

Index

Les numéros de page en **gras** renvoient aux cartes.

3 Monts de Coleraine, Sentiers
pédestres des (Chaudière-
Appalaches) 172

A

Abbaye de Saint-Benoît-du-Lac
(Cantons-de-l'Est) 147

Abbaye Val Notre-Dame
(Lanaudière) 235

Abitibi-Témiscamingue 101, **102**

Accès Nature Laurentides
(Laurentides) 256

Alimentation 56

Alléluia (Laurentides) 252

Ampoules 62

Animaux domestiques 37

Anticosti, île d' (Côte-Nord) 185

Arboretum Morgan (Montréal) 297

Arbraska Laflèche (Outaouais) 321

Archipel-de-Mingan, réserve de parc
national de l' (Côte-Nord) 181,
182

Archipel Les Pèlerins (Bas-Saint-
Laurent) 117

Auberge du Château Bahia
(Gaspésie) 209

Auberge du Lac Taureau
(Lanaudière) 235

Au Diable Vert (Cantons-de-
l'Est) 146

Autocar 44

Auto-stop 45

Aux berges du Lac Castor
(Mauricie) 279

B

Barachois (île du Cap aux
Meules) 215

Bas-Saint-Laurent **110**, 111

Bâton de marche 91

Belle-Anse (île du Cap aux
Meules) 215

Blessures 62

Bois Chomedey (Laval) 261

Bois de l'Équerre (Laval) 261

Boisé du Quai (Charlevoix) 152

Bois Papineau (Laval) 261

Bouillée de bois, La (île du Cap aux
Meules) 214

Boussole 68, 90

Bras-du-Nord, vallée (Québec et sa
région) 334

Butte à Mounette (île du Havre aux
Maisons) 216

Butte de la Croix (île du Havre
Aubert) 215

Butte du Vent (île du Cap aux
Meules) 214

Butte Ronde (île du Havre aux
Maisons) 216

Buttes des Demoiselles (île du Havre
Aubert) 215

Buttes Pelées (île du Havre aux
Maisons) 216

C

Calvaire d'Oka (parc national
d'Oka) 240

Camping 76

- Camping Parc de Gros-Cap (île du Cap aux Meules) 214
- Canal-de-Lachine, Lieu historique national du (Montréal) 300
- Canif 91
- Cantons-de-l'Est **128**, 129
- Canyon-de-la-Vauréal (île d'Anticosti) 187
- Canyon des Portes de l'Enfer (Bas-Saint-Laurent) 125
- Canyon Sainte-Anne (Québec et sa région) 337
- Cap 360 (Laurentides) 253
- Cap-de-la-Table (île d'Anticosti) 188
- Cap Hérissé, sentier du (île du Cap aux Meules) 214
- Cap Jaseux, Parc Aventures (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 354
- Cap Rouge, sentiers de la rivière du (Québec et sa région) 330
- Cap Tourmente, réserve nationale de faune du (Québec et sa région) 340
- Cap Tunnel (île d'Anticosti) 188
- Carleton-Maria, Sentiers de (Gaspésie) 206
- Cartes 82
- Carte topographique 70
- Caverne du Trou de la Fée, parc de la (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 360
- Caverne-Lusk (parc de la Gatineau) 318
- Centre d'accès à la nature de l'UQAM (Laurentides) 246
- Centre d'aventure et de plein air des Montagnes Noires (Outaouais) 321
- Centre de découverte du milieu marin (Côte-Nord) 189
- Centre de la nature de Farnham (Cantons-de-l'Est) 146
- Centre de la nature de Laval (Laval) 259
- Centre de la Nature du mont Saint-Hilaire (Montréal) 286
- Centre de Plein Air Saint-Adolphe-d'Howard (Laurentides) 242
- Centre d'interprétation de Baie-du-Febvre (Centre-du-Québec) 278
- Centre d'interprétation de la nature de Boisbriand (Laurentides) 256
- Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin (Cantons-de-l'Est) 132
- Centre d'interprétation des battures et de réhabilitation des oiseaux de Saint-Fulgence (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 353
- Centre d'interprétation des mammifères marins (Côte-Nord) 189
- Centre d'interprétation du cerf de Virginie (Outaouais) 321
- Centre d'interprétation du patrimoine de Plaisance (chutes de Plaisance) 320
- Centre d'interprétation et d'observation du Cap-de-Bon-Désir (Côte-Nord) 189
- Centre-du-Québec **262**, 263
- Centre écologique de Port-au-Saumon (Charlevoix) 164
- Centre plein air Bec-Scie (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 360
- Centre touristique du Lac-Simon (Outaouais) 322
- Centre touristique et éducatif des Laurentides (Laurentides) 244
- Charlevoix **148**, 149
- Chasse 36
- Château Montebello (Outaouais) 322
- Château (Réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan) 184
- Chaudière-Appalaches 165, **167**
- Chaussures 84

