



Saut à ski

collection
grand soleil





Bibliothèque Nationale du Québec

Série H
Sports de neige

Saut à ski

Des angles nouveaux

Le saut à ski est un sport qui a connu une véritable révolution technique ces dernières années. Les sauteurs ont appris à utiliser leur corps et leurs skis de manière plus efficace, ce qui leur permet de franchir de plus longues distances et de rester plus longtemps en l'air. Cette évolution a été rendue possible grâce à l'innovation technologique et à l'entraînement intensif.

Avant d'aborder les aspects techniques, il est important de mentionner que le saut à ski est un sport exigeant qui nécessite une grande maîtrise technique et une excellente condition physique. Les sauteurs doivent être capables de contrôler leur corps dans des positions extrêmes, ce qui demande un entraînement rigoureux et une grande concentration.

Introduction au saut

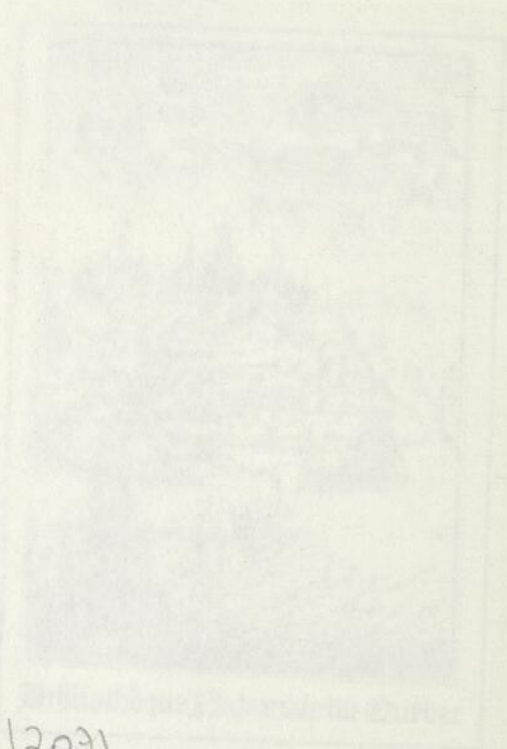
Le saut à ski est un sport qui a connu une véritable révolution technique ces dernières années. Les sauteurs ont appris à utiliser leur corps et leurs skis de manière plus efficace, ce qui leur permet de franchir de plus longues distances et de rester plus longtemps en l'air. Cette évolution a été rendue possible grâce à l'innovation technologique et à l'entraînement intensif.

collection
grand soleil

Éditeur officiel du Québec

© 1974, Éditions du Québec
Tous droits de reproduction et d'adaptation réservés pour tous les pays
Toute réimpression sans autorisation est formellement interdite.
Éditions officielles du Québec
Dépôt légal - 2^e trimestre 1974
Bibliothèque nationale du Québec
D431524

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



12031

© 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

BQ74-2881
D7431574

HISTORIQUE

Le saut à ski a pris naissance dans les contrées nordiques, plus exactement en Norvège. C'est aussi dans ce pays que furent découverts, sur les murs d'une grotte, des dessins, vieux de 4.000 ans, qui témoignent de l'origine fort lointaine du ski. L'autre découverte, faite en Suède, de skis datant de 2.500 ans avant Jésus-Christ, constitue sans doute la preuve irréfutable que le ski était pratiqué depuis fort longtemps. Il faut attendre cependant le XVI^e siècle pour trouver des récits qui relatent leur usage. . . à des fins utilitaires, civiles et militaires.

Des origines récentes

Si on trouve dès le XVIII^e siècle certaines formes de compétitions en ski, il ne s'agit pas encore du saut ni même du ski alpin. Il faut attendre le XIX^e siècle pour que de jeunes Norvégiens s'amuse à sauter, comme le relatent des témoins de l'époque. Il paraîtrait que certains réussissaient des sauts de plus de soixante-dix pieds. Le temps et les records ont changé. Les sauteurs actuels atteignent parfois plus de 500 pieds. Il faut toutefois ajouter que de tels sauts ont été réussis sur des tremplins modernes d'une longueur de 140 m (environ 460').

