

# Sommaire

## À SAVOIR

- **Climat:** le Québec se visite en toute saison. En dehors des grandes villes, l'activité touristique ralentit d'avril à mi-mai et en novembre.
- **Formalités:** passeport en cours de validité et autorisation de voyage électronique (AVE) obligatoire. Pour un séjour de moins de trois mois, un visa n'est pas nécessaire pour les ressortissants européens. Assurance responsabilité obligatoire pour conduire un véhicule.
- **Durée de vol:** 8 h de Paris à Montréal, 50 min à 1 h de Montréal à Québec.
- **Décalage horaire:** moins 6 h.
- **Capitale du Québec:** Québec (capitale du Canada : Ottawa).
- **Devise:** le dollar canadien.
- **Santé:** aucun vaccin n'est obligatoire. Une assurance santé intégrale est très recommandée.
- **Budget:** comptez de 160 à 200 \$ par jour et par personne pour un budget moyen (hors activités).

## CARTES ET PLANS

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

- **Les incontournables** 5
- **Si vous aimez...** 9
- **Le Québec, c'est aussi...** 13
- **Nos activités préférées** 15
- **5 idées de circuits** 16
- **Sur le blog Évasion** 28

## VISITER

### ■ Montréal

- 1 Le Vieux-Montréal 34
- **Balade secrète:** À vélo le long du canal de Lachine 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
- **Balade secrète:** Dans le parc linéaire de la Rivière-Saint-Charles 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
- **Balade secrète:** Le plein de nature dans le parc national du Mont-Tremblant 113
- 12 Lanaudière 114
- 13 La vallée de la Mauricie 119
- 14 Charlevoix 125
- **Balade secrète:** À vélo sur l'Isle-aux-Coudres 133
- 15 Le fjord du Saguenay et le lac Saint-Jean 134

### ■ L'Est maritime

- 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

- 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

- 24 L'Outaouais 214
- 25 L'Abitibi-Témiscamingue 220
- 26 Eeyou Istchee Baie-James 227
- 27 Le Nunavik 230

## MANGER, DORMIR...

<b>Montréal</b>	<b>234</b>
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...

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

## CARNET PRATIQUE

<b>Avant de partir</b>	<b>338</b>
Sur place	343
Lexique	361
Index	362

