

# Index

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

3 Monts de Coleraine, Sentiers pédestres des (Chaudière-Appalaches) 182

## A

Abbaye de Saint-Benoît-du-Lac (Cantons-de-l'Est) 156

Abbaye Val Notre-Dame (Lanaudière) 244

Abitibi-Témiscamingue 110, **111**

Accès Nature Laurentides (Laurentides) 265

Alimentation 61

Alléluia (Laurentides) 261

Ampoules 66

Animaux domestiques 40

Anticosti, île d' (Côte-Nord) 195

Arboretum Morgan (Montréal) 308

Archipel de Mingan (Côte-Nord) **193**

Archipel Les Pèlerins (Bas-Saint-Laurent) 126

Auberge du Château Bahia (Gaspésie) 219

Auberge du Lac Taureau (Lanaudière) 244

Au Diable Vert (Cantons-de-l'Est) 155

Autocar 47

Aux berges du Lac Castor (Mauricie) 289

## B

Balises 77

Barachois (île du Cap aux Meules) 223

Bas-Saint-Laurent 118, **119**

Bâton de marche 97

Belle-Anse (île du Cap aux Meules) 223

Blessures 66

Bois Chomedey (Laval) 271

Bois de l'Équerre (Laval) 273

Boisé du Quai (Charlevoix) 161

Bois Papineau (Laval) 271

Bouillée de bois, La (île du Cap aux Meules) 223

Boussole 73, 96

Bras-du-Nord, vallée (Québec et sa région) 342

Butte à Mounette (île du Havre aux Maisons) 224

Butte de la Croix (île du Havre Aubert) 224

Butte du Vent (île du Cap aux Meules) 222

Butte Ronde (île du Havre aux Maisons) 225

Buttes des Demoiselles (île du Havre Aubert) 224

Buttes Pelées (île du Havre aux Maisons) 224

## C

Calvaire d'Oka (parc national d'Oka) 249

Camping 81

Camping Parc de Gros-Cap (île du Cap aux Meules) 222

Canal-de-Lachine, Lieu historique national du (Montréal) 310

Canif 97

Cantons-de-l'Est **136**, **137**

Canyon-de-la-Vauréal (île d'Anticosti) 197

Canyon des Portes de l'Enfer (Bas-Saint-Laurent) 134

Canyon Sainte-Anne (Québec et sa région) 347

Cap 360 (Laurentides) 261

Cap-de-la-Table (île d'Anticosti) 198

Cap Hérisson, sentier du (île du Cap aux Meules) 222

Cap Tunnel (île d'Anticosti) 197

Carleton-Maria, Sentiers de (Gaspésie) 216

Cartes 85

Carte topographique 74

Caverne-Lusk (parc de la Gatineau) 329

Centre d'accès à la nature de l'UQAM (Laurentides) 254

- Centre de découverte du milieu marin (Côte-Nord) 198
- Centre de la nature de Laval (Laval) 270
- Centre de la Nature du mont Saint-Hilaire (Montérégie) 297
- Centre d'interprétation de Baie-du-Febvre (Centre-du-Québec) 288
- Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin (Cantons-de-l'Est) 139
- Centre d'interprétation des battures et de réhabilitation des oiseaux de Saint-Fulgence (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 365
- Centre d'interprétation des mammifères marins (Côte-Nord) 198
- Centre d'interprétation du cerf de Virginie (Outaouais) 331
- Centre d'interprétation du patrimoine de Plaisance (chutes de Plaisance) 330
- Centre d'interprétation et d'observation du Cap-de-Bon-Désir (Côte-Nord) 198
- Centre-du-Québec 274, **275**
- Centre écologique de Port-au-Saumon (Charlevoix) 175
- Centre plein air Bec-Scie (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 365
- Centre Plein Air de Saint-Adolphe (Laurentides) 251
- Centre touristique du Lac-Simon (Outaouais) 333
- Centre touristique et éducatif des Laurentides (Laurentides) 253
- Charlevoix 158, **159**
- Chasse 39
- Château Montebello (Outaouais) 332
- Château (Réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan) 192
- Chaudière-Appalaches 176, **177**
- Chaussures 92
- Chouette à voir! (Montérégie) 303
- Chute Delaney (Vallée Bras-du-Nord) 343
- Chute-de-Luskville (parc de la Gatineau) 328
- Chute Kabir Kouba, parc de la Falaise et de la (Québec et sa région) 354
- Chute-Montmorency, parc de la (Québec et sa région) 345
- Cidrerie Michel Jodoin (Montérégie) 303
- Circuits historiques (Laval) 272
- Cité de l'Or/Village minier de Bourlamaque (Abitibi-Témiscamingue) 117
- Climat 78
- Clubs de marche 45
- Clubs de randonnée 45
- Collines d'Alembert (Abitibi-Témiscamingue) 117
- Collines Kékéko (Abitibi-Témiscamingue) 115
- Concours de châteaux de sable (île du Havre Aubert) 224
- Côte-Nord 186, **187**
- Courbes de niveau 75
- Covoiturage 47

