



# Natation

797.21  
N191

collection  
grand soleil



797.21

N191

Série F

Sports aquatiques

## Natation

BIBLIOTHEQUE COLLEGIALE  
C. E. G. E. P. SAINT-JEAN, P.Q.

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.

BIBLIOTHÈQUE COLLEGE  
C.E.G.E.P. SAINT-LEON. P.Q.

© 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

## HISTORIQUE

Depuis quelques années, la natation a pris un essor considérable. On nage de plus en plus, à tout âge, été comme hiver. Si les uns en font un sport de détente, les autres en font un sport de compétition. Mais, d'où vient ce sport? Pour en retracer l'origine, il faut remonter très loin dans l'histoire. Cela n'est pas surprenant puisque les  $\frac{4}{5}$  de notre planète sont recouverts par les eaux.

Nos ancêtres nageaient, que ce soit pour se nourrir, pour se laver ou pour s'amuser. Il y a 3,000 ans, les Égyptiens nageaient dans le Nil. Les récits et les oeuvres d'art en témoignent.

Donc, de tous temps, les hommes ont toujours nagé, sans trop se soucier de leur style. Dans la seconde moitié du XIXe siècle, un changement s'opère. Il ne suffit plus de nager, il faut connaître une manière de nager. L'*over-arm side stroke*, importé d'Angleterre, est le plus spectaculaire de tous les styles. Il est nagé sur le côté et, pour la première fois, un bras émerge. Une technique était née et, dès lors, toutes les combinaisons possibles allaient être recherchées.

En 1875, un Anglais, Trudgen, fait la démonstration d'un style importé, dit-il, d'Amérique du Sud. Ce nouveau style, la brasse, se révèle si efficace que Trudgen remporte les championnats d'Angleterre. La même année, un exploit extraordinaire réveille le monde. Un autre Anglais, Webb, traverse la Manche en 22 heures. C'est le début d'un engouement pour les exploits nautiques. Chaque année, durant 36 ans, les nageurs les plus réputés essaieront de renouveler la performance. À la même époque, les Nord-Américains s'inspirent de la nage des indigènes hawaiiens: on assiste à la naissance du crawl.

En 1896, aux Jeux olympiques d'Athènes, les courses de natation ont lieu dans la mer. C'est seulement aux Jeux olympiques de 1924 que, pour la première fois, les compétitions sont disputées dans des bassins cimentés. A cette occasion, les Américains et les Australiens volent la vedette. Johnny Weissmuller est la grande étoile des Jeux. Son crawl est rapide et efficace. Ses jambes sont indépendantes de ses bras. Dès lors, le crawl se perfectionne. L'accent est mis sur l'entraînement et sur la préparation physique des nageurs.

De leur côté, les Japonais mettent au point un style adapté à leur morphologie et à leurs capacités. Les résultats sont éloquentes. En 1936 à Berlin, ils pulvérisent plusieurs records du monde et décrochent de nombreux titres.

Jusqu'aux Jeux d'Helsinki, en 1952, les compétitions olympiques de natation se déroulaient dans trois styles classiques: la brasse, le dos crawlé et le crawl. La brasse donna lieu à de nombreuses polémiques. On l'appela d'abord brasse papillon parce que les uns ramenaient les bras sous l'eau et les autres hors de l'eau. Ce n'est qu'après les Jeux de Londres, en 1948, qu'on en fit deux styles différents: la brasse et le papillon.

La natation a fait partie des premiers Jeux olympiques en 1896, mais ce n'est qu'en 1908 qu'est créée la Fédération internationale de natation amateur, (F.I.N.A.) suivie, en 1909, par l'Association canadienne de natation amateur (A.C.N.A.).

