



**Raquette**

collection  
**grand soleil**





Bibliothèque Nationale du Québec

Série L

Activités de plein air d'hiver

## Raquette

Les Indiens de l'Amérique du Nord devaient faire face aux rigueurs de l'hiver en assurant leur subsistance. Ils ont appris à imaginer un mode de déplacement leur permettant de ne pas enlener dans le neige profonde. Dans le but d'élargir leur base de survie, ils inventèrent des branches d'arbres incurvées qu'ils s'attachèrent aux pieds.

Les récits traitant des moeurs et coutumes des premiers Canadiens, au XVIII<sup>e</sup> siècle, mentionnent que les Indiens apprirent ce moyen de locomotion et lui donnèrent le nom de raquette. Ce nom est lié aux activités telles que la chasse, le traînage des fournitures, la guerre. La raquette devint progressivement un objet d'utilité pour les voyageurs exigeant des déplacements sur la neige, comme l'entraîneur des chiens, l'abatteur des arbres, le soin des animaux, l'entretien des vêtements.

### De raquetteur athlétique à l'avalanche de la vie en plein air

Les longs hivers canadiens, la rigueur inhérente des pionniers et le désir de s'affirmer et de s'éprouver ont incité à faire de la raquette une des premières activités sportives favorites de notre milieu. Même si la course en raquette ne s'est jamais élevée au rang des disciplines olympiques, la Fédération québécoise des clubs de raquettes organise régulièrement des compétitions comprenant à des courses de vitesse, de demi-fond et de fond.

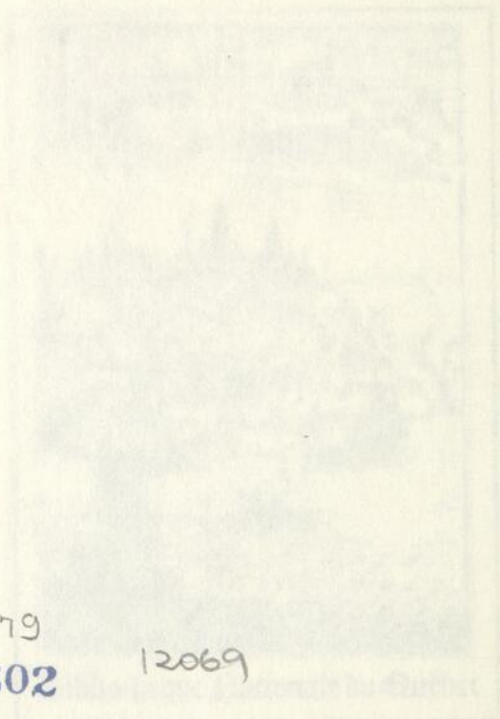
Fondamentalement, l'étape de la raquette ne présente pas d'une pratique sportive. Il se considère cette discipline comme activité de plein air, on considère que elle est un moyen idéal de déplacement en pleine nature, permettant de pratiquer à être en contact étroit avec celle-ci. Elle répond d'ailleurs aux besoins actuels d'évasion d'une grande partie de la population. L'entraînement, le plaisir de la raquette a connu de beaux succès. Très grande et pratiquée, il y a eu un grand développement de la raquette, surtout les programmes destinés aux jeunes. On a vu des raquettes pour être, de nouvelles, adaptés par les jeunes. On a vu des raquettes de entraînement qui pour certains, ont été complétement oubliées.

collection  
grand soleil

Éditeur officiel du Québec

Depôt légal — 2e trimestre 1974  
Bibliothèque nationale du Québec

Les brochures de la collection GRAND SOLEIL ont été réalisées avec la collaboration du haut-commissariat à la Jeunesse, aux Loisirs et aux Sports.



BQ74-2879  
D7431602

12069

© 1974, Éditeur officiel du Québec.

Tous droits de traduction et d'adaptation, en totalité ou en partie réservés pour tous les pays. Toute reproduction pour fins commerciales, par procédé mécanique ou électronique, y compris la micro reproduction, est interdite sans l'autorisation écrite de l'Éditeur officiel du Québec.

Dépôt légal — 2e trimestre 1974  
Bibliothèque nationale du Québec

# Raquette

## HISTORIQUE

### *Des Indiens aux colons*

Les Indiens de l'Amérique du Nord, devant faire face aux rigueurs de l'hiver et assurer leur subsistance, furent obligés d'imaginer un mode de déplacement leur permettant de ne pas enfoncer dans la neige profonde. Dans le but d'élargir leur base d'appui au sol, ils utilisèrent des branches d'arbres incurvées qu'ils s'attachèrent aux pieds.

Les récits traitant des moeurs et coutumes des premiers Canadiens, au XVIIe siècle, mentionnent que ceux-ci adoptèrent ce moyen de locomotion et lui donnèrent le nom de raquette. Intimement lié aux activités telles que la chasse, la traite des fourrures et la guerre, la raquette devint progressivement un objet d'utilité pour les travaux exigeant des déplacements sur la neige, comme l'entaillage des érables, l'abattage des arbres, le soin des animaux, l'entretien des bâtiments.

