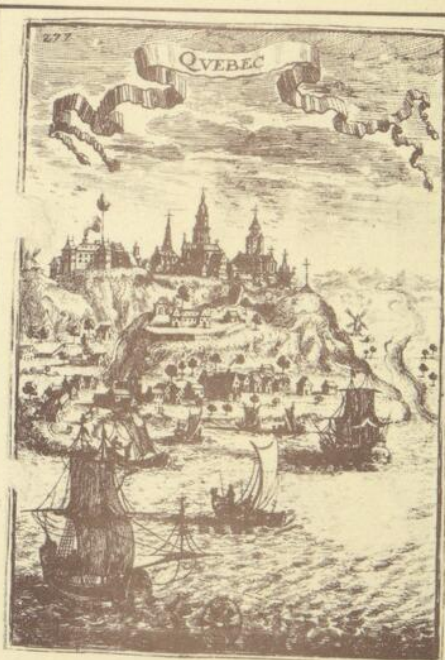




Patinage de vitesse

collection
grand soleil





Bibliothèque Nationale du Québec

Série I

Sports de glace

Patinage de vitesse

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.

12060

© 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

BQ74-2076
D7431575

HISTORIQUE

Le patinage est originaire de la Hollande, plus précisément de la province de Frise, que se partagent aujourd'hui la Hollande et l'Allemagne. C'est là que des fouilles archéologiques mirent à jour des patins vieux de 2,000 ans, faits d'os de mâchoire animale, et d'une forme semblable à celle de certains patins qu'on utilise encore dans cette contrée. La Hollande, avec ses fleuves paisibles et ses canaux gelés, était d'ailleurs le pays rêvé pour la pratique du patinage. La littérature hollandaise du XVIII^e siècle reflète l'engouement des gens de l'époque pour cette activité nouvelle. Ainsi, on peut lire, dans *les Délices de la Hollande* (Amsterdam, 1697), la narration des exploits réalisés par les patineurs hollandais.

La popularité du patinage franchit bientôt les limites du territoire hollandais pour s'étendre à toute l'Europe. En Allemagne, deux grands hommes de lettres, Klopstock et Goethe, s'y adonnèrent avec passion. En France, Lamartine ne tarda pas à suivre leur exemple. Il évoqua, dans ses *Confidences* (1849): « l'ivresse des sens et le voluptueux étourdissement de la pensée » que lui procurait le patinage. Même la noblesse se laissa séduire par le charme du patinage. On vit alors Madame de Pompadour, Marie-Antoinette, puis Napoléon 1^{er} et Napoléon III glisser gracieusement sur la surface gelée des lacs. Et ne dit-on pas, en Angleterre, que la reine Victoria fit la connaissance de son époux, le roi Albert, sur la glace?¹

En 1875, à la lecture de l'oeuvre de J. P. Stahl, *Les Patins d'Argent*, qui brossait le tableau de jeunes Hollandais se livrant à des courses de patins, les Européens eurent la révélation du patinage de vitesse en tant que sport de compétition. Dès lors, le patinage de vitesse commença à s'organiser. En 1892, à Scheveningen, les Hollandais créèrent l'Union internationale de patinage. Un an plus tard, à Amsterdam, se déroula le premier championnat mondial de patinage de vitesse. La victoire revint à un Hollandais, Jaap Eden, qui renouvela cet exploit en 1895 et 1896. Mais la Hollande dut ensuite s'incliner devant les pays scandinaves. La Norvège et la Finlande adoptèrent, à leur tour, le patinage de vitesse, devenu un des sports nationaux, et le dotèrent de sa réglementation actuelle. De 1898 à 1939, Norvégiens et Finlandais dominèrent sans conteste cette discipline, se partageant tous les titres, à l'exception des championnats remportés par le Canadien McKulloch (1897), le Hollandais de Kining (1905), et le Russe Strinikoff (1910-1911). Les grands représentants des pays scandinaves furent les Norvégiens Oscar

¹ Le patinage pratiqué par ces personnages illustres s'apparenterait cependant plus au patinage artistique qu'au patinage de vitesse.

