

# Index

## A

- Abitibi-Témiscamingue 52
- Accessoires 23, 26
- Acton Vale (Cantons-de-l'Est) 72
- Alimentation 36
- Alma (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 292
- Amos (Abitibi-Témiscamingue) 56
- Antivol 24
- Artria - Le parcours des œuvres en nature (Cantons-de-l'Est) 71, 74
- Autobus 50
- Axe cyclable Vallée-des-Forts (Montérégie) 198
- Aylmer (Outaouais) 263

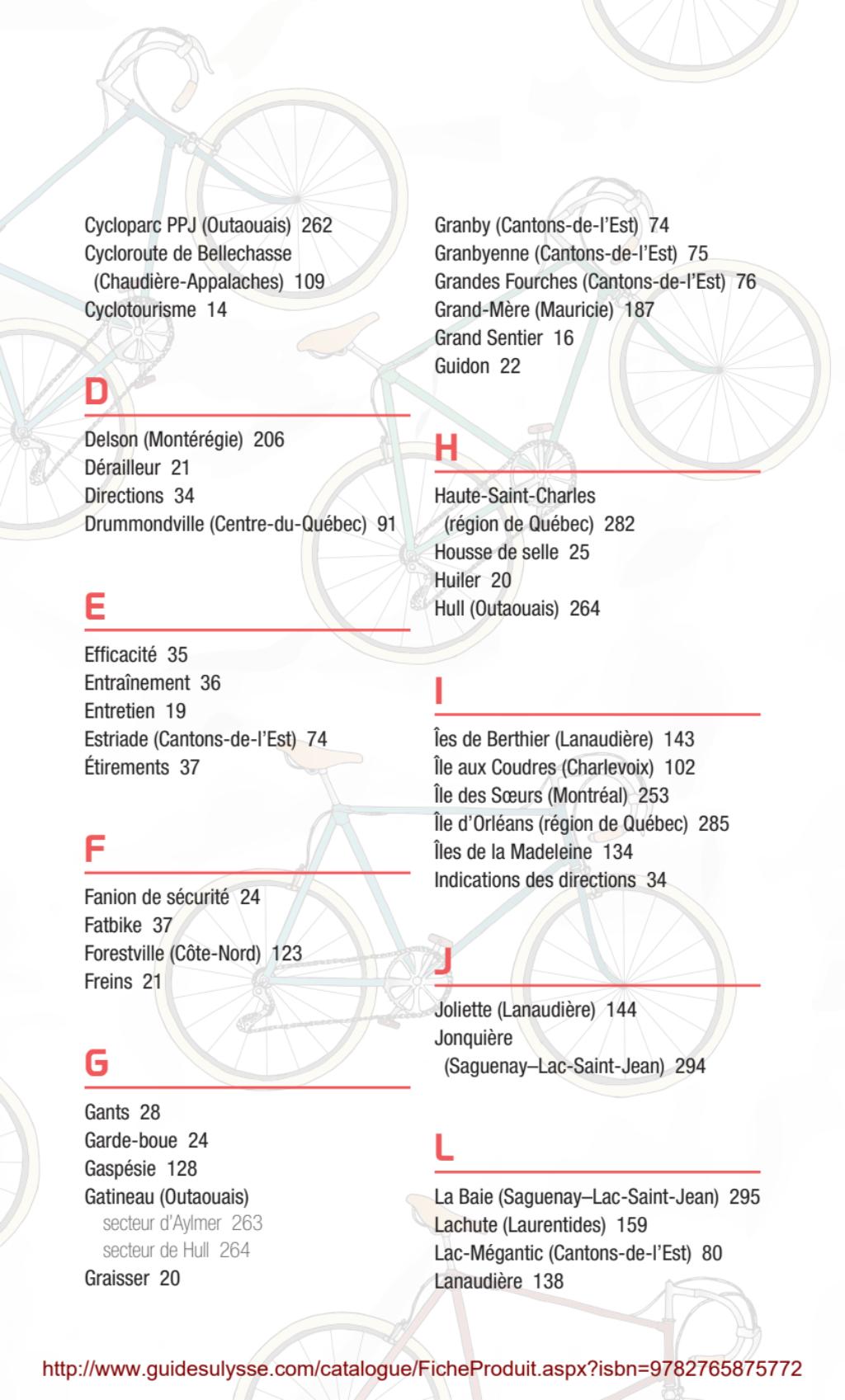
## B

- Bagages 49
- Baie-Comeau (Côte-Nord) 120, 121
- Baie des Chaleurs (Gaspésie) 132
- Bandé cyclable 10
- Basques (Bas-Saint-Laurent) 64
- Bas-Saint-Laurent 60
- Beauport (région de Québec) 280
- Bécancour (Centre-du-Québec) 92
- Béloeil (Montérégie) 199
- Bienvenue cyclistes! 45
- Bixi 40
- Blainville (Laurentides) 156
- Boisbriand (Laurentides) 157
- Bois-des-Filion (Laurentides) 158
- Boucherville (Montérégie) 200
- Boucle de la Plaine (Centre-du-Québec) 90
- Boulevard Gouin (Montréal) 256
- Bouteille 23

- Bromont (Cantons-de-l'Est) 74
- Brossard (Montérégie) 202

## C

- Campagnarde (Cantons-de-l'Est) 72
- Canal de Champlain (Montérégie) 212
- Canal de Lachine (Montréal) 251
- Candiac (Montérégie) 201
- 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
- Champlain (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  
Estriade (Cantons-de-l'Est) 74  
Étirements 37

