

Sommaire

| | | | |
|--|-----------|--|------------|
| Liste des cartes..... | 4 | Physiologie de la marche | 53 |
| Liste des encadrés | 5 | Entraînement | 57 |
| Légende des cartes..... | 5 | Premiers soins..... | 60 |
| Les régions touristiques du Québec | 7 | L'orientation | 67 |
| Classification des randonnées | 8 | Climat et température | 73 |
| Label Ulysse | 9 | Hébergement..... | 76 |
| Sites favoris et randonnées à la carte..... | 9 | Le savoir-vivre du randonneur | 76 |
| Les coups de cœur de l'auteur | 10 | La préparation d'une randonnée..... | 77 |
| Randonnées accessibles avec un chien..... | 12 | Les enfants et la randonnée pédestre | 79 |
| Randonnées propices à l'observation de la faune et de la flore..... | 14 | L'équipement | 83 |
| Randonnées à caractère historique..... | 16 | Le matériel | 86 |
| Randonnées pour les familles..... | 18 | L'habillement..... | 94 |
| Randonnées au fil de l'eau..... | 20 | Réparation..... | 97 |
| Randonnées offrant de beaux points de vue | 22 | Les randonnées, région par région | 101 |
| Sites propices à la course en sentier...24 | | Abitibi-Témiscamingue | 102 |
| Randonnées hivernales..... | 27 | Bas-Saint-Laurent | 110 |
| Derrière les mots | 29 | Cantons-de-l'Est..... | 126 |
| Le Québec et la randonnée | 31 | Charlevoix | 148 |
| Portrait du Québec | 34 | Chaudière-Appalaches..... | 166 |
| La randonnée au Québec..... | 35 | Côte-Nord..... | 176 |
| Flore | 35 | Gaspésie..... | 190 |
| Faune..... | 37 | Îles de la Madeleine | 210 |
| Observer les oiseaux..... | 44 | Lanaudière | 218 |
| Les clubs de marche et de randonnée ..45 | | Laurentides | 234 |
| Parcs et réserves | 46 | Laval | 254 |
| La randonnée | 49 | Mauricie et Centre-du-Québec..... | 260 |
| Marcher au fil des saisons | 52 | Montérégie | 276 |
| | | Montréal | 288 |
| | | Nord-du-Québec | 304 |
| | | Outaouais..... | 308 |
| | | Québec et sa région | 318 |
| | | Saguenay-Lac-Saint-Jean | 338 |
| | | Index..... | 354 |
| | | Les sites par région..... | 364 |