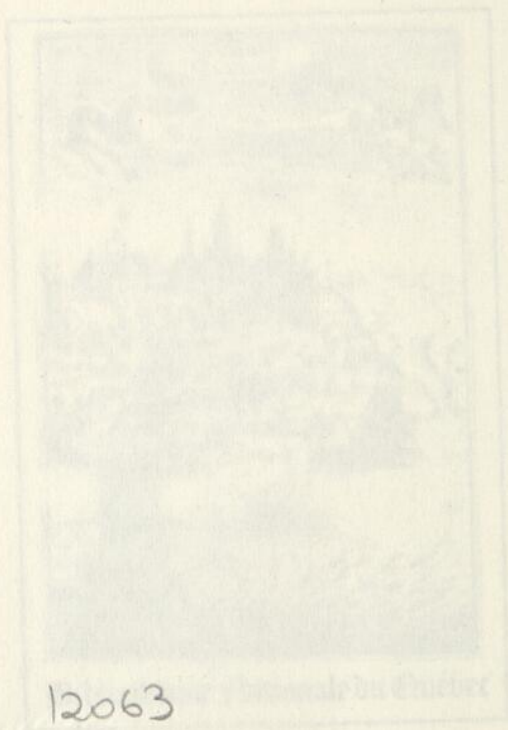
De John Kuck à Perry O'Brian

collection
grand soleil

Éditeur officiel du Québec

1014-5873
D7431560

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



© 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

BQ74-2873
D7431560

HISTORIQUE

Irlandais et Écossais pratiquaient, au cours de jeux folkloriques, le lancer de pierre, ce n'était pas encore le lancer du poids. Celui-ci ne prend vraiment naissance qu'au milieu du XIXe siècle. Les athlètes expédiaient, à des distances d'environ 35-40 pieds, un boulet de fer de 16 livres (7,259 kg). Ils devaient effectuer cet exercice à partir d'un carré de sept pieds de côté (2,13 m). En 1904, aux Jeux de Saint-Louis, on adopte une plate-forme circulaire de sept pieds de diamètre. Ni le poids, ni la forme du boulet n'ont jusqu'à présent subi la moindre modification.

Les premières performances, oeuvre d'un Canadien

Les premières performances vraiment intéressantes sont l'oeuvre d'un Canadien: George Gray. Il atteint les 47 pieds (14,32 m) en 1893, à Chicago. Il gagna dix fois le championnat des États-Unis, entre 1878 et 1893. Son record de longévité ne sera supplanté que par son successeur Dennis Horgan, un Irlandais qui triomphera 13 fois tout en améliorant de 48,2 cm (19") la meilleure performance de Gray: 14, 65 m (48'2").

Ralph Rose préfigure le champion actuel

L'Américain Wesley Coe dépasse, le premier, les 15 m (49'4"), mais c'est son compatriote le colosse Ralph Rose (6'6", 235 lb — 1,98 m et 105 kg) qui va dominer le début du siècle. Il triomphe lors des Jeux olympiques de 1904 et 1908. L'apogée de sa forme se situe en 1909: il atteint les 51 pieds (15,54 m), premier record homologué par la Fédération internationale d'Athlétisme (F.I.A.). Il ne sera que second aux Jeux de Stockholm, en 1912. Avec Rose s'achève l'ère des pionniers du lancer du poids. On considère que cet athlète préfigure l'archétype du lanceur du poids: grand et fort. Le record de Rose ne sera battu que 19 ans plus tard, au moment où la suprématie américaine est remise en question par les athlètes européens. On avait jusque-là pratiqué le lancer de face, sans élan, puis le lancer latéral avec élan. Cette dernière méthode avait entraîné une rapide amélioration des performances. Avec Rose on n'en était qu'au tout début. L'athlète se plaçait à l'extrémité de la plate-forme de lancer et pratiquait un jeté-chassé de jambe qui lui permettait d'acquérir une certaine vitesse avant le lancer proprement dit.

