

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 22

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