**D**

- Déclinaison magnétique 74
- Déplacements 47
- Domaine de la forêt perdue (Mauricie) 289
- Domaine des Chutes du Ruisseau Creux (Gaspésie) 216
- Domaine Joly-De Lotbinière (Chaudière-Appalaches) 178
- Domaine Mackenzie-King (Outaouais) 326
- Domaine Maizerets (Québec et sa région) 354
- Domaine Saint-Bernard (Laurentides) 265
- Dune de l'Ouest (île du Havre Aubert) 224

**E**

- Eau 62
- Éboulements, Sentiers pédestres des (Charlevoix) 162
- Échouerie, L' (îles de la Madeleine) 227
- Enfants 84
- Engelures 70
- Entorse 66
- Entraînement 59
- Étirements 59
- Expédition, L' (Laurentides) 261

**F**

- Falaise-Puyjalon (Côte-Nord) 196
- Faune 36

Fédération québécoise de la marche 35  
 Flore 35  
 Forêt d'enseignement et de recherche du Lac Duparquet (Abitibi-Témiscamingue) 117  
 Forêt enchantée (Lieu historique national du Fort-Témiscamingue) 116  
 Forêt Habitée de Dudswell (Cantons-de-l'Est) 156  
 Forêt Montmorency (Québec et sa région) 351  
 Fortifications-de-Québec, Lieu historique national des (Québec et sa région) 336  
 Fréquence cardiaque 60

**G**

Gamelle 96  
 Gaspésie 200, **201**  
 Géographie 34  
 Gîte du Mont-Albert (parc national de la Gaspésie) 205  
 Gourde 96  
 Grande Île (Réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan) 192  
 Grotte à la Patate (île d'Anticosti) 196  
 Grotte de Saint-Elzéar (Gaspésie) 219

**H**

G Habillement 99  
 Hébergement 81  
 Herbe à puce 71  
 Héritage, L' (Laurentides) 260  
 Humidité 79  
 Hyperthermie 69  
 Hypothermie 69  
     signes et symptômes 68  
     traitement 70

**I**

Île aux Basques (Bas-Saint-Laurent) 129  
 Île aux Coudres (Charlevoix) 175  
 Île aux Lièvres (Bas-Saint-Laurent) 127  
 Île Boudreau (île de la Grande Entrée) 225  
 Île d'Anticosti (Côte-Nord) 195, **193**

Île de la Grande Entrée (îles de la Madeleine) 225  
 Île d'Entrée (îles de la Madeleine) 224  
 Île-des-Moulins (Lanaudière) 244  
 Île d'Orléans (Québec et sa région) 355  
 Île du Cap aux Meules (îles de la Madeleine) 222  
 Île du Havre Aubert (îles de la Madeleine) 223  
 Île du Havre aux Maisons (îles de la Madeleine) 224  
 Île Grande Basque (Côte-Nord) 190  
 Île Niapiskau (Réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan) 192  
 Île Quarry (Réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan) 192  
 Île Saint-Barnabé (Bas-Saint-Laurent) 135  
 Îles de la Madeleine 220, **221**  
 Îles du Pot à l'Eau-de-Vie (Bas-Saint-Laurent) 127  
 Île Verte (Bas-Saint-Laurent) 135  
 Inter-Centre (Lanaudière) 239

**J**

Jardin botanique de Montréal (Montréal) 306  
 Jardin Scullion (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 365  
 Jardins de Métis (Gaspésie) 202  
 Jumelles 98

**L**

Lac-aux-Américains (parc national de la Gaspésie) 208  
 Lac-du-Cerf, sentiers de (Laurentides) 262  
 Lac-Pink (parc de la Gatineau) 328  
 Lac-Saint-Jean 356  
 La Grave (île du Havre Aubert) 224  
 Lampe de poche 97  
 Lanaudière 228, **229**  
 Laurentides 246, **247**  
 Laval 268, **269**  
 Le Baluchon aluchon Éco-Villégiature (Mauricie) 277  
 Les Palissades de Charlevoix (Charlevoix) 172

