



**Ski nordique  
et de  
randonnée**

collection  
**grand soleil**





Bibliothèque Nationale du Québec

Série H

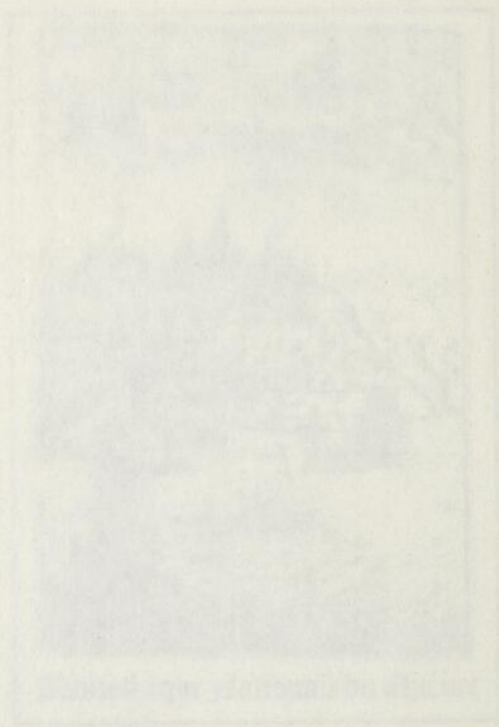
Sports de neige

## Ski nordique (Ski de randonnée)

collection  
grand soleil

Éditeur officiel 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.



12076

© 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

BQ74-2886  
D7431572

## HISTORIQUE

### *De lointaines origines*

Des archéologues ont découvert que le ski était beaucoup plus ancien qu'on ne le présumait généralement. Cette conclusion provient de trois découvertes: l'origine du mot. En finlandais, le mot *suski*, utilisé dans le dialecte fino-ougrien (ce qui le ramène à l'époque ouralienne, soit 4,500 à 5,000 ans avant Jésus-Christ) a toujours signifié ce que nous désignons par le mot d'origine germanique *ski*. Dans les langues norvégienne et danoise, le mot *ski* signifie patin à neige, après avoir désigné une bûche.

Une autre preuve des origines anciennes du ski est la découverte dans ces régions, plus exactement en Norvège, de dessins, vieux de 4,000 ans, sur les parois d'une grotte. Ces dessins représentent deux hommes en ski chassant le renne. C'est surtout la découverte de morceaux d'un ski, dans des tourbières en Suède, datant de 2,500 ans avant Jésus-Christ, qui confirme les origines lointaines du ski.

L'extension et le perfectionnement des skis sont attribuables plus précisément aux peuplades finlandaises. Les chasseurs de ces régions portaient des chaussures et des *planchers à neige*, pour se déplacer sur la neige. On en a déduit que les formes actuelles proviendraient alors de la transformation graduelle, par leurs usagers, de ces chaussures et des planchers à neige.

L'histoire des pays nordiques relate aussi l'usage des skis. C'est ainsi que l'histoire moderne de la Suède commencerait par une poursuite en ski. En effet, un dénommé Gustave Vasa s'était évadé de prison pour soulever les habitants de la région de Dalécarlie contre l'envahisseur danois. Comme il n'avait pas obtenu tout le succès souhaité dans son entreprise, il décida de partir en ski pour la Norvège, c'est alors que les habitants de la Dalécarlie, après avoir hésité à le suivre dans sa lutte contre l'ennemi, lancèrent leurs meilleurs skieurs pour le rattraper. C'était en 1520.

### *Les premières compétitions*

Des récits mentionnent plusieurs succès militaires russes remportés à cette même époque grâce à la mobilité de leurs soldats, chaussés de skis. C'est d'ailleurs de son utilité, sur le plan militaire, que naîtra l'idée des compétitions. Un programme militaire, retrouvé en Norvège et datant de 1767, prévoyait une compétition qui consistait à effectuer des exercices de tir en pleine vitesse, tout en descendant en ski une pente, sans s'appuyer sur les bâtons. Au XIX siècle, des jeunes Norvégiens s'adonnaient parallèlement à une autre discipline du ski nordique, le saut. Des témoins oculaires ont relaté que dans certains concours les meilleurs sauteurs dépassaient plus de 70 pieds.

