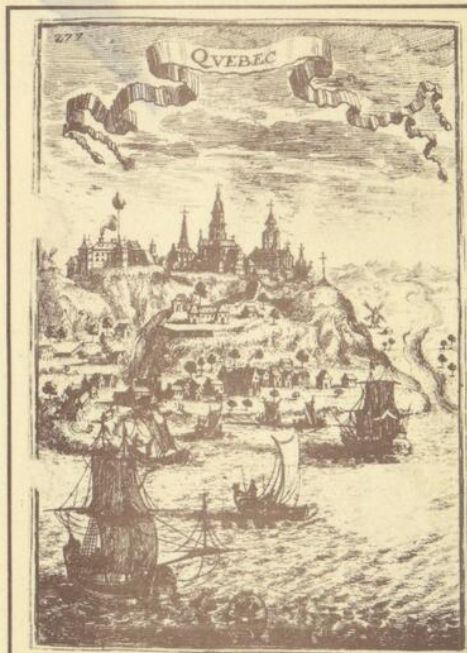




**Lancer du
javelot**

collection
grand soleil





Bibliothèque Nationale du Québec

Série D

Athlétisme

Lancer du javelot

Collection Grand Soleil

Le lancer du javelot est un sport qui nécessite une grande précision et une grande force. C'est un sport qui a été pratiqué pendant des siècles et qui est devenu un sport olympique en 1906. Le lancer du javelot est un sport qui est très populaire en France et qui est pratiqué par des milliers de personnes.

Le lancer du javelot est un sport qui est très technique et qui nécessite une grande précision. C'est un sport qui est très populaire en France et qui est pratiqué par des milliers de personnes.

Le lancer du javelot est un sport qui est très technique et qui nécessite une grande précision. C'est un sport qui est très populaire en France et qui est pratiqué par des milliers de personnes.

Le lancer du javelot est un sport qui est très technique et qui nécessite une grande précision. C'est un sport qui est très populaire en France et qui est pratiqué par des milliers de personnes.

La série D

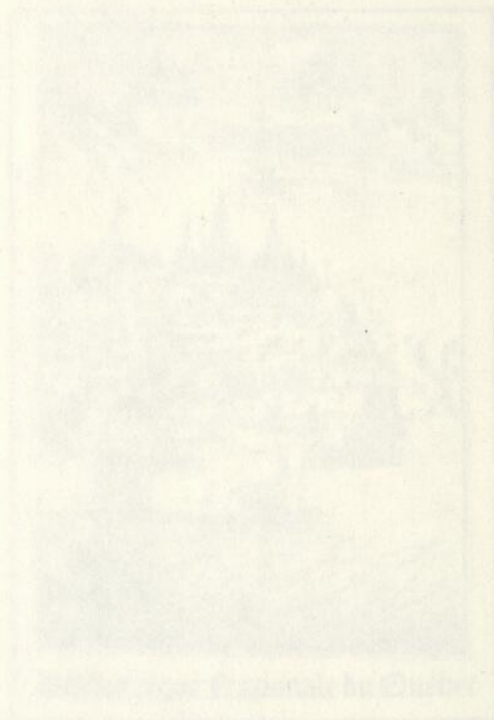
Le lancer du javelot est un sport qui est très technique et qui nécessite une grande précision. C'est un sport qui est très populaire en France et qui est pratiqué par des milliers de personnes.

collection
grand soleil

Éditeur officiel du Québec

747563
1981-82

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



12061

© 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

BQ74-2871
D7431562

HISTORIQUE

Le javelot est une arme primaire de combat ou de chasse: une longue tige de bois ou de métal terminée par une pointe. On peut le lancer vers une cible ou tenter de lui faire franchir la plus grande distance possible.

Dans l'Antiquité, les athlètes grecs ou irlandais pratiquaient le lancement du javelot. C'est cependant au XIXe siècle que cette discipline connaît un regain de popularité et il faut attendre jusqu'en 1908 avant qu'elle ne soit inscrite au programme des Jeux olympiques modernes.

Débuts et renaissance du javelot

Les Grecs et les Irlandais lancaient le javelot en pivotant sur eux-mêmes. Ils saisissaient le javelot à son extrémité pointue; ce style, adopté par les Espagnols, a été rejeté par la Fédération internationale d'athlétisme.