Chouette à voir! (Montréal) 292
 Chute Delaney (Vallée Bras-du-Nord) 334
 Chute-de-Luskville (parc de la Gatineau) 318
 Chute Kabir Kouba, parc de la Falaise et de la (Québec et sa région) 347, 348
 Chute Manitou (Côte-Nord) 176
 Chute-Montmorency, parc de la (Québec et sa région) 337
 Chutes Coulonge (Outaouais) 321
 Chutes de Plaisance (Outaouais) 320
 Cidrerie Michel Jodoin (Montréal) 292
 Circuits historiques (Laval) 261
 Cité de l'Or (Abitibi-Témiscamingue) 109
 Climat 75
 Clubs de marche 41
 Clubs de randonnée 41
 Collines d'Alembert (Abitibi-Témiscamingue) 109
 Collines Kékéko (Abitibi-Témiscamingue) 106
 Concours de châteaux de sable (île du Havre Aubert) 216
 Côte-Nord 175, **177**

D

Déclinaison magnétique 70
 Déplacements 44
 Domaine de la Forêt Perdue (Mauricie) 278
 Domaine des Chutes du Ruisseau Creux (Gaspésie) 206
 Domaine Joly-De Lotbinière (Chaudière-Appalaches) 168
 Domaine Mackenzie-King (Outaouais) 315

Domaine Maizerets (Québec et sa région) 326
 Dune de l'Ouest (île du Havre Aubert) 215

E

Eau 58
 Éboulements, Sentiers pédestres des (Charlevoix) 153
 Échouerie, L' (Îles de la Madeleine) 218
 Enfants 81
 Engelures 67
 Entorse 63
 Entraînement 54
 Équipement 83
 Espace Félix-Leclerc (Québec et sa région) 348
 Étirements 55
 Expédition, L' (Laurentides) 253

F

Falaise-Puyjalon (Côte-Nord) 187
 Faune 32
 Fédération québécoise de la marche 30
 Fjord-du-Saguenay, parc national du (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 356
 Flore 31
 Forêt enchantée (Lieu historique national du Fort-Témiscamingue) 108
 Forêt Habitée de Dudswell (Cantons-de-l'Est) 147
 Forêt Montmorency (Québec et sa région) 343
 Fortifications-de-Québec, Lieu historique national des (Québec et sa région) 326
 Fréquence cardiaque 54

G

Gamelle 89
 Gaspésie **190**, 191
 Géographie 29
 Gîte du Mont-Albert (parc national de la Gaspésie) 198
 Gorges de la Rivière Sainte-Anne, secteur des (Québec et sa région) 336
 Gourde 89
 Grande Île (Réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan) 184
 Grands-Jardins, parc national des (Charlevoix) 154
 Grotte à la Patate (île d'Anticosti) 187
 Grotte de Saint-Elzéar (Gaspésie) 210

