

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 Hérissé, 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 (Montréal) 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! (Montréal) 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 (Montréal) 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

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 (Montréal) 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-Cygnés (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 (Montréal) 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 (Montréal) 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-net-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 (Montréal) 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 (Montréal) 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 Matapédia (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 (Montréal) 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

Q

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