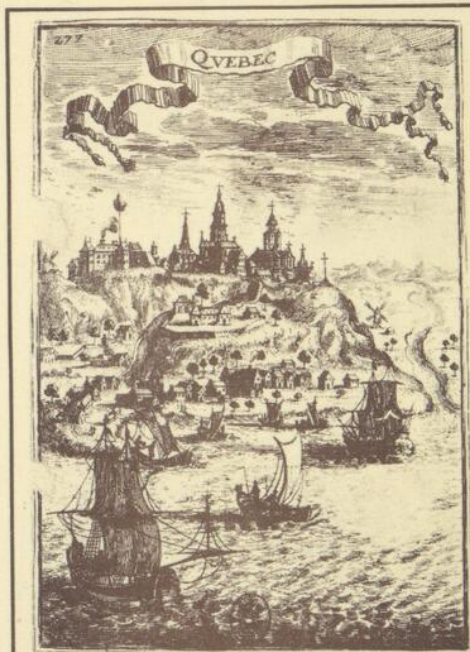




**Ski
alpin**

collection
grand soleil





Bibliothèque Nationale du Québec

Série H

Sports de neige

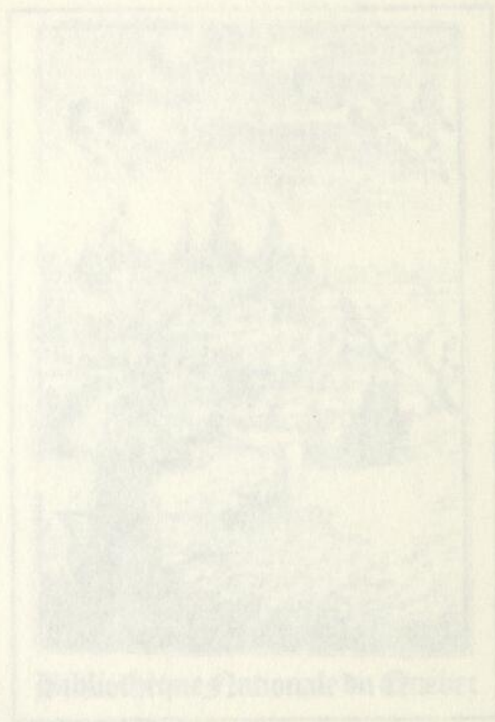
Ski alpin

collection
grand soleil

Éditeur officiel du Québec

004-5884
D4431273
Bibliothèque nationale du Québec
Dépôt légal — 2e trimestre 1974
du Québec

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



12074

© 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

BQ74-2884
D7431573

HISTORIQUE

Des origines lointaines

La pratique du ski est plus ancienne qu'on ne le présumait. Trois preuves ont amené les spécialistes à cette conclusion. L'origine finlandaise du mot ski qui provient du dialecte finno-ougrien, ce qui en fait remonter l'usage à 4500 ans avant notre ère. La découverte, sur les parois d'une grotte en Norvège, de dessins vieux de 4000 ans qui représentent des hommes en ski chassant le renne. Enfin la découverte, effectuée par des archéologues, dans des tourbières en Suède, de morceaux d'un ski dont l'âge est estimé à 2500 ans avant Jésus-Christ, constitue sans doute la preuve la plus importante des origines lointaines du ski. L'histoire ne spécifie pas si c'était à des fins récréatives. Il semble plutôt que le ski soit né d'une nécessité, celle de se déplacer sur la neige omniprésente durant plusieurs mois, dans les pays scandinaves. Les skis, indispensables à la pratique de l'activité du même nom, ont donc d'abord été instrument de déplacement, pour chasser, aller au travail ou guerroyer. Ils ont fait l'objet de nombreuses modifications au cours des siècles: tantôt longs, tantôt courts et plus ou moins larges. Ces modifications répondaient au besoin constant de rendre les skis plus efficaces et plus rapides. D'abord *planches à neige* (comme le signifiait le mot *ski* dans la langue norvégienne), ils ont pris peu à peu leur forme actuelle. Leur fabrication restait cependant rudimentaire tant pour les « planches » que pour les fixations. Leur forme, au XVIIIe siècle et même au XIXe siècle, convenait uniquement aux conditions physiques des pays nordiques. Si bien que les habitants des pays alpins, qui en firent la découverte, à la fin du XIXe siècle, après les exploits des explorateurs Nansen et Amundsen, constatèrent que l'équipement était inapproprié pour dévaler les pentes abruptes des Alpes. L'alpiniste grenoblois Henri Duhamel fut un des premiers à améliorer l'équipement, en l'adaptant aux différentes conditions des pentes des Alpes. Plusieurs, comme Duhamel, cherchèrent aussi à perfectionner l'équipement. Ainsi fut mise au point la fixation *Kandahar* qui permettait de conserver un bon contrôle des skis, grâce à un étrier avant qui enserrait le devant du pied et une talonnière qui maintenait le talon bien en place.

