

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
 (Montréal) 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 (Montréal) 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
 (Montréal) 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
 (Montréal) 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-Seguín (Monterégie) 187
- Centre nature Saint-Basile (Québec et sa région) 222
- Centre Notre-Dame-de-Fatima (Monterégie) 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 (Monterégie) 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 (Monterégie) 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

Partage 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

Jackrabbitt 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 Jackrabbitt 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 (Montréal) 190
 Parc Les Salines (Montréal) 189
 Parc linéaire Le P'tit Train du Nord (Laurentides) 155
 Parc Maisonneuve (Montréal) 198
 Parc Michel-Chartrand (Montréal) 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 (Montréal) 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 (Montréal) 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 (Montréal) 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 fartés 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