- Lieu historique national de la Bataille-de-la-Ristigouche (Gaspésie) 219
- Lieu historique national de la Grosse-Île-et-le-Mémorial-des-Irlandais (Chaudière-Appalaches) 183
- Lieu historique national des Fortifications-de-Québec (Québec et sa région) 336
- Lieu historique national du Canal-de-Chambly (Montérégie) 303
- Lieu historique national du Canal-de-Lachine (Montréal) 310
- Lieu historique national du Fort-Témiscamingue (Abitibi-Témiscamingue) 115
- L'Interval (Laurentides) 252
- L'Isle-aux-Grues (Chaudière-Appalaches) 182
- Liste d'équipement 104
- Location d'équipement 95
- M**
- Maison du Granit, La (Cantons-de-l'Est) 156
- Maladie de Lyme 72
- Marais Antoine (Abitibi-Témiscamingue) 116
- Marais du Nord (Québec et sa région) 355
- Marais salés, Les (Îles de la Madeleine) 227
- Maria (Gaspésie) 216
- Massif de Charlevoix, Le (Charlevoix) 175
- Matelas isolant 95
- Matériel 92
- Mauricie 274, **275**
- Monadnocks (Bas-Saint-Laurent) 120
- Mont 107 (parc régional de la Forêt Ouareau) 238
- Montagne à Deux Têtes (Québec et sa région) 341
- Montagne Grande Coulée (parc régional des Appalaches) 181
- Montagne Grise (Centre d'accès à la nature de l'UQAM) 255
- Montagne Noire (région de Saint-Donat) 243
- Mont-Albert (parc national de la Gaspésie) 206
- Mont Arthabaska (Centre-du-Québec) 289
- Mont Big Hill (île d'Entrée) 224
- Mont-Blanc (réserve faunique de Matane) 205
- Mont Brassard (parc régional des Sept-Chutes) 235
- Mont Chauve (parc national du Mont-Orford) 142
- Mont Chocolat (parc régional Massif du Sud) 180
- Mont Daviault (Côte-Nord) 194
- Mont des Morios (Charlevoix) 173
- Mont D'Iberville (monts Torngat) 322
- Mont-du-Lac-des-Cygnes (Charlevoix) 164
- Montérégie 292, **293**
- Mont Glen (Cantons-de-l'Est) 144
- Mont-Gorille (Laurentides) 261
- Mont Gosford (Sentiers frontaliers) 154
- Mont Grand Morne (Chaudière-Appalaches) 183
- Mont-Jacques-Cartier (parc national de la Gaspésie) 206
- Mont Kaaikop (L'Interval) 253
- Mont-King (parc de la Gatineau) 328
- Mont Limoges (sentiers de Lac-du-Cerf) 262
- Mont Ouareau (Lanaudière) 238
- Mont Owl's Head (Cantons-de-l'Est) 156
- Montréal 304, **305**
- Mont-Richardson (parc national de la Gaspésie) 208
- Mont Rigaud (Montérégie) 300
- Mont Saint-Alban (parc national Forillon) 212
- Mont Sainte-Anne, Chemin du (Gaspésie) 212
- Mont-Sainte-Anne (Québec et sa région) 347
- Mont Saint-Grégoire (Montérégie) 298
- Mont Saint-Joseph (Gaspésie) 217
- Mont Saint-Pierre (Gaspésie) 219
- Monts Chic-Chocs (Gaspésie) 200
- Monts Groulx (Côte-Nord) 190
- Mont Sourire (région de Saint-Donat) 242
- Monts Severson (Côte-Nord) 194
- Mont Sugar Loaf (parc régional des Appalaches) 181

- Mont Wright (Québec et sa région) 340  
 Morse 79  
 Moulin à laine d'Ulverton (Cantons-de-l'Est) 138  
 Musée des Phares (Gaspésie) 219  
 Musée maritime de Charlevoix (Charlevoix) 175

## N

- Nord-du-Québec 320, **321**

## O

- Observation des oiseaux 44  
 Orientation 73  
 Orignac, sentier de l' (Charlevoix) 172  
 Ours noir 40  
 Outaouais 324, **325**

