

# Index



## A

---

Abitibi-Témiscamingue 46  
Accessoires 22, 25  
Alimentation 33  
Alma (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 278  
Amos (Abitibi-Témiscamingue) 50  
Antivol 24  
Aylmer (Outaouais) 250

## B

---

Baie-Comeau (Côte-Nord) 112, 113  
Bande cyclable 10  
Basques (Bas-Saint-Laurent) 58  
Bas-Saint-Laurent 54  
Beauport (région de Québec) 266  
Bécancour (Centre-du-Québec) 86  
Belœil (Montérégie) 184  
Bixi 39  
Blainville (Laurentides) 144  
Boisbriand (Laurentides) 145  
Bois-des-Filion (Laurentides) 146  
Boucherville (Montérégie) 185  
Boucle de la Plaine (Centre-du-Québec) 84  
Boulevard Gouin (Montréal) 242  
Bouteille 22  
Bromont (Cantons-de-l'Est) 68  
Brossard (Montérégie) 186

## C

---

Campagnarde (Cantons-de-l'Est) 66  
Canal de Chambly (Montérégie) 188  
Canal de Lachine (Montréal) 238  
Candiac (Montérégie) 189  
Cantonnière (Cantons-de-l'Est) 67  
Cantons-de-l'Est 62  
Cap-de-la-Madeleine (Mauricie) 177  
Cap-Rouge (région de Québec) 272  
Casque 25, 32

Centre-du-Québec 80  
Chambly (Montérégie) 190  
Changement de vitesse 35  
Charlemagne (Lanaudière) 130  
Charlesbourg (région de Québec) 267  
Charlevoix 90  
Charny (Chaudière-Appalaches) 100  
Châteauguay (Montérégie) 191  
Chaudière-Appalaches 96  
Chaussée désignée 10  
Chaussures 26  
Chemin du Roy (région de Québec) 270  
Chicoutimi  
    (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 279  
Circuit des Traditions  
    (Centre-du-Québec) 84  
Cloche 24  
Code de la route 30  
Code de la sécurité routière 29  
Confort 25  
Côte-Nord 108  
Coupe-vent 27  
Cuissard 26  
Cycloparc PPJ (Outaouais) 249  
Cycloroute de Bellechasse  
    (Chaudière-Appalaches) 101  
Cyclotourisme 12

## D

---

Delson (Montérégie) 192  
Dérailleur 19  
Directions 32  
Drummondville (Centre-du-Québec) 85

## E

---

Efficacité 34  
Entraînement 33  
Entretien 17

Estríade (Cantons-de-l'Est) 68  
Étirements 35

## F

---

Fanion de sécurité 24  
Freins 19

## G

---

Gants 26  
Garde-boue 23  
Gaspésie 116  
Gatineau (Outaouais)  
secteur d'Aylmer 250  
secteur de Hull 252  
Graisser 18  
Granby (Cantons-de-l'Est) 68  
Granbyenne (Cantons-de-l'Est) 69  
Grandes Fourches (Cantons-de-l'Est) 70  
Grand-Mère (Mauricie) 173  
Grand Tour du lac Mégantic  
(Cantons-de-l'Est) 71  
Guidon 21

## H

---

Haute-Saint-Charles  
(région de Québec) 268  
Housse de selle 24  
Huiler 18  
Hull (Outaouais) 252

## I

---

Îles de Berthier (Lanaudière) 131  
Île aux Coudres (Charlevoix) 94  
Île des Sœurs (Montréal) 239  
Île d'Orléans (région de Québec) 271  
Îles de la Madeleine 122  
Indications des directions 32

## J

---

Joliette (Lanaudière) 132  
Jonquière (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 280

## L

---

La Baie (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 281  
Lac Mégantic (Cantons-de-l'Est) 71  
Lanaudière 126

L'Ancienne-Lorette  
(région de Québec) 268  
La Prairie (Montréal) 193  
La Tuque (Mauricie) 168  
Laurentides 140  
Laval 156  
est de l'île Jésus 160  
ouest de l'île Jésus 161  
sud de l'île Jésus 162  
Le Gardeur (Lanaudière) 136  
Lévis (Chaudière-Appalaches) 102  
Lieu historique national du Canal-de-  
Chambly (Montréal) 188  
Location de vélos 36  
Longueuil (Montréal) 194  
Lunettes 27

## M

---

Magog (Cantons-de-l'Est) 72  
Maillot 27  
Mascouche (Lanaudière) 134  
Mauricie 164  
Mécanique 17  
Météo 25  
Métro de Montréal 224  
Mile-End (Montréal) 228  
Montagnarde (Cantons-de-l'Est) 74  
Montée du Fort Chambly  
(Montréal) 199  
Montréalgiade I (Montréal) 196  
Montréalgiade II (Montréal) 197  
Montréal 180  
Montréal 220  
centre de l'île 232  
cœur de Montréal 226  
pointe est de l'île 234  
pointe ouest de l'île 230  
Monts Sutton (Cantons-de-l'Est) 78  
Mont-Tremblant (Laurentides) 147  
Mouliner 34

## N

---

New Richmond (Gaspésie) 120  
Nicolet (Centre-du-Québec) 86  
Notre-Dame-des-Prairies  
(Lanaudière) 135

