



Plan de cours

COURS : SKI DE FOND

PROGRAMME : Tous les programmes – formation générale commune

DISCIPLINE : 109 Éducation physique – ensemble 2

Pondération : | Théorie : 0 | Pratique : 2 | Étude personnelle : 1

Préalables : Un cours de l'ensemble 1 (109-103-02) et un cours de l'ensemble 2 (109-104-02)

PROFESSEUR DU COURS-GROUPE	BUREAU	☎ poste	✉ courriel ou site web
François Vaillancourt	AR-2	6822	francois.vaillancourt@college-em.qc.ca

PÉRIODE DE DISPONIBILITÉ AUX ÉTUDIANTS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant-midi					
Après-midi					

COORDONNATEUR DU DÉPARTEMENT	BUREAU	☎ poste	✉ courriel
Ako Millette	AR-2	2945	ako.millette@college-em.qc.ca

PLACE DU COURS DANS LA FORMATION DE L'ÉTUDIANT¹

1.0 PRÉSENTATION DU COURS

« Conquérant de l'espace, le skieur de fond ressent profondément le bien-être physique et moral que lui apportent le mouvement rythmé, le glissement souple de son corps et cette étroite communion avec la nature et le paysage aux aspects changeants.

Pour le skieur de fond, l'hiver signifie joie de vivre et sensations nouvelles.

Faire du ski de fond, ce n'est pas simplement glisser à skis :c'est s'identifier aux nuages, aux sapins, aux cristaux de neige scintillants, c'est éprouver la sensation merveilleuse du rythme, c'est s'adonner à l'exercice le plus équilibré qui soit, c'est à la fois s'aguerrir, s'affirmer, enrichir sa personnalité »

Hans Brünner, Citation trouvée à l'entrée du domaine Saint-Bernard à Saint-Jovite P.Q.

« J'aime le ski de fond ; il me révèle à moi-même. Il soude mon esprit et mon corps. Il me fait connaître la froidure du vent de janvier qui heurte mon visage et transit mes membres. Il m'expose aux caresses de ce vent presque chaud et sensuel du printemps qui annonce déjà la fin de mon évasion. Il fait cohabiter la chaleur qui monte en moi avec le froid qui m'enveloppe. Il me fait goûter cette sensation qu'ont mes mains glacées, quand l'ondée de sang chaud envahit bientôt mes doigts. Je me délecte des rayons du soleil qui signalent leur chaleur timide dans mon dos et sur mes jambes.

Je sais apprécier les sueurs de l'effort qui narguent le froid qui me guette et m'espionne. »

Benoit Roy, *Ski de fond de mes sens*, Propulsion, février 95, volume 8, numéro 1

