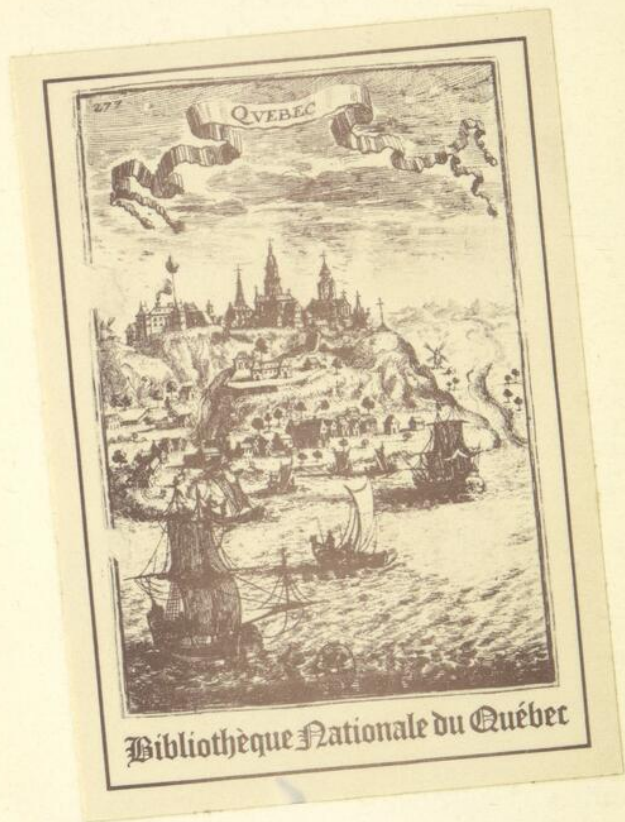


**Cyclotourisme**

collection  
**grand soleil**





Bibliothèque Nationale du Québec

Série M

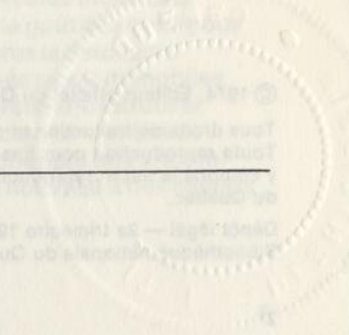
Activités de plein air d'été

## Cyclotourisme

collection  
grand soleil

Éditeur officiel du Québec

D2431604



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

12056

BQ74-2866

D7431604

© 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

L'histoire du cyclotourisme est étroitement liée à celle de la bicyclette. Pour savoir où et quand commença le cyclotourisme, c'est-à-dire la pratique de la bicyclette à des fins récréatives, il faut remonter à celle de la machine. Deux aristocrates en sont les premiers inventeurs, le comte de Sivrac créa le *célérier*, tandis que le baron Von Drais Sauerbroner inventa la *draisienne*, le *célérier* amélioré, qui avait l'avantage de posséder une roue avant orientable, grâce à la direction mobile. Ces deux nobles étaient-ils des cyclotouristes avant l'heure ? On ne pourrait sans doute l'affirmer, même si leur engin eut des fins essentiellement récréatives. En 1861, un autre inventeur, ayant moins de titres de noblesse mais plus d'ingéniosité, eut l'idée d'ajouter à l'engin, une double manivelle actionnée avec les pieds, pour faire tourner une des roues. Son frère réussit à traverser avec cet engin, appelé vélocipède, la place de la Concorde. On était encore loin de la promenade. Pourtant très vite, on se familiarisa avec ces personnes juchées très haut sur leurs machines à deux roues, en train de se promener dans les allées des jardins publics. Le vélocipède prit des aspects de gigantisme lorsqu'on crut qu'il fallait augmenter la dimension de la roue motrice et réduire la roue arrière. Il faut attendre l'invention de la chaîne en 1880, par l'Anglais Straley puis celle, brevetée, du pneu par Dunlop et Michelin pour voir la bicyclette prendre un aspect contemporain. Sa taille, et par conséquent son poids, ayant pris des proportions plus raisonnables, la bicyclette allait servir rapidement à des amateurs qui se livrèrent à des courses de longue haleine. On n'était pas encore arrivé à la fin du siècle précédent que, déjà les courses cyclistes attiraient des foules considérables. Dès lors, la bicyclette élue « petite reine » allait devenir le moyen de distraction et de déplacement de plusieurs générations de jeunes et d'adultes et quelques fois... le gagne-pain de nombreux champions, dont les performances ne cesseront de frapper l'imagination du grand public. Les prouesses sportives réussies par des champions de plusieurs pays, dues en partie aux progrès techniques effectués sur les machines, eurent aussi pour conséquence d'accroître la demande pour un moyen de déplacement léger, souple, commode et peu onéreux. Le cyclotourisme est né avec l'utilisation de la bicyclette à des fins utilitaires par un grand nombre de gens. C'est-à-dire que, dès le début du siècle, elle permettait à son propriétaire, promenade et pique-nique à la campagne ou visite chez des amis. L'apparition de véhicules motorisés surtout de cyclomoteurs réduira quelque peu l'élan et le goût des gens pour sa pratique et le cyclotourisme connaîtra — surtout après la deuxième guerre mondiale — un déclin tout relatif, laissant la place aux automobiles et à tous les autres engins motorisés. Mais la bicyclette semble retrouver dans plusieurs pays la faveur du grand public, qui y découvre nombre de vertus. Que ce soit pour l'exercice physique ou pour échapper aux encombrements de la circulation, la bicyclette est achetée de nouveau à des milliers

