

# Index

## A

Abitibi-Témiscamingue 84  
 Accessoires 75  
 Alimentation 46  
 Ampoules 47  
 Applications mobiles 77  
 Arboretum Morgan (Montréal) 198  
 Arpents Verts, Les (Gaspésie) 138  
 Association des sportifs d'Albanel (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 230  
 Au Diable Vert (Cantons-de-l'Est) 102  
 Autocar 36  
 Avalanches 60

## B

Balises 57  
 Base de plein air André-Nadeau (Cantons-de-l'Est) 100  
 Base de plein air La Découverte (Québec et sa région) 214  
 Base de plein air Sainte-Foy (Québec et sa région) 223  
 Bas-Saint-Laurent 92  
 Bâtons 69  
 Blessures 47  
 Bois Duvernay (Laval) 174  
 Bois Robert (Montérégie) 189  
 Boréal Loppet (Côte-Nord) 35  
 Bottes 69  
 Boussole 52

## C

Cambrure 71  
 Camp Dudemaine (Abitibi-Témiscamingue) 89  
 Camp Mercier (Québec et sa région) 215  
 Cantons-de-l'Est 98  
 Carte topographique 54  
 Centre Castor (Québec et sa région) 217  
 Centre d'accès à la nature de l'UQAM (Laurentides) 156  
 Centre de la nature de Laval (Laval) 174  
 Centre de la Nature du mont Saint-Hilaire (Montérégie) 189  
 Centre de plein air Bec-Scie (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 228  
 Centre de plein air Dansereau (Québec et sa région) 223  
 Centre de plein air de Beauport (Québec et sa région) 223  
 Centre de plein air de Saint-Siméon (Gaspésie) 143  
 Centre de plein air d'hiver La Courvalloise (Centre-du-Québec) 184  
 Centre de plein air du Camping Sainte-Agathe (Laurentides) 157  
 Centre de plein air Granada (Abitibi-Témiscamingue) 90  
 Centre de plein air Les six Cantons (Laurentides) 159  
 Centre de plein air Les Sources Joyeuses (Charlevoix) 117  
 Centre de plein air Notre-Dame-de-Fatima (Montérégie) 190  
 Centre de plein air Roger-Cabana (Laurentides) 171  
 Centre de ski de fond du sentier des Caps (Charlevoix) 112  
 Centre de ski de fond et raquette de la Pinière (Chaudière-Appalaches) 129  
 Centre de ski de fond et raquette de l'Estérel (Laurentides) 157  
 Centre de ski de fond Gai-Luron (Laurentides) 158  
 Centre de ski de fond La clé des Bois (Centre-du-Québec) 181  
 Centre de ski de fond Les Portes de l'Enfer (Québec et sa région) 224  
 Centre de ski de fond Mont-Sainte-Anne (Québec et sa région) 216  
 Centre de ski de fond Richmond-Melbourne (Cantons-de-l'Est) 101  
 Centre de vacances Ferme 5 étoiles (Côte-Nord) 133  
 Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin (Cantons-de-l'Est) 100  
 Centre Do-Mi-Ski (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 228  
 Centre-du-Québec 178  
 Centre écologique Fernand-Seguín (Montérégie) 190  
 Centre nature Saint-Basile (Québec et sa région) 224  
 Centre plein air Le Norvégien (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 230  
 Centre Ski-Neuf (Québec et sa région) 224  
 Centre touristique du Lac-Simon (Outaouais) 211  
 Charlevoix 110