## P

- Parc Angrignon (Montréal) 319  
 Parc-Aventure Joannès (Abitibi-Témiscamingue) 114  
 Parc Aventures Cap Jaseux (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 359  
 Parc côtier Kiskotuk (Bas-Saint-Laurent) 135  
 Parc de la caverne du Trou de la Fée (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 365  
 Parc de la Chute-Montmorency (Québec et sa région) 345  
 Parc de la Falaise et de la chute Kabir Kouba (Québec et sa région) 354  
 Parc de la forêt ancienne du mont Wright (Québec et sa région) 340  
 Parc de la Gatineau (Outaouais) **326**  
 Parc de la Gorge de Coaticook (Cantons-de-l'Est) 146  
 Parc de la rivière Batiscan (Mauricie) 278  
 Parc de la Rivière-des-Mille-Îles (Laval) 270  
 Parc de la Rivière-Doncaster (Laurentides) 265  
 Parc de la Rivière-du-Moulin (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 359  
 Parc de l'Île-Melville (Mauricie) 277

- Parc d'environnement naturel de Sutton (Cantons-de-l'Est) 140  
 Parc des Bois-Brûlés (île du Havre Aubert) 224  
 Parc des Champs-de-Bataille (Québec et sa région) 336  
 Parc des Chutes Coulonge (Outaouais) 331  
 Parc des chutes d'Armagh (Charlevoix) 183  
 Parc des Chutes-de-la-Chaudière (Chaudière-Appalaches) 179  
 Parc des chutes de la Petite rivière Bostonnais (Mauricie) 285  
 Parc des Chutes de Sainte-Ursule (Mauricie) 276  
 Parc des Chutes-Dorwin (Lanaudière) 244  
 Parc des Montagnes Noires de Ripon (Outaouais) 331  
 Parc du Bourg de Pabos (Gaspésie) 215  
 Parc du Domaine Vert (Laurentides) 265  
 Parc du Grand-Coteau (Lanaudière) 244  
 Parc du Mont-Royal (Montréal) 309  
 Parc écologique Godefroy (Centre-du-Québec) 289  
 Parc historique de la Pointe-du-Moulin (Montérégie) 302  
 Parc Jarry (Montréal) 319  
 Parc Jean-Drapeau (Montréal) 306  
 Parc La Fontaine (Montréal) 319  
 Parc Les Salines (Montérégie) 303  
 Parc linéaire de la rivière Saint-Charles (Québec et sa région) 339  
 Parc linéaire du Complexe environnemental de Saint-Michel (CESM) (Montréal) 319  
 Parc Maisonneuve (Montréal) 319  
 Parc Marie-Victorin (Centre-du-Québec) 288  
 Parc marin du Saguenay–Saint-Laurent (Côte-Nord) 198  
 Parc Michel-Chartrand (Montérégie) 294  
 Parc national d'Aiguebelle (Abitibi-Témiscamingue) 112, **113**  
 Parc national de Frontenac (Cantons-de-l'Est) 147  
 Parc national de la Gaspésie (Gaspésie) 205, **207**  
 Parc national de la Jacques-Cartier (Québec et sa région) 351, **353**

