



# Courses d'obstacles

collection  
grand soleil





Bibliothèque Nationale du Québec

Série C  
Athlétisme

## Courses d'obstacles

### Les courses de vitesse avec obstacles

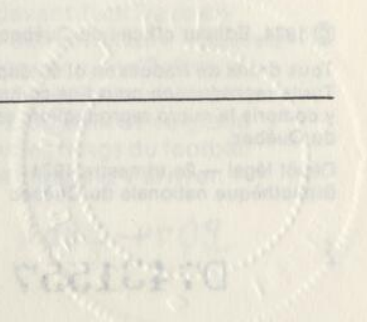
#### Le 110 m haies (120" ha)

Le 110 m haies est une course de vitesse avec obstacles. Elle se dispute sur une distance de 110 mètres, avec 10 haies de hauteur de 1,06 m. Les athlètes doivent franchir ces haies en sautant par-dessus, sans les toucher. La course est divisée en trois phases : le départ, le milieu de course et l'arrivée. Le record du monde est détenu par l'Américain Allen Johnson, qui a franchi les 110 mètres en 17" 72 en 1993.

En 1994, l'Allemand Matthias Hebebrand a remporté le titre olympique à Athènes en 17" 92. Cette performance a été améliorée par l'Américain Allen Johnson en 17" 72 en 1993. Le record du monde est actuellement détenu par l'Américain Allen Johnson, qui a franchi les 110 mètres en 17" 72 en 1993. Les athlètes doivent franchir les haies en sautant par-dessus, sans les toucher. La course est divisée en trois phases : le départ, le milieu de course et l'arrivée. Le record du monde est détenu par l'Américain Allen Johnson, qui a franchi les 110 mètres en 17" 72 en 1993.

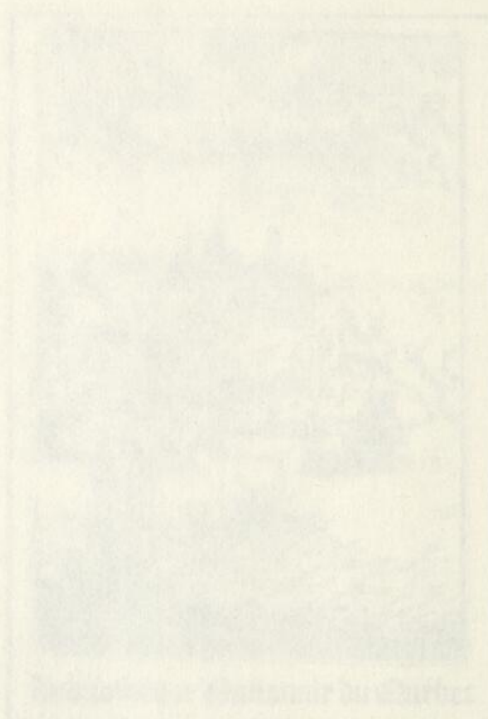
collection  
grand soleil

Éditeur officiel du Québec



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

Courses  
d'obstacles



12051

© 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

BQ 74-2861  
D7431557

## HISTORIQUE

L'histoire des courses de haies ne remonte pratiquement qu'au milieu du siècle dernier. C'est le collège d'Eton, en Grande-Bretagne, qui organisa la première compétition de ce genre vers 1850: un 120 verges entrecoupé de 10 barrières de 3'6" (1,05 m). On relève la présence d'un 440 verges, avec 12 obstacles, au programme de la première réunion d'athlétisme de l'Université d'Oxford, en 1860. Ce n'est qu'à partir de 1914 que cette compétition apparaît officiellement dans le programme des championnats des pays européens. Cependant la distance métrique analogue au 120 vgs haies, le 110 m haies, figure dès 1896, aux Jeux olympiques. Aux Jeux suivants, en 1900, deux autres courses d'obstacles, le 400 m haies et le 3.000 m steeple, sont ajoutées au programme. Pour cette dernière distance, il faudra attendre jusqu'à 1954 pour que des règles officielles strictes soient introduites et des records homologués.

### Les courses de vitesse avec obstacles

#### Le 110 m haies (120 vg)

La distance équivalente en mesure anglaise est le 120 vg. Le palmarès olympique et le palmarès des records de cette discipline appartiennent presque exclusivement aux athlètes des États-Unis. Ces derniers n'ont, en effet, laissé échapper le titre olympique qu'une seule fois. C'était en 1920. Le vainqueur: le Canadien Earl Thompson; le temps: 14.8", record olympique. Légère consolation: le titre ne quittait pas l'Amérique du Nord... Il ne l'a d'ailleurs jamais quitté.