La création d'un lien chausse-ski rendait possible alors la descente des pentes les plus abruptes.

Cette amélioration de plusieurs parties de l'équipement du skieur contribua à l'évolution de la technique. Celle-ci fut uniformisée dans les années 1930, par la méthode d'enseignement de l'Autrichien Hannes Schneider. Cette méthode permit d'initier au ski alpin un grand nombre de personnes.

Il reste qu'à cette époque, pour la plupart des gens, le ski ne constituait qu'une activité de détente. Les plus audacieux imaginèrent cependant de disputer des compétitions. Les grandes compétitions de ski alpin n'étaient pas nées pour autant. La Fédération internationale de ski, contrôlée à l'époque par les Scandinaves, ne voulut pas reconnaître immédiatement ces épreuves à caractère sportif. Les membres de l'organisme international ne purent toutefois résister longtemps aux efforts d'un des premiers promoteurs du ski alpin, l'Anglais Arnold Lunn. Ce dernier avait imaginé, dès 1922, la formule du slalom; il avait rédigé également les règles de la descente et imaginé le système du combiné alpin. Peu à peu, il sut gagner l'enthousiasme des pratiquants et des amateurs sportifs, si bien qu'en 1931 furent présentés les premiers championnats du monde de ski alpin. Depuis, le nombre de grandes compétitions n'a cessé d'augmenter: Jeux olympiques d'hiver, Coupe du monde, championnats nationaux, etc. Dans certaines manifestations multidisciplinaires comme les Jeux olympiques, le ski alpin est devenu d'ailleurs le sport roi. Son aspect spectaculaire et le nombre de ses champions expliquent en partie l'intérêt porté par le grand public.

Au Canada, le ski alpin a suivi un essor identique à celui qu'il a connu dans les pays alpins. Ainsi la création, avant la seconde guerre mondiale, de pentes de ski dans la région de St-Sauveur fit de ce petit village des Laurentides un des centres de ski les plus importants en Amérique du Nord. L'on se souvient du célèbre « train du Nord » qui transportait, chaque fin de semaine, des centaines de skieurs. Le Mont-Tremblant devint mondialement connu et apprécié de tous les connaisseurs pour ses pentes abruptes. À Québec, la région du Lac Beauport fut aussi, vers la même époque, très fréquentée par une foule de nouveaux adeptes.

Après la seconde guerre mondiale, l'engouement pour ce sport d'hiver prit davantage d'ampleur. Dans plusieurs régions du Québec, des pentes de ski furent aménagées. Cette popularité est attribuable en grande partie à l'amélioration de l'équipement individuel mais surtout à l'installation de remontées mécaniques.

La construction d'une infrastructure complète et étendue fait du Québec une des régions les mieux dotées actuellement sur le plan des centres de ski et qui compte le plus grand nombre de pratiquants de toutes les provinces du Canada.

L'Association canadienne de ski et SkiQuébec

Dans chaque pays, un organisme regroupe les différentes activités du ski (compétition et récréation). Au Canada, l'Association canadienne de ski, organisme national, est membre de la Fédération internationale de ski (FIS) qui est l'instance supérieure dirigeant les sports de neige: ski alpin, ski nordique, saut à ski. L'Association canadienne est représentée, dans chaque province, par un organisme. Ainsi au Québec, SkiQuébec, connue encore sous le nom d'Association canadienne de ski, division du Québec, s'occupe du développement et de l'organisation des trois disciplines du ski. En plus de la formation de cadres (entraîneurs, moniteurs, etc.) et de la sanction des compétitions, une des plus importantes fonctions de Ski-Québec est de régir le sport dans son ensemble, tant dans le domaine de la compétition que dans celui de la récréation. Pour ce faire, il a mis sur pied différents programmes dans le but de rejoindre le plus grand nombre de skieurs. Son personnel et des facilités administratives sont mis à la disposition des associations régionales, si bien que, partout au Québec, les programmes et les activités du ski alpin sont uniformisés et identiques en qualité. Grâce au travail énergique et constant de cet organisme et d'autres mouvements et associations, le ski alpin a connu un essor très spectaculaire. On est à même de constater que les performances réussies par de jeunes skieurs sont les résultats des efforts et des moyens mis en oeuvre. Les Diane Pratte, Alain Cousineau, Rémi Cloutier, Yvon Blackburn au ski alpin, les Jan Hansen, Brent McDougall, Bernard Voyer au ski de fond, les Mezl Zdenek, Denis Martel au saut représentent actuellement les athlètes de premier plan, issus de la masse de pratiquants qui assurent aux sports de neige une place enviable parmi les activités les plus populaires au Québec.