H

Habillement 93
 Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie, parc national des (Charlevoix) 158
 Hébergement 76
 Herbe à puce 67
 Héritage, L' (Laurentides) 252
 Humidité 75
 Hyperthermie 63
 Hypothermie 66
 signes et symptômes 64
 traitement 65

I

Île aux Basques (Bas-Saint-Laurent) 120
 Île aux Coudres (Charlevoix) 164
 Île aux Lièvres (Bas-Saint-Laurent) 118

Île Boudreau (île de la Grande Entrée) 217
 Île d'Anticosti (Côte-Nord) **182**, 185
 Île de la Grande Entrée (Îles de la Madeleine) 217
 Île de la Visitation (parc-nature de l'Île-de-la-Visitation) 304
 Île d'Entrée (Îles de la Madeleine) 216
 Île-des-Moulins (Lanaudière) 234
 Île d'Orléans (Québec et sa région) 348
 Île du Cap aux Meules (Îles de la Madeleine) 214
 Île du Havre Aubert (Îles de la Madeleine) 215
 Île du Havre aux Maisons (Îles de la Madeleine) 216
 Île Grande Basque (Côte-Nord) 180
 Île Niapiskau (Réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan) 183
 Île Quarry (Réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan) 183
 Île Saint-Barnabé (Bas-Saint-Laurent) 127
 Îles de la Madeleine 211, **212**
 Îles du Pot à l'Eau-de-Vie (Bas-Saint-Laurent) 119
 Île Verte (Bas-Saint-Laurent) 127
 Inter-Centre (Lanaudière) 229

J

Jardin botanique de Montréal (Montréal) 296
 Jardin Daniel A. Séguin (Montérégie) 292
 Jardin Scullion (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 360
 Jardins de Métis (Gaspésie) 193
 Jumelles 91

L

Lac-aux-Américains (parc national de la Gaspésie) 199

Lac-du-Cerf, sentiers de (Laurentides) 253

Lac-Pink (parc de la Gatineau) 318

Lac-Saint-Jean 349

La Grave (île du Havre Aubert) 215

Lampe de poche 90

Lanaudière 219, **220**

Laurentides **236**, 237

Laval 257, **258**

Le Baluchon Éco-villégiature (Mauricie) 265

Les Palissades, Parc d'Aventure en montagne (Charlevoix) 162

Lieu historique national de la Bataille-de-la-Ristigouche (Gaspésie) 210

Lieu historique national de la Grosse-Île-et-le-Mémorial-des-Irlandais (Chaudière-Appalaches) 173

