

# Sommaire

<b>Le ski alpin au Québec</b>	<b>7</b>	<b>Chaudière-Appalaches</b>	<b>87</b>
Historique	9	Station touristique Massif du Sud	88
Les domaines skiables du Québec	10	Station de ski Mont Orignal	90
Les plus hauts dénivelés au Québec	11	Station récréotouristique du Mont Adstock	92
Les niveaux de difficulté des pistes	11	Centre de plein air de Lévis	94
La sécurité sur les pentes	12	<b>Côte-Nord</b>	<b>97</b>
Skier à bon prix	15	Mont Ti-Basse	98
Se préparer et bien vivre une journée de ski	16	Station de ski Gallix	101
Du ski pour tous les goûts	19	<b>Gaspésie</b>	<b>105</b>
Quelques grands événements	22	Mont-Castor	106
L'équipement	24	Ski Mont Restigouche	108
S'habiller pour skier	25	Centre de ski Pin Rouge	110
Quelques boutiques spécialisées au Québec	28	Parc régional de Val-d'Irène	112
Lexique	29	Le Petit Chamonix	115
<b>Abitibi-Témiscamingue</b>	<b>31</b>	Centre de plein air Cap-Chat	116
Centre Plein Air Mont Kanasuta	32	Les Chic-Chocs	118
Mont-Vidéo	35	<b>Lanaudière</b>	<b>119</b>
<b>Bas-Saint-Laurent</b>	<b>37</b>	Ski La Réserve	120
Parc du Mont-Comi	39	Station touristique Val Saint-Côme	123
Val-Neigette	41	Ski Montcalm	125
Parc du Mont-Saint-Mathieu	44	Centre de ski Mont-Garceau	127
Station Plein Air Saint-Pacôme	45	<b>Laurentides</b>	<b>129</b>
Centre de plein air familial de Cabano	47	Mont Avila	130
<b>Cantons-de-l'Est</b>	<b>49</b>	Mont Saint-Sauveur	134
SkiBromont.com	50	Mont Olympia	136
Sutton, <u>Ma</u> station de montagne!	54	Ski Mont Gabriel	138
Mont Orford	57	Ski Morin Heights	140
Owl's Head	60	Mont Habitant	142
Centre récréotouristique Montjoye	62	Mont Avalanche	144
Mont Shefford	64	Ski Chantecler	145
Mont Bellevue	66	Mont Blanc	148
Complexe de plein air Baie des Sables	68	Centre de ski Vallée Bleue	149
<b>Centre-du-Québec</b>	<b>71</b>	Mont-Alta	151
Station du Mont Gleason	72	Belle Neige	153
Centre de glisses Mont Apic	74	Gray Rocks	154
<b>Charlevoix</b>	<b>77</b>	Mont Tremblant	156
Le Massif de Petite-Rivière-Saint-François	78	<b>Mauricie</b>	<b>163</b>
Mont Grand-Fonds	83	Vallée du Parc	165
		Saint-Mathieu-Les-Cantons	167
		Centre municipal de ski La Tuque	169

<b>Mauricie (suite)</b>		<b>Région de Québec</b>	<b>193</b>
Mont Carmel	170	Mont-Sainte-Anne	194
Station de plein air Val-Mauricie	172	Station touristique Stoneham	198
<b>Montérégie</b>	<b>175</b>	Centre de ski Le Relais	201
Centre de ski Mont Rigaud	176	Ski Saint-Raymond	203
Domaine de ski Mont Saint-Bruno	178	<b>Saguenay–Lac-Saint-Jean</b>	<b>205</b>
<b>Outaouais</b>	<b>181</b>	Mont-Édouard	206
Ski Camp Fortune	182	Mont Bélu	210
Mont Sainte-Marie	184	Mont Fortin	211
Station de la Vallée Edelweiss	186	Le Valinouët	213
Ski Vorlage	188	Mont Lac-Vert	215
Station Mont Cascades	190	Mont Villa Saguenay	217
		Club Tobo-Ski	218
		<b>Index général</b>	<b>221</b>
		<b>Index des stations</b>	<b>222</b>

## Liste des cartes

Abitibi-Témiscamingue	33	Lanaudière	121
Bas-Saint-Laurent	38	Laurentides	131
Cantons-de-l'Est	51	Mont Tremblant	157
Centre-du-Québec	70	Mauricie	164
Charlevoix	79	Montérégie	174
Chaudière-Appalaches	86	Outaouais	180
Côte-Nord	96	Région de Québec	192
Gaspésie	104	Saguenay–Lac-Saint-Jean	207

### Classification de l'hébergement

Les tarifs mentionnés dans ce guide s'appliquent, sauf indication contraire, à une chambre standard pour deux personnes.

\$	moins de 60\$
\$\$	de 60\$ à 100\$
\$\$\$	de 101\$ à 150\$
\$\$\$\$	de 151\$ à 225\$
\$\$\$\$\$	plus de 225\$

### Classification des restaurants

Les tarifs mentionnés dans ce guide s'appliquent, sauf indication contraire, à un repas pour une personne, excluant les boissons, les taxes et le service.

\$	moins de 15\$
\$\$	de 15\$ à 25\$
\$\$\$	de 26\$ à 50\$
\$\$\$\$	plus de 50\$

Tous les prix mentionnés dans ce guide sont en dollars canadiens.