La configuration géographique de plusieurs régions et les conditions climatiques constituent des avantages appréciables qui font du Québec un terrain idéal pour la pratique du ski et de tous les sports de neige.

Le pratiquant sportif et l'adepte du plein air ont la possibilité de se joindre à un club, de fréquenter un centre de ski ou encore de suivre des stages d'initiation et de perfectionnement.

CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

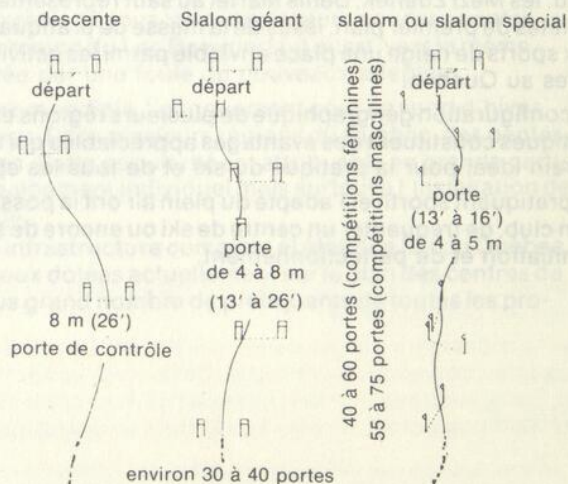
Les spectateurs d'une compétition de ski alpin peuvent se rendre compte des progrès accomplis dans ce sport, lorsqu'ils voient des « *hommes-fusées* » dévaler les pentes, à des vitesses de 100 km/h (65 mi/h).

Bien que de plus en plus apprécié, le ski de compétition est encore mal connu. L'on confond dans une même épreuve la descente et les slaloms. Il faut donc décrire les caractéristiques des trois épreuves du ski alpin.

La descente

La descente est toujours considérée comme l'épreuve reine du ski alpin. Malheureusement elle est moins appréciée en Amérique du Nord, parce qu'elle est plus difficile à présenter en raison du nombre peu élevé de pistes de descente. Pour les connaisseurs, la descente constitue la discipline qui permet le mieux de déceler, chez un skieur, l'étoffe d'un champion. D'ailleurs, dans les grandes compétitions nationales et internationales, rares sont les courses de descente qui ne sont pas remportées par un champion ou par un skieur chevronné. En effet, seul un skieur complet peut négocier, avec des chances de victoire, un parcours d'environ 3 km (environ 2 mi) à une vitesse moyenne de 100 km/h (65 mi/h), plongeant dans des couloirs abrupts et glacés qui donneraient le vertige à plus d'un pratiquant.

EXEMPLES DE PARCOURS DES TROIS ÉPREUVES ALPINES



Certains vont jusqu'à affirmer que l'on n'a rien vu avant d'avoir assisté à une épreuve internationale. Quel que soit le niveau de la compétition, il ne suffit pas d'avoir de l'audace pour pratiquer cette discipline. Le skieur doit utiliser toutes ses connaissances techniques et ses aptitudes pour vaincre les difficultés du tracé. Des portes de contrôle limitent cependant la vitesse de pointe; ce contrôle exige alors du skieur d'autres qualités que l'audace, notamment de bonnes qualités physiques et psychologiques.

