

Index

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

A

Abitibi-Témiscamingue 81, **82**
 Accessoires 72
 Alimentation 37
 Ampoules 41
 Animaux domestiques 62
 Arboretum Morgan (Montréal) 196
 Arpents Verts, Les (Gaspésie) 131
 Association des sportifs d'Albanel
 (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 228
 Auberge du Lac à la Loutre
 (Laurentides) 168
 Auberge Le Baluchon (Mauricie) 176
 Auberge Val Saint-Côme (Lanaudière) 137
 Au Bois Joli (Bas-Saint-Laurent) 90
 Aux 4 sommets (Lanaudière) 140
 Aux Berges du lac Castor (Mauricie) 177

B

Base de plein air André Nadeau (Cantons-
 de-l'Est) 97
 Base de plein air de Sainte-Foy (Québec et
 sa région) 220
 Base de plein air des Cèdres
 (Montérégie) 185
 Base de plein air La Découverte (Québec et
 sa région) 214
 Base de plein air Les Goélands
 (Côte-Nord) 125
 Bas-Saint-Laurent **88**, 89
 Besoins quantitatifs 38
 Blessures 41
 Bois Duvernay (Laval) 171
 Bois Papineau (Laval) 171
 Bois Robert (Montérégie) 186
 Bourgade des teepees, La (Laurentides) 167
 Boussole 46
 Boutiques de plein air 78

C

Camping municipal Beauport (Québec et sa
 région) 221
 Camp Mariste (Lanaudière) 138
 Camp Mercier (Québec et sa région) 214
 Camp Quatre Saisons (Laurentides) 149
 Cansu-Québec 25
 Cantons-de-l'Est 95, **96**
 Caribou 58

Cartes de sentiers 50
 Carte topographique 48
 Centre d'accès à la nature de l'UQAM
 (Laurentides) 149
 Centre d'aventure et de plein air des
 Montagnes Noires, Le (Outaouais) 206
 Centre de la Nature du mont Saint-Hilaire
 (Montérégie) 186
 Centre de la nature (Laval) 172
 Centre de plein air Bec-Scie (Saguenay-Lac-
 Saint-Jean) 227
 Centre de plein air Dansereau (Québec et sa
 région) 222
 Centre de plein air de Brossard
 (Montérégie) 187
 Centre de plein air de Saint-Siméon
 (Gaspésie) 134
 Centre de plein air d'hiver La Courvalloise
 (Centre-du-Québec) 181
 Centre de plein air la Souche (Gaspésie) 134
 Centre de plein air Les Sources Joyeuses
 (Charlevoix) 113
 Centre de plein air Saint-Jean-de-Matha
 (Lanaudière) 138
 Centre de ski de fond Charlesbourg (Québec
 et sa région) 221
 Centre de ski de fond de Cap-Rouge (Québec
 et sa région) 221
 Centre de ski de fond de la Forêt
 Montmorency (Québec et sa région) 217
 Centre de ski de fond du Parc des Campeurs
 (Laurentides) 149
 Centre de ski de fond du sentier des Caps
 (Charlevoix) 110
 Centre de ski de fond et raquette de la
 Pinière (Centre-du-Québec) 122
 Centre de ski de fond et raquette de L'Estérel
 (Laurentides) 150
 Centre de ski de fond Gai-Luron
 (Laurentides) 150
 Centre de ski de fond La clé des Bois
 (Centre-du-Québec) 177
 Centre de ski de fond La Randonnée
 (Laurentides) 151
 Centre de ski de fond L'Isle-aux-Coudres
 (Charlevoix) 114
 Centre de ski de fond Mont-Sainte-Anne
 (Québec et sa région) 215
 Centre de ski de fond Richmond-Melbourne
 (Cantons-de-l'Est) 98
 Centre de ski de fond Robert Giguère
 (Québec et sa région) 223