On doit aux Hongrois et aux Allemands d'avoir vraiment remis cette discipline à l'honneur; ils sont suivis des Scandinaves qui établissent les premières normes qui régissent cette discipline (voir partie technique).

Dès le début du siècle, deux écoles s'affrontent: (a) les tenants du lancement à partir d'un endroit fixe entouré de cordages, au centre de gravité du javelot; (b) les tenants du lancement avec prise libre. Les premiers ne tarderont pas à prouver leur supériorité.

Erik Lemming est le premier athlète à expédier le javelot successivement à plus de 50 m et à plus de 60 m (164' et 196'10"). En 1908, Lemming gagne très facilement aux Jeux de Londres la médaille d'or. Sa supériorité sur ses adversaires provient de l'efficacité de sa course d'élan. Il comprend vite toute l'importance de cette phase du lancer. Quatre ans plus tard à Stockholm, dès le premier essai de la finale, Lemming distance facilement tous ses adversaires en dépassant les 60 m. Trois jours après, le Finlandais Saaristo porte le record du monde à 61 m. Mais Lemming, en septembre 1912, atteint 62,32 m (204'5") premier record homologué par la Fédération internationale d'athlétisme.

Le règne finlandais

C'est alors que les Finlandais prennent à coeur cette discipline. Ils vont lui donner la stature de sport national. John Myyra succède bien vite au Suédois avec 62,58 m (205'13 $\frac{1}{2}$ "), puis 66,10 m (216'10 $\frac{1}{2}$ "). Il triomphe aux Jeux olympiques de 1920 (65,78 m) et de 1924 (62,96 m). En 1927, Eino Penttila augmente encore le rapport vitesse et force, et réussit ainsi à s'approcher des 70 m: 69,88 m (229'3") mais, blessé, il laisse le Suédois Lundquist devenir le premier homme à lancer au-delà des 70 m: 71,01 m (232'11 $\frac{1}{2}$ ").

Pour les Finlandais, ce ne fut là qu'une « malheureuse interruption ». De 1930 à 1950, ils vont dominer — sans rivaux — la spécialité. Cette période est marquée par la suprématie de Matti H. Jarrinen. Celui-ci

est un athlète complet et toujours en bonne condition physique. Il pratique plusieurs sports et — fait rare en Europe — le baseball comme... lanceur naturellement.

Dès 1930, il succède à Lundquist sur les tablettes du record du monde (71,57 m). Il inscrira son nom à dix reprises entre 1930 et 1936 au palmarès mondial, faisant progresser le record de 20 pieds (6 m), il atteindra 77,23 m (253'4 1/2"). Vainqueur aux Jeux de Los Angeles, en 1932, devant ses compatriotes Marti Sippala et Eino Penttila, une blessure l'empêche d'accéder une seconde fois au podium, quatre ans plus tard, à Berlin où l'Allemand Gerhard Stock emporte la médaille d'or devant deux autres Finnois, Yrjo Nikhanen et Kalervo Toivinen.

L'apport de Jarvinen à l'amélioration technique du lancer du javelot tient à l'enchaînement harmonieux de l'ensemble du mouvement. Nikhanen, médaille d'argent à Berlin, lui succéda avec un record de 78,70 m. En 1939, la Finlande disposait de sept athlètes à plus de 70 m, soit autant que tous les pays du monde réunis! La guerre décima beaucoup de talents prometteurs et la victoire de Rantavaara, en 1948, à Londres (69,77 m — 228'11") prouve que le niveau des performances avait baissé.

Held et le javelot planeur

Les États-Unis prirent la relève de l'URSS. Et d'abord, l'Américain Franklin Held qui donna le ton en inventant le « javelot planeur ». Il profitait du manque de précision des règles de la F.I.A. au sujet des dimensions du javelot. Quelques études d'aérodynamique permirent à Held de fabriquer un javelot au diamètre plus épais que le javelot traditionnel et muni d'une pointe plus courte. Held fut ainsi le premier athlète à dépasser les 80 m. Ce n'est qu'en 1954 que la F.I.A. détermina des normes plus strictes. Le javelot conçu par Held sera interdit. En 1956, les États-Unis n'en remportent pas moins les deux premières places aux Jeux olympiques de Melbourne avec Cy Young et Bill Miller.