Lieu historique national des Fortifications-de-Québec (Québec et sa région) 326

Lieu historique national du Canal-de-Lachine (Montréal) 300

Lieu historique national du Fort-Témiscamingue (Abitibi-Témiscamingue) 107

L'Interval (Laurentides) 243

L'Isle-aux-Grues (Chaudière-Appalaches) 173

Liste d'équipement 99

Location d'équipement 97

M

Maison du Granit, La (Cantons-de-l'Est) 147

Maison Johan-Beetz (Côte-Nord) 176

Marais Antoine (Abitibi-Témiscamingue) 108

Marais du Nord (Québec et sa région) 331

Marais Laperrière (Abitibi-Témiscamingue) 109

Marais Léon-Provancher, réserve naturelle du (Québec et sa région) 331

Marais salés, Les (Îles de la Madeleine) 218

Maria (Gaspésie) 206

Massif de Charlevoix, Le (Charlevoix) 164

Matelas isolant 88

Matériel 84

Mauricie **262**, 263

Monadnocks (Bas-Saint-Laurent) 114

Mont 107 (parc régional de la Forêt Ouareau) 227

Montagne à Deux Têtes (Québec et sa région) 333

Montagne Grande Coulée (parc régional des Appalaches) 171

Montagne Grise (Centre d'accès à la nature de l'UQAM) 246

Montagne Noire (région de Saint-Donat) 233

Mont-Albert (parc national de la Gaspésie) 199

Mont Arthabaska (Centre-du-Québec) 279

Mont Big Hill (île d'Entrée) 216

Mont-Blanc (réserve faunique de Matane) 196

Mont Brassard (parc régional des Sept-Chutes) 224

Mont Chauve (parc national du Mont-Orford) 136

Mont Chocolat (parc régional Massif du Sud) 170

Mont Daviault (Côte-Nord) 184

Mont D'Iberville (monts Torngat) 312
 Mont-du-Lac-des-Cygnés (Charlevoix) 155
 Montérégie **280**, 281
 Mont Glen (Cantons-de-l'Est) 137
 Mont-Gorille (Laurentides) 253
 Mont Gosford (Sentiers frontaliers) 145
 Mont Grand Morne (Chaudière-Appalaches) 173
 Mont-Jacques-Cartier (parc national de la Gaspésie) 198
 Mont Kaaikop (L'Interval) 244
 Mont-King (parc de la Gatineau) 317
 Mont Limoges (sentiers de Lac-du-Cerf) 253
 Mont Ouareau (Lanaudière) 228
 Montréal 293, **294**
 Mont-Richardson (parc national de la Gaspésie) 199
 Mont Rigaud (Montérégie) 289
 Mont Saint-Alban (parc national Forillon) 203
 Mont Sainte-Anne, Chemin du (Gaspésie) 203
 Mont-Sainte-Anne (Québec et sa région) 338
 Mont Saint-Grégoire (Montérégie) 287
 Mont Saint-Joseph (Gaspésie) 207
 Mont Saint-Pierre (Gaspésie) 210
 Monts Chic-Chocs (Gaspésie) 192
 Monts Groulx (Côte-Nord) 180
 Mont Sourire (région de Saint-Donat) 233
 Monts Severson (Côte-Nord) 184
 Mont Sugar Loaf (parc régional des Appalaches) 171
 Monts-Valin, parc national des (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 354
 Mont Tourbillon (Québec et sa région) 347

Mont Wright (Québec et sa région) 332
 Moulin à laine d'Ulverton (Cantons-de-l'Est) 131
 Moulin de La Chevrotière (Québec et sa région) 348
 Musée des Phares (Gaspésie) 210
 Musée maritime de Charlevoix (Charlevoix) 164

N

Natashquan (Côte-Nord) 176
 Nord-du-Québec 309, **310**

O

Observation des oiseaux 40
 Orientation 68
 Orignac, sentier de l' (Charlevoix) 163
 Ours noir 37
 Outaouais 313, **314**

P

Parc Angrignon (Montréal) 308
 Parc-Aventure Joannès (Abitibi-Témiscamingue) 106
 Parc Aventures Cap Jaseux (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 354
 Parc d'Aventure en montagne Les Palissades (Charlevoix) 162
 Parc de la caverne du Trou de la Fée (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 360
 Parc de la Falaise et de la chute Kabir Kouba (Québec et sa région) 347
 Parc de la forêt ancienne du mont Wright (Québec et sa région) 332
 Parc de la Gatineau (Outaouais) 316, **317**
 Parc de la Gorge de Coaticook (Cantons-de-l'Est) 137

