

SOMMAIRE

PRÉSENTATION 5

Chapitre 1
D'EAU ET D'HISTOIRE 7
 Le Vieux-Montréal 8
 Montréal et ses îles 15
 Le canal de Lachine 19
 L'ouest de l'île 22
 Le Sault-au-Récollet 25

Chapitre 2
FLÂNER AU BORD DES LACS ET DES RIVIÈRES — À PIED OU À VÉLO! 29
 Du Vieux-Port à Lachine en passant par le Pôle des Rapides 30
 Montréal et ses îles 34
 Montréal centre 43
 L'ouest de l'île 46
 La rivière des Prairies 49

Chapitre 3
BAIN DE SOLEIL URBAIN 51
 Les plages 52
 Les piscines extérieures 53
 Les piscines intérieures 55
 Les plans d'eau des parcs 57

Chapitre 4
D'AVENTURE ET DE PLEIN AIR 61
 Le canot et le kayak 62
 Le surf de rivière 66
 Le kitesurf 67
 Le rabaska 71
 La descente de rapides 71
 La pêche 71
 L'observation des oiseaux 77

Chapitre 5
SUR L'EAU, ALLÈGREMENT! 79
 Partir en croisière 80
 Naviguer de marina en marina 84

Chapitre 6
MANGER, BOIRE ET DORMIR AU FIL DE L'EAU 89
 Le Vieux-Montréal 90
 Montréal et ses îles 98
 Montréal centre 100
 Le canal de Lachine 102
 L'ouest de l'île 105
 Le Sault-au-récollet 107

Index 109
 Liste des cartes 113
 Cartes 114
 Notes 124
 Nos coordonnées – écrivez-nous 128