- Centre de ski de fond Sutton en Haut (Cantons-de-l'Est) 98
- Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin (Cantons-de-l'Est) 97
- Centre Do-Mi-Ski (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 227
- Centre-du-Québec **174**, 175
- Centre écologique Fernand-Seguïn (Montréal) 187
- Centre nature Saint-Basile (Québec et sa région) 222
- Centre Notre-Dame-de-Fatima (Montréal) 188
- Centre Plein Air Castor (Québec et sa région) 216
- Centre plein air de Granada (Abitibi-Témiscamingue) 86
- Centre Ski-Neuf (Québec et sa région) 223
- Centre touristique
du Lac-Simon (Outaouais) 210
- Centre touristique La Montagne-Coupée (Lanaudière) 139
- Centre touristique La Petite Rouge (Outaouais) 206
- Charlevoix **108**, 109
- Château Montebello (Outaouais) 207
- Chaudière-Appalaches 115, **116**
- Chez Ti-Jean ski de fond (Lanaudière) 144
- Cidrie artisanale Michel Jodoin (Montréal) 188
- Climat 55
- Club de golf et curling Thetford (Chaudière-Appalaches) 120
- Club de plein air de Sainte-Agathe-des-Monts (Laurentides) 151
- Club de Ski Bord de l'Eau (Chaudière-Appalaches) 122
- Club de ski de fond de l'Or Blanc (Chaudière-Appalaches) 121
- Club de ski de fond d'Évain (Abitibi-Témiscamingue) 86
- Club de ski de fond de Val-d'Or (Abitibi-Témiscamingue) 83
- Club de ski de fond Dorval d'Alma (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 228
- Club de ski de fond et de raquette de Rougemont (Montréal) 188
- Club de ski de fond et raquette de Robertsonville (Chaudière-Appalaches) 121
- Club de ski de fond et raquette La Balade (Chaudière-Appalaches) 120
- Club de ski de fond La Balade (Chaudière-Appalaches) 121
- Club de ski de fond Labelle (Laurentides) 168
- Club de ski de fond La Loutre (Centre-du-Québec) 182
- Club de ski de fond La Tuque Rouge (Mauricie) 178
- Club de ski de fond Le Norvégien (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 229
- Club de ski de fond Les Éboulements (Charlevoix) 114
- Club de ski de fond Saint-François (Centre-du-Québec) 182
- Club de ski de fond Senneterre (Abitibi-Témiscamingue) 86
- Club de ski Norfond (Côte-Nord) 125
- Club Les 6 Cantons (Laurentides) 152
- Club Perce-Neige (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 233
- Club plein air de Roberval (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 234
- Club Rapido de Sept-Îles (Côte-Nord) 126
- Club Ski Beauce (Chaudière-Appalaches) 122
- Club Skinoramik (Abitibi-Témiscamingue) 87
- Club sportif Les Appalaches (Chaudière-Appalaches) 117
- Club Tobo-Ski (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 229
- Collines d'Alembert, Les (Abitibi-Témiscamingue) 84
- Collines Kékéko, Les (Abitibi-Témiscamingue) 83
- Complexe Baie-des-Sables (Cantons-de-l'Est) 106
- Coopérative de ski de fond Mouski (Bas-Saint-Laurent) 94
- Côte-Nord 123, **124**
- Courte randonnée 30, 40

D

- Déclinaison magnétique 47
- Descentes 33
- Diable Vert, Au (Cantons-de-l'Est) 99
- Domaine de la baie Gillies (Abitibi-Témiscamingue) 87
- Domaine des Chutes du Ruisseau Creux (Gaspésie) 131
- Domaine du Lac Louise (Centre-du-Québec) 181
- Domaine Maizerets (Québec et sa région) 217
- Domaine Notre-Dame (Québec et sa région) 222
- Double poussée 32
- Droits d'accès 26

E

- East Hereford (Cantons-de-l'Est) 99
- Eau 39
- Échauffement 29
- Écomuseum (Arboretum de Montréal) 196

Enfants 61
 Engelures 45
 Entorse 44
 Entraînement 36
 Entretien mécanique 54
 Équipement 63
 Événements
 Boréal Loppet (Côte-Nord) 27
 Gatineau Loppet (Outaouais) 27
 Grande Traversée de la Gaspésie (Gaspésie) 27
 Marathon canadien de ski (Outaouais) 27
 Pentathlon des neiges (Québec et environs) 28
 Tour du mont Valin (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 27
 Traversée des Laurentides (Laurentides) 27

F

Fartage 73
 Fédération québécoise de la marche, La 25
 Ferme 5 étoiles, La (Côte-Nord) 126
 Forêt habitée de Dudswell, La (Cantons-de-l'Est) 100
 Forêt récréotouristique de la Montagne du Diable, La (Laurentides) 153
 Fréquence cardiaque 37

G

Gaspésie 129, **130**
 Génévrier, Le (Charlevoix) 112
 Gestes techniques 32
 Gîte de l'Écureuil (Québec et sa région) 223
 Grands événements 27

H

Habillement 75
 Habillement de jour 77
 Havre familial (Lanaudière) 140
 Histoire 21
 Hypothermie 45
 signes et symptômes 42
 traitement 43