De John Kuck à Parry O'Brien

1928. Avril: John Kuck (É.-U.) efface enfin le vieux record de Rose mais d'extrême justesse 15,99 m (51'1/2"). Mai: Emil Hirschfeld (Allemagne) réalise 16 m (51'3/4"). Entre 1928 et 1934 le record franchira plusieurs fois l'Atlantique dans les deux sens. 1934: John Lyman le ramène aux États-Unis: 16,47 m (54'1"). Il n'en a plus bougé. 1934, pourtant, c'est l'année Jack Torrance. Très vite cet athlète (6'2 1/2", 304 lb — 1,89 m, 141 kg) supplante tous ses prédécesseurs, grâce à sa force. Il envoie d'abord le

poids à 16,90 m (55'5¹/₄"). Au cours de la tournée européenne qu'il effectue la même année, il « explose » à 57'1", plus de 17 m (17, 41 m). Malheureusement, Torrance négligea l'entraînement par la suite; en 1936, aux Jeux de Berlin, pour la seconde fois, les États-Unis ne triomphent pas au lancer du poids. Les représentants de l'Oncle Sam n'obtiennent même pas de médaille. 1948. Un athlète au gabarit de décathlonien, Charles Fonville (6'2", 195 lb — 1,88 m et 88 kg) détrône Torrance à la surprise générale avec un jet de 17,68 m (58'3³/₈"). Son secret: souplesse et surtout rapidité d'exécution. Blessé, Fonville abandonne l'athlétisme, mais il est vite imité et les Américains réalisent un triplé aux Jeux de Londres. Jim Fuchs (médaille de bronze) profitera de la leçon de Fonville, en accroissant encore l'inclinaison du tronc, lors du lancer. Il approchera les 18 m (58'10³/₄") soit 17,95 m.

Parry O'Brien, l'innovateur

Et voici l'un des plus grands noms du lancer du poids: Parry O'Brien. Il assimile les trouvailles de Fonville et de Fuchs, mais surtout il innove. Il crée un style que tous les champions adoptent sans réserve aujourd'hui. Il régnera en maître sur le lancer du poids de 1952 à 1959. Deux médailles d'or et une médaille de bronze à trois Jeux olympiques jalonnent sa carrière. Il est le premier homme à dépasser les 18 m (59'3³/₄") et les 60 pieds. Le principe de sa technique consiste à tourner le dos à la surface de réception. De cette manière, il allonge le *chemin d'impulsion* (voir partie technique) et bénéficie d'une rotation de 180°, plus efficace. O'Brien atteindra 19,33 m (63'5") record du monde, battu le même jour par un autre Américain, Bill Nieder.

La relève et le « mur » des 22 mètres

La relève est vite assurée: Bill Nieder, dès l'année 1960, envoie le poids à 19,99 m (65'7") et remporte le titre olympique à Rome devant O'Brien et Dallas Long, un jeune lanceur qui n'allait pas tarder à s'imposer (il gagnera la médaille d'or aux Jeux de Tokyo en 1964): cependant Nieder demeure dans l'histoire du lancer de poids le premier homme à franchir la ligne des 20 m (20,06 m — 65'10"). Un nouveau prodige, toujours américain, se révèle entre 1964 et 1968: il s'appelle Randy Matson. On s'attendait à une patiente conquête des 21 m (68'10"). Or, c'est d'emblée les 22 m (72'1") qu'il faut convoiter désormais puisque Matson a placé le record du monde à 21, 78 m (71'5").

Parallèlement à la domination américaine d'après guerre, l'école européenne a réalisé des performances notoires. Même si le record du monde est toujours la propriété des États-Unis, l'Allemagne de l'Est, l'Allemagne de l'Ouest et l'URSS comptent un certain nombre d'athlètes *au-delà des 20 m* (65'7³/₄") et même des 21 m (68'10³/₄"). Ainsi un lanceur polonais, Komar, qui n'était pas le favori des experts (on voyait davantage une lutte entre les États-Unis et l'Allemagne) a gagné la médaille

d'or, aux Jeux de Munich. Cette victoire laisse présager la disparition du fossé entre athlètes des deux continents. Il n'y a plus de suprématie américaine, même si l'Américain Al Feuerbach a succédé en 1973 à son compatriote Matson, en approchant des 22 m (72'1").

Au Canada et au Québec on est encore loin de performances de niveau international. Pourtant cette discipline, qui peut se pratiquer en salle sans installations considérables, souffre peu des inconvénients de l'hiver. Reste bien sûr, à trouver des athlètes à la mesure de la spécialité.

