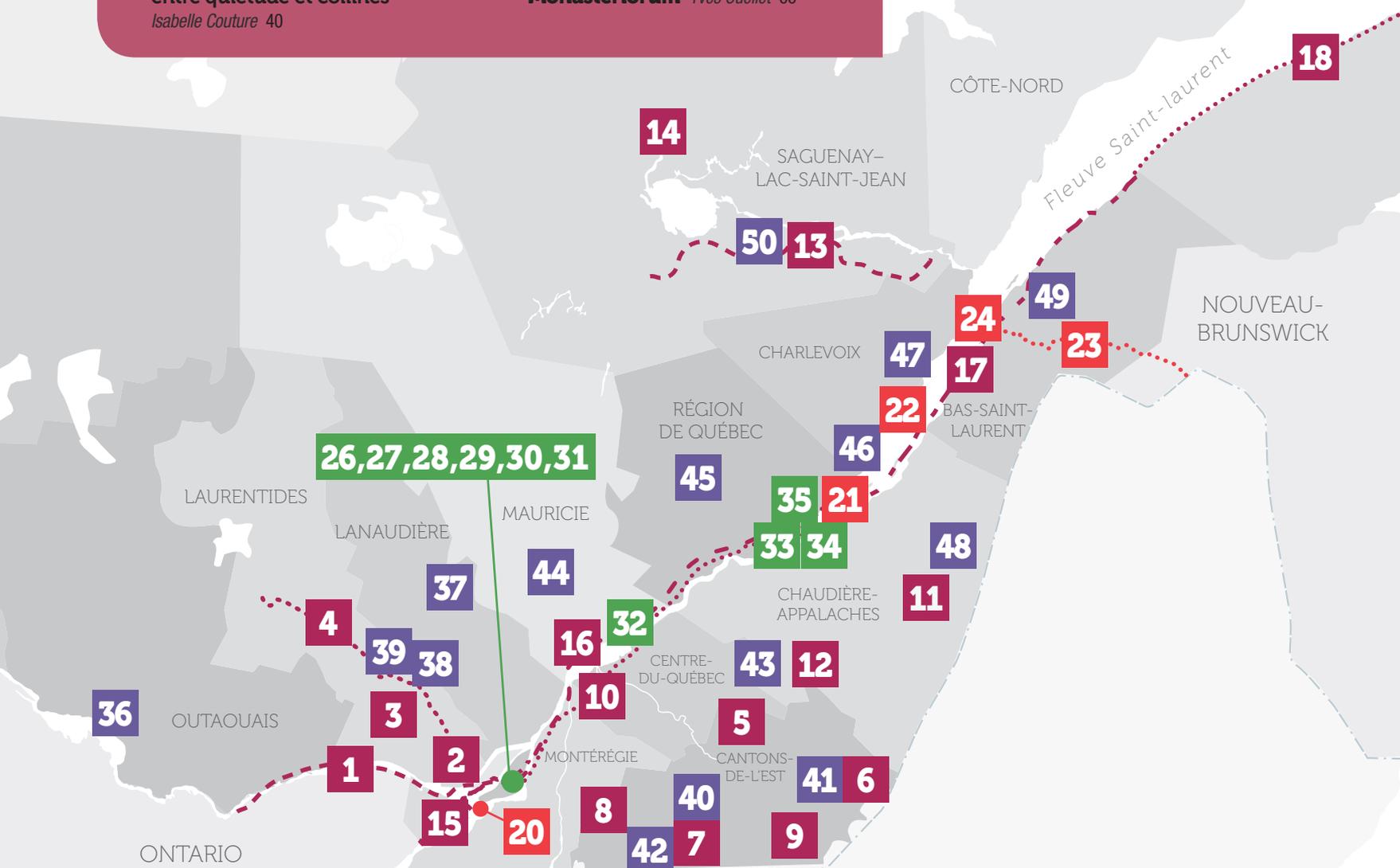


Les 50 itinéraires

Les chemins de marche pèlerine 13

- 1 **Le chemin des Outaouais**
Michelle Gaudet 14
- 2 **La marche d'Alphonse, entre cours d'eau et vergers**
Isabelle Maltais 18
- 3 **Marcher dans un « corridor » de nature et d'histoire**
Anne Pélovas 22
- 4 **Le P'tit Train du Nord, un voyage dans les pays d'en haut**
Éric Laliberté et Brigitte Harouni 26
- 5 **Beauté et créativité le long du Parcours les Sources**
Nancy Lebeuf 32
- 6 **Le Mini Compostelle Mégantic, montagnes impressionnantes et lac majestueux**
Nancy Lebeuf 36
- 7 **Le Circuit de l'Abbaye, entre quiétude et collines**
Isabelle Couture 40
- 8 **La marche Monts et vignobles de l'Estrie**
Isabelle Couture 44
- 9 **Sillonner les vallons de la Voie des pèlerins de la Vallée**
Isabelle Couture 46
- 10 **Parcourir le Chemin des Sanctuaires**
Michelle Gaudet 50
- 11 **Les sentiers des Etchemins**
Isabelle Couture 54
- 12 **Le chemin de Saint-Jacques-Appalaches**
Isabelle Couture 58
- 13 **Le sentier Notre-Dame-Kapatakan, dans la foulée des marches pèlerines d'Europe**
Isabelle Couture 62
- 14 **Histoire, méditation et splendeurs naturelles sur le Chemin pèlerin Monasteriorum**
Yves Ouellet 66
- 15 **La voie du Saint-Laurent: de Rivière-Beaudette à Montréal**
Éric Laliberté et Brigitte Harouni 70
- 16 **La voie du Saint-Laurent: de Montréal à Québec**
Éric Laliberté et Brigitte Harouni 72
- 17 **La voie du Saint-Laurent: de Québec à Sainte-Luce-sur-Mer**
Éric Laliberté et Brigitte Harouni 76
- 18 **La voie du Saint-Laurent: de Sainte-Luce-sur-Mer à Percé**
Éric Laliberté et Brigitte Harouni 80
- 19 **Les Sentiers Entre Vents et Marées des Îles de la Madeleine**
Dominique Caron 86





Les promenades contemplatives 91

- 20 Randonnée fluviale autour de l'île Perrot**
Rodolphe Lasnes 92
- 21 Le tour de l'île d'Orléans** *Isabelle Couture et Anne Pélouas 94*
- 22 Le tour de l'île aux Coudres** *Michelle Gaudet 98*
- 23 Le Petit-Témis, du Nouveau-Brunswick au fleuve Saint-Laurent** *Isabelle Couture et Anne Pélouas 100*