et même à des millions d'exemplaires. Elle recrute des adeptes parmi les jeunes, les adultes, et les personnes âgées. De ce fait, le cyclotourisme retrouve dans le monde sa place d'antan. Ainsi au Québec, depuis quelques années, un organisme, la Fédération québécoise de cyclotourisme qui a remplacé l'École cycliste provinciale, s'efforce de promouvoir la pratique de la bicyclette à des fins récréatives autres que la compétition pour ses pratiquants, sous la forme de rallyes. Cet effort de promotion s'étend d'ailleurs à celui de la sécurité routière (très importante), au développement d'un esprit basé sur le civisme et le fair-play. Pour ce faire, cet organisme propose des stages d'initiation, de moniteurs et d'instructeurs et cherche à regrouper clubs ou cyclotouristes désireux de connaître d'autres pratiquants. Plusieurs manifestations organisées par la Fédération ou des associations régionales (la semaine provinciale du cyclotourisme, rencontres et échanges inter-clubs, inter-provinciaux ou internationaux), incitent les pratiquants à ouvrir au cyclotourisme des horizons plus larges. Aujourd'hui, il n'est plus surprenant de croiser des groupes de cyclistes, sac au dos ou sur les porte-bagages, roulant par monts et par vaux. Ils ont choisi un art de voyager à peu de frais, selon leurs possibilités physiques et le temps disponible, suivant un itinéraire choisi à l'avance ou encore au gré des circonstances ou de leur humeur. Le cyclotourisme est devenu, pour un nombre croissant de personnes, à la fois détente et exercice, tourisme et agrément.

## CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

Le cyclotourisme, même s'il peut se pratiquer en solitaire, est une activité récréative qui prend toute sa raison d'être en groupe. Même si on peut considérer la promenade dans un quartier voisin de chez soi comme une forme de cyclotourisme, celui-ci signifie davantage une randonnée loin de son milieu quotidien. On distingue différentes formes de pratique; sorties en groupe ou individuelles.

**sorties peu éloignées de son quartier:** elles peuvent avoir pour but la visite, dans un quartier voisin, d'un site ou d'un monument historique, une promenade au zoo, au jardin botanique ou dans un parc ou encore chez des amis. Ces randonnées se font donc généralement dans le cadre urbain et ne demandent pas un équipement important. Elles exigent par contre l'observance de règles de sécurité, car les sorties en ville peuvent être plus dangereuses que les randonnées à travers la campagne.

**sorties éloignées de sa localité (à travers la campagne):** ce sont elles qui offrent aux cyclotouristes le plus de possibilités. Routes de campagne, chemins ou sentiers, de préférence aux grandes voies de circulation, sont autant de chemins à suivre, qui constituent un itinéraire pour une magnifique randonnée. C'est dans ce genre de sorties, effectuées généralement en groupe, que le cyclotourisme trouve toute sa raison d'être. Les buts de ces randonnées peuvent être sensiblement les mêmes que pour les promenades précédentes (visite de sites historiques, découverte de coins inconnus, etc.). Elles permettent aussi de nombreuses autres activités, camping, cyclo-camping, observation de la nature, photographie. Ces randonnées peuvent être de courte durée, dans le cadre d'une journée, ou plus longues (de un à plusieurs jours). Dans ce cas, les cyclotouristes auront à prévoir et à préparer une série d'étapes en fonction de la durée et de la longueur totale de leur randonnée. Le camping constitue le moyen d'hébergement le plus approprié, formule souple qui laisse aux pratiquants une grande liberté d'action tout en restant toujours en contact étroit avec la nature.

