



Index

3 Monts de Coleraine (Chaudière-Appalaches) 269

A

Abbaye de Saint-Benoît-du-Lac (Cantons-de-l'Est) 152

Abitibi-Témiscamingue (ouest du Québec) 209

Alimentation 54

Alléluia (Laurentides) 177

Amherst (Laurentides) 176

Ampoules 60

Animaux domestiques 35

Anticosti, île d' (Duplessis) 358

Arboretum Morgan (Montréal) 109

Archipel-de-Mingan, réserve de parc national de l' (Duplessis) 355

Archipel Les Pèlerins (îles du Bas-Saint-Laurent) 311

Auberge du Château Bahia (Gaspésie) 339

Auto-stop 44

Autocar 43

Aventure Lafèche (Outaouais) 207

B

Baluchon, Le (Mauricie) 249

Barchois (île du Cap aux Meules) 344

Bas-Saint-Laurent (est et nord du Québec) 304

Bâton de marche 93

Belle-Anse (île du Cap aux Meules) 344

Blessures 60

- Bois Chomedey (Laval) 159
 Boisé du Quai (Charlevoix) 277
 Bois Papineau (Laval) 159
 Boussole 68, 92
 Bras-du-Nord, vallée (région de Québec) 230
 Butte chez Mounette (île du Havre aux Maisons) 346
 Butte de la Croix (île du Havre Aubert) 345
 Butte du Vent (île du Cap aux Meules) 342
 Butte Ronde (île du Havre aux Maisons) 346
 Buttes Pelées (île du Havre aux Maisons) 346
- C**
-
- Camping Parc du Gros-Cap (île du Cap aux Meules) 342
 Canal et écluses de Sainte-Anne-de-Bellevue (Montréal) 121
 Canif 93
 Cantons-de-l'Est (Montréal et le sud du Québec) 134
 Canyon de l'Observation (île d'Anticosti) 362
 Canyon des Portes de l'Enfer (Bas-Saint-Laurent) 318
 Canyon Sainte-Anne (région de Québec) 234
 Canyon Vauréal (île d'Anticosti) 362
 Cap-de-la-Table (île d'Anticosti) 363
 Cap 360 (Laurentides) 178
 Cap Jaseux, parc Aventures (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 294
 Cap Rouge (région de Québec) 226, 227
 Cap Tourmente, réserve nationale de faune du (région de Québec) 237
 Cap Tunnel (île d'Anticosti) 363
 Carleton-Maria (Gaspésie) 336
 Cartes 84
 Carte topographique 70
 Caverne-Lusk (parc de la Gatineau) 204
 Caverne à la Patate (île d'Anticosti) 361
 Caverne Trou de la Fée (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 301
 Centre-du-Québec (Québec et ses environs) 245
 Centre d'accès à la nature de l'UQAM (Laurentides) 170
 Centre d'animation du parc Angrignon (Montréal) 120
 Centre d'aventure et de plein air des Montagnes Noires (Outaouais) 207
 Centre d'interprétation de la nature de Boisbriand (Laurentides) 180
 Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin (Cantons-de-l'Est) 136
 Centre d'interprétation des battures et de réhabilitation des oiseaux de Saint-Fulgence (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 293
 Centre d'interprétation des mammifères marins (Manicouagan) 352
 Centre d'interprétation du cerf de Virginie (Outaouais) 208
 Centre d'interprétation du cuivre (Gaspésie) 341
 Centre d'interprétation du parc de la falaise et de la chute Kabir Kouba (région de Québec) 244
 Centre d'interprétation du patrimoine de Plaisance (chutes de Plaisance) 206
 Centre d'interprétation et d'observation du Cap-de-Bon-Désir (Manicouagan) 351
 Centre d'interprétation de Baie-du-Febvre (Centre-du-Québec) 262
 Centre de découverte du milieu marin (Manicouagan) 352
 Centre de découverte et de service (parc national de la Gaspésie) 326
 Centre de la nature de Farnham (Cantons-de-l'Est) 152
 Centre de la nature de Laval (Laval) 156