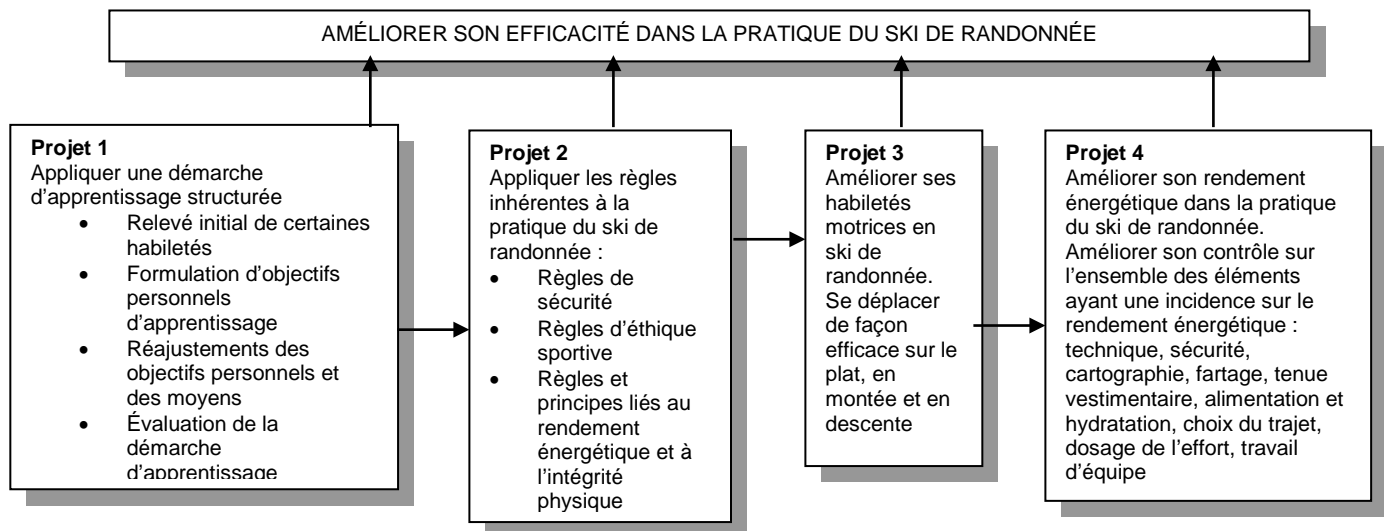
« Le ski de fond permet de relever avec fluidité, dynamisme et bien-être le défi de son environnement, d'apprécier la beauté et la joie d'une colline enneigée même à moins vingt degrés et de s'y sentir chez soi.

Le ski de fond contribue aux mécanismes permettant à la personne de s'approprier son espace, d'en prendre la mesure à l'aune de l'effort déployé pour le parcourir.

Le ski de fond représente avec les autres activités hivernales en nature un formidable moyen d'intégration, d'adaptation et d'identification à son environnement. C'est un loisir non polluant et silencieux contribuant à l'équilibre et au développement personnel par l'activité physique, la détente et le contact direct avec l'hiver. »

P. Brazé, F. Vaillancourt, *L'apport du ski de fond à la formation fondamentale au collégial*, Extrait d'un texte réalisé dans le cadre d'une activité de perfectionnement PERFORMA, Mars 92.

SCHÉMA DE L'ACTIVITÉ



¹ L'usage épïcène du masculin dans ce texte est une forme neutre. Il ne vise qu'une meilleure lisibilité du texte et ne comporte aucun caractère discriminatoire à l'égard des personnes de sexe féminin.

2.0 RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Pour plus d'information sur les cours d'éducation physique au collégial, veuillez vous référer au site web du département d'éducation physique :

<http://ww2.college-em.qc.ca/dept/educationphysique/>

L'éducation physique et la formation générale

Avec les autres disciplines de la formation générale, l'éducation physique contribue au développement des habiletés, des connaissances et des attitudes nécessaires pour s'intégrer à la société comme individu lucide, responsable et actif. Elle contribue à divers degrés aux buts de la formation générale :

- ◆ La capacité de développer une pensée autonome et critique sur son mode de vie et sa santé
- ◆ La conscience de ses responsabilités envers soi et les autres
- ◆ L'application des savoirs à l'analyse de situations et à la détermination de l'action
- ◆ La prise de conscience de la nécessité d'adopter des habitudes de vie qui favorisent une bonne santé
- ◆ La conceptualisation
- ◆ L'analyse et la synthèse
- ◆ La maîtrise de méthode de travail
- ◆ Le développement de l'autonomie

En tout → 3 ensembles

Les cours offerts en éducation physique sont partagés en trois ensembles. Pour obtenir les trois unités en éducation physique, l'étudiant devra réussir un cours de chaque ensemble. Il n'y a pas de préalable aux cours des ensembles 1 et 2. Par contre, la réussite des deux premiers ensembles est préalable à l'ensemble 3.

Ensemble 2

A l'aide d'une méthode de travail par objectifs personnels, l'étudiant intervient avec succès sur l'amélioration de ses habiletés motrices. Il développe un sentiment de compétence et d'efficacité dans l'apprentissage qu'il aborde avec confiance et plaisir.

