

# Sommaire

<b>Introduction</b>	
<b>Montréal</b>	
Hivers tropicaux	7
Le mont Royal, un concentré de plaisirs hivernaux	9
Sortie sauvage dans l'ouest de l'île	11
<b>Laval</b>	
De parc en campagne	15
Détour nature	17
<b>Montréal</b>	
Escapade dans les Montréalaises	19
Entre vergers et érablières	22
Escapade sucrée à Rigaud	24
<b>Cantons-de-l'Est</b>	
Virée familiale au mont Orford	27
La vie en montagne	31
L'hiver, la tête dans les étoiles	33
<b>Lanaudière</b>	
Laissez glisser l'hiver!	35
Adrénaline et aventure en pleine nature	38
Saint-Côme, zone de plaisirs authentiques	40
<b>Laurentides</b>	
Les monts scintillants des Laurentides	43
Mont-Tremblant : assumez votre nordicité!	48
Hautes-Laurentides, hautes en émotions!	51
<b>Outaouais</b>	
Apprivoisez l'hiver et sa faune	55
Le joyau de Gatineau	58
<b>Abitibi-Témiscamingue</b>	
Filez sur les immenses plaines et dans les forêts endormies	63
Escapade au cœur de la forêt boréale	65
<b>Mauricie</b>	
Perdu dans la nature, le plus long labyrinthe de glace au monde	69
Perles de villégiature en Mauricie	71
<b>Centre-du-Québec</b>	
Plaisirs d'hiver en monts et plaines	75
Les secrets du Centre-du-Québec	77
<b>4 Ville de Québec</b>	
Sur un air de carnaval hivernal	81
S'amuser à proximité	85
<b>Région de Québec</b>	
De l'adrénaline à la détente complète	89
Une journée sensationnelle de vacances	92
Hiver onirique...	94
<b>Chaudière-Appalaches</b>	
Les Appalaches en raquettes	97
Excursion au Massif du Sud	100
<b>Bas-Saint-Laurent</b>	
Contemplation active le long du fleuve Saint-Laurent	103
Une mer d'activités dans une forêt endormie	106
Le Bic des intrépides	107
<b>Gaspésie</b>	
Villégiature et poudreuse dans les grands parcs de la Gaspésie	109
Les falaises du bout du monde	112
<b>Îles de la Madeleine</b>	
À la poursuite du vent sur la lagune glacée	115
<b>Charlevoix</b>	
Joyau de l'hiver au Québec	119
Le bonheur tout tracé des Sources Joyeuses	121
L'hiver dans tous ses éléments	123
<b>Saguenay-Lac-Saint-Jean</b>	
La Vallée des fantômes : un décor onirique... et terriblement neigeux!	127
Le fjord en hiver	129
<b>Côte-Nord</b>	
Laissez-vous guider vers l'aventure!	133
<b>Nord-du-Québec</b>	
Chasse de rêve dans le Nord-du-Québec	137
<b>Index</b>	
Index des activités	140
Index des lieux et des événements	141