Mathiesen (six fois champion mondial entre 1904 et 1914), Ballangrud (titulaire de médailles aux Jeux d'hiver de 1932 et 1936 et vainqueur de trois des quatre épreuves à Garmish en 1938) et le Finlandais Thunberg (champion du monde en 1928 et 1931). Nous n'insisterons pas sur les succès remportés par les Américains et les Canadiens aux Jeux olympiques de Lake Placid, en 1932.

Une modification subite des règlements, qui visait à favoriser les athlètes d'Amérique, handicapa énormément les représentants européens, surtout les Scandinaves.

Après la seconde guerre mondiale, la suprématie scandinave fut fortement ébranlée, malgré les exploits du grand champion norvégien Hjalmar Andersen (champion du monde en 1950, gagnant de trois médailles d'or aux Jeux d'Oslo en 1952). Les Russes leur volèrent la vedette. En 1952, ils battirent tous les records du monde, sauf celui de 10,000 mètres! En 1953, aux championnats mondiaux, le Russe Goncharenko gagna le combiné, le 5,000m et le 10,000 m; son compatriote Chilkov décrocha pour sa part l'épreuve de 1,500m. Cette même année, les représentantes féminines réussirent à battre tous les records du monde établis en 1937 par la Norvégienne Schou-Nielsen. Les Soviétiques ne devaient pas en rester là. Aux Jeux olympiques de Cortina d'Ampezzo, (Italie) en 1956, l'U.R.S.S. enleva trois médailles d'or, deux d'argent et deux de bronze. Grishin et Mikhailov battirent tous deux le record du monde du 1,500m, le premier s'adjudgeant en plus l'épreuve du 500m, abaissant du même coup le record mondial. Aux Olympiades de 1960, à Squaw Valley, les Russes conservèrent le premier rang, mais leurs performances, moins brillantes que celles de 1956, n'inspirèrent plus le même respect aux représentants des autres pays.

Durant toute l'époque d'après guerre, les États-Unis n'ont réussi à décrocher que quelques médailles olympiques. Ils les doivent à Kenneth Henry (médaille d'or du 500m en 1952), Donald McDermott (médaille d'argent du 500m la même année), et Richard McDermott (médaille d'or du 500m en 1964). Les femmes se sont peut-être mieux défendues, avec Jeanne Ashworth, Mary Meyers, Dianne Holum et Jennifer Fisher. Depuis 1960, année de l'inscription des compétitions féminines au programme des Jeux olympiques, ces athlètes ont mérité à leur pays trois médailles d'argent et trois de bronze.

Paradoxalement, les Canadiens, qui sont plus que les habitants de tout autre pays de fervents adeptes du patinage, dans le cadre du hockey ou d'une activité de plein air, ont découvert récemment le patinage de vitesse. Exception faite d'un champion qu'il faut chercher en 1897, McKulloch, et des résultats obtenus aux Jeux olym-

piques de 1932, à Lake Placid, les Canadiens n'ont jamais brillé particulièrement dans les compétitions internationales de cette discipline. Depuis quelques années, on constate cependant la montée de plusieurs jeunes et brillants patineurs de vitesse, tel que Sylvia Burka (à ne pas confondre avec l'ancienne championne de patinage artistique Petra Burka). Cette jeune patineuse de Winnipeg a remporté en 1972 et 1973 de remarquables victoires; elle a même amélioré, au mois de janvier 1973, un record mondial, lors des championnats internationaux de vitesse. Suivant son exemple, plusieurs jeunes filles et garçons du Québec ont obtenu des premières places, au cours de compétitions se déroulant aux États-Unis. Les spécialistes fondent notamment de grands espoirs sur John Cassidy, sélectionné olympique en 1972 (à Sapporo) et actuellement membre de l'équipe canadienne, sur Gaétan Boucher et Louis Grenier qui détiennent plusieurs records canadiens.

