

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
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 à l'usage des cyclistes	32	Waterloo	85
Santé	35	Le Centre-du-Québec	86
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
L'Abitibi-Témiscamingue	52	Rivière Saint-François	95
Amos	56	Victoriaville	96
Parc linéaire du Témiscamingue	57	Charlevoix	98
Rouyn-Noranda	58	L'île aux Coudres	102
Val-d'Or	59	Parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie	103
Le Bas-Saint-Laurent	60	Chaudière-Appalaches	104
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
Les Cantons-de-l'Est	68	Saint-Romuald	112
La Campagnarde	72	Sentier des Jarrets noirs	113

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

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 – L'Ancienne-Lorette – Wendake	280
Sorel-Tracy	226	Sainte-Foy – Sillery	281
Vallée-des-Forts	228	Chemin du Roy et Piste Dansereau/La Liseuse	282
Varennnes	230	Île d'Orléans et Véloroute Marie-Hélène-Prémont	283
Montréal	232	Saint-Augustin-de-Desmaures – Cap-Rouge	284
Le cœur de Montréal	238	Véloposte Jacques-Cartier/ Portneuf	285
Plateau Mont-Royal et Mile-End	240		
Pointe ouest de l'île de Montréal	242	Le Saguenay– Lac-Saint-Jean	286
Le centre de l'île de Montréal	244	Alma	290
Pointe est de l'île de Montréal	246	Saguenay - Arrondissement de Chicoutimi	291
Parc Jean-Drapeau	248	Saguenay - Arrondissement de Jonquière	292
Canal de Lachine - Verdun et LaSalle	250	Saguenay - Arrondissement de La Baie	293
Île des Sœurs	251	Saint-Félicien	294
Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard	252	Véloroute des Bleuets	295
Parc-nature du Bois-de-Liesse	252		
Parc-nature du Cap-Saint-Jacques	253	Index	297
Boulevard Gouin – Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation	254		
Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies	255	Crédits photo	303
L'Outaouais	256		
Parc national de Plaisance	260		
Cycloparc PPJ	261		
Gatineau - Secteur d'Aylmer	262		