Des trois épreuves, la descente est celle qui requiert la plus grande longueur de piste et la plus forte dénivellation. Le parcours est dessiné sur une piste délimitée par des portes de 8 m (26') de large, formées par des piquets et des fanions. Le tracé d'une descente, tout en étant moins sinueux que ceux des deux autres épreuves, n'en est pas moins parsemé d'accidents de terrain. C'est à ce niveau que se situe la difficulté première d'un parcours: portion de pente à forte inclinaison, parties glacées, virages relativement accentués après un passage rapide constituent autant d'exemples des difficultés. La longueur d'un parcours varie de 1,5 km (1 mi) pour les femmes à 3 km (environ 2 mi) pour les hommes; la dénivellation varie en conséquence de 400 m (1,300') à 700 m (moins de 2,400') pour les femmes et de 800 m (2,600') à 1,000 m (3,300') pour les hommes. Ces distances et les difficultés sont réduites pour les compétitions entre jeunes skieurs.

Lors d'une compétition, une seule descente est disputée et le meilleur temps détermine le vainqueur.

Le slalom ou slalom spécial

Si la descente exige du skieur courage et force physique, le slalom nécessite plutôt de prompts réflexes, la précision de tous les mouvements et de la vélocité. Aussi le spectacle d'un skieur de classe internationale, en train de progresser à travers une forêt de piquets tient de la prouesse sportive.

Longtemps considéré comme une épreuve annexe de la descente, le slalom est devenu une épreuve autonome qui a ses spécialistes et ses champions. L'épreuve de slalom se déroule sur un terrain dont la longueur et la dénivellation sont moins grandes que celles de la descente.

Le parcours est par contre jalonné d'un grand nombre de portes qui constituent les difficultés de l'épreuve et dont l'emplacement et la position varient. Les portes, qui sont formées par des piquets munis de fanions aux couleurs bleues ou rouges, ont de 4 à 5 m (13' à 16') de largeur. Le nombre des portes peut varier de 40 à 60 pour les compétitions féminines et de 55 à 75 pour les compétitions masculines. Leur disposition est également différente et constitue des figures (porte horizontale ou « ouverte », porte verticale ou « fermée », chicane, double verticale). L'espace minimum entre les portes doit être de 75 cm (30").

La longueur et la dénivellation d'un parcours de slalom sont moins grandes que celles de la descente. Toutefois il n'y a pas de longueurs minimum et maximum déterminées. Un parcours a environ 150 m (500'). La dénivellation des parcours, dans les deux cas, varie en conséquence entre 140 m et 200 m (460' et 660') pour les hommes et entre 120 m et 160 m (400' et 530') pour les femmes.

Le slalom géant

Le slalom géant, créé après la seconde guerre mondiale, est le dernier né des épreuves de ski alpin. Longtemps considéré comme une épreuve hybride empruntant à la fois du slalom et de la descente, le slalom géant a conquis peu à peu ses lettres de noblesse. Il fut inscrit au programme des Jeux olympiques d'hiver, à Oslo en 1952. L'aspect spectaculaire de cette épreuve a contribué à accroître rapidement sa popularité auprès du grand public.

Deux définitions peuvent caractériser le slalom géant. Selon les uns, le slalom géant s'apparenterait à une descente contrôlée, selon les autres il serait un slalom très espacé.

Le « géant », comme on l'appelle fréquemment, comporte une série de portes très espacées les unes des autres, mais moins nombreuses que dans le slalom spécial (30 à 40), avec des virages accentués et des lignes droites où les skieurs peuvent atteindre des vitesses de 65 km/h (40 mi/h). En raison de ses caractéristiques, le slalom géant est une épreuve qui exige beaucoup de puissance et d'endurance. Comme pour les deux autres épreuves du ski alpin, certains skieurs sont, au niveau international, des spécialistes du géant.

Le parcours de slalom géant, comme son nom l'indique, est plus long que celui du slalom spécial. Sa longueur est d'environ 800 m (1/2 mi) pour les compétitions masculines et de 600 m (3/5 mi) pour les compétitions féminines. La dénivellation varie en conséquence de 250 m à 500 m (750' à 1500') pour les premières et de 250 m à 450 m (750' à 1,350') pour les secondes.

Un slalom géant se dispute en deux manches dont l'addition des temps détermine la performance et le classement des skieurs.

CONDITIONS DE PRATIQUE

Deux éléments conditionnent avant tout la pratique du ski et influenceront notamment sur le traitement à donner aux skis (fartage) et à l'équipement à porter (vêtements et chaussures).

— **la neige:** on distingue deux qualités de neige

La nouvelle neige: fraîchement tombée, poudreuse

La vieille neige: tombée depuis plusieurs jours, glacée ou tassée par le vent ou encore devenue granuleuse

— **le temps:** celui-ci influe constamment sur la constitution de la neige. Il convient par conséquent d'y attacher beaucoup d'importance.