Et du côté du record du monde, seul un Allemand, Martin Lauer, interrompt, en 1959, la liste américaine, au palmarès depuis 1932! Il est vrai qu'il fait effectuer d'un seul coup un bond de 2/10 de seconde au meilleur temps obtenu dans cette épreuve. L'écart énorme entre les premières (16") et les plus récentes performances (13") sur cette distance peut s'expliquer en partie par la nature des obstacles utilisés vers 1900. Il s'agissait de « solides » barrières de bois. Le passage « franc » au-dessus de l'obstacle, était, de ce fait, impératif. Il s'ensuivait une perte de temps évidente. Progressivement, on a employé des haies, qui tombent sous une pression de 4 kg ou 8 lb 13 oz. Les athlètes peuvent donc se risquer à frôler les haies. Parmi les meilleurs spécialistes du 110 m haies, on doit citer Forrest Towns (13.7", en 1948) dont la technique irréprochable se compare à celle des hurdlers contemporains. Harrison Dillard (médaille d'or au 100 m en 10.3" en 1948 et médaille d'or au 110 m haies devant Jack Davis en 1952) est l'exemple de l'excellent sprinter et de l'extraordinaire « passeur ». Les noms les plus connus de ces dernières années sont: Lee Calhoun, Earl McCulloch, Willie Davenport (13.2"), Hays Jones et le champion olympique à Munich, Rod Milburn: 13" précises. L'objectif de ce grand athlète, réaliser 12.7"! Son passage possible dans les rangs du football professionnel ne lui donnera sans doute pas le temps d'y arriver.

### **Le 100 m haies féminin**

C'est une des dernières-nées des disciplines olympiques, puisqu'elle a été inscrite, pour la première fois, au programme des Jeux de Munich, en 1972.

Cependant, il y avait une autre distance, le 80 m haies, inscrite comme course officielle aux Jeux d'Amsterdam, en 1928. Depuis, les progrès réalisés dans cette épreuve ont poussé la Fédération internationale à allonger la distance. L'actuel record du monde du 100 m haies est détenu par l'Allemande de l'Ouest, Karin Balzer, en 12.7", amélioré par une autre Allemande de l'Est, Ehrart en 12.5".

### **Le 400 m haies**

Le 400 m haies et le 440 vg haies constituent une chasse moins bien gardée par les coureurs (hurdlers) des États-Unis. Ils n'ont, à vrai dire, jamais bien pris au sérieux cette course. Leur réservoir d'athlètes rapides sur le plat a souvent suffi amplement à combler, un an avant les épreuves olympiques, les places disponibles sur les haies. On peut citer: Glenn Hardin (51.8"), Ron Cochran (51.1"), Ron Whitney (50"), Glenn Davis (49.2") et Ralph Mann (48.9"). Ce dernier n'a pas réussi à redonner la première place aux États-Unis, en 1972.

En effet, depuis 1968, il n'en va plus de même, David Hemery (G.-B.) est venu d'abord mettre un terme à plus de trente ans de domination, en battant, à Mexico, le record olympique et le record du monde de la distance en 48.1". En 1972, ensuite, un Ougandais inconnu du grand public, Akii Bua, surprenait beaucoup de champions, à Munich, en s'attribuant le titre, le record olympique et le record du monde, en 47.8"! Ce temps suffisait, en 1928, pour devenir champion olympique du 400 m sans obstacle!

### **Le 3,000 m steeple, course de demi-fond avec obstacles**

Cette course est aussi une invention anglaise (1850). À l'origine, il s'agissait d'un parcours de 2 milles (3,220 m) comprenant 24 obstacles à sauter.

En 1900, aux Jeux de Paris, il y eut deux courses apparentées au 3,000 m steeple: un 2,000 m gagné par un Canadien, George Orton, et un 4,000 m gagné par John Rimmer. Dans les deux cas, les courses étaient jalonnées d'obstacles nombreux et variés: murs de pierre, rivière, haies, troncs d'arbres. C'était une course plus proche du steeple-chase, en équitation, que du 3,000 m steeple actuel. Ce n'est qu'en 1920, à Anvers, qu'on adopte définitivement la distance de 3,000 m. Jusque-là, les Anglais, spécialistes du cross-country, avaient dominé l'épreuve. En 1924, le 3,000 m steeple gagnait réellement ses lettres de noblesse, avec les succès des premiers vrais spécialistes, les Finlandais Ritola, Loukola, Nurmi, Andersen, Karz, Thuominen et Iso-Hollo. La suprématie finlandaise ne s'achèvera qu'en 1948, avec un triple triomphe suédois. Les performances n'étaient pas éloignées des 9 minutes. Entre Ritola et Iso-Hollo et les Suédois, il n'y avait que 30 secondes d'écart: le gain d'un quart de siècle!