Même si les origines du ski nordique, appelé aussi ski de fond, remontent à plus d'une centaine d'années, les compétitions régulières et

organisées, à l'exception des pays scandinaves, sont plus récentes, tout au plus soixante ans. C'est vers 1900 que se déroulèrent des compétitions. Il commença à y avoir des records (pas encore homologués), essentiellement dans les disciplines du ski de fond et du saut, apanage des Scandinaves. À cette époque, des habitants des régions alpines découvraient à peine le ski, pour, immédiatement, en adapter l'usage aux grandes pentes des Alpes. Le ski alpin n'était pas encore né et les Scandinaves restaient des pratiquants acharnés de leur spécialité. Toutefois, même dans ces pays (Finlande, Norvège, Suède, Danemark), le ski représentait, pour la plupart, davantage une activité de plein air qu'une discipline sportive.

D'autres pays, à l'image du Québec, firent la découverte du ski, en même temps que les pays alpins. On mentionne la première apparition de skieurs à Montréal, sur le Mont-Royal, vers les années 1900. Le succès du ski n'était pas pour autant assuré.

### **Évolution du ski au Québec**

Durant de nombreuses années, il devait représenter une activité réservée à quelques riches ou excentriques. Cette remarque s'appliquait plus au ski alpin (à peine « balbutiant ») qu'au ski de fond. En effet, la découverte et la pratique de cette discipline, au Québec, sont plus anciennes que celles du ski alpin dont l'engouement populaire remonte seulement à une dizaine d'années. Importé plus tôt et bien que pratiqué quelque peu dans les Laurentides, le ski de fond ne connaîtra pas immédiatement cette popularité.

#### *« Pionnier » du ski de fond*

Un homme, Herman Smith-Johannsen, Norvégien d'origine, venu au Québec en 1907 pour travailler dans une société de bois, a beaucoup fait pour l'implanter dans son pays d'adoption. Dans le cadre de ses fonctions et plus encore dans ses moments de loisirs, il allait se lancer d'une façon soutenue dans le développement d'activités de plein air — en particulier du ski — dans les Laurentides et dans le nord de Montréal. Adeptes du ski de fond, il eut de multiples occasions de démontrer les possibilités de ce moyen de locomotion. Les habitants des régions fréquentées, ainsi que ses compagnons de travail, connaissaient seulement celui emprunté aux Indiens, la raquette. Smith-Johannsen, qui avait à effectuer de longs déplacements à travers le territoire, éte comme hiver, démontra l'aisance et l'efficacité procurées par l'usage des skis de fond. Après la crise de 1929, Johannsen déménagea ses pénates dans les Laurentides, au nord de Montréal. Il offrit alors sa compétence et mit tout son enthousiasme à développer le ski sous toutes ses formes. Aussi peut-on considérer que le développement de cette activité au Québec, notamment dans le nord de la région montréalaise, est en grande partie attribuable à l'action de cet homme: les créations de clubs, de stations d'hiver, de relais, de pistes de randonnée (*piste de la Feuille d'érable*) pour le ski de fond, à inscrire à son actif, ne se comptent plus.

### *Rôle de certains organismes*

Le ski nordique, comme le ski alpin, a donc connu ses premiers développements au Québec, grâce à l'action énergique et enthousiaste de quelques « mordus ».

Depuis cinq ou six ans, il n'est pas de mois ni d'année où ne soient annoncées l'installation de nouveaux centres et clubs de ski, la création de nouvelles pistes, l'inscription d'un nombre croissant de nouveaux adeptes. Si, à l'image de nombreuses activités sportives et de plein air, ce développement est attribuable à une minorité de gens, on ne peut passer sous silence les résultats obtenus et surtout le rôle exercé par certains organismes tels que l'Association canadienne de ski — division du Québec — (Ski-Québec) ou encore l'Association des clubs de ski du Québec. Le premier de ces organismes, qui représentait les anciennes zones de ski (zone laurentienne, zone des Cantons de l'Est, etc.) regroupe maintenant les associations régionales. Il a notamment pour objectif le développement des activités (ski alpin, ski nordique, saut) sous toutes leurs formes (compétitions, activités de plein air) à travers le Québec. Cet organisme prépare notamment le calendrier annuel des compétitions, voit à l'application des règlements dans le cadre de celles-ci. Pour ce faire, il assure, grâce à un éventail de moyens (stages d'initiation et de perfectionnement, sessions d'entraînement pour les skieurs de premier plan, publication de documents, de brochures, campagnes de publicité et d'information, etc.) le développement de ces activités.