- Parc de la rivière Batiscan (Mauricie) 267
- Parc de la Rivière-des-Mille-Îles (Laval) 260
- Parc de l'Île-Melville (Mauricie) 266
- Parc d'environnement naturel de Sutton (Cantons-de-l'Est) 133
- Parc des Bois-Brûlés (île du Havre Aubert) 216
- Parc des Champs-de-Bataille (Québec et sa région) 326
- Parc des Chutes-de-la-Chaudière (Chaudière-Appalaches) 169
- Parc des chutes de la Petite rivière Bostonnais (Mauricie) 275
- Parc des Chutes de Sainte-Ursule (Mauricie) 265
- Parc des Chutes-Dorwin (Lanaudière) 235
- Parc du Bourg de Pabos (Gaspésie) 205
- Parc du Mont-Royal (Montréal) 298, **299**
- Parc historique de la Pointe-du-Moulin (Montréal) 292
- Parc Jarry (Montréal) 308
- Parc Jean-Drapeau (Montréal) 296
- Parc La Fontaine (Montréal) 308
- Parc linéaire de la rivière Saint-Charles (Québec et sa région) 327
- Parc Michel-Chartrand (Montréal) 283
- Parc national d'Aiguebelle (Abitibi-Témiscamingue) 103, **104**
- Parc national de Frontenac (Cantons-de-l'Est) 138
- Parc national de la Gaspésie (Gaspésie) 196, **197**
- Parc national de la Jacques-Cartier (région de Québec) **344**
- Parc national de la Mauricie (Mauricie) 268, **270-271**
- Parc national de la Pointe-Taillon (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 352
- Parc national de la Yamaska (Cantons-de-l'Est) 139
- Parc national de l'Île-Bonaventure-et-du-Rocher-Percé (Gaspésie) 204
- Parc national de Miguasha (Gaspésie) 208
- Parc national de Plaisance (Outaouais) 319
- Parc national des Grands-Jardins (Charlevoix) 154, **156**
- Parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie (Charlevoix) 158, **159**
- Parc national des Îles-de-Boucherville (Montréal) 283
- Parc national des Monts-Valin (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 354
- Parc national d'Oka (Laurentides) 239
- Parc national d'Opémican (Abitibi-Témiscamingue) 109
- Parc national du Bic (Bas-Saint-Laurent) 121, **122**
- Parc national du Fjord-du-Saguenay (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 356, **357**
- Parc national du Lac-Témiscouata (Bas-Saint-Laurent) 124
- Parc national du Mont-Mégantic (Cantons-de-l'Est) 141, **142**
- Parc national du Mont-Orford (Cantons-de-l'Est) 134, **135**
- Parc national du Mont-Saint-Bruno (Montréal) 285
- Parc national du Mont-Tremblant (Laurentides) 247, **248-249**
- Parc national Forillon (Gaspésie) 200, **201**