L'apparition au premier plan de la scène sportive du patinage de vitesse de plusieurs autres patineurs talentueux est en grande partie le fait de la politique de la Fédération québécoise de patinage de vitesse — et du gouvernement qui la subventionne — à l'égard des sportifs de premier plan. Grâce à la formation d'une *équipe du Québec*, composée en permanence d'une dizaine de patineurs, de jeunes Québécois peuvent ainsi se mesurer à des patineurs de niveaux national et même international, aux États-Unis ou dans d'autres provinces du Canada.

Malgré l'absence surprenante de pistes adéquates — les pratiquants doivent s'entraîner sur des patinoires de hockey — de nombreux jeunes, habitués à chausser des patins depuis leur enfance ont découvert qu'à défaut de briller au hockey, ils pouvaient exceller dans un sport qui demande de grandes qualités athlétiques et qui peut être aussi passionnant.

CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

Le patinage de vitesse est essentiellement un sport de compétition. Les épreuves officielles se disputent contre la montre, généralement par séries de deux coureurs, sur piste divisée en 2 couloirs. Les règlements internationaux admettent cependant les courses individuelles. La présence simultanée de deux coureurs sur la piste vise surtout à introduire dans l'épreuve un élément de compétition propre à les stimuler. Elle permet aussi d'abrégé la durée des épreuves. Les coureurs empruntent en alternance les couloirs intérieur et extérieur de la piste, et doivent changer de couloir, à chaque tour. En cas de rencontre lors du changement de couloir, le coureur venant de l'extérieur a droit de passage. Comme en athlétisme, un coup de cloche annonce le dernier tour. Mais contrairement à cette discipline, c'est la pointe du patin, et non la poitrine, qui détermine le premier arrivé.

Les compétitions se déroulent sur deux jours. Les distances parcourues ne sont pas les mêmes pour les épreuves masculines et féminines. Les hommes courent 500m et 5,000m le premier jour puis 1,500m et 10,000m, le deuxième jour, tandis que les femmes font le 500m et le 1,500m, le premier jour et le 1,000m et le 3,000m, le jour suivant.

Aux Jeux olympiques, on consacre un vainqueur par épreuve. Par contre, dans le cadre des championnats du monde et d'Europe, seul le résultat combiné des quatre épreuves détermine le gagnant. Pour établir le classement du combiné, on transpose d'abord le temps de chaque course en secondes, chaque seconde valant un point par tranche de 500m. En faisant le calcul pour chaque épreuve inscrite au programme des compétitions, on obtient le barème suivant:

aux 500m	1 pt / sec
aux 1,500m	$\frac{1}{3}$ pt / sec
aux 3,000m	$\frac{1}{6}$ pt / sec
aux 5,000m	$\frac{1}{4}$ pt / sec
aux 10,000m	$\frac{1}{2}$ pt / sec

La victoire est accordée au concurrent qui totalise le plus petit nombre de points.

Au Québec, à l'exemple de la plupart des compétitions en Amérique du Nord, les courses de patinage de vitesse se déroulent non plus entre deux patineurs, mais par groupe de quatre à six patineurs. Suivant le nombre d'engagés, un nombre variable de séries de cinq à six concurrents sera constitué. Les deux ou trois premiers arrivés de chaque série sont ensuite répartis dans d'autres groupes en quart de finale ou demi-finale, pour concourir de nouveau. C'est en finale seulement, suivant un système différent de celui employé

dans les compétitions olympiques, que des points sont attribués aux patineurs, d'après l'ordre de leur arrivée:

5 pts = 1er; 3 pts = 2e; 2 pts = 3e; 1 pt = 4e

Contrairement aux règles des compétitions olympiques (meilleurs temps réussis), ce système oblige donc à créer différentes séries et par conséquent plusieurs courses où les meilleurs ont à se mesurer de nouveau, avant d'atteindre la finale.