- Château Montebello (Outaouais) 208
- Chaudière-Appalaches 120
- Chaussettes 76
- Chez Ti-Jean ski de fond (Lanaudière) 153
- Chic-Chocs 139
- Chiens 32
- Climat 59
- Club de plein air de Saint-Donat (Lanaudière) 152
- Club de plein air de Sainte-Agathe-des-Monts (Laurentides) 158
- Club de Ski Bord de l'Eau (Chaudière-Appalaches) 129
- Club de ski de fond d'Amos (Abitibi-Témiscamingue) 89
- Club de ski de fond de Labelle (Laurentides) 171
- Club de ski de fond de l'Or Blanc (Chaudière-Appalaches) 129
- Club de ski de fond d'Évain (Abitibi-Témiscamingue) 90
- Club de ski de fond Dorval d'Alma (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 230
- Club de ski de fond et de raquette de Rougemont (Montérégie) 191
- Club de ski de fond et de raquette Les Trappeurs de Saint-Côme (Lanaudière) 151
- Club de ski de fond et raquette La Balade (Chaudière-Appalaches) 127
- Club de ski de fond La Loutre (Centre-du-Québec) 185
- Club de ski de fond La Tuque Rouge (Mauricie) 182
- Club de ski de fond Les Éboulements (Charlevoix) 118
- Club de ski de fond Les Goélands (Côte-Nord) 132
- Club de ski de fond Rapido de Sept-Îles (Côte-Nord) 134
- Club de ski de fond Saint-François (Centre-du-Québec) 185
- Club de ski de fond Senneterre (Abitibi-Témiscamingue) 91
- Club de ski de fond Sentiers des Grandes Prairies (Chaudière-Appalaches) 129
- Club de ski Norfond (Côte-Nord) 132
- Club Perce-Neige (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 236
- Club Ski Beauce (Chaudière-Appalaches) 129
- Club Skinoramik (Abitibi-Témiscamingue) 91
- Club sportif Les Appalaches (Chaudière-Appalaches) 122
- Club Tobo-Ski (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 231
- Collines d'Alembert, Les (Abitibi-Témiscamingue) 88
- Collines Kékéko, Les (Abitibi-Témiscamingue) 87
- Coopérative de ski de fond Mouski (Bas-Saint-Laurent) 97
- Côte-Nord 130
- Courbes de niveau 55
- Couteau de poche 77
- Covoiturage 36
- Crampons 69
- D**
- Déclinaison magnétique 54
- Déplacements 35
- Descentes 43
- Dispositifs de localisation 77
- Distance 56
- Domaine des Chutes du Ruisseau Creux (Gaspésie) 138
- Domaine Maizerets (Québec et sa région) 218
- Domaine Notre-Dame (Québec et sa région) 224
- Domaine Saint-Bernard (Laurentides) 170
- Double poussée 42
- Droits d'accès 35
- E**
- Eau 45
- Échauffement 44
- Enfants 62
- Engelures 48
- Entorse 47
- Entretien 80
- Entretien mécanique 60
- Équipement 65
- F**
- Famille 62
- Fartage 73
- Faune 30
- Flore 30
- Forêt communautaire Hereford (Cantons-de-l'Est) 102
- Forêt habitée de Dudswell (Cantons-de-l'Est) 103

Forêt récréative  
de Val-d'Or (Abitibi-  
Témiscamingue) 87

## G

Gaspésie 136  
Gatineau Loppet  
(Outaouais) 35  
Géographie 28  
Gourde 76  
Grand Sentier 27  
Guêtres 76

## H

Habillement 78  
Havre familial  
(Lanaudière) 148  
Hébergement 61  
Histoire 26  
Hydratation 45  
Hypothermie 49

## I

Interval, L'  
(Laurentides) 160

## J

Jackrabbit 26  
Jardin botanique de  
Montréal (Montréal) 201

## K

Kilométrage 56

## L

Lac-Saint-Jean 226  
Lampe frontale 77  
Lanaudière 144

Laurentides 154  
Laval 172  
Le Baluchon Éco-villégiature  
(Mauricie) 180  
L'Escapade, les sen-  
tiers du mont Rigaud  
(Montérégie) 192  
Le Valinouët (Saguenay-  
Lac-Saint-Jean) 236  
Location d'équipement 75  
Longues randonnées 238

## M

Maladie de Lyme 50  
Marais de la Rivière aux  
Cerises (Cantons-de-  
l'Est) 109  
Marathon canadien de ski  
(Outaouais) 35  
Matériel 75  
Mauricie 178  
Mont Daviault (Côte-  
Nord) 135  
Mont-Édouard (Saguenay-  
Lac-Saint-Jean) 231  
Montées 42  
Montérégie 186  
Montfortaine, La  
(Laurentides) 161  
Mont Grand-Fonds  
(Charlevoix) 113  
Montréal 196  
Monts Chic-Chocs  
(Gaspésie) 136  
Monts Groulx (Côte-  
Nord) 240  
Monts Severson (Côte-  
Nord) 135  
Mont-Vidéo (Abitibi-  
Témiscamingue) 89  
Morse 58