Parc national Kuururjuaq (Nord-du-Québec) 311

Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies (Montréal) 303

Parc Nature de Pointe-aux-Outardes (Côte-Nord) 178

Parc-nature du Bois-de-Liesse (Montréal) 304

Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard (Montréal) 305

Parc-nature du Cap-Saint-Jacques (Montréal) 306

Parc naturel régional de Portneuf (Québec et sa région) 348

Parc Oméga (Outaouais) 322

Parcours des Anses (Chaudière-Appalaches) 174

Parc récréoforestier St-Mathieu (Mauricie) 277

Parc régional de la Chute-à-Bull (Lanaudière) 225

Parc régional de la Forêt Ouareau (Lanaudière) 225

Parc régional de la Rivière-du-Nord (Laurentides) 241

Parc régional de la rivière Gentilly (Centre-du-Québec) 279

Parc régional de la Seigneurie du lac Matapédia (Gaspésie) 194

Parc régional des Appalaches (Chaudière-Appalaches) 170

Parc régional des Chutes Monte-à-Peine-et-des-Dalles (Lanaudière) 221

Parc régional des Grandes-Coulées (Centre-du-Québec) 279

Parc régional des Îles-de-Saint-Timothée (Montérégie) 289

Parc régional des Sept-Chutes (Lanaudière) 224

Parc régional de Val-David-Val-Morin (Laurentides) 255

Parc régional du Massif du Sud (Chaudière-Appalaches) 169

Parc régional du Mont-Ham (Cantons-de-l'Est) 140

Parc régional éducatif du bois de Belle-Rivière (Laurentides) 240

Parc régional Montagne du Diable (Laurentides) 254

Parcs 44

Parcs et réserves

Aiguebelle (Abitibi-Témiscamingue) 103

Angrignon (Montréal) 308

Anse du Port (Centre-du-Québec) 279

Appalaches (Chaudière-Appalaches) 170

Archipel-de-Mingan (Côte-Nord) 181

Baie de L'Isle-Verte (Bas-Saint-Laurent) 119

Bic (Bas-Saint-Laurent) 121

Bois de Belle-Rivière (Laurentides) 240

Bois-de-Liesse (Montréal) 304

Bois-de-l'Île-Bizard (Montréal) 305

Bourg de Pabos (Gaspésie) 205

Buck (Îles de la Madeleine) 214

Cap Jaseux (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 354

Cap-Saint-Jacques (Montréal) 306

Cap Tourmente (Québec et sa région) 340

Champs-de-Bataille (Québec et sa région) 326

Chute-à-Bull (Lanaudière) 225

Chute-Montmorency (Québec et sa région) 337

Chutes (Bas-Saint-Laurent) 127

Chutes d'Armagh (Chaudière-Appalaches) 173

Chutes-de-la-Chaudière (Chaudière-Appalaches) 169

Chutes de la Petite rivière Bostonnais (Mauricie) 275

Chutes de Sainte-Ursule (Mauricie) 265

- Chutes-Dorwin (Lanaudière) 235
 Chutes Monte-à-Peine-et-des-Dalles (Lanaudière) 221
 Domaine Vert (Laurentides) 256
 Fjord-du-Saguenay (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 356
 Forêt ancienne du mont Wright (Québec et sa région) 332
 Forêt-la-Blanche (Outaouais) 321
 Forêt Ouareau (Lanaudière) 225
 Forillon (Gaspésie) 200
 Frontenac (Cantons-de-l'Est) 138
 Gaspésie (Gaspésie) 196
 Gatineau (Outaouais) 316
 Godefroy (Centre-du-Québec) 279
 Gorge de Coaticook (Cantons-de-l'Est) 137
 Grandes-Coulées (Centre-du-Québec) 279
 Grands-Jardins (Charlevoix) 154
 Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie (Charlevoix) 158
 Île-Bonaventure-et-du-Rocher-Percé (Gaspésie) 204
 Île-de-la-Visitation (Montréal) 303
 Île Melville (Mauricie) 266
 Îles-de-Boucherville (Montréal) 283
 Îles-de-Saint-Timothée (Montréal) 289
 Jacques-Cartier (Québec et sa région) 344
 Jarry (Montréal) 308
 Jean-Drapeau (Montréal) 296
 Kuururjuaq (Nord-du-Québec) 311
 Lac Saint-François (Montréal) 290
 Lac-Témiscouata (Bas-Saint-Laurent) 124
 La Fontaine (Montréal) 308
 La Vérendrye (Outaouais) 322
 Les Palissades (Charlevoix) 162
 Marie-Victorin (Mauricie) 278
 Massif du Sud (Chaudière-Appalaches) 169
 Matane (Gaspésie) 195
 Mauricie (Mauricie) 268
 Miguasha (Gaspésie) 208
 Montagne du Diable (Laurentides) 254
 Mont-Ham (Cantons-de-l'Est) 140
 Mont-Mégantic (Cantons-de-l'Est) 141
 Mont-Orford (Cantons-de-l'Est) 134
 Mont-Royal (Montréal) 298
 Mont-Saint-Bruno (Montréal) 285
 Monts-Valin (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 354
 Mont-Tremblant (Laurentides) 247
 Oka (Laurentides) 239
 Oméga (Outaouais) 322
 Opémican (Abitibi-Témiscamingue) 109
 Parc d'environnement naturel de Sutton (Cantons-de-l'Est) 133
 Plaisance (Outaouais) 319
 Pointe-au-Père (Bas-Saint-Laurent) 126
 Pointe-aux-Outardes (Côte-Nord) 178
 Pointe-aux-Prairies (Montréal) 303
 Pointe-de-l'Est (Îles de la Madeleine) 217
 Pointe-du-Buisson (Montréal) 292
 Pointe-du-Moulin (Montréal) 292
 Pointe-Taillon (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 352
 Port-Daniel (Gaspésie) 205
 Portneuf (Québec et sa région) 346
 Rivière Batisca (Mauricie) 267
 Rivière-des-Mille-Îles 260
 Rivière-Doncaster (Laurentides) 256
 Rivière-du-Nord (Laurentides) 241
 Rivière Gentilly (Centre-du-Québec) 279
 Rivière Saint-Charles (Québec et sa région) 327
 Saguenay-Saint-Laurent (Côte-Nord) 189
 Saint-Maurice (Mauricie) 274
 Seigneurie du lac Matapédia (Gaspésie) 194
 Sept-Chutes (Lanaudière) 224

