

# 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

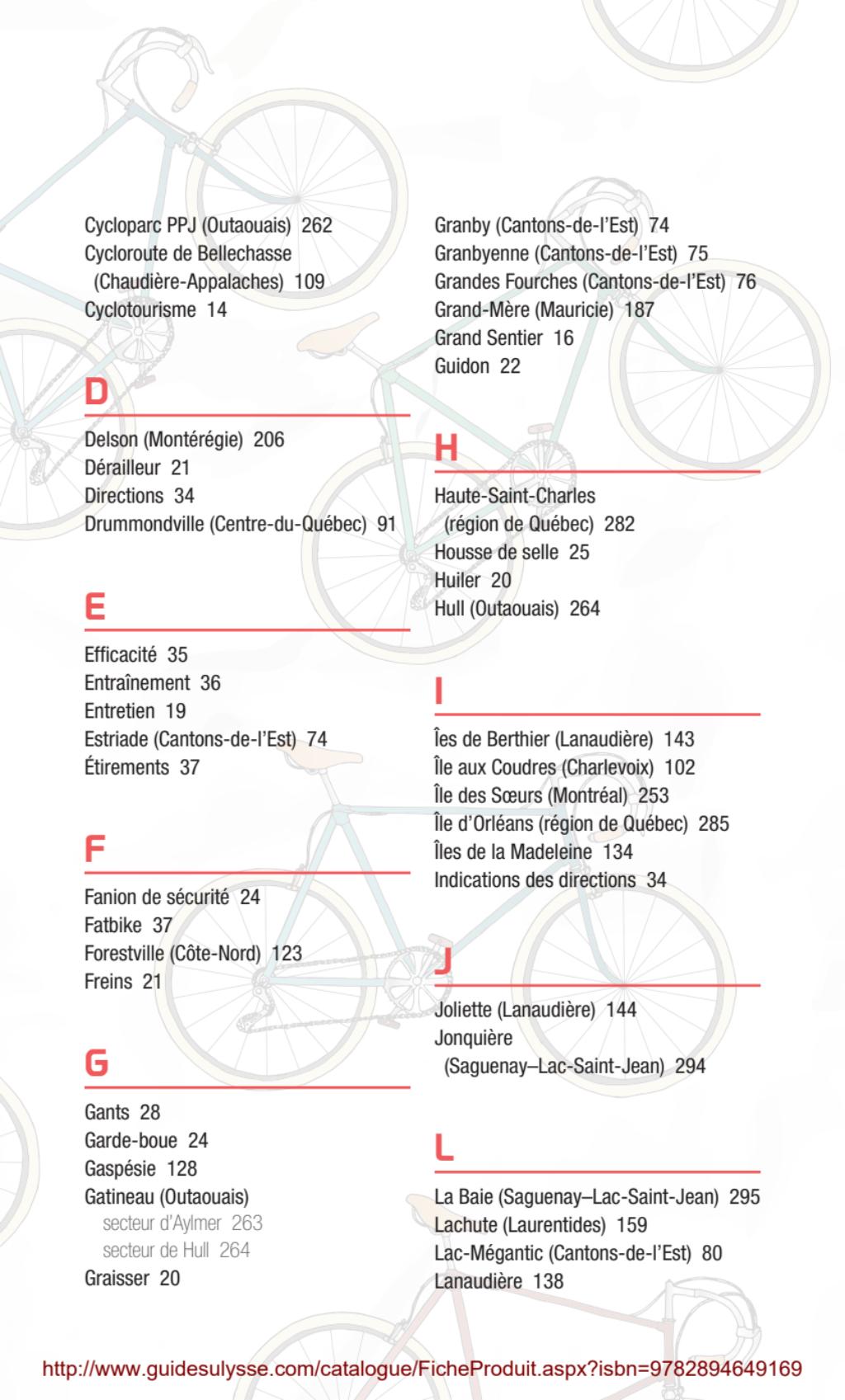
## B

- 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
- Beloeil (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 Chamblay (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
- Chamblay (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
- Levis (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
- Montérégiaude I (Montérégie) 210
- Montérégiaude II (Montérégie) 211
- Montérégie 194
- Montréal 234
- centre de l'île 240
  - cœur 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 aérobieque  
(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