Un seul lanceur, Bruce Pirnie (Saskatchewan), a réussi, durant ces dernières années, des performances proches du niveau international. La relève ne semble pas encore assurée, même si l'on trouve quelques espoirs avec les Québécois Denis Blais et surtout le jeune Jacques Poirier. Il est sans doute difficile d'espérer que ces lanceurs atteignent, d'ici 1976, le niveau international, en raison du nombre d'années d'entraînement que nécessite la discipline du poids. Toutefois, ceux-ci, surtout Jacques Poirier, ont de fortes chances d'atteindre ce niveau en 1980.

Le poids féminin

Le lancer du poids est devenu une discipline olympique féminine en 1948. Les athlètes soviétiques et celles de l'Europe de l'Est ont partagé en compagnie des Allemandes toutes les médailles. Quant au record du monde, il oscille, depuis 1965, entre les Soviétiques et les Allemandes de l'Est.

En 1948, Micheline Ostermeyer (France) expédiait le poids de 4 kg (8 lb, 12 oz.) à 14,84 m (45'1 1/2"). Aujourd'hui, Nadechda Tchitchova détient le record du monde. Elle a gagné la médaille d'or aux Jeux de Munich, en battant le record du monde, en étant la première femme à dépasser les 21 mètres (68'10 3/4"), surclassant toutes ses rivales.

CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

Le lancer du poids et les lancers en général s'adressent à des athlètes « forts » (au moins 200 lb ou 90 kg) et grands (6' ou 1,83 m et plus).

Il y a cependant des exceptions quant à la taille. Il n'y en a pas à propos de la corpulence. L'entraînement ne commence à donner des résultats qu'après deux ou trois ans. Les progrès sont relativement lents. Ils permettent cependant une certaine régularité dans les performances. On distingue trois principales sortes de lancers, mais seul le dernier est employé en compétition, ce sont :

Lancer sans élan : l'athlète expédie le boulet par la seule force du bras (totalement abandonné, pratiqué seulement comme exercice d'entraînement)

Lancer de face : l'athlète se place à l'extrémité du cercle de lancer et en passant d'un pied sur l'autre (un pas fauché), envoie le poids après une brusque extension du buste et du bras (peu pratiqué aujourd'hui sauf comme technique d'entraînement).

Lancer de dos : dos à l'aire de lancer, l'athlète penche le buste en avant, effectue un saut à cloche-pied, se redresse et pivote sur son bassin avant d'envoyer le poids, comme dans le lancer de face.

Comment tenir le poids

Le poids est porté en avant de l'épaule, à une main. Précisément, on le loge à la base du cou dans le creux claviculaire. La main fléchie, les doigts sont légèrement écartés, le pouce en opposition, de l'autre côté du boulet.

Le bras lanceur est décollé par rapport au tronc. De plus en plus, les athlètes tiennent le poids presque « sur » les doigts de manière à donner un « fouetté » à la fin de l'extension du bras.

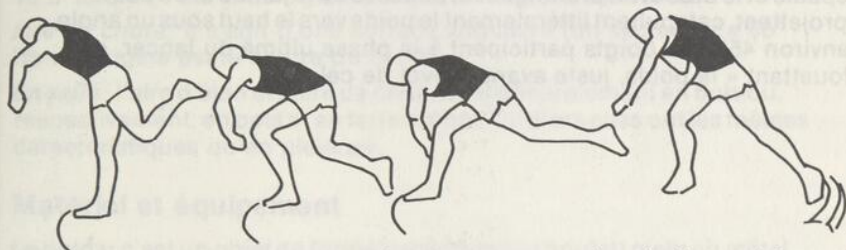
Le lancer

Il s'effectue non seulement avec le bras, mais avec tout le corps. L'exercice est assez complexe. Il requiert force, habileté et rapidité. Toute la technique actuelle repose sur l'élan maximum qu'on peut prendre, compte tenu des limites de la surface destinée à cette fin. Nous ne décrivons ici que la technique la plus communément employée aujourd'hui par tous les athlètes. Elle constitue un perfectionnement de la méthode de lancer sans élan par laquelle le débutant pourra commencer à s'initier. On peut schématiquement décomposer le mouvement du lancer du poids en trois phases : la *position de départ*, la *phase d'élan* et le *jet*.

On suppose que le lanceur est droitier. Il suffit d'inverser les termes pour que l'exercice, pour un gaucher, ait exactement le même résultat.

La position de départ: le lanceur se place dans la zone arrière du cercle, le plus près possible de la limite de la circonférence. Dos au butoir, en station verticale, il s'immobilise, le poids bien calé contre le cou, le pied droit dans l'axe du lancer, la jambe gauche oblique en arrière, le bras gauche levé et tendu ou à demi fléchi. Le lanceur se concentre quelques secondes.

