

# Index

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

## A

Abbaye de Saint-Benoît-du-Lac (Cantons-de-l'Est) 156  
 Abbaye Val Notre-Dame (Lanaudière) 243  
 Abitibi-Témiscamingue 110, **111**  
 Accès Nature Laurentides (Laurentides) 265  
 Alimentation 61  
 Alléluia – Sentier national (Laurentides) 261  
 Ampoules 66  
 Arboretum Morgan (Montréal) 308  
 Archipel Les Pèlerins (Bas-Saint-Laurent) 126  
 Auberge du Lac Taureau (Lanaudière) 244  
 Au Diable Vert (Cantons-de-l'Est) 155  
 Autocar 47  
 Aux berges du Lac Castor (Mauricie) 289

## B

Balises 77  
 Barachois (île du Cap aux Meules) 223  
 Bas-Saint-Laurent 118, **119**  
 Bâton de marche 97  
 Belle-Anse (île du Cap aux Meules) 223  
 Blessures 66  
 Bois Chomedey (Laval) 272  
 Bois de l'Équerre (Laval) 273  
 Bois Papineau (Laval) 271  
 Bouillée de bois (île du Cap aux Meules) 223  
 Boussole 73, 96

## C

Camping 81  
 Canal-de-Lachine, Lieu historique national du (Montréal) 311  
 Canif 97

Cantons-de-l'Est 136, **137**  
 Canyon des Portes de l'Enfer (Bas-Saint-Laurent) 134  
 Canyon Sainte-Anne (Québec et sa région) 347  
 Cap 360 – Sentier national (Laurentides) 261  
 Cap Hérissé (île du Cap aux Meules) 222  
 Cartes 85  
 Carte topographique 74  
 Centre de découverte du milieu marin (Côte-Nord) 198  
 Centre de la nature de Laval (Laval) 270  
 Centre de la Nature du mont Saint-Hilaire (Montérégie) 297  
 Centre de plein air de l'UQAM (Laurentides) 254  
 Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin (Cantons-de-l'Est) 138  
 Centre d'interprétation des mammifères marins (Côte-Nord) 198  
 Centre d'interprétation du cerf de Virginie (Outaouais) 331  
 Centre d'interprétation et d'observation du Cap-de-Bon-Désir (Côte-Nord) 198  
 Centre-du-Québec 274, **275**  
 Centre plein air Bec-Scie (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 365  
 Centre touristique du Lac-Simon (Outaouais) 333  
 Charlevoix 158, **159**  
 Chasse 39  
 Chaudière-Appalaches 176, **177**  
 Chaussures 92  
 Chiens 40  
 Chouette à voir! (Montérégie) 303  
 Cidrerie Michel Jodoin (Montérégie) 303  
 Circuits de Trois-Rivières (Mauricie) 288  
 Cité de l'Or/Village minier de Bourlamaque (Abitibi-Témiscamingue) 117

Climat 78  
 Clubs de marche 44  
 Clubs de randonnée 44  
 Collines d'Alembert (Abitibi-Témiscamingue) 117  
 Collines Kékéko (Abitibi-Témiscamingue) 115  
 Côte-Nord 186, **187**  
 Courbes de niveau 75  
 Covoiturage 47

**D**

Déclinaison magnétique 74  
 Déplacements 47  
 Domaine des Chutes du Ruisseau Creux (Gaspésie) 216  
 Domaine Joly-De Lotbinière (Chaudière-Appalaches) 178  
 Domaine Mackenzie-King (parc de la Gatineau) 326  
 Domaine Maizerets (Québec et sa région) 354  
 Domaine Saint-Bernard (Laurentides) 265

**E**

Eau 62  
 Échouerie (Îles de la Madeleine) 226  
 Enfants 84  
 Engelures 69  
 Entorse 66  
 Entraînement 59  
 Étirements 59  
 Expédition – Sentier national (Laurentides) 261

**F**

Faune 36  
 Flore 35  
 Forêt d'enseignement et de recherche du lac Duparquet (Abitibi-Témiscamingue) 117  
 Forêt Montmorency (Québec et sa région) 351  
 Fréquence cardiaque 60

**G**

Gamelle 96  
 Gaspésie 200, **201**  
 Géographie 34  
 Gourde 96

**H**

Habillement 99  
 Hébergement 81  
 Herbe à puce 70  
 Héritage – Sentier national (Laurentides) 260  
 Humidité 79  
 Hyperthermie 69  
 Hypothermie 69  
 signes et symptômes 68  
 traitement 70

