

Index

Les numéros en **gras** renvoient aux cartes.

A

- Abbaye de Saint-Benoît-du-Lac (Cantons-de-l'Est) 146
- Abbaye Val Notre-Dame (Lanaudière) 233
- Abitibi-Témiscamingue 102, **103**
- Accès Nature Laurentides (Laurentides) 253
- Alimentation 59
- Ampoules 60
- Arboretum Morgan (Montréal) 293
- Archipel de Mingan (Côte-Nord) **183**
- Archipel Les Pèlerins (Bas-Saint-Laurent) 115
- Auberge du Lac Taureau (Lanaudière) 233
- Au Diable Vert (Cantons-de-l'Est) 145
- Aux berges du Lac Castor (Mauricie) 275

B

- Balises 71
- Baluchon Éco-villégiature, Le (Mauricie) 263
- Barachois (île du Cap aux Meules) 214
- Bas-Saint-Laurent 110, **111**
- Bâton de marche 91
- Belle-Anse (île du Cap aux Meules) 213
- Blessures 60
- Bois de l'Équerre (Laval) 258
- Bois Papineau (Laval) 259
- Bouillée de bois (île du Cap aux Meules) 213
- Boussole 67, 90

C

- Camping 76
- Canal-de-Lachine, Lieu historique national du (Montréal) 296
- Canif 91
- Cantons-de-l'Est 126, **127**
- Canyon des Portes de l'Enfer (Bas-Saint-Laurent) 123
- Canyon Sainte-Anne (Québec et sa région) 329
- Cartes 78
- Carte topographique 69
- Centre de découverte du milieu marin (Côte-Nord) 189
- Centre de la nature de Laval (Laval) 256
- Centre de la Nature du mont Saint-Hilaire (Montérégie) 281
- Centre de plein air de l'UQAM (Laurentides) 242
- Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin (Cantons-de-l'Est) 128
- Centre d'interprétation des mammifères marins (Côte-Nord) 189
- Centre d'interprétation du cerf de Virginie (Outaouais) 316
- Centre d'interprétation et d'observation du Cap-de-Bon-Désir (Côte-Nord) 188
- Centre-du-Québec 260, **261**
- Centre plein air Bec-Scie (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 349
- Centre touristique du Lac-Simon (Outaouais) 317
- Charlevoix 148, **149**
- Chasse 39
- Chaudière-Appalaches 166, **167**
- Chaussures 86

Chiens 40
 Chouette à voir! (Montérégie) 287
 Chutes de Plaisance (Outaouais) 315
 Circuits de Trois-Rivières
 (Mauricie) 274
 Climat 73
 Clubs de marche 45
 Clubs de randonnée 45
 Collines d'Alembert (Abitibi-
 Témiscamingue) 109
 Collines d'Hébécourt (Abitibi-
 Témiscamingue) 109
 Collines Kékéko (Abitibi-
 Témiscamingue) 107
 Corridor appalachien (Cantons-de-
 l'Est) 135
 Côte-Nord 176, **177**
 Courbes de niveau 70

D

Déclinaison magnétique 69
 Dispositifs de localisation 92
 Domaine à Liguori (Charlevoix) 165
 Domaine des Chutes du Ruisseau
 Creux (Gaspésie) 207
 Domaine Joly-De Lotbinière
 (Chaudière-Appalaches) 168
 Domaine Mackenzie-King (parc de la
 Gatineau) 310
 Domaine Maizerets (Québec et sa
 région) 336
 Domaine Saint-Bernard (Laurentides) 252

E

Eau 74
 Échauffement 58
 Échouerie (Îles de la Madeleine) 217
 Engelures 64
 Entorse 60
 Entraînement 57
 Étirements 57

F

Faune 37
 Flore 35
 Fréquence cardiaque 57

G

Gamelle 90
 Gaspésie 190, **191**
 Géographie 34
 Gourde 90

H

Habillement 94, 96
 Hébergement 76
 Herbe à puce 66
 Humidité 74
 Hyperthermie 62
 Hypothermie 62
 signes et symptômes 63
 traitement 64

I

Île aux Coudres (Charlevoix) 165
 Île aux Grues (Chaudière-
 Appalaches) 174
 Île aux Lièvres (Bas-Saint-
 Laurent) 116
 Île Boudreau (île de la Grande
 Entrée) 215
 Île d'Anticosti (Côte-Nord) **183**, 184
 Île de la Grande Entrée (Îles de la
 Madeleine) 215
 Île d'Entrée (Îles de la
 Madeleine) 214
 Île d'Orléans (Québec et sa
 région) 336
 Île du Cap aux Meules (Îles de la
 Madeleine) 212