Si l'air est plus froid que la neige, celle-ci refroidira encore; par contre si l'air est plus chaud, la température de la neige s'élèvera et celle-ci deviendra plus humide.

Ces observations permettent de bien choisir le fart à poser sur les skis. Celui-ci se présente sous la forme d'un liquide que l'on applique avec un pinceau. On pose préalablement une couche de goudron qui a pour objet de protéger le bois contre l'humidité. Une cire de base et le fart, choisis en fonction des conditions de neige, permettent de rendre la surface de la semelle plus résistante à l'usure. Le fart permet de rendre les skis plus glissants tout en étant adhérents à la neige. Pour bien choisir le fart, il est bon d'obtenir les conseils d'un spécialiste.¹

Site et aménagements

La durée de la saison hivernale ainsi que le relief des régions au Québec, assurent aux amateurs de ski alpin une variété infinie de pistes et de centres de ski. Le ski alpin se pratique de préférence sur des sites aménagés avec des remonte-pentes et des télésièges. Depuis quelques années, le gouvernement québécois ainsi que des organismes privés de loisirs ont aménagé de nombreux centres de ski, en traçant plusieurs centaines de milles de pistes. La plupart des centres importants se trouvent situés dans les Laurentides, au nord de Montréal et de Québec, dans les Cantons de l'Est et dans l'Outaouais.²

Il est possible, si aucun tracé aménagé n'existe à proximité, de faire de petites descentes à travers la campagne (dans une partie vallonnée), en s'assurant des autorisations nécessaires et de l'aide d'un skieur compétent.

¹ À cette fin, SkiQuébec fournit sur demande un tableau des cires à employer, suivant les conditions de la neige. Le moniteur d'un club peut vous donner également ce genre de renseignements.

² Le ministère du Tourisme, de la Chasse et de la Pêche publie une brochure qui présente la liste complète des centres de ski, avec mention de leurs aménagements et de leurs installations.

Matériel et équipement

Au cours des cinq dernières années, l'équipement du skieur a sensiblement évolué en raison des matériaux utilisés pour sa fabrication. Il n'y a pas très longtemps, les manufacturiers employaient encore le cuir, pour la fabrication des bottes et le bois, pour celle des skis. Ces matériaux sont maintenant remplacés par des matières plastiques (polyuréthane, fibre de verre, etc.).

Les chaussures

Les chaussures sont la partie de l'équipement qui a reçu le plus de transformations. Vers 1964, apparaissaient les premières bottes en matière plastique. L'emploi de ces matériaux permit aux fabricants de créer de nouvelles formes de bottes, à l'esthétisme très moderne, mais surtout très confortables. Un autre procédé technique plus récent, l'injection d'une mousse auto-moulante qui épouse la forme des pieds, a contribué à augmenter encore le confort et aussi à accroître le contrôle des skis. Grâce aux méthodes de fabrication, les manufacturiers sont donc en mesure d'offrir actuellement aux skieurs amateurs et chevronnés un large éventail de modèles.

Les skis

Après les skis de bois, les manufacturiers fabriquent des skis de métal. Ces skis, composés d'une âme en bois compressée entre deux lamelles d'aluminium, avaient l'avantage d'être plus résistants et plus faciles à entretenir. Cependant ils ne permettaient pas d'obtenir toujours de bonnes performances sur le plan sportif, notamment en slalom, à cause d'une mauvaise adhérence de ces skis sur la neige.

L'apparition de matériaux synthétiques dans la fabrication de nombreux produits incita les manufacturiers à se lancer dans la production de skis en fibre de verre. Ceux-ci adhéraient plus sur la neige glacée et étaient plus « nerveux » pour le slalom. Ils présentaient toutefois un inconvénient majeur, une extrême fragilité. Grâce à des recherches constantes, ces inconvénients techniques ont été corrigés au point que les skis actuels ont, quel que soit le matériau utilisé, des qualités assez identiques. Aujourd'hui certains skis sont faits en métal et en fibre de verre. Ce procédé de fabrication a accru considérablement la solidité.