**I**

Île aux Basques (Bas-Saint-Laurent) 129  
 Île aux Coudres (Charlevoix) 175  
 Île aux Lièvres (Bas-Saint-Laurent) 127  
 Île Boudreau (île de la Grande Entrée) 225  
 Île d'Anticosti (Côte-Nord) 195, **193**  
 Île de la Grande Entrée (Îles de la Madeleine) 225  
 Île d'Entrée (Îles de la Madeleine) 224  
 Île d'Orléans (Québec et sa région) 355  
 Île du Cap aux Meules (Îles de la Madeleine) 222  
 Île du Havre Aubert (Îles de la Madeleine) 223  
 Île du Havre aux Maisons (Îles de la Madeleine) 224  
 Île Grande Basque (Côte-Nord) 190  
 Île Saint-Barnabé (Bas-Saint-Laurent) 135  
 Île Saint-Bernard (Montérégie) 299  
 Îles de la Madeleine 220, **221**  
 Îles du Bas-Saint Laurent 126  
 Îles du Pot à l'Eau-de-Vie (Bas-Saint-Laurent) 127  
 Îlet au Façon (Bas-Saint-Laurent) 132  
 Île Verte (Bas-Saint-Laurent) 128  
 Inter-Centre (Lanaudière) 239

## J

- Jardin botanique de Montréal (Montréal) 306
- Jardin Scullion (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 365
- Jardins de Métis (Gaspésie) 202
- Jumelles 98

## L

- Lampe de poche 97
- Lanaudière 228, **229**
- Laurentides 247, **247**
- Laval 268, **269**
- Le Baluchon Éco-villégiature (Mauricie) 277
- Lieu historique national des Fortifications-de-Québec (Québec et sa région) 339
- Lieu historique national d'Obadjiwan-Fort-Témiscamingue (Abitibi-Témiscamingue) 116
- Lieu historique national du Canal-de-Chambly (Montréal) 303
- Lieu historique national du Canal-de-Lachine (Montréal) 311
- L'Interval (Laurentides) 252
- L'Isle-aux-Grues (Chaudière-Appalaches) 183
- Liste d'équipement 104
- Location d'équipement 95

## M

- Maladie de Lyme 72
- Marais Antoine (Abitibi-Témiscamingue) 117
- Marais du Nord (Québec et sa région) 355
- Marais salés (Îles de la Madeleine) 227
- Matelas isolant 95
- Matériel 92
- Mauricie 274, **275**
- Mont Adstock (Charlevoix) 183
- Montagne Verte (Laurentides) 265
- Mont Daviault (Côte-Nord) 194
- Mont des Morios (Charlevoix) 173
- Mont Écho (Cantons-de-l'Est) 145

- Montréal 304, **305**
- Montérégie 292, **293**
- Mont Gleason (Centre-du-Québec) 289
- Mont Glen (Cantons-de-l'Est) 144
- Mont-Gorille – Sentier national (Laurentides) 261
- Mont Grand Morne (Chaudière-Appalaches) 183
- Mont Otis (Mauricie) 289
- Mont Ouareau (Lanaudière) 238
- Mont Owl's Head (Cantons-de-l'Est) 156
- Mont Rigaud (Montréal) 300
- Mont-Sainte-Anne (Québec et sa région) 347
- Mont Saint-Grégoire (Montréal) 298
- Mont Saint-Joseph (Gaspésie) 217
- Mont Saint-Pierre (Gaspésie) 219
- Monts Groulx (Côte-Nord) 189
- Monts Severson (Côte-Nord) 194
- Morse 79
- Moulin à laine d'Ulverton (Cantons-de-l'Est) 138

## N

- Navette 47
- Nez de l'Indien (Laurentides) 265
- Nord-du-Québec 320, **321**

## O

- Observation des oiseaux 44
- Orientation 73
- Ours noir 40
- Outaouais 324, **325**

## P

- Palissades de Charlevoix, Les (Charlevoix) 172
- Parc Angrignon (Montréal) 319
- Parc-Aventure Joannès (Abitibi-Témiscamingue) 114
- Parc Aventures Cap Jaseux (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 359
- Parc côtier Kiskotuk (Bas-Saint-Laurent) 128