Au niveau des grandes compétitions internationales, les distances ne sont pas les mêmes pour les athlètes masculins et féminins. S'il n'existe à ce niveau qu'une seule catégorie, chez les athlètes des deux sexes, il en est autrement lorsqu'il s'agit de compétitions nationales voire de certaines rencontres internationales. Cela se comprend. Des patineurs de tout âge ont besoin pour progresser et en arriver quelquefois au niveau international de compétitions avec des concurrents du même âge. Aussi la Fédération québécoise de patinage de vitesse ainsi que l'Association canadienne reconnaissent les catégories suivantes, en fonction de l'âge des patineurs qui ne courent pas toujours sur des distances identiques:

<i>Catégories</i>		<i>Distances</i>
Senior - homme	(18 ans et plus)	400-800-1,000-1,500-3,000m
Senior - dame	(18 ans et plus)	400-800-1,000-1,500m
Intermédiaire	(16 - 17 ans)	400-800-1,000-1,500m
Junior	(14 - 15 ans)	400-600-800-1,000m
Juvenile	(12 - 13 ans)	200-400-600-800m
Midget	(10 - 11 ans)	200-300-400-500m
Bantam	(8 - 9 ans)	200-300-400-500m
Pee-Wee	(6 - 7 ans)	100-200-300m

Position et mouvements du patinage

Position de base du patineur

Pour avoir une bonne position, le patineur doit avoir les jambes pliées, le corps penché en avant. Son poids est réparti également des deux côtés d'une ligne verticale imaginée à partir du centre du pied. Le patineur obtient ainsi l'équilibre et la balance et il doit veiller à les maintenir durant toute la course.

BONNE POSITION DE BASE



mouvement des bras dans une courbe

Le patineur doit éviter d'avoir les jambes droites et le corps trop penché, car il aurait un mauvais équilibre et ne pourrait pas employer efficacement sa force musculaire.

Usage des bras

Le patineur de vitesse doit utiliser ses bras, pour coordonner ses mouvements et accroître sa vitesse. Il peut utiliser aussi un seul bras pour parcourir les distances moyennes (1,000m et 1,500m). Chaque bras suit le mouvement de la jambe opposée. Ainsi lorsque la jambe gauche est allongée vers l'arrière et l'extérieur, le bras droit l'est aussi tandis que la jambe droite et bras gauche sont en avant et vice-versa.

Les trois phases

Le patinage de vitesse comprend trois phases consécutives qui sont la poussée, la glissade et le retour.

La poussée: La phase de la poussée commence avec le pied droit, le corps est déplacé de côté et vers l'avant. Le pied gauche est amené en avant et posé sur la glace. La jambe droite effectue une poussée jusqu'à ce qu'elle soit entièrement tendue, vers l'extérieur et l'arrière. Le patin de cette jambe se trouve alors complètement soulevé.

La glissade: La phase de la glissade est effectuée par un déplacement du pied gauche.

Le retour: Le pied droit qui se trouve libre est ramené vers le pied gauche. Les genoux se rejoignent. Ce mouvement constitue le début de la phase de retour.

Une réalisation correcte de toutes les phases est importante pour le développement d'un style aisé et efficace.

PHASES DU MOUVEMENT DE PATINAGE DE VITESSE



Déroulement d'une course

Le départ

Un départ rapide permet de gagner des dizaines de secondes. Le patineur doit avoir pour objectif d'atteindre rapidement sa vitesse maximum. Pour ce faire, il se place suivant un angle de 45° constitué par la ligne de ses épaules et la ligne de départ. Les patins sont parallèles, avec un écart semblable à celui des épaules, les bras sont relâchés et les jambes pliées.

Au commandement *prêt*, le patineur transfère le poids du corps sur le pied droit, prêt à effectuer la poussée nécessaire. Au coup de pistolet ou signal de départ, il effectue une forte poussée avec la lame complète du patin et il lance en même temps tout son corps vers l'avant. Il ramène à ce moment-là par une glissade le pied gauche en avant, en passant par dessus la ligne de départ, et déplace rapidement le pied droit pour rejoindre l'autre pied. Il poursuit le même mouvement.

