

# 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 <i>Bienvenue cyclistes!</i>	45
Accessoires de vélo	23	Transport de bagages	49
Confort du cycliste	26	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 Petit Témis	66
Parc national du Bic	65	Rimouski (centre-ville)	67

## Les Cantons-de-l'Est ..... 68

La Campagnarde	72	Magog	78
La Cantonnière Sentiers de l'Ardoise, de la Vallée et de la Rive	73	Magog - Orford	79
L'Estriade, Granby et Bromont	74	La Montagnarde	80
La Granbyenne	75	La Route des vins	81
Les Grandes Fourches	76	Sherbrooke et ses environs	82
Le Grand Tour du lac Mégantic	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	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-Appalaches ..... 104

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 Madeleine ..... 134

## Lanaudière ..... 138

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 linéaire	
Boisbriand	157	Le P'tit Train du Nord	164
Bois-des-Filion	158	Parc national d'Oka	165
Lachute	159	Sainte-Anne-des-Plaines	166
Mont-Tremblant - piste multifonctionnelle	160	Saint-Eustache	167
Parc du Corridor aérobique	162	La Vagabonde	168
Parc du Domaine Vert	163	Val-David	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	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 Montérégiade I - de Farnham à Granby	210	Le Sentier du Paysan	227
La Montérégiade 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
Boulevard Gouin – Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation	256

Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies	257
--	-----

## **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 Dansereau/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	Véloposte 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**