- Parc national de la Mauricie (Mauricie) 279, **280-281**
- Parc national de la Pointe-Taillon (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 358
- Parc national de la Yamaska (Cantons-de-l'Est) 148
- Parc national de l'Île-Bonaventure-et-du-Rocher-Percé (Gaspésie) 213
- Parc national de Miguasha (Gaspésie) 218
- Parc national de Plaisance (Outaouais) 329
- Parc national des Grands-Jardins (Charlevoix) 163, **165**
- Parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie (Charlevoix) 166, **167**
- Parc national des Îles-de-Boucherville (Montérégie) 295
- Parc national des Monts-Torngat (Nord-du-Québec) 322
- Parc national des Monts-Valin (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 360
- Parc national des Pingualuit (Nord-du-Québec) 323
- Parc national d'Oka (Laurentides) 248
- Parc national d'Opémican (Abitibi-Témiscamingue) 117
- Parc national du Bic (Bas-Saint-Laurent) 130, **131**
- Parc national du Fjord-du-Saguenay (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 361, **363**
- Parc national du Lac-Témiscouata (Bas-Saint-Laurent) 132
- Parc national du Mont-Mégantic (Cantons-de-l'Est) 150, **151**
- Parc national du Mont-Orford (Cantons-de-l'Est) 141, **143**
- Parc national du Mont-Saint-Bruno (Montérégie) 296
- Parc national du Mont-Tremblant (Laurentides) 255, **256-257**
- Parc national Forillon (Gaspésie) 210, **211**
- Parc national Kuururjuaq (Nord-du-Québec) 322
- Parc national Tursujuq (Nord-du-Québec) 323
- Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies (Montréal) 314
- Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation (Montréal) 315
- Parc Nature de Pointe-aux-Outardes (Côte-Nord) 188
- Parc-nature du Bois-de-Liesse (Montréal) 315
- Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard (Montréal) 316
- Parc-nature du Cap-Saint-Jacques (Montréal) 317
- Parc naturel des Buck (île du Cap aux Meules) 222
- Parc naturel régional de Portneuf (Québec et sa région) 344
- Parc Oméga (Outaouais) 332
- Parcours des Anses (Chaudière-Appalaches) 183
- Parc récréoforestier St-Mathieu (Mauricie) 287
- Parc régional de la Chute-à-Bull (Lanaudière) 235
- Parc régional de la Forêt Ouareau (Lanaudière) 236
- Parc régional de la Rivière-du-Nord (Laurentides) 250
- Parc régional de la rivière Gentilly (Centre-du-Québec) 289
- Parc régional de la Seigneurie du lac Matapedia (Gaspésie) 203
- Parc régional des Appalaches (Chaudière-Appalaches) 180
- Parc régional des Chutes Monte-à-Peine-et-des-Dalles (Lanaudière) 230
- Parc régional des Grandes-Coulées (Centre-du-Québec) 289
- Parc régional des Îles-de-Saint-Timothée (Montérégie) 299
- Parc régional des Sept-Chutes (Lanaudière) 234
- Parc régional de Val-David–Val-Morin (Laurentides) 264
- Parc régional du Massif du Sud (Chaudière-Appalaches) 179
- Parc régional du Mont-Ham (Cantons-de-l'Est) 149
- Parc régional éducatif du bois de Belle-Rivière (Laurentides) 249
- Parc régional Montagne du Diable (Laurentides) 262
- Parcs 46
- Parcs-nature (Montréal) 313
- Partage de véhicules 47

- Patrimoine et chutes de Plaisance (Outaouais) 330
- Percé, Sentiers de (Gaspésie) 212
- Perte de poids 64
- Phare de Pointe-des-Monts (Côte-Nord) 198
- Phare du Cap-des-Rosiers (parc national Forillon) 210
- Physiologie de la marche 55
- Pic Chapman (Cantons-de-l'Est) 145
- Pic-du-Brûlé (parc national de la Gaspésie) 208
- Pistes d'animaux 41
- Plage de la Grande Échouerie (île de la Grande Entrée) 225
- Plage du Havre/Sandy Hook (île du Havre Aubert) 224
- Planification 83
- Pohénégamook Santé Plein Air (Bas-Saint-Laurent) 129
- Pointe-à-la-Croix (Gaspésie) 219
- Pointe-à-la-Renommée (Gaspésie) 219
- Pointe-au-Père (Bas-Saint-Laurent) 135
- Pointe-du-Buisson/Musée québécois d'archéologie (Montérégie) 302
- Pointe Old-Harry (île de la Grande Entrée) 225
- Pointe-Taillon, parc national de la (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 358
- Points de côté 65
- P** Pont Perreault (Chaudière-Appalaches) 183
- Port de pêche (île de la Grande Entrée) 225
- Porte-bébés 85
- Portes de l'Enfer, canyon des (Bas-Saint-Laurent) 134
- Premiers soins 66
- Préparation d'une randonnée 83
- Promenade de la poésie (Mauricie) 288

**Q**

Québec, ville et région 334, **335**

**R**

Rage 39

- Réchaud 96
- Refuge faunique Marguerite-D'Youville (Montérégie) 299
- Refuge Pageau (Abitibi-Témiscamingue) 117
- Refuges 81
- Réparation 103
- Réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan (Côte-Nord) 191
- Réserve écologique de la Forêt-la-Blanche (Outaouais) 331
- Réserve faunique de La Vérendrye (Outaouais) 333
- Réserve faunique de Matane (Gaspésie) 204
- Réserve faunique de Port-Daniel (Gaspésie) 215
- Réserve faunique de Portneuf (Québec et sa région) 354
- Réserve faunique du Saint-Maurice (Mauricie) 284
- Réserve nationale de faune de la Baie-de-l'Isle-Verte (Bas-Saint-Laurent) 128
- Réserve nationale de faune de la Pointe-de-l'Est (îles de la Madeleine) 225
- Réserve nationale de faune du Cap-Tourmente (Québec et sa région) 348
- Réserve nationale de faune du Lac-Saint-François (Montérégie) 301
- Réserves 46
- Rythme 58