Avant d'atteindre pareille distance — moins longue dans la plupart des compétitions actuelles — il a fallu que plusieurs générations de simples pratiquants et de champions s'adonnent à leur sport favori. Le saut à ski ne tarda pas à attirer, sinon beaucoup d'adeptes, du moins des milliers de spectateurs. Des tremplins rudimentaires, puis de plus en plus perfectionnés et agrandis, permirent ainsi aux jeunes Scandinaves de faire du saut à ski un sport national, au même titre que le ski de fond. D'ailleurs le saut sera longtemps apprécié et. . . pratiqué, dans les seuls pays scandinaves.

Universalisation du saut

La présentation d'une compétition hors de leurs frontières, dans le cadre des premiers Jeux olympiques d'hiver, en 1924, à Chamonix, provoqua intérêt et curiosité parmi les amateurs de sports d'hiver des autres pays. Cet intérêt eut pour effet d'internationaliser cette autre discipline nordique. Des tremplins furent construits au cours des années suivantes en Allemagne, en France et dans les pays de l'Est. Un petit groupe de jeunes commença à son tour à s'initier à ce sport fort spectaculaire. Il ne menaça pas pour autant la suprématie des sauteurs finlandais et norvégiens. En effet, les Norvégiens remportaient dans l'unique concours de saut (tremplin de 70 mètres) présenté jusqu'en 1964 aux Jeux olympiques, cinq médailles d'or consécutives. Le premier champion olympique de saut sur tremplin de 90 mètres, inscrit pour la première fois aux Jeux d'Innsbruck, en 1964, fut encore un Norvégien.

Les Scandinaves affichèrent ainsi leur suprématie jusqu'aux Jeux de 1960, où l'Allemand Recknagel obtint le titre olympique. Depuis quelques années des sauteurs d'autres pays, en particulier les pays de l'Est, ont fortement ébranlé l'orgueilleuse domination des sauteurs nordiques. Après les Allemands, les Tchèques, les Yougoslaves, c'est au tour des Japonais de présenter des sauteurs particulièrement brillants. Les derniers Jeux olympiques de 1972, à Sapporo, ont permis aux sauteurs nippons de bien figurer, en décrochant la première place et plusieurs places d'honneur sur tremplin de 90 mètres.

Les résultats des derniers Jeux olympiques, ainsi que des précédents, témoignent de l'universaisation du saut à ski. Ceci ne signifie pas cependant que les Norvégiens, les Suédois ou les Finlandais ne sont plus au premier plan des compétitions. Le nombre de concours organisés dans leur pays, l'intérêt qu'ils suscitent chez les jeunes leur permettent de présenter des sauteurs de talent. Ceux-ci ont toutefois à lutter actuellement contre la vive concurrence de sportifs d'Europe, d'Amérique et d'Asie.

Depuis la présentation des concours sur tremplins de 70 mètres et de 90 mètres, aux Jeux olympiques, le nombre de compétitions de sauts à ski n'a cessé de s'accroître. En dehors des Jeux, il faut mentionner les championnats du monde, le Tournoi des quatre tremplins qui comprend des concours à quatre endroits différents en Allemagne et en Autriche (Oberstdorf, Garmisch-Partenkirchen, Innsbruck et Bischofshofen). On ne peut omettre la compétition de Planica, en Yougoslavie, et surtout celle d'Holmenkollen, en Norvège, qui attire, chaque année, plus de cent mille spectateurs. Il faut dire que les pays nordiques sont encore la terre d'élection du saut à ski. Chaque fin de semaine, jeunes et adultes doivent attendre leur tour près des centaines de tremplins installés un peu partout.

