

Sommaire

Montréal et la randonnée	13		
Les transports en commun	15	Le parc-nature de la Pointe-aux-Prairies	68
La flore	17	Le parc-nature de l'Île-de-la-Visitation	70
La faune	18	Le Complexe environnemental Saint-Michel	73
L'observation des oiseaux	18	Le parc du Ruisseau-De Montigny	73
Les parcs-nature de Montréal	20		
Montréal	23	L'ouest de l'île	74
Montréal au fil des siècles	26	Le parc-nature du Bois-de-Liesse	74
Le centre de l'île	27	Le parc du Centenaire	79
Le boulevard Saint-Laurent	27	Le parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard	80
La rue Saint-Denis	31	Le parc-nature du Cap-Saint-Jacques	82
La rue Sherbrooke	32	L'Arboretum Morgan et l'Écomuseum	85
La rue Sainte-Catherine	33	Le Lieu historique national du Canal-de-Sainte-Anne-de-Bellevue	86
Les galeries intérieures de Montréal	35	Le parc Terra Cotta	87
L'avenue du Mont-Royal	36		
Les ruelles du Plateau	38	Laval	89
Le Vieux-Port de Montréal	39	Le Centre de la nature de Laval	92
Le Jardin du Gouverneur	40	Le Boisé Papineau	93
Le parc du Mont-Royal	41	Le vieux Saint-Vincent-de-Paul	94
Le cimetière Notre-Dame-des-Neiges	46	Le vieux Saint-François	95
Le parc La Fontaine	48	Le vieux Sainte-Rose	96
Le parc Jean-Drapeau	48	Le parc de la Rivière-des-Mille-Îles	97
L'île des Sœurs	52	L'Orée-des-Bois	99
Les berges de Verdun	53	Laval-sur-le-Lac	100
Le Jardin de la Métairie	55	Les îles Laval	101
Le Lieu historique national du Canal-de-Lachine	55	Le vieux Sainte-Dorothée	101
Le parc Angrignon	57	Le vieux Saint-Martin	102
Marcher les marchés!	58	Le Bois Chomedey	103
Du marché Lachine au marché Atwater	58	Le parc des Prairies	104
Du marché Atwater au marché Maisonneuve	59		
Du marché Maisonneuve au marché Jean-Talon	60	La Rive-Nord	105
Du marché Jean-Talon au marché Atwater	61	Le sud de Lanaudière	108
L'est de l'île	62	Les Sentiers de la Presqu'île	108
Le pôle Maisonneuve	62	Le parc de l'Île Lebel	109
La promenade Bellerive	67	L'Île-des-Moulins	109
		La TransTerrebonne	111
		Les Basses-Laurentides	112
		Le Centre d'interprétation de la nature de Boisbriand	112
		Le vieux Saint-Eustache	113
		Le boisé Roger-Lemoine	114
		Le parc national d'Oka	115
		Le parc du Domaine Vert	118

Le parc régional éducatif du Bois de Belle-Rivière	119	Le Centre de la nature de Mont-Saint-Hilaire	152
Le parc régional de la Rivière-du-Nord	120	Le Jardin Daniel A. Séguin	154
La Rive-Sud	123	Saint-Hyacinthe	154
Le long du fleuve	126	Le parc Les Salines	155
Le parc national des Îles-de-Boucherville	126	Le Boisé des Douze	156
Le Vieux-Boucherville	128	Saint-Denis-sur-Richelieu	156
Le parc Marie-Victorin et la promenade René-Lévesque	130	Chouette à voir!	158
Le parc Michel-Chartrand	131	Le Lieu historique national du Canal-de-Saint-Ours	159
Le parc de la Cité	133	Aux portes des Cantons-de-l'Est	160
Le parc national du Mont-Saint-Bruno	134	Le Centre d'interprétation de la nature du Lac Boivin	160
Le parc Le Rocher	136	Le Centre de la nature de Farnham	161
Le Récré-O-Parc de Ville Sainte-Catherine	136		
Le centre écologique Fernand-Séguin	137	La marche	163
Le refuge faunique Marguerite-D'Youville	138	Marcher au fil des saisons	166
Le Suroît	139	<i>J'ai du bon tabac dans ma... ↗</i>	166
Le parc-nature Bois Robert	139	Avant de partir, toujours s'échauffer	167
Le parc régional de Beauharnois-Salaberry	140	Alimentation	167
Pointe-du-Buisson	141	L'herbe à puce	169
Le parc régional des Îles de Saint-Timothée	142	Le savoir-vivre du randonneur	170
Le parc Delpha-Sauvé	143	La préparation d'une randonnée	170
Le Lieu historique national de Coteau-du-Lac	144	Les enfants et la randonnée pédestre	171
Le parc des Ancres de Pointe-des-Cascades	145		
Le Parc historique de la Pointe-du-Moulin	146	L'équipement	173
Le mont Rigaud	147	Le matériel	175
La vallée du Richelieu	148	L'habillement	178
Le mont Saint-Grégoire	148		
Le Lieu historique national du Canal-de-Chambly	149	Index	182
Le Lieu historique national du Fort-Chambly	150		
La Cidrerie Michel Jodoin	151		

Symboles utilisés dans ce guide



Animaux domestiques admis



Randonnée hivernale



Téléphone



Tous les jours



une, deux ou trois étoiles sont attribuées pour les qualités exceptionnelles d'un site de marche.

Liste des cartes

Centre de l'île de Montréal	28-29	Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies	69
Est de l'île de Montréal	64-65	Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation	71
Île de Montréal et ses environs	24	Parc-nature du Bois-de-Liesse	78
Laval	90	Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard	81
Mont Royal	43	Parc-nature du Cap-Saint-Jacques	83
Ouest de l'île de Montréal	76-77	Parc Michel-Chartrand	132
Parc de la Rivière-des-Mille-Îles	98	Pôle Maisonneuve	63
Parc Jean-Drapeau	51	Rive-Sud	124
Parc national des Îles-de-Boucherville	127	Rive-Nord	106
Parc national d'Oka	116		

Légende des cartes

	Attrait		Frontière internationale
	Mer, lac, rivière		Frontière provinciale ou régionale
	Forêt ou parc		Chemin de fer
	Place		
	Aéroport international		Passerelle
	Aire de pique-nique		Pavillon de services
	Bâtiment / Point d'intérêt		Plage
	Cimetière		Point de vue
	Église		Station de métro (Montréal)
	Gare routière		Stationnement
	Infirmerie		Terrain de camping
	Information touristique		Terrain de golf
	Montagne		Toilettes
	Musée		Traversier (ferry)



Autoroute



Route principale



Route secondaire