

# 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 (Montérégie) 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 (Montérégie) 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 (Montérégie) 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 (Montérégie) 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