

# SOMMAIRE

## Montréal et la randonnée ..... 19

Les transports en commun .....	21	La faune .....	26
La flore .....	24		

## La marche..... 31

Marcher au fil des saisons .....	34	Le savoir-vivre du randonneur... ..	41
Intégrer la marche à sa vie quotidienne.....	36	La préparation d'une randonnée .....	42
Avant de partir, toujours s'échauffer.....	38	Les enfants et la randonnée pédestre .....	42
Alimentation .....	39		

## L'équipement ..... 45

Le matériel .....	47	L'habillement.....	51
-------------------	----	--------------------	----

## Montréal..... 57

Le centre de l'île .....	60	L'ouest de l'île.....	126
Marcher les marchés! .....	104	Le tour de l'île de Montréal ...	142
L'est de l'île.....	111		

## Laval ..... 159

## La Rive-Nord ..... 177

Le sud de Lanaudière .....	180	Les Basses-Laurentides .....	186
----------------------------	-----	------------------------------	-----

## La Rive-Sud..... 199

Le long du fleuve .....	203	La vallée du Richelieu .....	232
Le Suroît .....	219	Aux portes des Cantons-de-l'Est .....	248

## Index ..... 254

## Crédits photographiques ..... 256