Des modifications ont été apportées également à la longueur des skis et ce, par les pratiquants eux-mêmes. Ce raccourcissement a été rendu possible par la coupe même des skis. À ce sujet, on constate l'utilisation de skis très courts, mini-skis, par un grand nombre de pratiquants. Destinés d'abord aux débutants, pour apprendre les rudiments du ski, suivant la méthode évolutive, de nombreux skieurs chevronnés les ont choisis comme « planches », pour se livrer à toutes sortes de prouesses sportives sur la neige.

Les fixations

Les fixations, vendues aujourd'hui sur le marché de l'équipement de ski, offrent dans leur ensemble toutes les garanties de sécurité. Pour ce faire, les fabricants ont dû se plier à des normes internationales de qualité et de dimension. Ces obligations ont eu pour effet de rendre les fixations universelles, c'est-à-dire de pouvoir être installées sur toutes les marques de chaussures. Leur mécanisme de sécurité se déclenche automatiquement même si le contact entre les chaussures et les fixations est mauvais (ce qui ne se produisait pas toujours dans le passé).

Il faut souligner cependant que si les chaussures sont mal reliées aux points d'action des mécanismes, leur action peut être trop tardive ou trop rapide. Cette situation peut entraîner des conséquences graves pour son utilisation. La majorité des fixations actuelles sont constituées d'une butée avant qui pivote latéralement sur un axe et d'une butée arrière qui permet le déchaussement vertical du talon. Certaines fixations maintiennent les chaussures sur une plaque reliée à des points de friction. L'avantage de ce type de fixation est d'assurer un bon contact entre les parties du mécanisme.

Bien que le matériel de très haute qualité coûte extrêmement cher, l'amateur a la possibilité de se doter d'un équipement de bonne qualité, à un prix raisonnable. Les nouvelles méthodes de fabrication et la production en grande série ont en effet permis aux fabricants d'abaisser les prix de l'équipement.

Les vêtements

Le futur pratiquant comme le skieur chevronné doivent également se procurer les autres pièces de l'équipement: les bâtons (en métal ou en fibre de verre, de préférence au bambou), les lunettes de soleil et les vêtements. Le choix des vêtements est important, surtout dans nos régions où les variations de température en hiver, au cours d'une même journée, peuvent être considérables. Le skieur doit prévoir: des sous-vêtements, caleçons longs et gilet de type thermique qui permettent à la peau de respirer, tout en gardant la chaleur, des chaussettes, une paire en laine fine ou en coton, l'autre paire en laine épaisse. Les chaussettes se portent par-dessus les caleçons longs, sous les pantalons de ski. Enfin le skieur doit acheter des pantalons, un chandail, un anorak (avec capuchon), des gants ou des moufles, un bonnet (tuque) ou un serre-tête. Les manufacturiers offrent là aussi un grand éventail de modèles.

Apprentissage

Les méthodes d'enseignement ont subi des transformations radicales au cours des dernières années. Les méthodes d'entraînement des champions actuels, les techniques adoptées pour le ski de compétition ont influencé de façon déterminante les changements apportés.

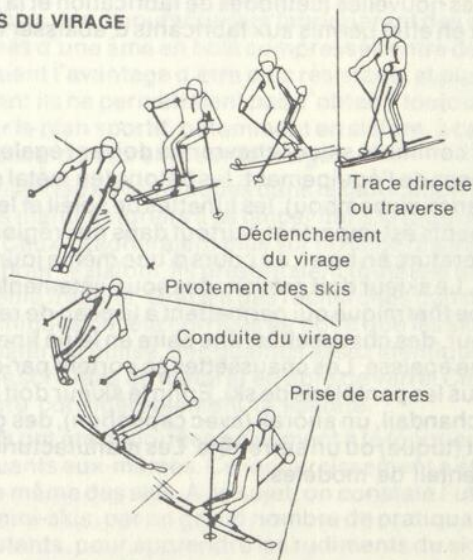
L'initiation au ski alpin³ peut se résumer à l'enseignement du virage qui constitue le mouvement de base de ce sport. Aussi, après une phase de familiarisation avec l'environnement (neige, pente, etc.) et l'utilisation des différents types d'équipement, l'apprenti-skieur s'initiera immédiatement au virage. Au cours de plusieurs séances, il aura cependant appris à marcher, à glisser sur le plat, à monter une pente, à tomber et à tourner sur place avec les skis.

L'apprentissage du virage consiste en l'assimilation de cinq phases qui sont : la trace directe (ou traverse), le déclenchement du virage (allègement), la rotation des skis, la conduite du virage, la fin du virage.

— La trace directe (ou traverse) est la phase préparatoire au virage proprement dit.

