

SOMMAIRE

Montréal et la randonnée.....13

Les transports en commun	15	La faune	19
La flore	17	L'observation des oiseaux	21

La marche.....23

Marcher au fil des saisons	26	Le savoir-vivre du randonneur	30
Avant de partir, toujours s'échauffer	27	La préparation d'une randonnée	31
Alimentation	28	Les enfants et la randonnée pédestre	32

L'équipement35

Le matériel	37	L'habillement	40
-------------	----	---------------	----

Montréal.....45

Le centre de l'île	48	L'est de l'île	93
Marcher les marchés!	86	L'ouest de l'île	105

Laval121

La Rive-Nord.....139

Le sud de Lanaudière	142	Les Basses-Laurentides	147
----------------------	-----	------------------------	-----

La Rive-Sud.....159

Le long du fleuve	163	La vallée du Richelieu	189
Le Suroît	178	Aux portes des Cantons-de-l'Est	203

Index.....206

Crédits photographiques208