Les premiers pas effectués au départ sont courts (comme dans les courses de vitesse, en athlétisme). Les patins sont posés sur le bord inférieur de leur lame. C'est au moment où il allonge sa portée que le patineur pose les patins sur toute la surface des lames.

Parmi les fautes à éviter, il faut mentionner le balancement d'un côté à l'autre ou le sautillerment qui font perdre au patineur efficacité et... temps.

Attaque du virage

Les mouvements du patineur sont légèrement différents lorsqu'il prend le départ ou qu'il amorce un virage de la piste.

Entrée du virage

Le patineur commence à tourner quand son pied droit est situé au commencement du virage. Il ramène alors le pied gauche vers l'avant, près du pied droit. Cette phase est effectuée à 4 pi. environ de la corde (ligne intérieure de la piste). Après la poussée effectuée avec le pied droit, la patin gauche est posé au bord de la corde. Une négociation correcte du virage donne au patineur plus de vitesse et par conséquent elle lui permet d'effectuer cette partie de la course, en moins de distance et de temps.

Une mauvaise négociation du virage (ou de la courbe) déportera le patineur vers l'extérieur. Cela arrive lorsque le patineur commence à pencher avant d'atteindre la fin de la ligne droite.

Les deux dessins illustrent les deux formes de tracés, lorsque le patineur négocie bien ou mal son virage.

Dans le virage

La glissade sur le pied droit constitue le premier mouvement effectué dans l'entrée du virage. La phase de retour commence dès lors, après ce premier mouvement. Le pied gauche — libre — est ramené à l'intérieur et placé à côté du pied droit.

Au début de la poussée, le pied droit est placé de telle sorte que le corps penche vers la gauche, dans une position arquée. Après la poussée, le pied droit est ramené en avant, devant le pied gauche.

La jambe gauche est poussée ensuite complètement vers l'arrière et l'extérieur. La position de cette jambe est alors en diagonale par rapport à l'axe du coureur. Ceci constitue une phase importante des mouvements. Ils seront répétés durant toute la course en virage.

Il est très important que le patineur conserve une bonne position du corps. Ainsi la position arquée doit être maintenue durant toute la négociation du virage. Cette position permet de réaliser une poussée avec la jambe droite, d'une manière aisée et relaxée. La jambe gauche est poussée un petit peu sur le côté et en arrière contribuant à l'augmentation de la poussée. L'inclinaison intérieure du corps contrebalance la force centrifuge qui obligerait autrement le patineur à s'écarter de son tracé.

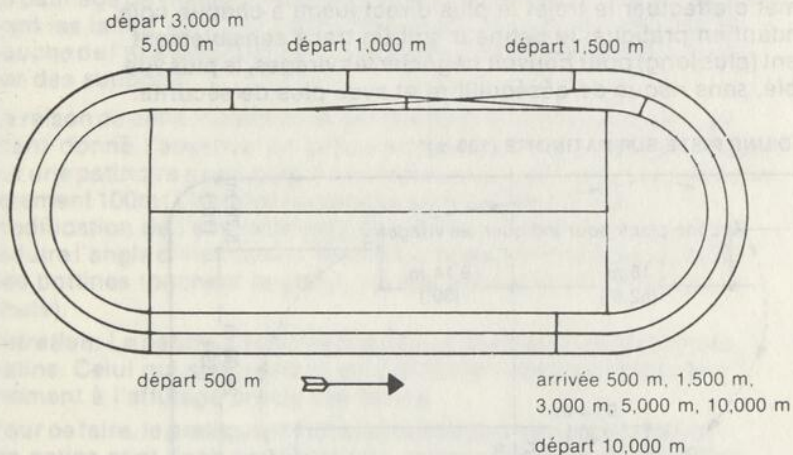
CONDITIONS DE PRATIQUE

Site

Selon le type de patinage de vitesse (pratiqué à l'intérieur ou l'extérieur) on trouve deux principales sortes de pistes.

