

# Index

## A

---

Abitibi-Témiscamingue 52  
Accessoires 23, 26  
Alimentation 36  
Alma (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 292  
Amos (Abitibi-Témiscamingue) 56  
Antivol 25  
Autobus 50  
Aylmer (Outaouais) 263

## B

---

Bagages 49  
Baie-Comeau (Côte-Nord) 120, 121  
Baie des Chaleurs (Gaspésie) 132  
Bande cyclable 10  
Basques (Bas-Saint-Laurent) 64  
Bas-Saint-Laurent 60  
Beauport (région de Québec) 280  
Bécancour (Centre-du-Québec) 92  
Beloeil (Montérégie) 198  
Bixi 40  
Blainville (Laurentides) 156  
Boisbriand (Laurentides) 157  
Bois-des-Filion (Laurentides) 158  
Boucherville (Montérégie) 199  
Boucle de la Plaine (Centre-du-Québec) 90  
Boulevard Gouin (Montréal) 256  
Bouteille 23  
Bromont (Cantons-de-l'Est) 74  
Brossard (Montérégie) 200

## C

---

Campagnarde (Cantons-de-l'Est) 72  
Canal de Chambly (Montérégie) 202  
Canal de Lachine (Montréal) 251  
Candiac (Montérégie) 203  
Cantonnière (Cantons-de-l'Est) 73  
Cantons-de-l'Est 68  
Cap-de-la-Madeleine (Mauricie) 191  
Cap-Rouge (région de Québec) 286  
Casque 26, 34  
Centre-du-Québec 86  
Chambly (Montérégie) 204  
Changement de vitesse 35  
Charlemagne (Lanaudière) 142  
Charlesbourg (région de Québec) 281  
Charlevoix 98  
Charny (Chaudière-Appalaches) 108  
Châteauguay (Montérégie) 205  
Chaudière-Appalaches 104  
Chaussée désignée 10  
Chaussures 28  
Chemin du Roy (région de Québec) 284  
Chicoutimi (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 293  
Circuit des Traditions (Centre-du-Québec) 90  
Cloche 24  
Code de la route 32  
Code de la sécurité routière 31  
Confort 26  
Côte-Nord 116  
Coupe-vent 28  
Cuissard 28  
Cycloparc PPJ (Outaouais) 262

Cycloroute de Bellechasse (Chaudière-Appalaches) 109  
Cyclotourisme 14

## D

---

Delson (Montérégie) 206  
Dérailleur 21  
Directions 34  
Drummondville (Centre-du-Québec) 91

## E

---

Efficacité 35  
Entraînement 36  
Entretien 19  
Estrade (Cantons-de-l'Est) 74  
Étirements 37

## F

---

Fanion de sécurité 24  
Forestville (Côte-Nord) 123  
Freins 21

## G

---

Gants 28  
Garde-boue 24  
Gaspésie 128  
Gatineau (Outaouais)  
secteur d'Aylmer 263  
secteur de Hull 264

Graisser 20  
Granby (Cantons-de-l'Est) 74  
Granbyenne (Cantons-de-l'Est) 75  
Grandes Fourches (Cantons-de-l'Est) 76  
Grand-Mère (Mauricie) 187  
Grand Sentier 16  
Grand Tour du lac Mégantic (Cantons-de-l'Est) 77  
Guidon 22

## H

---

Haute-Saint-Charles (région de Québec) 282  
Housse de selle 25  
Huiler 20  
Hull (Outaouais) 264

## I

---

Îles de Berthier (Lanaudière) 143  
Île aux Coudres (Charlevoix) 102  
Île des Sœurs (Montréal) 253  
Île d'Orléans (région de Québec) 285  
Îles de la Madeleine 134  
Indications des directions 34

## J

---

Joliette (Lanaudière) 144  
Jonquière (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 294

## L

---

- La Baie (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 295
- Lachute (Laurentides) 159
- Lac Mégantic (Cantons-de-l'Est) 77
- Lanaudière 138
- L'Ancienne-Lorette (région de Québec) 282
- La Prairie (Montérégie) 207
- La Tuque (Mauricie) 182
- Laurentides 152
- Laval 170
  - est de l'île Jésus 174
  - ouest de l'île Jésus 175
  - sud de l'île Jésus 176
- Le Gardeur (Lanaudière) 148
- Lévis (Chaudière-Appalaches) 110
- Lieu historique national du Canal-de-Chambly (Montérégie) 202
- Location 38
- Location de vélos 38
- Longueuil (Montérégie) 208
- Lunettes 29

## M

---

- Magog (Cantons-de-l'Est) 78
- Maillot 28
- Mascouche (Lanaudière) 146
- Mauricie 178
- Mécanique 19
- Météo 26
- Métro de Montréal 238
- Mile-End (Montréal) 242
- Montagnarde (Cantons-de-l'Est) 80
- Montée du Fort Chambly (Montérégie) 214
- Montérégiade II (Montérégie) 211
- Montérégiade I (Montérégie) 210

Montérégie 194

Montréal 234

- centre de l'île 246
- cœur de Montréal 240
- pointe est de l'île 248
- pointe ouest de l'île 244

