

Sommaire

Liste des cartes.....	4	Physiologie de la marche	53
Liste des encadrés	5	Entraînement	57
Légende des cartes.....	5	Premiers soins.....	60
Les régions touristiques du Québec	7	L'orientation	67
Classification des randonnées	8	Climat et température	73
Label Ulysse	9	Hébergement.....	76
Sites favoris et randonnées à la carte.....	9	Le savoir-vivre du randonneur	76
Les coups de cœur de l'auteur	10	La préparation d'une randonnée.....	77
Randonnées accessibles avec un chien.....	12	Les enfants et la randonnée pédestre	79
Randonnées propices à l'observation de la faune et de la flore.....	14	L'équipement	83
Randonnées à caractère historique.....	16	Le matériel	86
Randonnées pour les familles.....	18	L'habillement.....	94
Randonnées au fil de l'eau.....	20	Réparation.....	97
Randonnées offrant de beaux points de vue	22	Les randonnées, région par région	101
Sites propices à la course en sentier...24		Abitibi-Témiscamingue	102
Randonnées hivernales.....	27	Bas-Saint-Laurent	110
Derrière les mots	29	Cantons-de-l'Est.....	126
Le Québec et la randonnée	31	Charlevoix	148
Portrait du Québec	34	Chaudière-Appalaches.....	166
La randonnée au Québec.....	35	Côte-Nord.....	176
Flore	35	Gaspésie.....	190
Faune.....	37	Îles de la Madeleine	210
Observer les oiseaux.....	44	Lanaudière	218
Les clubs de marche et de randonnée ..45		Laurentides	234
Parcs et réserves	46	Laval	254
La randonnée	49	Mauricie et Centre-du-Québec.....	260
Marcher au fil des saisons	52	Montérégie	276
		Montréal	288
		Nord-du-Québec	304
		Outaouais.....	308
		Québec et sa région	318
		Saguenay-Lac-Saint-Jean	338
		Index.....	354
		Les sites par région.....	364