Sidlo, Nevala, Kinnunen, Lusia, Wolfermann

Cependant, le premier homme à franchir la ligne des 80 m à l'aide d'un javelot ordinaire est polonais: il s'agit de Janus Sidlo, en 1958, avec un jet de 80,18 m (263'1/2").

Pourtant régulier à cette distance, Sidlo ne parvint jamais à gagner une médaille d'or au cours des Jeux olympiques auxquels il participa: Helsinki, Melbourne et Rome. En 1960, à Rome, il dut se contenter de la seconde place, derrière Victor Tsubulenko qui donnait sa première victoire à l'URSS, dans cette discipline, avec un jet de 84,64 m (277'8"). Un autre Russe, Janis Lusia, est aujourd'hui le plus sûr talent de l'Union soviétique et est considéré par certains comme le meilleur lanceur de javelot de tous les temps. Il surclasse de loin tous ses compatriotes et même la plupart des autres lanceurs du monde par la régularité de ses

performances. Son meilleur lancer, 91,98 m (295'7"), réalisé aux Jeux de Mexico en 1968, lui permit de décrocher la médaille d'or. Recordman du monde en 1972 avec un jet de 93,80 m, il était le favori de tous les experts des Jeux de Munich, mais il fut battu d'extrême justesse par l'Allemand de l'Ouest, Wolfermann, qui lui a d'ailleurs ravi le record du monde. Malgré la domination de Lusiis et la concurrence de lanceurs d'autres pays, la Finlande est redevenue, depuis quelques années, le « réservoir » de grands lanceurs de javelot avec Pauli Nevala (médaille d'or à Tokyo, 1964) et Jorma Kinnunen, ex-recordman du monde avec 92,70 m (297'4"1/4").

Les femmes et le lancement du javelot

Discipline olympique depuis 1936, le lancement du javelot, chez les femmes, est l'apanage des pays de l'Europe de l'Est. C'est pourtant une Américaine qui emporte la médaille d'or aux Jeux de Berlin en 1936. Parmi les meilleures performances mondiales, une Australienne, Rivers, occupe la deuxième place derrière une Soviétique, Yelena Gorchakova, avec 62,40 m. Depuis 1952, Tchécoslovaquie, URSS, Hongrie et Roumanie se sont partagé les médailles d'or aux Jeux olympiques. Seules une Chilienne et une Autrichienne sont parvenues à s'intercaler en obtenant respectivement une médaille d'argent et une de bronze.

Canada et Québec

Le Canada et le Québec, on le dit souvent, disposent des mêmes conditions climatiques que la Finlande. Certes pas encore des mêmes installations pour l'athlétisme. Pourtant, on voit poindre quelques athlètes prometteurs. On fonde beaucoup d'espoir sur André Claude (Québec) dont le meilleur jet serait de 80,56 m (264'4"). Avec un autre Canadien Rick Doswell, il peut, après sa première expérience olympique à Munich, viser devant son public les premières places aux Jeux de 1976. Chez les femmes, la jeune Louise Béland, sélectionnée sur l'équipe canadienne en 1972 peut aussi bien figurer au cours de ces Jeux.



CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

Il s'agit de lancer le plus loin possible, d'un seul bras et au-dessus de l'épaule un javelot dont les dimensions sont réglementées par la Fédération internationale d'athlétisme. La plupart des athlètes ont aujourd'hui adopté une technique dont les principes sont les mêmes: course d'élan d'une trentaine de mètres (15 foulées), vitesse optimale puis arrêt brutal après 4 «foulées fauchées» et lancer, corps arqué et bras tendu, coude à la hauteur de l'oreille.

Comment tenir le javelot

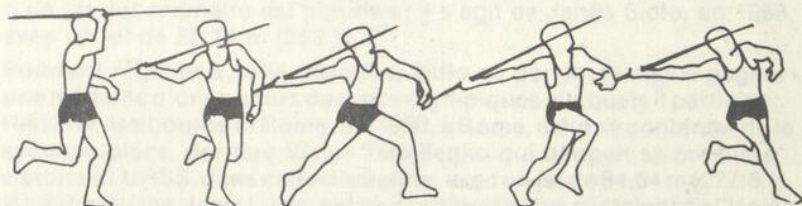
Avant le lancer: on tient le javelot à pleine main, au niveau du bandage. L'engin est horizontal, pointé en avant, à la hauteur de l'oreille.