Monts Sutton (Cantons-de-l'Est) 84

Mont-Tremblant (Laurentides) 160

Mouliner 35

## N

---

Nicolet (Centre-du-Québec) 92

Notre-Dame-des-Prairies (Lanaudière) 147

## O

---

Odomètre 25

Orford (Cantons-de-l'Est) 79

Outaouais 258

Outils 30

## P

---

Panneaux 32

Parc du Corridor aérobique (Laurentides) 162

Parc du Domaine Vert (Laurentides) 163

Parc Jean-Drapeau (Montréal) 250

Parc linéaire des Bois-Francs (Centre-du-Québec) 93

Parc linéaire du Témiscamingue (Abitibi-Témiscamingue) 57

Parc linéaire interprovincial Petit Témis (Bas-Saint-Laurent) 66

Parc linéaire Le P'tit Train du Nord (Laurentides) 164

Parc national de Plaisance  
(Outaouais) 268

Parc national des Hautes-Gorges-de-  
la-Rivière-Malbaie (Charlevoix) 103

Parc national d'Oka (Laurentides) 165

Parc national du Bic (Bas-Saint-  
Laurent) 65

Parc national Forillon (Gaspésie) 133

Parc national Frontenac (Chaudière-  
Appalaches) 111

Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies  
(Montréal) 257

Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation  
(Montréal) 256

Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard  
(Montréal) 254

Parc-nature du Cap-Saint-Jacques  
(Montréal) 255

Parcours des Anses  
(Chaudière-Appalaches) 110

Parcours Louis-Joseph Papineau  
(Outaouais) 268

Pédaler 35

Piste cyclable 10

Piste cyclable non pavée 10

Piste Dansereau/La Liseuse (région de  
Québec) 284

Pistes du Suroît (Montérégie) 212

Plateau Mont-Royal (Montréal) 242

Pneus 21

Pompe 24

Port-Cartier (Côte-Nord) 124

Portneuf (région de Québec) 287

## Q

---

Québec (ville et région) 270

Grand Québec 278

Ville de Québec 276

## R

---

Réfecteurs 31

Réparation 38

Réparation de vélos 38

Repentigny (Lanaudière) 148

Rétroviseur 23

Rimouski (Bas-Saint-Laurent) 67

Riveraine (Montérégie) 214

Rivière Saint-François (Centre-du-  
Québec) 95

Route des champs (Montérégie) 215

Route des vins (Cantons-de-l'Est) 81

Route verte 15

Rouyn-Noranda  
(Abitibi-Témiscamingue) 58

## S

---

Sacoches 24

Saguenay-Lac-Saint-Jean 288

Saguenay (Saguenay-Lac-Saint-Jean)  
arrondissement de Chicoutimi 293  
arrondissement de Jonquière 294  
arrondissement de La Baie 295

Saint-Augustin-de-Desmaures (région  
de Québec) 286

Saint-Bruno-de-Montarville  
(Montérégie) 216

Saint-Charles-Borromée  
(Lanaudière) 150

Sainte-Anne-des-Plaines  
(Laurentides) 166

Sainte-Catherine (Montérégie) 218

Sainte-Foy (Ville de Québec) 283

Sainte-Julie (Montérégie) 219

Saint-Élie-de-Caxton (Mauricie) 183

Saint-Eustache (Laurentides) 167

Saint-Félicien  
(Saguenay-Lac-Saint-Jean) 296

Saint-Hyacinthe (Montérégie) 222  
secteur Sainte-Rosalie 220  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(Montérégie) 224  
Saint-Lambert (Montérégie) 225  
Saint-Louis-de-France (Mauricie) 192  
Saint-Rédempteur  
(Chaudière-Appalaches) 108  
Saint-Romuald  
(Chaudière-Appalaches) 112  
Santé 36  
Sauvagine (Montérégie) 226  
Sécurité 31  
Selle 21  
Sentier du Paysan (Montérégie) 227  
Sentier nature Tomifobia (Cantons-de-  
l'Est) 83  
Sentiers des Jarrets noirs (Chaudière-  
Appalaches) 113  
Sept-Îles (Côte-Nord) 125  
Shawinigan (Mauricie) 184  
secteur Grand-Mère 187  
secteur Shawinigan-Sud 186  
Shawinigan-Sud (Mauricie) 186  
Sherbrooke (Cantons-de-l'Est) 82  
Sifflet 24  
Sillery (Ville de Québec) 283  
Sorel-Tracy (Montérégie) 228

## T

---

Température 26  
Tendeurs 24  
Terrebonne (Lanaudière) 151  
Thetford Mines  
(Chaudière-Appalaches) 114  
Tomifobia (Cantons-de-l'Est) 83  
Transport de bagages 49  
Transport de vélo en autobus 50

Trois-Rivières (Mauricie) 188  
secteur Cap-de-la-Madeleine 191  
secteur Trois-Rivières-Ouest 190  
secteur Saint-Louis-de-France 192

## V

---

Vagabonde (Laurentides) 168  
Val-David (Laurentides) 169  
Val-d'Or (Abitibi-Témiscamingue) 59  
Vallée-des-Forts (Montérégie) 230  
Varenes (Montérégie) 232  
Vélo de montagne 42  
Vélo hivernal 37  
Vélopiste Jacques-Cartier -  
Portneuf (région de Québec) 287  
Véloroute de la Chaudière (Chaudière-  
Appalaches) 115  
Véloroute des baleines (Côte-Nord)  
partie Est 127  
partie Ouest 126  
Véloroute des Bleuets (Saguenay-Lac-  
Saint-Jean) 297  
Véloroute des Draveurs (Outaouais) 269  
Véloroute Marie-Hélène-Prémont  
(région de Québec) 285  
Vélos en libre-service 40  
Vélo sur neige 37  
Verdun (Montréal) 251  
Vêtements 26  
Victoriaville (Centre-du-Québec) 96  
Visibilité 31  
Voies cyclables 10, 15

## W

---

Waterloo (Cantons-de-l'Est) 85  
Wendake (région de Québec) 282