Centre de la nature mont Saint-Hilaire (Montérégie) 127
 Centre écologique de Port-au-Saumon (Charlevoix) 290
 Centre éducatif forestier du lac Joannès (Abitibi-Témiscamingue) 213
 Centre plein air Bec-Scie (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 301
 Centre touristique et éducatif des Laurentides (Laurentides) 168
 Charlevoix (centre du Québec) 274
 Chasse 34
 Château (Réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan) 357
 Château Montebello (Outaouais) 208
 Chaudière-Appalaches (Québec et ses environs) 264
 Chaussures 87
 Chouette à voir! (Montérégie) 133
 Chute-Luskville (parc de la Gatineau) 204
 Chute-Montmorency, parc de la (région de Québec) 233
 Chute Delaney (Vallée Bras-du-Nord) 231
 Chute Kabir Kouba (région de Québec) 244
 Chutes Coulonge (Outaouais) 208
 Chutes de la Marmite (réserve faunique de Portneuf) 244
 Chutes de Plaisance (Outaouais) 206
 Chute Vauréal (île d'Anticosti) 362
 Cidrerie artisanale Michel Jodoin (Montérégie) 133
 Circuits historiques (Laval) 159
 Cité de l'Or (Abitibi-Témiscamingue) 217
 Climat 76
 Clubs de marche et de randonnée 40
 Collines d'Alembert (Abitibi-Témiscamingue) 217
 Collines de la Demoiselle (île du Havre Aubert) 345

Collines Kékéko (Abitibi-Témiscamingue) 214
 Commune de Berthier (Lanaudière) 196
 Concours de châteaux de sable (île du Havre Aubert) 345

D

Déclinaison magnétique 71
 Déplacements au Québec
auto-stop 44
autocar 43
train 43
traversier 44
voiture 43
 Domaine de la Forêt perdue (Mauricie) 263
 Domaine Joly-De Lotbinière (Chaudière-Appalaches) 266
 Domaine Mackenzie-King (Outaouais) 201
 Domaine Maizerets (Québec) 222
 Dune de l'Ouest (île du Havre Aubert) 345
 Dune du Havre aux Basques (île du Havre Aubert) 345
 Dune Sandy Hook (île du Havre Aubert) 345
 Duplessis (est et nord du Québec) 352

E

Eau 56
 Écomuseum (Montréal) 109
 Enfants 82
 Engelures 67
 Entorse 61
 Entraînement 52
 Équipement 85
 Espace Félix-Leclerc (région de Québec) 244
 Étirements 53

F

- Faune 32
- Fédération québécoise de la marche 29
- Flore 29
- Forêt ancienne du mont Wright (région de Québec) 228
- Forêt de l'Aigle (Outaouais) 207
- Forêt enchantée (Lieu historique national du Canada du Fort-Témiscamingue) 215
- Forêt Montmorency (région de Québec) 240
- Forêt Ouareau (Lanaudière) 188
- Forêt récréotouristique de la Montagne du Diable (Laurentides) 179
- Fortifications-de-Québec, lieu historique national des (Québec) 222
- Frelighsburg (Cantons-de-l'Est) 151
- Fréquence cardiaque 52

G

- Gamelle 92
- Gaspésie (est et nord du Québec) 320
- Géographie 28
- Gîte du Mont-Albert (parc national de la Gaspésie) 326
- Gorge de Coaticook, Parc de la (Cantons-de-l'Est) 142
- Gorges de la Rivière Sainte-Anne (région de Québec) 232
- Gourde 92
- Grande île (Réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan) 357
- Grands-Jardins, parc national des (Charlevoix) 280
- Grotte de Saint-Elzéar (Gaspésie) 340

H

- Habillement 95

- Halte écologique de la batture de Saint-André-de-Kamouraska (Bas-Saint-Laurent) 306
- Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie, parc national des (Charlevoix) 283
- Hébergement 78
- Herbe à puce 67
- Humidité 76
- Hyperthermie 62
- Hypothermie 62

I

- Île-des-Moulins (Lanaudière) 197
- Île aux Basques (Bas-Saint-Laurent) 314
- Île aux Coudres (Charlevoix) 290
- Île aux Lièvres (îles du Bas-Saint-Laurent) 312
- Île Boudreau (île de la Grande Entrée) 346
- Île d'Anticosti (Duplessis) 358
- Île d'Entrée (Îles de la Madeleine) 345
- Île d'Orléans (région de Québec) 245
- Île de la Grande Entrée (Îles de la Madeleine) 346
- Île de la Visitation (parc-nature de l'Île-de-la-Visitation) 116
- Île du Cap aux Meules (Îles de la Madeleine) 342
- Île du Havre Aubert (Îles de la Madeleine) 345
- Île du Havre aux Maisons (Îles de la Madeleine) 346
- Île Grande Basque (Duplessis) 354
- Île Niapiskau (Réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan) 356
- Île Quarry (Réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan) 356
- Île Saint-Barnabé (Bas-Saint-Laurent) 320
- Îles de la Madeleine (est et nord du Québec) 341