La natation a toujours été très populaire au Canada. Elle nous a permis de remporter plusieurs médailles aux Jeux olympiques. En 1912, George Hodgson enlevait deux titres avec deux records olympiques dans le 400 mètres et le 1,500 mètres style libre. Georges Vernot l'imitait quelque peu, en 1920, en terminant respectivement 3<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> dans ces deux épreuves. Lors des Jeux de 1968, Ralph Hutton et Elaine Tanner remportaient chacun une médaille d'argent. À Munich, le Canada a réussi encore à décrocher deux médailles d'argent et une de bronze malgré la concurrence plus vive. Même si le Canada a remporté seulement quelques victoires dans les grandes compétitions, il figure au premier plan de la natation mondiale, loin derrière les États-Unis et l'Australie et proche de certains pays européens (All. Est; URSS).

Ces dernières années, la natation connaît une popularité croissante à travers tout le pays, toutefois c'est surtout la Colombie Britannique qui constitue encore le réservoir des meilleurs nageurs canadiens. Au Québec, la natation fut longtemps le sport d'un petit groupe d'athlètes et de clubs. Pourtant, plusieurs Québécois affirmèrent des qualités de grands nageurs dans une manifestation quelque peu originale, la traversée du Lac Saint-Jean. Jacques Amyot, Réjean Lacoursière, Paul W. Desruisseaux décrochèrent la première place, à une ou plusieurs occasions, de cette populaire compétition sur longue distance. Depuis quelques années, la natation québécoise a énormément progressé sur les distances habituelles qui se déroulent en piscine. Le nombre des équipes ou des clubs a quintuplé. De nombreuses épreuves: championnats provinciaux, nationaux, Jeux du Québec, compétitions interuniversitaires, intercollégiales et l'installation de nouvelles piscines ont permis à nombre de jeunes de progresser et de s'affirmer en affrontant les meilleurs nageurs du Québec et des autres provinces du Canada.

## CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

### Les différents styles de nages

Dans la nage de compétition, on distingue quatre styles:

---

le dos crawlé

---

---

la brasse

---

---

le papillon

---

---

le crawl

---

#### **Le dos crawlé**

Au dos crawlé, le corps est bien allongé sur l'eau. Les épaules sont stables, les hanches sont fixes et les jambes tendues exécutent six battements à chaque double attaque des bras. La synchronisation des mouvements est très importante. Les bras attaquent alternativement l'eau sur le côté et effectuent une traction un peu au-dessous du niveau de l'eau; ils se dégagent près de la cuisse et reviennent verticalement au-dessus de la tête, pour recommencer la traction. Exécutés de façon continue et symétrique, les mouvements permettent au nageur de se déplacer en ligne droite.

#### **La brasse**

Le corps à plat sur l'eau, le nageur ouvre latéralement les bras pour effectuer une traction. Les coudes se replient le long du corps et les bras reviennent tendus à l'avant, les mains à plat sur l'eau. Le mouvement des jambes est complexe. Pieds collés, genoux un peu écartés, les jambes se plient et propulsent le nageur vers l'avant, en effectuant un mouvement rotatif des chevilles. Pour respirer, la tête se relève légèrement. Ici aussi la synchronisation des mouvements est de première importance. Une bonne coordination des mouvements augmentera la vitesse du nageur qui glissera plus facilement sur l'eau.

#### **Le papillon**

Dans le papillon, les deux bras sont lancés ensemble en avant au-dessus de l'eau et ramenés en arrière simultanément et symétriquement. Au moment de l'attaque, la poitrine émerge de l'eau suivant une inclinaison qui varie avec la phase du mouvement des bras, les épaules restant toujours dans une position horizontale. Les mouvements des jambes sont aussi simultanés tandis que les pieds se déplacent de haut en bas. Le nageur respire, au moment où il commence à ramener les bras au-dessus de sa tête.

## **Le crawl**

De tous les styles, le crawl est le plus rapide. Cette nage mérite une place de choix. Dans la pratique les jambes sont indépendantes des bras, mais les mouvements doivent être exécutés dans une symétrie et une synchronisation parfaites. Le corps est à plat, la tête un peu redressée, le buste repose sur l'eau tandis que les jambes sont immergées. Le battement des jambes est rapide, il ne doit pas faire osciller le buste. Sur chaque double attaque des bras, le nageur effectue six mouvements de jambes. Les bras tournent alternativement autour de l'épaule et tirent dans la ligne médiane du corps. Ils comptent pour beaucoup dans la propulsion du corps.

