

# Index

Les numéros de page en **gras** renvoient aux cartes.

## A

- Abbe Museum  
(Acadia National Park) 270
- Abol Trail (Mount Katahdin) 264
- Abri 59
- Acadia Mountain  
(Acadia National Park) 278
- Acadia Mountain Trail  
(Acadia Mountain) 278
- Acadia National Park  
(Maine) 268, **269**
- Adirondack Museum  
(Adirondacks) 94
- Adirondacks (New York) 89, **91**
- Adirondak Loj, région de l'  
(New York) 98, **99**
- Aerial Tramway  
(région de Franconia Notch) 200
- Air Line Trail (Mount Adams) 231
- Algonquin Peak  
(Algonquin Peak) 102
- Algonquin Peak  
(région de l'Adirondak Loj) 102
- Alimentation 35
- Alpine Garden Trail  
(Mount Washington) 236
- Ammonoosuc Ravine Trail  
(Mount Washington) 239
- Ampersand Mountain  
(région de Whiteface et nord) 133
- Ampoules 41
- Appalachian Gap  
(région du Camel's Hump) 178
- Appalachian Trail (Maine) 245
- Appalachian Trail  
(New Hampshire) 194, **195**
- Applications mobiles 79
- Arethusa Falls  
(région de Crawford Notch) 219
- Artists Bluff  
(région de Franconia Notch) 202
- Auberges 60
- Ausable Chasm (Adirondacks) 94
- Avalanche Pass Trail  
(Algonquin Peak) 103

## B

- Baldface Circle  
(région d'Evans Notch) 249
- Bald Mountain  
(région de Franconia Notch) 202
- Bald Mountain  
(région du lac Willoughby) 168
- Bald Peak  
(région de Saint Huberts) 129
- Bar Harbor Shore Path  
(Acadia National Park) 272
- Bar Island  
(Acadia National Park) 272
- Basin – Cascades Trail  
(région de Franconia Notch) 204
- Basin  
(région de Franconia Notch) 200
- Bâton de marche 78
- Baxter Mountain  
(région de Keene) 112
- Baxter Peak (Helon Taylor Trail)  
(Mount Katahdin) 261

- Baxter State Park  
(Maine) 256, **257**
- Beachcroft Trail  
(Mount Champlain) 273
- Beech Mountain Trail  
(Acadia National Park) 279
- Belvidere Mountain  
(région du mont Mansfield  
et nord du Vermont) 162
- Ben & Jerry's Ice Cream Factory  
(région du mont Mansfield  
et nord du Vermont) 147
- Besoins qualitatifs 36
- Besoins quantitatifs 35
- Bigelow Mountain  
(région du mont Sugarloaf) 255
- Big Slide Mountain  
(région de Keene Valley) 114
- Bivouac 58
- Blessures 41
- Blueberry Mountain  
(région de Keene Valley) 112
- Blueberry Mountain  
(région d'Evans Notch) 248
- Blue Ridge Mountain (région de  
Rutland - Killington Peak) 186
- Boott Spur Trail  
(Mount Washington) 238
- Boucle de l'Est  
(Camel's Hump) 172
- Boucle de l'Ouest  
(Camel's Hump) 174
- Boucle partant de l'Underhill State  
Park Campground  
(Mount Mansfield) 158
- Boulder Loop Trail  
(Kancamagus Highway) 212
- Boussole 48, 76
- Bubble – Pemetic Trail  
(Pemetic Mountain) 276
- ## C
- 
- Cadillac Mountain  
(Acadia National Park) 275
- Camel's Hump  
(région du Camel's Hump) 172
- Camel's Hump, région du  
(Vermont) 170, **171**  
Camel's Hump **173**
- Camel's Hump State Park  
(région du Camel's Hump) 170
- Camel's Hump View Trail  
(Camel's Hump) 172
- Camping 59
- Canif 77
- Cannon Mountain  
(région de Franconia Notch) 202
- Caps Ridge Trail  
(Mount Jefferson) 232
- Caribou 24
- Cartes 67
- Carte topographique 50
- Cascade Mountain  
(région de Keene) 108
- Castle Trail (Mount Jefferson) 232
- Castor 19
- Catamount Mountain  
(région de Whiteface et le nord) 135
- Cathedral Trail  
(Mount Katahdin) 264