Au moment du lancer: toujours à pleine main, mais cette fois le pouce et le majeur (ou le pouce et l'index) serrent le javelot contre le premier tour de la cordée. Les autres doigts enroulent le javelot et assurent l'équilibre de la prise.

Le lancement: il s'agit d'un exercice complexe où doivent s'allier harmonieusement course d'élan et geste de lancer, en d'autres termes vitesse et adresse. Le lancement du javelot se décompose en trois phases: l'élan proprement dit, la préparation du lancer, le lancer.

1 — *L'élan proprement dit:* l'athlète commence généralement sa première foulée par le pied opposé à son bras de lancement (s'il est droitier, il démarre du pied gauche). La phase d'élan consiste à couvrir les $\frac{2}{3}$ de la course qui le mène à la limite de l'aire d'élan. Il accélère progressivement et sans à-coup, jusqu'à atteindre une vitesse optimale. C'est l'entraînement qui permettra d'obtenir une bonne synchronisation. Au cours de cette phase, le bras porteur oscille de bas en haut et de haut en bas au rythme de la course, faisant contrepoids à l'autre bras. À l'issue de dix à douze foulées souples, l'athlète sans changer de rythme se prépare à lancer.

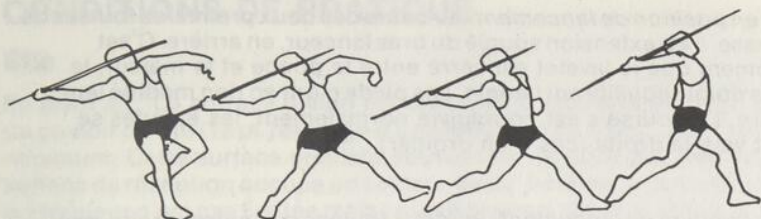
PRINCIPALES PHASES DU LANCER DU JAVELOT



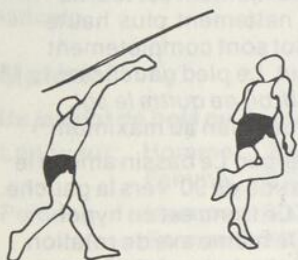
passage sur la
marque intermédiaire

foulées de préparation

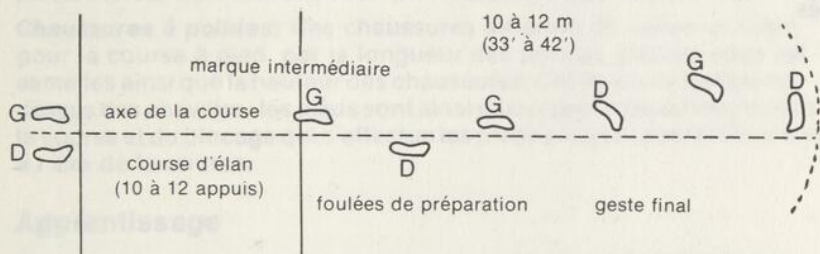
pas croisé



geste final



lacher du javelot



2 — *Préparation du lancer*: cette préparation s'effectue à un moment précis, au passage d'une marque placée au préalable par le lanceur sur la piste d'élan. C'est le pied gauche qui se pose à hauteur de la marque. La préparation consiste, sans freiner son élan, à se placer dans la meilleure position pour lancer généralement, après quatre foulées.

Javelot en position de lancement: au cours des deux premières foulées de cette phase, il y a extension souple du bras lanceur, en arrière. C'est à ce moment que le javelot est serré entre le pouce et le majeur, le reste des doigts équilibrant l'engin. Les pieds n'ont en rien modifié leur trajectoire. La course s'est poursuivie normalement, les épaules se tournant vers la droite (cas d'un droitier).

