



**Randonnée
pédestre**

**collection
grand soleil**





Bibliothèque Nationale du Québec

Série M

Activités de plein air d'été

Randonnée pédestre

La randonnée pédestre est une activité physique qui permet de découvrir la nature et de se ressourcer. Elle est accessible à tous et peut être pratiquée en toute saison.

Elle est une activité physique qui permet de découvrir la nature et de se ressourcer. Elle est accessible à tous et peut être pratiquée en toute saison.

La randonnée pédestre est devenue, depuis de nombreuses années, discipline majeure de la recherche d'ailleurs au programme des compétitions internationales, notamment des Jeux olympiques.

Parfois on ne considère pas la randonnée pédestre sous l'angle de la compétition sportive. Au début de cette discipline, mouvements de jeunesse, en particulier celui des Scouts et, plus tard, une méthode d'éducation physique naturelle, l'Outward Bound, ont introduit la randonnée pédestre. Celle-ci était présentée — c'est ce qu'il faut retenir — sous la forme de parcours d'orientation ou de mise à l'épreuve d'autres activités physiques (escalade, natation, etc.) ou encore d'un concours à des obstacles divers.

Par les années 1950, la randonnée pédestre pratiquée sur différents sites montagneux, forêts, etc., et en différentes saisons a entraîné les plus grands progrès, du fait surtout, à l'époque, de l'exploration des routes, de la découverte de nouvelles techniques et, notamment, à l'usage de bâtons.

La randonnée pédestre en France et au Québec ont contribué à la mise en valeur de nombreux sites de randonnée, notamment par le biais de la randonnée pédestre, qui a permis de découvrir de nombreux sites de randonnée. Cette randonnée a été pratiquée par de nombreux randonneurs, notamment par les habitants des pays frontaliers.

collection
grand soleil

Édition officielle du Québec

Tous droits de reproduction et de traduction réservés. Toute réimpression sans autorisation est formellement interdite.

Éditeur officiel du Québec

Dépot légal — 25 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.

12068

BQ74-2878
D7431603

© 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

HISTORIQUE

Le mot randonnée signifie parcours à travers une contrée ou un site aménagé. La randonnée pédestre suppose la pratique de la marche à pied, à la fois comme moyen de déplacement et de détente, souvent combinée à une autre activité de plein air. Elle est une activité physique récréative, souvent pratiquée en groupe, au rythme du randonneur ou d'un meneur.

Depuis fort longtemps, la randonnée pédestre a représenté la forme de locomotion la plus prisée par nos ancêtres, non seulement pour leur distraction, mais surtout pour leurs déplacements.

L'apparition de nouveaux moyens de locomotion (bicyclette, auto, avion) a eu pour effet d'en réduire le nombre de pratiquants. Il reste cependant assez d'adeptes, de « mordus », pour considérer la randonnée pédestre comme une activité physique indispensable à leur santé . . . et à leur plaisir.

La marche à pied est devenue, depuis de nombreuses années, discipline sportive. Elle est inscrite d'ailleurs au programme des compétitions athlétiques (notamment des Jeux olympiques).

Toutefois on ne considère pas ici la randonnée pédestre sous l'angle de la compétition sportive. Au début du siècle, plusieurs mouvements de jeunesse, en particulier celui des Scouts et, plus tard, une méthode d'éducation physique naturelle, l'*Hébertisme*, ont contribué au renouveau de la randonnée pédestre. Celle-ci était présentée — c'est souvent le cas aujourd'hui — sous la forme de parcours d'orientation ou combinée à d'autres activités physiques (natation, courses, sauts, etc.) ou encore était prétexte à des activités éducatives.

Vers les années 1900, la randonnée pédestre pratiquée sur différents sites (montagnes, forêts, etc.) et en différentes saisons a entraîné les plus courageux, ou les plus curieux, à faire de l'escalade, à explorer des grottes et des gouffres (spéléologie) et, évidemment, à camper.

La durée et les conditions de l'hiver au Québec ont contribué aussi à l'essor d'autres formes de randonnées, pratiquées déjà, par nécessité, par nos ancêtres (raquette) ou par les habitants des pays nordiques (ski de fond). L'histoire nous fournit, à ce sujet, nombre de récits d'expéditions ou d'aventures. Ces histoires de longues et périlleuses randonnées à pied (et en canot) de trappeurs et d'explorateurs ont pu nous donner un avant-goût des joies procurées par de futures expériences.

CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

Plusieurs formes de randonnées sont pratiquées en tout temps et en tout lieu. La randonnée pédestre peut s'effectuer sur terrain plat ou accidenté, en plaine ou à travers bois, été comme hiver. La saison hivernale permet aussi à de nombreux adeptes de s'adonner à d'autres formes de randonnée pédestre, avec des raquettes ou des skis de fond.

La randonnée pédestre ne se pratique pas seulement en pleine nature — même si cette forme est la plus attrayante — elle peut s'effectuer aussi dans notre milieu habituel (la ville).

Ce sont donc les objectifs, que chacun se fixe, qui déterminent les différents types de randonnée pédestre: observer, étudier, admirer. Cela suppose parfois un matériel spécifique. La randonnée à pied prend un aspect différent, si on envisage de parcourir l'environnement immédiat de notre domicile, celui qui en est un peu éloigné ou encore un environnement plus lointain ou différent.

Il n'est pas nécessaire de parcourir de grandes distances. Il est plus important que la randonnée serve à des observations et à des expériences profitables. Aussi est-il souhaitable de préparer, à chaque occasion, des questionnaires, des fiches d'observation, d'emporter un appareil photographique ou encore d'organiser certains jeux. Cela suppose que la randonnée pédestre est l'activité d'un groupe. Sans éliminer le cas du solitaire, cette activité trouvera davantage sa raison d'être lorsqu'il y a plusieurs participants. L'expérience est souvent plus profitable. À temps fin, l'on suggère de préparer un programme qui tienne compte du temps disponible, de l'âge des participants et de leurs intérêts.

© 1974 - Éditions du Québec

Tous droits réservés. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de l'éditeur est formellement interdite. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de l'éditeur est formellement interdite.

1974 Noël — 2e trimestre 1974
Éditions du Québec

CONDITIONS DE PRATIQUE

Site

Il y a autant de sites qu'il peut y avoir de programmes et d'objectifs. Il est nécessaire de rappeler qu'on trouve trois principales sortes de sites, qui offrent au randonneur une infinité de possibilités. Les objectifs de la randonnée peuvent donc varier énormément en fonction du site choisi. La randonnée devient alors prétexte à observer, à étudier, à analyser ou à contempler:

dans le milieu urbain voisin

- les sites ou les monuments historiques (architecture, archéologie, histoire, etc.).
- la topographie et la géographie.
- l'urbanisme et les problèmes inhérents (circulation, pollution, aménagement d'espaces verts), etc.

dans le milieu urbain plus éloigné

- les autres quartiers différents du nôtre.
- les parcs, le jardin botanique, le zoo.
- les zones industrielles, portuaire, commerciale, les sites historiques, etc.

dans la nature

- les forêts, les rives d'un lac ou d'un cours d'eau.
- les fermes.
- les grottes, les gouffres.
- les montagnes (escalade), etc.

Cette activité conduira ses adeptes à s'intéresser à l'étude de certaines sciences: minéralogie, botanique, astronomie, entomologie, spéléologie, etc.

Matériel et équipement

La randonnée pédestre n'exige pas un équipement important. Il faut cependant se munir, suivant les buts visés et les circonstances (température, saison, site), d'un matériel et d'un équipement adéquats.

Vêtements et chaussures

Si la randonnée s'effectue en milieu urbain, les vêtements habituels suffisent la plupart du temps. Il y a lieu cependant de vérifier l'état et la nature des chaussures . . . et des pieds, pour éviter une fatigue prématurée. Pour la randonnée, des chevillères¹ permettent de supporter les fatigues de la marche.

Si la randonnée a lieu en campagne, en montagne ou en forêt, les vêtements dépendront davantage des conditions du milieu naturel, du temps et de la saison. Les vêtements à emporter, suivant les conditions climatiques, seront: anorak ou blouson de nylon, pantalon en lainage ou en toile, shorts, chemise chaude à manche longue ou chemisette, chaussures souples (espadrilles ou du type tennis) ou chaussures de cuir souple imperméabilisé (type bottes de trappeur), bas de laine ou de coton, chapeau, imperméable, gants, maillot de bain, linge de corps de rechange. Le randonneur transporte aussi un sac à dos adapté au genre de la randonnée qui lui permet d'emporter l'équipement nécessaire.