- Îles du Bas-Saint-Laurent (Bas-Saint-Laurent) 311
- Îles du Pot à l'Eau-de-Vie (îles du Bas-Saint-Laurent) 313
- Île Verte (Bas-Saint-Laurent) 319
- Inter-Centre (Lanaudière) 192

J

- Jardin botanique de Montréal (Montréal) 108
- Jardin Daniel A. Séguin (Montérégie) 133
- Jardins de Métis (Gaspésie) 321
- Jumelles 94

L

- L'Expédition (Laurentides) 178
- L'Héritage (Laurentides) 177
- L'Interval (Laurentides) 167
- L'Isle-aux-Grues (Chaudière-Appalaches) 270
- Lac-du-Cerf (Laurentides) 178
- Lac-Pink (parc de la Gatineau) 204
- Lac aux Américains (parc national de la Gaspésie) 329
- La Grave (île du Havre Aubert) 345
- Lampe de poche 93
- Lanaudière (nord de Montréal) 181
- Laurentides (nord de Montréal) 160
- Laval (nord de Montréal) 156
- Les Palissades, parc d'Aventure en montagne (Charlevoix) 288
- Lieu historique national de la Bataille-de-la-Ristigouche (Gaspésie) 340
- Lieu historique national de la Grosse-Île-et-le-Mémorial-des-Irlandais (Chaudière-Appalaches) 271
- Lieu historique national des Fortifications-de-Québec (Québec) 222
- Lieu historique national du Canal-de-Lachine (Montréal) 113

- Lieu historique national du Fort-Témiscamingue (Abitibi-Témiscamingue) 215
- Lieu historique national du Manoir-Papineau (Outaouais) 208
- Lieu historique national Les Forges-du-Saint-Maurice (Mauricie) 263
- Liste d'équipement 101
- Location d'équipement 99

M

- Maison du granit (Cantons-de-l'Est) 152
- Maison Johan-Beetz (Duplessis) 354
- Manicouagan (est et nord de Québec) 348
- Marais Antoine (Abitibi-Témiscamingue) 216
- Marais du Nord (région de Québec) 227
- Marais Laperrière (Abitibi-Témiscamingue) 216
- Marais Léon-Provancher (région de Québec) 227
- Matawinie (Lanaudière) 185
- Matelas isolant 90
- Matériel 87
- Mauricie (Québec et ses environs) 245
- Mine Cristal (Cantons-de-l'Est) 152
- Monadnocks (Bas-Saint-Laurent) 307
- Mont-King (parc de la Gatineau) 203
- Mont-Mégantic (Cantons-de-l'Est) 146
- Mont-Royal (Montréal) 110
- Mont-Saint-Bruno, parc national du (Montérégie) 126
- Mont-Tremblant (Laurentides) 171
- Mont-Tremblant, parc national du (Laurentides) 171
- Mont 107 (Forêt Ouareau) 189
- Montagne à Deux-Têtes (région de Québec) 229

