

Sommaire

| | | | |
|---|-----------|--|------------|
| Liste des cartes | 4 | Alimentation | 61 |
| Légende des cartes | 5 | Randonnée pédestre et perte de poids | 64 |
| Liste des encadrés | 5 | Premiers soins | 66 |
| Classification des randonnées | 8 | L'orientation | 73 |
| Label Ulysse | 9 | Climat et température | 78 |
| Sites favoris et randonnées à la carte | 9 | Hébergement | 81 |
| Les coups de cœur de l'auteur | 10 | Le savoir-vivre du randonneur | 81 |
| Randonnées accessibles avec un chien | 12 | La préparation d'une randonnée | 83 |
| Randonnées propices à l'observation de la faune et de la flore | 14 | Les enfants et la randonnée pédestre | 84 |
| Randonnées hivernales | 16 | L'équipement | 89 |
| Randonnées à caractère historique | 18 | Le matériel | 92 |
| Randonnées pour les familles | 20 | L'habillement | 99 |
| Randonnées au fil de l'eau | 22 | Réparation | 103 |
| Randonnées offrant de beaux points de vue | 24 | Les randonnées, région par région | 109 |
| Sites propices à la course en sentier | 26 | Abitibi-Témiscamingue | 110 |
| Derrière les mots | 29 | Bas-Saint-Laurent | 118 |
| Le Québec et la randonnée | 31 | Cantons-de-l'Est | 136 |
| Portrait du Québec | 34 | Charlevoix | 158 |
| La randonnée au Québec | 35 | Chaudière-Appalaches | 176 |
| Flore | 35 | Côte-Nord | 186 |
| Faune | 36 | Gaspésie | 200 |
| Observer les oiseaux | 44 | Îles de la Madeleine | 220 |
| Les clubs de marche et de randonnée | 44 | Lanaudière | 228 |
| Parcs et réserves | 46 | Laurentides | 246 |
| Vos déplacements au Québec | 47 | Laval | 268 |
| La randonnée | 51 | Mauricie et Centre-du-Québec | 274 |
| Marcher au fil des saisons | 54 | Montérégie | 292 |
| Physiologie de la marche | 55 | Montréal | 304 |
| Entraînement | 59 | Nord-du-Québec | 320 |
| | | Outaouais | 324 |
| | | Québec et sa région | 334 |
| | | Saguenay-Lac-Saint-Jean | 356 |
| | | Index | 370 |
| | | Les sites par régions | 380 |