D'ailleurs le développement d'une activité — sportive ou de plein air — ne peut plus se baser sur le seul travail de quelques personnes. Sans exclure la contribution des bénévoles, il suppose l'utilisation de moyens professionnels divers et efficaces. On est à même de constater sur le plan sportif que les performances réussies par de jeunes skieurs sont les résultats des efforts et des moyens mis en oeuvre. Les Dianne Pratte, Alain Cousineau, Rémi Cloutier, Yvon Blackburn, au ski alpin, les Jan Hansens, Brent McDougall, Bernard Voyer, au ski de fond, les Mezl Zdenek, Denis Martel, au saut, représentent les premiers athlètes issus de la masse de pratiquants qui assurent aux sports de neige d'être parmi les activités les plus populaires au Québec. Si le ski alpin, à l'image du courant mondial, a bénéficié au Québec d'une plus grande popularité, le ski de fond rattrape maintenant son retard, que ce soit sur le plan du sport ou des activités de plein air. Parallèlement à l'accroissement du nombre des pratiquants sportifs, celui des adeptes des activités de plein air est sans cesse croissant, sous l'impulsion d'organismes de plein air.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Ces organismes sont regroupés dans une Fédération québécoise du plein air.

Grâce au travail énergique et constant des organismes, le ski de fond a connu un essor très spectaculaire. Les possibilités géophysiques de notre pays, l'enseignement font que de nombreuses régions du Québec représentent un terrain idéal pour leur pratique. L'adepte du plein air et le pratiquant sportif ont donc la possibilité de se joindre à un club, de fréquenter un centre de ski, de suivre des stages d'initiation ou de perfectionnement ou encore de mieux s'informer, en se procurant des revues québécoises ou étrangères et des ouvrages. L'adepte du ski de randonnée et par conséquent du plein air peut compter, en dehors de l'aide des organismes spécialisés, sur la collaboration de la Fédération québécoise du plein air et de ses organismes affiliés qui peuvent lui fournir, sinon une aide matérielle, du moins des conseils et des suggestions judicieuses.

D'autre part le gouvernement du Québec s'efforce, depuis plusieurs années, d'accorder une aide financière aux organismes de loisirs mais aussi d'améliorer l'infrastructure: pistes de ski alpin, pistes de ski de fond, de raquette, construction de relais. Certains ministères, notamment le ministère du Tourisme, de la Chasse et de la Pêche, le ministère des Terres et Forêts, agrandissent sans cesse le réseau de ces sentiers dont beaucoup sont tracés à travers les parcs provinciaux. Depuis deux ans, l'aide financière du gouvernement fédéral (initiatives locales ou perspectives jeunesse) a permis l'aménagement de nouveaux sites conçus spécialement pour la pratique d'activités hivernales.

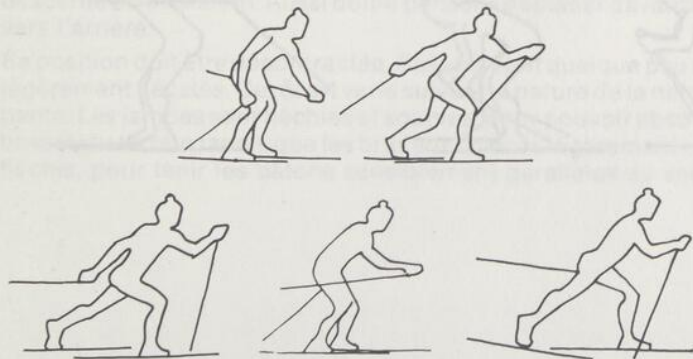
## CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

Le ski de randonnée est en tout point semblable au ski de fond de compétition. La seule différence réside dans le but choisi par son pratiquant, soit d'avoir une activité physique, libérée du caractère ludique de la compétition. La pratique du ski de randonnée n'est pas régie par des règles aussi strictes que celles du ski de fond (de la compétition). Toutefois la pratique du ski de randonnée obéit à un certain nombre de règles communes, notamment sur le plan de l'apprentissage et de la technique. Par contre la forme, les matériaux restent à la discrétion du pratiquant mais aussi dépendent de son niveau technique.

