



# 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
- Montréal (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 (Montréal) 130
- Monts-Valin, parc national des (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 295
- Mont Saint-Alban (Parc national Forillon) 333
- Mont Saint-Grégoire (Montréal) 128
- Mont Saint-Hilaire, centre de la nature du (Montréal) 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 (Montérégie) 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 (Montérégie) 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 (Montérégie) 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 (Montérégie) 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 (Montérégie) 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 (Montérégie) 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 Bostonnais (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