

# 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 (Montréal) 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