

Sommaire

Liste des cartes	4	Laurentides	205
Légende des cartes	4	Laval	211
Liste des encadrés	5	Mauricie	219
À propos de l'auteur	5	Montérégie	229
Un mot de l'auteur	6	Montréal	239
Le kayak de mer au Québec	11	Nord-du-Québec	245
Un peu d'histoire	12	Outaouais	249
Les types de kayak	13	Région de Québec	255
Les kayakistes	17	Portneuf	256
L'initiation	22	Côte-de-Beaupré	261
Les intervenants touristiques	23	Saguenay–Lac-Saint-Jean	265
Les besoins du kayakiste	24	Le Saguenay-Rivière	271
Où aller?	27	Le fjord du Saguenay – Circuit nord	272
Le Saint-Laurent	27	Le fjord du Saguenay – Circuit sud	284
Observation des mammifères marins	29	Autres sites au Saguenay	294
Les sentiers maritimes	33	Les monts Valin	296
Sécurité	36	Lac-Saint-Jean	298
Abitibi-Témiscamingue	39	Références	311
Bas-Saint-Laurent	47	Index	312
Cantons-de-l'Est	69	Liste des cartes	315
Charlevoix	81	Liste des encadrés	315
Chaudière-Appalaches	97	Notes	316
Côte-Nord	109	Tous les guides Ulysse	318
La pratique du kayak de mer sur la Côte-Nord	113	Nos coordonnées	320
Gaspésie	163	Écrivez-nous	320
Îles de la Madeleine	191		