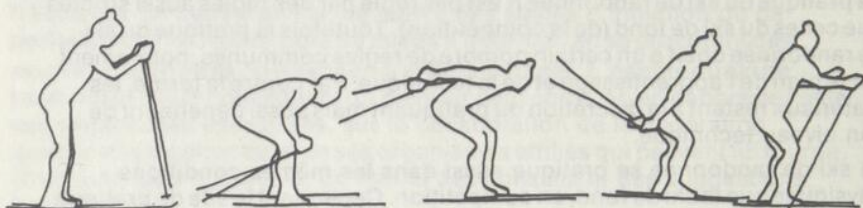
Le ski de randonnée se pratique aussi dans les mêmes conditions physiques que le ski de fond, en compétition. Cependant le site de pratique ne doit pas avoir des dénivellations excessives, pour ne pas verser dans les disciplines du ski alpin. Ces caractéristiques géophysiques correspondent bien à celles de nombreuses régions du Québec. Ainsi trouve-t-on près des pentes de ski alpin des terrains favorables à la pratique du ski de fond. La technique du ski de randonnée est la même que celle exigée par la compétition. Elle est simple et peut donc s'acquérir rapidement par une initiation de courte durée. Les mouvements essentiels pour pratiquer cette activité sportive sont les pas glissés (mouvement de base), les pas de montée, les changements de direction et les mouvements de freinage.

### Les pas glissés

*pas alternatif (deux temps)*: mode de propulsion, le plus fréquemment employé, peut être exécuté à tous les rythmes. Le pas alternatif est exécuté, en propulsant une jambe et le bras opposé en avant tandis que les deux autres membres se placent en arrière, pour venir à leur tour se placer en avant. La force de progression provient de la propulsion de la jambe à laquelle s'ajoute la poussée effectuée par les bras et les bâtons. La glissée doit être relativement longue, permettant au skieur de se reposer.



*la double poussée (stakning):* mode de propulsion utilisé sur neige glissante ou sur une pente légère. Ce pas est exécuté, en effectuant une poussée simultanée sur les deux bâtons, en répartissant le poids sur les deux skis, qui restent parallèles et au même niveau.



*un pas, deux pas, double poussée (stawug):* mode de propulsion utilisé sur terrain plat, dans les descentes légères ou les passages bosselés. Il est exécuté, en effectuant deux à trois pas alternatifs glissés puis une double poussée. C'est donc un mélange de pas alternatifs et de double poussée.



## Les pas de montée

Lorsque le pratiquant gravit une pente, il doit choisir une technique de montée qui tient compte des caractéristiques de la pente (longueur, inclinaison) et du fartage des skis.

*montée en pas alternatifs*: si la pente est longue et douce, le skieur la gravit en utilisant les pas alternatifs simples. La foulée est cependant plus courte, les bâtons sont piqués un peu en arrière des étriers. L'effort et le travail des bras sont plus importants que ceux effectués pour le même mouvement sur terrain plat. Si la pente est moyenne, le skieur peut monter en pas alternatifs, en gravissant la pente de biais ou en faisant des lacets (de biais, en changeant de temps en temps la direction de la montée).

*montée en ciseaux*: lorsque la pente est assez inclinée et sa largeur insuffisante pour la gravir en lacets, le pratiquant peut la monter en marchant en escalier. Ce pas est exécuté, en écartant les skis vers l'extérieur (angle proche de 45°), et en avançant successivement les skis. Ceux-ci sont tournés vers l'intérieur, le poids porte successivement sur chaque ski placé à l'avant.

