

Sommaire

Comment utiliser ce guide?	6	Les Cantons-de-l'Est	68
Légende des cartes	7	La Campagnarde	72
Les 15 parcours favoris d'Ulysse	8	La Cantonnière	
Les différents types de voies cyclables	10	Sentiers de l'Ardoise, de la Vallée et de la Rive	73
		L'Estriade, Granby et Bromont	74
Le Québec cyclable	12	La Granbyenne	75
La pratique du vélo au Québec	14	Les Grandes Fourches	76
Partir... à vélo	19	Le Grand Tour du lac Mégantic	77
Mécanique et entretien	19	Magog	78
Accessoires de vélo	24	Magog - Orford	79
Confort du cycliste	27	La Montagnarde	80
Outils à emporter	30	La Route des vins	81
Sécurité	31	Sherbrooke et ses environs	82
Petit code de la route à l'usage des cyclistes	32	Le sentier nature Tomifobia	83
Santé	36	Le tour des monts Sutton	84
Location et réparation de vélos	38	Waterloo	85
Vélo de montagne	42	Le Centre-du-Québec	86
Établissements certifiés <i>Bienvenue cyclistes!</i>	45	Circuit des Traditions - Boucle de la Plaine	90
Transport de bagages	49	Drummondville	91
Transport de vélo en autobus	50	Nicolet - Bécancour	92
L'Abitibi-Témiscamingue	52	Parc linéaire des Bois-Francs	93
Amos	56	Rivière Saint-François	95
Parc linéaire du Témiscamingue	57	Victoriaville	96
Rouyn-Noranda	58	Charlevoix	98
Val-d'Or	59	L'île aux Coudres	102
Le Bas-Saint-Laurent	60	Parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie	103
Les Basques	64	Chaudière-Appalaches	104
Parc national du Bic	65	Charny - Saint-Rédempteur	108
Parc linéaire interprovincial		Cycloroute de Bellechasse	109
Petit Témis	66	Lévis : parcours des Anses	110
Rimouski (centre-ville)	67		

Parc national de Frontenac	111	Parc du Domaine-Vert	163
Saint-Romuald	112	Parc linéaire Le P'tit Train du Nord	164
Sentier des Jarrets noirs	113	Parc national d'Oka	165
Thetford Mines	114	Sainte-Anne-des-Plaines	166
Véloroute de la Chaudière	115	Saint-Eustache	167
La Côte-Nord	116	La Vagabonde	168
Baie-Comeau - secteur Ouest	120	Val-David	169
Baie-Comeau - secteur Est	121	Laval	170
Forestville	123	Laval - l'est de l'île	174
Port-Cartier	124	Laval - l'ouest de l'île	175
Sept-Îles	125	Laval - le sud de l'île	176
Véloroute des baleines - partie Ouest	126	La Mauricie	178
Véloroute des baleines - partie Est	127	La Tuque	182
La Gaspésie	128	Saint-Élie-de-Caxton	183
Baie des Chaleurs	132	Shawinigan	184
Parc national Forillon	133	Shawinigan - secteur Shawinigan-Sud	186
Les Îles de la Madeleine	134	Shawinigan - secteur Grand-Mère	187
Lanaudière	138	Trois-Rivières	188
Charlemagne	142	Trois-Rivières - centre-ville	189
Les îles de Berthier	143	Trois-Rivières - secteur Trois-Rivières-Ouest	190
Joliette	144	Trois-Rivières - secteur Cap-de-la-Madeleine	191
Mascouche	146	Trois-Rivières - secteur Saint-Louis-de-France	192
Notre-Dame-des-Prairies	147	La Montérégie	194
Repentigny - Le Gardeur	148	Belœil	198
Saint-Charles-Borromée	150	Boucherville	199
Terrebonne	151	Brossard	200
Les Laurentides	152	Lieu historique national du Canal-de-Chambly	202
Blainville	156	Candiac	203
Boisbriand	157	Chambly	204
Bois-des-Filion	158	Châteauguay	205
Lachute	159	Delson	206
Mont-Tremblant - piste multifonctionnelle	160	La Prairie	207
Parc du Corridor aérobie	162	Longueuil	208

La Montérégia I - de Farnham à Granby	210	L'Outaouais	258
La Montérégia II - de Saint-Jean-sur-Richelieu à Farnham	211	Parc national de Plaisance	262
Pistes du Suroît	212	Cycloparc PPJ	263
La Riveraine - Montée du Fort-Chambly	214	Gatineau - secteur d'Aylmer	264
La Route des champs	215	Gatineau - secteur de Hull	266
Saint-Bruno-de-Montarville	216	Parcours Louis-Joseph Papineau	268
Sainte-Catherine	218	Véloroute des Draveurs	269
Sainte-Julie	219	Québec, ville et région	270
Saint-Hyacinthe - secteur Sainte-Rosalie	220	Le cœur de Québec	276
Saint-Hyacinthe	222	Le Grand Québec	278
Saint-Jean-sur-Richelieu	224	Arrondissement de Beauport	280
Saint-Lambert	225	Arrondissement de Charlesbourg	281
La Sauvagine	226	Arrondissements des Rivières et de la Haute-Saint-Charles – L'Ancienne-Lorette – Wendake	282
Le Sentier du Paysan	227	Sainte-Foy – Sillery	283
Sorel-Tracy	228	Chemin du Roy et Piste Dansereau/La Liseuse	284
Vallée-des-Forts	230	Île d'Orléans et Véloroute Marie- Hélène-Prémont	285
Varennnes	232	Saint-Augustin-de-Desmaures – Cap-Rouge	286
Montréal	234	Véloposte Jacques-Cartier/ Portneuf	287
Le cœur de Montréal	240	Le Saguenay– Lac-Saint-Jean	288
Plateau Mont-Royal et Mile-End	242	Alma	292
Pointe ouest de l'île de Montréal	244	Saguenay - arrondissement de Chicoutimi	293
Le centre de l'île de Montréal	246	Saguenay - arrondissement de Jonquière	294
Pointe est de l'île de Montréal	248	Saguenay - arrondissement de La Baie	295
Parc Jean-Drapeau	250	Saint-Félicien	296
Canal de Lachine - Verdun et LaSalle	251	Véloroute des Bleuets	297
Île des Sœurs	253	Index	298
Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard	254	Crédits photo	303
Parc-nature du Bois-de-Liesse	254		
Parc-nature du Cap-Saint-Jacques	255		
Boulevard Gouin – Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation	256		
Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies	257		