

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

Fañon 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

- Sacoques 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