Au crawl, la respiration est très importante. Le nageur respire toujours du même côté en tournant légèrement la tête et expire lorsque sa tête est sous l'eau. La respiration régulière et bien rythmée est nécessaire pour éviter une trop grande fatigue. Il faut souffler lentement et à fond et prendre très peu d'air pour l'inspiration. Notons ici que le crawl peut présenter de nombreuses variantes selon la physiologie et les possibilités de chaque individu.

## Les types de compétition

L'on pratique le crawl, la brasse, le dos crawlé et le papillon dans un large éventail d'épreuves, à la fois individuelles et de relais.

Voici les diverses épreuves disputées aux Jeux olympiques et lors des grandes manifestations.

### **Chez les hommes:**

<u>100 mètres, style libre</u>	<u>100 mètres, dos crawlé</u>
<u>200 mètres, style libre</u>	<u>200 mètres, dos crawlé</u>
<u>400 mètres, style libre</u>	<u>200 mètres, individuel, 4 styles</u>
<u>1,500 mètres, style libre</u>	<u>400 mètres, individuel, 4 styles</u>
<u>100 mètres, brasse</u>	<u>4 x 100 mètres, relais, style libre</u>
<u>200 mètres, brasse</u>	<u>4 x 200 mètres, relais, style libre</u>
<u>100 mètres, papillon</u>	<u>4 x 100 mètres, relais, 4 styles</u>
<u>200 mètres, papillon</u>	

### **Chez les femmes:**

<u>100 mètres, style libre</u>	<u>200 mètres, dos crawlé</u>
<u>200 mètres, style libre</u>	<u>100 mètres, papillon</u>
<u>400 mètres, style libre</u>	<u>200 mètres, papillon</u>
<u>800 mètres, style libre</u>	<u>200 mètres, individuel, 4 styles</u>
<u>100 mètres, brasse</u>	<u>400 mètres, individuel, 4 styles</u>
<u>200 mètres, brasse</u>	<u>4 x 100 mètres, relais, style libre</u>
<u>100 mètres, dos crawlé</u>	<u>4 x 100 mètres, relais, 4 styles</u>

Chez les femmes, le 1,500 mètres style libre est remplacé par le 800 mètres et le relais 4 x 200 mètres style libre ne fait pas partie des épreuves.

## CONDITIONS DE PRATIQUE

### Site

Sport salubre et naturel, la natation se pratique tout au cours de l'année, à l'intérieur ou à l'extérieur, selon le climat. Les épreuves se déroulent toujours à l'intérieur dans des piscines variant de 25 m à 50 m (27 et 54 verges), dans les compétitions officielles. Ainsi la température de l'eau est très importante. Trop froide, elle durcit les muscles, trop chaude, elle amollit et fatigue. Aux Jeux olympiques et dans les grandes compétitions, l'eau doit conserver une température variant entre 74,4 et 78 degrés Fahrenheit. Ce qui place les nageurs dans les meilleures conditions.

Il existe une variété infinie de piscines: petites et grandes, plus ou moins profondes, remplies d'eau douce ou d'eau salée. Voilà des éléments qui peuvent influencer considérablement les performances d'un nageur. Autrefois, et encore aujourd'hui, plusieurs records ont été battus en eau de mer<sup>1</sup>. Plus dense, l'eau salée est plus rapide. Toutefois, seules les piscines de 50 mètres, remplies d'eau douce, sont acceptées et utilisées pour les grandes compétitions et pour reconnaître les records officiels.

La piscine olympique mesure 50 m × 20 m et comprend huit couloirs constitués par sept lignes de bouées.

### Matériel et équipement

La natation est le sport où l'équipement nécessaire est réduit à sa plus simple « expression ». Tout juste un maillot! Certains utiliseront aussi un bonnet de toile (semblable à celui des joueurs de water-polo) ou de caoutchouc (pour les femmes).

