

# Sommaire

Liste des cartes.....	4	L'équipement .....	65
Légende des cartes.....	5	Équipement de raquette.....	68
Liste des encadrés .....	5	Équipement de ski de fond.....	70
Les régions touristiques du Québec .....	8	Partage .....	73
La randonnée en raquettes et en skis de fond au Québec ...	23	La location d'équipement .....	75
La raquette et le ski de fond au Québec, hier et aujourd'hui.....	26	Matériel et accessoires .....	75
Portrait du Québec .....	28	L'habillement.....	78
Parcs et réserves .....	35	Entretien et réparation .....	80
Grands événements.....	35	Les randonnées, région par région.....	83
Vos déplacements au Québec .....	35	Abitibi-Témiscamingue .....	84
La pratique de la raquette et du ski de fond .....	39	Bas-Saint-Laurent.....	92
Les techniques du ski de fond.....	42	Cantons-de-l'Est.....	98
La technique de la raquette .....	44	Charlevoix .....	110
L'échauffement et le rythme.....	44	Chaudière-Appalaches.....	120
L'hydratation .....	45	Côte-Nord.....	130
L'alimentation.....	46	Gaspésie.....	136
Les premiers soins.....	47	Lanaudière .....	144
L'orientation .....	52	Laurentides .....	154
Climat et température .....	59	Laval .....	172
L'entretien mécanique des pistes et sentiers .....	60	Mauricie et Centre- du-Québec.....	178
L'hébergement.....	61	Montréal .....	186
Le savoir-vivre du randonneur .....	61	Montréal .....	196
La préparation d'une randonnée.....	62	Outaouais.....	206
Randonner avec des enfants .....	62	Québec et sa région .....	212
		Saguenay-Lac-Saint-Jean.....	226
		Longues randonnées.....	238
		Index.....	246
		Les sites par régions .....	251

## Liste des cartes

Abitibi-Témiscamingue.....	85	Laval.....	173
Bas-Saint-Laurent.....	93	Mauricie et Centre-du-Québec..	179
Cantons-de-l'Est.....	99	Montréal .....	187
Charlevoix.....	111	Montréal.....	197
Chaudière-Appalaches .....	121	Outaouais .....	207
Côte-Nord .....	131	Québec et sa région .....	213
Gaspésie .....	137	Saguenay-Lac-Saint-Jean .....	227
Lanaudière .....	145	Longues randonnées.....	239
Laurentides .....	155		