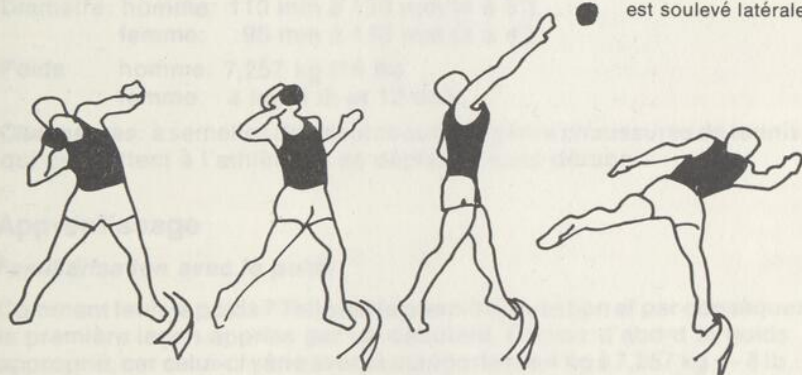
PRINCIPALES PHASES DU LANCER DU POIDS



phase préparatoire;
abaissement du tronc

élan; le lanceur reste dos
à la direction du lancer

double appui; l'ensemble
« épaule-poids »
est soulevé latéralement



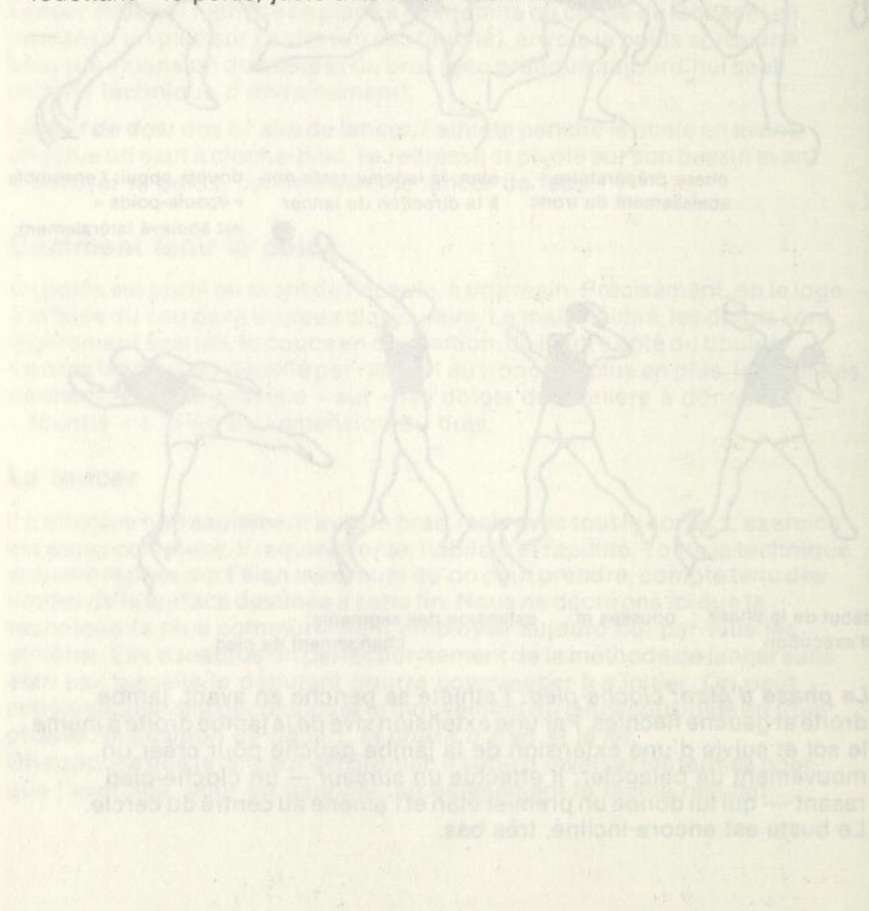
début de la phase
d'exécution

poussée et ... extension des segments;
changement de pied

La phase d'élan: cloche-pied: l'athlète se penche en avant, jambe droite et gauche fléchies. Par une extension vive de la jambe droite à même le sol et suivie d'une extension de la jambe gauche pour créer un mouvement de balancier: il effectue *un sursaut* — un cloche-pied rasant — qui lui donne un premier élan et l'amène au centre du cercle. Le buste est encore incliné, très bas.

l'extension: la jambe gauche prend contact avec le sol à la limite antérieure du cercle. Le buste se redresse. Il effectue, en même temps qu'un mouvement d'extension vers l'avant, un mouvement de rotation autour des hanches. Le lanceur, à la fin de cette phase, est face à l'aire de lancer. Il pousse sur sa jambe droite. Celle-ci s'étend. Le buste se cambre légèrement. Le bras droit s'allonge à son tour.

