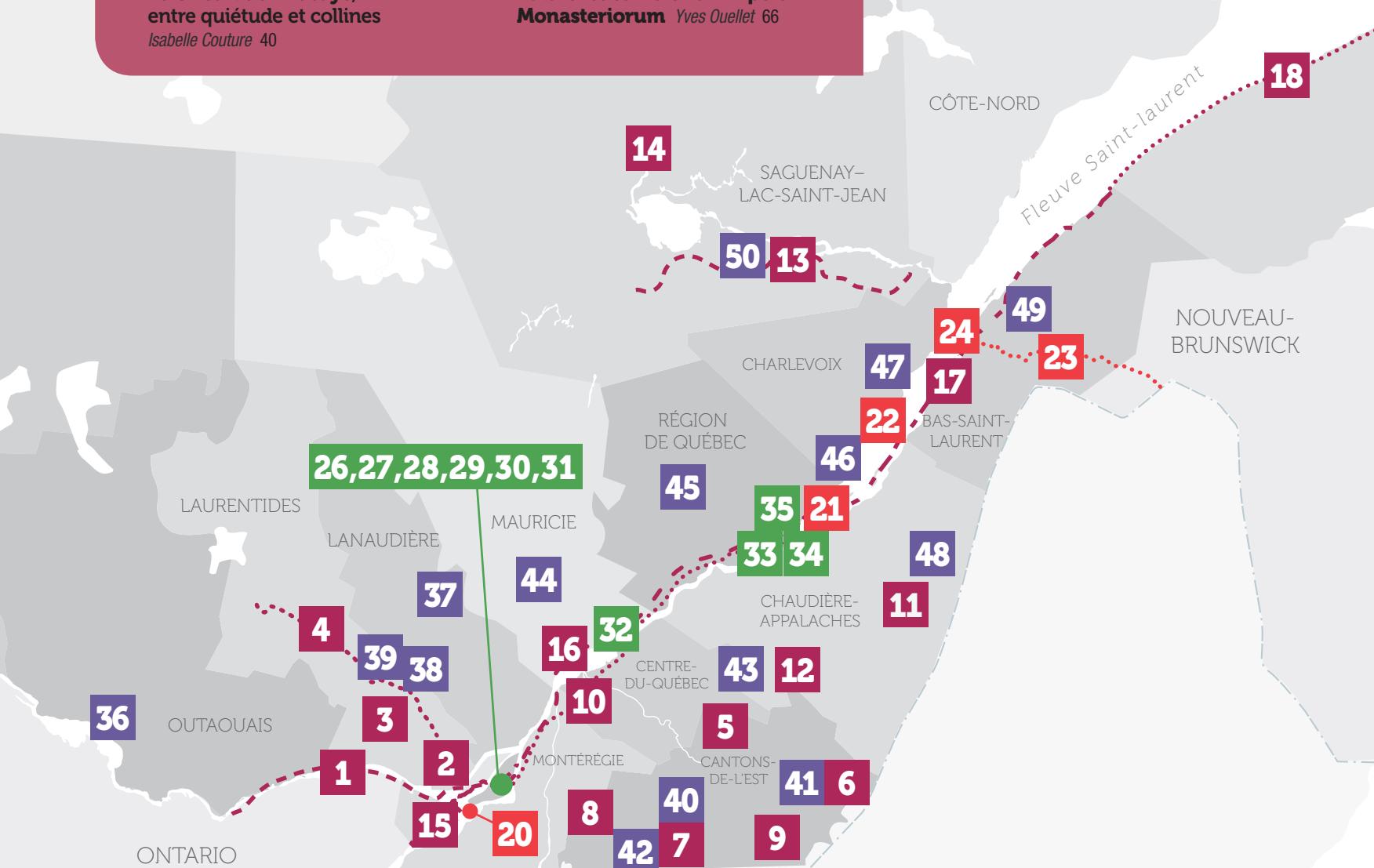


# Les 50 itinéraires

## Les chemins de marche pèlerine 13

- |   |   |  |
|---|---|--|
| 1 <b>Le chemin des Outaouais</b><br>Michelle Gaudet 14  | 8 <b>La marche Monts et vignobles de l'Estrie</b> Isabelle Couture 44   | 15 <b>La voie du Saint-Laurent: de Rivière-Beaudette à Montréal</b><br>Éric Laliberté et Brigitte Harouni 70 |
| 2 <b>La marche d'Alphonse, entre cours d'eau et vergers</b><br>Isabelle Maltais 18                          | 9 <b>Sillonner les vallons de la Voie des pèlerins de la Vallée</b><br>Isabelle Couture 46                      | 16 <b>La voie du Saint-Laurent: de Montréal à Québec</b><br>Éric Laliberté et Brigitte Harouni 72            |
| 3 <b>Marcher dans un «corridor» de nature et d'histoire</b> Anne Pélouas 22                                 | 10 <b>Parcourir le Chemin des Sanctuaires</b> Michelle Gaudet 50  | 17 <b>La voie du Saint-Laurent: de Québec à Sainte-Luce-sur-Mer</b><br>Éric Laliberté et Brigitte Harouni 76 |
| 4 <b>Le P'tit Train du Nord, un voyage dans les pays d'en haut</b><br>Éric Laliberté et Brigitte Harouni 26 | 11 <b>Les sentiers des Etchemins</b><br>Isabelle Couture 54   | 18 <b>La voie du Saint-Laurent: de Sainte-Luce-sur-Mer à Percé</b><br>Éric Laliberté et Brigitte Harouni 80  |
| 5 <b>Beauté et créativité le long du Parcours les Sources</b><br>Nancy Lebeuf 32                            | 12 <b>Le chemin de Saint-Jacques-Appalaches</b> Isabelle Couture 58   | 19 <b>Les Sentiers Entre Vents et Marées des îles de la Madeleine</b><br>Dominique Caron 86                  |
| 6 <b>Le Mini Compostelle Mégantic, montagnes impressionnantes et lac majestueux</b> Nancy Lebeuf 36         | 13 <b>Le sentier Notre-Dame-Kapatakan, dans la foulée des marches pèlerines d'Europe</b><br>Isabelle Couture 62 |  |
| 7 <b>Le Circuit de l'Abbaye, entre quiétude et collines</b><br>Isabelle Couture 40                          | 14 <b>Histoire, méditation et splendeurs naturelles sur le Chemin pèlerin Monasteriorum</b> Yves Ouellet 66     |  |





## Les promenades contemplatives 91

- 20 Randonnée fluviale autour de l'île Perrot** *Rodolphe Lasnes* 92
- 21 Le tour de l'île d'Orléans** *Isabelle Couture et Anne Pélouas* 94
