

Sommaire

Comment utiliser ce guide?	6	La Cantonnière Sentiers	
Légende des cartes	7	de l'Ardoise, de la Vallée	73
Les 15 parcours favoris d'Ulysse	8	et de la Rive	
Les différents types de voies	10	L'Estriade, Granby et Bromont	74
cyclables		La Granbyenne	75
		Les Grandes Fourches	76
Le Québec cyclable	12	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		Waterloo	85
à l'usage des cyclistes	32		
Santé	35	Le Centre-du-Québec	86
Location et réparation de vélos	38	Circuit des Traditions -	
Vélo de montagne	42	Boucle de la Plaine	90
Établissements certifiés		Drummondville	91
Bienvenue cyclistes!	47	Nicolet - Bécancour	92
		Parc linéaire des Bois-Francs	93
L'Abitibi-Témiscamingue	52	Rivière Saint-François	95
Amos	56	Victoriaville	96
Parc linéaire du Témiscamingue	57		
Rouyn-Noranda	58	Charlevoix	98
Val-d'Or	59	L'île aux Coudres	102
		Parc national des Hautes-	
Le Bas-Saint-Laurent	60	Gorges-de-la-Rivière-Malbaie	103
Les Basques	64		
Parc national du Bic	65	Chaudière-Appalaches	104
Parc interprovincial Petit Témis	66	Charny - Saint-Rédempteur	108
Rimouski	67	Cycloroute de Bellechasse	109
		Lévis: Parcours des Anses	110
Les Cantons-de-l'Est	68	Parc national Frontenac	111
La Campagnarde	72	Saint-Romuald	112
		Sentier des Jarrets noirs	113

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

Saint-Bruno-de-Montarville	214	Gatineau - Secteur de Hull	264
Saint-Constant	216	Parcours Louis-Joseph Papineau	266
Sainte-Catherine	217	Véloroute des Draveurs	267
Sainte-Julie	218		
Saint-Hyacinthe - Secteur Sainte-Rosalie	219	Québec, ville et région	268
Saint-Hyacinthe	220	Le cœur de Québec	274
Saint-Jean-sur-Richelieu	222	Le Grand Québec	276
Saint-Lambert	223	Arrondissement de Beauport	278
La Sauvagine	224	Arrondissement de Charlesbourg	279
Le Sentier du Paysan	225	Arrondissements des Rivières et de la Haute-Saint-Charles -	
Sorel-Tracy	226	L'Ancienne-Lorette -	
Vallée-des-Forts	228	Wendake	280
Varennes	230	Sainte-Foy – Sillery	281
Montréal	232	Chemin du Roy et Piste Dansereau/La Liseuse	282
Le cœur de Montréal	238	Île d'Orléans et Véloroute Marie-Hélène-Prémont	283
Plateau Mont-Royal et Mile-End	240	Saint-Augustin-de-Desmaures – Cap-Rouge	284
Pointe ouest de l'île de Montréal	242	Vélopiste Jacques-Cartier/ Portneuf	285
Le centre de l'île de Montréal	244		
Pointe est de l'île de Montréal	246		
Parc Jean-Drapeau	248	Le Saguenay- Lac-Saint-Jean	286
Canal de Lachine - Verdun et LaSalle	250	Alma	290
Île des Sœurs	251	Saguenay - Arrondissement de Chicoutimi	291
Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard	252	Saguenay - Arrondissement de Jonquière	292
Parc-nature du Bois-de-Liesse	252	Saguenay - Arrondissement de La Baie	293
Parc-nature du Cap-Saint-Jacques	253	Saint-Félicien	294
Boulevard Gouin – Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation	254	Véloroute des Bleuets	295
Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies	255	Index	297
L'Outaouais	256	Crédits photo	303
Parc national de Plaisance	260		
Cycloparc PPJ	261		
Gatineau - Secteur d'Aylmer	262		