

# Sommaire

## 30 sites de plein air au printemps.....13

1	Le parc côtier Kiskotuk et l'île Verte (Bas-Saint-Laurent) <i>Julie Brodeur</i> .....14	7	Le parc des Chutes-de-la-Chaudière (Chaudière-Appalaches) <i>Anne Pélouas</i> ..... 25	15	Le parc des Chutes de Sainte-Ursule (Mauricie) <i>Julie Brodeur</i> ..... 39	23	Le parc régional de Beauharnois-Salaberry (Montérégie) <i>Yves Ouellet</i> ..... 49
2	Le Canyon des Portes de l'Enfer (Bas-Saint-Laurent) <i>Julie Brodeur</i> .....16	8	Les Sentiers pédestres des 3 Monts de Coleraine (Chaudière-Appalaches) <i>Julie Brodeur</i> .....27	16	La Pourvoirie du Lac Blanc (Mauricie) <i>Annie Gilbert</i> .....41	24	Le parc-nature de l'Île-de-la-Visitation (Montréal) <i>Julie Brodeur</i> ..... 50
3	La Société d'écologie de la batture du Kamouraska (SEBKA) (Bas-Saint-Laurent) <i>Julie Brodeur</i> ..... 18	9	Le parc national de l'Île-Bonaventure-et-du-Rocher-Percé (Gaspésie) <i>Annie Gilbert</i> ..... 28	17	La réserve faunique Mastigouche (Mauricie, Lanaudière) <i>Annie Gilbert</i> ...42	25	La Réserve écologique de la Forêt-la-Blanche (Outaouais) <i>Julie Brodeur</i> ..... 53
4	Le parc régional du Mont-Ham (Cantons-de-l'Est) <i>Julie Brodeur</i> ..... 19	10	Le parc régional des Sept-Chutes (Lanaudière) <i>Anne Pélouas</i> ..... 30	18	Le Centre de la Nature du mont Saint-Hilaire (Montérégie) <i>Annie Gilbert</i> ..... 43	26	Éco-Odyssée (Outaouais) <i>Julie Brodeur</i> ..... 54
5	Les sentiers du Mont Bélanger (Cantons-de-l'Est) <i>Julie Brodeur</i> .....21	11	La réserve naturelle Alfred-Kelly (Laurentides) <i>Anne Pélouas</i> .32	19	Le parc national des Îles-de-Boucherville (Montérégie) <i>Annie Gilbert</i> ..... 45	27	La promenade Samuel-De Champlain (Québec et sa région) <i>Annie Gilbert</i> ..... 55
6	La réserve mondiale de la biosphère du Lac-Saint-Pierre (Centre-du-Québec, Montérégie, Mauricie) <i>Annie Gilbert</i> ..... 22	12	Le parc du Corridor aérobique (Laurentides) <i>Anne Pélouas</i> ..... 35	20	L'île Saint-Bernard et le refuge faunique Marguerite-D'Youville (Montérégie) <i>Julie Brodeur</i> .... 46	28	Le parc de la Chute-Montmorency (Québec et sa région) <i>Annie Gilbert</i> ..... 56
		13	La rivière Rouge (Laurentides) <i>Julie Brodeur</i> ..... 36	21	Le parc régional des Îles-de-Saint-Timothée (Montérégie) <i>Julie Brodeur</i> .....47	29	Le parc naturel régional de Portneuf (Québec et sa région) <i>Julie Brodeur</i> .....59
		14	Le parc de la rivière Batiscan (Mauricie) <i>Julie Brodeur</i> .....37	22	La réserve nationale de faune du Lac-Saint-François (Montérégie) <i>Julie Brodeur</i> ..... 48	30	La Vallée Bras-du-Nord (Québec et sa région) <i>Julie Brodeur</i> ..... 60

