

# Index



## A

---

Abitibi-Témiscamingue 52  
Accessoires 24, 27  
Alimentation 35  
Alma (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 290  
Amos (Abitibi-Témiscamingue) 56  
Antivol 26  
Aylmer (Outaouais) 262

## B

---

Baie-Comeau (Côte-Nord) 120, 121  
Baie des Chaleurs (Gaspésie) 130  
Bande cyclable 10  
Basques (Bas-Saint-Laurent) 64  
Bas-Saint-Laurent 60  
Beauport (région de Québec) 278  
Bécancour (Centre-du-Québec) 92  
Beloeil (Montréal) 196  
Bixi 41  
Blainville (Laurentides) 154  
Boisbriand (Laurentides) 155  
Bois-des-Filion (Laurentides) 156  
Boucherville (Montréal) 197  
Boucle de la Plaine (Centre-du-Québec) 90  
Boulevard Gouin (Montréal) 254  
Bouteille 24  
Bromont (Cantons-de-l'Est) 74  
Brossard (Montréal) 198

## C

---

Campagnarde (Cantons-de-l'Est) 72  
Canal de Chambly (Montréal) 200  
Canal de Lachine (Montréal) 250  
Candiac (Montréal) 201  
Cantonnière (Cantons-de-l'Est) 73

Cantons-de-l'Est 68  
Cap-de-la-Madeleine (Mauricie) 189  
Cap-Rouge (région de Québec) 284  
Casque 27, 34  
Centre-du-Québec 86  
Chambly (Montréal) 202  
Changement de vitesse 36  
Charlemagne (Lanaudière) 140  
Charlesbourg (région de Québec) 279  
Charlevoix 98  
Charny (Chaudière-Appalaches) 108  
Châteauguay (Montréal) 203  
Chaudière-Appalaches 104  
Chaussée désignée 10  
Chaussures 28  
Chemin du Roy  
(région de Québec) 282  
Chicoutimi  
(Saguenay–Lac-Saint-Jean) 291  
Circuit des Traditions (Centre-du-Québec) 90  
Cloche 26  
Code de la route 32  
Code de la sécurité routière 31  
Confort 27  
Côte-Nord 116  
Coupe-vent 29  
Cuissard 28  
Cycloparc PPJ (Outaouais) 261  
Cycloroute de Bellechasse (Chaudière-Appalaches) 109  
Cyclotourisme 14

## D

---

Delson (Montréal) 204  
Dérailleur 21  
Directions 34  
Drummondville  
(Centre-du-Québec) 91

## E

---

Efficacité 36  
Entraînement 35  
Entretien 19  
Estrade (Cantons-de-l'Est) 74  
Étirements 37

## F

---

Fanion de sécurité 26  
Forestville (Côte-Nord) 123  
Freins 21

## G

---

Gants 28  
Garde-boue 25  
Gaspésie 126  
Gatineau (Outaouais)  
secteur d'Aylmer 262  
secteur de Hull 264  
Graisser 20  
Granby (Cantons-de-l'Est) 74  
Granbyenne (Cantons-de-l'Est) 75  
Grandes Fourches  
(Cantons-de-l'Est) 76  
Grand-Mère (Mauricie) 185  
Grand Tour du lac Mégantic  
(Cantons-de-l'Est) 77  
Guidon 23

## H

---

Haute-Saint-Charles (région de  
Québec) 280  
Housse de selle 26

Huiler 20  
Hull (Outaouais) 264

## I

---

Îles de Berthier (Lanaudière) 141  
Île aux Coudres (Charlevoix) 102  
Île des Sœurs (Montréal) 251  
Île d'Orléans (région de Québec) 283  
Îles de la Madeleine 132  
Indications des directions 34

## J

---

Joliette (Lanaudière) 142  
Jonquière  
(Saguenay–Lac-Saint-Jean) 292

## L

---

La Baie  
(Saguenay–Lac-Saint-Jean) 293  
Lachute (Laurentides) 157  
Lac Mégantic (Cantons-de-l'Est) 77  
Lanaudière 136  
L'Ancienne-Lorette  
(région de Québec) 280  
La Prairie (Montréal) 205  
La Tuque (Mauricie) 180  
Laurentides 150  
Laval 168  
est de l'île Jésus 172  
ouest de l'île Jésus 173  
sud de l'île Jésus 174  
Le Gardeur (Lanaudière) 146  
Lévis (Chaudière-Appalaches) 110  
Lieu historique national du Canal-de-  
Chambly (Montréal) 200

Location de vélos 38  
Longueuil (Montérégie) 206  
Lunettes 29

## M

Magog (Cantons-de-l'Est) 78  
Maillot 29  
Mascouche (Lanaudière) 144  
Mauricie 176  
Mécanique 19  
Météo 27  
Métro de Montréal 236  
Mile-End (Montréal) 240  
Montagnarde (Cantons-de-l'Est) 80  
Montée du Fort Chambly  
(Montréal) 212  
Montréal II (Montréal) 209  
Montréal I (Montréal) 208  
Montréal 192  
Montréal 232  
    centre de l'île 244  
    cœur de Montréal 238  
    pointe est de l'île 246  
    pointe ouest de l'île 242  
Monts Sutton (Cantons-de-l'Est) 84  
Mont-Tremblant (Laurentides) 159  
Mouliner 36