Corps en position de lancement: les deux foulées suivantes (droite-gauche — droite) doivent amener l'athlète en bonne posture pour expédier le javelot avec plus d'efficacité. La partie interne du pied droit est tournée vers l'avant et se pose dans l'axe de la course (c'est la troisième foulée). Ce pied servira d'appui pour le lancer. Le buste à ce moment est tourné entièrement vers la droite. L'épaule gauche est nettement plus haute que la droite. Le bras et la main qui portent le javelot sont complètement en retrait vers l'arrière. Le javelot pointe vers le haut. Le pied gauche se porte alors rapidement en avant, *sans que le pied droit ne quitte le sol*. On parle ici d'un pas plus que d'une foulée. Il bloque l'élan au maximum.

3 — *Le lancer:* La jambe gauche sert de pivot au lancer. Le bassin amène le reste du corps en avant. Le buste effectue une rotation de 90° vers la gauche. L'épaule droite « monte » au-dessus de la gauche. Le tronc est en hyper-extension. Le bras projette alors le javelot suivant le même axe de rotation. Le coude à la hauteur de l'oreille. La main ne lâche le javelot qu'en passant au niveau de la jambe gauche qui participe à l'ultime poussée. Le lanceur freine son élan en portant sa jambe droite en avant juste à la limite de la ligne d'arrêt. Le javelot plane suivant un angle de 30 à 35 degrés.

CONDITIONS DE PRATIQUE

Site

En plein air: La surface d'élan est délimitée à même la pelouse par un couloir de 4 m (12 pi.) de large d'une longueur de 30 m (120 pi.) au minimum. Cette surface empiète souvent sur la piste des courses. La surface de réception occupe un secteur de 28° à même la pelouse dont la longueur n'est pas limitée mais couvre environ 100 m (330 pi.). (Voir schéma)

En salle: Il n'existe pas de compétition en salle. L'entraînement peut s'effectuer par contre quand les conditions climatiques sont défavorables, dans une salle où l'on installe un filet, qui permet d'intercepter les lancers.

Matériel

Un javelot de bois ou de métal: avec une pointe métal —(ligne aigue.)

Longueur: Homme: 2,60 m à 2,70 m (8'6" à 8'10")

Femme: 2,20 m à 2,30 m (7'2" à 7'6")

Poids: Homme: 800 g (1 lb, 12 on.)

Femme: 600 g (1 lb, 6 on.)

La distance entre la pointe et le centre de gravité est comprise entre 3'7¹/₄" et 2'7¹/₂". Au centre de gravité, on trouve une poignée formée d'un bandage de corde (cordée) d'un demi-pied (0,16 m). Le diamètre du javelot est compris entre 25 et 35 mm. Il décroît à partir de la cordée.

Chaussures à pointes: Ces chaussures diffèrent de celles utilisées pour la course à pied, par la longueur des pointes placées sous les semelles ainsi que la hauteur des chaussures. Celles-ci vont jusqu'au-dessus des chevilles; les pieds sont ainsi mieux protégés au moment de la course et du blocage qui s'effectue les pieds presque perpendiculaires à l'axe de la course.

Apprentissage

Le débutant doit respecter, tout au cours de son apprentissage, quelques règles observées d'ailleurs par les lanceurs chevronnés. Il ne lancera jamais sans conserver un appui solide sur le sol, en retardant le plus possible le moment d'employer le bras « lanceur ». Ce sont deux « règles d'or » que l'athlète ne doit pas oublier.

L'apprentissage du javelot, à l'image des autres lancers, s'acquiert avec divers exercices dont l'étude et l'assimilation progressive permettent à l'athlète de combiner *élan* et *action finale*. L'acquisition d'une bonne position de tout le corps, au cours de toutes ces phases, est aussi plus importante pour le débutant que des tentatives contre ses records personnels.

Familiarisation avec le javelot

Apprendre à tenir le javelot est sans doute le premier exercice à faire. La prise de conscience de l'action du corps, en particulier du bras, représente aussi un des premiers objectifs de l'initiation. Pour ce faire, l'athlète tient le javelot au niveau de l'oreille avant d'allonger le bras lanceur vers l'arrière; ce geste, effectué d'abord en marchant, se termine par un lancer du javelot (sans l'expédier loin), en montant par dessus la jambe gauche qui est placée, à ce moment-là, en avant (voir dessin). Ce mouvement se fait au ralenti en appuyant d'abord sur la jambe droite pliée qui suivra le mouvement, en passant elle aussi en avant de la jambe gauche. Cette phase importante du lancer sera répétée à différentes vitesses, toujours en surveillant les appuis et la position du corps. Pour améliorer les appuis et la position du corps, l'athlète effectue des courses en préparant le javelot mais sans lancer. Cela lui permet de penser à ses appuis et d'apprendre à étalonner parfaitement sa course d'élan.