Le jet: La jambe droite s'étend complètement; le buste se porte en avant. L'épaule et le bras droit prolongent la poussée de la jambe et du buste et projettent, catapultent littéralement le poids vers le haut sous un angle d'environ 45°. Les doigts participent à la phase ultime du lancer, en « fouettant » le poids, juste avant l'envol de celui-ci.



CONDITIONS DE PRATIQUE

Site

En plein air: aire d'élan. Un cercle de ciment de 2,134 m (7') de diamètre. Ce cercle est délimité par une bande de métal de 17,5 cm (7") de haut et de 4,5 cm (1³/₄") d'épaisseur. Elle est limitée en avant par un butoir de bois fixé au sol. La longueur du butoir: 1,22 m (4'), sa hauteur: 10 à 13 cm (4 à 5"). Le butoir couvre un angle d'environ 65°.

aire de chute: il s'agit d'une surface angulaire (un secteur) de 65° dont l'origine est le centre du cercle.

En salle: l'aire d'élan et l'aire de chute sont généralement en bois ou, respectivement, en bois et en terre battue. Ou alors elles ont les mêmes caractéristiques qu'en plein air.

Matériel et équipement

Le poids: c'est un objet de forme sphérique (un boulet) plein en métal (fer ou laiton).

Diamètre: homme: 110 mm à 130 mm (4 à 5")
femme: 95 mm à 110 mm (3 à 4")

Poids homme: 7,257 kg (16 lb)
femme: 4 kg (8 lb et 12 oz.)

Chaussures: à semelles de caoutchouc, du genre chaussures de tennis, qui permettent à l'athlète de se déplacer, sans déraper.

Apprentissage

Familiarisation avec le poids

Comment tenir le poids? Telle est la première question et par conséquent la première leçon apprise par un débutant. Choisir d'abord le poids approprié, car celui-ci varie avec la catégorie (de 4 kg à 7,257 kg — 8 lb 12 oz à 16 lb). Pour le tenir, l'athlète le prend avec sa main droite (s'il est droitier) et le repose sur ses doigts écartés, le pouce étant sur le côté pour pouvoir bien le garder dans la main. Celle-ci est appuyée sur la clavicule, poignet légèrement fléchi et souple, coude vers le bas. Le poids est maintenu sans pression excessive contre la base du cou. Le débutant est prêt à lancer.

Familiarisation avec différentes phases du lancer

Dès le début, le pratiquant commence à lancer. Sans élan d'abord, parfois avec un poids plus léger, bien qu'il soit recommandé de s'habituer à l'effort réel réclamé par la charge du poids de compétition de sa catégorie.

La prise de conscience de l'extension de la jambe droite, du redressement du corps et de la rotation du tronc, enfin de l'extension de la jambe gauche et du bras droit lanceur sont les buts des exercices effectués, lors des premières séances. Ainsi l'athlète effectue des lancers sans élan, en restant sur ses appuis. Le tronc et la jambe droite fléchis, jambe gauche derrière, dans l'axe du lancement, l'athlète prend conscience du redressement du tronc et de la rotation des hanches. La position initiale de l'apprenti-lanceur n'est pas celle du lanceur chevonné. Il ne peut être aussi fléchi ou même tourné vers l'arrière. Ce n'est que progressivement qu'il le fera, lorsqu'il aura acquis plus de maîtrise et surtout de puissance musculaire. Allonger ce qu'on appelle le *chemin d'impulsion du poids*, exige plusieurs séances d'initiation et d'entraînement. L'athlète reste donc au début, dans la phase initiale, perpendiculaire à l'axe de lancer. Il apprendra ainsi à lancer, en passant par dessus la jambe gauche, après s'être redressé.