- 22 Le tour de l'île aux Coudres** *Michelle Gaudet* 98
- 23 Le Petit-Témis, du Nouveau-Brunswick au fleuve Saint-Laurent** *Isabelle Couture et Anne Pélouas* 100
- 24 Marcher en «spectateur» de la nature sur l'île aux Lièvres** *Anne Pélouas* 104
- 25 Séjour dans l'archipel de Mingan** 108

## Les marches urbaines 113

- 26 Le tour de l'île de Montréal** *Rodolphe Lasnes* 114
- 27 Marcher les marchés de Montréal** 118
- 28 Les grandes artères de Montréal** 122
- 29 À la recherche des lieux de culte du quartier historique et du centre-ville de Montréal** 126
- 30 D'un versant à l'autre du mont Royal** 130
- 31 Marcher au-dessus du fleuve à Montréal** 134
- 32 Trois-Rivières, ville de poésie et d'histoire** 138
- 33 Québec, à l'ombre des fortifications** 142
- 34 Les deux pieds dans l'histoire de Québec et Lévis** *Anne Pélouas* 146
- 35 Exploration du parc de la Rivière-Saint-Charles et du corridor du Littoral** *Anne Pélouas* 150

## Les longues randonnées dans l'arrière-pays 155

- 36 La forêt de Davidson, un bijou sauvage en Outaouais** *Anne Pélouas* 156
- 37 La grande boucle Zen'Nature** *Dominique Caron* 158
- 38 Boucle automnale dans la forêt Ouareau, le pays des mélèzes** *Anne Pélouas* 162
- 39 Le Sentier Inter-Centre, une aventure au cœur de la nature laurentienne** *Bianca Pomerleau* 164
- 40 Les Sommets de l'Estrie** *Rodolphe Lasnes* 166
- 41 Explorer le parc national du Mont-Mégantic d'est en ouest** *Dominique Caron* 168
- 42 La réserve naturelle des Montagnes-Vertes, un site d'exception** *Anne Pélouas* 172
- 43 Le Sentier des Trotteurs et les secrets des contreforts des Appalaches** *Anne Pélouas* 176
- 44 Explorer l'ouest de la Mauricie sur le Sentier national** *Dominique Caron* 180
- 45 Dans l'univers envoûtant de la Vallée-Bras-du-Nord** *Isabelle Couture et Anne Pélouas* 184
- 46 Contempler le fleuve depuis le Sentier des Caps de Charlevoix** *Dominique Caron* 188
- 47 La Traversée de Charlevoix, de refuge en refuge** *Dominique Caron* 192
- 48 Le parc des Appalaches, entre cascades et montagne** *Gabrielle Asselin* 196
- 49 À la découverte des rivières du Bas-Saint-Laurent** *Anne Pélouas* 198
- 50 Les sentiers du lac Kénogami** *Gabrielle Asselin* 202