

Sommaire

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

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

Symboles utilisés dans ce guide

🐾 Animaux domestiques admis
❄️ Randonnée hivernale

📞 Téléphone
t/j Tous les jours

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