Particularité des cours d'éducation physique au collège Édouard-Montpetit

Les cours d'éducation physique ne comblent pas les besoins d'activité physique de l'étudiant. Afin de mieux performer à l'école et pour favoriser le développement des compétences en éducation physique, il est fortement suggéré aux étudiants de rechercher dès leur entrée au collège des façons d'être régulièrement actif en dehors de ses cours d'éducation physique.

Afin de contrer les effets dévastateurs de la sédentarité, tous les cours comportent de façon régulière une activité ou une routine d'exercices exigeant un effort soutenu et vigoureux avec un accent particulier sur le développement de la composante cardiovasculaire que l'étudiant est aussi invité à prendre en charge dans sa pratique hors cours.

Au terme de l'ensemble 3, donc à la fin de sa démarche en éducation physique au collégial, l'étudiant devra démontrer une condition physique cardiovasculaire lui permettant d'atteindre le seuil de réussite dans une épreuve ou un test critérié.

OBJECTIF MINISTERIEL Ensemble 2 (code 0065)

Améliorer son efficacité lors de la pratique d'une activité physique.

Renseignements liés à la pondération (0-2-1)

- 0 → temps hebdomadaire consacré aux apprentissages théoriques
- 2 → temps hebdomadaire consacré à la pratique d'activités physiques
- 1 → temps hebdomadaire consacré au travail personnel

Formule du cours

Cours de trente (30) heures : 3 sorties d'une journée de 8 heures et trois réunions de 2 heures auxquelles s'ajoutent 15 heures de travail personnel hors cours à raison d'environ une heure par semaine.

3.0 PLANIFICATION DU COURS

Projet 1 : Appliquer une démarche d'apprentissage structurée

Objectifs, durée	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
<p>JOUR 1</p> <p>Évaluer sa situation au départ et élaborer des objectifs personnels en lien avec les besoins d'apprentissage (points à améliorer) à court terme et les gains d'efficacité globale souhaités à long terme</p>	<p>Relevé initial à l'aide de fiche d'observation et d'auto évaluation.</p> <p>Points forts, points à améliorer</p> <p>A) Éléments ayant une incidence sur le rendement énergétique</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Equipement ◆ Vêtement ◆ Fartage / Atelier ◆ Alimentation et hydratation ◆ Condition physique ◆ Sécurité <p>B) Efficacité technique en ski de fond</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Plat / pas alternatif ◆ Montée / ciseaux ◆ Descente / chasse-neige ◆ Coordination ◆ Équilibre ◆ Appuis 	<p>Rapport de stage :</p> <p>L'étudiant identifie les points à améliorer à <u>court terme</u> aux chapitres du rendement énergétique et de l'efficacité technique.</p> <p>Il traduit en objectifs mesurables les améliorations souhaitées. Il indique les moyens (exercices, corrections) choisis pour obtenir l'amélioration et atteindre l'objectif dans le deuxième jour du stage.</p>	<p>Retour sur les ateliers pratiques de la journée : l'étudiant complète la partie 1 du rapport de stage.</p> <p>Il commente de façon détaillée le déroulement de sa journée au regard des différents facteurs ayant une incidence sur le rendement énergétique.</p>	<p>Rapport de stage, première partie de la démarche, 10 points</p>
<p>JOUR 2</p> <p>Évaluer sa situation à mi parcours et ajuster ses objectifs en fonction des progrès réalisés et des difficultés rencontrées</p>	<p>Essai du projet personnel. (objectifs, moyens, corrections). Expérimentation personnelle, travail avec un pair avec le prof, séquence d'exercices prescrits, parcours de randonnée</p> <p>Ajustement du projet personnel</p> <p>Évaluation de l'atteinte des objectifs à court terme</p> <p>Les points à améliorer identifiés au jour 1 ont-ils été améliorés ? (Relevé intermédiaire)</p> <p>Progrès réalisés sur le plan de la technique et sur le plan du rendement énergétique</p>	<p>Rapport de stage:</p> <p>Production d'un relevé intermédiaire indiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ les progrès réalisés depuis le relevé initial ◆ les objectifs à court terme atteints et ceux qui n'ont pas été atteints ◆ les facteurs auxquels les difficultés peuvent être attribuées ◆ de nouveaux objectifs à court terme (points à améliorer au jour 3) mieux adaptés aux besoins, capacités, aptitudes et rythme d'apprentissage ◆ de nouveaux moyens pour remplacer ceux s'étant avérés inefficaces 	<p>Retour sur la deuxième journée de stage : l'étudiant complète la partie 2 du rapport de stage</p>	<p>Rapport de stage, deuxième partie de la démarche, 10 points</p> <p>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET: 20 POINTS</p>