Champney Falls  
 (Kancamagus Highway) 211  
 Chasse, périodes de 21  
 Chaussures 70  
 Chemins optionnels 53  
 Chevreuil 19  
 Chien 19  
 Chimney Pond Trail  
 (Mount Katahdin) 262  
 Chin, The (Hell Brook Trail)  
 (Mount Mansfield) 150  
 Chin, The (Laura Cowles Trail)  
 (Mount Mansfield) 153  
 Chin, The (Long Trail)  
 (Mount Mansfield) 150  
 Chin, The (Sunset Ridge Trail)  
 (Mount Mansfield) 152  
 Climat 55  
 Clubs de marche et de randonnée 15  
 Cold Hollow Cider Mill  
 (région du mont Mansfield  
 et nord du Vermont) 147  
 College of the Atlantic  
 (Acadia National Park) 270  
 Conway Scenic Railroad  
 (région du mont Washington) 224  
 Copperas Pond  
 (région de Whiteface et le nord) 134  
 Courte randonnée 38  
 Crawford Notch  
 (région de Franconia Notch) 208  
 Crawford Notch, région de  
 (New Hampshire) 214, **215**  
 Crow Mountains  
 (région de Keene) 110  
 Crystal Cascade  
 (région du mont Washington) 233

## D

---

Déclinaison magnétique 50  
 Deer Hill (région d'Evans Notch) 249  
 Deer Leap Mountain (région de  
 Rutland - Killington Peak) 186  
 Distance et temps de marche 53  
 Dix Mountain  
 (région de Saint Huberts) 128  
 Dorr Mountain  
 (Acadia National Park) 272  
 Douane 61  
 Doubletop Mountain  
 (Baxter State Park) 267  
 Dudley Trail (Mount Katahdin) 263

## E

---

East Royce Mountain  
 (région d'Evans Notch) 248  
 Eau 37  
 Échauffement 34  
 Échelle 52  
 Elephant Head  
 (région de Crawford Notch) 217  
 Elephant's Head Cliff (Long Trail)  
 (Mount Mansfield) 158  
 Elmore Mountain  
 (région du mont Mansfield  
 et nord du Vermont) 161  
 Enfants 65  
 Engelures 43  
 Entorse 41  
 Entraînement 32  
 Équipement 69  
 Équivalences 67

Étirements 34

Evans Notch, région d'  
(Maine) 246, **247**

## F

Falls of Lana  
(région de Rutland -  
Killington Peak) 184

Faune 19

Flying Mountain  
(Acadia National Park) 278

Flying Mountain Trail  
(Flying Mountain) 278

Forehead, The (Butler Lodge Trail)  
(Mount Mansfield) 156

Forehead, The (Maple Ridge Trail)  
(Mount Mansfield) 156

Formalités d'entrée  
aux États-Unis 60

Fort Ticonderoga (Adirondacks) 94

Franconia Notch  
(région de Franconia Notch) 208

Franconia Notch, région de  
(New Hampshire) 199, **201**

Frenchman's Bay (Bar Harbor) 270

Fréquence cardiaque 33

## G

Gamelle 76

Garfield Mountain  
(région de Franconia Notch) 207

Giant Mountain  
(région de Saint Huberts) 122

Giants Nubble  
(région de Saint Huberts) 120

Gîte 59

Glen Boulder Trail (Slide Peak) 239

Glen Ellis Falls  
(région du mont Washington) 234

Gorham Mountain  
(Acadia National Park) 275

Gourde 76

Great Gulf (Mount Washington) 237

Great Head Trail  
(Acadia National Park) 274

Green Mountain Audubon Center  
(région du Camel's Hump) 175

Green Mountain Club  
(Vermont) 142

## H

Habillement 80

Hamlin Peak (Mount Katahdin) 262

Haystack Mountain  
(région du lac Willoughby) 168

Hébergement 57

Hedgehog Mountain  
(Kancamagus Highway) 210

Herbe à puce 46

High Falls Gorge (Adirondacks) 94

Hopkins Mountain  
(région de Saint Huberts) 120

Hôtels 60

Humidité 57

Hunger Mountain  
(région du mont Mansfield  
et nord du Vermont) 159

Huntington Ravine Trail  
(Mount Washington) 236

Hunt Trail (Mount Katahdin) 265

Hurricane Mountain  
(région de Keene) 111

Hyperthermie 42

Hypothermie 43

## I

- Indian Head  
(région de Saint Huberts) 126
- Installation d'un campement 59
- Introduction 13