**les rallyes, randonnées à caractère compétitif:** les rallyes restent des randonnées. Ils offrent aux cyclotouristes le moyen de conjuguer leur activité, sur un mode plus sportif ou du moins récréatif. Plus qu'à une course cycliste sur route, ils empruntent davantage aux rallyes automobiles, en classe touriste. Les participants se présentent au contrôle de départ où ils reçoivent fiche de route et cartes du circuit. Ils doivent calculer ainsi le millage à parcourir et la vitesse de croisière qui leur permettront d'effectuer, dans le temps déterminé, chaque portion du parcours et l'ensemble du circuit. Comme dans les rallyes automobiles, les temps

d'avance ou de retard entraînent des points de pénalisation. Ces rallyes sont souvent jalonnés de points de contrôle, où chaque pratiquant aura à répondre à des questions ou à passer des tests techniques. Sans oublier l'essentiel, c'est-à-dire une conduite en suivant parfaitement le code de la route, sous peine d'augmenter le total de ses pénalisations.

**le cyclotourisme breveté:** La Fédération québécoise de cyclotourisme décerne des brevets aux pratiquants capables de démontrer des connaissances techniques et des qualités physiques de rouleur sur des distances variées (25 mi, 50 mi., 100 mi., etc.)<sup>1</sup>. La Fédération organise, par le biais des clubs ou de ses associations régionales, des stages d'initiation, de moniteur et d'instructeurs qui permettent à des cyclotouristes d'organiser à leur tour des sorties, de faire découvrir en quelque sorte toutes les possibilités que la bicyclette peut offrir aux personnes de tout âge.

---

<sup>1</sup> L'École cycliste provinciale publie un calendrier cyclotouriste des excursions, des rallyes qui sont organisés, elle délivre aussi des brevets et distribue des cartes des parcours.

# CONDITIONS DE PRATIQUE

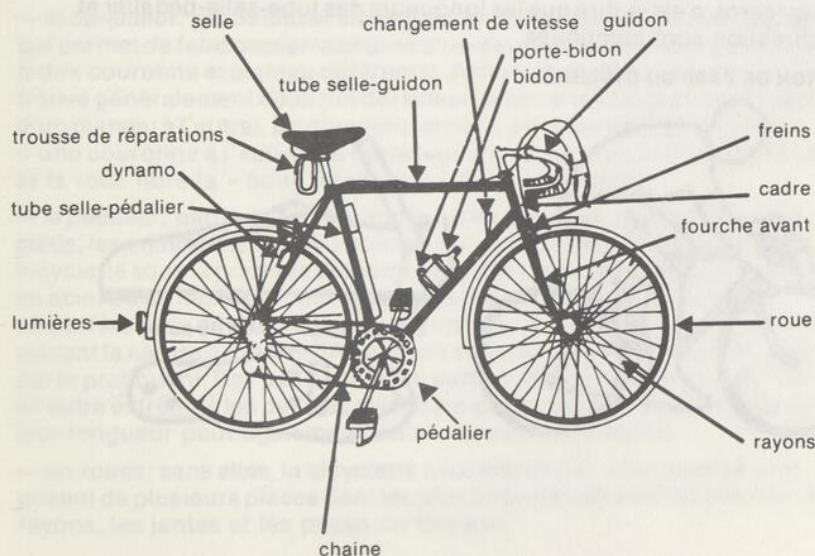
## Site

Le cyclotourisme a l'avantage de pouvoir se pratiquer dans des sites extrêmement variés. Petites routes, rues, grandes voies de circulation, sentiers sont autant de voies que peuvent emprunter les pratiquants. Le cyclotouriste a donc l'embaras du choix.

## Matériel et équipement

L'élément indispensable est évidemment la bicyclette. Celle-ci peut-être de forme, de dimensions, de poids, variables suivant le goût, mais surtout suivant la morphologie de son utilisateur. Étant donné que le cyclotourisme est intimement lié à d'autres activités (camping, rallyes, etc.), celles-ci exigent parfois l'utilisation d'équipements accessoires tels que porte-bagages, lumières, garde-boue, porte-bidon, sac à outils, etc. Quel que soit le genre d'activités pratiquées, une bicyclette requiert des qualités de base qui sont solidité, rigidité, légèreté. Aussi faut-il étudier les différents éléments qui la composent, pour mieux en comprendre non seulement les mécanismes mais aussi les possibilités.