Projet 2 : Appliquer les règles inhérentes à la pratique du ski de randonnée

Objectifs, durée	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Démontrer sa compréhension des règles de sécurité, de prévention et d'éthique liées à la pratique du ski de randonnée	<p>Capsules théoriques, notes de cours</p> <p>Sécurité, prévention, facteurs liés au rendement énergétique et à l'intégrité physique</p> <p>Application des principes et règles sur le terrain</p>	L'étudiant connaît les règles et démontre sur le terrain sa capacité à les appliquer en toutes circonstances	Lire les notes de cours	<p>Revue de lecture 10 points Réunion 2</p> <p>Examen théorique 15 points Réunion retour</p> <p>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET: 25 POINTS</p>

Projet 3 : Améliorer ses habiletés motrices en ski de randonnée

Objectifs, durée	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Se déplacer de façon efficace sur le plat, en montée et en descente	Application d'une méthode par objectifs personnels, séquence d'apprentissage pour les techniques de plat, de montée et de descente	<p>Le participant démontre des gains d'efficacité biomécanique dans les techniques suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Pas alternatif ◆ Montée en ciseaux ◆ Chasse-neige 	L'étudiant procède à une mise à jour quotidienne des points à améliorer à court terme. Il oriente ses efforts d'apprentissage sur ceux-ci lors des activités sur le terrain.	<p>Observation par le professeur dans un parcours d'évaluation. Fiche d'observation critériée</p> <p>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET: 25 POINTS</p>

Projet 4: Améliorer son rendement énergétique dans la pratique du ski de randonnée

Objectifs, durée	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Améliorer son aisance globale dans la pratique du ski de fond	L'étudiant est progressivement amené à diminuer le coût énergétique lié au moyen de déplacement utilisé. Il améliore son contrôle sur l'ensemble des éléments ayant une incidence sur le rendement énergétique : technique, sécurité, cartographie, fartage, tenue vestimentaire, alimentation et hydratation, choix du trajet, dosage de l'effort, travail d'équipe	Le participant démontre une amélioration de son aisance globale dans ses déplacements. Il intègre les connaissances et les techniques qui lui permettent de démontrer une disponibilité d'énergie constante. Voir les critères sur la fiche d'observation.	L'étudiant travaille quotidiennement à l'identification des points à améliorer à court terme sur l'ensemble des facteurs ayant une incidence sur le rendement énergétique	<p>Fiche d'observation critériée complétée par le professeur pendant et à la fin du stage</p> <p>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : 30 POINTS</p>