- Montagne du Diable (Laurentides) 179
- Montagne Grande Coulée (parc régional des Appalaches) 269
- Montagne Grise (Centre d'accès à la nature de l'UQAM) 170
- Montagne Noire (région de Saint-Donat) 196
- Mont Albert (parc national de la Gaspésie) 329
- Mont Big Hill (île d'Entrée) 346
- Mont Blanc (réserve faunique de Matane) 325
- Mont Brassard (parc régional des Sept-Chutes) 187
- Mont Chauve (parc national du Mont-Orford) 139
- Mont Chocolat (parc régional Massif du Sud) 268
- Mont D'Iberville (monts Torngat) 365
- Mont Daviault (Duplessis) 358
- Montérégie (Montréal et le sud du Québec) 121
- Mont Glen (Cantons-de-l'Est) 141
- Mont Gorille (Laurentides) 178
- Mont Gosford (Sentiers frontaliers) 150
- Mont Grand Morne (Chaudière-Appalaches) 270, 271
- Mont Ham (Cantons-de-l'Est) 145
- Mont Jacques-Cartier (parc national de la Gaspésie) 328
- Mont Legault (L'Interval) 168
- Mont Limoges (sentiers de Lac-du-Cerf) 179
- Mont Ouareau (Lanaudière) 190
- Mont Pinnacle (sentiers de Frelighsburg) 151
- Montréal (Montréal et le sud du Québec) 107
- Mont Richardson (parc national de la Gaspésie) 329
- Mont Rigaud (Montérégie) 130
- Monts-Valin, parc national des (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 295
- Mont Saint-Alban (Parc national Forillon) 333
- Mont Saint-Grégoire (Montérégie) 128
- Mont Saint-Hilaire, centre de la nature du (Montérégie) 127
- Mont Saint-Joseph (Gaspésie) 337
- Mont Saint-Pierre (Gaspésie) 340
- Mont Sainte-Anne (Gaspésie) 333
- Mont Sainte-Anne (région de Québec) 234
- Monts Chic-Chocs (Gaspésie) 320
- Monts Groulx (Manicouagan) 351
- Mont Sourire (région de Saint-Donat) 195
- Monts Severson (Duplessis) 357
- Monts Torngat (Nord-du-Québec) 365
- Mont Sugar Loaf (parc régional des Appalaches) 268
- Mont Tourbillon (sentiers du Moulin) 244
- Mont Wright (région de Québec) 228
- Moulin à laine d'Ulverton (Centre-du-Québec) 246
- Moulin de la Chevrotière (région de Québec) 245
- Moulin seigneurial de Pointe-du-Lac (Mauricie) 263
- Musée canadien des civilisations (Outaouais) 208
- Musée de Charlevoix (Charlevoix) 290
- Musée de la mer (Gaspésie) 319
- Musée des Phares (Gaspésie) 340

N

- Natashquan (Duplessis) 354
- Nord-du-Québec (est et nord du Québec) 363

O

- Observation des oiseaux 39
- Observatoire astronomique du cégep de Trois-Rivières (Mauricie) 263
- Oiseaux 39

Orientation 68
 Orignac, sentier de l'
 (Charlevoix) 289
 Ours noir 35
 Outaouais (ouest du Québec) 201

P

Papeterie Saint-Gilles
 (Charlevoix) 290
 Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation
 (Montréal) 116
 Parc-nature de la Pointe-aux-
 Prairies (Montréal) 115
 Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard
 (Montréal) 117
 Parc-nature du Bois-de-Liesse
 (Montréal) 116
 Parc-nature du Cap-Saint-Jacques
 (Montréal) 118
 Parc Angrignon (Montréal) 120
 Parc archéologique de la Pointe-du-
 Buisson (Montréal) 133
 Parc Aventures Cap Jaseux
 (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 294
 Parc d'Aventure en montagne Les
 Palissades (Charlevoix) 288
 Parc d'environnement naturel de
 Sutton (Cantons-de-l'Est) 137
 Parc de la forêt ancienne du mont
 Wright (région de Québec) 228
 Parc de la Gatineau (Outaouais) 202
 Parc de la gorge de Coaticook
 (Cantons-de-l'Est) 142
 Parc de la Rivière-des-Mille-Îles
 (Laval) 158
 Parc de la Rivière-Doncaster
 (Laurentides) 181
 Parc de la rivière Batiscan
 (Mauricie) 251
 Parc des Champs-de-Bataille
 (Québec) 222
 Parc des Chutes-de-la-Chaudière
 (Chaudière-Appalaches) 266
 Parc des Chutes-Dorwin
 (Lanaudière) 197
 Parc des chutes d'Armagh
 (Chaudière-Appalaches) 270
 Parc des chutes de la Petite rivière
 Bostonnais (Mauricie) 260
 Parc des Chutes de Sainte-Ursule
 (Mauricie) 248
 Parc du Domaine Vert
 (Laurentides) 181
 Parc du Mont-Royal (Montréal) 110
 Parc écologique de l'Anse
 du Port (Mauricie et Centre-du-
 Québec) 263
 Parc écologique Godefroy (Centre-
 du-Québec) 263
 Parc historique de la Pointe-du-
 Moulin (Montréal) 133
 Parc Jean-Drapeau (Montréal) 108
 Parc La Fontaine (Montréal) 121
 Parc linéaire de la rivière Saint-
 Charles (Québec) 223
 Parc Marie-Victorin (Mauricie) 262
 Parc national d'Aiguebelle (Abitibi-
 Témiscamingue) 211
 Parc national d'Oka
 (Laurentides) 162
 Parc national de Frontenac
 (Cantons-de-l'Est) 143
 Parc national de l'Île-Bonaventure-
 et-du-Rocher-Percé
 (Gaspésie) 334
 Parc national de la Gaspésie
 (Gaspésie) 326
 Parc national de la Jacques-Cartier
 (région de Québec) 240
 Parc national de la Mauricie
 (Mauricie) 252
 Parc national de la Pointe-Taillon
 (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 293
 Parc national de la Yamaska
 (Cantons-de-l'Est) 144
 Parc national de Plaisance
 (Outaouais) 205
 Parc national des Grands-Jardins
 (Charlevoix) 280
 Parc national des Hautes-Gorges-
 de-la-Rivière-Malbaie
 (Charlevoix) 283
 Parc national des Îles-de-
 Boucherville (Montréal) 124