Le patinage à l'extérieur — appelé encore olympique — est pratiqué en règle générale, sur le plan international et parfois national (Europe) sur une piste de 400m de long, construite selon les spécifications précises, qui sont légèrement différentes de celles d'une piste d'athlétisme de même dimension.

TRACÉ D'UNE PISTE DE 400 m (EXTÉRIEUR)



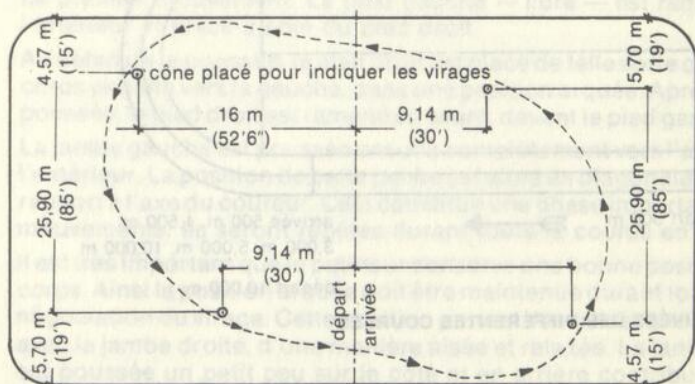
DÉPARTS ET ARRIVÉES DES DIFFÉRENTES COURSES

La piste — appelée aussi anneau de vitesse — est quelquefois d'une longueur inférieure: 333,3m. Généralement le site doit jouir d'une haute altitude, à moins d'être situé en pays froid, et se trouver à l'abri du vent. Une eau pure et limpide permet d'obtenir une glace dure indispensable pour une bonne pratique.

La piste de 333m est délimitée par deux couloirs d'une largeur minimale de 3m (9'), de deux lignes droites de 78m (261'), d'un petit virage de 25m (82'), de rayon et d'un grand virage de 30m (100'). Le croisement est étalé sur une distance de 70m (229') depuis la sortie du virage opposé à la ligne d'arrivée, pour permettre le changement de couloir des patineurs. La piste de 400m, qui a cependant des lignes droites plus longues 111,9m (367'), conserve les mêmes caractéristiques que celle de 333m.

Le patinage de vitesse à l'intérieur est pratiqué en Amérique du Nord sur une patinoire de hockey sur laquelle est tracée une piste de 100m ou 110 vg de long. On trouve des pistes un peu différentes dans d'autres pays. Ainsi en Angleterre, certaines sont de forme ovale et d'une longueur légèrement supérieure, 125m (130'). Ces pistes tracées sur patinoire — appelées encore *safety track* (piste de sécurité) — sont utilisées dans la plupart des compétitions au Canada et aux États-Unis. Leur tracé varie légèrement d'un pays à l'autre, mais le modèle réglementaire a des spécifications bien définies.² Il permet d'effectuer le trajet le plus direct jusqu'à chaque coin. Cependant en pratique, le patineur suit un tracé sensiblement différent (plus long) pour pouvoir négocier les virages, le plus vite possible, sans risque de déséquilibre et avec plus de sécurité.

TRACÉ D'UNE PISTE SUR PATINOIRE (100 m)*



--- ligne imaginaire que devrait suivre le patineur

² Voir dessin.

Matériel et équipement

Le patin: Le patin de course est monté sur une chaussure très souple, sans talon et à tige basse. La lame, longue et étroite, se prolonge à l'avant comme à l'arrière de la chaussure. Cette longueur permet au patineur de glisser plus longtemps sur un même élan. Les carres, utilisées seulement dans les virages, sont peu marquées. Lorsque le patineur atteint un niveau élevé, sur le plan sportif, il s'équipe de patins de grande qualité. De surcroît, on trouve des patins fabriqués sur mesure qui varient quant à la forme, à la dimension de la bottine et à l'emplacement de la lame. En effet le patinage de vitesse pratiqué à l'extérieur — c'est-à-dire sur des pistes atteignant 400m (440 vg) — exige que les lames soient situées au centre dans le sens longitudinal de la bottine. Les patins ayant des lames placées de cette façon sont appelés olympiques dans la mesure où ils servent à des compétitions qui se déroulent dans les mêmes conditions que les épreuves olympiques.

