

# Index

## A

Abitibi-Témiscamingue 52  
Accessoires 24, 27  
Alimentation 36  
Alma (Saguenay–Lac-Saint-Jean) 292  
Amos (Abitibi-Témiscamingue) 56  
Antivol 26  
Autobus 50  
Aylmer (Outaouais) 264

## 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  
Belœil (Montréal) 198  
Bixi 40  
Blainville (Laurentides) 156  
Boisbriand (Laurentides) 157  
Bois-des-Filion (Laurentides) 158  
Boucherville (Montréal) 199  
Boucle de la Plaine (Centre-du-Québec)  
Boulevard Gouin (Montréal) 256  
Bouteille 24  
Bromont (Cantons-de-l'Est) 74  
Brossard (Montréal) 200

## C

Campagnarde (Cantons-de-l'Est) 72  
Canal de Chambly (Montréal) 202  
Canal de Lachine (Montréal) 251  
Candiac (Montréal) 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 27, 34  
Centre-du-Québec 86  
Chambly (Montréal) 204  
Changement de vitesse 35  
Charlemagne (Lanaudière) 142  
Charlesbourg (région de Québec) 281  
Charlevoix 98  
Charny (Chaudière-Appalaches) 108  
Châteauguay (Montréal) 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)  
Cloche 26  
Code de la route 32  
Code de la sécurité routière 31  
Confort 27  
Côte-Nord 116  
Coupe-vent 29  
Cuissard 28

Cycloparc PPJ (Outaouais) 263  
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 26  
Forestville (Côte-Nord) 123  
Freins 21

## G

---

Gants 28  
Garde-boue 25  
Gaspésie 128  
Gatineau (Outaouais)  
secteur d'Aylmer 264  
secteur de Hull 266  
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 Tour du lac Mégantic (Cantons-de-l'Est) 77  
Guidon 23

## H

---

Haute-Saint-Charles (région de Québec) 282  
Housse de selle 26  
Huiler 20  
Hull (Outaouais) 266

## 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 (Montréal) 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 (Montréal) 202  
Location 38  
Location de vélos 38  
Longueuil (Montréal) 208  
Lunettes 29

## M

---

Magog (Cantons-de-l'Est) 78  
Maillot 29  
Mascouche (Lanaudière) 146  
Mauricie 178  
Mécanique 19  
Météo 27  
Métro de Montréal 238  
Mile-End (Montréal) 242  
Montagnarde (Cantons-de-l'Est) 80  
Montée du Fort Chambly (Montréal) 214  
Montréal II (Montréal) 211  
Montréal I (Montréal) 210  
Montréal 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 26  
Orford (Cantons-de-l'Est) 79  
Outaouais 258  
Outils 30

## P

---

Panneaux 32  
Parc du Corridor aérobie (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) 262  
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 asphaltée 10  
 Piste Dansereau/La Liseuse (région de Québec) 284  
 Pistes du Suroît (Monterégie) 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 24  
 Rimouski (Bas-Saint-Laurent) 67  
 Riveraine (Monterégie) 214  
 Rivière Saint-François (Centre-du-Québec) 95  
 Route des champs (Monterégie) 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 (Monterégie) 216  
 Saint-Charles-Borromée (Lanaudière) 150  
 Sainte-Anne-des-Plaines (Laurentides) 166  
 Sainte-Catherine (Monterégie) 218  
 Sainte-Foy (Ville de Québec) 283  
 Sainte-Julie (Monterégie) 219  
 Saint-Élie-de-Caxton (Mauricie) 183  
 Saint-Eustache (Laurentides) 167  
 Saint-Félicien (Saguenay-Lac-Saint-Jean) 296  
 Saint-Hyacinthe (Monterégie) 222  
   secteur Sainte-Rosalie 220  
 Saint-Jean-sur-Richelieu (Monterégie) 224  
 Saint-Lambert (Monterégie) 225

Saint-Louis-de-France (Mauricie) 192  
 Saint-Rédempteur (Chaudière-Appalaches) 108  
 Saint-Romuald (Chaudière-Appalaches) 112  
 Santé 36  
 Sauvagine (Montréal) 226  
 Sécurité 31  
 Selle 22  
 Sentier du Paysan (Montréal) 227  
 Sentier nature Tomifobia (Cantons-de-l'Est) 83  
 Sentiers des Jarrets noirs (Chaudière-Appalaches) 113  
 Sentier Transcanadien 16  
 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 26  
 Sillery (Ville de Québec) 283  
 Sorel-Tracy (Montréal) 228

## T

Température 27  
 Tendeurs 25  
 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 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 (Montréal) 230  
 Varennes (Montréal) 232  
 Vélo de montagne 42  
 Vélo hivernal 37  
 Véloposte 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 27  
 Victoriaville (Centre-du-Québec) 96  
 Visibilité 31  
 Voies cyclables 10, 15

## W

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