

# Sommaire

Liste des cartes	4	<b>Laurentides</b>	<b>205</b>
Légende des cartes	4	<b>Laval</b>	<b>211</b>
Liste des encadrés	5	<b>Mauricie</b>	<b>219</b>
À propos de l'auteur	5	<b>Montérégie</b>	<b>229</b>
Un mot de l'auteur	6	<b>Montréal</b>	<b>239</b>
<b>Le kayak de mer au Québec</b>	<b>11</b>	<b>Nord-du-Québec</b>	<b>245</b>
Un peu d'histoire	12	<b>Outaouais</b>	<b>249</b>
Les types de kayak	13	<b>Région de Québec</b>	<b>255</b>
Les kayakistes	17	Portneuf	256
L'initiation	22	Côte-de-Beaupré	261
Les intervenants touristiques	23	<b>Saguenay–Lac-Saint-Jean</b>	<b>265</b>
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
<b>Abitibi-Témiscamingue</b>	<b>39</b>	<b>Références</b>	<b>311</b>
<b>Bas-Saint-Laurent</b>	<b>47</b>	Index	312
<b>Cantons-de-l'Est</b>	<b>69</b>	Liste des cartes	315
<b>Charlevoix</b>	<b>81</b>	Liste des encadrés	315
<b>Chaudière-Appalaches</b>	<b>97</b>	Notes	316
<b>Côte-Nord</b>	<b>109</b>	Tous les guides Ulysse	318
La pratique du kayak de mer sur la Côte-Nord	113	Nos coordonnées	320
<b>Gaspésie</b>	<b>163</b>	Écrivez-nous	320
<b>Îles de la Madeleine</b>	<b>191</b>		