Le saut, au Canada

Si la situation du saut à ski est plus modeste au Canada, cette discipline semble retrouver un regain de popularité. Pour ce faire l'Association canadienne de ski et Ski-Québec ont dû effectuer un énorme et inlassable travail de promotion pour sauver le saut à ski de sa disparition totale. Pourtant, il y a quelques années, celui-ci avait permis à des sauteurs québécois, tels que Laurent Bernier et Jacques Charland, de bien figurer au côté de grands champions internationaux. En 1972, la création d'un concours international, au Mont Ste-Anne a réveillé l'intérêt des nombreux amateurs de sports d'hiver. La télédiffusion de cette manifestation sportive, présentée de nouveau en 1973, a suscité aussi l'engouement de nombreux jeunes qui s'initient maintenant aux rudiments de cette discipline. Ce nouvel intérêt constaté chez les jeunes — particulièrement au Québec — ne pourra suffire pour que le Canada présente prochainement des sauteurs de niveau international. Malgré la 17^e place obtenue dans l'épreuve du saut

sur tremplin de 90 m par le Canadien Mezl, aux Jeux de Sapporo, il serait illusoire d'espérer d'autres sauteurs de talent, sans que des installations soient construites en assez grand nombre. Or le Canada manque de tremplins pour permettre aux jeunes de s'initier et de se perfectionner. Il faudra donc attendre les prochaines années pour voir nos représentants briller au premier plan de la scène mondiale du saut à ski, si des installations sont construites en nombre suffisant.

Amélioration technique

L'histoire du saut à ski serait incomplète si on ne mentionnait pas les changements apportés à l'équipement et au matériel utilisés et si on oubliait d'évoquer l'évolution technique du saut proprement dit. Des premiers skis rudimentaires, à peine adaptés pour la pratique du saut, on passa rapidement à des skis plus longs et surtout plus larges. Ces caractéristiques contribuèrent à mieux supporter les sauteurs dans les airs, tout en leur donnant une meilleure stabilité. Des chaussures plus légères et plus souples, des vêtements légers et ajustés, des fixations perfectionnées et sûres qui amélioraient la liaison pieds-bottes-skis, essentielle à la pratique du saut, constituent les principales améliorations de l'équipement du sauteur.

Les changements techniques furent aussi importants au niveau des installations. Des recherches sur l'aérodynamisme ont eu pour conséquence de modifier la courbe et la longueur des pistes d'envol et des pistes d'atterrissage. Enfin, la technique des sauts a subi également d'importantes modifications. En effet, les sauteurs ont adopté une position de recherche de vitesse maximale sur la piste d'élan, une position en vol qui leur assure un maximum de stabilité et de glissement et, enfin, une position d'équilibre, idéale au moment de la reprise de contact avec la neige. Ces changements, effectués au fil des ans, ont eu pour effet d'augmenter considérablement les performances.

CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

Technique de base du saut à ski

Tout au long du parcours, le sauteur doit enchaîner une série de mouvements successifs ayant des buts très précis.

Le départ: le sauteur, à l'aide de ses mains, en appuyant un ski sur un blocage et en projetant l'autre vers l'avant, cherche à quitter la plateforme de départ avec une vitesse optimale.

Recherche de vitesse: en fonction de sa propre morphologie, le sauteur doit prendre une position décontractée, mais aérodynamique, dans une position accroupie, la poitrine appuyée sur les genoux, les mains dans le prolongement du corps, qui lui permettra d'arriver au point d'envol détendu, bien d'aplomb et avec une vitesse maximale.

Préparation: le sauteur se prépare à passer le raccord entre la piste d'élan et la table du tremplin, en déplaçant son centre de gravité vers l'avant. Il commence à fixer le point d'envol. En relevant légèrement le postérieur, le skieur évite d'être projeté à l'arrière et reste en mesure de se relever normalement dans la phase suivante.

Le saut

Au moment où les skis arrivent au point d'envol, le skieur exécute une détente souple, mais avec le maximum de puissance et de vitesse, dans un mouvement d'élévation aérodynamique, avec rotation du centre de gravité vers l'avant et extension complète des jambes. C'est la phase clef du saut et la réussite des phases suivantes dépendra de la précision avec laquelle elle aura été effectuée.