Val-David-Val-Morin
(Laurentides) 255
Yamaska (Cantons-de-l'Est) 139
 Parcs-nature (Montréal) 301
 Partage de véhicules 44
 Percé, Sentiers de (Gaspésie) 203
 Perte de poids 60
 Petit Témis (Bas-Saint-Laurent) 126
 Phare de Pointe-des-Monts (Côte-Nord) 189
 Phare du Cap-des-Rosiers (parc national Forillon) 200
 Physiologie de la marche 50
 Pic Chapman (Cantons-de-l'Est) 137
 Pic-du-Brûlé (parc national de la Gaspésie) 199
 Pistes d'animaux 38
 Plage de la Grande Échouerie (île de la Grande Entrée) 217
 Plage du Havre/Sandy Hook (île du Havre Aubert) 216
 Planification 80
 Pohénégamook Santé Plein Air (Bas-Saint-Laurent) 121
 Pointe-à-la-Croix (Gaspésie) 210
 Pointe-à-la-Renommée (Gaspésie) 210
 Pointe-du-Buisson/Musée québécois d'archéologie (Montréal) 292
 Pointe Old-Harry (île de la Grande Entrée) 217
 Pointe-Taillon, parc national de la (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 352
 Points de côté 61
 Pont Perreault (Chaudière-Appalaches) 174
 Port de pêche (île de la Grande Entrée) 217
 Porte-bébés 82
 Portes de l'Enfer, canyon des (Bas-Saint-Laurent) 125

Premiers soins 62
 Préparation d'une randonnée 79
 Promenade de la poésie (Mauricie) 278

Q

Québec, ville et région 323, **325**, **328**

R

Rage 36
 Réchaud 89
 Refuge faunique Marguerite-D'Youville (Montréal) 288
 Refuge Pageau (Abitibi-Témiscamingue) 109
 Refuges 76
 Réparation 98
 Réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan (Côte-Nord) 181
 Réserve faunique de La Vérendrye (Outaouais) 322
 Réserve faunique de Matane (Gaspésie) 195
 Réserve faunique de Port-Daniel (Gaspésie) 205
 Réserve faunique du Saint-Maurice (Mauricie) 274
 Réserve nationale de faune de la baie de L'Isle-Verte (Bas-Saint-Laurent) 119
 Réserve nationale de faune de la Pointe-de-l'Est (Îles de la Madeleine) 217
 Réserve nationale de faune du lac Saint-François (Montréal) 290
 Réserve naturelle du Marais-Léon-Provancher (Québec et sa région) 331
 Réserves 44
 Rythme 53