## J

- Jay Peak  
(région du mont Mansfield  
et nord du Vermont) 163
- Jordan Cliffs Trail  
(Penobscot Mountain) 275
- Jordan Pond Nature Trail  
(Acadia National Park) 277
- Jordan Pond Shore Trail  
(Acadia National Park) 277
- Jumelles 78

## K

- Kancamagus Highway, région de  
(New Hampshire) 208, **209**
- Kedron Flume  
(région de Crawford Notch) 218
- Keene, région de  
(New York) 107, **109**
- Keene Valley, région de  
(New York) 112, **113**
- Killington Peak  
(région de Rutland -  
Killington Peak) 188
- Knife Edge Trail  
(Mount Katahdin) 262

## L

- Lac Champlain  
(région du mont Mansfield  
et nord du Vermont) 147
- Lac Echo  
(région de Franconia Notch) 199
- Lac Willoughby, région du  
(Vermont) 165, **167**
- Lake Placid/High Peaks  
(New York) 90
- Lake Placid-North Elba Historical  
Society (Adirondacks) 94
- Lampe de poche 77
- Ledge Trail  
(Mount St. Sauveur) 278
- Ledge Trail (Pine Mountain) 230
- Liebeskind's Loop  
(région du mont Washington) 233
- Lincoln Gap  
(région du Camel's Hump) 178
- Lion Head Trail  
(Mount Washington) 235
- Liste d'équipement 84
- Little Haystack Mountain  
(région de Whiteface et le nord) 130
- Little Porter Mountain  
(région de Keene Valley) 114
- Location d'équipement 85
- Lonesome Lake  
(région de Franconia Notch) 203
- Long Trail (Vermont) 141
- Longue randonnée 38
- Lost Pond  
(région du mont Washington) 234
- Loup 20
- Lower Ausable Lake  
(région de Saint Huberts) 125

Lower Wolf Jaw Mountain  
(région de Saint Huberts) 124

Lowe's Path Trail  
(Mount Adams) 232

## M

Maine **242**, 243

Maladie de Lyme 47

Marsh-Billings-Rockefeller National  
Historical Park (Vermont) 182

Matelas isolant 74

Matériel 70

McKenzie Mountain  
(région de Whiteface et le nord) 130

Mont Sugarloaf, région du  
(Maine) 250, **251**

Mossy Cascade Trail  
(Hopkins Mountain) 120

Motels 60

Mouffette rayée 20

Mount Abraham  
(région du Camel's Hump) 177

Mount Abraham  
(région du mont Sugarloaf) 253

Mount Adams  
(région du mont Washington) 231

Mount Ascutney  
(région de Rutland -  
Killington Peak) 189

Mount Avalon  
(région de Crawford Notch) 216

Mount Baker  
(région de Whiteface et le nord) 132

Mount Boy  
(région du mont Washington) 230

Mount Champlain  
(Acadia National Park) 273

Mount Coe (Baxter State Park) 266

Mount Colden  
(région de l'Adirondak Loj) 104

Mount Crawford  
(région de Crawford Notch) 219

Mount Desert Oceanarium  
(Acadia National Park) 270

Mount Eisenhower  
(région du mont Washington) 240

Mount Flume  
(région de Franconia Notch) 205

Mount Gilligan  
(région de Saint Huberts) 129

Mount Gothics  
(région de Keene Valley) 115

Mount Haystack  
(région de Keene Valley) 117

Mount Hor  
(région du lac Willoughby) 166

Mount Horrid  
(région de Rutland -  
Killington Peak) 183

Mount Independence State Historic  
Site (région de Rutland -  
Killington Peak) 185