4.0 SYNTHÈSE DES MODALITÉS D'ÉVALUATION SOMMATIVE

Objectif d'apprentissage	Description de l'activité d'évaluation	Contexte de réalisation	Échéance (date de remise d'un travail ou période d'examen)	Pondération (%)
Projet 1	Rapport de stage, partie 1	En classe, individuellement	Rencontre 2	10%
	Rapport de stage, partie 2	À la maison, individuellement	Réunion retour	10%
Projet 2	Revue de lecture	En classe, individuellement,	Rencontre 2	10 %
	Examen théorique	En classe, individuellement	Réunion retour	15%
Projet 3	Examen pratique : amélioration de l'efficacité sur le plat, en montée et en descente	Parcours d'évaluation sur le terrain. Évaluation à l'aide d'une grille de progression	Jour 3	25%
Projet 4	Évaluation pratique : amélioration de l'efficacité à contrôler l'ensemble des éléments ayant une incidence sur le rendement énergétique	La troisième journée de ski constitue le contexte au cours duquel sera évalué l'étudiant. Sécurité, cartographie, fartage, habillement, alimentation, hydratation, choix du trajet, dosage de l'effort, travail d'équipe	Jour 3	30%
Total				100%

Le **seuil de réussite** de ce cours est de 60 % basé sur le total des notes accumulées dans tous les examens sommatifs. Cette note minimale est accordée si l'étudiant a démontré qu'il a atteint les objectifs d'apprentissage du cours aux seuils fixés. (PIEA, article 6.5.2.1)

5.0 POLITIQUES ET RÈGLES INSTITUTIONNELLES ET DÉPARTEMENTALES

Tout étudiant inscrit au collège Édouard-Montpetit doit prendre connaissance du contenu de quelques politiques et règlements institutionnels et s'y conformer. Notamment, la *Politique institutionnelle d'évaluation des apprentissages*, les *conditions particulières concernant le maintien de l'admission d'un étudiant*, la *Politique de valorisation de la langue française*, la *Politique pour un milieu d'études et de travail exempt de harcèlement et de violence*, les *procédures et règles concernant le traitement des plaintes étudiantes*. Le texte intégral de ces politiques et règlements est accessible sur le site web du Collège à l'adresse suivante : www.college-em.qc.ca. En cas de disparité entre des textes figurant ailleurs et le texte intégral, ce dernier est la seule version légale et appliquée. Pour l'éducation physique, certaines contraintes tiennent compte de la nature des cours et des implications au niveau de l'apprentissage.

Remise des travaux et correction

Les travaux exigés doivent être remis à la date, au lieu et aux moments fixés. L'étudiant est informé à l'avance des critères de correction et de la pondération d'un travail ou d'un examen.

Retard pour la remise d'un travail

La pénalité pour le travail remis en retard est de 10% de la valeur du travail par jour ouvrable de retard pour tout travail valant au moins 10% de la note finale. Lorsqu'il s'agit de fiches d'activités hebdomadaires, la perte sera de 1 point par jour de retard.

Présentation matérielle des travaux

L'étudiant remet des travaux propres et dactylographiés ou imprimés à partir de traitement de texte sur l'ordinateur. Les brouillons ne sont pas acceptés. Il s'agit d'une exigence de forme qui autorise le professeur à refuser le travail ou à en retarder l'acceptation jusqu'à ce qu'elle soit satisfaite. Le retard à remettre le travail dans une forme acceptable est alors soumis à la pénalité prévue pour cette éventualité. (PIÉA, 6.2.5.2)

Qualité de la langue française

L'étudiant doit présenter ses travaux en un français correct. Il s'agit d'une exigence de forme qui autorise le professeur à refuser un travail ou à en retarder l'acceptation jusqu'à ce qu'elle soit satisfaite. (PIÉA 6.3.1) Le retard à remettre le travail dans un français correct est alors soumis à la pénalité prévue pour cette éventualité.

Plagiat

Tout manquement à l'honnêteté intellectuelle, de même que toute tentative de collaboration à une telle action entraîne la note «0» (zéro) pour l'examen, le travail ou l'activité d'évaluation en cause. Dans ce cas, le professeur en fait un rapport écrit à la coordination départementale qui le transmet à la Direction des études. (PIÉA, 6.6.1)

Révision de notes

L'étudiant qui s'estime lésé dans l'évaluation de son travail ou examen peut demander la révision de sa note en cours de session ou la révision de sa note finale conformément aux dispositions de l'article 6.6.2 de la PIÉA.