## 52 sites de plein air en été.....63

31	Récré-eau des Quinze (Abitibi-Témiscamingue) <i>Anne Pélouas</i> ..... 64	43	Le parc du mont Arthabaska (Centre-du-Québec) <i>Anne Pélouas</i> ..... 84	57	L'île du Cap aux Meules (Îles de la Madeleine) <i>Anne Pélouas</i> ..... 105	70	Les parcs nationaux du Nunavik (Nunavik) <i>Annie Gilbert</i> .... 127
32	Le parc de Neigette (Bas-Saint-Laurent) <i>Anne Pélouas</i> ..... 65	44	Le Sentier des Caps de Charlevoix (Charlevoix) <i>Julie Brodeur</i> ..... 85	58	Le parc régional du Lac Taureau (Lanaudière) <i>Julie Brodeur</i> ..... 106	71	Le parc des chutes Coulonge (Outaouais) <i>Anne Pélouas</i> ..... 129
33	Les îles du Bas-Saint-Laurent (Bas-Saint-Laurent) <i>Julie Brodeur</i> ..... 66	45	Les sentiers de la municipalité des Éboulements (Charlevoix) <i>Anne Pélouas</i> ..... 87	59	La rivière L'Assomption (Lanaudière) <i>Julie Brodeur</i> ..... 107	72	Kenauk Nature (Outaouais) <i>Anne Pélouas</i> ..... 131
34	Le parc national du Bic (Bas-Saint-Laurent) <i>Annie Gilbert</i> ..... 69	46	L'archipel des Sept Îles (Côte-Nord) <i>Julie Brodeur</i> ... 88	60	Le parc linéaire Le P'tit Train du Nord (Laurentides) <i>Anne Pélouas</i> ..... 108	73	La réserve faunique de Papineau-Labelle (Outaouais) <i>Anne Pélouas</i> ..... 132
35	Le parc linéaire interprovincial Petit Témis (Bas-Saint-Laurent) <i>Julie Brodeur</i> ..... 70	47	La réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan (Côte-Nord) <i>Annie Gilbert</i> .... 89	61	Le parc régional Kiamika (Laurentides) <i>Julie Brodeur</i> ..... 111	74	Le parc régional du Lac 31 Milles (Outaouais) <i>Anne Pélouas</i> ..... 135
36	Le parc national de la Yamaska (Cantons-de-l'Est) <i>Annie Gilbert</i> .....71	48	Le parc national d'Anticosti (Côte-Nord) <i>Annie Gilbert</i> .... 90	62	Le parc régional du Poisson Blanc (Laurentides) <i>Anne Pélouas</i> ..... 112	75	Le parc national de Plaisance (Outaouais) <i>Julie Brodeur</i> ..... 136
37	L'Estriade et son réseau cyclable (Cantons-de-l'Est) <i>Dany Coulombe</i> ..... 73	49	La Station Uapishka (Côte-Nord) <i>Anne Pélouas</i> . 93	63	Plein-Air Sainte-Adèle (Laurentides) <i>Anne Pélouas</i> ..... 113	76	Le parc des Marais du Nord (Québec et sa région) <i>Yves Ouellet</i> ..... 137
38	Le parc de la Gorge de Coaticook (Cantons-de-l'Est) <i>Julie Brodeur</i> ..... 75	50	Le parc national de la Gaspésie (Gaspésie) <i>Annie Gilbert</i> .... 94	64	Le Centre de la nature (Laval) <i>Julie Brodeur</i> .....114	77	Le parc de la forêt ancienne du mont Wright (Québec et sa région) <i>Anne Pélouas</i> ..... 138
39	Le parc national du Mont-Mégantic (Cantons-de-l'Est) <i>Annie Gilbert</i> .....76	51	Le parc national Forillon (Gaspésie) <i>Annie Gilbert</i> .....97	65	Le parc de la Rivière-des-Mille-Îles (Laval) <i>Julie Brodeur</i> ....117	78	Le Domaine de Maizerets (Québec et sa région) <i>Anne Pélouas</i> ..... 139
40	Les Sentiers de l'Estrie (Cantons-de-l'Est) <i>Anne Pélouas</i> ..... 79	52	La rivière Bonaventure (Gaspésie) <i>Julie Brodeur</i> ..... 98	66	La réserve faunique du Saint-Maurice (Mauricie) <i>Anne Pélouas</i> ..... 119	79	Le parc national du Fjord-du-Saguenay (Saguenay-Lac-Saint-Jean) <i>Annie Gilbert</i> .....141
41	La forêt communautaire Hereford (Cantons-de-l'Est) <i>Dany Coulombe</i> .....81	53	Le mont Saint-Pierre (Gaspésie) <i>Julie Brodeur</i> ..... 99	67	Le Lieu historique national du Canal-de-Chambly (Montérégie) <i>Anne Pélouas</i> ..... 121	80	Le parc national de la Pointe-Taillon (Saguenay-Lac-Saint-Jean) <i>Annie Gilbert</i> .....142
42	Le parc national de Frontenac (Cantons-de-l'Est et Chaudière-Appalaches) <i>Annie Gilbert</i> ..... 82	54	Le Géoparc de Percé (Gaspésie) <i>Julie Brodeur</i> ... 100	68	Le parc Jean-Drapeau (Montréal) <i>Julie Brodeur</i> ... 123	81	La Véloroute des Bleuets (Saguenay-Lac-Saint-Jean) <i>Annie Gilbert</i> ..... 143
		55	La réserve nationale de faune de la Pointe-de-l'Est (Îles de la Madeleine) <i>Anne Pélouas</i> ..... 101	69	Le parc-nature du Cap-Saint-Jacques (Montréal) <i>Julie Brodeur</i> ..... 125	82	Le Parc Aventures Cap-Jaseux (Saguenay-Lac-Saint-Jean) <i>Anne Pélouas</i> ..... 145
		56	Le parc de Gros-Cap (Îles de la Madeleine) <i>Anne Pélouas</i> ..... 102				