I

Île des Sœurs (Montréal) 197
 Inter-Centre (Lanaudière) 237
 Interval, L' (Laurentides) 153

J

Jackrabbit 24
 Jardin botanique (Montréal) 198

K

Kilométrage linéaire 52
 Kilométrage total 52

L

Lanaudière 135, **136**
 La raquette d'hier à aujourd'hui 20
 Laurentides **146**, 147
 Laval 169, **170**
 Ligue de ski de fond Jackrabbit 25
 Location d'équipement 72
 Longue randonnée à skis 31
 Longues randonnées **236**

M

Marais de la Rivière aux Cerises (Cantons-de-l'Est) 107
 Mauricie **174**, 175
 Mont Daviault (Côte-Nord) 128
 Mont-Édouard (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 230
 Montées 32
 Montérégie 183, **184**
 Montfortaine, La (Laurentides) 154
 Mont Grand-Fonds (Charlevoix) 112
 Mont Ham (Cantons-de-l'Est) 100
 Mont Orignal (Chaudière-Appalaches) 117
 Mont Ouareau (Lanaudière) 141
 Montréal 193, **194**
 Mont Rigaud (Montérégie) 189
 Monts Severson (Côte-Nord) 128
 Mont-Vidéo (Abitibi-Témiscamingue) 84
 Municipalité de Saint-Hyppolite (Laurentides) 167
 Murailles, Les (Longues randonnées) 248

N

Niveaux de difficulté 52

O

Oiseaux 59
 Organismes 25
 Orientation 46
 Outaouais **204**, 205

P

Parc Angrignon (Montréal) 197
 Parc de la Gatineau (Outaouais) 208
 Parc de la Gorge de Coaticook (Cantons-de-l'Est) 101

- Parc de la Rivière-des-Mille-Îles (Laval) 172
- Parc de la Rivière-du-Moulin (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 232
- Parc de l'île Saint-Quentin (Mauricie) 181
- Parc d'environnement naturel de Sutton (Cantons-de-l'Est) 101
- Parc des Champs-de-Bataille (Québec et sa région) 218
- Parc des chutes de la Petite rivière Bostonnais (Mauricie) 178
- Parc des Chutes de Sainte-Ursule (Mauricie) 179
- Parc des Prairies (Laval) 173
- Parc du Domaine Vert (Laurentides) 154
- Parc du Mont-Arthabaska (Centre-du-Québec) 181
- Parc du Mont-Comi (Bas-Saint-Laurent) 90
- Parc du Mont-Royal (Montréal) 197
- Parc écoforestier de Johnville (Cantons-de-l'Est) 101
- Parc écologique Le Renouveau (Laurentides) 156
- Parc écotouristique de la Montagne d'Argent (Laurentides) 168
- Parc Le Rocher (Montérégie) 190
- Parc Les Salines (Montérégie) 189
- Parc linéaire Le P'tit Train du Nord (Laurentides) 155
- Parc Maisonneuve (Montréal) 198
- Parc Michel-Chartrand (Montérégie) 191
- Parc national d'Aiguebelle (Abitibi-Témiscamingue) 84
- Parc national de la Gaspésie (Gaspésie) 132
- Parc national de la Jacques-Cartier (Québec et sa région) 218
- Parc national de la Mauricie (Mauricie) 179
- Parc national de la Yamaska (Cantons-de-l'Est) 103
- Parc national des Grands-Jardins (Charlevoix) 113
- Parc national des Îles-de-Boucherville (Montérégie) 190
- Parc national des Monts-Valin (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 230
- Parc national d'Oka (Laurentides) 158
- Parc national du Bic (Bas-Saint-Laurent) 91
- Parc national du Fjord-du-Saguenay (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 231
- Parc national du Mont-Mégantic (Cantons-de-l'Est) 102
- Parc national du Mont-Orford (Cantons-de-l'Est) 104
- Parc national du Mont-Saint-Bruno (Montérégie) 190
- Parc national du Mont-Tremblant (Laurentides) 156
- Parc national Forillon (Gaspésie) 133
- Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies (Montréal) 200
- Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation (Montréal) 200
- Parc-nature du Bois-de-Liesse (Montréal) 201
- Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard (Montréal) 202
- Parc-nature du Cap-Saint-Jacques (Montréal) 202
- Parc régional de la Chute-à-Bull (Lanaudière) 142
- Parc régional de la Forêt Ouareau (Lanaudière) 141
- Parc régional de la Rivière-du-Nord (Laurentides) 161
- Parc régional de Saint-Bernard (Montérégie) 192
- Parc régional des Appalaches (Chaudière-Appalaches) 118
- Parc régional éducatif du Bois de Belle-Rivière (Laurentides) 160
- Parc régional Massif du Sud (Chaudière-Appalaches) 118
- Parc régional Val-David-Val-Morin (Laurentides) 159
- Parc régional Val-d'Irène (Gaspésie) 133
- Parcs 27
- Parc Terra Cotta (Montréal) 199
- Pas alternatif 32
- Pas de patin 33
- Patrouille canadienne de ski 25
- Perdu en forêt 53
- Pieds fârtés d'Amos, Les (Abitibi-Témiscamingue) 85
- Pistes d'animaux 57
- Plein Air Coaticook (Cantons-de-l'Est) 107
- Plein air Sainte-Adèle (Laurentides) 161
- Pohénégamook Santé Plein Air (Bas-Saint-Laurent) 91
- Points de côté 45
- Portes de l'Enfer, Les (Québec et sa région) 223
- Pourvoirie Domaine Bazinet (Lanaudière) 145
- Premiers soins 41
- Préparation d'une randonnée 60

