

Sommaire

Organisation du guide / 6

À qui s'adresse ce guide / 8

L'équipement / 12

Petites virées

séjours d'environ une journée / peu de préparation / 17

Belles escapades

séjours de deux ou trois jours / plus de préparation / 147

Grandes équipées




séjours de plus de trois jours / importante préparation / 222

Liste des activités classées par régions / 263

Index des activités / 271

Légende des pictogrammes

Le niveau de difficulté et d'effort physique à fournir pour participer à l'activité

-  Effort physique minimal
-  Effort physique moyen
-  Effort physique soutenu





L'accessibilité de l'activité pour les familles



L'investissement numéraire

-  Très abordable (moins de 100\$)
-  Abordable (100\$-150\$)
-  Onéreux (150\$-250\$)
-  Très onéreux (250\$-400\$)
-  Très bonne santé financière exigée... (400\$ et plus)

Le niveau d'intensité émotive

-  Contemplatif et serein
-  Joyeux et entraînant
-  Grandes émotions
-  Adrénaline et sensations extrêmes

(Les coûts sont par personne, pour le séjour en entier, excluant le transport.)