La pratique de la natation exige cependant un équipement accessoire qui est très important. Jusqu'à l'avènement des Jeux olympiques de Munich, en 1972, il fallait trois chronomètres (et chronométrateurs!) pour chaque nageur. Cela supposait donc l'utilisation en quantité importante de ce moyen de mesurer le temps, de plus en plus difficile à évaluer, surtout lors d'arrivées très serrées. Bien que de nombreuses compétitions se déroulent encore suivant ce moyen, l'électronique a permis d'améliorer le contrôle des épreuves. Ainsi, pour la première fois à Munich, une plaque sensible située au niveau de l'eau, à l'arrivée des épreuves, permet par simple contact (généralement de la main) d'arrêter un chronomètre qui détermine le temps au 100e de seconde! Le départ est toujours donné au coup de pistolet.

---

<sup>1</sup> Les records établis dans ces conditions ne sont pas considérés de la même façon que ceux réalisés en eau douce.

Celui-ci est relié par un fil au système du chronomètre de chaque nageur et de la plaque. D'autre part — toujours à Munich — deux caméras placées de chaque côté de la largeur de la piscine, dans l'axe de l'arrivée, permettaient de voir d'une façon non équivoque l'ordre des arrivants. Ce raffinement technique — rendu possible grâce à l'électronique — s'avérait indispensable, à la suite de résultats controversés, dans le cadre même de Jeux olympiques précédents et d'autres grandes manifestations.

## L'apprentissage

Tout le monde peut nager; il n'y a pas d'âge pour le débutant. Certains enfants nagent avant même de savoir marcher. Pour celui qui veut nager par plaisir ou faire un jour de la compétition, l'initiation est la même.

Un apprentissage régulier permet une progression plus rapide et a tôt fait d'éliminer chez certains la crainte de l'eau. Il est conseillé de prendre une ou deux leçons par semaine, pour obtenir des résultats conséquents.

Les premières leçons seront consacrées à la familiarisation du nageur avec l'eau, car, contrairement à la plupart des autres sports, la natation se pratique dans un milieu qui n'est pas naturel pour l'homme. La main appuyée sur le bord de la piscine, le débutant apprend à immerger sa tête, à ouvrir les yeux sous l'eau et à respirer sans étouffer. L'apprentissage de la respiration est primordial: il suffit d'inspirer légèrement mais il faut expirer à fond, de façon rythmée, ce qui évite la fatigue.

Une fois décontracté et familiarisé avec l'eau, le débutant passe à l'étude des mouvements. L'élève apprend à battre des jambes. Les mouvements des jambes et des bras sont appris séparément avant d'être exécutés par la suite simultanément. On peut les pratiquer hors de l'eau. L'habileté vient avec la pratique. Pour obtenir un meilleur rendement, il sera bon de nager le plus souvent possible. Le rythme, la souplesse et la synchronisation sont les éléments fondamentaux à acquérir pour devenir un bon nageur. Être bon nageur, c'est pouvoir accomplir, à un rythme régulier et dans un style correct, une bonne distance sans être épuisé. Ceci s'acquiert par un travail régulier et méthodique.

Un bon nageur connaît ses limites et ses possibilités. Il sait se débrouiller dans l'eau, que ce soit en piscine, dans un lac, dans une rivière ou à la mer. Il connaît les règles de sécurité aquatique et ne s'aventure pas là où il y aurait danger. La tâche de l'instructeur sera d'étudier le style de l'élève, d'en rechercher les défauts et les moyens de les corriger. Un instructeur qualifié pourra déterminer facilement dans quel style et dans quelle spécialité il sera souhaitable de pousser son élève et de développer ses capacités.

## Entraînement

N'importe qui peut faire de la compétition, il s'agit d'avoir de la volonté et de la persévérance. Les règlements de l'Association canadienne de natation amateur partagent les nageurs en catégories: 10 ans et moins, 11 et 12 ans, 13 et 14 ans, 15 ans et plus. Un enfant peut donc commencer très jeune à s'entraîner.