### PRINCIPALES PARTIES D'UNE BICYCLETTE



**Le cadre:** constitue en quelque sorte la « charpente osseuse » de la bicyclette. Le pratiquant doit donc en choisir une, en accordant une attention particulière à cette partie de l'engin. Son choix sera fonction de sa taille, de son poids, de la manière d'adopter une bonne position (qui ne le fatiguera pas trop rapidement).

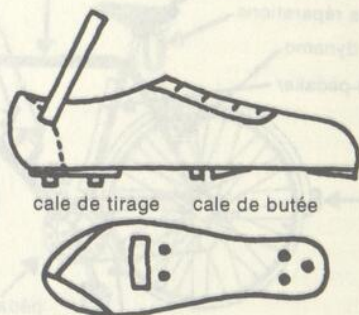
**Composantes du cadre:** bien qu'on compte plus de 1,500 pièces, la bicyclette reste un engin relativement simple dont les parties principales sont les pièces du cadre: la *cuvette de direction*, le *tube de direction*, la *tête de fourche*, la *fourche*, la *boîte pédalier* (qui comprend cuvettes, roulement et axe de pédalier), l'*arrière*, le *hauban*, le *tube selle-pédalier*. D'autres pièces importantes en dehors du cadre proprement dit, composent la bicyclette; ce sont le *guidon*, les *roues* (elles-mêmes composées des éléments suivants: les jantes, les boyaux ou les pneus, les rayons et les moyeux), le *dérailleur*, les *freins*, le *pédalier* (qui comprend les plateaux, les pédales, les cale-pieds, les courroies, les manivelles), la *selle*, etc.

**Choix d'un cadre:** Il faut qu'un pratiquant connaisse les caractéristiques d'un bon cadre.

Sa dimension est définie par la longueur du tube-selle-pédalier, mesurée à partir des axes.

La taille d'un cadre dépend de la hauteur de l'entrejambe. Celle-ci est légèrement supérieure à la hauteur du tube-selle-direction ou encore supérieure de 25 cm (10") à la longueur du tube-selle-pédalier, lorsque le cycliste est debout, jambes droites. En respectant les dimensions au sol, on peut utiliser un cadre de 43 à 60 cm de longueur (une bicyclette de série a un *cadre au carré*, c'est-à-dire que les longueurs des tube-selle-pédalier et selle-direction sont identiques).

#### POSITION DE BASE DU CYCLISTE



Il est bon de savoir que:

— le *tube-selle-pédalier* doit être incliné, selon un *angle précis* qui varie entre  $71^\circ$  et  $73^\circ$  selon qu'il s'agit d'un petit cadre (55 cm) ou d'un grand cadre (58-60 cm);

— la *chasse*, qui est constituée par l'angle formé par la droite du tube de direction (fourche) et une verticale qui passerait par le centre de la roue avant, doit se situer entre 45 et 60 mm;

— la *chasse* (ou la fourche) peut avoir trois formes principales qui donnent chacune des avantages et présentent quelques inconvénients: une *chasse très cintrée* permet de mieux tenir la machine, en ligne droite mais offre plus de difficultés pour virer; une *chasse cintrée normalement* donne plus de souplesse dans l'utilisation de la machine; une *chasse peu cintrée* permet de bien virer mais ne permet pas une bonne tenue de route;

— l'arrière (distance formée par l'axe du pédalier et celui de la roue arrière) doit être court (42 à 44 cm) si on veut disposer d'une bicyclette qui permet de bons démarrages. L'avant (distance formée par l'axe du pédalier et l'axe de la roue avant a entre 58 et 60 cm de long);

— l'axe du pédalier doit se situer à 25-26 cm (10" environ) du sol.

#### **Autres parties importantes de la bicyclette:**

— le *guidon*: partie qui permet de diriger la bicyclette, est composé de la *potence* et du *cintré*. Il est fait dans le même alliage que le cadre (acier ou duralumin);

— le *dérailleur*: partie située sur le guidon ou le tube de direction-pédalier qui permet de faire passer la chaîne d'un développement à un autre (c'est-à-dire couronne et plateau différents). Actionné par des manettes, on en trouve généralement deux (un dérailleur avant, pour faire passer la chaîne d'un plateau à l'autre), un dérailleur arrière, pour faire passer la chaîne d'une couronne à l'autre). Le dérailleur constitue avec le pédalier, la chaîne et la roue libre la « boîte de vitesse » de la bicyclette;

— le *pédalier*: partie qui comprend le ou les plateaux, les pédales et les cale-pieds, les manivelles, les courroies et qui permet de faire progresser la bicyclette sous la poussée des jambes et des pieds. Les plateaux circulaires en acier ou en métal chromé et composés de dents (40 à 52) sont de circonférences différentes pour permettre un développement variable, suivant la nature du terrain traversé ou encore l'effort de poussée prévu par le pratiquant. De l'axe du plateau partent les manivelles où sont fixées à l'autre extrémité les pédales et les cale-pieds. Servant de bras de levier, leur longueur peut également varier, suivant les besoins.