*montée en demi-escalier*: si la pente est abrupte, le skieur monte en demi-escalier. Ce pas, qui combine la montée en escalier et la montée en biais, est exécuté en plaçant les skis parallèles et presque perpendiculaires à l'axe de progression. Le poids est porté sur le côté des skis qui sont inclinés vers le côté de la montée, pour mieux adhérer dans la neige. Le skieur effectue une forte poussée sur les bâtons, pour garder sa stabilité et pour permettre le déplacement des skis.

## La descente

Lorsque le skieur doit descendre une pente, il doit tenir compte des caractéristiques de la pente et évidemment de sa technique. Il ne doit pas oublier que la fixation de ses pieds est moins ferme que pour les skis de descente ou de slalom. Aussi doit-il penser à déplacer davantage son poids vers l'arrière.

Sa position doit être décontractée. Ses skis sont quelque peu écartés et légèrement décalés. Cet écart varie suivant la nature de la neige et de la pente. Les jambes sont fléchies et souples, pour pouvoir absorber les bosses du terrain tandis que les bras sont placés légèrement en avant et fléchis, pour tenir les bâtons sensiblement parallèles au sol.

## Le freinage

Dans tous les cas et surtout en descente, le skieur doit pouvoir contrôler sa vitesse. Pour ce faire, les moyens de ralentissement et de contrôle sont :

*le chasse-neige*: ce mouvement est utilisé si le passage est étroit. Il consiste à rapprocher l'avant des skis, tournés légèrement vers l'intérieur.

*le chasse-neige-virage*: pour changer de direction, dans un passage étroit. Ce mouvement est identique au précédent. Une répartition plus forte du poids s'effectue sur le ski opposé au virage.

*le freinage avec les bâtons, en traverse*: si la pente est accentuée, ce mouvement est utilisé pour exercer un freinage très efficace. Il consiste à placer les deux bâtons en avant, en les tenant ensemble d'une main à leur poignée tandis que l'autre main les tient, à une dizaine de pouces, au-dessus des disques. De cette manière, le skieur exerce une pression sur les piques, en appuyant les bâtons sur la neige, en arrière des fixations. Les bâtons sont appuyés, pour faciliter le freinage, sur la cuisse située du côté avant.

## CONDITIONS DE PRATIQUE

Deux éléments conditionnent avant tout la pratique du ski et influent notamment sur le traitement à donner aux skis (fartage) et à l'équipement à emporter (vêtements).

**la neige:** on distingue deux qualités de neige.

La nouvelle neige: fraîchement tombée, poudreuse.

La vieille neige: tombée depuis plusieurs jours, glacée ou tassée par le vent ou encore devenue granuleuse.

**le temps:** celui-ci influe constamment sur la constitution de la neige. Il convient, par conséquent, nécessaire d'y attacher beaucoup d'importance. Si l'air est plus froid que la neige, celle-ci se refroidira encore; par contre si l'air est plus chaud, la température de la neige s'élèvera et celle-ci deviendra plus humide.

Ces observations permettent de bien choisir le fart à poser sur les skis. Celui-ci se présente sous la forme d'un liquide que l'on applique avec un pinceau. On pose préalablement une couche de goudron qui a pour objet de protéger le bois contre l'humidité. Une cire de base et le fart, choisis en fonction des conditions de neige, permettent de rendre la surface de la semelle plus résistante à l'usure. Le fart permet de rendre les skis plus glissants tout en adhérant à la neige. Pour bien choisir le fart, il est bon d'obtenir les conseils d'un spécialiste. À cette fin, Ski-Québec fournit sur demande un tableau des cires à employer, suivant les conditions de la neige. Le moniteur d'un club peut vous donner également ce genre de renseignements.

### Site

La durée de la saison hivernale ainsi que la configuration des régions, au Québec, apportent aux amateurs de ski de fond une variété infinie de sites.

Le ski de fond se pratique de préférence sur des sites où sont aménagés des sentiers. Depuis quelques années, le gouvernement ainsi que des organismes de loisirs ont tracé plusieurs centaines de milles de pistes. La plupart se trouvent situés dans les parcs provinciaux ou nationaux et quelques-unes sur des terrains privés.

Il est possible, si aucun tracé aménagé n'existe, de faire des randonnées à travers la campagne (dans une partie vallonnée), en s'assurant d'avoir les autorisations nécessaires pour traverser les terrains privés.