En 1952, l'URSS entre en scène. L'école soviétique va être la première à franchir le cap des 9". Vladimir Kazontsev réalise en juin 1952, à Kiev, 8'48.6", mais c'est un Américain, Horace Ashenfelter qui cueille, en 8'45.4", les lauriers aux Jeux d'Helsinki. Un an plus tard, Rinteenpää redonne le record à la Finlande: 8'44.4". Pas pour longtemps: l'URSS le reprend avec Rzhizhchin, 8'39.8", en 1956. Puis, toujours pour le compte de l'URSS, Drentas, Dimitriev, Osipov, se succèdent au palmarès et perpétuent la suprématie soviétique. Jusqu'à ce que le Belge Gaston Roelants réussisse 8'29". Désormais, c'est contre le mur des 8' que la lutte est engagée. La performance ne paraît pas impossible. La course de Keino (Kenya) à Munich, en 1972, en témoigne. D'autres coureurs africains ou européens y parviendront sans beaucoup de mal. Longtemps considérées comme un refuge des coureurs trop lents sur le plat, les courses à obstacles, qu'elles soient de vitesse ou de demi-fond, sont maintenant d'authentiques spécialités pour grands champions. Le 110 m haies est désormais « une merveilleuse course rythmée, une manière de musique du sprint »... tandis que le 3,000 m steeple est une course de demi-fond, au rythme aussi soutenu que le 5,000 m ou le 3 milles.

### **Peu de Canadiens s'inscrivent sur les tablettes des records**

À part Earl Thompson, aucun athlète canadien ne figure au palmarès des courses de vitesse (110 m et 400 m haies) ou du 3,000 m steeple. Aucun des athlètes canadiens de talent, en demi-fond ou fond, n'a d'ailleurs songé à s'engager, à l'exemple de certains coureurs européens comme Roelants, dans la discipline du 3,000m steeple. Il faut remonter au début du siècle, aux Jeux olympiques de 1900, pour découvrir avec surprise que le vainqueur du 3,000 m steeple, G. Orton, considéré par plusieurs spécialistes comme athlète américain, était, à l'époque, canadien. Qu'il ait changé de nationalité ne modifie guère l'impression que cette discipline reste actuellement au Canada une des plus pauvres en raison de l'absence d'athlètes de bon niveau. Les courses de vitesse (110 m haies, 400 m haies) ne comptent pas davantage de grands coureurs. Ainsi les meilleurs actuellement sur ces distances, Richard MacDonald et le Montréalais Tony Nelson, sont assez loin du niveau international.

## CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

### Courses de vitesse avec obstacles

Le 110 m haies et le 400 m haies masculins (120 vg et 440 vg) et le 100 m haies féminin (ajoutés aux Jeux en 1972) constituent les courses de haies classiques. Les temps du 200 m haies (ou 220 vg), distance rarement courue, sont aussi homologués. Ces distances comportent toutes dix haies. Haies *hautes* pour le 110 m haies (120 vg); *intermédiaires*, pour le 400 m haies et le 440 vg haies; *basses* pour le 200 m haies (220 vg); *féminines* pour le 100 m haies. Il existe d'autres distances qui sont choisies pour les athlètes des catégories junior, juvénile, cadet et pour les filles (50 m, 60 m, 80 m et 100 m haies). Dans les compétitions hivernales qui se déroulent en salle, des distances spécifiques sont fréquemment inscrites au programme. Ce genre de compétitions, très populaire aux États-Unis et de plus en plus en Europe, se déroule dans des conditions différentes (distances, écart entre les haies, nombre de haies) imposées par les caractéristiques des salles (aux États-Unis, les salles sont souvent des arénas). Les athlètes y disputent généralement des épreuves de 50 ou 60 verges (50 ou 60 m dans les pays européens). Bien qu'il existe aussi des records homologués pour les performances accomplies en salle, les temps réussis ne sont pas considérés par les spécialistes avec le même intérêt que ceux effectués à l'extérieur sur 110 m ou 120 vg haies ou encore 400 m haies ou 440 vg haies. Cela est dû notamment aux conditions de pratique trop variables d'une piste à l'autre (longueur, matériaux différents). Dans le domaine des distances classiques constituées par les épreuves de 110 m, 400 m haies pour les hommes et 100 m haies pour les femmes, les distances nalogues en verges sont aussi fréquemment choisies lors des compétitions d'athlétisme, qui ont lieu aux États-Unis et dans les pays anglo-saxons. Même s'il existe des records sur ces distances, ce sont ceux effectués sur des distances mesurées selon le système métrique qui servent de référence mondiale. D'autre part, ce sont les distances en mètres qui sont choisies pour toutes les grandes compétitions (Jeux olympiques, championnats d'Europe, etc.) De plus en plus, les pays anglo-saxons les choisissent aussi dans le cadre de leurs compétitions.