## N

Nicolet (Centre-du-Québec) 92  
Notre-Dame-des-Prairies  
(Lanaudière) 145

## O

Odomètre 26  
Orford (Cantons-de-l'Est) 79

Outaouais 256  
Outils 30

## P

Panneaux 32  
Parc du Corridor aérobique  
(Laurentides) 160  
Parc du Domaine-Vert  
(Laurentides) 161  
Parc interprovincial Petit Témis  
Bas-Saint-Laurent) 66  
Parc Jean-Drapeau (Montréal) 248  
Parc linéaire des Bois-Francs  
(Centre-du-Québec) 93  
Parc linéaire du Témiscamingue  
(Abitibi-Témiscamingue) 57  
Parc linéaire Le P'tit Train du Nord  
(Laurentides) 162  
Parc national de Plaisance  
(Outaouais) 260  
Parc national des Hautes-Gorges-de-  
la-Rivière-Malbaie (Charlevoix) 103  
Parc national d'Oka (Laurentides) 163  
Parc national du Bic  
(Bas-Saint-Laurent) 65  
Parc national Forillon (Gaspésie) 131  
Parc national Frontenac  
(Chaudière-Appalaches) 111  
Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies  
(Montréal) 255  
Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation  
(Montréal) 254  
Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard  
(Montréal) 252  
Parc-nature du Cap-Saint-Jacques  
(Montréal) 253  
Parcours des Anses  
(Chaudière-Appalaches) 110  
Parcours Louis-Joseph Papineau  
(Outaouais) 266

Pédaler 36  
Piste cyclable 10  
Piste cyclable non pavée 10  
Piste Dansereau/La Liseuse (région de Québec) 282  
Pistes du Suroît (Monterégie) 210  
Plateau Mont-Royal (Montréal) 240  
Pneus 21  
Pompe 24  
Port-Cartier (Côte-Nord) 124  
Portneuf (région de Québec) 285

## Q

Québec (ville et région) 268  
Grand Québec 276  
Ville de Québec 274

## R

Réfecteurs 31  
Réparation de vélos 38  
Repentigny (Lanaudière) 146  
Rétroviseur 24  
Rimouski (Bas-Saint-Laurent) 67  
Riveraine (Monterégie) 212  
Rivière Saint-François (Centre-du-Québec) 95  
Route des champs (Monterégie) 213  
Route des vins (Cantons-de-l'Est) 81  
Route verte 15  
Rouyn-Noranda (Abitibi-Témiscamingue) 58

## S

Sacoques 24  
Saguenay-Lac-Saint-Jean 286

Saguenay (Saguenay-Lac-Saint-Jean)  
arrondissement de Chicoutimi 291  
arrondissement de Jonquière 292  
arrondissement de La Baie 293  
Saint-Augustin-de-Desmaures (région de Québec) 284  
Saint-Bruno-de-Montarville (Monterégie) 214  
Saint-Charles-Borromée (Lanaudière) 148  
Saint-Constant (Monterégie) 216  
Sainte-Anne-des-Plaines (Laurentides) 164  
Sainte-Catherine (Monterégie) 217  
Sainte-Foy (Ville de Québec) 281  
Sainte-Julie (Monterégie) 218  
Saint-Élie-de-Caxton (Mauricie) 181  
Saint-Eustache (Laurentides) 165  
Saint-Félicien (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 294  
Saint-Hyacinthe (Monterégie) 220  
secteur Sainte-Rosalie 219  
Saint-Jean-sur-Richelieu (Monterégie) 222  
Saint-Lambert (Monterégie) 223  
Saint-Louis-de-France (Mauricie) 190  
Saint-Rédempteur (Chaudière-Appalaches) 108  
Saint-Romuald (Chaudière-Appalaches) 112  
Santé 35  
Sauvagine (Monterégie) 224  
Sécurité 31  
Selle 22  
Sentier du Paysan (Monterégie) 225  
Sentier nature Tomifobia (Cantons-de-l'Est) 83  
Sentiers des Jarrets noirs (Chaudière-Appalaches) 113  
Sentier Transcanadien 16  
Sept-Îles (Côte-Nord) 125

Shawinigan (Mauricie) 182  
secteur Grand-Mère 185  
secteur Shawinigan-Sud 184  
Shawinigan-Sud (Mauricie) 184  
Sherbrooke (Cantons-de-l'Est) 82  
Sifflet 26  
Sillery (Ville de Québec) 281  
Sorel-Tracy (Montréal) 226

## T

---

Température 27  
Tendeurs 25  
Terrebonne (Lanaudière) 149  
Thetford Mines  
(Chaudière-Appalaches) 114  
Tomifobia (Cantons-de-l'Est) 83  
Trois-Rivières (Mauricie) 186  
secteur Cap-de-la-Madeleine 189  
secteur Ouest 188  
secteur Saint-Louis-de-France 190

## V

---

Vagabonde (Laurentides) 166  
Val-David (Laurentides) 167  
Val-d'Or (Abitibi-Témiscamingue) 59  
Vallée-des-Forts (Montréal) 228  
Varenes (Montréal) 230  
Vélo de montagne 42

Vélopiste Jacques-Cartier -  
Portneuf (région de Québec) 285  
Véloroute de la Chaudière  
(Chaudière-Appalaches) 115  
Véloroute des Bleuets  
(Saguenay-Lac-Saint-Jean) 295  
Véloroute des Draveurs  
(Outaouais) 267  
Véloroute Marie-Hélène-Prémont  
(région de Québec) 283  
Vélos en libre-service 41  
Verdun (Montréal) 250  
Vêtements 27  
Victoriaville (Centre-du-Québec) 96  
Visibilité 31  
Voies cyclables 10, 15

## W

---

Waterloo (Cantons-de-l'Est) 85  
Wendake (région de Québec) 280