Il faut travailler pour réussir. Les nageurs s'entraînent toute l'année, une à deux fois par jour. Le temps quotidien réservé à l'entraînement varie entre deux et quatre heures. L'entraînement est planifié par les instructeurs, suivant le moment des compétitions. Ainsi, on pourra demander à un nageur de s'entraîner pendant quelques mois à 70% de ses capacités pour augmenter à 80% les mois suivants puis à 90% à mesure que les compétitions approchent.

Généralement, les trois premiers mois du calendrier d'un nageur (souvent au début de l'hiver) sont consacrés à un entraînement foncier, c'est-à-dire que, chaque jour, en plus de nager, il fait, à l'aide de poids et haltères et d'appareils, une à deux heures d'exercices musculaires visant à reproduire le plus possible les mouvements des quatre styles de nage et à renforcer certaines parties musculaires. L'accent est mis sur le travail des muscles rotateurs des bras. Pendant les trois autres mois, la musculation est réduite, mais les mêmes exercices sont répétés en endurance et en force. Sur le plan organique, cette période donne lieu à de nombreux exercices de résistance (ex. sauts à la corde). Au cours des mois suivants, l'entraînement musculaire est pratiquement abandonné et le nageur se consacre à la natation pour arriver à une condition physique et technique parfaite et pour obtenir ainsi les meilleures performances, au cours de la saison des compétitions.

Lorsque une compétition approche (par exemple, une semaine avant), l'athlète diminue son entraînement, afin de conserver son influx nerveux et sa condition physique. Ceci demande beaucoup d'expérience de la part de l'entraîneur. Il doit connaître à fond les capacités de tous ses nageurs.

La plupart des nageurs utilisent la méthode d'entraînement appelée *interval training*. Il s'agit d'un entraînement spécifique par intervalles, déterminé par le type de compétition auquel le nageur prendra part (par exemple, un 100 mètres ou un 400 m en brasse ou en nage libre). Cette méthode a en quelque sorte opéré une révolution dans le domaine de la natation et de nombreux autres sports. Son efficacité réside dans le fait que l'entraînement par intervalles place continuellement l'athlète dans une situation de compétition. Ainsi, au lieu de pratiquer d'un trait une course de 400 mètres, l'entraîneur fractionne la course en quatre fois 100 mètres et permet au nageur de se reposer quelques secondes entre chaque 100 mètres.

*L'interval training* a permis aux nageurs d'abaisser leurs temps en compétition. Par un entraînement régulier et planifié, les muscles, le coeur et les poumons s'habituent à des efforts répétés et poussés. Le nageur acquiert la résistance et la vitesse qui lui permettront de réaliser ses meilleures performances. Une vie réglée, une nourriture équilibrée et un sommeil suffisant, voilà des règles de base pour quiconque veut réussir.

## Compétitions

Les courses se disputent en ligne droite. Un couloir numéroté est assigné à chaque concurrent. Ceux-ci sont debout sur des blocs de départ, sauf pour le dos crawlé où le départ se fait dans l'eau, les mains appuyées sur le bord de la piscine. Au signal (coup de pistolet) les nageurs plongent. Trois chronomètres par couloir prennent le temps des concurrents<sup>2</sup> (le nombre des chronomètres peut toutefois varier selon l'importance de la compétition). Dans les courses à relais, un nageur doit attendre que le nageur précédent ait touché le bord de la piscine avant de prendre le départ. Comme pour les courses en athlétisme, trois faux départs effectués par un même concurrent le disqualifient.

Durant les courses, les virages sont importants dans la mesure où les distances parcourues correspondent à plusieurs longueurs de piscine. Le nageur doit d'abord toucher le mur avec ses mains, (les deux mains, s'il s'agit de la brasse ou du papillon) avant d'effectuer un virage, sauf en nage libre où il peut toucher le bord avec n'importe quelle partie du corps.

Les compétitions sportives de natation requièrent la présence de nombreux officiels: juges de ligne, juges de départ et d'arrivée, juges de virages, chronomètres, arbitres, starteurs. Toutes ces personnes assurent la bonne marche de la compétition. On peut considérer que leur nombre diminuera, à l'exemple de Munich, grâce à l'utilisation de matériel de contrôle électronique.