Le patinage de vitesse pratiqué à l'intérieur nécessite l'usage de patins dont les lames sont par contre déplacées le plus possible sur la gauche de l'axe longitudinal des bottines. Les lames sont retenues par des supports.

La raison de cette modification est dûe aux conditions de pratique. Étant donné l'absence de pistes extérieures, celles-ci sont tracées sur une patinoire de hockey. Aussi le tour complet d'une piste dépasse rarement 100m (110 vg) et les virages sont plus accentués. Cette modification de l'emplacement des lames permet au patineur de réduire l'angle d'inclinaison dans les virages, sans que les semelles des bottines touchent la glace, (ce qui provoquerait dérapage et chute).

Entretien: Le patineur apporte beaucoup de soins à l'entretien des patins. Celui qui s'entraîne quotidiennement devra consacrer un moment à l'affûtage précis des lames.

Pour ce faire, le pratiquant doit avoir un support ou *jig* sur lequel les patins sont fixés parallèlement, lames vers le haut, pour être aiguisées simultanément, avec une pierre. Après vérification du parallélisme des lames, cet aiguisage est effectué par des mouvements obliques longitudinaux. Par la suite, l'usager pourra vérifier, en collant les deux lames, l'une contre l'autre, si les plans de contact sont identiques.

Pour protéger les lames, des protège-lames en cuir ou en plastique sont installés, dès que le patineur quitte la piste.

Les vêtements: Pour bien se protéger du froid, tout en restant très à l'aise, le patineur porte une combinaison de deux pièces, (habituellement sous forme de collant), en laine mais surtout en tricot de nylon.

De plus, le pratiquant se coiffe d'un bonnet de même matière qui épouse bien la forme du crâne. Le tricot de nylon a l'avantage d'offrir, tout en étant suffisamment chaud, peu de résistance au vent.

Casque: Pour les jeunes patineurs ainsi que la plupart des pratiquants qui font du patinage à l'intérieur, un casque protecteur est employé (et exigé).

Celui-ci est généralement du type de celui qu'emploient les cyclistes. Bien que le degré de protection assuré par un tel casque fasse l'objet de discussions controversées, celui-ci s'avère le plus adéquat pour la pratique de cette discipline. Un casque de motocycliste ou de parachutiste, qui assure une meilleure sécurité, serait trop encombrant et lourd pour pratiquer ce sport et par conséquent, il doit être écarté.

Apprentissage

En patinage de vitesse, tous les mouvements exécutés tendent vers une translation équilibrée, sans transfert inutile du poids du corps. Le débutant doit avant tout apprendre à adopter, sans menace pour son équilibre, la position caractéristique du patineur: mains derrière le dos et tronc parallèle à la piste. Sur l'harmonie de ce mouvement repose en grande partie l'efficacité de propulsion du patineur.

Dans cette discipline sportive comme dans toutes les autres, le succès est le fruit d'une bonne technique de base, et d'un entraînement constant durant toute l'année basée sur l'apprentissage du pas et de la position du corps qu'il exige.

Le débutant — s'il a déjà pratiqué — doit revoir ainsi certaines notions, par exemple réduire les mouvements des bras (à placer derrière le dos), excepté au moment d'une accélération. Au cours de cette phase, un seul bras effectue un balancement, par des mouvements amples d'avant en arrière. Le tronc est fortement penché en avant (presque parallèle à la piste) tandis que la tête est droite. Le patineur regarde droit devant lui.

Entraînement

Chez les juniors et les seniors, l'entraînement s'impose toute l'année, alors que les plus jeunes ne s'entraînent guère qu'en patinant à partir de septembre.