### Course de demi-fond: 3,000 m steeple

Le 3,000 m steeple comprend sept tours et demi de tours piste. Les obstacles ne commencent qu'un peu après le premier demi-tour. Il y a quatre haies et une rivière à franchir par tour, soit vingt-huit haies et sept sauts de rivière au total. Chaque haie est fixe: elle mesure 91,7 cm (3') de haut et a au moins 3,60 m (12'2") de long. La distance moyenne qui sépare les haies est de 68 m (75 vg environ). Quant à la rivière, la profondeur atteint 76 cm (2'6") à la base de la haie qui en délimite la longueur (12'2"). La profondeur de l'eau diminue progressivement jusqu'au niveau du terrain. La rivière est toujours le quatrième obstacle à franchir. Le concurrent qui laisse traîner sa jambe à l'extérieur d'une haie est disqualifié.

## Franchissement des obstacles dans les courses de vitesse

### *Différentes conceptions marquent les courses de vitesse à obstacles*

*coureurs rapides sur le plat*: pour ceux-là, le 110 m mais surtout le 400 m haies ne sont que des courses de vitesse comparables aux courses de plat: les obstacles n'ont qu'une importance mineure. (Martin Lauer).

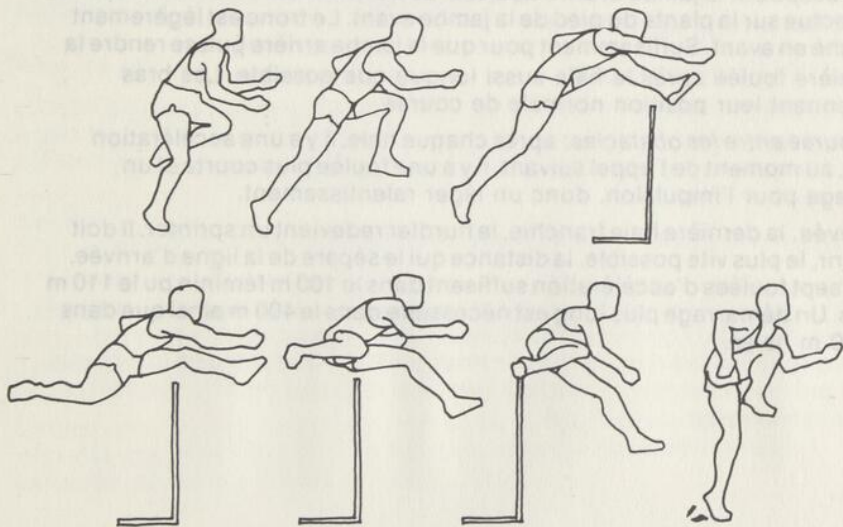
*spécialistes des obstacles*: pour ceux-là la technique du passage des haies — surtout au 110 m — est primordiale. La course se gagne sur les obstacles (Ottoz).

*conception « globaliste »*: de plus en plus on considère les courses à obstacles comme un tout. On ne sépare pas la course des obstacles. La course est fonction des obstacles: ce n'est pas une suite d'élan, ce n'est pas non plus une course ordinaire. Quant aux obstacles, ils rythment l'épreuve (Harrison, Dillard, Milburn, Davenport, Drut).

### *Différentes phases du franchissement*

Quelle que soit la distance (100 m, 220 m ou 400 m) la course de haies peut se décomposer schématiquement en quatre phases: le départ et l'approche de la première haie, le franchissement de l'obstacle, la course entre les obstacles, l'arrivée.

#### PRINCIPALES PHASES D'UN PASSAGE DE HAIE (SUR 110 m HAIES OU 400 m HAIES)



*Le départ et l'approche de la première haie*: le départ est comparable à celui d'une course de vitesse. On préférera la position *blocs très rapprochés* pour partir en *vélocité* plutôt qu'en foulées de plus en plus amples. Cette position favorise le redressement rapide du buste. La vitesse optimale est atteinte en huit foulées. Seuls 40 pieds séparent la ligne du départ de la première haie. La vitesse du coureur face à la haie ne doit pas être maximale (c'est d'ailleurs impossible), elle doit être *optimale*. La huitième foulée est plus courte.

*Le franchissement de la haie*: il faut en général huit foulées pour aborder l'obstacle. La huitième précisément est particulière. C'est une sorte de foulée-saut. Elle se décompose en trois temps: l'appel, le franchissement proprement dit, la réception.

a) *l'appel*: ce temps est caractérisé par la flexion *en levier* et l'extension nette de la jambe arrière, celle qui marque le dernier appui en vue de passer l'obstacle. Simultanément, la *jambe d'attaque* est tendue en direction de la barre transversale. Les bras participent à l'impulsion: le bras opposé à la jambe avant est projeté par-dessus l'obstacle, l'autre reste fléchi et assez près du corps qui conserve son alignement naturel. Même s'il est penché, il reste à l'avant.

b) *le franchissement proprement dit*: dès que le premier pied a franchi la latte, se préoccuper alors de la jambe arrière. Celle-ci est *tirée* vers l'épaule tout en demeurant presque parallèle au sol et elle frôle la haie. Les bras équilibrent le mouvement.

c) *la réception*: la jambe avant s'abaisse. Le tronc se redresse. La réception s'effectue sur la plante du pied de la jambe avant. Le tronc est légèrement penché en avant. Suffisamment pour que la jambe arrière puisse rendre la première foulée après la haie aussi longue que possible. Les bras reprennent leur position normale de course.