- Île du Havre Aubert (Îles de la Madeleine) 214
- Île du Havre aux Maisons (Îles de la Madeleine) 215
- Île Grande Basque (Côte-Nord) 180
- Île Saint-Barnabé (Bas-Saint-Laurent) 124
- Île Saint-Bernard (Montérégie) 284
- Îles de la Madeleine 210, **211**
- Îles du Bas-Saint Laurent 115
- Îles du Pot à l'Eau-de-Vie (Bas-Saint-Laurent) 117
- Île Verte (Bas-Saint-Laurent) 117

J

- Jardin botanique de Montréal (Montréal) 292
- Jardin Scullion (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 349
- Jardins de Métis (Gaspésie) 192
- Jumelles 92

L

- Lampe de poche 91
- Lanaudière 218, **219**
- Laurentides 234, **235**
- Laval 254, **255**
- Lieu historique national des Fortifications-de-Québec (Québec et sa région) 322
- Lieu historique national d'Obadjiwan–Fort-Témiscamingue (Abitibi-Témiscamingue) 108
- Lieu historique national du Canal-de-Chambly (Montérégie) 287
- Lieu historique national du Canal-de-Lachine (Montréal) 296
- L'Interval (Laurentides) 240
- Liste d'équipement 98
- Location d'équipement 89
- Lyme, maladie de 66

M

- Maladie de Lyme 66
- Marais Antoine (Abitibi-Témiscamingue) 109
- Marais du Nord (Québec et sa région) 337
- Marais salés (Îles de la Madeleine) 217
- Matelas isolant 88
- Matériel 86
- Mauricie 260, **261**
- Mont Adstock (Charlevoix) 175
- Montagne Verte (Laurentides) 252
- Mont Daviault (Côte-Nord) 184
- Mont des Morios (Charlevoix) 163
- Mont du Dôme 154
- Mont Édouard (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 348
- Mont Élie (Charlevoix) 165
- Montérégie 276, **277**
- Mont Gleason (Centre-du-Québec) 275
- Mont Grand Morne (Chaudière-Appalaches) 174
- Mont Otis (Mauricie) 275
- Mont Ouareau (Lanaudière) 227
- Mont Owl's Head (Cantons-de-l'Est) 146
- Montréal 288, **289**
- Mont Rigaud (Montérégie) 285
- Mont-Sainte-Anne (Québec et sa région) 330
- Mont Saint-Grégoire (Montérégie) 282
- Mont Saint-Joseph (Gaspésie) 207
- Monts Groulx (Côte-Nord) 179
- Monts Severson (Côte-Nord) 184
- Morse 73
- Moulin à laine d'Ulverton (Cantons-de-l'Est) 128

N

Nez de l'Indien (Laurentides) 252
 Nord-du-Québec 304, **305**

O

Observation des oiseaux 44
 Orientation 67
 Ours noir 40
 Outaouais 308, **309**

P

Palissades de Charlevoix, Les (Charlevoix) 162
 Parc Angrignon (Montréal) 302
 Parc-Aventure Joannès (Abitibi-Témiscamingue) 106
 Parc Aventures Cap Jaseux (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 341
 Parc Bernard-Landry (Laval) 259
 Parc côtier Kiskotuk (Bas-Saint-Laurent) 117
 Parc de la Chute-Montmorency (Québec et sa région) 328
 Parc de la forêt ancienne du mont Wright (Québec et sa région) 323
 Parc de la Gatineau (Outaouais) 310, **311**
 Parc de la Gorge de Coaticook (Cantons-de-l'Est) 136
 Parc de la rivière Batiscan (Mauricie) 264
 Parc de la Rivière-des-Mille-Îles (Laval) 257
 Parc de la Rivière-du-Moulin (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 341
 Parc de l'Île-Melville (Mauricie) 264
 Parc d'environnement naturel de Sutton (Cantons-de-l'Est) 129
 Parc des Buck (île du Cap aux Meules) 212