- Parc national des Monts-Torngat (Nord-du-Québec) 365
- Parc national des Monts-Valin (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 295
- Parc national du Bic (Bas-Saint-Laurent) 315
- Parc national du Mont-Mégantic (Cantons-de-l'Est) 146
- Parc national du Mont-Orford (Cantons-de-l'Est) 138
- Parc national du Mont-Saint-Bruno (Montréal) 126
- Parc national du Mont-Tremblant (Laurentides) 171
- Parc national du Saguenay (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 296
- Parc national Forillon (Gaspésie) 330
- Parc Nature de Pointe-aux-Outardes (Manicouagan) 349
- Parc Oméga (Outaouais) 208
- Parc régional de la Chute-à-Bull (Lanaudière) 187
- Parc régional de la Forêt Ouareau (Lanaudière) 188
- Parc régional de la Rivière-du-Nord (Laurentides) 164
- Parc régional de la rivière Gentilly (Centre-du-Québec) 263
- Parc régional de la Seigneurie du lac Matapédia (Gaspésie) 324
- Parc régional de Longueuil (Montréal) 123
- Parc régional des Appalaches (Chaudière-Appalaches) 268
- Parc régional des Chutes Monte-à-Peine-et-des-Dalles (Lanaudière) 183
- Parc régional des Îles de Saint-Timothée (Montréal) 130
- Parc régional des Sept-Chutes (Lanaudière) 186
- Parc régional Dufresne (Laurentides) 181
- Parc régional du Massif du Sud (Chaudière-Appalaches) 267
- Parc régional éducatif du bois de Belle-Rivière (Laurentides) 164
- Parcs et réserves 42
- Aigubelle (Abitibi-Témiscamingue)* 211
- Angrignon (Montréal)* 120
- Anse du Port (Mauricie et Centre-du-Québec)* 263
- Appalaches (Chaudière-Appalaches)* 268
- Archipel-de-Mingan (Duplessis)* 355
- Baie de L'Isle-Verte (Bas-Saint-Laurent)* 313
- Bic (Bas-Saint-Laurent)* 315
- Bois-de-l'Île-Bizard (Montréal)* 117
- Bois-de-Liesse (Montréal)* 116
- Bois de Belle-Rivière (Laurentides)* 164
- Bourg de Pabos (Gaspésie)* 335
- Buck (île du Cap aux Meules)* 342
- Cap-Saint-Jacques (Montréal)* 118
- Cap Jaseux (Saguenay-Lac-Saint-Jean)* 294
- Cap Tourmente (région de Québec)* 237
- Champs-de-Bataille (Québec)* 222
- Chute-à-Bull (Lanaudière)* 187
- Chute-Montmorency (région de Québec)* 233
- Chutes (Bas-Saint-Laurent)* 320
- Chutes-de-La-Chaudière (Chaudière-Appalaches)* 266
- Chutes-Dorwin (Lanaudière)* 197
- chutes d'Armagh (Chaudière-Appalaches)* 270
- Chutes de la Petite rivière Bostonnaise (Mauricie)* 260
- Chutes de Sainte-Ursule (Mauricie)* 248
- Chutes Monte-à-Peine-et-des-Dalles (Lanaudière)* 183
- Domaine Vert (Laurentides)* 181
- Dufresne (Laurentides)* 181
- Forêt ancienne du mont Wright (région de Québec)* 228
- Forêt Blanche (Outaouais)* 207
- Forêt Ouareau (Lanaudière)* 188
- Forillon (Gaspésie)* 330
- Frontenac (Cantons-de-l'Est)* 143
- Gaspésie (Gaspésie)* 326
- Gatineau (Outaouais)* 202
- Godefroy (Centre-du-Québec)* 263
- Gorge de Coaticook (Cantons-de-l'Est)* 142
- Grands-Jardins (Charlevoix)* 280
- Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie (Charlevoix)* 283
- Île-Bonaventure-et-du-Rocher-Percé (Gaspésie)* 334