Première phase du vol: la prise de ski

Avec la plante des pieds, le skieur tire ses skis contre lui, afin que la pression de l'air les relève et les supporte. À ce moment-là, a lieu un regroupement des skis, des bras et du haut du corps, alors que les hanches sont poussées vers l'avant.

Deuxième phase du vol: position aérodynamique

Le sauteur continue à avancer les hanches de façon régulière et retient ses skis avec la pointe des pieds, afin de se placer dans une position aérodynamique idéale, selon les conditions du tremplin.

Troisième phase du vol: prolongation

Il s'agit ici de pousser encore plus sur les skis, non plus avec les hanches, mais avec les épaules. C'est probablement la phase du saut qui demande le plus d'audace et de volonté au sauteur.

L'atterrissage

En levant le buste, sans revenir en arrière avec les hanches, il faut à nouveau relever les skis en ouvrant légèrement les bras. Au moment du contact avec la piste de réception, le sauteur avance une jambe et exécute une flexion qui ne doit pas être trop profonde. En plaçant ainsi son centre de gravité entre les deux jambes, le sauteur pourra garder son équilibre malgré un ralentissement ou une accélération brusque dus aux conditions de la neige.

CONDITIONS DE PRATIQUE

Site

Le site des compétitions de saut à ski est constitué par un tremplin placé au sommet d'une pente.

Matériel et équipement

Le tremplin: constitue l'infrastructure pour la pratique du saut à ski. Sans lui, le sport ne peut se pratiquer. L'installation d'un tremplin, qui servira à des compétitions nationales ou internationales, exige une construction très précise, qui obéit à des normes exigées par la Fédération internationale de ski. Aussi le profil d'un tremplin est dessiné par un géomètre qui doit tenir compte de toutes les normes. Cela comprend notamment les inclinaisons du plateau de l'envol, de la piste d'élan et de la piste de réception, le rayon de la courbe allant de la piste d'élan au plateau de l'envol, le rayon de la courbe allant de la piste de réception à la piste de décollage, les longueurs du plateau de l'envol, de la piste d'élan et de la piste de réception, etc. La longueur des trampolins varie suivant les caractéristiques choisies parmi les normes prescrites.

Les skis: ont des dimensions différentes des autres skis. Ils sont plus épais et plus larges. Ils comportent trois rainures sous la semelle.

Les vêtements: sont semblables à celui du skieur alpin: légers, chauds et souples pour ne pas gêner les mouvements du sauteur. Les vêtements sont bien ajustés afin de réduire le frottement de l'air, lors de l'élan ou de l'envol.

Apprentissage

Le saut à ski exige une initiation assez longue. Le débutant doit s'astreindre à suivre scrupuleusement les conseils d'un entraîneur ou moniteur (même si les conseils sont peu nombreux). L'apprenti-sauteur commence par se familiariser avec le matériel. Il observera — si possible — les caractéristiques d'un tremplin de haute compétition mais il n'aura pas à y faire immédiatement ses débuts. En effet, il effectuera les premiers sauts d'initiation sur un petit tremplin. Ce premier stade de l'initiation vise à dissiper l'appréhension. Le débutant aura à apprendre l'exécution des différents mouvements du saut (départ, recherche de vitesse, saut, atterrissage), dans le cadre d'un apprentissage simulé. Grâce à des exercices appropriés, semblables à ceux exigés pour le saut réel, le débutant cherchera à trouver une bonne position accroupie, suivant sa morphologie. Il effectuera ainsi des séries dans cette position, suivies de détente et de sprints courts. Il s'exercera ensuite à partir de la position accroupie pour faire des sauts, se terminant par des réceptions, jambes écartées et pliées. Il répétera ensuite ce mouvement en relevant les pieds, au moment du saut. Pour obtenir l'automatisme de cette partie du mouvement, le pratiquant pourra sauter à la corde, en relevant la pointe des pieds.