Parc d'escalade et de randonnée de la Montagne d'Argent (Laurentides) 251
 Parc des Champs-de-Bataille (Québec et sa région) 320
 Parc des Chutes (Bas-Saint-Laurent) 125
 Parc des Chutes Coulonge (Outaouais) 317
 Parc des chutes d'Armagh (Charlevoix) 175
 Parc des Chutes-de-la-Chaudière (Chaudière-Appalaches) 169
 Parc des Chutes-de-la-Petite-Rivière-Bostonnais (Mauricie) 274
 Parc des Chutes de Sainte-Ursule (Mauricie) 262
 Parc des Chutes-Dorwin (Lanaudière) 233
 Parc des Montagnes Noires de Ripon (Outaouais) 315
 Parc des sommets (Cantons-de-l'Est) 146
 Parc du Bourg de Pabos (Gaspésie) 206
 Parc du Domaine Vert (Laurentides) 252
 Parc du Grand-Coteau (Lanaudière) 233
 Parc du mont Arthabaska (Centre-du-Québec) 273
 Parc du mont Loup-Garou (Laurentides) 248
 Parc du Mont-Royal (Montréal) 294, **295**
 Parc Éco-Laurentides (Laurentides) 241
 Parc écologique Godefroy (Centre-du-Québec) 275
 Parc Frédéric-Back (Montréal) 303
 Parc Harold F. Baldwin – Mont Pinnacle (Cantons-de-l'Est) 146
 Parc Jarry (Montréal) 303
 Parc Jean-Drapeau (Montréal) 292
 Parc La Fontaine (Montréal) 302
 Parc Les Salines (Montérégie) 287

- Parc Le Trou de la Fée (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 349
- Parc linéaire de la Rivière-Saint-Charles (Québec et sa région) 322
- Parc Maisonneuve (Montréal) 303
- Parc Marie-Victorin (Centre-du-Québec) 275
- Parc marin du Saguenay–Saint-Laurent (Côte-Nord) 189
- Parc Michel-Chartrand (Montréal) 278
- Parc national d'Aiguebelle (Abitibi-Témiscamingue) 104, **105**
- Parc national de Frontenac (Cantons-de-l'Est) 137
- Parc national de la Gaspésie (Gaspésie) 195, **197**
- Parc national de la Jacques-Cartier (Québec et sa région) 333, **335**
- Parc national de la Mauricie (Mauricie) 265, **267**
- Parc national de la Pointe-Taillon (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 340
- Parc national de la Yamaska (Cantons-de-l'Est) 138
- Parc national de l'Île-Bonaventure-et-du-Rocher-Percé (Gaspésie) **204**, 205
- Parc national de Miguasha (Gaspésie) 208
- Parc national de Plaisance (Outaouais) 313
- Parc national des Grands-Jardins (Charlevoix) 154, **155**
- Parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie (Charlevoix) 158, **159**
- Parc national des Îles-de-Boucherville (Montréal) 279
- Parc national des Monts-Torngat (Nord-du-Québec) 306
- Parc national des Monts-Valin (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 342
- Parc national des Pingualuit (Nord-du-Québec) 307
- Parc national d'Oka (Laurentides) 237
- Parc national d'Opémican (Abitibi-Témiscamingue) 107
- Parc national du Bic (Bas-Saint-Laurent) 119, **120**
- Parc national du Fjord-du-Saguenay (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 344, **345**
- Parc national du Lac-Témiscouata (Bas-Saint-Laurent) 121
- Parc national du Mont-Mégantic (Cantons-de-l'Est) 140, **141**
- Parc national du Mont-Orford (Cantons-de-l'Est) 131, **133**
- Parc national du Mont-Saint-Bruno (Montréal) 280
- Parc national du Mont-Tremblant (Laurentides) 243, **245**
- Parc national Forillon (Gaspésie) 199, **201**
- Parc national Kuururjuaq (Nord-du-Québec) 306
- Parc national Tursujuq (Nord-du-Québec) 307
- Parc national Ulittaniujalik (Nord-du-Québec) 307
- Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies (Montréal) 298
- Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation (Montréal) 298
- Parc Nature de Pointe-aux-Outardes (Côte-Nord) 178
- Parc-nature du Bois-de-Liesse (Montréal) 299
- Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard (Montréal) 300
- Parc-nature du Cap-Saint-Jacques (Montréal) 301
- Parc naturel et historique de l'île aux Basques (Bas-Saint-Laurent) 118
- Parc naturel régional de Portneuf (Québec et sa région) 327
- Parc Oméga (Outaouais) 317
- Parcours des Anses (Chaudière-Appalaches) 174
- Parc récréoforestier Saint-Mathieu (Mauricie) 272
- Parc régional de la Chute-à-Bull (Lanaudière) 223
- Parc régional de la Forêt Ouareau (Lanaudière) 224
- Parc régional de la Rivière-du-Nord (Laurentides) 239