## N

Navette 36

## O

Observation des oiseaux 34  
Orientation 52  
Outaouais 206

## P

Parc Angrignon  
(Montréal) 199  
Parc Bernard-Landry  
(Laval) 176  
Parc de la Gatineau  
(Outaouais) 210  
Parc de la Gorge de  
Coaticook (Cantons-de-  
l'Est) 104  
Parc de la Rivière-des-Mille-  
îles (Laval) 175  
Parc de la Rivière-du-  
Moulin (Saguenay-Lac-  
Saint-Jean) 235  
Parc de l'île Saint-Quentin  
(Mauricie) 184  
Parc d'environnement  
naturel de Sutton  
(Cantons-de-l'Est) 105  
Parc d'escalade et de ran-  
donnée de la Montagne  
d'Argent (Laurentides) 171  
Parc des Champs-de-  
Bataille (Québec et sa  
région) 219  
Parc des Montagnes Noires  
de Ripon (Outaouais) 208  
Parc des Prairies (Laval) 176  
Parc du Domaine Vert  
(Laurentides) 162  
Parc du Mont-Arthabaska  
(Centre-du-Québec) 184  
Parc du Mont-Comi (Bas-  
Saint-Laurent) 94  
Parc du Mont-Royal  
(Montréal) 199  
Parc écoforestier de  
Johnville (Cantons-de-  
l'Est) 104  
Parc Le Renouveau Rosaire-  
Senécal (Laurentides) 163

- Parc Les Salines (Montréal) 192
- Parc linéaire Le P'tit Train du Nord (Laurentides) 162
- Parc Maisonneuve (Montréal) 200
- Parc Michel-Chartrand (Montréal) 195
- Parc national d'Aigüebelle (Abitibi-Témiscamingue) 86
- Parc national de la Gaspésie (Gaspésie) 140 242
- Parc national de la Jacques-Cartier (Québec et sa région) 219
- Parc national de la Mauricie (Mauricie) 183
- Parc national de la Yamaska (Cantons-de-l'Est) 106
- Parc national des Grands-Jardins (Charlevoix) 114
- Parc national des Îles-de-Boucherville (Montréal) 193
- Parc national des Monts-Torngat (Terre-Neuve-et-Labrador) 241
- Parc national des Monts-Valin (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 232 244
- Parc national d'Oka (Laurentides) 165
- Parc national du Bic (Bas-Saint-Laurent) 94
- Parc national du Fjord-du-Saguenay (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 234
- Parc national du Mont-Mégantic (Cantons-de-l'Est) 105
- Parc national du Mont-Orford (Cantons-de-l'Est) 106
- Parc national du Mont-Saint-Bruno (Montréal) 194
- Parc national du Mont-Tremblant (Laurentides) 163 244
- Parc national Forillon (Gaspésie) 141
- Parc national Kuururjuaq (Nunavik) 241
- Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies (Montréal) 202
- Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation (Montréal) 203
- Parc-nature du Bois-de-Liesse (Montréal) 204
- Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard (Montréal) 204
- Parc-nature du Cap-Saint-Jacques (Montréal) 205
- Parc nature les Forestiers-de-Saint-Lazare (Montréal) 188
- Parc régional de la Chute-à-Bull (Lanaudière) 151
- Parc régional de la Forêt Ouareau (Lanaudière) 149
- Parc régional de la Montagne du Diable (Laurentides) 160
- Parc régional de la Rivière-du-Nord (Laurentides) 167
- Parc régional de Saint-Bernard (Montréal) 195
- Parc régional des Appalaches (Chaudière-Appalaches) 124
- Parc régional du Mont-Ham (Cantons-de-l'Est) 103
- Parc régional éducatif du Bois de Belle-Rivière (Laurentides) 166
- Parc régional Massif du Sud (Chaudière-Appalaches) 125
- Parc régional Val-David-Morin (Laurentides) 166
- Parc régional Val-d'Irène (Gaspésie) 142
- Parcs 35
- Parc Terra Cotta (Montréal) 201
- Partage de véhicules 35
- Pas alternatif 42
- Pas de patin 43
- Pentathlon des neiges 35
- Perdu en forêt 57
- Pistes d'animaux 32
- Plein Air Coaticook (Cantons-de-l'Est) 109
- Plein Air Saint-Adolphe-d'Howard (Laurentides) 169
- Plein air Sainte-Adèle (Laurentides) 168
- Plein air Sutton (Cantons-de-l'Est) 101
- Points de côté 49
- Portage 63
- Pouvoirie Domaine Bazinet (Lanaudière) 153
- Premiers soins 47
- Préparation d'une randonnée 62

