

Sommaire

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

L'Abitibi-Témiscamingue 52

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

Le Bas-Saint-Laurent 60

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

Les Cantons-de-l'Est 68

La Campagnarde	72	Magog	78
La Cantonnière		Magog - Orford	79
Sentiers de l'Ardoise, de la Vallée et de la Rive	73	La Montagnarde	80
L'Estriade, Granby et Bromont	74	La Route des vins	81
La Granbyenne	75	Sherbrooke et ses environs	82
Les Grandes Fourches	76	Le sentier nature Tomifobia	83
Le Grand Tour du lac Mégantic	77	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	Rivière Saint-François	95
Nicolet - Bécancour	92	Victoriaville	96

Charlevoix.....

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

Chaudière-Appalaches

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.....

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.....

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

Les Îles de la Madeleine

Lanaudière

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.....

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



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

La Montérégie.....194

Belœil	198	La Riveraine - Montée du Fort-Chambly	214
Boucherville	199	La Route des champs	215
Brossard	200	Saint-Bruno-de-Montarville	216
Lieu historique national du Canal-de-Chambly	202	Sainte-Catherine	218
Candiac	203	Sainte-Julie	219
Chambly	204	Saint-Hyacinthe - secteur Sainte-Rosalie	220
Châteauguay	205	Saint-Hyacinthe	222
Delson	206	Saint-Jean-sur-Richelieu	224
La Prairie	207	Saint-Lambert	225
Longueuil	208	La Sauvagine	226
La Montérégiaude I - de Farnham à Granby	210	Le Sentier du Paysan	227
La Montérégiaude II - de Saint-Jean-sur-Richelieu à Farnham	211	Sorel-Tracy	228
Pistes du Suroît	212	Vallée-des-Forts	230
		Varennes	232

Montréal.....234

Le cœur de Montréal	240	Canal de Lachine - Verdun et LaSalle	251
Plateau Mont-Royal et Mile-End	242	Île des Sœurs	253
Pointe ouest de l'île de Montréal	244	Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard	254
Le centre de l'île de Montréal	246	Parc-nature du Bois-de-Liesse	254
Pointe est de l'île de Montréal	248		
Parc Jean-Drapeau	250		

Parc-nature du Cap-Saint-Jacques	255	Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies	257
Boulevard Gouin – Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation	256		

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

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 photo

303