- Parc régional de la rivière Gentilly (Centre-du-Québec) 273
- Parc régional de la rivière Mitis (Gaspésie) 209
- Parc régional de la Seigneurie-du-lac-Matapédia (Gaspésie) 193
- Parc régional des Appalaches (Chaudière-Appalaches) 171
- Parc régional des Chutes Monte-à-Peine-et-des-Dalles (Lanaudière) 220
- Parc régional des Grandes-Coulées (Centre-du-Québec) 274
- Parc régional des Grèves (Montérégie) 287
- Parc régional des Îles-de-Saint-Timothée (Montérégie) 284
- Parc régional des Sept-Chutes (Lanaudière) 222
- Parc régional de Val-David – Val-Morin (Laurentides) 251
- Parc régional du Lac Taureau (Lanaudière) 233
- Parc régional du Marécage-des-Scots (Cantons-de-l'Est) 146
- Parc régional du Massif du Sud (Chaudière-Appalaches) 170
- Parc régional du Mont-Ham (Cantons-de-l'Est) 139
- Parc régional du Mont Morissette (Outaouais) 317
- Parc régional du Poisson Blanc (Laurentides) 253
- Parc régional éducatif du Bois de Belle-Rivière (Laurentides) 239
- Parc régional Montagne du Diable (Laurentides) 250
- Parc régional Obalski (Nord-du-Québec) 307
- Parcs 46
- Percé, Géoparc de (Gaspésie) 202
- Phare de Pointe-des-Monts (Côte-Nord) 189
- Physiologie de la marche 53
- Pistes d'animaux 41
- Plage du Havre-Aubert (île du Havre Aubert) 214
- Planification 78
- Plan métropolitain ARTM (Montréal) 291
- Plein air Saint-Adolphe-d'Howard (Laurentides) 252
- Pointe-à-la-Croix (Gaspésie) 209
- Pointe-à-la-Renommée (Gaspésie) 209
- Pointe-au-Père (Bas-Saint-Laurent) 124
- Points de côté 60
- Porte-bébés 80
- Premiers soins 60
- Préparation d'une randonnée 77
- Promenade de la côte (île du Cap aux Meules) 212
- Promenade du Vieux-Port de Montréal (Montréal) 303
- Promenade Samuel-De Champlain (Québec et sa région) 337

Q

Québec, ville et région 318, 319, 321

R

- Rage 39
- Rando Québec 35
- Réchaud 89
- Refuge faunique Marguerite-D'Youville (Montérégie) 284
- Refuges 76
- Réparation 97
- Réseau Inter-Centre (Lanaudière) 228
- Réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan (Côte-Nord) 181
- Réserve écologique de la Forêt-la-Blanche (Outaouais) 316
- Réserve faunique de Matane (Gaspésie) 194
- Réserve faunique de Port-Cartier–Sept-Îles (Côte-Nord) 188

Réserve faunique de Port-Daniel (Gaspésie) 206
 Réserve faunique de Portneuf (Québec et sa région) 336
 Réserve faunique des Chic-Chocs (Gaspésie) 198
 Réserve faunique du Saint-Maurice (Mauricie) 271
 Réserve nationale de faune de la Pointe-de-l'Est (Îles de la Madeleine) 215
 Réserve nationale de faune du Cap-Tourmente (Québec et sa région) 331
 Réserve nationale de faune du Lac-Saint-François (Montérégie) 286
 Réserve naturelle Alfred-Kelly (Laurentides) 253
 Réserve naturelle des Montagnes-Vertes (Cantons-de-l'Est) 135
 Réserve naturelle du Marais-Léon-Provancher (Québec et sa région) 337
 Réserves 46
 Rythme 56

S

Sac à dos 87
 Sac de couchage 88
 Saguenay-Lac-Saint-Jean 338, **339**
 Saint-Donat (Lanaudière) 230
 Sainte-Rose-du-Nord (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 349
 Saint-Germain (Bas-Saint-Laurent) 114
 Saint-Pascal (Bas-Saint-Laurent) 114
 Saisons 52
 Sandy Hook (île du Havre Aubert) 214
 Savoir-vivre du randonneur 76
 SEBKA (Bas-Saint-Laurent) 113
 Sécurité 77
 Seigneurie des Aulnaies (Chaudière-Appalaches) 169

