

# Sommaire

<b>Liste des cartes</b>	<b>4</b>	Alimentation	61
<b>Légende des cartes</b>	<b>5</b>	Randonnée pédestre et perte de poids	64
<b>Liste des encadrés</b>	<b>5</b>	Premiers soins	66
<b>Classification des randonnées</b>	<b>6</b>	L'orientation	73
<b>Label Ulysse</b>	<b>7</b>	Climat et température	78
<b>Sites favoris et randonnées à la carte</b>	<b>7</b>	Hébergement	81
Les coups de cœur de l'auteur	8	Le savoir-vivre du randonneur	81
Randonnées accessibles avec un animal domestique	10	La préparation d'une randonnée	83
Randonnées propices à l'observation de la faune et de la flore	12	Les enfants et la randonnée pédestre	84
Randonnées hivernales	14	<b>L'équipement</b>	<b>89</b>
Randonnées à caractère historique	16	Le matériel	92
Randonnées pour les familles	18	L'habillement	99
Randonnées au fil de l'eau	20	Réparation	103
Randonnées offrant de beaux points de vue	22	<b>Les randonnées, région par région</b>	<b>109</b>
Sites propices à la course en sentier	24	Abitibi-Témiscamingue	110
<b>Derrière les mots</b>	<b>29</b>	Bas-Saint-Laurent	118
<b>Le Québec et la randonnée</b>	<b>31</b>	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	45	Lanaudière	228
Parcs et réserves	46	Laurentides	246
Vos déplacements au Québec	47	Laval	268
<b>La randonnée</b>	<b>51</b>	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
		<b>Index</b>	<b>370</b>
		<b>Les sites par régions</b>	<b>380</b>