## O

---

Odomètre 24  
Orford (Cantons-de-l'Est) 73  
Outaouais 244  
Outils 28

## P

---

Panneaux 30  
Parc du Corridor aérobieque  
(Laurentides) 148  
Parc du Domaine-Vert (Laurentides) 149  
Parc interprovincial Petit Témis  
(Bas-Saint-Laurent) 60  
Parc Jean-Drapeau (Montréal) 236  
Parc linéaire des Bois-Francis  
(Centre-du-Québec) 87  
Parc linéaire du Témiscamingue  
(Abitibi-Témiscamingue) 51  
Parc linéaire Le P'tit Train du Nord  
(Laurentides) 150  
Parc national de Plaisance  
(Outaouais) 248  
Parc national d'Oka (Laurentides) 151  
Parc national du Bic  
(Bas-Saint-Laurent) 59  
Parc national Forillon (Gaspésie) 121  
Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies  
(Montréal) 243  
Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation  
(Montréal) 242  
Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard  
(Montréal) 240  
Parc-nature du Cap-Saint-Jacques  
(Montréal) 241  
Parcours des Anses  
(Chaudière-Appalaches) 102  
Parcours Louis-Joseph Papineau  
(Outaouais) 254  
Pédaler 34  
Piste cyclable 10  
Piste cyclable non pavée 10  
Piste Dansereau/La Liseuse  
(région de Québec) 270  
Plateau Mont-Royal (Montréal) 228  
Pneus 19  
Pompe 22  
Port-Cartier (Côte-Nord) 114

Portneuf (région de Québec) 273

## Q

---

Québec (ville et région) 256  
Grand Québec 264  
Ville de Québec 262

## R

---

Réfecteurs 29  
Réparation de vélos 36  
Repentigny (Lanaudière) 136  
Rétroviseur 22  
Rimouski (Bas-Saint-Laurent) 61  
Riveraine (Montréal) 199  
Route des champs (Montréal) 200  
Route des vins (Cantons-de-l'Est) 75  
Route verte 13  
Rouyn-Noranda  
(Abitibi-Témiscamingue) 52

## S

---

Sacoches 22  
Saguenay-Lac-Saint-Jean 274  
Saguenay (Saguenay-Lac-Saint-Jean)  
arrondissement de Chicoutimi 279  
arrondissement de Jonquière 280  
arrondissement de La Baie 281  
Saint-Augustin-de-Desmaures (région de  
Québec) 272  
Saint-Bruno-de-Montarville  
(Montréal) 202  
Saint-Charles-Borromée (Lanaudière) 137  
Saint-Constant (Montréal) 204  
Sainte-Anne-des-Plaines  
(Laurentides) 152  
Sainte-Catherine (Montréal) 205  
Sainte-Foy (Ville de Québec) 269  
Sainte-Julie (Montréal) 206  
Saint-Élie-de-Caxton (Mauricie) 169  
Saint-Eustache (Laurentides) 153  
Saint-Félicien  
(Saguenay-Lac-Saint-Jean) 282  
Saint-Hyacinthe (Montréal) 208  
secteur Sainte-Rosalie 207  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(Montréal) 210  
Saint-Lambert (Montréal) 211  
Saint-Louis-de-France (Mauricie) 178

Saint-Rédempteur  
(Chaudière-Appalaches) 100  
Saint-Romuald  
(Chaudière-Appalaches) 103  
Santé 33  
Sauvagine (Montérégie) 212  
Sécurité 29  
Selle 20  
Sentier de l'Ardoise (Cantons-de-l'Est) 67  
Sentier du Paysan (Montérégie) 213  
Sentier nature Tomifobia  
(Cantons-de-l'Est) 77  
Sentiers des Jarrets noirs  
(Chaudière-Appalaches) 104  
Sentier Transcanadien 14  
Sept-Îles (Côte-Nord) 115  
Shawinigan (Mauricie) 170  
secteur Grand-Mère 173  
secteur Shawinigan-Sud 172  
Shawinigan-Sud (Mauricie) 172  
Sherbrooke (Cantons-de-l'Est) 76  
Sifflet 24  
Sillery (Ville de Québec) 269  
Sorel-Tracy (Montérégie) 214, 215  
Suroît (Montérégie) 198

## T

---

Température 25  
Tendeurs 23  
Terrebonne (Lanaudière) 138  
Thetford Mines  
(Chaudière-Appalaches) 105  
Tomifobia (Cantons-de-l'Est) 77

Trois-Rivières (Mauricie) 174  
secteur Cap-de-la-Madeleine 177  
secteur Ouest 176  
secteur Saint-Louis-de-France 178

## V

---

Vagabonde (Laurentides) 154  
Val-David (Laurentides) 155  
Val-d'Or (Abitibi-Témiscamingue) 53  
Vallée-des-Forts (Montérégie) 216  
Varennes (Montérégie) 218  
Vélo de montagne 41  
Véloposte Jacques-Cartier/  
Portneuf (région de Québec) 273  
Véloroute de la Chaudière  
(Chaudière-Appalaches) 106  
Véloroute des Bleuets  
(Saguenay-Lac-Saint-Jean) 283  
Véloroute des Draveurs (Outaouais) 255  
Véloroute Marie-Hélène-Prémont  
(région de Québec) 271  
Vélos en libre-service 39  
Verdun (Montréal) 238  
Vêtements 25  
Victoriaville (Centre-du-Québec) 88  
Visibilité 29  
Voies cyclables 10, 13

## W

---

Waterloo (Cantons-de-l'Est) 79  
Wendake (région de Québec) 268