— Le déclenchement est la phase où, par une extension des jambes vers le haut, le skieur tente de réduire la friction des skis sur la neige (allègement).

LES CINQ PHASES DU VIRAGE



³ L'initiation au ski se fera sur une pente à faible inclinaison (5 à 6°) et sans obstacles.

— La rotation des skis, qui s'effectue lors de l'allègement, est la phase où le skieur change la direction de ses skis.

— La conduite du virage, effectué après le changement de direction, est la phase où le skieur prend la direction finale du virage à effectuer, grâce à une poussée des genoux vers l'intérieur du virage.

— La fin du virage, qui est aussi le début du virage suivant, est la phase où le skieur reprend une position de trace directe (traverse).

Cette familiarisation s'étale sur plusieurs séances. Le skieur continuera cependant à perfectionner les gestes appris pour en améliorer son automatisme et pour rendre ainsi l'attaque du virage plus efficace (c'est-à-dire perdre le moins de temps possible durant le virage, tout en conservant l'équilibre). Lorsque le skieur a réussi à perfectionner la technique du virage, il passera à la pratique du ski dans des conditions plus difficiles sur une pente plus inclinée, sur un parcours bosselé, sur une neige poudreuse ou glacée; il effectuera aussi des virages à haute vitesse et des virages de différents rayons.

Entraînement

Le skieur qui envisage de se lancer dans la compétition devra acquérir encore des techniques plus efficaces pour effectuer des virages. Par exemple l'allègement sera fait non pas par extension mais par avalement. Il s'entraînera à franchir des portes, et par conséquent il aura à apprendre à les attaquer, à franchir à pleine vitesse un parcours parsemé de bosses, à effectuer des départs, etc.

L'entraînement en ski ne suffira pas pour l'aspirant champion. À l'image de la plupart des sports, la préparation aux compétitions exige plusieurs mois d'entraînement sans skis, consistant en un conditionnement physique sous la forme de course à pied sur différents types de parcours, d'exercices d'assouplissement, de musculation, etc. Une bonne condition physique, acquise avant la saison hivernale, est indispensable pour tous ceux qui veulent faire de la compétition. Pour celui qui choisit de faire du ski pour son simple plaisir, comme activité récréative, le conditionnement physique est également important. Le pratiquant n'a pas à suivre cependant un programme de conditionnement aussi intense et spécifique.

Compétitions

Au Québec, de nombreuses compétitions regroupent une foule de jeunes qui concourent dans une variété d'épreuves, à tous les niveaux d'âge et d'habileté. C'est ainsi que les plus jeunes évoluent dans les ligues Nancy Greene dont le but premier est de développer les talents naturels sans imposer le stress de la compétition intensive.

Ces ligues mettent essentiellement l'accent sur le groupe plutôt que sur l'individu et l'on insiste plus sur la participation à un but collectif que sur

le développement des vedettes. Lorsque le jeune a atteint un âge plus avancé, il participe aux compétitions juvéniles à l'intérieur de sa zone ou de sa région. Le niveau est beaucoup plus compétitif et le jeune skieur aspire alors à faire en sorte que son équipe de zone participe aux épreuves de la Coupe du Québec.

Le circuit de la Coupe du Québec est une série de cinq épreuves disputées dans les principales stations de ski du Québec et chaque région y envoie une équipe représentative. L'un des buts de ce circuit est de développer le ski de compétition dans toutes les parties du Québec et de favoriser ainsi l'accès des skieurs de talent à l'Équipe du Québec, qui nous représente à la Coupe Pontiac.

La Coupe Pontiac est une série de compétitions d'envergure nationale qui sont disputées, à travers tout le Canada. Cette Coupe favorise la tenue de compétitions de haut niveau, en vue de préparer des skieurs aux championnats nationaux. Ainsi elle a permis aux jeunes espoirs de chaque région de se mesurer fréquemment entre eux et d'attirer l'attention des membres du comité de sélection de l'équipe nationale, qui y puiseront plus tard leurs futurs champions nationaux.

