

Sommaire

Introduction	13	Le Vermont	131
Il y a longtemps que je marche...	14	Le mont Mansfield et le nord du Vermont	135
Les clubs de marche et de randonnée	16	La région du lac Willoughby	153
Marcher au fil des saisons	17	La région du Camel's Hump	158
Faune	20	La région de Rutland – Killington Peak	168
Observer les oiseaux	25		
La randonnée	27	Le New Hampshire	177
Physiologie de la marche	29	La région de Franconia Notch	184
Entraînement	32	Kancamagus Highway	193
Alimentation	35	La région de Crawford Notch	199
Randonnée pédestre et perte de poids	39	La région du mont Washington	205
Premiers soins	40		
L'orientation	47	Le Maine	225
Climat et température	55	La région d'Evans Notch	229
Hébergement	57	La région du mont Sugarloaf	233
Formalités d'entrée aux États-Unis	60	Baxter State Park	238
Le savoir-vivre du randonneur	60	Acadia National Park	248
La préparation d'une randonnée	62		
Les enfants et la randonnée pédestre	64	Index	260
		Vocabulaire de la montagne	268
		Lectures recommandées	271
		Tableau des distances	272
		Tableau des randonnées	273
L'équipement	67		
Le matériel	68		
L'habillement	78		
Réparation	82		
New York	85		
La région de l'Adirondak Loj	95		
La région de Keene	102		
La région de Keene Valley	107		
La région de Saint Huberts	114		
La région de Whiteface et le nord	122		