

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