- 24 Marcher en « spectateur » de la nature sur l'île aux Lièvres** *Anne Pélouas 104*
- 25 Séjour dans l'archipel de Mingan** 108

Les marches urbaines 113

- 26 Le tour de l'île de Montréal** *Rodolphe Lasnes 114*
- 27 Marcher les marchés de Montréal** 118
- 28 Les grandes artères de Montréal** 122
- 29 À la recherche des lieux de culte du quartier historique et du centre-ville de Montréal** 126
- 30 D'un versant à l'autre du mont Royal** 130
- 31 Marcher au-dessus du fleuve à Montréal** 134
- 32 Trois-Rivières, ville de poésie et d'histoire** 138
- 33 Québec, à l'ombre des fortifications** 142
- 34 Les deux pieds dans l'histoire de Québec et Lévis**
Anne Pélouas 146
- 35 Exploration du parc de la Rivière-Saint-Charles et du corridor du Littoral** *Anne Pélouas 150*

Les longues randonnées dans l'arrière-pays 155

- 36 La forêt de Davidson, un bijou sauvage en Outaouais** *Anne Pélouas 156*
- 37 La grande boucle Zen'Nature** *Dominique Caron 158*
- 38 Boucle automnale dans la forêt Ouareau, le pays des mélèzes** *Anne Pélouas 162*
- 39 Le Sentier Inter-Centre, une aventure au cœur de la nature laurentienne** *Bianca Pomerleau 164*
- 40 Les Sommets de l'Estrie** *Rodolphe Lasnes 166*
- 41 Explorer le parc national du Mont-Mégantic d'est en ouest** *Dominique Caron 168*
- 42 La réserve naturelle des Montagnes-Vertes, un site d'exception** *Anne Pélouas 172*
- 43 Le Sentier des Trotteurs et les secrets des contreforts des Appalaches** *Anne Pélouas 176*
- 44 Explorer l'ouest de la Mauricie sur le Sentier national** *Dominique Caron 180*
- 45 Dans l'univers envoûtant de la Vallée Bras-du-Nord** *Isabelle Couture et Anne Pélouas 184*
- 46 Contempler le fleuve depuis le Sentier des Caps de Charlevoix** *Dominique Caron 188*
- 47 La Traversée de Charlevoix, de refuge en refuge** *Dominique Caron 192*
- 48 Le parc des Appalaches, entre cascades et montagne** *Gabrielle Asselin 196*
- 49 À la découverte des rivières du Bas-Saint-Laurent** *Anne Pélouas 198*
- 50 Les sentiers du lac Kénogami** *Gabrielle Asselin 202*