- Parc Découverte Nature (Cantons-de-l'Est) 156
- Parc de la caverne du Trou de la Fée (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 365
- Parc de la chute Kabir Kouba (Québec et sa région) 354
- Parc de la Chute-Montmorency (Québec et sa région) 345
- Parc de la Falaise (Québec et sa région) 354
- Parc de la forêt ancienne du mont Wright (Québec et sa région) 340
- Parc de la Gatineau (Outaouais) 326, **327**
- Parc de la Gorge de Coaticook (Cantons-de-l'Est) 146
- Parc de la rivière Batiscan (Mauricie) 278
- Parc de la Rivière-des-Mille-Îles (Laval) 270
- Parc de la Rivière-du-Moulin (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 359
- Parc de l'Île-Melville (Mauricie) 277
- Parc d'Environnement naturel de Sutton (Cantons-de-l'Est) 139
- Parc des Buck (île du Cap aux Meules) 222
- Parc d'escalade et de randonnée de la Montagne d'Argent (Laurentides) 264
- Parc des Champs-de-Bataille (Québec et sa région) 336
- Parc des Chutes (Bas-Saint-Laurent) 135
- Parc des Chutes Coulonge (Outaouais) 331
- Parc des chutes d'Armagh (Charlevoix) 183
- Parc des Chutes-de-la-Chaudière (Chaudière-Appalaches) 179
- Parc des chutes de la Petite rivière Bostonnais (Mauricie) 288
- Parc des Chutes de Sainte-Ursule (Mauricie) 276
- Parc des Chutes-Dorwin (Lanaudière) 243
- Parc des Montagnes Noires de Ripon (Outaouais) 331
- Parc du Bourg de Pabos (Gaspésie) 215
- Parc du Domaine Vert (Laurentides) 265
- Parc du Grand-Coteau (Lanaudière) 243
- Parc du mont Arthabaska (Centre-du-Québec) 287
- Parc du Mont-Royal (Montréal) 309, **310**
- Parc éco Laurentides (Laurentides) 253
- Parc écologique Godefroy (Centre-du-Québec) 289
- Parc Frédéric-Back (Montréal) 319
- Parc historique de la Pointe-du-Moulin (Montréal) 303
- Parc Jarry (Montréal) 319
- Parc Jean-Drapeau (Montréal) 306
- Parc La Fontaine (Montréal) 319
- Parc Les Salines (Montréal) 303
- Parc linéaire de la Rivière-Saint-Charles (Québec et sa région) 339
- Parc Maisonneuve (Montréal) 319
- Parc Marie-Victorin (Centre-du-Québec) 289
- Parc marin du Saguenay–Saint-Laurent (Côte-Nord) 198
- Parc Michel-Chartrand (Montréal) 294
- Parc national d'Aigubelle (Abitibi-Témiscamingue) 112, **113**
- Parc national de Frontenac (Cantons-de-l'Est) 147
- Parc national de la Gaspésie (Gaspésie) 205, **207**
- Parc national de la Jacques-Cartier (Québec et sa région) 351, **353**
- Parc national de la Mauricie (Mauricie) 279, **281**
- Parc national de la Pointe-Taillon (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 358
- Parc national de la Yamaska (Cantons-de-l'Est) 148
- Parc national de l'Île-Bonaventure-et-du-Rocher-Percé (Gaspésie) 215
- Parc national de Miguasha (Gaspésie) 218
- Parc national de Plaisance (Outaouais) 329
- Parc national des Grands-Jardins (Charlevoix) 163, **165**
- Parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie (Charlevoix) 166, **167**
- Parc national des Îles-de-Boucherville (Montréal) 295
- Parc national des Monts-Torngat (Nord-du-Québec) 322
- Parc national des Monts-Valin (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 360
- Parc national des Pingualuit (Nord-du-Québec) 323