## 34 sites de plein air en automne ..... 147

83	La réserve faunique La Vérendrye (Abitibi-Témiscamingue) Annie Gilbert..... 149	91	Le parc régional des Appalaches (Chaudière-Appalaches) Julie Brodeur..... 160	99	Le parc d'escalade et de randonnée de la Montagne d'Argent (Laurentides) Julie Brodeur..... 174	109	Le parc national du Mont-Saint-Bruno (Montérégie) Annie Gilbert..... 188
84	Le parc national d'Opémican (Abitibi-Témiscamingue) Annie Gilbert..... 151	92	Le mont Grand Morne (Chaudière-Appalaches) Julie Brodeur..... 163	100	Le parc régional de Val-David-Val-Morin (Laurentides) Anne Pélouas..... 175	110	Le parc Michel-Chartrand (Montérégie) Julie Brodeur..... 189
85	Le parc naturel et historique de l'Île aux Basques (Bas-Saint-Laurent) Julie Brodeur..... 152	93	Le Parc Nature de Pointe-aux-Outardes (Côte-Nord) Julie Brodeur..... 164	101	Le parc national d'Oka (Laurentides) Annie Gilbert..... 176	111	Le canyon Sainte-Anne (Québec et sa région) Annie Gilbert..... 190
86	Le parc national du Lac-Témiscouata (Bas-Saint-Laurent) Annie Gilbert..... 153	94	Le parc marin du Saguenay-Saint-Laurent (Côte-Nord et Saguenay-Lac-Saint-Jean) Annie Gilbert..... 167	102	Le parc national du Mont-Tremblant (Laurentides) Annie Gilbert..... 178	112	Le parc linéaire de la Rivière-Saint-Charles (Québec et sa région) Annie Gilbert..... 191
87	Le parc national du Mont-Orford (Cantons-de-l'Est) Annie Gilbert..... 155	95	Le parc régional du Mont-Saint-Joseph (Gaspésie) Julie Brodeur..... 168	103	Le parc national de la Mauricie (Mauricie) Annie Gilbert... 180	113	La réserve nationale de faune du Cap-Tourmente (Québec et sa région) Annie Gilbert..... 193
88	Le parc régional des Grandes-Coulées (Centre-du-Québec) Julie Brodeur..... 156	96	Les Sentiers Entre Vents et Marées (Îles de la Madeleine) Anne Pélouas... 170	104	Le Baluchon Éco-villégiature (Mauricie) Annie Gilbert... 183	114	Le parc national de la Jacques-Cartier (Québec et sa région) Annie Gilbert..... 194
89	Le Sentier des Monts du Lac-à-l'Empêche et du Four (Charlevoix) Anne Pélouas..... 157	97	Le parc régional de la Chute-à-Bull (Lanaudière) Anne Pélouas..... 172	105	Le parc récréoforestier Saint-Mathieu (Mauricie) Julie Brodeur..... 184	115	Le parc de la caverne Trou de la Fée (Saguenay-Lac-Saint-Jean) Yves Ouellet..... 196
90	Le parc national des Grands-Jardins (Charlevoix) Annie Gilbert..... 158	98	Le parc régional des Chutes Monte-à-Peine-et-des-Dalles (Lanaudière) Anne Pélouas..... 173	106	La Seigneurie du Triton (Mauricie) Annie Gilbert... 185	116	Le Centre plein air Bec-Scie (Saguenay-Lac-Saint-Jean) Anne Pélouas..... 198