Familiarisation avec le lancer complet

Cela consiste à lancer avec élan, en se rapprochant de la position adoptée par des lanceurs en compétition, c'est-à-dire dos tourné à l'avant (axe de lancer). Le début de cette phase est souvent pratiqué en dehors du cercle. En fléchissant sur la jambe droite, le pratiquant effectue un léger sursaut, pour retomber dans la position du lancer sans élan. Le lanceur doit déplacer le bassin vers le haut et vers l'arrière, tandis que le pied droit est ramené sous le corps et la jambe gauche, portée vers l'avant. Il doit éviter d'effectuer une rotation trop rapide des épaules, au moment du redressement du tronc. Pour ce faire, il s'efforcera de regarder le sol vers l'arrière, le plus longtemps possible. Le même exercice est réalisé par la suite dans le cercle, sans souci de dépasser le butoir placé en avant. Le pratiquant se soucie seulement de contrôler le bon emplacement des pieds. Il lui faut aussi insister sur la poussée de la jambe droite et apprendre à bien monter par dessus la jambe gauche, pour s'habituer à une poussée prolongée du corps. Le lanceur doit avoir conscience de l'effort de résistance de la jambe gauche, au début du lancer, ainsi que de la montée de l'épaule droite par dessus la gauche. Peu à peu l'apprenti-lanceur assimile le lancer complet; il travaillera davantage la vitesse d'exécution, sans négliger pour autant les différentes positions du lancement. Au stade de l'entraînement et des compétitions, les séances commenceront à être composées de travail de musculation. Celui-ci est important pour tous les lanceurs, car une bonne technique ne compense pas un manque de puissance musculaire.

Entraînement

Les lancers exigent des athlètes une qualité primordiale: la force. Le lancer du poids ne déroge pas à cette condition. L'entraînement visera donc à développer la musculation. Des exercices avec haltères variés sont indiqués, ainsi que des exercices d'assouplissement, parallèlement à un

perfectionnement du style du lancer. Naturellement comme pour toute discipline athlétique, on ne doit pas négliger l'entretien général foncier. Le meilleur moyen: la course (jogging et vitesse), accompagnée des sports de ballon.

Force

Le lanceur pratique tous les exercices prévus pour les coureurs et les sauteurs: flexion-extension sur le dos. Mais il ajoute des exercices plus spécifiques. De plus, il effectue ces exercices plus souvent et en plus grand nombre que ses collègues sauteurs ou coureurs.

Bras: 10 flexions de bras avec poids de 16 livres; 1 à 2 flexions avec poids de 30 livres. Progressivement on augmente le nombre de séries de flexions: 10, 15, etc. Ces séries de flexions sont accomplies à rythme rapide. Ainsi à la force s'ajoute la puissance. Un athlète en pleine période d'entraînement réalise trois à quatre séries de ce genre. On peut procéder par étape, à partir de trois séries avec un poids de 16 lb. On choisit 20 lb et on effectue une série de 10 par exemple. Puis progressivement on arrive à trois séries. On augmente encore le poids et ainsi de suite. Allongé sur le sol, bras dans le prolongement du corps, l'athlète porte ses bras tendus, muni d'haltères en avant de la poitrine.

Buste et hanche: haltères à bout de bras, pieds joints, le lanceur touche le sol avec les haltères et revient à sa position initiale, une dizaine de fois. Assis, jambes écartées, haltères sur les épaules, le lanceur procède à des mouvements de rotation autour des hanches.

Jambes, membres inférieurs: travail de flexion-extension, haltères sur les épaules, monter et descendre d'un banc à vitesse accélérée, sauts sur place.

Précautions: procéder par augmentation progressive, après échauffement, effectuer sous contrôle. Pas plus de deux à trois séances par semaine, séparées par deux jours de repos.

Rapidité

C'est la rapidité qui fait le grand lanceur. Le lancer du poids c'est une « explosion ». L'entraînement consiste à s'habituer d'abord à lancer souvent en séparant peu les jets entre eux, puis à réaliser des lancers avec un élan maximum. Au même titre que la vitesse permet au sauteur en longueur d'aller loin, l'accélération le long du chemin d'impulsion sera déterminante sur la longueur du jet.