### *Du raquetteur athlétique à l'amateur de la vie en plein air*

Les longs hivers canadiens, la vigueur physique des pionniers et le désir de s'affirmer et de s'éprouver contribuèrent à faire de la raquette une des premières activités sportives foncières de notre milieu. Même si la course en raquette ne s'est jamais élevée au niveau des disciplines olympiques, la Fédération québécoise des clubs de raquettes organise régulièrement des compétitions correspondant à des courses de vitesse, de demi-fond et de fond.

Fondamentalement, l'usage de la raquette ne provient pas d'une pratique sportive. Si l'on considère cette discipline comme activité de plein air, on constate qu'elle est un moyen idéal de déplacement en pleine nature, permettant au pratiquant d'être en contact étroit avec celle-ci. Elle répond d'ailleurs aux besoins actuels d'évasion d'une grande partie de la population. Curieusement, la popularité de la raquette a connu des hauts et des bas. Très prisée et pratiquée, il y a une vingtaine d'années, elle fut délaissée pour être, de nouveau, adoptée par les jeunes. Pour beaucoup d'entre eux ainsi que pour certains adultes, elle représente une activité complémentaire, car :

- elle permet de partir à l'aventure, de mieux « sentir » les réalités du vent et de la neige, de découvrir les montagnes et les plaines qui nous entourent.
- elle est un des moyens utilisés pour aller faire du camping d'hiver, sans oublier qu'elle constitue une activité propre à lutter contre les méfaits de l'inactivité physique et ses conséquences (obésité, stress, troubles cardio-vasculaires, etc.)

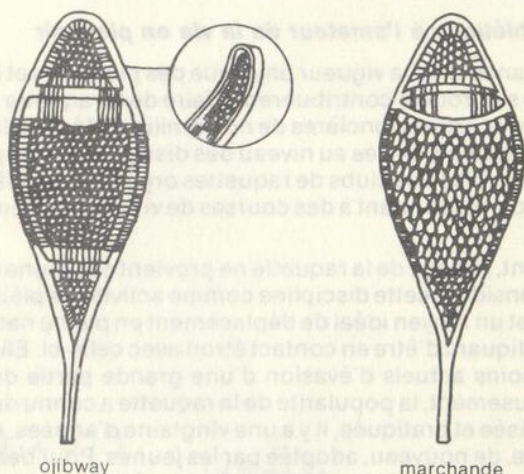
## CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

### Principaux types de raquettes

Il existe un large éventail de types de raquettes qui se différencient par leur forme, leur longueur et leurs matériaux. Le choix d'un type dépend de l'usage qu'on veut en faire mais aussi des conditions topographiques et climatologiques. On retiendra seulement deux principaux types de raquettes les plus employées pour les activités de plein air.

**Type « ojibway » :** modèle le plus couramment utilisé. Le cadre de la raquette est de forme elliptique, relevé en avant et prolongé dans sa partie postérieure, sous forme de queue. Cette raquette, recommandée pour les débutants, est très efficace pour parcourir de longues distances, sur des couches de neige relativement étales. Elle convient moins pour les excursions en région montagneuse et sur les surfaces irrégulières ou boisées.

### PRINCIPAUX TYPES DE RAQUETTES



**Type « patte d'ours » :** Ce modèle, généralement utilisé par les chasseurs et tous ceux qui travaillent dans la nature, l'hiver, est de forme ovale. Cette raquette est courte et large. La « patte d'ours » est idéale pour parcourir les régions montagneuses, les terrains accidentés et boisés. Elle permet les virages rapides et favorise les déplacements sur la neige profonde. Par contre, sa largeur exceptionnelle gêne souvent le débutant et l'absence de queue à la partie postérieure lui rend parfois la marche difficile.

Toutes les raquettes sont fabriquées généralement en bois de frêne. Les cordons qui composent la surface portante sont en peau de boeuf ou d'original (babiche) et s'enduisent de vernis.



patte d'ours

## CONDITIONS DE PRATIQUE

### Pour vous assurer d'un équipement approprié

*Le choix d'une paire de raquettes:* doit se faire essentiellement en tenant compte du poids et de la taille du pratiquant. Voici, à titre indicatif, quelques exemples de la relation entre la surface de la raquette et l'appui offert par celle-ci:

13 po. x 48 po. = 170 lb d'appui (pour hommes)

12 po. x 46 po. = 150 lb d'appui (pour hommes et femmes)

11 po. x 36 po. = 120 lb d'appui (pour femmes et adolescents)

11 po. x 40 po. = 100 lb d'appui (pour enfants)

Un autre détail à considérer dans le choix de raquettes est le déséquilibre arrière. Il se vérifie en élevant le pied avant comme durant la marche; si la raquette est bien équilibrée, sa queue touchera le sol en arrière. Cela signifie que sa partie avant ne s'enfoncera pas dans la neige. La queue agit en quelque sorte, au cours de la marche, comme gouvernail.

