

Sommaire

| | | | |
|--|-----------|---|-----------|
| Tableau synoptique | 6 | La vallée du Richelieu, là où les Patriotes ont fait l'histoire | 50 |
| Symboles utilisés dans ce guide | 8 | Itinéraire | 51 |
| Le Québec et le cyclotourisme | 9 | Attraits et agrotourisme | 56 |
| Comment utiliser ce guide | 11 | Hébergement et restauration | 56 |
| La pratique du vélo au Québec | 13 | De promenade en promenade dans le parc de la Gatineau | 58 |
| Les voies cyclables | 14 | Itinéraire | 60 |
| La Route verte | 14 | Attraits et agrotourisme | 63 |
| Le sentier Transcanadien | 15 | Hébergement et restauration | 64 |
| Les grands rassemblements | 16 | Divers | 65 |
| Partir... à vélo | 17 | De Magog à Ayer's Cliff, le grand tour des lacs | 66 |
| Mécanique et entretien | 18 | Itinéraire | 67 |
| Avant le départ | 18 | Attraits et agrotourisme | 73 |
| Occasionnellement | 19 | Hébergement et restauration | 75 |
| Accessoires de vélo | 20 | Le tour des verts de Lanaudière | 77 |
| Confort du cycliste | 23 | Itinéraire | 78 |
| Météo | 23 | Attraits et agrotourisme | 82 |
| Vêtements et accessoires | 23 | Hébergement et restauration | 84 |
| Outils à emporter | 26 | De Sainte-Adèle à Mont-Tremblant en suivant Le P'tit Train du Nord | 85 |
| Sécurité | 26 | Itinéraire | 86 |
| Santé | 28 | Attraits et agrotourisme | 91 |
| Alimentation | 28 | Hébergement et restauration | 92 |
| Entraînement | 29 | Divers | 94 |
| Étirements | 29 | Une visite dans la Mauricie par Saint-Élie-de-Caxton | 95 |
| Laval: l'est de l'île Jésus | 30 | Itinéraire | 96 |
| Itinéraire | 31 | Attraits et agrotourisme | 102 |
| Attraits et agrotourisme | 35 | Hébergement et restauration | 103 |
| Hébergement et restauration | 35 | | |
| La boucle du canal de Beauharnois | 36 | | |
| Itinéraire | 37 | | |
| Attraits et agrotourisme | 41 | | |
| Restauration | 42 | | |
| Au pays de la pomme | 43 | | |
| Itinéraire | 44 | | |
| Attraits et agrotourisme | 49 | | |
| Hébergement et restauration | 49 | | |

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Nicolet–Drummondville, du fleuve aux cantons | 106 | La Beauce et la magnifique vallée de la rivière Chaudière | 155 |
| Itinéraire | 107 | Itinéraire | 156 |
| Attraits et agrotourisme | 116 | Attraits et agrotourisme | 159 |
| Hébergement et restauration | 118 | Hébergement et restauration | 160 |
| Le tour de Bécancour | 119 | Le vent dans les monadnocks, au cœur du pays de Kamouraska | 161 |
| Itinéraire | 120 | Itinéraire | 162 |
| Attraits et agrotourisme | 123 | Attraits et agrotourisme | 167 |
| Hébergement et restauration | 124 | Hébergement et restauration | 168 |
| Divers | 124 | | |
| « 42 milles de choses tranquilles », tout autour de l'île | 125 | Une, deux, trois, Pistoles | 170 |
| Itinéraire | 126 | Itinéraire | 171 |
| Attraits et agrotourisme | 131 | Attraits et agrotourisme | 174 |
| Hébergement et restauration | 132 | Hébergement et restauration | 175 |
| Pont-Rouge et la vallée de la Jacques-Cartier | 133 | Les Îles de la Madeleine, les îles aux mille plaisirs | 177 |
| Itinéraire | 134 | Itinéraire | 178 |
| Attraits et agrotourisme | 138 | Attraits et agrotourisme | 186 |
| Hébergement et restauration | 139 | Hébergement et restauration | 187 |
| Saint-Nicolas, ses pommes, ses vaches et son fleuve | 140 | La Véloroute des Bleuets | 189 |
| Itinéraire | 141 | Itinéraire | 190 |
| Attraits et agrotourisme | 142 | Attraits et agrotourisme | 199 |
| Hébergement et restauration | 144 | Hébergement et restauration | 200 |
| | | Divers | 201 |
| Le parcours des oies | 145 | Références | 203 |
| Itinéraire | 146 | Index | 204 |
| Attraits et agrotourisme | 151 | Tableau des distances | 217 |
| Hébergement et restauration | 153 | Légende des cartes | 224 |
| Divers | 154 | | |