



# Sommaire

## EN UN COUP D'ŒIL

Les incontournables	7
Si vous aimez...	11
Le Québec, c'est aussi...	15
Nos activités préférées	17
5 idées de circuits	18

## VISITER

### Montréal

1 Le Vieux-Montréal	34
> <i>Balade secrète: À vélo le long du canal de Lachine</i>	41
2 Le centre-ville	42
3 Le Quartier latin et le Village	50
4 Autour du mont Royal	54
5 Les îles Sainte-Hélène et Notre-Dame	62
6 Hochelaga-Maisonneuve	65

### Québec et sa région

7 La Basse-Ville	74
> <i>Balade secrète: Dans le parc linéaire de la Rivière-Saint-Charles</i>	83
8 La Haute-Ville: à l'intérieur des remparts	84
9 La Haute-Ville: autour de la colline Parlementaire	90
10 Les environs de Québec	94

### Au nord du Saint-Laurent

11 Les Laurentides	108
> <i>Balade secrète: Le plein de nature dans le parc national du Mont-Tremblant</i>	113
12 Lanaudière	114
13 La vallée de la Mauricie	119
14 Charlevoix	125
> <i>Balade secrète: À vélo sur l'Isle-aux-Coudres</i>	133
15 Le fjord du Saguenay et le lac Saint-Jean	134

4	■ <b>L'Est maritime</b>	144
	16 La Côte-Nord	148
	17 Le Bas-Saint-Laurent	158
	18 La Gaspésie	166
	19 Les îles de la Madeleine	177

28	■ <b>Au sud du Saint-Laurent</b>	182
	20 La Montérégie	186
	21 Le Centre-du-Québec	191
	22 Les Cantons-de-l'Est	196
	23 Chaudière-Appalaches	204

30	■ <b>Les territoires de l'Ouest</b>	210
	24 L'Outaouais	214
	25 L'Abitibi-Témiscamingue	220
	26 Eeyou Istchee Baie-James	227
	27 Le Nunavik	230

## MANGER, DORMIR...

232	<b>Montréal</b>	234
	Québec et sa région	245
	Au nord du Saint-Laurent	259
	L'Est maritime	280
	Au sud du Saint-Laurent	294
	Les territoires de l'Ouest	304

## TOUT SAVOIR SUR...

312	<b>Histoire</b>	314
	Population	323
	Culture	326
	Nature	329
	Loisirs sportifs	332
	Gastronomie	333

## CARNET PRATIQUE

336	<b>Avant de partir</b>	338
	Sur place	343
	Lexique	362
	Index	363

## CARTES ET PLANS

<b>Montréal</b>	<b>32-33</b>	Autour de la colline Parlementaire	91
Le Vieux-Montréal	36-37		
Le centre-ville	44-45	<b>Au nord du Saint-Laurent</b>	<b>106-107</b>
Le Quartier latin et le Village	52-53	<b>L'Est maritime</b>	<b>146-147</b>
Le mont Royal et ses alentours	56-57	Les îles de la Madeleine	178
Les îles Sainte-Hélène et Notre-Dame	63	<b>Au sud du Saint-Laurent</b>	<b>184-185</b>
Hochelaga-Maisonneuve	67	<b>Les territoires de l'Ouest</b>	<b>212-213</b>
		Gatineau-Ottawa	218-219
<b>Québec et sa région</b>	<b>72-73</b>	<b>Les incontournables du Québec</b>	<b>rabat avant</b>
La Basse-Ville et la Haute-Ville	76-77		