## 34 sites de plein air en hiver ..... 201

117	Le parc national d'Aiguebelle (Abitibi-Témiscamingue) Annie Gilbert..... 203	126	Le parc régional du Massif du Sud (Chaudière-Appalaches) Julie Brodeur..... 215	134	Le Domaine Enchanteur (Mauricie) Julie Brodeur.... 224	143	La station touristique Mont-Sainte-Anne (Québec et sa région) Annie Gilbert..... 238
118	Les collines Kékéko (Abitibi-Témiscamingue) Julie Brodeur..... 205	127	La réserve faunique de Matane et l'Auberge de montagne des Chic-Chocs (Gaspésie) Annie Gilbert... 216	135	Le centre écologique Fernand-Seguín (Montérégie) Julie Brodeur..... 225	144	La Station touristique Duchesnay (Québec et sa région) Annie Gilbert..... 240
119	Le mont Gosford (Cantons-de-l'Est) Dany Coulombe..... 206	128	Le parc régional de la Forêt Ouareau (Lanaudière) Anne Pélouas..... 218	136	Le mont Royal et son parc (Montréal) Julie Brodeur... 226	145	La réserve faunique des Laurentides (Québec et sa région) Annie Gilbert..... 241
120	Bromont, montagne d'expériences (Cantons-de-l'Est) Julie Brodeur..... 207	129	Le parc naturel habité de Saint-Donat (Lanaudière) Anne Pélouas..... 219	137	L'Arboretum Morgan et le Zoo Ecomuseum (Montréal) Julie Brodeur..... 229	146	Le parc national des Monts-Valin (Saguenay-Lac-Saint-Jean) Annie Gilbert..... 243
121	Le Parc d'environnement naturel de Sutton (Cantons-de-l'Est) Julie Brodeur..... 208	130	Ski Montagne Coupée (Lanaudière) Julie Brodeur..... 220	138	Le parc de la Gatineau (Outaouais) Julie Brodeur..... 231	147	Le parc de la Rivière-du-Moulin (Saguenay-Lac-Saint-Jean) Yves Ouellet..... 244
122	Owl's Head (Cantons-de-l'Est) Julie Brodeur..... 209	131	Le parc régional Montagne du Diable (Laurentides) Anne Pélouas..... 221	139	Le parc régional du Mont Morissette (Outaouais) Julie Brodeur..... 232	148	Le Parc régional des Grandes-Rivières du lac Saint-Jean (Saguenay-Lac-Saint-Jean) Yves Ouellet..... 245
123	Le Massif de Charlevoix (Charlevoix) Annie Gilbert..... 210	132	Le réseau de ski de fond et de raquette de Morin-Heights (Laurentides) Anne Pélouas..... 222	140	Arbraska Lafliche (Outaouais) Julie Brodeur..... 233	149	Le Valinouët (Saguenay-Lac-Saint-Jean) Anne Pélouas..... 246
124	Le parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie (Charlevoix) Annie Gilbert..... 212	133	Le Centre Plein Air Saint-Adolphe-d'Howard (Laurentides) Anne Pélouas..... 223	141	Le parc des Montagnes Noires de Ripon (Outaouais) Anne Pélouas..... 234	150	Mont Édouard (Saguenay-Lac-Saint-Jean) Anne Pélouas..... 249
125	Le Mont Grand-Fonds (Charlevoix) Julie Brodeur..... 214			142	Le parc des Champs-de-Bataille (Québec et sa région) Annie Gilbert..... 237		

Crédits photographiques .....	250
Index des sites de plein air .....	252
Index des activités.....	254