*Le choix des harnais de soutien:* partie importante des raquettes, doit reposer sur les critères suivants: facilité à s'enlever rapidement, en cas de blessure; longueur constante des lanières, pour éliminer un serrement exagéré du pied ou un flottement du pied.

Une bonne fixation ne permet pas au bout du pied de toucher ou de dépasser la barre d'écartement. Le harnais en cuir semble être celui qui offre le maximum de garantie. Cependant, plusieurs adeptes se servent de mèches à lampe comme fixation et en sont très satisfaits.

### Le choix des vêtements

Les chaussures: pour marcher avec des raquettes, on chausse des mocassins, en peau de vache, légers, sans doublure ni semelle, qui couvrent les chevilles. Flexibles et chauds, ils éviteront de détériorer la raquette et permettront un mouvement normal du pied.

Les vêtements doivent être chauds, tout en permettant au corps de respirer. Il est recommandé, comme pour le ski de randonnée, de porter plusieurs couches de vêtements légers.

Les raquettes ainsi que les accessoires requièrent un certain entretien, en prenant soin de les ranger dans un endroit sec et en les nettoyant de temps en temps.

## **Apprentissage**

### ***Un peu de technique***

La technique de déplacement est sensiblement la même que celle de la marche et de la course à pied. Elle demande cependant un effort spécial pour le soulèvement du pied (en avançant le genou vers l'avant). La maîtrise de cette technique exige néanmoins beaucoup de pratique en terrains variés: pentes, montées, etc. Ici encore, comme dans bien d'autres activités, l'expérience personnelle est indispensable.

### ***L'adepte de la raquette en grande nature***

Très souvent, l'adepte de la raquette sort des sentiers battus pour pouvoir mieux communier avec la nature. Dans ce cas, il serait souhaitable qu'il se munisse d'une carte topographique. Ces cartes sont mises à la disposition du public par les services spécialisés du Gouvernement du Québec. La reconstitution cartographique s'effectue selon diverses échelles: 1:10.000 — 1:25.000 — 1:50.000. La carte topographique fait la description détaillée du terrain: ses accidents, son orientation par rapport au nord; elle situe les méridiens et les parallèles et précise la déclinaison locale. Savoir lire une carte constitue donc un prérequis essentiel pour les amateurs de raquette et de grande nature.

La boussole: l'utilisation de la carte est complétée par l'emploi de la boussole; celle-ci a comme fonction de localiser de façon précise le nord magnétique.

Cette donnée essentielle permet aux raquetteurs de se situer et de déterminer ensuite, sur la carte, la direction à suivre.

Quelques conseils pratiques pour tous genres de randonnées:

- Avant de partir en randonnée, il faut avertir les responsables du site, ou des amis, de l'itinéraire que vous projetez.
- Un randonneur devrait toujours avoir sur lui des allumettes, une trousse de premiers soins et quelques fruits secs.

## **Les possibilités du Québec**

L'hiver québécois est long. Il tombe au Québec plus de 120 pouces de neige durant cinq à six mois. L'hiver offre donc de magnifiques sites où la neige permet aux amateurs de s'adonner à la pratique de sports et d'activités physiques tels que la raquette, le ski alpin, le ski de fond et la motoneige. La raquette constitue, plus que toutes les autres activités mentionnées, un moyen passionnant et économique de se détendre et d'entrer en communication étroite avec la nature.

Le gouvernement du Québec met à la disposition des pratiquants de nombreux sites parfaitement aménagés.

# Camping

## HISTORIQUE

### Le Québec: un immense parc naturel

Il existe peu d'activités capables de mieux façonner le corps et l'esprit et aussi directement liées à la nature que celles pratiquées en camping: excursion, études de la flore et de la faune, promenade en forêt, natation, canotage, etc.

Pendant plusieurs heures ou plusieurs jours, le citadin, privé d'air pur et confiné dans un univers de béton et de bruit, reprend contact avec une nature riche et généreuse: il respire profondément l'air vivifiant des forêts et des montagnes, il admire les splendides paysages qu'offrent les lacs, les cours d'eau, les plages et il s'adonne à des activités de plein air. Le territoire québécois constitue l'un des plus grands espaces susceptibles de satisfaire les besoins du campeur. En effet, le Québec renferme quelque 20% de toute l'eau douce du monde entier et l'on y a dénombré près d'un million de lacs! Sur le plan géographique, les Québécois sont avantagés par une nature variée.