*La course entre les obstacles*: après chaque haie, il y a une accélération mais, au moment de l'appel suivant, il y a une foulée plus courte et un blocage pour l'impulsion, donc un léger ralentissement.

*L'arrivée*: la dernière haie franchie, le hurdler redevient un sprinter. Il doit couvrir, le plus vite possible, la distance qui le sépare de la ligne d'arrivée. Six à sept foulées d'accélération suffisent dans le 100 m féminin ou le 110 m haies. Un démarrage plus long est nécessaire dans le 400 m ainsi que dans le 200 m haies.

## Franchissement des obstacles sur 3,000 m steeple

Il y a deux types d'obstacles: les haies et la rivière.

**passage des haies:** les haies sont assez solidement fixées à la piste. Les concurrents peuvent donc, s'ils le désirent, y prendre appui de la main ou du pied. Les spécialistes actuels du steeple franchissent les haies sans appui. Ils emploient la technique des coureurs de haies classiques. Cependant, ils accélèrent à l'approche de la haie ainsi qu'à la *reprise* après l'obstacle.

**la rivière:** la barre transversale de la haie sert de point d'appui au coureur. Il y pose un pied à plat et s'élanche de l'autre côté de la rivière où il retombe sur son autre jambe en position de *reprise* de course. Souvent, en raison d'un appui insuffisant, un coureur posera les pieds dans la rivière. Au risque d'une chute, s'ajoutent une perte de temps et une rupture dans le rythme de course.

## CONDITIONS DE PRATIQUE

### Des courses de vitesse:

100 m haies, 110 m haies et 400 m haies

### Site

**En plein air:** piste divisée en couloirs de 4 pieds de largeur. Matériau: terre battue, cendrée, matière synthétique (tartan, fortran, etc.).

**En salle:** piste répondant aux mêmes exigences. Matériau: bois, matière synthétique.

1 ligne droite

2 premier virage

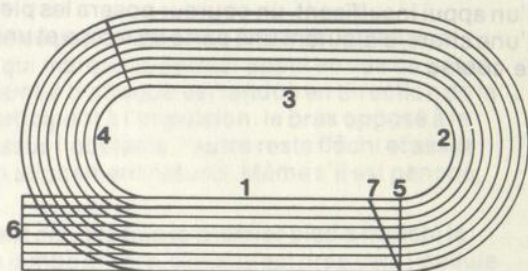
3 ligne opposée

4 dernier virage

5 arrivée

6 départ des courses de 100m, 80m, 110m haies

7 ligne de départ du 1500m et du mille



TRACÉ D'UNE PISTE  
D'ATHLÉTISME DE 400M

### Matériel et équipement

**Blocs de départ:** (starting block): deux cales mobiles, fixées à la piste, destinées à constituer les points d'appui de la poussée de départ. Les blocs de départ sont en tout point semblables à ceux utilisés pour les courses de vitesse (plat).

**Chaussures à pointes:** identiques à celles des coureurs de vitesse.

**Haies:** la haie est faite de métal ou de bois. Elle comprend deux bases et deux montants. Une latte transversale prend appui à l'extrémité de chaque montant. La haie pourra être de hauteur réglable pour chaque épreuve. Mais elle devra être conçue de telle manière qu'à chaque hauteur, il faudra exercer une poussée d'au moins 8 livres et d'au plus 8 livres et 13 onces pour la renverser.

## Du 3,000 m steeple

### Site

La piste est la même que celle utilisée pour les autres courses de demi-fond ou de fond. Cependant, les coureurs empruntent l'extérieur de la piste, pour le passage de la rivière, située dans le virage qui suit la ligne d'arrivée.

Le 3,000 m steeple ne se court jamais en salle, en raison de la nature des obstacles, difficiles à installer à l'intérieur, notamment celui de la rivière.

### Matériel et équipement

L'équipement des coureurs est le même que celui utilisé pour les autres courses de demi-fond. Les obstacles sont différents de ceux employés pour les courses de vitesse. Comme cela a été précisé, les haies sont construites solidement et sont plus larges que celles des courses de vitesse (3,60 m; 12'2") mais moins hautes (91,7 cm; 3'). La rivière, qui est précédée d'un obstacle de même hauteur, a une longueur de 3,60 m (12'2") et une profondeur maximum de 76 cm (2'6") à la base de la haie.