Autres équipements

La randonnée dans la nature, surtout en forêt, exige fréquemment l'usage d'une boussole, de cartes topographiques, d'une lampe, d'un couteau, d'une hache; d'un équipement léger de camping, d'une trousse de secours et, éventuellement, d'un équipement requis par l'activité prévue.

Apprentissage

Cela peut surprendre de traiter de l'apprentissage d'une activité qui paraît toute naturelle. Pourtant l'observation de la démarche de certaines personnes nous permet de constater qu'elles ne savent pas marcher. Ces défauts peuvent être aisément corrigés. Il s'agit:

— de placer la pointe du pied vers l'avant, dans l'axe de la marche et non pas à l'intérieur ou l'extérieur;

¹ Employées dans l'armée, pour une marche forcée, elles ont la forme de bandes de tissu que l'on enroule autour des chevilles.

- d'avoir un bon maintien du corps: la tête droite, les bras décontractés effectuant sans effort un balancement régulier, sans trop remuer les épaules et les hanches;
- d'amorcer l'action du pas, avec la hanche, en avançant la cuisse. La jambe doit être complètement détendue;
- d'adopter une cadence et une démarche convenant au rythme du groupe;
- de s'appliquer à bien respirer, c'est-à-dire en effectuant une expiration profonde et régulière.

Autres conditions

Presque toutes les conditions sont maintenant remplies pour entreprendre une randonnée. Il est nécessaire d'obtenir, quelquefois, avant le départ, des renseignements et surtout une autorisation si votre randonnée est prévue par un organisme ou par un mouvement. Cette demande doit s'adresser au directeur d'école, si la randonnée s'effectue dans le cadre des activités scolaires. Le chef du groupe ou un participant aura peut-être une autorisation à obtenir si le programme prévoit la visite ou la traversée d'un site privé ou public. Ne pas oublier non plus d'obtenir des renseignements sur les commodités à attendre et les règlements à observer lors de cette visite ou cette traversée.

Si le but de la randonnée est l'exercice d'une autre activité, il peut être nécessaire de savoir nager, de connaître les règles élémentaires de sécurité, de savoir s'orienter à la boussole ou avec les astres. Il suffit pour cela de prévoir à l'avance l'apprentissage des rudiments d'un exercice, en consultant un spécialiste ou en lisant des ouvrages spécialisés.

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 mouflons, 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, cyclotourisme, 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 cana-

dienne ». 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.

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.

(Texte inversé et flou, probablement un miroir ou une page retournée)

Aide-mémoire quatre saisons

(Texte inversé et flou, probablement un miroir ou une page retournée)

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 Caravaning	Fédération québécoise de camping et de caravaning 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 Young 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
------------------	--

Field & Stream	383 Madison Avenue New York, N.Y. 10017 États-Unis
----------------	--

Practical Camper	Haymarket Press Ltd. Gillow House 5, Wensley Street Oxford Circus Londres W1 Angleterre
------------------	--

Sports et Loisirs	10, rue du Pérou Villeurbanne C.C.P. Lyon 3567-20 France
-------------------	---

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
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 la Fédération de l'activité concernée.

ORGANISMES COMPÉTENTS

Associations et fédérations

Association des clubs de
randonnée pédestre du Québec

2322 est, rue Sherbrooke
Montréal 134, Québec

Association des orienteurs
du Québec Inc.

881 est, boul. de Maisonneuve
Montréal 132
Québec

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

irfaite

de

ement

e

tions

tions

taux

bec

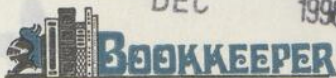
ance

BNQ



C 000 012 068

Deacidified using the Bookkeeper process.
Neutralizing Agent: Magnesium Oxide
Treatment Date: DEC 1998



PRESERVATION TECHNOLOGIES, L.P.
111 Thomson Park Drive
Cranberry Township, PA 16066
(724) 779-2111

L'Édition de Québec EC