



Les escapades urbaines 61

- 12 Québec, berceau de la Nouvelle-France 62
- 13 Trois-Rivières, capitale mondiale de la poésie 66
- 14 Montréal, capitale culturelle du Québec 68
- 15 Sherbrooke, la « reine des Cantons-de-l'Est » 72
- 16 Escapade à Gatineau et Ottawa 74

Les balades gourmandes 79

- 17 Entre vignobles et cantons 80
- 18 Des producteurs créatifs dans Lanaudière! 84
- 19 De l'île d'Orléans à Charlevoix 88
- 20 Au rythme du fleuve Saint-Laurent 90
- 21 Sur la Route des cidres 94
- 22 La Beauce, pays de l'érable 96
- 23 Le tour du monde à Montréal 100

Les grands espaces 105

- 24 Escale aux Îles de la Madeleine 106
- 25 Une expédition à l'île d'Anticosti 110
- 26 Au fil de l'eau dans Lanaudière et en Mauricie 114
- 27 D'île en île sur le Saint-Laurent 118
- 28 Cinq des plus beaux parcs du Québec 122
- 29 Le royaume des coureurs des bois 126

Les joies de l'hiver 131

- 30 Plaisirs hivernaux à Montréal 132
- 31 Envoûté par l'hiver dans Lanaudière 134
- 32 Québec, sur un air de carnaval hivernal 136
- 33 Une nature généreuse aux environs de Québec 138
- 34 La Mauricie en motoneige 140

Les voyages dans le temps 143

- 35 Sur les traces des Premières Nations 144
- 36 Les forts du Richelieu 148
- 37 Sur le chemin des Patriotes 150
- 38 Les seigneuries de la Côte-du-Sud 154
- 39 À pied dans le Vieux-Québec 158
- 40 Une exploration du Vieux-Montréal 162

Les expéditions de plein air 181

- 45 À vélo sur la voie du P'tit Train du Nord 182
- 46 Le Sentier des Caps de Charlevoix 186
- 47 La Véloroute des Bleuets 188
- 48 S'éclater aux Îles de la Madeleine 192
- 49 Rouler sur le Petit Témis 194
- 50 En kayak de mer dans l'archipel de Mingan 198

Les excursions en famille 167

- 41 Lâcher son fou dans les Laurentides! 168
- 42 Du surf, du chocolat et des animaux! 172
- 43 Le Québec western 174
- 44 Laval pour petits et grands 176