Mount Jackson  
(région de Crawford Notch) 217

Mount Jefferson  
(région du mont Washington) 232

Mount Jo  
(région de l'Adirondak Loj) 98

Mount Katahdin  
(Baxter State Park) 260

Mount Lafayette  
(région de Franconia Notch) 203

Mount Liberty  
(région de Franconia Notch) 205

Mount Lincoln  
(région de Franconia Notch) 203

Mount Madison  
(région du mont Washington) 240

Mount Mansfield  
(région du mont Mansfield  
et nord du Vermont) 150, **151**

Mount Marcy  
(région de Keene Valley) 118

Mount Marcy  
(région de l'Adirondak Loj) 105

Mount Osceola  
(Kancamagus Highway) 213

Mount Pemigewasset  
(région de Franconia Notch) 207

Mount Philo  
(région du Camel's Hump) 178

Mount Pierce  
(région de Crawford Notch) 216

Mount Pisgah  
(région du lac Willoughby) 166

Mount Starr King  
(région du mont Washington) 229

Mount St. Sauveur  
(Acadia National Park) 278

Mount Tripyramid  
(Kancamagus Highway) 213

Mount Van Hoevenberg  
(région de l'Adirondak Loj) 100

Mount Washington Auto Road  
(région du mont Washington) 224

Mount Washington Cog Railway  
(région du mont Washington) 224

Mount Washington  
(Lion Head Trail) 235

Mount Washington  
(New Hampshire) 220, **222-223**,  
227, 235

Mount Webster  
(région de Crawford Notch) 218

Mount Willard  
(région de Crawford Notch) 216

Mount Willey  
(région de Crawford Notch) 218

Mount Worcester  
(région du mont Mansfield  
et nord du Vermont) 161

Multicouche 81

---

## N

New England Ski Museum  
(région de Franconia Notch) 200

New Hampshire 191, **192**

New York 87, **88**

Nipple Top  
(région de Saint Huberts) 127

Noonmark Mountain  
(région de Saint Huberts) 124

North Brother Mountain  
(Baxter State Park) 266

Nose, The (Halfway House Trail)  
(Mount Mansfield) 153

Nose, The (Haselton Trail)  
(Mount Mansfield) 150

---

## O

Ocean Drive Trail  
(Acadia National Park) 274

Oiseaux 25

Okemo Mountain  
(région de Rutland -  
Killington Peak) 189

Old Man of the Mountain  
Historic Site  
(région de Franconia Notch) 200

Olympic Center (Adirondacks) 94

Olympic Jumping Complex  
(Adirondacks) 94

Orientation 48

Orignal 20

- Osgood Trail (Mount Madison) 240  
 Otter Creek Brewing  
 (Middlebury) 147  
 Ours noir 22  
 Owls Head Lookout  
 (région de Keene) 112  
 Owls Head Mountain  
 (région de Keene) 110  
 Owl's Head  
 (région du mont Mansfield  
 et nord du Vermont) 164

## P

---

- Park Loop Road  
 (Acadia National Park) 270  
 Passeport 60  
 Pemetic Mountain  
 (Acadia National Park) 276  
 Pemetic Mountain Trail  
 (Pemetic Mountain) 276  
 Penobscot Mountain  
 (Acadia National Park) 275  
 Penobscot Mountain Trail  
 (Penobscot Mountain) 276  
 Perdu en forêt 53  
 Perte de poids 39  
 Phelps Mountain  
 (région de l'Adirondak Loj) 104  
 Physiologie de la marche 29  
 Pico Peak  
 (région de Rutland -  
 Killington Peak) 187  
 Pieds 35  
 Pine Mountain  
 (région du mont Washington) 230  
 Pinkham Notch Visitor Center  
 (New Hampshire) 197  
 Pistes d'animaux 23

- Pitchoff Mountain  
 (région de Keene) 107  
 Plymouth Artisan Cheese Factory  
 (Plymouth) 182  
 Points de côté 42  
 Poke-o-Moonshine  
 (région de Whiteface et le nord) 137  
 Porc-épic 21  
 Porte-bébés 66  
 Precipice Trail  
 (Mount Champlain) 273  
 Premiers soins 41  
 Préparation d'une randonnée 63  
 President Calvin Coolidge State  
 Historic Site (Plymouth) 182  
 Presidential Range,  
 traversée de la  
 (région du mont Washington)  
 241  
 Prospect Rock  
 (région du mont Mansfield  
 et nord du Vermont) 162

## Q

---

- Quechee Gorge  
 (région de Rutland -  
 Killington Peak) 190  
 Quechee State Park  
 (région de Rutland -  
 Killington Peak) 190

## R

---

- Rage 20  
 Rail'n River Trail  
 (Kancamagus Highway) 211  
 Randonnée 27

Raton laveur 21  
 Réchaud 75  
 Refuge 59  
 Renard roux 21  
 Réparation 86  
 Ripley Falls  
 (région de Crawford Notch) 219  
 Robert Frost Interpretative Trail  
 (région du Camel's Hump) 179  
 Rocky Falls  
 (région de l'Adirondak Loj) 100  
 Rocky Peak  
 (région de Saint Huberts) 123  
 Rooster Comb  
 (région de Saint Huberts) 119  
 Round Mountain  
 (région de Saint Huberts) 123  
 Russell-Colbath Historical House  
 (Kancamagus Highway) 211  
 Rutland Killington Peak, région de  
 (Vermont) 180  
 Rutland – Killington Peak, région de  
 (Vermont) **181**  
 Rythme 32

