

Sommaire

Liste des cartes	4	Abitibi-Témiscamingue	101
Légende des cartes	5	Bas-Saint-Laurent	111
Liste des encadrés	5	Cantons-de-l'Est	129
Classification des randonnées	6	Charlevoix	149
Le Québec et la randonnée	27	Chaudière-Appalaches	165
Portrait du Québec	29	Côte-Nord	175
La randonnée au Québec	30	Gaspésie	191
Flore	31	Îles de la Madeleine	211
Faune	32	Lanaudière	219
Observer les oiseaux	40	Laurentides	237
Les clubs de marche et de randonnée	41	Laval	257
Parcs et réserves	44	Mauricie et Centre-du-Québec	263
Vos déplacements au Québec	44	Montréal	293
La randonnée	47	Nord-du-Québec	309
Marcher au fil des saisons	49	Outaouais	313
Physiologie de la marche	50	Québec et sa région	323
Entraînement	54	Saguenay- Lac-Saint-Jean	349
Alimentation	56	Index	361
Randonnée pédestre et perte de poids	60	Les sites par régions	382
Premiers soins	62		
L'orientation	68		
Climat et température	75		
Hébergement	76		
Le savoir-vivre du randonneur	78		
La préparation d'une randonnée	79		
Les enfants et la randonnée pédestre	81		
L'équipement	83		
Le matériel	84		
L'habillement	93		
Réparation	98		