### Apprentissage et entraînement pour les courses de vitesse

(100 m, 110 m, 400 m haies)

Au développement des qualités de vitesse et de résistance, le coureur de haies ajoute l'amélioration des qualités de rythme, de coordination, de souplesse qui, dans ce cas, sont essentielles.

#### *Prise de contact*

L'initiation aux courses de haies peut être une heureuse initiative chez le jeune coureur de vitesse qui diversifie ainsi son entraînement et, éventuellement, peut s'orienter vers les courses d'obstacles, en compétition.

Pour éviter l'appréhension de l'obstacle, il est bon d'utiliser des haies d'initiation (montants en plastique). Elles sont placées à une faible hauteur et à des distances variées afin de développer l'adaptation des foulées chez le débutant.

Lors de la prise de contact, le néophyte doit rechercher un rythme régulier (éviter de ralentir à l'approche de la haie) et une adaptation aux distances variables entre les haies (attaque de la haie d'une jambe puis de l'autre).

Cette phase d'apprentissage est continuée, pendant quelques séances, avec des variantes (utilisation de blocs de départ, haies à des hauteurs variables, courses de haies en virage, etc.).

### **Familiarisation avec les distances et les hauteurs réglementaires**

Peu à peu, en fonction de l'âge et de la morphologie du débutant, l'entraînement s'oriente vers les épreuves réglementaires. La hauteur des haies est augmentée, l'athlète les attaque de préférence avec la même jambe, les intervalles entre les obstacles sont régularisés (six appuis permettent un meilleur contrôle entre chaque haie).

L'allongement progressif des intervalles entre les haies oblige l'athlète à les « attaquer » de plus loin. L'augmentation de la vitesse de course permet une meilleure orientation de l'impulsion, de la jambe d'attaque, du tronc vers l'avant.

### **Entraînement proprement dit**

L'athlète, qui choisit la course d'obstacles en ligne droite, commence à automatiser son geste en s'habituant à attaquer la haie de la même jambe.

Il cherche à réduire le temps de suspension sur la haie en améliorant la qualité de son impulsion (poussée complète de la jambe d'appel, « pointé » de la jambe libre fléchie vers la haie, orientation du tronc vers l'avant . . .)

Il insiste également sur le dynamisme du contact après le passage avec un retour rapide de la jambe d'impulsion.

Ces différents points techniques sont améliorés par la pratique et par le développement des groupes musculaires concernés.

Dans le cas de l'entraînement aux courses de haies avec virages (ex: 400 m haies) l'athlète continue à franchir les obstacles en les attaquant d'une jambe ou de l'autre, ceci afin de faciliter l'adaptation du rythme de 14, 15 ou 16 appuis entre les haies.

L'entraînement spécifique peut être réalisé sur une distance intermédiaire (200 m). Dans tous les cas, l'acquisition d'une bonne notion du rythme est capitale pour permettre un franchissement correct des haies, et ceci demande de nombreuses répétitions.

### **Apprentissage et entraînement pour le 3,000 m steeple**

Le coureur de 3,000 m steeple est avant tout un coureur de demi-fond et son entraînement est par conséquent celui du demi-fond.

Cependant, un véritable spécialiste de cette course consacre des séances d'entraînement à l'amélioration de la technique de passage de la haie et de la rivière.

L'apprentissage du passage de la haie, pour le steeple, est identique à celui des courses de vitesse. On peut noter une légère différence de technique au passage de la haie en raison de la vitesse moins importante. L'athlète attaque la haie plus près et en conséquence « couronne » la haie en orientant son pied d'attaque vers l'intérieur.

La notion de rythme entre les obstacles est bénéfique également et évite des piétinements, sources de fatigue supplémentaire.

Dans le cas des athlètes peu familiers au franchissement classique de la haie, ils ont la possibilité de prendre appui d'un pied sur celle-ci afin d'assurer leur franchissement. Cependant, ceci est à l'origine de pertes de temps.

Enfin, le passage de la rivière fait l'objet également d'un entraînement spécifique en particulier en recherchant, après l'appui d'un pied sur la haie, une impulsion complète avec l'aide de la jambe libre fléchie et des épaules orientées vers l'avant. La reprise à la réception comme pour les haies doit être dynamique (retour rapide et complet de la jambe d'impulsion).

Le coureur de steeple s'entraîne longuement et si possible souvent, deux à trois fois par semaine pour des débutants, tous les jours pour l'athlète confirmé. Son programme comprend de longues randonnées en terrain varié et des courses fractionnées: 400 m, 800 m, 1,200 m. Il s'habitue aux changements de rythme fréquents: accélération, sauts, etc.