Compétitions

Comme dans les autres concours, chaque concurrent a droit à trois essais; c'est le meilleur des lancers qui est porté au crédit du lanceur en compétition. Les huit meilleurs ont droit à trois essais supplémentaires, ou se retrouvent en finale (Jeux olympiques). Un concurrent est autorisé à toucher l'intérieur de la planche d'arrêt. Le lancer sera annulé s'il dépasse cette limite en sortant du cercle. De plus, le concurrent ne peut sortir du cercle avant que le poids n'ait quitté le sol. Encore faut-il qu'il sorte par la moitié arrière pour que l'essai soit considéré comme valable. Pour pouvoir être jugé bon, le boulet doit tomber dans les limites d'un secteur de 65°, angle tracé à partir du centre du cercle. On effectue la mesure d'un lancer à partir de la marque la plus proche faite par le poids jusqu'à l'intérieur de la circonférence du cercle.

DOCUMENTATION ÉCRITE ET AUDIO-VISUELLE

Documentation écrite

Bulletins, revues, journaux, brochures (en anglais et en français qui traitent uniquement de l'activité qui vous intéresse).

<i>Titre</i>	<i>Adresse</i>
Athlétisme 19. .	Fédération québécoise d'athlétisme 881 est, boul. de Maisonneuve Montréal 132, Québec Canada
Athletics Arena	Arena Publication Limited 325, Streatham High Road Londres, S.W. 16 Grande-Bretagne
Athletic Journal	Athletic Journal Publish. Co. 1719 Howard Street Evanston, Illinois 60202 États-Unis
L'Athlétisme	10, rue du Faubourg Poissonnière Paris 10e France
Athletics Weekly	World Athletic Sporting Publish. 344, High Street Rochester, Kent Grande-Bretagne
Athlétisme (L'Équipe magazine)	124, rue Réaumur Paris 2e France
Atletismo Espanol	Atletismo Espanol Miguel Angel 16 Madrid 16 Espagne
Fédération internationale d'athlétisme amateur	International Amateur Athletic Federation 162, Upper Rickmond Road Putney, S.W. 15 Grande-Bretagne

L'Equipe	126, rue Réaumur Paris 2e France
Miroir de l'athlétisme	Édition « J » 10, rue des Pyramides Paris 1e France
La revue des entraîneurs d'athlétisme	A.E.F.A. 10, rue du Faubourg Poissonnière Paris 10e France
Tips on Athletic Training	American Medical Association 535, North Dearborn Street Chicago, Illinois 60610 États-Unis
Track Newsletter (Track and field quarterly news)	United States Track and Field Association 745, State Circle, Ann Arbor, Michigan 48104 États-Unis
Track Technique	P.O. Box 296 Los Altos, Californie 94022 États-Unis
Track and Field News	P.O. Box 296 Los Altos, Californie 94022 États-Unis
Track and Field News Women	Track and Field Women P.O. Box 371 Claremont, Californie 91711 États-Unis
Women's Track and Field Year Book	Track and Field Women P.O. Box 371 Claremont, Californie 91711 États-Unis
European Track and Field Handbook	Editions La Stamperia Artigiana, Florence Italie

-
- Athletica Leggera Piazza Frattini 19
Milan — CC Postal 3-54025
Italie
-
- Splash The Barrier Club
325 Streatham Road
Londres SW 16 3 N.S.
Grande-Bretagne
-
- Amateur Athlete Ed. Rita A. Cooper Review Publishing Co.
1100, Waterway Boulevard
Indianapolis, Indiana 46202
États-Unis
-
- Coach and Athlete Ed. Dwight Keith Jr.
Coach and Athlete Inc.
1421, Mayson Street N.E.
Atlanta, Georgie 30324
États-Unis
-
- Coaching Clinic Prentice Hall Inc.
Englewood Cliffs, N.J. 07632
États-Unis
-
- Long Distance Log Ed. H. Browing Ross
United States Track and Field Federation
Box 190, Tucson, Arizona 85702
États-Unis
-
- France Marche 17, rue du Faubourg Montmartre
Paris 9e
France
-
- 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, Californie 94040
États-Unis

Track Times Olympia Sport Publications
Olympia Sport Village
Upson, Va. 54565
États-Unis

Ouvrages et autres publications

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

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

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

Documentation audio-visuelle

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

au Québec

- Office du Film du Québec
- Office national du film
- Service général des
moyens d'enseignement
- Radio Québec
- Radio Canada

en France

- Service de pédagogie audio-visuelle de
l'institut national des sports

aux États-Unis

- Action Films Inc.
- Athletic Institute
- Compagnie scientifique Ealing Ltd.
- John Colburn Associates

