

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 Hérisson, 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 (Montérégie) 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! (Montérégie) 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 (Montérégie) 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-Cygnes (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 grotte 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 Matapedia (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 (Montérégie) 283
 Îles-de-Saint-Timothée (Montérégie) 289
 Jacques-Cartier (Québec et sa région) 344
 Jarry (Montréal) 308
 Jean-Drapeau (Montréal) 296
 Kuururjuaq (Nord-du-Québec) 311
 Lac Saint-François (Montérégie) 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 (Montérégie) 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 (Montérégie) 292
 Pointe-du-Moulin (Montérégie) 292
 Pointe-Taillon (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 352
 Port-Daniel (Gaspésie) 205
 Portneuf (Québec et sa région) 346
 Rivière Batiscan (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 (Montérégie) 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 (Montérégie) 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 (Montérégie) 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