



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

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

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

MANGER, DORMIR...

Montréal	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...

Histoire	314
Population	323
Culture	326
Nature	329
Loisirs sportifs	332
Gastronomie	333

CARNET PRATIQUE

Avant de partir	338
Sur place	343
Lexique	362
Index	363

CARTES ET PLANS

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