**S**

- Sac à dos 93
- Sac de couchage 94
- Saguenay–Lac-Saint-Jean 356, **357**
- Saint-Donat, région de (Lanaudière) 241
- Sainte-Rose-du-Nord (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 365
- Saint-Germain (Bas-Saint-Laurent) 122
- Saint-Pacôme (Bas-Saint-Laurent) 122
- Saint-Pascal (Bas-Saint-Laurent) 123
- Saint-Venant-de-Paquette, Sentier poétique de (Cantons-de-l'Est) 156
- Saisons 54
- Sandy Hook (île du Havre Aubert) 224
- Savoir-vivre du randonneur 81

- Sécurité 82
- Seigneurie des Aulnaies (Chaudière-Appalaches) 179
- Sentier de la capitale (Ottawa) 331
- Sentier de l'Orignac (Charlevoix) 172
- Sentier des Caps de Charlevoix (Charlevoix) 160
- Sentier des Mineurs (Chaudière-Appalaches) 178
- Sentier des Trotteurs (Centre-du-Québec) 289
- Sentier du Dôme (Charlevoix) 174
- Sentier du Rocher-à-l'Oiseau (Outaouais) 333
- Sentier Eucher (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 365
- Sentier Gabrielle-Roy (Charlevoix) 174
- Sentier Grand Héron (Abitibi-Témiscamingue) 116
- Sentier Haute-Mauricie (Mauricie) 286
- Sentier international des Appalaches 46
- Sentier Mestachibo (Québec et sa région) 348
- Sentier national 37
- Sentier national (Bas-Saint-Laurent) 120
- Sentier national en Matawinie (Lanaudière) 231
- Sentier national (Laurentides) 248
- Sentier pédestre Grande Chute (Abitibi-Témiscamingue) 117
- Sentier poétique de Saint-Venant-de-Paquette (Cantons-de-l'Est) 156
- Sentiers balisés 76
- Sentiers de Baie-Sainte-Catherine (Charlevoix) 175
- Sentiers de Bromont (Cantons-de-l'Est) 156
- Sentiers de Carleton-Maria (Gaspésie) 216
- Sentiers de la Commune de Berthier (Lanaudière) 243
- Sentiers de l'Estrie 45
- Sentiers de l'Estrie (Cantons-de-l'Est) 144
- Sentiers de Manicouagan (Côte-Nord) 189
- Sentiers des Florent et des Pointes (Charlevoix) 162
- Sentiers de Standon (Chaudière-Appalaches) 183
- Sentiers du littoral et de la rivière Rimouski (Bas-Saint-Laurent) 135
- Sentiers frontaliers (Cantons-de-l'Est) 154
- Sentiers La Grotte des fées (Gaspésie) 202
- Sentiers pédestres des 3 Monts de Coleraine (Chaudière-Appalaches) 182
- Sentier transcanadien 37
- Site historique du Banc-de-Pêche-de-Paspébiac (Gaspésie) 219
- Site historique maritime de la Pointe-au-Père (Bas-Saint-Laurent) 135
- Société d'écologie de la batture du Kamouraska (Bas-Saint-Laurent) 121
- Station Mont Tremblant (Laurentides) 265
- Station touristique Duchesnay (Québec et sa région) 342

**T**

- Température 78
- Tente 95
- Tour d'observation Rotary (Abitibi-Témiscamingue) 116
- Train 47
- Transporter une charge 55
- Traversée de Charlevoix (Charlevoix) 170
- Traversier 47
- Trekking 56
- Trousse de réparation 97
- Types de marche et de randonnée 55

**V**

- Vallée Bras-du-Nord (Québec et sa région) 342
- Vent 81
- Vieux-Port de Montréal (Montréal) 319
- Vieux-Port de Québec (Québec et sa région) 355
- Village historique de Val-Jalbert (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 364
- Voiture 47

**Z**

- Zoo Ecomuseum (Montréal) 308
- Zoo sauvage de Saint-Félicien (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 364