- Parc national d'Oka (Laurentides) 248
- Parc national d'Opémican (Abitibi-Témiscamingue) 115
- Parc national du Bic (Bas-Saint-Laurent) 130, **131**
- Parc national du Fjord-du-Saguenay (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 361, **363**
- Parc national du Lac-Témiscouata (Bas-Saint-Laurent) 132
- Parc national du Mont-Mégantic (Cantons-de-l'Est) 149, **151**
- Parc national du Mont-Orford (Cantons-de-l'Est) 141, **143**
- Parc national du Mont-Saint-Bruno (Montérégie) 296
- Parc national du Mont-Tremblant (Laurentides) 255, **256-257**
- Parc national Forillon (Gaspésie) 210, **211**
- Parc national Kuururjuaq (Nord-du-Québec) 322
- Parc national Tursujuq (Nord-du-Québec) 323
- Parc national Ulittaniujalik (Nord-du-Québec) 323
- Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies (Montréal) 314
- Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation (Montréal) 315
- Parc Nature de Pointe-aux-Outardes (Côte-Nord) 188
- Parc-nature du Bois-de-Liesse (Montréal) 315
- Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard (Montréal) 316
- Parc-nature du Cap-Saint-Jacques (Montréal) 317
- Parc naturel et historique de l'île aux Basques (Bas-Saint-Laurent) 129
- Parc naturel régional de Portneuf (Québec et sa région) 344
- Parc Oméga (Outaouais) 332
- Parcours des Anses (Chaudière-Appalaches) 183
- Parc récréoforestier Saint-Mathieu (Mauricie) 286
- Parc régional de la Chute-à-Bull (Lanaudière) 235
- Parc régional de la Forêt Ouareau (Lanaudière) 235
- Parc régional de la Rivière-du-Nord (Laurentides) 250
- Parc régional de la rivière Gentilly (Centre-du-Québec) 288
- Parc régional de la Seigneurie du lac Matapédia (Gaspésie) 203
- Parc régional des Appalaches (Chaudière-Appalaches) 181
- Parc régional des Chutes Monte-à-Peine-et-des-Dalles (Lanaudière) 230
- Parc régional des Grandes-Coulées (Centre-du-Québec) 289
- Parc régional des Îles-de-Saint-Timothée (Montérégie) 300
- Parc régional des Sept-Chutes (Lanaudière) 234
- Parc régional de Val-David – Val-Morin (Laurentides) 263
- Parc régional du Lac Taureau (Lanaudière) 244
- Parc régional du Marécage-des-Scots (Cantons-de-l'Est) 156
- Parc régional du Massif du Sud (Chaudière-Appalaches) 179
- Parc régional du Mont-Ham (Cantons-de-l'Est) 149
- Parc régional du Mont Morissette (Outaouais) 332
- Parc régional éducatif du Bois de Belle-Rivière (Laurentides) 249
- Parc régional Montagne du Diable (Laurentides) 262
- Parc régional Obalski (Nord-du-Québec) 323
- Parcs 46
- Partage de véhicules 47
- Patrimoine et chutes de Plaisance (Outaouais) 330
- Percé, Géoparc de (Gaspésie) 212
- Perte de poids 64
- Phare de Pointe-des-Monts (Côte-Nord) 198
- Physiologie de la marche 55
- Pic Chapman (Cantons-de-l'Est) 144
- Pistes d'animaux 41
- Plage du Havre-Aubert (île du Havre Aubert) 224
- Planification 83

Plein Air Saint-Adolphe-d'Howard (Laurentides) 251  
 Pohénégamook Santé Plein Air (Bas-Saint-Laurent) 129  
 Pointe-à-la-Croix (Gaspésie) 219  
 Pointe-à-la-Renommée (Gaspésie) 219  
 Pointe-au-Père (Bas-Saint-Laurent) 135  
 Points de côté 65  
 Porte-bébés 85  
 Premiers soins 66  
 Préparation d'une randonnée 83  
 Promenade du Vieux-Port de Montréal (Montréal) 319  
 Promenade Samuel-De Champlain (Québec et sa région) 355

## Q

Québec, ville et région 334, **335**, **337**

## R

Rage 39  
 Rando Québec 35  
 Réchaud 96  
 Refuge faunique Marguerite-D'Youville (Montérégie) 299  
 Refuges 81  
 Réparation 103  
 Réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan (Côte-Nord) 191  
 Réserve écologique de la Forêt-la-Blanche (Outaouais) 331  
 Réserve faunique de La Vérendrye (Outaouais) 333  
 Réserve faunique de Matane (Gaspésie) 204  
 Réserve faunique de Port-Daniel (Gaspésie) 216  
 Réserve faunique de Portneuf (Québec et sa région) 354  
 Réserve faunique des Chic-Chocs (Gaspésie) 208  
 Réserve faunique du Saint-Maurice (Mauricie) 284  
 Réserve nationale de faune de la Pointe-de-l'Est (Îles de la Madeleine) 225

Réserve nationale de faune du Cap-Tourmente (Québec et sa région) 349  
 Réserve nationale de faune du Lac-Saint-François (Montérégie) 301  
 Réserve naturelle des Montagnes-Vertes (Cantons-de-l'Est) 145  
 Réserves 46  
 Rythme 58