## F

Fanion de sécurité 24  
Fatbike 37  
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  
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) 80  
Lanaudière 138

L'Ancienne-Lorette  
(région de Québec) 282  
La Prairie (Montérégie) 207  
LaSalle (Montréal) 251  
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  
Les Rivières (Ville de Québec) 282  
Lévis (Chaudière-Appalaches) 110  
Ligne du Mocassin, La  
(Abitibi-Témiscamingue) 57  
Location de vélos 38  
Longueuil (Montérégie) 208  
Lunettes 29

## M

Magog (Cantons-de-l'Est) 77  
Maillot 28  
Mascouche (Lanaudière) 146  
Mauricie 178  
Mécanique 19  
Météo 26  
Métro de Montréal 238  
Mile-End (Montréal) 244  
Montagnarde (Cantons-de-l'Est) 79  
Montée du chemin de Chambly  
(Montérégie) 216  
Montréal-égiade I (Montérégie) 210  
Montréal-égiade II (Montérégie) 211  
Montérégie 194  
Montréal 234  
    centre de l'île 240  
    œur de Montréal 242  
    pointe est de l'île 248  
    pointe ouest de l'île 246  
Monts Sutton (Cantons-de-l'Est) 84  
Mont-Tremblant (Laurentides) 169  
Mouliner 35

## N

Nicolet (Centre-du-Québec) 92  
Notre-Dame-des-Prairies  
(Lanaudière) 147

## O

Odomètre 25  
Orford (Cantons-de-l'Est) 78  
Ottawa 266  
Outaouais 258  
Outils 30

## P

Panneaux 32  
Parc du Corridor aérobique  
(Laurentides) 160  
Parc du Domaine Vert (Laurentides) 161  
Parc Jean-Drapeau (Montréal) 250  
Parc linéaire des Bois-Francs  
(Centre-du-Québec) 93  
Parc linéaire du Témiscamingue -  
    La Ligne du Mocassin  
(Abitibi-Témiscamingue) 57  
Parc linéaire interprovincial Petit Témis  
(Bas-Saint-Laurent) 66  
Parc linéaire Le P'tit Train du Nord  
(Laurentides) 162  
Parc national de Frontenac  
(Chaudière-Appalaches) 111  
Parc national de Plaisance (Outaouais) 268  
Parc national des Hautes-Gorges-de-la-  
    Rivière-Malbaie (Charlevoix) 103  
Parc national d'Oka (Laurentides) 163  
Parc national du Bic  
(Bas-Saint-Laurent) 65  
Parc national Forillon (Gaspésie) 133  
Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies  
(Montréal) 257  
Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation

- (Montréal) 256  
Parc-nature du Bois-de-Liesse (Montréal) 254  
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  
Piste du canal de Chambly (Montérégie) 212  
Plateau Mont-Royal (Montréal) 244  
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**

---

- Réflecteurs 31  
Réparation 38  
Réparation de vélos 38  
Repentigny (Lanaudière) 148  
Réseau cyclable du Suroît (Montérégie) 214  
Rétroviseur 23  
Rimouski (Bas-Saint-Laurent) 67  
Riveraine (Montérégie) 216  
Rivière Saint-François (Centre-du-Québec) 95

Route des champs (Montérégie) 217

Route des Sommets

(Cantons-de-l'Est) 80

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) 218

Saint-Charles-Borromée

(Lanaudière) 150

Sainte-Anne-des-Plaines

(Laurentides) 164

Sainte-Catherine (Montérégie) 220

Sainte-Foy (Ville de Québec) 283

Sainte-Julie (Montérégie) 221

Saint-Élie-de-Caxton (Mauricie) 183

Saint-Eustache (Laurentides) 165

Saint-Félicien

(Saguenay–Lac-Saint-Jean) 296

Saint-Hyacinthe (Montérégie) 224

secteur Sainte-Rosalie 222

Saint-Jean-sur-Richelieu

(Montérégie) 226

Saint-Lambert (Montérégie) 227

Saint-Louis-de-France (Mauricie) 192

Saint-Rédempteur

(Chaudière-Appalaches) 108

Saint-Romuald

(Chaudière-Appalaches) 112

Santé 36

Sauvagine (Montérégie) 228

Sécurité 31  
Seigneurie des Plaines, La (Laurentides) 166  
Selle 21  
Sentier de l'Ardoise (Cantons-de-l'Est) 73  
Sentier de la Rive (Cantons-de-l'Est) 73  
Sentier de la Vallée (Cantons-de-l'Est) 73  
Sentier des Jarrets noirs (Chaudière-Appalaches) 113  
Sentier du Paysan (Montérégie) 229  
Sentier nature Tomifobia (Cantons-de-l'Est) 83  
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) 230

## 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  
Transport de vélo en train 50  
Trois-Rivières (Mauricie) 188  
  secteur Cap-de-la-Madeleine 191  
  secteur Saint-Louis-de-France 192  
  secteur Trois-Rivières-Ouest 190

## V

---

Vagabonde (Laurentides) 168  
Val-David (Laurentides) 167  
Val-d'Or (Abitibi-Témiscamingue) 59  
Varennes (Montérégie) 232  
Vélo de montagne 42  
Vélo de montagne à pneus surdimensionnés 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  
Verdun (Montréal) 251  
Vêtements 26  
Victoriaville (Centre-du-Québec) 96  
Villageoise de Mont-Tremblant (Laurentides) 169  
Visibilité 31  
Voies cyclables 10, 15

## W

---

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