Sentier de la capitale (Outaouais) 315
 Sentier de l'Estrie (Cantons-de-l'Est) 45, 134
 Sentier de l'Orignac (Charlevoix) 163
 Sentier des Caps de Charlevoix (Charlevoix) 150
 Sentier des cimes Laurentides (Laurentides) 253
 Sentier des Coulombe (Bas-Saint-Laurent) 125
 Sentier des Florent (Charlevoix) 153
 Sentier des Grèves (Québec et sa région) 337
 Sentier des Lacs (Laurentides) 250
 Sentier des Mineurs (Chaudière-Appalaches) 168
 Sentier des Pointes (Charlevoix) 153
 Sentier des Trotteurs (Centre-du-Québec) 273
 Sentier du Gouffre (Charlevoix) 153
 Sentier du littoral (île du Cap aux Meules) 212
 Sentier du Rocher-à-l'Oiseau (Outaouais) 317
 Sentier Eucher (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 348
 Sentier Gabrielle-Roy (Charlevoix) 164
 Sentier international des Appalaches 46
 Sentier international des Appalaches (Gaspésie) 194
 Sentier Mestachibo (Québec et sa région) 331
 Sentier national (Bas-Saint-Laurent) 112
 Sentier national en Matawinie (Lanaudière) 221
 Sentier national (Laurentides) 236
 Sentier national (Mauricie) 262
 Sentier pédestre Deveriche (Centre-du-Québec) 274
 Sentier pédestre du lac Kénogami (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 349
 Sentier pédestre du mont Bell (Abitibi-Témiscamingue) 109

Sentier pédestre du mont Bell (Abitibi-Témiscamingue) 109

Sentier poétique de Saint-Venant-de-Paquette (Cantons-de-l'Est) 147

Sentiers balisés 71

Sentiers de Baie-des-Rochers (Charlevoix) 165

Sentiers de Baie-Sainte-Catherine (Charlevoix) 165

Sentiers de Lac-du-Cerf (Laurentides) 249

Sentiers de la rivière du Cap Rouge (Québec et sa région) 337

Sentiers de randonnée du mont Chaudron (Abitibi-Témiscamingue) 109

Sentiers de Sainte-Brigitte-de-Laval (Québec et sa région) 324

Sentiers de Standon (Chaudière-Appalaches) 175

Sentiers d'Ixworth (Bas-Saint-Laurent) 125

Sentiers du littoral et de la rivière Rimouski (Bas-Saint-Laurent) 124

Sentiers du mont Bélanger (Cantons-de-l'Est) 147

Sentiers frontaliers (Cantons-de-l'Est) 144

Sentiers Jean-Baptiste-Jodoin (Montérégie) 287

Sentiers La Grotte des fées (Gaspésie) 192

Sentiers Manicouagan (Côte-Nord) 179

Sentiers pédestres des 3 Monts de Coleraine (Chaudière-Appalaches) 173

Sentiers pédestres des Éboulements (Charlevoix) 152

Sentiers Québec-Charlevoix (Québec et sa région) 154

Sentier Transkékéko (Abitibi-Témiscamingue) 107

SIA (Gaspésie) 194

Site historique de l'Île-des-Moulins (Lanaudière) 232

Société d'écologie de la batture du Kamouraska (Bas-Saint-Laurent) 113

Station Mont Tremblant (Laurentides) 253

Station touristique Duchesnay (Québec et sa région) 325

Système « multicouche » 94

T

Température 73

Tente 89

Tour du lac (L'Interval) 241

Tournée des Cantons de Rawdon (Lanaudière) 233

Transporter une charge 53

Traversée de Charlevoix (Charlevoix) 161

Trekking 54

Trousse de réparation 91

Types de marche et de randonnée 53

U

Uapishka (Côte-Nord) 179

V

Val-d'Or (Abitibi-Témiscamingue) 109

Vallée Bras-du-Nord (Québec et sa région) 325

Vent 74

Village historique de Val-Jalbert (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 349

Z

Zoo Ecomuseum (Montréal) 293

Zoo sauvage de Saint-Félicien (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 349