Note de passage

La note de passage du cours est de 60%. Cette note minimale est accordée si l'étudiant a démontré qu'il a atteint les objectifs d'apprentissage du cours aux seuils fixés. (PIÉA, 6.5.2.1)

Présence au cours

La présence au cours est obligatoire.

Absence

Toute absence est portée au dossier de l'étudiant quelle que soit la raison.

Étant donné la formule intensive du cours, la présence à toutes les réunions et à toutes les sorties du cours est obligatoire. Une absence à une des étapes entraîne automatiquement une exclusion du cours et conséquemment un échec.

Retard

Les retards sont enregistrés. Le professeur peut refuser l'accès au cours en cas de retards répétés ou abusifs. Une absence est alors portée au dossier de l'étudiant.

Départs hâtifs

L'étudiant doit assister au cours jusqu'à la fin pour que sa présence soit enregistrée.

Modalités d'application

La politique de présence s'applique aux cours seulement et non aux activités d'évaluation sommative, auquel cas la PIÉA s'applique.

EN CAS D'ABSENCE PROLONGÉE POUR DES RAISONS GRAVES et lorsque le rattrapage n'est pas possible, l'étudiant doit aviser son A.P.I. le plus tôt possible. Dans certains cas, l'étudiant peut obtenir, selon le cas, la mention IT (incomplet temporaire) ou la mention IN (incomplet permanent) en conformité avec l'article 6.5.1.4 de la PIÉA et ainsi éviter l'échec.

Niveau d'engagement

Il est demandé à l'étudiant de s'impliquer activement dans la démarche du cours en donnant à sa participation une allure dynamique et enthousiaste.

Un comportement démontrant un niveau d'engagement inacceptable (sécurité) ou insuffisant (non participation aux activités pratiques d'apprentissage) peut être une cause de renvoi du cours et de refus d'accès par la suite.

L'étudiant doit établir une communication positive et respectueuse avec le professeur et les autres participants de son groupe, à défaut de quoi, il lui sera demandé de changer son langage ou son comportement sinon il devra quitter le cours.

Le professeur peut refuser l'accès au cours à un étudiant qui ne dispose pas de la tenue adéquate ou du matériel requis tel qu'indiqué au plan de cours. Une absence est alors enregistrée.

Un étudiant invité par son professeur à quitter le local doit récupérer ses effets et sortir tout de suite.

Droit d'appel

Un étudiant qui s'estime lésé lors de l'application de l'article 6.3.4 pourrait en appeler à l'adjoint responsable au Service des programmes.

Présence aux activités d'évaluation sommative

La présence aux activités d'évaluation sommative est obligatoire.

Toute absence non motivée pour des raisons graves (maladie, décès, événement de force majeure, etc.) à une activité d'évaluation sommative peut entraîner la note zéro (0) pour la dite activité. Des pièces justificatives peuvent être exigées.

Si les motifs sont graves et reconnus comme tels par l'enseignant, des modalités de report de l'activité d'évaluation seront convenues entre l'enseignant et l'étudiant. (PIÉA 6.2.5.1)

6.0 MODALITÉS DE PARTICIPATION AU COURS

Santé et condition physique : compte tenu du caractère intensif du cours et de la nature de l'activité, le participant doit jouir d'une condition physique qui lui permet de s'offrir des efforts de longue durée (six heures, intensité modérée) et ne pas souffrir d'un handicap pouvant le limiter dans la pratique de l'activité.

