

Index

A

Abitibi-Témiscamingue 37
Accessoires 20, 23
Alimentation 30
Amos (Abitibi-Témiscamingue) 40
Antivol 21

B

Baie-Comeau (Côte-Nord) 104, 105
Bande cyclable 8
Bas-Saint-Laurent 45
Beauport (région de Québec) 264
Beloeil (Montérégie) 178
Berthierville (Lanaudière) 124
Blainville (Laurentides) 138
Bois-des-Filion (Laurentides) 140
Boisbriand (Laurentides) 139
Boucherville (Montérégie) 179
Boucle de la Plaine (Centre-du-Québec) 78
Bouteille 20
Brossard (Montérégie) 180

C

Campagnarde (Cantons-de-l'Est) 56
Canal de Beauharnois (Montérégie) 182
Canal de Chambly (Montérégie) 183
Canal Lachine (Montréal) 239
Candiac (Montérégie) 184
Cantonnière (Cantons-de-l'Est) 57
Cantons-de-l'Est 53
Cap-Rouge (région de Québec) 269
Casque 23, 27
Centre-du-Québec 75
Chambly (Montérégie) 185
Changement de vitesse 22
Charlemagne (Lanaudière) 125
Charlesbourg (région de Québec) 265
Charlevoix 85
Charny (Chaudière-Appalaches) 94
Châteauguay (Montérégie) 186
Chaudière-Appalaches 91
Chaussée désignée 8
Chaussures 24
Chicoutimi
(Saguenay-Lac-Saint-Jean) 276
Cloche 21
Code de la route 28

Code de la sécurité routière 26
Confort 23
Côte-Nord 101
Coupe-vent 24
Cowansville (Cantons-de-l'Est) 58
Cuissard 24
Cyclo-route Potton (Cantons-de-l'Est) 59
Cycloparc PPJ (Outaouais) 247
Cyclotourisme 10

D

Delson (Montérégie) 187
Dérailleur 17
Directions 27
Drummondville (Centre-du-Québec) 79

E

Efficacité 22
Entraînement 31
Entretien 15
Estrade (Cantons-de-l'Est) 60
Étirements 31

F

Fanion de sécurité 21
Farnham (Montérégie) 193
Fort Chambly (Montérégie) 192
Freins 16

G

Gants 24
Garde-boue 21
Gaspésie 111
Gatineau (Outaouais)
secteur d'Aylmer 248
secteur de Hull 250
Graisser 16
Granbyenne (Cantons-de-l'Est) 61
Grandes Fourches (Cantons-de-l'Est) 62
Grand Tour du Lac (Cantons-de-l'Est) 63
Guidon 19

H

Housse de selle 22
Huiler 16

I

- Iberville (Montérégie) 194
- Île aux Coudres (Charlevoix) 89
- Île d'Orléans (région de Québec) 266
- Île des Sœurs (Montréal) 233
- Île Notre-Dame (Montréal) 232
- Île Sainte-Hélène (Montréal) 232
- Îles de la Madeleine 117
- Indications des directions 27

J

- Joliette (Lanaudière) 126
- Jonquière (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 277

L

- L'Ancienne-Lorette (région de Québec) 267
- La Baie (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 278
- Lachine (Montréal) 239
- Lac Mégantic (Cantons-de-l'Est) 63
- Lac Saint-Pierre (Montérégie) 211
- Lanaudière 121
- La Prairie (Montérégie) 188
- La Tuque (Mauricie) 162
- Laurentides 135
- Laval 151
 - est de l'île Jésus* 154
 - ouest de l'île Jésus* 155
 - sud de l'île Jésus* 156
- Le Gardeur (Lanaudière) 131
- Les Bergeronnes (Côte-Nord) 106
- Lévis (Chaudière-Appalaches) 95
- Lieu historique national du Canal-de-Chambly (Montérégie) 183
- Lingwick (Cantons-de-l'Est) 64
- Location de vélos 32
- Longueuil (Montérégie) 190
- Loretteville (région de Québec) 267
- Lunettes 25

M

- Magog (Cantons-de-l'Est) 65, 66
- Maillot 24
- Mascouche (Lanaudière) 128
- Mauricie 159
- Mécanique 15
- Météo 23
- Mile-End (Montréal) 238
- Mont-Tremblant (Laurentides) 141
- Montagnarde (Cantons-de-l'Est) 67
- Montée du Fort-Chambly (Montérégie) 192
- Montérégiade (Montérégie) 193, 194
- Montérégie 175

Montréal 219

- centre de l'île* 228
- cœur de Montréal* 224
- métro de Montréal* 240
- pointe est de l'île* 230
- pointe ouest de l'île* 226

- Monts Sutton (Cantons-de-l'Est) 72
- Mouliner 22

N

- New Richmond (Gaspésie) 114
- Notre-Dame-des-Prairies (Lanaudière) 129

O

- Odomètre 21
- Orford (Cantons-de-l'Est) 66
- Otterburn Park (Montérégie) 195
- Outaouais 243
- Outils 25