Il va sans dire que toutes les régions du Québec sont propices à la pratique du ski de randonnée et en particulier les régions du Saguenay-Lac Saint-Jean, de Trois-Rivières, de Québec, des Cantons de l'Est, de l'Outaouais, de Montréal, du Nord-Ouest <sup>2</sup>.

<sup>2</sup> Le ministère du Tourisme, de la Chasse et de la Pêche a publié, en 1972, un dépliant qui présente les principaux trajets aménagés pour le ski de fond, dans les différents parcs du Québec.

## Matériel et équipement

### Skis

Les skis pour la randonnée sont de préférence en contre-plaqué (bois) ou en fibre de verre, avec semelles de bois ou de fibre de verre pour permettre une meilleure adhérence des farts. Les skis seront plus rigides que ceux utilisés en ski de fond (de compétition) mais plus souples que les skis de descente.

La forme du ski diffère de celle du ski alpin. Les extrémités avant sont beaucoup plus incurvées, le ski est cependant de même longueur que le ski alpin, mais plus étroit.

La largeur des extrémités est d'environ 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> pouces mais seulement de 2<sup>1</sup>/<sub>4</sub> pouces, en leur centre. Leur longueur dépendra en grande partie du poids de l'utilisateur. Aussi pour déterminer la longueur idéale, le pratiquant doit mettre un ski, debout à côté de lui, et pouvoir toucher le bout de la spatule (extrémité avant du ski) avec le poignet.

Étant donné que la pratique du ski de fond nécessite une liberté complète du mouvement de l'arrière du pied, les fixations attachées aux skis sont différentes de celles employées pour le ski alpin.

Deux genres de fixations peuvent être utilisées. Elles sont choisies en fonction du genre de skis employés.

— skis de fond de compétition: fixations très légères (en aluminium). Ces fixations retiennent seulement le bout du pied, à l'aide de trois pointes qui s'enfoncent dans des trous placés à cet effet sous la pointe des souliers.

Ce genre de fixations n'est pas choisi par tous les pratiquants de ski de randonnée, car elles exigent du skieur davantage d'équilibre et de stabilité.

— skis de randonnée: fixations légères (mais plus lourdes que les précédentes). Elles se composent d'une butée et d'un câble. Les talons se trouvent retenus et, par conséquent, elles exigent moins de qualité d'équilibre que les fixations de skis de compétition.

### Les bâtons

Les bâtons employés pour le ski de randonnée ou le ski de fond sont généralement de bambou, de fibre de verre ou encore d'aluminium avec des rondelles plus larges. Les bâtons, plus légers et flexibles, permettent une plus grande surface d'appui au moment de la progression.

## **Les chaussures**

Les chaussures de ski de randonnée ou de ski de fond sont plus basses et nettement plus souples que celles du ski alpin, pour assurer une grande flexibilité au pied. Elles doivent être suffisamment grandes pour que les orteils ne soient pas blessés par un contact trop serré avec le fond de la chaussure.

Les fabricants offrent un large éventail de chaussures (moins grand toutefois que celui des chaussures de ski alpin). Une bonne paire de chaussures vaut, en général, une trentaine de dollars.

## **Les vêtements**

Le pratiquant peut porter n'importe quel genre de vêtements. Toutefois, malgré la rigueur du climat, il doit faire attention de ne pas trop se vêtir, car le ski de randonnée ou le ski de fond entraîne des mouvements presque ininterrompus et amples. Ce sport nécessite donc des vêtements qui laissent une grande liberté de mouvements au skieur. Le tissu des vêtements doit pouvoir isoler du froid et surtout du vent, tout en laissant l'air circuler. Les pantalons doivent permettre la flexion des genoux. De ce fait, il est recommandé l'usage de pantalons de type *knikers*. Une courte guêtre par-dessus le haut de la chaussure et la cheville empêchera la neige d'entrer dans les chaussures et protégera la cheville contre le froid. Des couvre-chaussures de caoutchouc sont aussi utilisées, lorsque la neige est humide ou par temps froid.