## S

Sac à dos 93  
 Sac de couchage 94  
 Saguenay-Lac-Saint-Jean 356, **357**  
 Saint-Donat (Lanaudière) 241  
 Sainte-Rose-du-Nord (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 365  
 Saint-Germain (Bas-Saint-Laurent) 122  
 Saint-Pacôme (Bas-Saint-Laurent) 122  
 Saint-Pascal (Bas-Saint-Laurent) 123  
 Saisons 54  
 Sandy Hook (île du Havre Aubert) 224  
 Savoir-vivre du randonneur 81  
 SEBKA (Bas-Saint-Laurent) 121  
 Sécurité 82  
 Seigneurie des Aulnaies (Chaudière-Appalaches) 179  
 Sentier de la capitale (Outaouais) 331  
 Sentier de l'Estrie 45  
 Sentier de l'Estrie (Cantons-de-l'Est) 144  
 Sentier de l'Orignac (Charlevoix) 172  
 Sentier des Caps de Charlevoix (Charlevoix) 160  
 Sentier des Florent (Charlevoix) 163  
 Sentier des Grèves (Québec et sa région) 355  
 Sentier des Lacs (Laurentides) 263  
 Sentier des Mineurs (Chaudière-Appalaches) 178  
 Sentier des Pointes (Charlevoix) 163  
 Sentier des Trotteurs (Centre-du-Québec) 287  
 Sentier du Gouffre (Charlevoix) 163  
 Sentier du littoral (île du Cap aux Meules) 222

Sentier du mont du Dôme (Charlevoix) 175  
 Sentier du mont Élie (Charlevoix) 175  
 Sentier du Rocher-à-l'Oiseau (Outaouais) 333  
 Sentier Eucher (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 364  
 Sentier Gabrielle-Roy (Charlevoix) 174  
 Sentier Haute-Mauricie (Mauricie) 285  
 Sentier international des Appalaches 46  
 Sentier Mestachibo (Québec et sa région) 348  
 Sentier national (Bas-Saint-Laurent) 120  
 Sentier national en Matawinie (Lanaudière) 231  
 Sentier national (Laurentides) 248  
 Sentier national (Mauricie) 276  
 Sentier pédestre du lac Kénogami (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 365  
 Sentier pédestre du mont Bell (Abitibi-Témiscamingue) 117  
 Sentier poétique de Saint-Venant-de-Paquette (Cantons-de-l'Est) 156  
 Sentiers balisés 76  
 Sentiers de Baie-Sainte-Catherine (Charlevoix) 175  
 Sentiers de Bromont (Cantons-de-l'Est) 156  
 Sentiers de la Capitale (Québec et sa région) 341  
 Sentiers de Lac-du-Cerf (Laurentides) 262  
 Sentiers de la rivière du Cap Rouge (Québec et sa région) 355  
 Sentiers de la Tour Rotary (Abitibi-Témiscamingue) 117  
 Sentiers de Manicouagan (Côte-Nord) 189  
 Sentiers de randonnée du mont Chaudron (Abitibi-Témiscamingue) 117  
 Sentiers de Standon (Chaudière-Appalaches) 183  
 Sentiers d'Ixworth (Bas-Saint-Laurent) 135  
 Sentiers du littoral et de la rivière Rimouski (Bas-Saint-Laurent) 135  
 Sentiers frontaliers (Cantons-de-l'Est) 154

Sentiers La Grotte des fées (Gaspésie) 202  
 Sentiers pédestres des 3 Monts de Coleraine (Chaudière-Appalaches) 182  
 Sentiers pédestres des Éboulements (Charlevoix) 161  
 Sentiers Québec-Charlevoix 341  
 Sentier Transkékéko (Abitibi-Témiscamingue) 115  
 Site historique de l'Île-des-Moulins (Lanaudière) 243  
 Société d'écologie de la batture du Kamouraska (Bas-Saint-Laurent) 121  
 Station Mont Tremblant (Laurentides) 265  
 Station touristique Duchesnay (Québec et sa région) 342

## T

Température 78  
 Tente 95  
 Tour du lac (L'Interval) 253  
 Tournée des Cantons de Rawdon (Lanaudière) 244  
 Train 47  
 Transporter une charge 55  
 Traversée de Charlevoix (Charlevoix) 170  
 Traversier 47  
 Trekking 56  
 Trousse de réparation 97  
 Types de marche et de randonnée 55

## V

Vallée Bras-du-Nord (Québec et sa région) 342  
 Vent 81  
 Village historique de Val-Jalbert (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 365  
 Voiture 47

## Z

Zoo Ecomuseum (Montréal) 308  
 Zoo sauvage de Saint-Félicien (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 365