P

- Panneaux 28
- Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation (Montréal) 236
- Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies (Montréal) 237
- Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard (Montréal) 234
- Parc-nature du Cap-Saint-Jacques (Montréal) 235
- Parc du Corridor aérobique (Laurentides) 142
- Parc du Domaine-Vert (Laurentides) 143
- Parc linéaire des Bois-Francs (Centre-du-Québec) 80
- Parc linéaire du Témiscamingue (Abitibi-Témiscamingue) 41
- Parc linéaire Le P'tit Train du Nord (Laurentides) 144
- Parc national d'Oka (Laurentides) 145
- Parc national de Plaisance (Outaouais) 246
- Parc national du Bic (Bas-Saint-Laurent) 48
- Parc national Forillon (Gaspésie) 115
- Parcours des Anses (Chaudière-Appalaches) 95
- Parcours Louis-Joseph Papineau (Outaouais) 252
- Pédaler 22
- Petit Scenic (Cantons-de-l'Est) 72
- Petit Témis (Bas-Saint-Laurent) 49
 - Piste cyclable* 8
- Piste cyclable non pavée 8
- Piste Jacques-Cartier / Portneuf (région de Québec) 268
- Plateau Mont-Royal (Montréal) 238
- Pneus 16

Pompe 20
Port-Cartier (Côte-Nord) 107
Promenade (Cantons-de-l'Est) 68

Q

Québec (ville et région) 255
Grand Québec 262
Ville de Québec 260

R

Réfecteurs 26
Réparation de vélos 32
Repentigny (Lanaudière) 130, 131
Rétroviseur 20
Rimouski (Bas-Saint-Laurent) 50
Riveraine (Montérégie) 197
Route des champs (Montérégie) 198
Route des vins (Cantons-de-l'Est) 69
Route verte 11
Rouyn-Noranda (Abitibi-Témiscamingue) 42

S

Sacoche 20
Saguenay (Saguenay-Lac-Saint-Jean)
arrondissement de Chicoutimi 276
arrondissement de Jonquière 277
arrondissement de La Baie 278
Saguenay-Lac-Saint-Jean 273
Saint-Augustin-de-Desmaures
(région de Québec) 269
Saint-Bruno-de-Montarville (Montérégie)
200
Saint-Charles-Borromée (Lanaudière) 132
Saint-Constant (Montérégie) 202
Saint-Élie-de-Caxton (Mauricie) 163
Saint-Eustache (Laurentides) 147
Saint-Félicien
(Saguenay-Lac-Saint-Jean) 279
Saint-Hyacinthe (Montérégie) 206
Saint-Jean-sur-Richelieu
(Montérégie) 194, 208
Saint-Lambert (Montérégie) 209
Saint-Lazare (Montérégie) 210
Saint-Rédempteur
(Chaudière-Appalaches) 98
Saint-Romuald (Chaudière-Appalaches) 97
Sainte-Anne-des-Plaines (Laurentides) 146
Sainte-Catherine (Montérégie) 203
Sainte-Foy (Ville de Québec) 270
Sainte-Hélène-de-Breakeyville
(Chaudière-Appalaches) 96
Sainte-Julie (Montérégie) 204
Sainte-Rosalie (Montérégie) 205
Santé 30

Sécurité 26
Selle 18
Sentier nature du Lac-Saint-Pierre
(Montérégie) 211
Sentier nature Tomifobia
(Cantons-de-l'Est) 71
Sentier transcanadien 12
Sept-Îles (Côte-Nord) 108
Shawinigan (Mauricie) 164
secteur Grand-Mère 167
secteur Shawinigan-Sud 166
Sherbrooke (Cantons-de-l'Est) 70
Sifflet 21
Sillery (Ville de Québec) 270
Sorel (Montérégie) 212
Suroît (Montérégie) 196

T

Tendeurs 21
Terrebonne (Lanaudière) 133
Thetford Mines
(Chaudière-Appalaches) 99
Tomifobia (Cantons-de-l'Est) 71
Tracy (Montérégie) 213
Trois-Rivières (Mauricie) 168
centre-ville 169
secteur Cap-de-la-Madeleine 171
secteur Ouest 170
secteur Saint-Louis-de-France 172

V

Vagabonde (Laurentides) 148
Val-Bélair (région de Québec) 267
Val-d'Or (Abitibi-Témiscamingue) 43
Val-David (Laurentides) 149
Vallée-des-Forts (Montérégie) 214
Vanier (Ville de Québec) 271
Varennes (Montérégie) 216
Véloroute des Bleuets
(Saguenay-Lac-Saint-Jean) 280
Véloroute des Draveurs (Outaouais) 253
Véloroute Marie-Hélène-Prémont
(région de Québec) 266
Verdun (Montréal) 239
Vêtements 23
Victoriaville (Centre-du-Québec) 82
Vieux-Québec (Ville de Québec) 259
Visibilité 26
Voies cyclables 8, 10

W

Waterloo (Cantons-de-l'Est) 73