La coiffure doit être chaude et pouvoir s'ajuster facilement. Les skieurs portent généralement un bonnet ou une tuque de laine.

## Apprentissage et entraînement

L'apprentissage du ski de randonnée, appelé encore ski de promenade, est absolument identique à celui du ski de compétition. De toute façon au stade de l'initiation, le pratiquant ne peut savoir réellement le genre de pratique qu'il choisira par la suite. Plus tard, le sportif choisira d'ailleurs de faire aussi du ski de randonnée tandis que l'amateur de cette activité s'adonnera au ski de fond.

Par conséquent, au stade de l'apprentissage, les mouvements de base, les techniques du fartage, le conditionnement physique sont les éléments à étudier et à acquérir parfaitement.

L'apprentissage du pas alternatif, du stackning, du stawug qui sont des pas glissés, l'étude des pas de montée, en ciseau, en demi-escalier, l'apprentissage de la technique de descente ou de freinage se feront sous la direction d'un moniteur spécialisé ou encore d'une personne possédant une technique éprouvée.

Dès le début de l'initiation, l'apprentissage portera davantage sur l'étude de certains mouvements amples comme le deux temps (pas alternatif); la double poussée, la montée en ciseau ou la descente en chasse-neige. Un pratiquant de ski alpin se trouvera évidemment en terrain familier puisqu'il connaîtra déjà plusieurs mouvements (montée, freinage, descente) qui sont appris aussi lors de l'initiation au ski alpin.

Au fur et à mesure que des progrès sont réalisés par le pratiquant dans l'apprentissage des mouvements de base, celui-ci se verra conseiller (ou devra le faire de lui-même) de répéter de nombreuses fois le même mouvement.

Sans attendre d'avoir atteint un haut niveau technique, le pratiquant doit se mettre en condition physique. Ceci comprend de la course à pied (jogging) en plein air ou en salle pour l'endurance cardio-musculaire et la capacité respiratoire, des exercices de levers d'haltères pour fortifier des muscles, souvent sollicités lors d'une pratique sportive ou même récréative. Le conditionnement physique doit inclure aussi des exercices d'assouplissement musculaire tels que des flexions sur les jambes écartées (le skieur de fond a besoin d'écartier les jambes constamment, avec une grande amplitude), des flexions et des rotations du tronc, etc.

Une fois, l'acquisition des mouvements de base obtenue et un conditionnement physique préalable, l'adepte peut se lancer dans la pratique du ski de fond. S'il a choisi la randonnée en ski, les caractéristiques des compétitions ne seront pas étudiées d'une façon exhaustive. Il est bon cependant qu'il se familiarise un tant soit peu avec celles-ci.

## Compétitions

Le ski de fond (ou ski nordique) comporte les épreuves suivantes dans les grandes compétitions:

Pour les hommes: 15 km (9,4 mi.); 30 km (18,8 mi.); 50 km (31,2 mi.); relais 4 x 10 km (6,2 mi.).

Pour les femmes: 5 km (3,1 mi.); 10 km (6,2 mi.); relais 3 x 5 km (3,1 mi.).

En plus des championnats du monde organisés (tous les quatre ans, années paires non olympiques), l'autre grande compétition se déroule dans le cadre des Jeux olympiques d'hiver (depuis leur création en 1924).

En dehors de ces grandes manifestations, il existe d'autres compétitions prestigieuses, à caractère national, telles que les championnats nationaux d'U.R.S.S., des pays scandinaves, en particulier la fameuse course de Vasa (Vasalopett) en Suède qui attire des milliers de concurrents se mesurant dans une épreuve gigantesque de 80 km (50 mi.). Au Québec, deux courses le *marathon Montréal-Hull*, de 80 mi. de long et l'*Aventure castor*, au nord de Québec, attirent plusieurs centaines de skieurs.

D'autres disciplines incluses aux Jeux olympiques, aux championnats du monde et nationaux comprennent une épreuve de ski de fond. Ce sont le combiné nordique (course de 15 km et saut au tremplin de 70 m); le biathlon, introduit aux Jeux de 1960, qui comprend une course de 20 km (12,5 mi) entrecoupée de quatre séances de tir à la carabine.

