

Sommaire

La raquette et le ski de fond au Québec	17	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	Abitibi-Témiscamingue	81
La raquette	28	Bas-Saint-Laurent	89
Avant de partir, toujours s'échauffer	29	Cantons-de-l'Est	95
Courte randonnée et longue randonnée	30	Charlevoix	109
Ski de... ?	30	Chaudière-Appalaches	115
Skier n'est pas marcher!	31	Côte-Nord	123
Gestes techniques du ski de fond	32	Gaspésie	129
Transporter une charge	35	Lanaudière	135
Rythme	35	Laurentides	147
Entraînement	36	Laval	169
Alimentation	37	Mauricie et Centre-du-Québec	175
Température corporelle	41	Montérégie	183
Premiers soins	41	Montréal	193
L'orientation	46	Outaouais	205
Lecture des cartes de sentiers	50	Québec et sa région	211
Perdu en forêt	53	Saguenay-Lac-Saint-Jean	225
L'entretien mécanique	54	Longues randonnées	235
Climat et température	55	Index	249
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		