





Les 25 itinéraires

La nature à deux pas de la ville 77

- 10 Se ressourcer dans les parcs régionaux de la **Matawinie** *Nicola Zoghbi* 78
- 11 Escapade nature autour de **Trois-Rivières** *Simon Deschênes* 84
- 12 **Québec et ses environs**, là où l'histoire rencontre la nature *Bianca Pomerleau* 90
- 13 Randonnée, vélo et observation de la faune à deux pas de **Québec** *Yves Ouellet* 96

Randonnées en famille 103

- 14 Marcher et pédaler au **pays du curé Labelle** *Nicola Zoghbi* 104
- 15 Les couleurs flamboyantes de l'**Outaouais** *Simon Deschênes* 110
- 16 Immersion nordique au **pays des lacs et des eskers** *Bianca Pomerleau* 116
- 17 Nature, culture et terroir au **Centre-du-Québec** *Gabrielle Asselin* 122
- 18 Le fameux «tour du lac Saint-Jean» *Yves Ouellet* 128

Les longues randonnées 135

- 19 La Grande boucle des **Morios** dans l'arrière-pays de **Charlevoix** *Anne Péluas* 136
- 20 La traversée des **monts Groulx/Uapishka** *Dominique Caron* 140
- 21 Le **Sentier national au Québec**: secteur de **Lanaudière** *Dominique Caron* 144
- 22 Montagnes russes sur le **sentier Le Fjord** *Anne Péluas* 150
- 23 Le **Sentier international des Appalaches** dans la **région faunique de Matane** *Dominique Caron* 154
- 24 La grande traversée du parc de la **Gaspésie**, somptuosité au cœur des **Chic-Chocs** *Isabelle Couture, Anne Péluas* 158
- 25 **Le camino KAPOAH-Québec** *François Jacques (équipe KAPOAH)* 162

Par monts et collines 17

- 1 **Les Montéréggiennes**, une colline à la fois *Nicola Zoghbi* 18
- 2 Exploration des grands espaces **laurentiens** *Simon Deschênes* 24
- 3 Les plus beaux sommets de l'**Estrie** *Rodolphe Lasnes* 30
- 4 **Charlevoix**, de l'arrière-pays aux rives du **Saint-Laurent** *Bianca Pomerleau* 36
- 5 Le grand tour de la **Gaspésie** *Bianca Pomerleau* 42

Au fil de l'eau 49

- 6 Sur la route des **chutes** *Vanessa Racine* 50
- 7 Explorer les **rives** et les **îles** du **Saint-Laurent** *Simon Deschênes* 56
- 8 La ceinture de merveilles du majestueux **fjord du Saguenay** *Yves Ouellet, Isabelle Couture, Anne Péluas* 62
- 9 Les joyaux de la **Côte-Nord** *Rodolphe Lasnes* 70