D'autres exercices sont effectués pour apprendre la position aérodynamique d'envol. Par exemple, le débutant se penche en avant, les jambes retenues par un camarade, qui le lâche au signal donné. Il doit se réceptionner, en ayant les jambes écartées et pliées.

Des exercices semblables aux exercices précédents viseront à initier le sauteur débutant à l'atterrissage. Lorsque les gestes qui composent le saut à ski sont suffisamment automatisés, le jeune sauteur va passer au second stade de l'apprentissage: des exercices identiques à ceux effectués en saut simulé, mais dans des conditions réelles. Il en fera plusieurs sans tremplin seulement avec les skis, d'autres avec les skis et sur petit tremplin. Peu à peu, il sera en mesure de constater les progrès accomplis. Il pourra commencer à faire alors des sauts complets sur de petits trempins de 10 m, faits avec de la neige. Dans ces conditions, la répétition des phases groupées du saut lui permettra d'en arriver au stade des premières compétitions.

L'apprentissage n'est pas totalement terminé. Un entraînement progressif et continu, auquel viennent s'ajouter des séances de conditionnement physique général et spécifique, remplace l'initiation de base. Le débutant est devenu, à force d'exercices et de répétitions des différentes phases du saut, un bon athlète et un sauteur respectable. Son entraînement n'est pas pour autant achevé, surtout s'il envisage d'atteindre les niveaux national et international.

Entraînement

Le sauteur ne doit pas négliger le conditionnement physique spécifique et général; celui-ci sera particulièrement important au cours de la période estivale, mais plus réduit au cours de la saison de compétitions. Durant cette période, le sauteur effectuera plutôt de longs échauffements avant une séance de sauts ou avant une compétition.

L'entraînement au saut proprement dit se composera d'exercices effectués sur les skis, en dehors et sur le tremplin. Dans ce cas, le sauteur répétera certaines phases du saut pour améliorer l'automatisme et le style de ses gestes.

Compétitions

Le calcul des sauts

Lors d'une compétition officielle, le rang de chaque sauteur sera déterminé par le total de ses points en distance et de ses points de style.

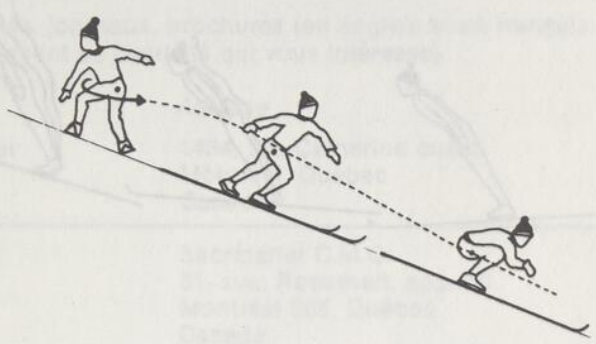
La distance

La distance parcourue par chaque sauteur est convertie en points selon des tables préparées par la F.I.S. Ainsi, le plus long saut de la compétition vaudra 60 points et les autres valent un nombre de points décroissant en proportion de la distance. Donc, pour deux sauts de concours, chaque sauteur obtient des points sur un maximum possible de 120 points.

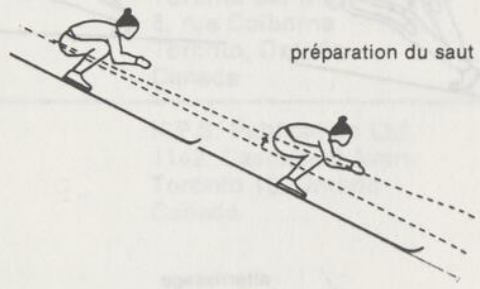
Le style

Normalement, cinq juges, reconnus par les fédérations concernées, accordent des points de style à chacun des deux sauts effectués. Le maximum de points donné par chaque juge est de 20 pour un saut parfait, ce qui est pratiquement impossible. Au moment de la compilation, les points le plus bas et le plus élevé, accordés pour chaque saut, sont rayés. Le résultat est obtenu par l'addition des autres notes divisées par leur nombre.