### Importance sociohistorique du camping

Si le camping est avant tout le fait de vivre un certain temps sous une tente, on peut constater qu'il n'est pas un phénomène nouveau. Il suffit de penser aux populations entières qui vivent ou ont vécu sous la tente! Les Touaregs du Sahara habitent des tentes de peaux de chèvre ou de moutons, parfaitement adaptées au climat. Les Gitans sillonnent, depuis près de 1,000 ans, toutes les routes d'Europe et d'autres continents. Le camping est pour eux l'habitat naturel. Il faut se rappeler également que les Indiens construisaient, en guise d'abri temporaire, des cabanes recouvertes d'écorce de bouleau, (certains leur donnaient la forme d'un cône). C'était un camping avant la lettre et les premiers colons français adoptèrent ce genre d'habitat et de mode de vie qui, sous bien des aspects, est celui du campeur d'aujourd'hui.

## CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

Dans le cadre des activités de plein air, le camping occupe, bien sûr, une place de choix. Faisons d'abord une distinction entre le camping d'été et le camping d'hiver.

### Camping d'été

Bien implanté et largement développé au Québec, le camping d'été est intimement lié au tourisme et . . . aux vacances. Il est pour plusieurs un moyen de résoudre le problème du logement lors d'un voyage; il constitue un moyen d'hébergement économique. Pour d'autres, il est un moyen de revenir aux sources. On l'appelle alors le « camping sauvage ». Cette forme de camping reste avant tout, même pour les adeptes des activités de plein air, un moyen de se loger qui leur permette de pratiquer certaines activités (canot-kayak, spéléologie, alpinisme, cyclo-tourisme, etc.) et d'être en contact étroit avec la nature.

Le camping d'été se fait sous la tente ou dans une roulotte dont les formes, l'espace, l'aménagement varient beaucoup . . . avec le prix. L'équipement nécessaire varie aussi énormément, suivant les besoins de chacun; mais pour tout amateur, simple touriste désireux d'apporter avec lui tout le confort ou « mordu » du plein air et partisan d'un retour aux sources, il faudra un matériel et un équipement suffisants qui comprennent, en dehors de l'abri, des sacs de couchage ou des lits de camp, des ustensiles de cuisine, un réchaud ou une petite cuisinière (poêle), des vêtements légers et chauds, divers objets de première nécessité (trousse de secours, lampe de poche, nécessaire de toilette), hache, cartes, boussole, sac à dos pour certains.

### Camping d'hiver

Les adeptes du camping d'hiver ne sont pas encore légion, mais ils sont de plus en plus nombreux à découvrir les aspects et la vie de la nature au cours de cette saison. Même si le camping d'hiver en rebute encore beaucoup, parce qu'il demande une plus grande détermination, une bonne condition physique (les déplacements peuvent être plus difficiles que l'été), cette difficulté de vivre avec les éléments de la nature rend l'expérience encore plus intéressante et plus formatrice. Le camping d'hiver exige un équipement dans l'ensemble identique à celui d'été. Cependant, en raison des conditions climatiques, des vêtements chauds et des moyens de déplacements sont souvent indispensables (raquettes, skis de fond, motoneige).

## CONDITIONS DE PRATIQUE

### Site

Le choix du site dépend du temps disponible et des saisons.

#### **Temps disponible:**

*pour une fin de semaine:* choisir un endroit rapproché, par exemple à une distance de deux heures, en automobile (en tenant compte s'il y a lieu, de la marche d'approche). Si on recherche un contact plus étroit avec la nature, se diriger surtout vers les parcs provinciaux, les sentiers écologiques, les réserves d'animaux, etc.

*pour les vacances:* à partir de cartes routières, déterminer un itinéraire, prévoir des étapes et « pointer » les sites dignes d'intérêt et susceptibles de rencontrer les goûts de chacun.

#### **Saisons:**

*Été:* saison la plus agréable, période très achalandée, toutes les activités sont possibles.

*Automne:* beaux paysages, température parfois froide.

*Printemps:* période où il est agréable de voir revivre la nature, température encore froide.

*Hiver:* aventure présentant un certain défi, forme de camping qui acquiert beaucoup de popularité; elle exige une bonne condition physique et un équipement approprié.

### Matériel et équipement

**Tente:** avant de choisir sa tente, le campeur doit en connaître les dimensions. Il doit prévoir celle qui conviendra le mieux au genre de camping envisagé et à l'activité qu'il projette de pratiquer. Des terrains aménagés ou sauvages, les modes de déplacement (à pied ou à bicyclette, en raquette, en ski ou en auto) sont des conditions qui déterminent le genre d'habitat.

**Dimensions:** les dimensions de la tente doivent être proportionnelles au nombre de campeurs. Une famille de quatre personnes pourra loger sous une tente de 3 m x 3 m (9' x 9'), mais elle ne sera vraiment à l'aise que dans une tente de 3 m x 4 m (9' x 12'). L'espace minimum pour chaque personne, y compris ses bagages, est de 0,70 m x 2 m (2'4" x 6'8").