### **Rythme et technique**

Comme toutes les épreuves à obstacles, le 3,000 m steeple exige une préparation technique rigoureuse: manquer une haie peut être dangereux. Le travail de franchissement des obstacles après effort prolongé donnera à l'athlète une meilleure idée de la compétition. Les nombreux exercices d'assouplissement propres aux hurdlers s'appliquent naturellement aux « coureurs de steeple ».

## **Compétitions**

### **Les courses de vitesse**

Les courses de haies se déroulent de la même façon que les courses de vitesse.

Sur plat: Sur 100 m haies ou 110 vg et 120 vg haies, les départs sont donnés à peu près au même endroit que dans les courses de plat de longueur voisine. Il en est de même pour les courses sur plus longue distance 200 m et 220 vg haies (très peu connu) ou 400 m et 440 vg haies, les coureurs sont décalés les uns par rapport aux autres — comme sur les distances analogues sur plat — de façon à ce que le coureur le plus éloigné de la corde effectue la même distance que le coureur placé près de la corde.

Le 110 m haies et le 400 m haies constituent deux des épreuves les plus prisées du public. Au programme de la plupart des rencontres d'athlétisme, même locales, elles sont cependant remplacées par une seule épreuve (50 ou 60 m/vg haies), lors de réunions en salle.

### 3,000 steeple

Traitée longtemps en parent pauvre des réunions d'athlétisme, cette discipline a attiré aujourd'hui des coureurs de talent qui en ont rehaussé considérablement le niveau.

Pour être pratiqué, le 3,000 m steeple requiert non seulement l'existence d'une piste réglementaire de 400 m mais aussi un espace extérieur suffisant pour placer la rivière. Cela exclut le déroulement de cette épreuve à l'intérieur. Le 3,000 m steeple se court de la même façon que les autres courses de demi-fond et de fond.

D'autres distances sont choisies pour des jeunes athlètes (1,500 m et 2,000 m) mais seul le 3,000 m est couru lors des épreuves internationales (il y a cependant des 1,500 m steeple junior courus quelquefois lors de rencontres internationales entre certains pays).

## 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<br>881 est, boul. de Maisonneuve<br>Montréal 132, Qué.<br>Canada             |
| Athletics Arena                                   | Arena Publication Limited<br>325, Streatham High Road<br>London, S.W. 16,<br>Angleterre                         |
| Athletic Journal                                  | Athletic Journal Publish. Co.<br>1719 Howard Street<br>Evanston, Illinois 60202<br>États-Unis                   |
| L'Athlétisme                                      | 10, rue du Faubourg Poissonnière<br>Paris 10e,<br>France  |
| Athletics Weekly                                  | World Athletic Sporting Publish.<br>344, High Street<br>Rochester, Kent<br>Grande-Bretagne                      |
| Athlétisme<br>(L'équipe magazine)                 | 124, rue Réaumur<br>Paris 2e,<br>France   |
| Fédération internationale<br>d'athlétisme amateur | International Amateur Athletic Federation<br>162, Upper Rickmond Road<br>Putney, S.W. 15,<br>Angleterre (G.-B.) |
| L'Équipe  | 126, rue Réaumur<br>Paris 2e,<br>France   |

|   |   |
|---|---|
| Miroir de l'athlétisme                                  | Édition « J »<br>10, rue des Pyramides<br>Paris 1e,<br>France   |
| La revue des entraîneurs<br>d'athlétisme                | A.E.F.A<br>10, rue du Faubourg Poissonnière<br>Paris 10e,<br>France   |
| Tips on Athletic Training                               | American Medical Association<br>535, North Dearborn Street<br>Chicago, Illinois 60610<br>États-Unis               |
| Track Newsletter<br>(Track and field<br>quarterly news) | United States Track and Field Association<br>745, State Circle,<br>Ann Arbor, Michigan 48104<br>États-Unis        |
| Track Technique   | P.O. Box 296<br>Los Altos, Californie 94022<br>États-Unis   |
| Track and Field News                                    | P.O. Box 296<br>Los Altos, Californie 94022<br>États-Unis   |
| Track and Field News<br>Women                           | Track and Filed Women<br>P.O. Box 371<br>Claremont, Californie 91711<br>États-Unis                                |
| Women's Track and<br>Field Year Book                    | Track and Field Women<br>P.O. Box 371<br>Claremont, Californie 91711<br>États-Unis                                |
| Splash  | The Barrier Club<br>325 Streatham Road<br>London S.W. 16 3 N.S.,<br>Angleterre (G.-B.)                            |
| Amateur Athlete   | Ed. Rita A. Cooper Review Publishing Co.<br>1100, Waterway Boulevard<br>Indianapolis, Indiana 46202<br>États-Unis |

