

Sommaire

Liste des cartes	4	Alimentation	61
Légende des cartes	5	Randonnée pédestre et perte de poids	64
Liste des encadrés	5	Premiers soins	66
Classification des randonnées	8	L'orientation	73
Label Ulysse	9	Climat et température	78
Sites favoris et randonnées à la carte	9	Hébergement	81
Les coups de cœur de l'auteur	10	Le savoir-vivre du randonneur	81
Randonnées accessibles avec un chien	12	La préparation d'une randonnée	83
Randonnées propices à l'observation de la faune et de la flore	14	Les enfants et la randonnée pédestre	84
Randonnées hivernales	16	L'équipement	89
Randonnées à caractère historique	18	Le matériel	92
Randonnées pour les familles	20	L'habillement	99
Randonnées au fil de l'eau	22	Réparation	103
Randonnées offrant de beaux points de vue	24	Les randonnées, région par région	109
Sites propices à la course en sentier	26	Abitibi-Témiscamingue	110
Derrière les mots	29	Bas-Saint-Laurent	118
Le Québec et la randonnée	31	Cantons-de-l'Est	136
Portrait du Québec	34	Charlevoix	158
La randonnée au Québec	35	Chaudière-Appalaches	176
Flore	35	Côte-Nord	186
Faune	36	Gaspésie	200
Observer les oiseaux	44	Îles de la Madeleine	220
Les clubs de marche et de randonnée	44	Lanaudière	228
Parcs et réserves	46	Laurentides	246
Vos déplacements au Québec	47	Laval	268
La randonnée	51	Mauricie et Centre-du-Québec	274
Marcher au fil des saisons	54	Montérégie	292
Physiologie de la marche	55	Montréal	304
Entraînement	59	Nord-du-Québec	320
		Outaouais	324
		Québec et sa région	334
		Saguenay-Lac-Saint-Jean	356
		Index	370
		Les sites par régions	380