

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
Autobus 50
Axe cyclable Vallée-des-Forts (Montréal) 198
Aylmer (Outaouais) 263

B

Bagages 49
Baie-Comeau (Côte-Nord) 120, 121
Baie des Chaleurs (Gaspésie) 132
Bande cyclable 10
Bas-Saint-Laurent 60
Beauport (région de Québec) 280
Bécancour (Centre-du-Québec) 92
Beloil (Montréal) 199
Bienvenue cyclistes! 45
Bixi 40
Blainville (Laurentides) 156
Boisbriand (Laurentides) 157
Bois-des-Filion (Laurentides) 158
Boucherville (Montréal) 200
Boucle de la Plaine (Centre-du-Québec) 90
Boulevard Gouin (Montréal) 256
Bouteille 23
Bromont (Cantons-de-l'Est) 74
Brossard (Montréal) 202

C

Campagnarde (Cantons-de-l'Est) 72
Canal de Chambly (Montréal) 212
Canal de Lachine (Montréal) 251
Candiac (Montréal) 201
Cantonnière (Cantons-de-l'Est) 73
Cantons-de-l'Est 68
Cap-de-la-Madeleine (Mauricie) 191
Cap-Rouge (région de Québec) 285
Casque 26, 34
Centre-du-Québec 86
Chambly (Montréal) 204
Changement de vitesse 35
Charlemagne (Lanaudière) 142
Charlesbourg (région de Québec) 281
Charlevoix 98
Charny (Chaudière-Appalaches) 108
Châteauguay (Montréal) 205
Chaudière-Appalaches 104
Chaussée désignée 10
Chaussures 28
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
Estrade et son réseau
(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
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) 284
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

Lévis (Chaudière-Appalaches) 110

Ligne du Mocassin, La
(Abitibi-Témiscamingue) 57

Location de vélos 38

Longueuil (Montréal) 208

Lunettes 29

M

Magog (Cantons-de-l'Est) 77

Maillot 28

Mascouche (Lanaudière) 146

Mauricie 178

Mécanique 19

Météo 26

Méto de Montréal 238

Mile-End (Montréal) 244

Montagnarde (Cantons-de-l'Est) 79

Montée du chemin de Chambly
(Montréal) 216

Montréal II (Montréal) 210

Montréal I (Montréal) 211

Montréal 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 aérobique
(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) 65

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) 64

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) 287
Piste du canal de Chambly
(Montréal) 212
Plateau Mont-Royal (Montréal) 244
Pneus 21
Pompe 24
Port-Cartier (Côte-Nord) 124
Portneuf (région de Québec) 286

Q

Québec (ville et région) 270
cœur de Québec 276
Grand Québec 278

R

Réfecteurs 31
Réparation 38
Réparation de vélos 38
Repentigny (Lanaudière) 148
Réseau cyclable du Suroît
(Montréal) 214
Rétroviseur 23
Rimouski (Bas-Saint-Laurent) 66
Riveraine (Montréal) 216
Rivière Saint-François (Centre-du-
Québec) 95
Route des champs (Montréal) 217
Route des lacs (Mauricie) 183
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

Sacoques 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) 285
Saint-Bruno-de-Montarville
(Montréal) 218
Saint-Charles-Borromée
(Lanaudière) 150
Sainte-Anne-des-Plaines
(Laurentides) 164
Sainte-Catherine (Montréal) 220
Sainte-Foy (Ville de Québec) 283
Sainte-Julie (Montréal) 221
Saint-Eustache (Laurentides) 165
Saint-Félicien
(Saguenay-Lac-Saint-Jean) 296
Saint-Hyacinthe (Montréal) 222
secteur Sainte-Rosalie 224
Saint-Jean-sur-Richelieu
(Montréal) 226
Saint-Lambert (Montréal) 227
Saint-Louis-de-France (Mauricie) 192
Saint-Rédempteur
(Chaudière-Appalaches) 108
Saint-Romuald
(Chaudière-Appalaches) 112
Santé 36
Sauvagine (Montréal) 228
Scenic, petit (Cantons-de-l'Est) 84
Sécurité 31
Seigneurie des Plaines (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
Sentier Transcanadien 16
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 30
Transport de vélo en train 30
Trois-Pistoles (Bas-Saint-Laurent) 67
Trois-Rivières (Mauricie) 188
secteur Cap-de-la-Madeleine 191
secteur Saint-Louis-de-France 192
secteur Trois-Rivières-Ouest 190
Trois-Rivières-Ouest (Mauricie) 190

V

Vagabonde (Laurentides) 167
Val-David (Laurentides) 168
Val-d'Or (Abitibi-Témiscamingue) 59
Varennes (Montérégie) 232
Vélo de montagne 42
Vélo de montagne à pneus
surdimensionnés 37
Véloposte Jacques-Cartier/Portneuf
(région de Québec) 286
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) 284
Véloroute portneuvoise
(région de Québec) 287
Vélos en libre-service 40
Verdun (Montréal) 251
Vêtements 26
Victoriaville (Centre-du-Québec) 96
Villageoise de Mont-Tremblant
(Laurentides) 169
Virage à droite 34
Virage à gauche 34
Visibilité 31
Voies cyclables 10, 15

W

Waterloo (Cantons-de-l'Est) 85
Wendake (région de Québec) 282