---

<sup>2</sup> Voir paragraphe sur le matériel.

## 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>
Get Wet	Publication du ministère national de la Santé et du Bien-être Ottawa, Ontario Canada
Swimming Teacher	Swimming Teachers Association of Great Britain Queen's College Chambers 38a Paradise Street Birmingham 1 Angleterre (G.-B.)
Natation	148, avenue Gambetta Paris 20e France
Rudder	Rudder Publishing Co. 575, Lexington Avenue New-York, N.Y. 10022 États-Unis
Swimming Pool Age	Hoffman Publication Inc. Professional Building Sunrise Boulevard Fort Lauderdale, Floride 33304 États-Unis

The Swimming Times	Sportshelf 4 Wadden Park Avenue Croydon CR94AX Angleterre (G.-B.)
Swimming World	Swimming World 12618 Killion Street North Hollywood, Californie 91607 États-Unis
Swimming Technique	Swimming World 12618 Killion Street North Hollywood, Californie 91607 États-Unis
International Swimmer	Ed. Neil Ryan Speedo Knitting Mills Pty Box 25, Artamion N.S.W. Australie

## 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.

*Rudder* — Rudder Publishing Co.  
275 Lexington Avenue  
New York, N.Y. 10017  
U.S.A.

*Swimming Pool Age* — Wetman Publication Inc.  
Professional Building  
Sunrise Boulevard  
Fort Lauderdale, Florida 33304  
U.S.A.

## 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 l'Association canadienne de natation amateur, division du Québec

Est de Québec

140, avenue St-Germain  
Québec

Saguenay - Lac-Saint-Jean

772, rue Collard  
Aimé

Québec

517, St-Je-Baptiste, suite 300  
Québec 10

Mauricie

Casa postale 1174  
1022, rue des Chénouas  
Trois-Rivières

L'Église

78, rue Charlier  
Shawville

Outaouais

Casa postale 723  
115, rue Castillon  
Hull

Abitibi - Témiscoungue

765, St-Alexandre  
St-Cyr

## ORGANISMES COMPÉTENTS

### Associations et fédérations

Association canadienne de  
natation amateur,  
division du Québec

881 est, boul. de Maisonneuve  
Montréal 132, Québec  
Canada

---

Association canadienne  
de natation amateur

333 River Road  
Ville Vanier, Ottawa K1L8B9  
Canada

---

Fédération internationale de  
natation amateur

555 Washington St.  
Napierville, Illinois 60540  
États-Unis

## Autres organismes

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

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

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

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

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

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

Liste des brochures de la collection GRAND SOLEIL

**SÉRIE A — Sports de combat**

escrime  
boxe  
judo  
lutte olympique

**SÉRIE B — Sports de raquette**

badminton  
squash  
tennis sur table  
tennis

**SÉRIE C — Athlétisme (courses)**

vitesse et relais  
obstacles  
demi-fond et fond

**SÉRIE D — Athlétisme (lancers)**

poids  
disque  
marteau  
javelot

**SÉRIE E — Athlétisme (sauts)**

hauteur  
longueur  
triple saut  
perche

**SÉRIE F — Sports aquatiques**

nage synchronisée  
natation  
plongeon  
water-polo

**SÉRIE G — Sports nautiques**

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

**SÉRIE H — Sports de neige**

ski alpin  
ski nordique  
saut à ski

**SÉRIE I — Sports de glace**

patinage de vitesse  
patinage artistique

**SÉRIE J — Sports de ballon**

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

**SÉRIE K — Sports divers**

haltérophilie  
cyclisme  
sports équestres  
olympiques  
crosse  
gymnastique

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

ski de randonnée  
raquette

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

randonnée pédestre  
cyclotourisme

## Affiches **Grand Soleil**

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

On peut se les procurer à des prix intéressants

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

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

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



BNQ



C 000 326 556



L'Éditeur officiel du Québec