

Sommaire

Liste des cartes	4	Accessoires	66
Liste des encadrés et des graphiques	4	À vos skis, prêt, partez!	66
Légende des cartes	5	L'habillement	68
Niveaux de difficulté	5	Quelques boutiques de plein air au Québec	71
Label Ulysse	6	Abitibi-Témiscamingue	75
À propos de l'auteur	8	Bas-Saint-Laurent	85
La raquette et le ski de fond au Québec	9	Cantons-de-l'Est	93
La raquette d'hier à aujourd'hui	12	Charlevoix	109
Le ski de fond d'hier à aujourd'hui	13	Chaudière-Appalaches	119
Quelques organismes québécois	17	Côte-Nord	127
Les grands événements	19	Gaspésie	135
Parcs et réserves	19	Lanaudière	143
1, 2, 3... 1, 2, 3...	20	Laurentides	157
La raquette	20	Laval	187
Avant de partir, toujours s'échauffer	21	Mauricie et Centre- du-Québec	193
Courte randonnée et longue randonnée	22	Montérégie	207
Ski de... ?	22	Montréal	219
Skier n'est pas marcher!	23	Outaouais	233
Gestes techniques du ski de fond	23	Québec, ville et région	241
Transporter une charge	27	Saguenay-Lac-Saint-Jean	261
Rythme	27	Longues randonnées	275
Entraînement	28	Références	291
Alimentation	29	Index	292
Température corporelle	33	Tous les guides Ulysse	298
Premiers soins	33	Nos coordonnées	301
L'orientation	37	Écrivez-nous	301
Lecture des cartes de sentiers	42	Tableau des distances	302
Perdu en forêt	45	Tous les centres par région	302
L'entretien mécanique	46		
Climat et température	47		
Le savoir-vivre du randonneur	48		
Observer les oiseaux en hiver	50		
La préparation d'une randonnée	50		
Les enfants	51		
Animaux domestiques	53		
L'équipement	55		
La raquette	57		
Le ski de fond	60		
La location d'équipement	65		
Réparations	65		