

# Sommaire

Liste des cartes	4	<b>Montréal et le sud du Québec</b>	<b>104</b>
Légende des cartes	4	Montréal	107
Classification des randonnées	5	La Montérégie	121
Symboles utilisés dans ce guide	5	Les Cantons-de-l'Est	134
<b>Sites favoris et randonnées à la carte</b>	<b>6</b>	<b>Le nord de Montréal</b>	<b>154</b>
À propos de l'auteur	24	Laval	156
<b>Le Québec et la randonnée</b>	<b>25</b>	Les Laurentides	160
Portrait du Québec	27	Lanaudière	181
La randonnée au Québec	29	<b>L'ouest du Québec</b>	<b>198</b>
Flore	29	L'Outaouais	201
Faune	32	L'Abitibi-Témiscamingue	209
Observer les oiseaux	39	<b>Québec et ses environs</b>	<b>218</b>
Les clubs de marche et de randonnée	40	La région de Québec	220
Parcs et réserves	42	La Mauricie et le Centre-du-Québec	245
Vos déplacements au Québec	43	Chaudière-Appalaches	264
<b>La randonnée</b>	<b>45</b>	<b>Le centre du Québec</b>	<b>272</b>
Marcher au fil des saisons	47	Charlevoix	274
Physiologie de la marche	48	Le Saguenay-Lac-Saint-Jean	290
Entraînement	52	<b>L'est et le nord du Québec</b>	<b>302</b>
Alimentation	54	Le Bas-Saint-Laurent	304
Randonnée pédestre et perte de poids	59	La Gaspésie	320
Premiers soins	60	Les Îles de la Madeleine	341
L'orientation	68	Manicouagan	348
Climat et température	76	Duplessis	352
Hébergement	78	Le Nord-du-Québec	363
Le savoir-vivre du randonneur	79	<b>Index</b>	<b>366</b>
La préparation d'une randonnée	80		
Les enfants et la randonnée pédestre	82		
<b>L'équipement</b>	<b>85</b>		
Le matériel	87		
L'habillement	95		
Réparation	100		