|  |  |
|--|--|
| Coach and Athlete                              | Ed. Dwight Keith Jr.<br>Coach and Athlete Inc.<br>1421, Mayson Street N.E.<br>Atlanta, Georgia 30324<br>États-Unis                 |
| Coaching Clinic                                | Prentice Hall Inc.<br>Englewood Cliffs, N.J. 07632<br>États-Unis   |
| Long Distance Log                              | Ed. H. Browing Ross<br>United States Track and Field Federation<br>Box 190, Tucson, Arizona 85702<br>États-Unis                    |
| Athlétisme magazine                            | 10, rue du Faubourg Montmartre<br>Paris 9e,<br>France  |
| National Athletic Trainers Association Journal | Ed. Martin Robertson<br>National Athletic Trainers Association<br>3315 South Street<br>Lafayette, Indianapolis 47904<br>États-Unis |
| Runner's World                                 | Ed. Joe Henderson, Bob Anderson<br>Box 366<br>Mountain View, California 94040<br>États-Unis  |
| Track Times                                    | Olympia Sport Publications<br>Olympia Sport Village<br>Upson, Wa. 54565<br>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

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

Fédération internationale  
d'athlétisme amateur 162, Upper Richmond Road  
Putney, Londres S.W. 15  
Angleterre (G.-B.)

## Autres organismes

Les fédérations sportives ne sont pas les seules à jouer un rôle d'animation. En milieu scolaire, il existe des fédérations et des associations qui organisent le calendrier des manifestations sportives. Ces organismes fixent les lieux des rencontres et surveillent leur déroulement. Cependant, ils n'exercent pas les fonctions de réglementation et de régie qui sont de la compétence des fédérations sportives. Ces organismes sont:

- la Fédération du sport collégial du Québec
- la Fédération du sport scolaire
- l'Association des professionnels de l'activité physique du Québec
- l'Association sportive universitaire du Québec.

Le siège de ces fédérations est situé au siège social de la Confédération des sports du Québec, au 881 est, boul. de Maisonneuve, Montréal 132.

Les Conseils régionaux de loisirs exercent un rôle de soutien à l'endroit des organismes susmentionnés. Ils ont notamment pour mandat d'informer le public et de promouvoir les activités de loisirs. Pour ce faire, ils fournissent une aide administrative et technique aux fédérations et aux associations. Les Conseils régionaux de loisirs sont au nombre de 15 et sont situés dans les localités suivantes:

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Est du Québec           | 140 ouest, rue St-Germain<br>Rimouski                        |
| Saguenay - Lac St-Jean  | 132, rue Collard<br>Alma                                     |
| Québec                  | 917, Mgr. Grandin, suite 300<br>Québec 10                    |
| Mauricie                | Case postale 1174<br>1232, rue des Chenaux<br>Trois-Rivières |
| L'Estrie                | 75, rue Chartier<br>Sherbrooke                               |
| Outaouais               | Case postale 723<br>115, rue Carillon<br>Hull                |
| Abitibi - Témiscamingue | 768, 3e Avenue<br>Val D'Or                                   |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Côte-Nord               | 898, rue Puyjalon<br>Hauterive  |
| Centre du Québec        | Case postale 101<br>148, rue St-Jean<br>Drummondville                 |
| Sud-Ouest du Québec     | 48, ave Grande Île<br>Case postale 327<br>Valleyfield                 |
| Rive-sud Métropolitaine | 360, rue St-Jean<br>Longueuil   |
| Richelieu - Yamaska     | 1871, rue des Cascades<br>St-Hyacinthe                                |
| De Lanaudière           | 421, de Lanaudière<br>Joliette  |
| Des Laurentides         | 864, boul. St-Antoine<br>St-Antoine des Laurentides                   |
| Montréal                | Service des Loisirs<br>445, rue Saint-François-Xavier<br>Montréal 125 |

**NOTES:**

|                         |                                |
|-------------------------|--------------------------------|
| Côte-Nord               | 555, rue Puyjalon              |
| Centre du Québec        | 101, rue de la Capitale        |
| Sub-Québec du Québec    | 55, rue Grande-Alle            |
| Rive-sud Métropolitaine | 500, rue St-Jean               |
| Richelieu - Yamaska     | 1871, rue des Capucins         |
| De Lanaudière           | 449, rue de la Capitale        |
| De Lanaudière           | 55, rue de la Capitale         |
| Montréal                | 125, rue Saint-François-Xavier |
| Saguenay - Lac-St-Jean  | 131, rue Collard               |
| Québec                  | 917, Mgr. Grandin, suite 300   |
| Mauricie                | 1174, rue de la Capitale       |
| L'Estrie                | 75, rue Charlier               |
| Outaouais               | 720, rue de la Capitale        |
| Abitibi - Témiscamingue | 788, 3e Avenue                 |

**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**

aité  
tent  
ons  
ons  
aux  
ec  
ice

BNQ



C 000 012 051

Faint, illegible text visible through the paper, possibly bleed-through from the reverse side.

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



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

L'Editeur officiel du Québec