Familiarisation avec le lancer

Au bout de quelques séances, parfois dès la première, le lanceur court en quelques foulées (5 à 7), en réalisant la mise en place du bras vers l'arrière, au moment du passage du pied gauche sur la marque-limite fixée. Il s'efforce toujours de contrôler la pose des pieds, sans oublier la poussée tardive du bras et le bond par dessus la jambe gauche, qui bloque l'élan mais participe à l'ultime poussée.

L'apprenti-lanceur doit apprendre aussi à bien étalonner l'aire d'élan, en situant le *point de départ* et la *marque intermédiaire* à partir de laquelle il exécute trois foulées de préparation sur les appuis droit - gauche - droit. Il aura sans doute à corriger ses marques pour lancer efficacement, très proche de la ligne limite.

Au cours de cette initiation, l'entraîneur aura à corriger de multiples défauts à toutes les phases du lancer (course d'élan, foulées de préparation, geste final), qui peuvent passer inaperçus aux yeux du profane: vitesse trop grande; mauvais étalonnage (au moment de l'extension); rotation exagérée des épaules et du bassin (dans les dernières foulées); montée insuffisante par dessus la jambe avant; poussée mal axée, etc. Peu à peu, le débutant aura assimilé l'essentiel du geste et envisagera de s'entraîner régulièrement pour connaître le plaisir de la compétition. Les progrès seront, s'il le veut, assez rapides.

Entraînement

La meilleure méthode d'entraînement consiste à lancer, lancer, lancer souvent le javelot. On en tient un certain nombre à sa disposition. On les lance tous, un à un. Puis on va les chercher ce qui permet de se reposer et de se détendre. Chaque série est prétexte à perfectionner un aspect précis du lancer: la course, le cambré du dos, etc.

Vitesse, force, souplesse

L'une des composantes commune à tous les lancers, la force, est essentielle pour devenir un champion du javelot. Cependant, elle est singulièrement atténuée par la vitesse et la souplesse qui sont à divers titres absolument capitales. On n'a qu'à songer que le javelot ne pèse que 800 g (1 lb et 12 onces) pour les seniors hommes alors que le disque compte 2 kg (4 lbs et 6 onces). On peut ajouter l'habileté et la coordination.

Force: pour développer la force, on ajoute, à l'entraînement, des exercices de musculation. Pour le javelot, on insiste sur les muscles des bras, coude (triceps), épaule (deltôïde), les muscles du dos, les muscles du buste. Naturellement, on ne doit pas oublier les jambes.

Jambes: le lanceur de javelot pratiquera donc des exercices prévus par les coureurs et les sauteurs. Haltères sur le dos: flexion-extension des muscles inférieurs. Ces exercices seront séparés par des petites courses de décontraction. Le « jogging » et le sprint prennent pour le lancer du javelot une importance supérieure à tous les autres lancers, pour des raisons faciles à comprendre.

Bras:

- Ressort dur accroché à un mur. En saisir la poignée et effectuer le même geste que celui du lancer.
- Traction de poids (16 lbs, 18 lbs, 20 lbs, etc.) par séries progressives (8 fois, 10 fois, 12 fois, etc.).
- Position allongée sur le dos, traction d'haltères au bout des bras: flexion-extension.
- Haltères tenues bras tendus, en position allongée sur le dos, amener les bras à hauteur du buste.

Dos et buste:

- Haltères sur les épaules, bras aux extrémités des poids, position assise, effectuer des mouvements de rotation.
- Soulever des haltères du sol et étendre les bras.
- Haltères sur le dos, se pencher et se redresser.

Souplesse:

- Se suspendre à une barre fixe et cambrer le dos pendant qu'un camarade effectue une poussée sur les épaules.
- Dos très droit, position assise, résister à une traction arrière sur les bras.