## Q

Québec, ville et région 212

## R

Rage 31

Rando Québec 26

Récré-eau des Quinze (Abitibi-Témiscamingue) 91

Réparation 80

Réseau de ski de fond et de raquette de Morin-Heights (Laurentides) 168

Réseau Inter-Centre (Lanaudière et Laurentides) 240

Réserve écologique de la Forêt Blanche (Outaouais) 210

Réserve naturelle Gault (Montréal) 189

Réserves 35

## S

Sac de randonnée 75  
 Saguenay–Lac-Saint-Jean 226  
 Savoir-vivre du randonneur 61  
 Sentier des Caps de Charlevoix (Charlevoix) 245  
 Sentier du Mont-Ouareau (Lanaudière) 149  
 Sentier national (Bas-Saint-Laurent) 96  
 Sentier national du Québec 27  
 Sentiers balisés 56  
 Sentiers Brandon, Les (Lanaudière) 153  
 Sentiers de Bromont (Cantons-de-l'Est) 109  
 Sentiers de la Presqu'île, Les (Lanaudière) 151  
 Sentiers de la rivière Amédée, Les (Côte-Nord) 134  
 Sentiers de l'Estrie, Les (Cantons-de-l'Est) 108  
 Sentiers du littoral et de la rivière Rimouski, Les (Bas-Saint-Laurent) 96  
 Sentiers du Moulin (Québec et sa région) 220  
 Sentiers frontaliers (Cantons-de-l'Est) 108  
 Sentiers Jean-Baptiste-Jodoin (Montérégie) 191  
 Sentiers La Balade de Lévis, Les (Chaudière-Appalaches) 128  
 Sentiers L'Amical Saint-Hilarion, Les (Charlevoix) 118  
 Sentiers pédestres des 3 Monts de Coleraine (Chaudière-Appalaches) 126  
 Sentier Transcanadien 27  
 Se relever 42

Sifflet de signalisation 58  
 Ski de fond Charlesbourg (Québec et sa région) 223  
 Ski de fond Forêt Montmorency (Québec et sa région) 218  
 Ski de fond Lanaudière (Lanaudière) 146  
 Ski de fond Québec 26  
 Ski de fond Thetford/Club de golf et curling de Thetford (Chaudière-Appalaches) 128  
 Ski de haute route 72  
 Ski de randonnée alpine 72  
 Ski Montagne Coupée (Lanaudière) 147  
 Ski nordique 71  
 Ski-raquette 72  
 Station de ski Mont-Orignal (Chaudière-Appalaches) 123  
 Station de Sports Mont Avalanche (Laurentides) 169  
 Station Gallix (Côte-Nord) 135  
 Station Plein Air Val-Mauricie (Mauricie) 185  
 Station récréotouristique du Mont Adstock (Chaudière-Appalaches) 127  
 Station touristique Baies-des-Sables (Cantons-de-l'Est) 109  
 Station touristique Duchesnay (Québec et sa région) 222  
 Système multicouche 78

## T

Technique de la raquette 44  
 Techniques du ski de fond 42  
 Température 59

Tour du mont Valin (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 35  
 Train 36  
 Traîneaux 63  
 Transport en commun 36  
 Traversée de Charlevoix, La (Charlevoix) 245  
 Traversée des Laurentides (Laurentides) 35  
 Traversées de la Gaspésie (Gaspésie) 35, 243  
 Traversier 36

## U

Uapishka (Côte-Nord) 240  
 Urinoir de randonnée 76

## V

Vallée Bras-du-Nord (Québec et sa région) 222  
 Val Saint-Côme (Lanaudière) 146  
 Vent 59  
 Virages 43  
 Virage télémark 43  
 Voiture 35

## Z

Zoo Écomuseum (Montréal) 198