Parcs et réserves (suite)

Île-de-la-Visitation (Montréal) 116
 Île Melville (Mauricie) 250
 Îles-de-Boucherville (Montréal) 124
 Îles de Saint-Timothée (Montréal) 129, 130
 Jacques-Cartier (région de Québec) 240
 Jean-Drapeau (Montréal) 108
 Lac Saint-François (Montréal) 132
 Lafontaine (Montréal) 121
 La Vérendrye (Outaouais) 209
 Les Palissades (Charlevoix) 288
 Longueuil (Montréal) 123
 Marie-Victorin (Mauricie) 262
 Massif du Sud (Chaudière-Appalaches) 267
 Matane (Gaspésie) 325
 Mauricie (Mauricie et Centre-du-Québec) 252
 Miguasha (Gaspésie) 338
 Mont-Mégantic (Cantons-de-l'Est) 146
 Mont-Orford (Cantons-de-l'Est) 138
 Mont-Royal (Montréal) 110
 Mont-Saint-Bruno (Montréal) 126
 Mont-Tremblant (Laurentides) 171
 Monts-Torngat (Nord-du-Québec) 365
 Monts-Valin (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 295
 Oka (Laurentides) 162
 Oméga (Outaouais) 208
 Plaisance (Outaouais) 205
 Pointe-au-Père (Bas-Saint-Laurent) 319
 Pointe-aux-Outardes (Manicouagan) 349
 Pointe-aux-Prairies (Montréal) 115
 Pointe-de-l'Est (Îles de la Madeleine) 347
 Pointe-du-Buisson (Montréal) 133
 Pointe-du-Moulin (Montréal) 133
 Pointe-Taillon (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 293
 Port-Daniel (Gaspésie) 335, 336
 Portneuf (région de Québec) 243
 Rivière-des-Mille-Îles (Laval) 158
 Rivière-Doncaster (Laurentides) 181
 Rivière-du-Nord (Laurentides) 164
 Rivière Batiscan (Mauricie) 251
 Rivière Gentilly (Centre-du-Québec) 263
 Rivière Saint-Charles (Québec) 223

Saguenay (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 296
 Saguenay-Saint-Laurent (Manicouagan) 352
 Saint-Maurice (Mauricie) 259
 Seigneurie du lac Matapédia 324
 Sept-Chutes (Lanaudière) 186
 Sutton (Cantons-de-l'Est) 137
 Yamaska (Cantons-de-l'Est) 144
 Partage de véhicules 43
 Pavillon de la faune (Cantons-de-l'Est) 152
 Percé (Gaspésie) 333
 Perte de poids 59
 Petit Témis (Bas-Saint-Laurent) 319
 Phare de Pointe-des-Monts (Manicouagan) 351
 Phare du Cap-des-Rosiers (parc national Forillon) 330
 Physiologie de la marche 48
 Pic Chapman (Cantons-de-l'Est) 142
 Pic du Brûlé (parc national de la Gaspésie) 329
 Pistes d'animaux 37
 Plage de la Grande Échouerie (île de la Grande Entrée) 346
 Pohénégamook Santé Plein Air (Bas-Saint-Laurent) 315
 Pointe-à-la-Croix (Gaspésie) 341
 Pointe-Taillon, parc national de la (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 293
 Pointe Old-Harry (île de la Grande Entrée) 346
 Points de côté 61
 Pont Perreault (Chaudière-Appalaches) 271
 Port de pêche (île de la Grande Entrée) 346
 Porte-bébés 83
 Portes de l'Enfer, canyon des (Bas-Saint-Laurent) 318
 Premiers soins 60
 Préparation d'une randonnée 80
 Promenade de la poésie (Mauricie) 262

Q

- Quais du Vieux-Port de Montréal (Montréal) 121
- Québec, région de (Québec et ses environs) 220