*Toile de la tente*: les tissus les plus divers sont utilisés pour la fabrication des tentes: le nylon, le dacron, la popeline, la soie. Le coton dit « Égyptien » est recommandé pour les petites tentes. Pour une tente plus grande, qui servira à un groupe, il vaut mieux utiliser de préférence la « toile canadienne ». Il est recommandé d'acheter une tente à double toit, conçue pour les quatre saisons. Pour le camping, la toile de fond doit être de caoutchouc et non de plastique.

**Les accessoires**: ils peuvent être nombreux et ils varient suivant le genre de camping envisagé.

*Sac à dos*: tout déplacement à pied, en canot, à bicyclette, en voiture, en raquette ou à ski implique un transport d'équipement. Le campeur prendra soin de se munir d'un sac solide et imperméable afin d'y remiser tout l'équipement nécessaire à son confort.

*Équipement de cuisine*: en dehors des ustensiles nécessaires à la cuisson et aux repas tels que cuisinière, récipients (casseroles, assiettes), il faut ajouter les objets complémentaires comme savon, laine d'acier, plat à vaisselle, récipients de polythène, réserve de carburant (pour le réchaud), ouvre-boîtes, ouvre-bouteille; à cela peut s'ajouter une glacière portative. Certains chasseurs creusent une fosse de trois pieds de profondeur dans la terre pour y remiser leurs aliments; si vous utilisez ce moyen, prenez garde aux animaux maraudeurs.

*Objets divers*: le camping, quel qu'il soit, s'avérerait difficile, si le pratiquant n'emportait pas des objets tels que: allumettes, insecticide, seau, corde, chaufferette, trousse de premiers soins, couteau de chasse, hache, soufflet pour matelas pneumatique et aussi cartes et boussole.

Tout l'équipement doit être nettoyé et bien rangé, à l'abri des intempéries. La perte de certaines pièces peut obliger le pratiquant à écourter un séjour ou à le rendre difficile, voire pénible.

### **Mode de déplacement**

Pour les amateurs d'activités de plein air, il existe des modes de déplacement attrayants dont la pratique est bénéfique pour l'organisme.

*En été (à pied)*: bonnes chaussures de cuir imperméabilisé, avec des chaussettes de laine, chapeau pour le soleil. (*En bicyclette*): bicyclette de randonnée en bon état, nécessaire de réparation générale, équipement de sécurité recommandé.

*En hiver (en raquette)*: technique facile, la raquette permet l'accès aux terrains les plus accidentés, offre le choix de transporter ses bagages sur le dos ou sur un traîneau, tasse la neige sur le site du campement, sert à l'occasion de pelle et d'isolant pour s'asseoir ou pour bâtir un paravent.

(*En ski de randonnée*): plus rapide que la raquette, il procure les joies d'une activité sportive, permet de transporter le matériel surtout sur le dos; il est difficile à manier en terrain accidenté et en forêt dense.

## Pratique

### Installation du campement

Si les conseils à suivre pour le camping d'été sont moins nombreux, le camping d'hiver nécessite par contre l'observance de certaines règles, dépendant parfois des conditions locales. Les principaux conseils à donner pour l'installation du campement d'hiver sont :

- choisir un emplacement à l'abri du vent, le long d'une colline dans une coulée, à l'orée d'un bois assez dense, si possible proche d'un point d'eau.
- le plancher est le point le plus important, car il isole du froid. Pour ce faire, piétiner la neige après avoir creusé un peu avec des raquettes ou une pelle, des skis ou des bottes et, lorsque la tente est dressée, étendre quelques épaisseurs de papier journal, de foin, de paille ou de branches, et recouvrir le tout d'une bonne toile. Celui qui préférera les branches de conifères s'assurera de ne recueillir que le nécessaire, par souci de conservation de la nature.
- orienter l'ouverture de la tente dans la direction opposée aux vents dominants et face au feu de camp ou à 45° environ, durant l'hiver; c'est l'idéal pour éviter des accumulations de neige.
- enchausser le bas de la tente avec de la neige, pour l'isoler du froid.
- garder une bouche d'aération pour prévenir tout danger d'asphyxie qu'entraînerait une chute de neige, qui recouvrirait toute la tente.
- bien isoler le plancher de la tente (toile de fond), car tout le confort du campeur en dépend : un matelas pneumatique, de la mousse ou du polystyrène constituent d'excellents isolants.

### Le feu de camp

Si le pratiquant ne dispose pas de réchaud, il doit accorder un soin particulier au feu de camp. Il pourrait se révéler pratique d'avoir deux feux : un premier, à la flamme plus concentrée, pour la cuisson et un autre, pour le séchage. Sur l'emplacement du feu, il est conseillé de creuser la neige le plus possible, sinon le feu s'enfoncera. Une autre méthode consiste encore à faire un « lit » de bûches de bois. On peut installer un trépied au-dessus d'un feu (il servira à suspendre les chaudrons), tandis que l'autre feu sera utile pour faire sécher les vêtements. Il est bon de conserver à l'intérieur de la tente le bois et les copeaux qui permettront, si nécessaire, d'allumer un feu la nuit.

