

Sommaire

La raquette et le ski de fond au Québec			
	17	La location d'équipement	72
		Réparations	72
		Accessoires	72
La raquette d'hier à aujourd'hui	20	À vos skis, prêt, fartez!	73
Le ski de fond d'hier à aujourd'hui	21	L'habillement	75
Quelques organismes québécois	25	Quelques boutiques de plein air au Québec	78
Les grands événements	27	Abitibi-Témiscamingue	81
Parcs et réserves	27	Bas-Saint-Laurent	89
1, 2, 3...	27	Cantons-de-l'Est	95
La raquette	28	Charlevoix	109
Avant de partir, toujours s'échauffer	29	Chaudière-Appalaches	115
Courte randonnée et longue randonnée	30	Côte-Nord	123
Ski de... ?	30	Gaspésie	129
Skier n'est pas marcher!	31	Lanaudière	135
Gestes techniques du ski de fond	32	Laurentides	147
Transporter une charge	35	Laval	169
Rythme	35	Mauricie et Centre-du-Québec	175
Entraînement	36	Montérégie	183
Alimentation	37	Montréal	193
Température corporelle	41	Outaouais	205
Premiers soins	41	Québec et sa région	211
L'orientation	46	Saguenay-Lac-Saint-Jean	225
Lecture des cartes de sentiers	50	Longues randonnées	235
Perdu en forêt	53	Index	249
L'entretien mécanique	54		
Climat et température	55		
Le savoir-vivre du randonneur	57		
La faune en hiver	57		
La préparation d'une randonnée	60		
Les enfants	61		
Animaux domestiques	62		
L'équipement	63		
La raquette	65		
Le ski de fond	68		