POUR DES RAISONS ÉVIDENTES DE SÉCURITÉ, LA POSSESSION ET/OU LA CONSOMMATION DE DROGUES OU D'ALCOOL EST INTERDITE DURANT TOUT LE STAGE. LE NON RESPECT DES RÈGLES DE SÉCURITÉ, DES AUTRES PARTICIPANTS OU DE L'ENVIRONNEMENT ENTRAÎNERA L'EXPULSION DU COURS ET L'ÉCHEC. EN CAS D'EXPULSION L'ÉLÈVE DEVRA ASSUMER LES FRAIS DE RETOUR À LA MAISON

Préparation aux sorties: le participant est tenu de se présenter aux sorties bien préparé, à l'heure et en ayant évité de faire la fête la veille

Coût : Payer les frais d'inscriptions au cours (118\$)

7.0 MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

Notes de cours obligatoires : Se procurer les notes de cours # 24980

Équipement

Un ensemble de ski de fond en bon état, adapté à sa taille et approprié pour la randonnée en sentiers plus ou moins aménagés.
Éviter les skis de compétition, les semelles sans fartage et les skis patins.
Des vêtements appropriés pour cette activité hivernale. Une liste sera fournie.
Un sac à dos, un contenant résistant pour l'eau.
Un goûter et des vivres de course

La boutique Location plein air du Collège(local CS-4, centre sportif, campus Longueuil) peut prêter, en retour d'un dépôt remboursable de 20\$, le matériel suivant ; skis, bâtons, chaussures, sac à dos, trousse de fartage, guêtres et lampe frontale

Assurez-vous de respecter l'horaire d'emprunt et de retour suivant :

Heures d'ouverture : de 9h à 12h et de 13h à 16h, (la boutique est fermée le mercredi)

Date, emprunt : _____ Date, retour : _____

S.V.P. Le matériel prêté est un bien collectif coûteux et précieux. Engageons-nous à en prendre soin !

8.0 CALENDRIER DES ACTIVITÉS DU COURS

Rencontre préparatoire : 3 décembre 2008, 19h.à 21h.

- Plan de cours
- Équipement, vêtements et accessoires
- Boutique de plein air
- Alimentation et hydratation
- Préparation de la sortie 1

Atelier de fartage : 20 janvier 2009, de 19h.à 21h.

- Théorie et exercices pratiques de fartage
- Travail en classe sur le rapport de stage, première partie, retour sur la sortie 1
- Revue de lecture

Sortie 1 : 16 janvier 2009, de 8h.00 à 17h00, St-Jean-de-Matha* (départ du collège à 7h45)

- Fartage de base, introduction aux techniques de bases (plat, montée et descente), randonnée
- Maintenir une température corporelle optimale, remplacer l'eau et l'énergie dépensée
- Sécurité sur le sentier, carte et signalisation

Sortie 2 : 24 janvier 2009, de 8h.00 à 17h00, au Parc du mont Orford*, (départ du collège à 7h45)

- Techniques de base, observation et correction, exercices pratiques, randonnée
- Applications de stratégie pour améliorer le rendement énergétique

Sortie 3 : 25 janvier 2009, de 8h.00 à 17h00, Val-David* (départ du collège à 7h45)

- Perfectionnement des techniques de base et évaluation
- Perfectionnement de la stratégie énergétique et évaluation

Rencontre d'évaluation : 26 janvier 2007, de 19h. à 20h.

- Examen théorique final
- Travail en classe pour compléter le rapport de stage, partie 2

*la destination peut-être modifiée selon les conditions d'enneigement

9.0 MÉDIAGRAPHIE

Gillette, Ned, *Ski de fond*, Ottawa, Marcel Broquet, 1982, 221p.

Corcoran, Malcolm, *Fartage de ski de fond*, Laval, G. St-Jean, 1988, 144 p.

Ski de fond Canada, *La ligue de ski Jackrabbit : un programme de perfectionnement des habiletés*, Ski de fond Canada, 1987, 81 p.

Roy, Benoît et Bernard Voyer, *Le ski de fond*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1983, 219 p.

ANCEF, *Technique et pédagogie du ski de fond*, n.l., Annecy, 1989, 237 p.