



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

C

- Campagnarde (Cantons-de-l'Est) 72
- Canal de Champlain (Montérégie) 200
- Canal de Lachine (Montréal) 250
- Candiac (Montérégie) 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
- Champlain (Montérégie) 202
- Changement de vitesse 36
- Charlemagne (Lanaudière) 140
- Charlesbourg (région de Québec) 279
- Charlevoix 98
- Charny (Chaudière-Appalaches) 108
- Châteauguay (Montérégie) 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 (Montérégie) 204
- Dérailleur 21
- Directions 34
- Drummondville (Centre-du-Québec) 91

E

-
- Efficacité 36
 - Entraînement 35
 - Entretien 19
 - Estriade (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 (Montérégie) 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 (Montérégie) 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
(Montérégie) 212
Montérégiaude II (Montérégie) 209
Montérégiaude I (Montérégie) 208
Montérégie 192
Montréal 232
centre de l'île 244
œur 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 aérobie
(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 (Montérégie) 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

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

S

- Sacoches 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 (Montérégie) 214

Saint-Charles-Borromée (Lanaudière) 148

Saint-Constant (Montérégie) 216

Sainte-Anne-des-Plaines (Laurentides) 164

Sainte-Catherine (Montérégie) 217

Sainte-Foy (Ville de Québec) 281

Sainte-Julie (Montérégie) 218

Saint-Élie-de-Caxton (Mauricie) 181

Saint-Eustache (Laurentides) 165

Saint-Félicien

(Saguenay–Lac-Saint-Jean) 294

Saint-Hyacinthe (Montérégie) 220

- secteur Sainte-Rosalie 219

Saint-Jean-sur-Richelieu (Montérégie) 222

Saint-Lambert (Montérégie) 223

Saint-Louis-de-France (Mauricie) 190

Saint-Rédempteur

(Chaudière-Appalaches) 108

Saint-Romuald

(Chaudière-Appalaches) 112

Santé 35

Sauvagine (Montérégie) 224

Sécurité 31

Selle 22

Sentier du Paysan (Montérégie) 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 (Montérégie) 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

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

V

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