

# Sommaire

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