## S

Sabbaday Falls  
 (Kancamagus Highway) 210  
 Sac à dos 72  
 Sac de couchage 74  
 Saddleback – Basin  
 (région de Keene Valley) 116  
 Saddleback Mountain  
 (région du mont Sugarloaf) 252  
 Saddle Trail (Mount Katahdin) 264  
 Saint Huberts, région de  
 (New York) 119, **121**  
 Saisons, marcher au fil des 17  
 Savoir-vivre 62  
 Scarface Mountain  
 (région de Whiteface et le nord) 132  
 Sentier international des  
 Appalaches (New Hampshire) 196  
 Sentiers balisés 52  
 Sentinel Mountain  
 (Baxter State Park) 266  
 Shelburne Museum  
 (région du mont Mansfield  
 et nord du Vermont) 147  
 Ship Harbor Nature Trail  
 (Acadia National Park) 279  
 Short Trail  
 (région du mont Mansfield  
 et nord du Vermont) 160  
 Sifflet de signalisation 54  
 Silver Lake Mountain  
 (région de Whiteface  
 et le nord) 136  
 Slide Peak  
 (région du mont Washington) 239  
 Snow Mountain  
 (région de Saint Huberts) 120  
 South Bubble  
 (Acadia National Park) 277  
 South Crocker Mountain  
 (région du mont Sugarloaf) 254  
 South Ridge Trail  
 (Cadillac Mountain) 275  
 South Turner Mountain  
 (Baxter State Park) 260  
 Spruce Mountain  
 (région du mont Mansfield  
 et nord du Vermont) 164  
 Square Ledge  
 (région du mont Washington) 234  
 Sterling Pond  
 (Mount Mansfield) 159

- Storyland  
(région du mont Washington) 224
- Stowe Mountain  
(région du mont Mansfield  
et nord du Vermont) 146
- Stowe Pinnacle  
(région du mont Mansfield  
et nord du Vermont) 160
- Subway Trail  
(Mount Mansfield) 153
- Sugarbush Farm (Woodstock) 182
- Sugarloaf Mountain  
(région du mont Sugarloaf) 253
- Sunset Ledge / Lincoln Gap  
(région du Camel's Hump) 177
- Système « multicouche » 81

## T

---

- Taylor Lodge – Taft Lodge  
(Long Trail) (Mount Mansfield) 157
- Température 55
- Température corporelle 34
- Tente 57, 75
- Texas Falls  
(région du Camel's Hump) 180
- The Beehive  
(Acadia National Park) 274
- The Flume  
(région de Franconia Notch) 206
- The Frost Place  
(région de Franconia Notch) 200
- The Owl Mountain  
(Baxter State Park) 265
- The Roost  
(région d'Evans Notch) 248
- Thompson Falls  
(région du mont Washington) 234
- Toile-abri 58

- Trapp Family Lodge (Stowe) 147
- Triple Falls  
(région du mont Washington) 230
- Trousse de premiers soins 84
- Trousse de réparation 77
- Tuckerman Ravine Trail  
(Mount Washington) 235
- Tundra Trail (Long Trail)  
(Mount Mansfield) 154
- Types de marche  
et de randonnée 29

## V

---

- Valley Way Trail  
(Mount Adams) 231
- Van Hoevenberg Trail  
(Mount Marcy) 106
- Vent 57
- Vermont **138**, 139  
nord **145**
- Vermont Folklife Center  
(Middlebury) 147
- Vermont Institute of Natural  
Science Nature Center  
(Quechee) 182
- Vermont Marble Museum  
(région de Rutland –  
Killington Peak) 182
- Visa 60

## W

---

- Weather Discovery Center  
(North Conway) 224
- Webster – Jackson Trail  
(Mount Jackson) 217

- West Face Trail  
(Cadillac Mountain) 275
- Wheeler Mountain  
(région du lac Willoughby) 169
- Whiteface et le nord, région de  
(New York) 130, **131**
- Whiteface Mountain  
(région de Whiteface et le nord) 134
- Whiteface Veterans Memorial  
Highway (Adirondacks) 94
- White Mountains  
(New Hampshire) **198**
- Wilmington Trail  
(Whiteface Mountain) 135
- Wonderland Trail  
(Acadia National Park) 279
- Wright Peak  
(région de l'Adirondak Loj) 101