

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
- Bandé cyclable 10
- Basques (Bas-Saint-Laurent) 64
- Bas-Saint-Laurent 60
- Beauport (région de Québec) 280
- Bécancour (Centre-du-Québec) 92
- Belœil (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)
- Boulevard Gouin (Montréal) 256
- Bouteille 24
- Bromont (Cantons-de-l'Est) 74
- Brossard (Montérégie) 200

C

- Campagnarde (Cantons-de-l'Est) 72
- Canal de Champlain (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 27, 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)
- 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 (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 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 (Montérégie) 214
Montérégiaude II (Montérégie) 211
Montérégiaude I (Montérégie) 210
Montérégie 194
Montréal 234
centre de l'île 246
œur 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 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) 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 (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

Réflecteurs 31
Réparation 38

Réparation de vélos 38
Repentigny (Lanaudière) 148
Rétroviseur 24
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 22
Sentier du Paysan (Montérégie) 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 (Montérégie) 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 (Montérégie) 230
Varennes (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 27
Victoriaville (Centre-du-Québec) 96
Visibilité 31
Voies cyclables 10, 15

W

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