L'été, l'entraînement hors glace, consiste à faire de la course ou à pratiquer d'autres disciplines athlétiques ainsi que des exercices spécifiques au patinage de vitesse. Beaucoup s'adonnent également au cyclisme, sport proche du patinage de vitesse, de plusieurs points de vue.

Sur glace, l'entraînement des plus jeunes vise à les initier et à les habituer aux mouvements de base du patinage. Cet entraînement prend souvent l'aspect d'un jeu (poursuites ou autres exercices semblables) ou encore de compétitions simulées.

Pour les plus âgés, l'entraînement devient plus exigeant, sur et hors de la glace. Celui qui se prépare aux grandes compétitions consacrera plusieurs heures par jour à améliorer sa forme physique et à patiner aussi longtemps que les heures d'ouverture des arénas le lui permettent.

Cet entraînement se poursuit le plus souvent en groupe.

L'entraînement de l'équipe du Québec ou de l'équipe canadienne est contrôlé en utilisant les techniques les plus avancées d'évaluation (ergomètre et contrôle de capacité de consommation d'oxygène).

Les organismes de production et de distribution de matériel audiovisuel 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 technique audiovisuelle de l'Institut national du sport

aux États-Unis

- Action Films Inc.
- Arhato Institute
- Compagnie électronique King Ltd.
- John Culbert Associates

Plusieurs fédérations sportives et fédérations nationales produisent ou distribuent aussi de nombreux matériels audiovisuels.

Renseignez-vous auprès de la Fédération de patinage du Québec.

DOCUMENTATION ÉCRITE ET AUDIO-VISUELLE

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

Titre

Adresse

The Racer

Association canadienne
de patinage de vitesse
333, River Road
Ottawa K1L 8B9
Canada

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 patinage du Québec

ORGANISMES COMPÉTENTS

Associations et Fédérations

Fédération de patinage de vitesse du Québec 1135, chemin St-Louis, suite 304
Sillery, Québec
Canada

Association canadienne de patinage de vitesse amateur 82, Divadale Drive
Toronto 315, Ontario
Canada

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 Puyalon 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:

Série de la collection GRAND SOLEIL

NOTES:

SÉRIE A — Sports de combat

karaté
judo
ju-jitsu
judo olympique

SÉRIE B — Sports de raquette

badminton
équitation
tennis sur table
tennis

SÉRIE C — Athlétisme (courses)

vélo et relais
obstacles
demi-fond et fond

SÉRIE D — Athlétisme (lancers)

poils
disque
marteau
javelot

SÉRIE E — Athlétisme (sautes)

hauteur
longueur
saut triple
perche

SÉRIE F — Sports aquatiques

nage synchronisée
natation
plongeon
water-polo

SÉRIE G — Sports nautiques

aviron
canot-kayak (piste)
canot-kayak (eau vive)
voile
ski nautique

SÉRIE H — Sports de neige

ski alpin
ski nordique
saut à ski

SÉRIE I — Sports de glace

hockey de glace
patinage artistique

SÉRIE J — Sports de ballon

base-ball
volley-ball
handball olympique
football (football)

SÉRIE K — Sports divers

ballon-panier
jeu de
billard
jeu de dames
jeu de cartes
jeu de
jeu de
gymnastique

SÉRIE L — Activités de plein air d'été

jeu de
jeu de
jeu de

SÉRIE M — Activités de plein air d'hiver

jeu de
jeu de
jeu de

NOTES:

NOTES

	385, rue Piquet Montréal
Centre de Québec	Casa postale 101 148, rue St-Jean Québec
San-Quint de Québec	48, rue Grande St Casa postale 337 Québec
Rive sud métropolitaine	305, rue St-Jean Longueuil
Richelieu - Yamoussé	1871, rue des Capétes St-Hyacinthe
De Lanaudière	421, de laudière Joliette
Des Laurentides	584, boulevard St-Anoine St-Anoine 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

ite

ent

ns

ns

ux

c

oe

BNQ



C 000 012 066

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'Édition de Québec