R

- Rage 34
- Randonnée au Québec 29
- Réchaud 91
- Refuge faunique Marguerite-D'Youville (Montérégie) 129
- Refuge Pageau (Abitibi-Témiscamingue) 217
- Réparation 100
- Réseau Plein Air Saint-Adolphe-d'Howard (Laurentides) 166
- Réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan (Duplessis) 355
- Réserve écologique de la Forêt Blanche (Outaouais) 207
- Réserve faunique de La Vérendrye (Outaouais) 209
- Réserve faunique de Matane (Gaspésie) 325
- Réserve faunique de Portneuf (région de Québec) 243
- Réserve faunique du Saint-Maurice (Mauricie) 259
- Réserve nationale de faune de la Baie de L'Isle-Verte (Bas-Saint-Laurent) 313
- Réserve nationale de faune de la Pointe-de-l'Est (îles de la Madeleine) 347
- Réserve nationale de faune du lac Saint-François (Montérégie) 132
- Rythme 51

S

- Sac à dos 88
- Sac de couchage 90
- Saguenay-Lac-Saint-Jean (centre du Québec) 290

- Saint-Donat (Lanaudière) 194
- Saint-Germain de Kamouraska (Bas-Saint-Laurent) 308
- Saint-Pacôme (Bas-Saint-Laurent) 309
- Saint-Pascal (Bas-Saint-Laurent) 310
- Saint-Venant-de-Paquette (Cantons-de-l'Est) 152
- Sainte-Rose-du-Nord (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 301
- Saisons 47
- Savoir-vivre du randonneur 79
- Secteur Grande Vallée de Chertsey (Forêt Ouareau) 188
- Sécurité 79
- Seigneurie des Aulnaies (Chaudière-Appalaches) 266
- Sentier de l'Orignac (Charlevoix) 289
- Sentier de la Commune de Berthier (Lanaudière) 196
- Sentier des Caps de Charlevoix (Charlevoix) 276
- Sentier des Mineurs (Centre-du-Québec) 248
- Sentier écologique du Témiscamingue (Abitibi-Témiscamingue) 216
- Sentier Gabrielle-Roy (Charlevoix) 290
- Sentier Grand Héron (Abitibi-Témiscamingue) 216
- Sentier Haute-Mauricie (Mauricie) 261
- Sentier international des Appalaches 42
- Sentier Mestachibo (région de Québec) 235
- Sentier national 31, 304
- Sentier national (Laurentides) 160
- Sentier national de la Matawinie (Lanaudière) 187
- Sentier pédestre Grande Chute (Abitibi-Témiscamingue) 216
- Sentier poétique de Saint-Venant-de-Paquette (Cantons-de-l'Est) 152
- Sentiers balisés 73

Sentiers d'Amherst (Laurentides) 176

Sentiers de Frelighsburg (Cantons-de-l'Est) 151

Sentiers de l'Estrie 41

Sentiers de Lac-du-Cerf (Laurentides) 178

Sentiers de la Presqu'île (Lanaudière) 197

Sentiers de la rivière du Cap Rouge (région de Québec) 226

Sentiers de Manicouagan (Manicouagan) 350

Sentiers des Florent et des Pointes (Charlevoix) 279

Sentiers du Moulin (Région de Québec) 244

Sentiers frontaliers (Cantons-de-l'Est) 149

Sentiers pédestres des 3 Monts de Coleraine (Chaudières-Appalaches) 269

Sentiers pédestres des Éboulements (Charlevoix) 278

Sentier transcanadien 31

Sept Chutes (région de Québec) 236

Site historique du Banc-de-Pêche-de-Paspébiac (Gaspésie) 340

Société d'écologie de la batture du Kamouraska (Bas-Saint-Laurent) 306

Station Mont Tremblant (Laurentides) 181

Station touristique Duchesnay (région de Québec) 230

Station touristique Stoneham (région de Québec) 244

T

Température 76

Tente 91

Tour d'observation Rotary (Abitibi-Témiscamingue) 216

Train 43

Train à vapeur Hull-Chelsea-Wakefield (Outaouais) 209

Transporter une charge 49

Traversée de Charlevoix (Charlevoix) 286

Traversier 44

Trousse de réparation 93

Types de marche et de randonnée 49

V

Vallée Bras-du-Nord (région de Québec) 230

Vent 78

Vieux-Port de Montréal (Montréal) 121

Vieux-Port de Québec (Québec) 223

Village historique de Val-Jalbert (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 300

Village minier de Bourlamaque (Abitibi-Témiscamingue) 217

Z

Zoo sauvage de Saint-Félicien (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 301