

Sommaire

Comment utiliser ce guide?	7	Sécurité	31
Les 15 parcours favoris d'Ulysse	8	Petit code de la route à l'usage des cyclistes	32
Les différents types de voies cyclables	10	Santé	36
Légende des cartes	11	Location et réparation de vélos	38
La pratique du vélo au Québec	14	Vélo de montagne	42
Partir... à vélo	19	Établissements certifiés <i>Bienvenue cyclistes!</i>	45
Mécanique et entretien	19	Transport de bagages	49
Accessoires de vélo	23	Transport de vélo en train et en autobus	50
Confort du cycliste	26		
Outils à emporter	30		

L'Abitibi-Témiscamingue 52

Amos	56	Rouyn-Noranda	58
Parc linéaire du Témiscamingue La Ligne du Mocassin	57	Val-d'Or	59

Le Bas-Saint-Laurent 60

Les Basques	64	Parc linéaire interprovincial Petit Témis	66
Parc national du Bic	65	Rimouski (centre-ville)	67

Les Cantons-de-l'Est 68

La Campagnarde	72	Magog - Orford	78
La Cantonnière Sentiers de l'Ardoise, de la Vallée et de la Rive	73	La Montagnarde	79
L'Estriade et son réseau	74	Route des Sommets	80
La Granbyenne	75	La Route des vins	81
Les Grandes Fourches	76	Sherbrooke et ses environs	82
Magog	77	Le sentier nature Tomifobia	83
		Le tour des monts Sutton	84
		Waterloo	85

Le Centre-du-Québec 86

Circuit des Traditions - Boucle de la Plaine	90	Parc linéaire des Bois-Francs	93
Drummondville	91	Tour de la rivière Saint-François	95
Nicolet - Bécancour	92	Victoriaville	96

Charlevoix.....98

L'île aux Coudres	102	Parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie	103
-------------------	-----	---	-----

Chaudière-Appalaches104

Charny - Saint-Rédempteur	108	Saint-Romuald	112
Cycloroute de Bellechasse	109	Sentier des Jarrets noirs	113
Lévis : parcours des Anses	110	Thetford Mines	114
Parc national de Frontenac	111	Véloroute de la Chaudière	115

La Côte-Nord.....116

Baie-Comeau - secteur Ouest	120	Sept-Îles	125
Baie-Comeau - secteur Est	121	Véloroute des baleines - partie Ouest	126
Forestville	123	Véloroute des baleines - partie Est	127
Port-Cartier	124		

La Gaspésie.....128

Baie des Chaleurs	132	Parc national Forillon	133
-------------------	-----	------------------------	-----

Les Îles de la Madeleine134

Lanaudière138

Charlemagne	142	Notre-Dame-des-Prairies	147
Les îles de Berthier	143	Repentigny - Le Gardeur	148
Joliette	144	Saint-Charles-Borromée	150
Mascouche	146	Terrebonne	151

Les Laurentides.....152

Blainville	156	Parc national d'Oka	163
Boisbriand	157	Sainte-Anne-des-Plaines	164
Bois-des-Filion	158	Saint-Eustache	165
Lachute	159	La Seigneurie des Plaines	166
Parc du Corridor aérobique	160	La Vagabonde	167
Parc du Domaine Vert	161	Val-David	168
Parc linéaire Le P'tit Train du Nord	162	La Villageoise de Mont-Tremblant	169

Laval.....170

Laval - l'est de l'île	174	Laval - le sud de l'île	176
Laval - l'ouest de l'île	175		

La Mauricie.....178

La Tuque	182	Trois-Rivières - centre-ville	189
Saint-Élie-de-Caxton	183	Trois-Rivières - secteur Trois-Rivières-Ouest	190
Shawinigan	184	Trois-Rivières - secteur Cap-de-la-Madeleine	191
Shawinigan - secteur Shawinigan-Sud	186	Trois-Rivières - secteur Saint-Louis-de-France	192
Shawinigan - secteur Grand-Mère	187		
Trois-Rivières	188		

La Montérégie.....194

Axe cyclable Vallée-des-Forts	198	Réseau cyclable du Suroît	214
Belœil	199	La Riveraine - Montée du chemin de Chambly	216
Boucherville	200	La Route des champs	217
Candiac	201	Saint-Bruno-de-Montarville	218
Brossard	202	Sainte-Catherine	220
Chambly	204	Sainte-Julie	221
Châteauguay	205	Saint-Hyacinthe	222
Delson	206	Saint-Hyacinthe- secteur Sainte-Rosalie	224
La Prairie	207	Saint-Jean-sur-Richelieu	226
Longueuil	208	Saint-Lambert	227
La Montérégiade I - de Saint-Jean-sur-Richelieu à Farnham	210	La Sauvagine	228
La Montérégiade II - de Farnham à Granby	211	Le Sentier du Paysan	229
Piste du canal de Chambly	212	Sorel-Tracy	230
		Varenes	232

Montréal.....234

Le centre de l'île de Montréal	240	Île des Sœurs	253
Le cœur de Montréal	242	Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard	254
Plateau Mont-Royal et Mile-End	244	Parc-nature du Bois-de-Liesse	254
Pointe ouest de l'île de Montréal	246	Parc-nature du Cap-Saint-Jacques	255
Pointe est de l'île de Montréal	248	Boulevard Gouin - Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation	256
Parc Jean-Drapeau	250	Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies	257
Canal de Lachine - Verdun et LaSalle	251		

L'Outaouais.....258

Cycloparc PPJ	262	Parc national de Plaisance	268
Gatineau - secteur d'Aylmer	263	Parcours Louis-Joseph Papineau	268
Gatineau - secteur de Hull	264	Véloroute des Draveurs	269
Ottawa	266		

Québec, ville et région.....270

Le cœur de Québec	276	Chemin du Roy et Piste Dansereau/La Liseuse	284
Le Grand Québec	278	Île d'Orléans et Véloroute Marie-Hélène-Prémont	285
Arrondissement de Beauport	280	Saint-Augustin- de-Desmaures – Cap-Rouge	286
Arrondissement de Charlesbourg	281	Véloposte Jacques-Cartier/ Portneuf	287
Arrondissements des Rivières et de la Haute-Saint-Charles – L'Ancienne-Lorette – Wendake	282		
Sainte-Foy – Sillery	283		

Le Saguenay–Lac-Saint-Jean.....288

Alma	292	Saguenay - arrondissement de La Baie	295
Saguenay - arrondissement de Chicoutimi	293	Saint-Félicien	296
Saguenay - arrondissement de Jonquière	294	Véloroute des Bleuets	297

Index.....298

Crédits photo303