## Nourriture

Apporter une nourriture substantielle, facile et rapide à préparer. Pour le camping d'hiver, il est bon de savoir également que la nourriture déshydratée ou en poudre ne gèle pas et est légère à transporter. Comme plat de résistance, il faut manger soupes et légumes déshydratés, fèves, ragoûts, bacon, jambon, lard salé. Comme dessert, choisir mélasse, miel, sirop, fruits secs. Arroser le tout de thé ou de chocolat bien chaud.

## Conseils de sécurité

Observer les règles élémentaires de sécurité préconisées par la Croix-Rouge canadienne et par l'Académie de sauvetage du Québec. Il faut aussi, durant l'été, éviter les coups de soleil. Apprendre à reconnaître les mauvaises herbes et à *traiter ses effets*. Boire de l'eau considérée potable. Renoncer aux champignons sauvages et à toute autre nourriture qui paraissent comestibles, sauf si l'on est un connaisseur. Respecter la propriété d'autrui ainsi que la nature en général. Laisser l'emplacement dans la condition où on aimerait le trouver. Toujours éteindre le feu de camp avant de quitter le site. Plusieurs de ces conseils, et d'autres qui lui sont spécifiques, s'appliquent au camping d'hiver. Ainsi, il ne faut pas oublier de s'habiller chaudement, d'apporter des vêtements de rechange et des provisions pour le chauffage (alcool, gaz, allumettes).

## Possibilités de camping

Le gouvernement du Québec, certaines municipalités ainsi que l'entreprise privée offrent de multiples possibilités aux amateurs de camping et d'activités de plein air, et ce, durant toutes les saisons. Ainsi, au Québec, les parcs de camping et à autres vocations couvrent plus de 73,000 milles carrés (environ 12% du territoire). Ce réseau comprend un éventail de types de parcs dont les principaux sont:

**des parcs pour camping de passage:** situés ordinairement le long des grandes routes ou des principaux cours d'eau, ils abritent des lieux d'hébergement pour les touristes (non-campeurs) et les campeurs.

**des parcs régionaux de récréation intensive:** d'une superficie d'un à dix milles carrés, selon les lieux, ils fournissent aux touristes de multiples possibilités de récréation dans la grande nature ainsi que des sites pour le camping.

Family Camping

Department of National Health and Welfare  
Ottawa, Ontario  
Canada

## Aide-mémoire quatre saisons

Abri: cordes, montants, moustiquaires, piquets, tente (quatre saisons).

Literie: sac de couchage, duvet de très bonne qualité pour l'hiver, matelas pneumatique, pièce de feutre de rembourrage, comme isolant. D'autres matériaux sont aussi employés.

Éclairage: allumettes, piles, chandelles, lampe de poche, fanal.

Documents: carte routière, carte topographique.

Ustensiles: allumeur à charbon, grosse tasse en céramique tout usage, poêle à frire, casserole, chiffons, ouvre-boîtes, papier d'aluminium, savon, seau, cuillère, couteau de chasse.

Contenants: bidon à eau, gourde, havresac, sac à déchets, tasse en pierre.

Outils: canif, hache, lime, pelle (petite, pliante pour l'été; ordinaire, à manche court pour l'hiver), pierre à aiguiser, petite scie, toile tout usage.

Divers: insecticide, papier de toilette, savon, trousse de premiers soins, appareil photographique, fusil, nécessaire à pêche, nécessaire à couture, boussole, crayons.

Vêtements: (en fonction de la durée et de la saison et de l'expérience du campeur): sous-vêtements isothermiques, bas de laine, paire de bottes avec fausses semelles à l'intérieur, pantalon de grosse étoffe, chemise, chandail de laine, anorak avec capuchon, tuque de laine, bonnes chaussures, « poncho », lunettes de soleil, maillot de bain, gants, habit de pluie, etc.

## DOCUMENTATION ÉCRITE ET AUDIO-VISUELLE

### Documentation écrite

Bulletins, revues, journaux, brochures (en anglais et en français qui traitent uniquement de l'activité qui vous intéresse).

<i>Titre</i>	<i>Adresse</i>
Camping Caravanning	Fédération québécoise de camping et de caravanning Inc. 881 est, boul. de Maisonneuve Montréal 132 Québec
Le Naturaliste	Librairie des jeunes naturalistes 455, rue St-Jean Montréal 125 Québec
Plein air (secondaire V)	Service des Moyens techniques d'enseignement 255 est, boul. Crémazie Montréal 354 Québec
Camping Clues	Town Talk Publications 75 Crescent Road, No. 8 Toronto 5, Ontario Canada
Canadian Camping	Canadian Camping Association Box 2773, Station D Ottawa 4, Ontario Canada
Canadian Outdoorsman	Pen-Reid Publication Ltd. 2747 Yonge Street, Suite 12 Toronto 12, Ontario Canada
Family Camping	Department of National Health and Welfare Ottawa, Ontario Canada

