

Sommaire

Comment utiliser ce guide?	6	La Cantonnière - Sentier de l'Ardoise	67
Légende des cartes	7	L'Estriade, Granby et Bromont	68
Les différents types de voies cyclables	10	La Granbyenne	69
Le Québec cyclable	11	Les Grandes Fourches	70
La pratique du vélo au Québec	12	Le Grand Tour du lac Mégantic	71
Partir... à vélo	17	Magog	72
Mécanique et entretien	17	Magog - Orford	73
Accessoires de vélo	22	La Montagnarde	74
Confort du cycliste	25	La Route des vins	75
Outils à emporter	28	Sherbrooke et ses environs	76
Sécurité	29	Le sentier nature Tomifobia	77
Petit code de la route à l'usage des cyclistes	30	Le tour des monts Sutton	78
Santé	33	Waterloo	79
Location et réparation de vélos	36	Le Centre-du-Québec	80
Vélo de montagne	41	Circuit des Traditions - Boucle de la Plaine	84
L'Abitibi-Témiscamingue	46	Drummondville	85
Amos	50	Nicolet - Bécancour	86
Parc linéaire du Témiscamingue	51	Parc linéaire des Bois-Francs	87
Rouyn-Noranda	52	Victoriaville	88
Val-d'Or	53	Charlevoix	90
Le Bas-Saint-Laurent	54	L'île aux Coudres	94
Les Basques	58	Chaudière-Appalaches	96
Parc national du Bic	59	Charny - Saint-Rédempteur	100
Parc interprovincial Petit Témis	60	Cycloroute de Bellechasse	101
Rimouski	61	Lévis: Parcours des Anses	102
Les Cantons-de-l'Est	62	Saint-Romuald	103
La Campagnarde	66	Sentier des Jarrets noirs	104
		Thetford Mines	105
		Véloroute de la Chaudière	106

La Côte-Nord	108	Laval	156
Baie-Comeau - Secteur Ouest	112	Laval - l'est de l'île	160
Baie-Comeau - Secteur Est	113	Laval - l'ouest de l'île	161
Port-Cartier	114	Laval - le sud de l'île	162
Sept-Îles	115		
La Gaspésie	116	La Mauricie	164
New Richmond	120	La Tuque	168
Parc national Forillon	121	Saint-Élie-de-Caxton	169
		Shawinigan	170
		Shawinigan -	
Les Îles		Secteur Shawinigan-Sud	172
de la Madeleine	122	Shawinigan - Secteur Grand-Mère	173
		Trois-Rivières	174
Lanaudière	126	Trois-Rivières - Centre-ville	175
Charlemagne	130	Trois-Rivières - Secteur Ouest	176
Les îles de Berthier	131	Trois-Rivières -	
Joliette	132	Secteur Cap-de-la-Madeleine	177
Mascouche	134	Trois-Rivières -	
Notre-Dame-des-Prairies	135	Secteur Saint-Louis-de-France	178
Repentigny - Le Gardeur	136		
Saint-Charles-Borromée	137	La Montérégie	180
Terrebonne	138	Belœil	184
		Boucherville	185
Les Laurentides	140	Brossard	186
Blainville	144	Lieu historique national	
Boisbriand	145	du Canal-de-Chambly	188
Bois-des-Filion	146	Candiac	189
Mont-Tremblant -		Chambly	190
piste multifonctionnelle	147	Châteauguay	191
Parc du Corridor aérobique	148	Delson	192
Parc du Domaine-Vert	149	La Prairie	193
Parc linéaire Le P'tit Train du Nord	150	Longueuil	194
Parc national d'Oka	151	La Montérégiade I -	
Sainte-Anne-des-Plaines	152	de Farnham à Granby	196
Saint-Eustache	153	La Montérégiade II -	
La Vagabonde	154	de Saint-Jean-sur-	
Val-David	155	Richelieu à Farnham	197
		Pistes du Suroît	198

La Riveraine -	
Montée du Fort Chambly	199
La Route des champs	200
Saint-Bruno-de-Montarville	202
Saint-Constant	204
Sainte-Catherine	205
Sainte-Julie	206
Saint-Hyacinthe -	
Secteur Sainte-Rosalie	207
Saint-Hyacinthe	208
Saint-Jean-sur-Richelieu	210
Saint-Lambert	211
La Sauvagine	212
Le Sentier du Paysan	213
Sorel-Tracy - Secteur Sorel	214
Sorel-Tracy - Secteur Tracy	215
Vallée-des-Forts	216
Varennnes	218

Montréal 220

Le cœur de Montréal	226
Plateau Mont-Royal et Mile-End	228
Pointe ouest de l'île de Montréal	230
Le centre de l'île de Montréal	232
Pointe est de l'île de Montréal	234
Parc Jean-Drapeau	236
Canal de Lachine -	
Verdun et LaSalle	238
Île des Sœurs	239
Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard	240
Parc-nature du Bois-de-Liesse	240
Parc-nature du Cap-Saint-Jacques	241
Boulevard Gouin -	
Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation	242
Parc-nature	
de la Pointe-aux-Prairies	243

L'Outaouais 244

Parc national de Plaisance	248
Cycloparc PPJ	249
Gatineau - Secteur d'Aylmer	250
Gatineau - Secteur de Hull	252
Parcours Louis-Joseph Papineau	254
Véloroute des Draveurs	255

Québec, ville et région 256

Le cœur de Québec	262
Le Grand Québec	264
Arrondissement de Beauport	266
Arrondissement de Charlesbourg	267
Arrondissements des Rivières	
et de la Haute-Saint-Charles -	
L'Ancienne-Lorette - Wendake	268
Sainte-Foy - Sillery	269
Chemin du Roy et	
Piste Dansereau/La Liseuse	270
Île d'Orléans et	
Véloroute Marie-Hélène-Prémont	271
Saint-Augustin-de-Desmaures -	
Cap-Rouge	272
Véloposte Jacques-Cartier/Portneuf	273

Le Saguenay- Lac-Saint-Jean 274

Alma	278
Saguenay -	
Arrondissement de Chicoutimi	279
Saguenay -	
Arrondissement de Jonquière	280
Saguenay -	
Arrondissement de La Baie	281
Saint-Félicien	282
Véloroute des Bleuets	283

Index 285