— les *roues*: sans elles, la bicyclette n'existerait pas. Les roues se composent de plusieurs pièces dont les plus importantes sont les moyeux, les rayons, les jantes et les pneus ou boyaux;

— *la selle*: partie située à l'intersection des tube-direction-selle et pédalier-selle, elle permet au pratiquant d'être assis durant la majeure partie d'un parcours. En cuir de préférence ou en plastique, elle exige une bonne mise en place. Sur un plan horizontal, c'est-à-dire le bec (partie avant) au même niveau que l'arrière, sa hauteur doit permettre au pratiquant d'effectuer un tour complet du pédalier avec extension alternée sans déhanchement.

— *les garde-boue*: parties placées au-dessus des roues pour protéger le pratiquant de toute éclaboussure. En métal léger ou en plastique, ils sont absolument indispensables pour une bicyclette de cyclotourisme. C'est sur les garde-boue que sont généralement fixés les phares avant et arrière et les porte-bagages;

— *les porte-bagages*: éléments tubulaires en aluminium, reposant sur les garde-boue, qui forment un rectangle sur lequel est placé un sac (porte-bagages avant) attaché au guidon par deux courroies et auquel sont suspendues deux sacoches des deux côtés de la roue arrière (porte-bagages arrière);

— *l'éclairage*: absolument indispensable pour tout cyclotouriste, comprend un phare (lumière blanche) à l'avant, un feu rouge et une plaque réfléchissante (catadioptre) à l'arrière. Les lumières avant et arrière sont alimentées par une dynamo fixée sur un côté de la fourche avant ou arrière de la bicyclette et dont l'énergie est procurée par le frottement d'une roulette sur la roue. À défaut de lumières fixes, le pratiquant peut installer sur l'extrémité du guidon ou sur son bras, une lampe de poche émettant une lumière blanche en avant et rouge à l'arrière.

— *accessoires*: plusieurs sont indispensables. Une trousse à outils (clé, tournevis, pinces, ampoules et pièces de caoutchouc, pompe) doivent faire partie de l'équipement du cyclotouriste. D'autres pièces, tels le bidon et le porte-bidon peuvent être ajoutées.

**Vêtements**: suivant la période de l'année, les vêtements seront plus ou moins épais. On suggère, lorsqu'il fait encore assez froid, de porter tricot ou anorak, pantalons (knickers), chaussettes, tuque et gants souples. S'il fait chaud, ceux-ci se réduisent à un maillot de course, un collant de course ou short, une casquette, des lunettes, un imperméable ou anorak, des souliers légers de cycliste.

## Entretien

La relative simplicité d'une bicyclette n'élimine pas pour autant l'entretien et réglage, effectués de façon régulière. Avant et après une randonnée, le cyclotouriste, ou tout autre pratiquant, doit vérifier le bon état de sa bicyclette (roues droites et bien fixées, état de la chaîne et du dérailleur, écartement identique des patins des freins, pédales, jeu de la direction sont les principaux points de vérification). Un bon nettoyage précèdera le graissage et l'huilage de plusieurs pièces (huilage: chaîne, dérailleurs, pédales, poignées et mâchoires des freins, câbles des freins et des dérailleurs; graissage: roues, direction et pédalier). Lorsque la saison hivernale approche, se pose le problème du remisage. À cette fin tout pratiquant doit effectuer certaines opérations: nettoyage général et démontage de quelques pièces, notamment les moyeux, le pédalier et la direction; graissage des éléments qui les composent. La chaîne sera par contre nettoyée dans du pétrole, avant d'être réinstallée et les parties chromées seront passées sous un linge humide puis bien séchées. Il reste à son propriétaire à suspendre la bicyclette (par le guidon et la selle) dans un endroit sec.