---

Canadian Wildlife News	Canadian Wildlife Federation 37 Queensline Drive Ottawa 6, Ontario Canada
------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

---

Adirondac	Adirondac Mountain Club Gabriels, New York États-Unis
-----------	-------------------------------------------------------------

Camping Magazine	Galloway Corporation Five Mountain Avenue North Plainfield, N.J. 07060 États-Unis
------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

---

Sport et plein air	Sport et plein air 24, rue Yves Toudic Paris 10e France
--------------------	------------------------------------------------------------------

---

Touring plein air	Touring Club de France 65, ave de la Grande-Armée Paris 16e France
-------------------	-----------------------------------------------------------------------------

---

Les amis du plein air	18, rue Meslay 75 - Paris 3e France
-----------------------	-------------------------------------------

---

Le campeur français	55, rue Lhomond 75 - Paris 5e France
---------------------	--------------------------------------------

---

## Ouvrages et autres publications

Des milliers d'ouvrages, d'articles et de rapports d'études ont été publiés, en français ou en anglais. Les principales maisons d'éditions qui publient des ouvrages et d'autres documents sur les sports et sur les activités de plein air sont:

- au Québec* — Éditions de l'Homme, Éditions du Jour,  
Éditions Leméac, Éditions La Presse.
- en France* — Éditions Amphora, Éditions Bornemann,  
Éditions Arthaud, Éditions du Seuil,  
Éditions Denoel, Éditions de la Table Ronde,  
Éditions Hachette.
- en Belgique* — Éditions Gérard et Co. (Marabout).
- aux États-Unis et* — Simon and Schuster, Prentice Hall, Ronald  
*en Grande-Bretagne* Press, Tafnews Press, Athletic Institute,  
Ed. Sports Illustrated, Pyramid Books, ATC

Sports Products, Creative Sports Books,  
Sporting News, Harper & Row, Goodyear.

Les fédérations sportives ou d'activités de plein air publient fréquemment des documents techniques ou d'initiation.

### Documentation audio-visuelle

Les organismes de production et de distribution de documents audio-visuels sont nombreux. Les plus importants sont:

#### *au Québec*

- Office du Film du Québec
- Office national du film
- Service général des  
moyens d'enseignement
- Radio Québec
- Radio Canada

#### *en France*

- Service de pédagogie audio-visuelle de  
l'institut national des sports

#### *aux États-Unis*

- Action Films Inc.
- Athletic Institute
- Compagnie scientifique Ealing Ltd.
- John Colburn Associates

Plusieurs fédérations sportives et récréatives nationales produisent ou distribuent aussi de nombreux documents audio-visuels. Renseignez-vous auprès de la Fédération de l'activité concernée.

---

Les amis du plein air

13, rue Mealy  
75 - Paris 2e  
France

---

Le compair français

55, rue Ligonard  
75 - Paris 6e  
France

# ORGANISMES COMPÉTENTS

## Associations et fédérations

Fédération de raquetteurs de la province de Québec 8880, avenue Villeneuve  
Charlesbourg,  
Québec

---

Union canadienne des raquetteurs 4595, boul. St-Laurent  
Montréal,  
Québec

---

Comité international du sport de la raquette 4595, boul. St-Laurent  
Montréal,  
Québec

## Autres organismes

Les fédérations sportives ne sont pas les seules à jouer un rôle d'animation. En milieu scolaire, il existe des fédérations et des associations qui organisent le calendrier des manifestations sportives. Ces organismes fixent les lieux des rencontres et surveillent leur déroulement. Cependant, ils n'exercent pas les fonctions de réglementation et de régie qui sont de la compétence des fédérations sportives. Ces organismes sont:

- la Fédération du sport collégial du Québec
- la Fédération du sport scolaire
- l'Association des professionnels de l'activité physique du Québec
- l'Association sportive universitaire du Québec.

Le siège de ces fédérations est situé au siège social de la Confédération des sports du Québec, au 881 est, boul. de Maisonneuve, Montréal 132.

Les Conseils régionaux de loisirs exercent un rôle de soutien à l'endroit des organismes susmentionnés. Ils ont notamment pour mandat d'informer le public et de promouvoir les activités de loisirs. Pour ce faire, ils fournissent une aide administrative et technique aux fédérations et aux associations. Les Conseils régionaux de loisirs sont au nombre de 15 et sont situés dans les localités suivantes:

Est du Québec	140 ouest, rue St-Germain Rimouski
Saguenay - Lac St-Jean	132, rue Collard Alma
Québec	917, Mgr. Grandin, suite 300 Québec 10
Mauricie	Case postale 1174 1232, rue des Chenaux Trois-Rivières
L'Estrie	75, rue Chartier Sherbrooke
Outaouais	Case postale 723 115, rue Carillon Hull
Abitibi - Témiscamingue	768, 3e Avenue Val D'Or