S

- Sac à dos 86
- Sac de couchage 87
- Saguenay–Lac-Saint-Jean 349, **350**
- Saint-Donat, région de (Lanaudière) 232
- Sainte-Anne-de-Bellevue, canal et les écluses de (Montréal) 308
- Sainte-Rose-du-Nord (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 360
- Saint-Germain (Bas-Saint-Laurent) 115
- Saint-Pacôme (Bas-Saint-Laurent) 115
- Saint-Pascal (Bas-Saint-Laurent) 116
- Saint-Venant-de-Paquette, Sentier poétique de (Cantons-de-l'Est) 146
- Saisons 49
- Sandy Hook (île du Havre Aubert) 216
- Savoir-vivre du randonneur 78
- Sécurité 78
- Seigneurie des Aulnaies (Chaudière-Appalaches) 168
- Sentier de l'Orignac (Charlevoix) 163
- Sentier des Caps de Charlevoix (Charlevoix) 151
- Sentier des Mineurs (Chaudière-Appalaches) 166
- Sentier du Rocher-à-l'Oiseau (Outaouais) 322
- Sentier écologique du Témiscamingue (Abitibi-Témiscamingue) 108
- Sentier Gabrielle-Roy (Charlevoix) 164
- Sentier Grand Héron (Abitibi-Témiscamingue) 108
- Sentier Haute-Mauricie (Mauricie) 275
- Sentier international des Appalaches 43
- Sentier Mestachibo (Québec et sa région) 339
- Sentier national 33
- Sentier national (Bas-Saint-Laurent) 112
- Sentier national en Matawinie (Lanaudière) 223
- Sentier national (Laurentides) 238
- Sentier pédestre Grande Chute (Abitibi-Témiscamingue) 109
- Sentier poétique de Saint-Venant-de-Paquette (Cantons-de-l'Est) 146
- Sentiers balisés 71
- Sentiers de Bromont (Cantons-de-l'Est) 147
- Sentiers de Carleton-Maria (Gaspésie) 206
- Sentiers de la Baie-Sainte-Catherine (Charlevoix) 164
- Sentiers de la Commune de Berthier (Lanaudière) 233
- Sentiers de la Presqu'île (Lanaudière) 234
- Sentiers de la rivière du Cap Rouge (Québec et sa région) 330
- Sentiers de l'Estrie 42
- Sentiers de Manicouagan (Côte-Nord) 179
- Sentiers des Florent et des Pointes (Charlevoix) 154
- Sentiers de Standon (Chaudière-Appalaches) 174
- Sentiers du littoral et de la rivière Rimouski (Bas-Saint-Laurent) 127
- Sentiers du Moulin (Québec et sa région) 347

Sentiers frontaliers (Cantons-de-l'Est) 144

Sentiers La Grotte des fées (Gaspésie) 193

Sentiers naturels d'Hudson (Montérégie) 292

Sentiers pédestres des 3 Monts de Coleraine (Chaudière-Appalaches) 172

Sentier transcanadien 33

Sept-Chutes, Les (Québec et sa région) 339

Site historique du Banc-de-Pêche-de-Paspébiac (Gaspésie) 210

Site historique maritime de la Pointe-au-Père (Bas-Saint-Laurent) 126

Société d'écologie de la batture du Kamouraska (Bas-Saint-Laurent) 113

Station Mont Tremblant (Laurentides) 256

Station touristique Duchesnay (Québec et sa région) 333

Station touristique Stoneham (Québec et sa région) 347

T

Température 75

Tente 88

Tour d'observation Rotary (Abitibi-Témiscamingue) 108

Train 44

Transporter une charge 51

Traversée de Charlevoix (Charlevoix) 161

Traversier 45

Trekking 52

Trousse de réparation 91

Types de marche et de randonnée 50

V

Val-Jalbert, village historique de (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 360

Vallée Bras-du-Nord (Québec et sa région) 334

Vent 76

Vieux-Port de Montréal (Montréal) 308

Vieux-Port de Québec (Québec et sa région) 327

Village historique de Val-Jalbert (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 360

Voiture 44

Z

Zoo Ecomuseum (Montréal) 297

Zoo sauvage de Saint-Félicien (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 360