DOCUMENT PRINCIPAUX MOUVEMENTS DU SAUT À SKI

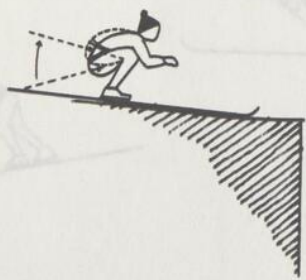


recherche de vitesse

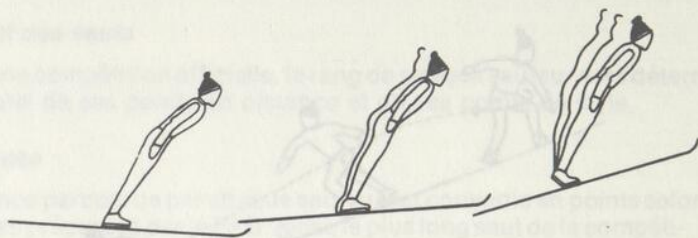


préparation du saut

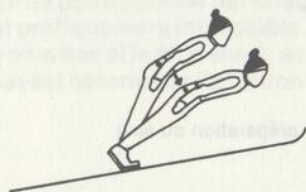
mouvement avant le saut



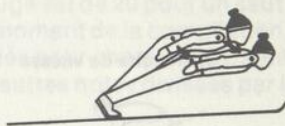
première phase du vol = prise de ski



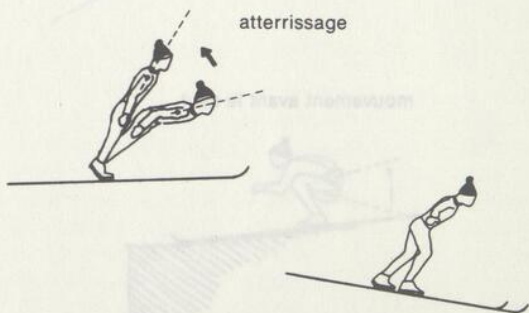
deuxième phase du vol =
position aérodynamique



troisième phase du vol = prolongation



atterrissage



DOCUMENTATION ÉCRITE ET AUDIO-VISUELLE

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

<i>Titre</i>	<i>Adresse</i>
Canadian Skier	1434, Ste-Catherine ouest Montréal, Québec Canada
Montagne	Secrétariat C.M.C. 51, ave. Roosevelt, app. 10 Montréal 305, Québec Canada
Ski	Metropolitain Publishers 1255, rue Université Montréal, Québec Canada
Ski-Runner	Toronto Ski Club 8, rue Colborne Toronto, Ontario Canada
Ski-Star	K.P.S. Publication Ltd. 1142, Castlefield Aven. Toronto 19, Ontario Canada

Ski	Ski Portland Place Boulder, Colorado 80302 États-Unis
Ski Area Management	Metropolitain Publishers 1255, rue Université Montréal, Québec Canada
Ski Business	Universal Publishing and Distribution Corp. 235, 45th Street East New York, N.Y. 10017 États-Unis
Western Ski Time	Western Ski Time 444, Market Street, suite 304 San Francisco, California 94111 États-Unis
Ski Flash	12, rue Ivory Grenoble France
Ski Français	119, rue de Courcelles Paris 17e France
Ski pour les Jeunes	Ministère de la Jeunesse et des sports 34, rue de Châteaudun Paris 9e, France

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 Ski Québec

ORGANISMES COMPÉTENTS

Associations et fédérations

Association canadienne de ski — 881 est, boul. de Maisonneuve
Division du Québec Montréal 132
Québec

Association canadienne de ski amateur 333 River Road
Ottawa, Ontario
Canada

Fédération internationale de ski Secrétariat général
Postfach 805
9001 St. Gallen
Suisse

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

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

urfaite

le

ément

e

tions

tions

taux

bec

ance

BNQ

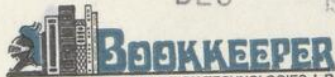


C 000 012 071

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

DEC

1997



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

L'Édition officielle du Québec

bec