Côte-Nord	898, rue Puyjalon Hauterive
Centre du Québec	Case postale 101 148, rue St-Jean Drummondville
Sud-Ouest du Québec	48, ave Grande Île Case postale 327 Valleyfield
Rive-sud Métropolitaine	360, rue St-Jean Longueuil
Richelieu - Yamaska	1871, rue des Cascades St-Hyacinthe
De Lanaudière	421, de Lanaudière Joliette
Des Laurentides	864, boul. St-Antoine St-Antoine des Laurentides
Montréal	Service des Loisirs 445, rue Saint-François-Xavier Montréal 125



Liste des brochures de la collection GRAND SOLEIL

**SÉRIE A — Sports de combat**

escrime  
boxe  
judo  
lutte olympique

**SÉRIE B — Sports de raquette**

badminton  
squash  
tennis sur table  
tennis

**SÉRIE C — Athlétisme (courses)**

vitesse et relais  
obstacles  
demi-fond et fond

**SÉRIE D — Athlétisme (lancers)**

poids  
disque  
marteau  
javelot

**SÉRIE E — Athlétisme (sautes)**

hauteur  
longueur  
triple saut  
perche

**SÉRIE F — Sports aquatiques**

nage synchronisée  
natation  
plongeon  
water-polo

**SÉRIE G — Sports nautiques**

aviron  
canoë-kayak (plat)  
canoë-kayak (eau vive)  
voile  
ski nautique

**SÉRIE H — Sports de neige**

ski alpin  
ski nordique  
saut à ski

**SÉRIE I — Sports de glace**

patinage de vitesse  
patinage artistique

**SÉRIE J — Sports de ballon**

basket-ball  
volley-ball  
handball olympique  
soccer (football)

**SÉRIE K — Sports divers**

haltérophilie  
cyclisme  
sports équestres  
olympiques  
crosse  
gymnastique

**SÉRIE L — Activités de plein air  
d'hiver**

ski de randonnée  
raquette

**SÉRIE M — Activités de plein air  
d'été**

randonnée pédestre  
cyclotourisme

## Affiches **Grand Soleil**

46 affiches de 57,15 x 95,25 cm (25,5 x 37,5 po) servent de réplique parfaite aux brochures : même titre, même illustration, même texte au verso. Alors que les brochures se présentent comme l'indispensable « livre de poche » de tout sportif, les affiches offrent l'avantage de servir simultanément à la décoration, à la publicité et à l'information. Grâce à la bande libre ménagée au bas de l'éclatante illustration, les fédérations, les associations de sport ou de plein air peuvent annoncer leurs principales manifestations et en décupler l'efficacité. Le texte d'information sert d'aide-mémoire tant aux sportifs chevronnés qu'aux débutants sur les aspects fondamentaux des sports ou des activités de plein air.

On peut se les procurer à des prix intéressants

- Dans une librairie de l'Éditeur officiel du Québec
- Chez un libraire dépositaire des publications de l'Éditeur officiel du Québec
- Chez l'Éditeur officiel du Québec, par commande postale

Toute commande adressée à l'Éditeur officiel du Québec est payable d'avance par chèque ou mandat-poste à l'ordre du ministre des Finances.

Expédier à : **Éditeur officiel du Québec**  
**675 est, boulevard Saint-Cyrille**  
**Québec**  
**G1A 1G7**



faite

e

ment

ions

ions

taux

ec

nce

1912  
1913  
1914  
1915  
1916  
1917  
1918  
1919  
1920  
1921  
1922  
1923  
1924  
1925  
1926  
1927  
1928  
1929  
1930  
1931  
1932  
1933  
1934  
1935  
1936  
1937  
1938  
1939  
1940  
1941  
1942  
1943  
1944  
1945  
1946  
1947  
1948  
1949  
1950  
1951  
1952  
1953  
1954  
1955  
1956  
1957  
1958  
1959  
1960  
1961  
1962  
1963  
1964  
1965  
1966  
1967  
1968  
1969  
1970  
1971  
1972  
1973  
1974  
1975  
1976  
1977  
1978  
1979  
1980  
1981  
1982  
1983  
1984  
1985  
1986  
1987  
1988  
1989  
1990  
1991  
1992  
1993  
1994  
1995  
1996  
1997  
1998  
1999  
2000  
2001  
2002  
2003  
2004  
2005  
2006  
2007  
2008  
2009  
2010  
2011  
2012  
2013  
2014  
2015  
2016  
2017  
2018  
2019  
2020  
2021  
2022  
2023  
2024  
2025  
2026  
2027  
2028  
2029  
2030

BNQ



C 000 012 069

Deacidified using the Bookkeeper process.  
Neutralizing Agent: Magnesium Oxide  
Treatment Date:

DEC

1998



**BOOKKEEPER**

PRESERVATION TECHNOLOGIES, L.P.

111 Thomson Park Drive

Cranberry Township, PA 16066

(724) 779-2111

L'Édition de Québec