

SOMMAIRE

Montréal et la randonnée 19

Les transports en commun	21	La faune	26
La flore	24		

La marche..... 31

Marcher au fil des saisons	34	Le savoir-vivre du randonneur...	41
Intégrer la marche à sa vie quotidienne.....	36	La préparation d'une randonnée	42
Avant de partir, toujours s'échauffer.....	38	Les enfants et la randonnée pédestre	42
Alimentation	39		

L'équipement 45

Le matériel	47	L'habillement.....	51
-------------------	----	--------------------	----

Montréal..... 57

Le centre de l'île	60	L'ouest de l'île.....	126
Marcher les marchés!	104	Le tour de l'île de Montréal ...	142
L'est de l'île.....	111		

Laval 159

La Rive-Nord 177

Le sud de Lanaudière	180	Les Basses-Laurentides	186
----------------------------	-----	------------------------------	-----

La Rive-Sud..... 199

Le long du fleuve	203	La vallée du Richelieu	232
Le Suroît	219	Aux portes des Cantons-de-l'Est	248

Index 254

Crédits photographiques 256