Depuis l'avènement des Jeux olympiques d'hiver et des championnats du monde, ce sont les Scandinaves qui ont dominé la plupart du temps l'ensemble des compétitions chez les hommes. Cependant leur suprématie est fortement menacée par les Russes qui dominent déjà dans les épreuves féminines, depuis 1964. Ainsi lors des derniers Jeux olympiques de Sapporo, les Scandinaves paraissaient lutter davantage contre le grand rival soviétique que se livrer entre eux à la lutte traditionnelle.

Cette menace sportive n'élimine pas pour autant cette hégémonie tour à tour norvégienne, suédoise ou finlandaise. Bien que moins forte, la suprématie des Scandinaves reste incontestable, en raison du réservoir des pratiquants dont ces petits pays peuvent disposer, tous les quatre ans.

Au Québec, la principale compétition est la Coupe du Québec. Ces épreuves sont au nombre de cinq et sont sanctionnées par Ski Québec (affiliée à l'Association canadienne de ski). Elles se disputent sur différentes distances, établies en fonction de catégories d'âge. Des points sont accordés aux coureurs d'après leur résultat aux différentes épreuves.

En dehors de cette Coupe du Québec, les championnats du Québec et du Canada (junior et senior) constituent les grandes compétitions du ski de fond.

## DOCUMENTATION ÉCRITE ET AUDIO-VISUELLE

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

<i>Titre</i>	<i>Adresse</i>
Canadian Skier	1434, Ste-Catherine ouest Montréal, Québec Canada
Montagne	Secrétariat C.M.C. 51, ave. Roosevelt, app. 10 Montréal 305, Québec Canada
Ski	Metropolitain Publishers 1255, rue Université Montréal, Québec Canada
Ski-Runner	Toronto Ski Club 8, rue Colborne Toronto, Ontario Canada
Ski-Star	K.P.S. Publication Ltd. 1142, Castlefield Aven. Toronto 19, Ontario Canada
Skiing Illustrated	Skiing Illustrated P.O. Box 5306 Calgary, Alberta Canada
Ski Mag	Ski Mag 375, avenue Victoria, local 303 Westmount 312, Montréal, Qué. Canada
Western Ski Time	Western Ski Time 444, Market Street, suite 304 San Francisco, California 94111 États-Unis

Skier	USEASA 20, Main Street Littleton, N.H. 03561 États-Unis
Skiing	Skiing Portland Place Boulder, Colorado 80302 États-Unis
Ski Area Management	Metropolitain Publishers 1255, rue Université Montréal, Québec Canada
Ski Business	Universal Publishing and Distribution Corp. 235, 45th Street East New York, N.Y. 10017 États-Unis
Ski Flash	12, rue Ivory Grenoble France
Ski Français	119, rue de Courcelles Paris 17 <sup>e</sup> France
Ski pour les Jeunes	Ministère de la Jeunesse et des sports 34, rue de Châteaudun Paris 9 <sup>e</sup> , 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  
en Grande-Bretagne* — Simon and Schuster, Prentice Hall, Ronald  
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 l'Association canadienne de ski, du Québec

Québec

140, rue St-Jacques  
Québec

Regency - Las Ni-Jon

120, rue Colwell  
Amp

Colomb

917, Ave. Grenville, suite 201  
Québec 10

Montréal

Casa postale 1114  
1820, rue des Chapelles  
Trin-Édouard

L'Équipe

75, rue Charlier  
Sherbrooke

Outaouais

Casa postale 113  
115, rue Dufferin  
Hull

Montreal - Trois-Rivières

750, St-Jacques  
Vill D34

## ORGANISMES COMPÉTENTS

### Associations et fédérations

Association canadienne de ski Division du Québec	881 est, boul. de Maisonneuve Montréal 132 Québec
---	---

---

Association canadienne de ski amateur	333 River Road Ottawa, Ontario Canada
--	---

---

Fédération internationale de ski	Secrétariat général Postfach 805 9001 St. Gallen Suisse
----------------------------------	--

## **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 (sauts)**

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**

erfaite  
de  
ement  
e  
tions  
tions  
ntaux

ibec

rance

BNQ



C 000 012 076

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 du Québec