Plusieurs fédérations sportives et récréatives nationales produisent ou distribuent aussi de nombreux documents audio-visuels. Renseignez-vous auprès de la Fédération d'athlétisme du Québec

ORGANISMES COMPÉTENTS

Associations et Fédérations

Fédération d'athlétisme du Québec 881 est, boul. de Maisonneuve
Montréal 132, Québec
Canada

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

Fédération internationale
d'athlétisme amateur (F.I.A.A.) 162, Upper Richmond Road, Putney
Londres S.W. 15
Grande-Bretagne

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)

en Grande-Bretagne — Simon and Schuster, Praeger 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'information.

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

SÉRIE A — Sports de combat

escrime
 boxe
 judo
 lutte olympique

SÉRIE B — Sports de raquette

badminton
 squash
 tennis sur table
 tennis

SÉRIE C — Athlétisme (courtés)

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
 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

ballonpédo
 cyclisme
 sports équestres
 gymnastique
 tir
 judo-jujitsu

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

	596, rue Poysson Mauricie
Centre du Québec	Casse postale 101 148, rue St-Jean Drummondville
Est-Québec du Québec	48, ave Grande Île Casse postale 327 Valleyfield
Pays-duc Métropolitain	360, rue St-Jean Longueuil
Richelieu - Yamaska	1871, rue des Cascades St-Hyacinthe
De Lanaudière	421, de Lanaudière Joliette
Des Laurentides	554, boul St-Antoine St-Antoine des Laurentides
Montréal	Service des Loisirs 645, rue Saint-François-Xavier Montréal 125

Liste des brochures de la collection GRAND SOLEIL

SÉRIE A — Sports de combat

escrime
boxe
judo
lutte olympique

SÉRIE B — Sports de raquette

badminton
squash
tennis sur table
tennis

SÉRIE C — Athlétisme (courses)

vitesse et relais
obstacles
demi-fond et fond

SÉRIE D — Athlétisme (lancers)

poids
disque
marteau
javelot

SÉRIE E — Athlétisme (sauts)

hauteur
longueur
triple saut
perche

SÉRIE F — Sports aquatiques

nage synchronisée
natation
plongeon
water-polo

SÉRIE G — Sports nautiques

aviron
canoë-kayak (plat)
canoë-kayak (eau vive)
voile
ski nautique

SÉRIE H — Sports de neige

ski alpin
ski nordique
saut à ski

SÉRIE I — Sports de glace

patinage de vitesse
patinage artistique

SÉRIE J — Sports de ballon

basket-ball
volley-ball
handball olympique
soccer (football)

SÉRIE K — Sports divers

haltérophilie
cyclisme
sports équestres
olympiques
crosse
gymnastique

**SÉRIE L — Activités de plein air
d'hiver**

ski de randonnée
raquette

**SÉRIE M — Activités de plein air
d'été**

randonnée pédestre
cyclotourisme

Affiches **Grand Soleil**

46 affiches de 57,15 x 95,25 cm (25,5 x 37,5 po) servent de réplique parfaite aux brochures : même titre, même illustration, même texte au verso. Alors que les brochures se présentent comme l'indispensable « livre de poche » de tout sportif, les affiches offrent l'avantage de servir simultanément à la décoration, à la publicité et à l'information. Grâce à la bande libre ménagée au bas de l'éclatante illustration, les fédérations, les associations de sport ou de plein air peuvent annoncer leurs principales manifestations et en décupler l'efficacité. Le texte d'information sert d'aide-mémoire tant aux sportifs chevronnés qu'aux débutants sur les aspects fondamentaux des sports ou des activités de plein air.

On peut se les procurer à des prix intéressants

- Dans une librairie de l'Éditeur officiel du Québec
- Chez un libraire dépositaire des publications de l'Éditeur officiel du Québec
- Chez l'Éditeur officiel du Québec, par commande postale

Toute commande adressée à l'Éditeur officiel du Québec est payable d'avance par chèque ou mandat-poste à l'ordre du ministre des Finances.

Expédier à : **Éditeur officiel du Québec**
675 est, boulevard Saint-Cyrille
Québec
G1A 1G7

arfaite

de

ément

e

tions

tions

ntaux

bec

ance

BNQ



C 000 012 063

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



BOOKKEEPER

1998

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

bec