

# Sommaire

Comment utiliser ce guide?	6	La Cantonnière Sentiers de l'Ardoise, de la Vallée et de la Rive	73
Légende des cartes	7	L'Estriade, Granby et Bromont	74
Les 15 parcours favoris d'Ulysse	8	La Granbyenne	75
Les différents types de voies cyclables	10	Les Grandes Fourches	76
<b>Le Québec cyclable</b>	<b>12</b>	Le Grand Tour du lac Mégantic	77
La pratique du vélo au Québec	14	Magog	78
Partir... à vélo	19	Magog - Orford	79
Mécanique et entretien	19	La Montagnarde	80
Accessoires de vélo	24	La Route des vins	81
Confort du cycliste	27	Sherbrooke et ses environs	82
Outils à emporter	30	Le sentier nature Tomifobia	83
Sécurité	31	Le tour des monts Sutton	84
Petit code de la route à l'usage des cyclistes	32	Waterloo	85
Santé	35	<b>Le Centre-du-Québec</b>	<b>86</b>
Location et réparation de vélos	38	Circuit des Traditions - Boucle de la Plaine	90
Vélo de montagne	42	Drummondville	91
Établissements certifiés		Nicolet - Bécancour	92
Bienvenue cyclistes!	47	Parc linéaire des Bois-Francs	93
<b>L'Abitibi-Témiscamingue</b>	<b>52</b>	Rivière Saint-François	95
Amos	56	Victoriaville	96
Parc linéaire du Témiscamingue	57	<b>Charlevoix</b>	<b>98</b>
Rouyn-Noranda	58	L'île aux Coudres	102
Val-d'Or	59	Parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie	103
<b>Le Bas-Saint-Laurent</b>	<b>60</b>	<b>Chaudière-Appalaches</b>	<b>104</b>
Les Basques	64	Charny - Saint-Rédempteur	108
Parc national du Bic	65	Cycloroute de Bellechasse	109
Parc interprovincial Petit Témis	66	Lévis: Parcours des Anses	110
Rimouski	67	Parc national Frontenac	111
<b>Les Cantons-de-l'Est</b>	<b>68</b>	Saint-Romuald	112
La Campagnarde	72	Sentier des Jarrets noirs	113

Thetford Mines	114	<b>Laval</b>	168
Véloroute de la Chaudière	115	Laval - l'est de l'île	172
		Laval - l'ouest de l'île	173
		Laval - le sud de l'île	174
<b>La Côte-Nord</b>	116	<b>La Mauricie</b>	176
Baie-Comeau - Secteur Ouest	120	La Tuque	180
Baie-Comeau - Secteur Est	121	Saint-Élie-de-Caxton	181
Forestville	123	Shawinigan	182
Port-Cartier	124	Shawinigan -	
Sept-Îles	125	Secteur Shawinigan-Sud	184
		Shawinigan -	
<b>La Gaspésie</b>	126	Secteur Grand-Mère	185
Baie des Chaleurs	130	Trois-Rivières	186
Parc national Forillon	131	Trois-Rivières - Centre-ville	187
		Trois-Rivières -	
<b>Les Îles de la Madeleine</b>	132	Secteur Trois-Rivière-Ouest	188
		Trois-Rivières -	
<b>Lanaudière</b>	136	Secteur Cap-de-la-Madeleine	189
Charlemagne	140	Trois-Rivières -	
Les îles de Berthier	141	Secteur Saint-Louis-de-France	190
Joliette	142		
Mascouche	144	<b>La Montérégie</b>	192
Notre-Dame-des-Prairies	145	Belœil	196
Repentigny - Le Gardeur	146	Boucherville	197
Saint-Charles-Borromée	148	Brossard	198
Terrebonne	149	Lieu historique national	
		du Canal-de-Chambly	200
<b>Les Laurentides</b>	150	Candiac	201
Blainville	154	Chambly	202
Boisbriand	155	Châteauguay	203
Bois-des-Filion	156	Delson	204
Lachute	157	La Prairie	205
Mont-Tremblant -		Longueuil	206
piste multifonctionnelle	159	La Montérégiade I -	
Parc du Corridor aérobique	160	de Farnham à Granby	208
Parc du Domaine-Vert	161	La Montérégiade II -	
Parc linéaire Le P'tit Train		de Saint-Jean-sur-Richelieu	209
du Nord	162	à Farnham	210
Parc national d'Oka	163	Pistes du Suroît	
Sainte-Anne-des-Plaines	164	La Riveraine -	
Saint-Eustache	165	Montée du Fort Chambly	212
La Vagabonde	166	La Route des champs	213
Val-David	167		

Saint-Bruno-de-Montarville	214
Saint-Constant	216
Sainte-Catherine	217
Sainte-Julie	218
Saint-Hyacinthe - Secteur Sainte-Rosalie	219
Saint-Hyacinthe	220
Saint-Jean-sur-Richelieu	222
Saint-Lambert	223
La Sauvagine	224
Le Sentier du Paysan	225
Sorel-Tracy	226
Vallée-des-Forts	228
Varennnes	230
<b>Montréal</b>	<b>232</b>
Le cœur de Montréal	238
Plateau Mont-Royal et Mile-End	240
Pointe ouest de l'île de Montréal	242
Le centre de l'île de Montréal	244
Pointe est de l'île de Montréal	246
Parc Jean-Drapeau	248
Canal de Lachine - Verdun et LaSalle	250
Île des Sœurs	251
Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard	252
Parc-nature du Bois-de-Liesse	252
Parc-nature du Cap-Saint-Jacques	253
Boulevard Gouin - Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation	254
Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies	255
<b>L'Outaouais</b>	<b>256</b>
Parc national de Plaisance	260
Cycloparc PPJ	261
Gatineau - Secteur d'Aylmer	262

Gatineau - Secteur de Hull	264
Parcours Louis-Joseph Papineau	266
Véloroute des Draveurs	267

<b>Québec, ville et région</b>	<b>268</b>
Le cœur de Québec	274
Le Grand Québec	276
Arrondissement de Beauport	278
Arrondissement de Charlesbourg	279
Arrondissements des Rivières et de la Haute-Saint-Charles - L'Ancienne-Lorette - Wendake	280
Sainte-Foy - Sillery	281
Chemin du Roy et Piste Dansereau/La Liseuse	282
Île d'Orléans et Véloroute Marie-Hélène-Prémont	283
Saint-Augustin-de-Desmaures - Cap-Rouge	284
Véloposte Jacques-Cartier/ Portneuf	285

<b>Le Saguenay- Lac-Saint-Jean</b>	<b>286</b>
Alma	290
Saguenay - Arrondissement de Chicoutimi	291
Saguenay - Arrondissement de Jonquière	292
Saguenay - Arrondissement de La Baie	293
Saint-Félicien	294
Véloroute des Bleuets	295

<b>Index</b>	<b>297</b>
--------------	------------

<b>Crédits photo</b>	<b>303</b>
----------------------	------------