Compétitions

Chaque concurrent a droit à trois essais. Les huit meilleurs effectuent trois essais supplémentaires ou se retrouvent au cours d'une finale. Le meilleur de tous les lancers constitue la performance retenue d'un concurrent. Pour être valable, un essai devra tomber à l'intérieur des lignes qui délimitent l'aire de lancer. La mesure d'un lancer s'effectue à partir de l'intérieur de la ligne limite, jusqu'à la marque la plus proche faite par la pointe du javelot. Le lancer sera nul si le concurrent en réalisant un essai touche la ligne limite.

DOCUMENTATION ÉCRITE ET AUDIO-VISUELLE

Documentation écrite

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

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

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

Splash	The Barrier Club 325 Streatham Road London S.W. 16 3 N.S., Angleterre (G.-B.)
Amateur Athlete	Ed. Rita A. Cooper Review Publishing Co. 1100, Waterway Boulevard Indianapolis, Indiana 46202 États-Unis
Coach and Athlete	Ed. Dwight Keith Jr. Coach and Athlete Inc. 1421, Mayson Street N.E. Atlanta, Georgia 30324 États-Unis
Coaching Clinic	Prentice Hall Inc. Englewood Cliffs, N.J. 07632 États-Unis
Long Distance Log	Ed. H. Browing Ross United States Track and Field Federation Box 190, Tucson, Arizona 85702 États-Unis
France Marche	17, rue du Faubourg Montmartre Paris 9e, France
Athlétisme magazine	10, rue du Faubourg Montmartre Paris 9e, France
National Athletic Trainers Association Journal	Ed. Martin Robertson National Athletic Trainers Association 3315 South Street Lafayette, Indianapolis 47904 États-Unis
Runner's World	Ed. Joe Henderson, Bob Anderson Box 366 Mountain View, California 94040 États-Unis
Track Times	Olympia Sport Publications Olympia Sport Village Upton, Wa. 54565 États-Unis

Ouvrages et autres publications

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

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

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

Documentation audio-visuelle

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

- au Québec* — Office du Film du Québec
— Office national du film
— Service général des moyens d'enseignement
— Radio Québec
— Radio Canada
- en France* — Service de pédagogie audio-visuelle de l'institut national des sports
- aux États-Unis* — Action Films Inc.
— Athletic Institute
— Compagnie scientifique Ealing Ltd.
— John Colburn Associates

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

ORGANISMES COMPÉTENTS

Associations et Fédérations

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

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

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

Autres organismes

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

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

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

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

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

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

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 (slalom)
canoë-kayak (eau vive)
voile
ski nautique

SÉRIE H — Sports de winter

ski alpin
ski nordique
skeleton

SÉRIE I — Sports de glace

hockey sur glace
patinage artistique

SÉRIE J — Sports de brousse

luge
bobsleigh
skeleton
sledge
sledge bobsleigh

SÉRIE K — Sports divers

ballon-pied
cyclisme
sports équestres
gymnastique
tir
gymnastique

SÉRIE L — Activités de plein air
— d'hiver

ski de fond
skeleton

SÉRIE M — Activités de plein air
— d'été

escalade
parapente
parapente

NOTES:

183TON

SÉRIE A — Sports de combat

escrime
boxe
judo
lutte olympique

SÉRIE H — Sports de neige

ski alpin
ski nordique
saut à ski

SÉRIE B — Sports de raquette

badminton
squash
tennis sur table
tennis

SÉRIE I — Sports de glace

patinage de vitesse
patinage artistique

SÉRIE C — Athlétisme (courses)

vitesse et relais
obstacles
demi-fond et fond

SÉRIE J — Sports de ballon

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

SÉRIE D — Athlétisme (lancers)

poids
disque
marteau
javelot

SÉRIE K — Sports divers

haltérophilie
cyclisme
sports équestres
olympiques
crosse
gymnastique

SÉRIE E — Athlétisme (sauts)

hauteur
longueur
triple saut
perche

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

ski de randonnée
raquette

SÉRIE F — Sports aquatiques

nage synchronisée
natation
plongeon
water-polo

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

randonnée pédestre
cyclotourisme

SÉRIE G — Sports nautiques

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

Affiches **Grand Soleil**

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

On peut se les procurer à des prix intéressants

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

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

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

lle

ent

ns

ns

ux

c

ce

BNQ



C 000 012 061

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

1998



BOOKKEEPER

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

dec