Q

Québec, ville et région 211, **212**

R

Randonnée de Sainte-Agnès, La (Charlevoix) 111

Raquette 28

Raquette et ski de fond Saint-Côme (Lanaudière) 143
 Récré-eau des Quinze (Abitibi-Témiscamingue) 87
 Région de Québec 211
 Regroupement des stations de ski de fond de la région de Québec (Québec et sa région) 26, 213
 Regroupement Ski de fond Laurentides (Laurentides) 26, 148
 Réparations 72
 Réseau de ski de fond et de raquette de Morin-Heights (Laurentides) 162
 Réseau Plein Air Saint-Adolphe-d'Howard (Laurentides) 163
 Réserve écologique de la Forêt Blanche, La (Outaouais) 210
 Réserve faunique de Portneuf (Québec et sa région) 224
 Réserves 27
 Rythme 35

S

Saguenay-Lac-Saint-Jean 225, **226**
 Savoir-vivre du randonneur 57
 Sentier des Caps (Charlevoix) 110
 Sentier national, Le (Bas-Saint-Laurent) 93
 Sentiers balisés 47
 Sentiers Brandon, Les (Lanaudière) 145
 Sentiers de Bromont (Cantons-de-l'Est) 104
 Sentiers de Lac-Beauport, Les (Québec et sa région) 219
 Sentiers de la Presqu'île, Les (Lanaudière) 142
 Sentiers de la rivière Amédée, Les (Côte-Nord) 127
 Sentiers de l'Estrée, Les (Cantons-de-l'Est) 105
 Sentier des Caps de Charlevoix, Le (Charlevoix) 246
 Sentiers des Grandes Prairies (Chaudière-Appalaches) 121
 Sentiers de Windsor, Les (Cantons-de-l'Est) 107
 Sentiers du littoral et de la rivière Rimouski, Les (Bas-Saint-Laurent) 92
 Sentiers du Moulin, Les (Québec et sa région) 224
 Sentiers frontaliers (Cantons-de-l'Est) 106
 Sentiers L'Amical Saint-Hilarion, Les (Charlevoix) 114
 Sentiers pédestres des 3 Monts de Coleraine (Chaudière-Appalaches) 119
 Se relever 32
 Signaux 53
 Ski d'aventure 71
 Ski de fond 30
 Ski de fond Bellefeuille (Laurentides) 165
 Ski de fond et raquette Laterrière (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 234
 Ski de fond Mont-Tremblant (Laurentides) 165
 Ski de fond Québec 25
 Ski de loisir 68
 Ski de promenade 30
 Ski de raid 31
 Ski de randonnée 30
 Ski et raquette Saint-Donat (Lanaudière) 143
 Ski nordique 30
 Ski-raquette 31
 Ski sportif 70
 Station de ski Le Valinouët (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 234
 Station Plein Air Val-Mauricie (Mauricie) 182
 Station récréotouristique du Mont-Adstock (Chaudière-Appalaches) 119
 Station récréotouristique Gallix (Côte-Nord) 128
 Station touristique Duchesnay (Québec et sa région) 219
 Système multicouches 75

T

Température 55
 Température corporelle 41
 Traîneaux 62
 Transporter une charge 35
 Traversée de Charlevoix, La (Longues randonnées) 246

V

Vallée Bras-du-Nord (Québec et sa région) 220
 Vent 56
 Villégiature Matawinie (Lanaudière) 137
 Virages 33