## Pratique

Le cyclotouriste chevronné ou débutant peut alors prendre la route. De 7 à 77 ans, comme dit le slogan, chacun peut en faire suivant ses moyens. Il reste qu'avant le départ le pratiquant doit connaître le code de la route et les lois concernant la bicyclette. À commencer par retenir que « toute personne conduisant une bicyclette sur la voie publique a droit aux mêmes privilèges et est assujettie aux mêmes règlements que ceux qui s'appliquent à tout autre conducteur de véhicule excepté les dispositions du code de la route qui, à cause de leur nature, ne pourraient s'appliquer (voir *Guide du cyclotourisme québécois*, éd. du Jour). Les premières sorties constituent pour le pratiquant une sorte de mise en train, suite logique d'un conditionnement physique préalable. Elles s'effectuent d'abord sur de petites distances. Peu à peu l'entraînement, sans être celui d'un coureur cycliste, devient plus intense, avant les grandes randonnées. Apprendre ou mieux savoir s'alimenter tout en roulant est une question importante pour les futurs pratiquants. Certains livres sur l'alimentation sportive fournissent d'excellentes suggestions. Le cyclotouriste est prêt maintenant à partir, il a l'embaras du choix entre petits ou grands itinéraires, entre les activités qui seront combinées à celle de la randonnée en bicyclette.

# 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

Les formes de camping.

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.

## 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 portable. 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, chauffe-rette, 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.

### **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.

### **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.

## 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>
Cyclisme Magazine	10, rue du Faubourg, Montmartre 75 - Paris 9e France
L'Équipe	10, rue du Faubourg, Montmartre 75 - Paris 9e France
Miroir du cyclisme	10, rue des Pyramides 75 - Paris 1 France
Cyclotourisme	Fédération française de cyclotourisme 66, rue René Boulanger 75 - Paris 10e France
Cycle World	1499 Monrovia Avenue Newport Beach, Californie 92660 États-Unis
Guide québécois de cyclotourisme	Fédération québécoise de cyclotourisme 8973, Basile-Routhier Montréal 354 Québec

## 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

Fédération québécoise de  
cyclotourisme

8973, Basile Routhier  
Montréal 374, Québec

## NOTES:

Structure de la diffusion GRAND-BOULON

:3E3GM

## SÉRIE A — Sports de combat

escrime  
luta  
ludo  
luta olympique

## SÉRIE B — Sports de raquette

badminton  
billard  
tennis sur table  
tennis

## SÉRIE C — Athlétisme (courues)

véloce et relais  
course  
demi-fond et fond

## SÉRIE D — Athlétisme (lancers)

poide  
disque  
marteau  
javelot

## SÉRIE E — Athlétisme (sautes)

hauteur  
longueur  
triple saut  
parois

## SÉRIE F — Sports aquatiques

nage synchronisée  
natation  
plongeon  
water-polo

## SÉRIE G — Sports nautiques

aviron  
canot-kayak (plat)  
canot-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

haltérophie  
cyclisme  
sports équestres  
olympiques  
escrime  
gymnastique

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

ski de randonnée  
raquette

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

randonnée pédestre  
cyclotourisme

**NOTES:**

**ORGANISMES COMPÉTENTS**

NOTE

**Associations et fédérations**

Fédération québécoise de  
cyclisme

8875, Route Roumier  
Montréal 374, Québec

**SÉRIE A — Sports de combat**

escrime  
boxe  
judo  
lutte olympique

**SÉRIE H — Sports de neige**

ski alpin  
ski nordique  
saut à ski

**SÉRIE B — Sports de raquette**

badminton  
squash  
tennis sur table  
tennis

**SÉRIE I — Sports de glace**

patinage de vitesse  
patinage artistique

**SÉRIE C — Athlétisme (courses)**

vitesse et relais  
obstacles  
demi-fond et fond

**SÉRIE J — Sports de ballon**

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

**SÉRIE D — Athlétisme (lancers)**

poids  
disque  
marteau  
javelot

**SÉRIE K — Sports divers**

haltérophilie  
cyclisme  
sports équestres  
olympiques  
crosse  
gymnastique

**SÉRIE E — Athlétisme (sauts)**

hauteur  
longueur  
triple saut  
perche

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

ski de randonnée  
raquette

**SÉRIE F — Sports aquatiques**

nage synchronisée  
natation  
plongeon  
water-polo

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

randonnée pédestre  
cyclotourisme

**SÉRIE G — Sports nautiques**

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

## 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**

aité  
ment  
ons  
ons  
aux  
ec  
since

BNQ



C 000 012 056

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'Éditeur officiel du Québec