Le ski de récréation

Bien que la compétition fasse souvent la manchette des pages sportives, la grande majorité des skieurs se contentent de dévaler les pentes pour le simple plaisir de maîtriser la montagne et de se reposer du travail quotidien. Décrire les activités et les aspirations de chaque individu est impossible; on peut cependant souligner l'existence d'un programme, le programme Molstar, qui vise à encourager la pratique du ski par le plus grand nombre. Le skieur-de-fin-de-semaine peut déterminer sa valeur grâce au handicap qui lui est attribué. Ainsi, dans de nombreuses stations de ski du Canada, des skieurs se mesurent, sur un parcours relativement facile, à un ouvrier de piste. Après l'épreuve, l'handicap est calculé en fonction du temps obtenu par chaque skieur et de celui réussi par l'ouvrier de piste. Chaque année, plus de 30,000 personnes participent au programme Molstar à travers le Canada.

Parmi les activités de ski de récréation, on peut mentionner celles qui sont organisées dans le cadre des écoles populaires de ski, des voyages de groupe et des classes de neige.

En plus de SkiQuébec, d'autres organismes jouent un rôle important dans la promotion du ski. Ce sont l'Association des clubs de ski du Québec, l'Alliance Famille-ski, l'Alliance des moniteurs de ski du Canada, la Fédération des clubs de montagne du Québec. D'autres apportent aussi une contribution non négligeable pour promouvoir la pratique du ski en assurant dans les stations et les centres de ski des services de secours et de sécurité. Ce sont la Patrouille canadienne de ski, Ski-Secours, l'Ambulance St-Jean, etc.

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>
Canadian Skier	1434, Ste-Catherine ouest Montréal, Québec Canada
Montagne	Secrétariat C.M.C. 51, ave. Roosevelt, app. 10 Montréal, 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 Avenue Toronto 19, Ontario Canada
Skiing Illustrated	Skiing Illustrated P.O. Box 5306 Calgary, Alberta Canada
Ski Mag	Ski Mag 375, avenue Victoria, local 303 Westmount 312, Québec Canada
Austria Ski Sport	Osterreichischer Ski Verband 6021 Innsbruck Post Fach 499 Autriche

Skier	USEASA 20 Main Street Littleton, H.H. 03561 États-Unis
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
Ski Flash	12, rue Irvoy 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
Ski Time	San Francisco, Californie 94111 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 de l'activité concernée.

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 Pujalon Hauterive
Centre du Québec	Case postale 101 148, rue St-Jean Drummondville
Sud-Ouest du Québec	48, ave Grande Île Case postale 327 Valleyfield
Rive-sud Métropolitaine	360, rue St-Jean Longueuil
Richelieu - Yamaska	1871, rue des Cascades St-Hyacinthe
De Lanaudière	421, de Lanaudière Joliette
Des Laurentides	864, boul. St-Antoine St-Antoine des Laurentides
Montréal	Service des Loisirs 445, rue Saint-François-Xavier Montréal 125

NOTES:

Produits de la collection GRAND SOLEIL

NOTES:

SÉRIE A — Sports de combat

escrime
boxe
judo
lutte olympique

SÉRIE B — Sports de raquette

badminton
squash
tennis sur table
tennis

SÉRIE C — Athlétisme (courues)

vitesse et relais
obstacles
composé et fond

SÉRIE D — Athlétisme (lancers)

pois
disque
marteau
javelot

SÉRIE E — Athlétisme (saute)

hauteur
longueur
triple saut
perche

SÉRIE F — Sports aquatiques

nage synchronisée
natation
plongeon
water-polo

SÉRIE G — Sports nautiques

aviron
canoë-kayak (dét.)
canoë-kayak (mar.viv.)
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

baseball
softball
football américain
soccer (football)

SÉRIE K — Sports de ballon

football
cycling
sports équestres
volleyball
badminton
gymnastique

SÉRIE L — Activités de plein air d'hiver

ski de randonnée
snowboard

SÉRIE M — Activités de plein air d'été

tennis
cyclo-cross

NOTES:

NOTES:

Océanost	858, rue Puyalon Hauteville
Centre du Québec	Casse postale 181 145, rue St-Jean Drummondville
Sud-Ouest du Québec	45, ave Grande Ile Casse postale 327 Valleyfield
Rive-sud Métropolitaine	360, rue St-Jean Longueuil
Richelieu-Yamaska	1671, rue des Cascades St-Hyacinthe
De Lanaudière	421, de Lanaudière Joliette
Des Laurentides	884, boul St-Antoine St-Amand 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

faite

ment

ons

ons

BUX

ec

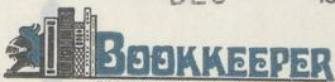
nce

BNQ



C 000 012 074

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

L'Édition de Québec