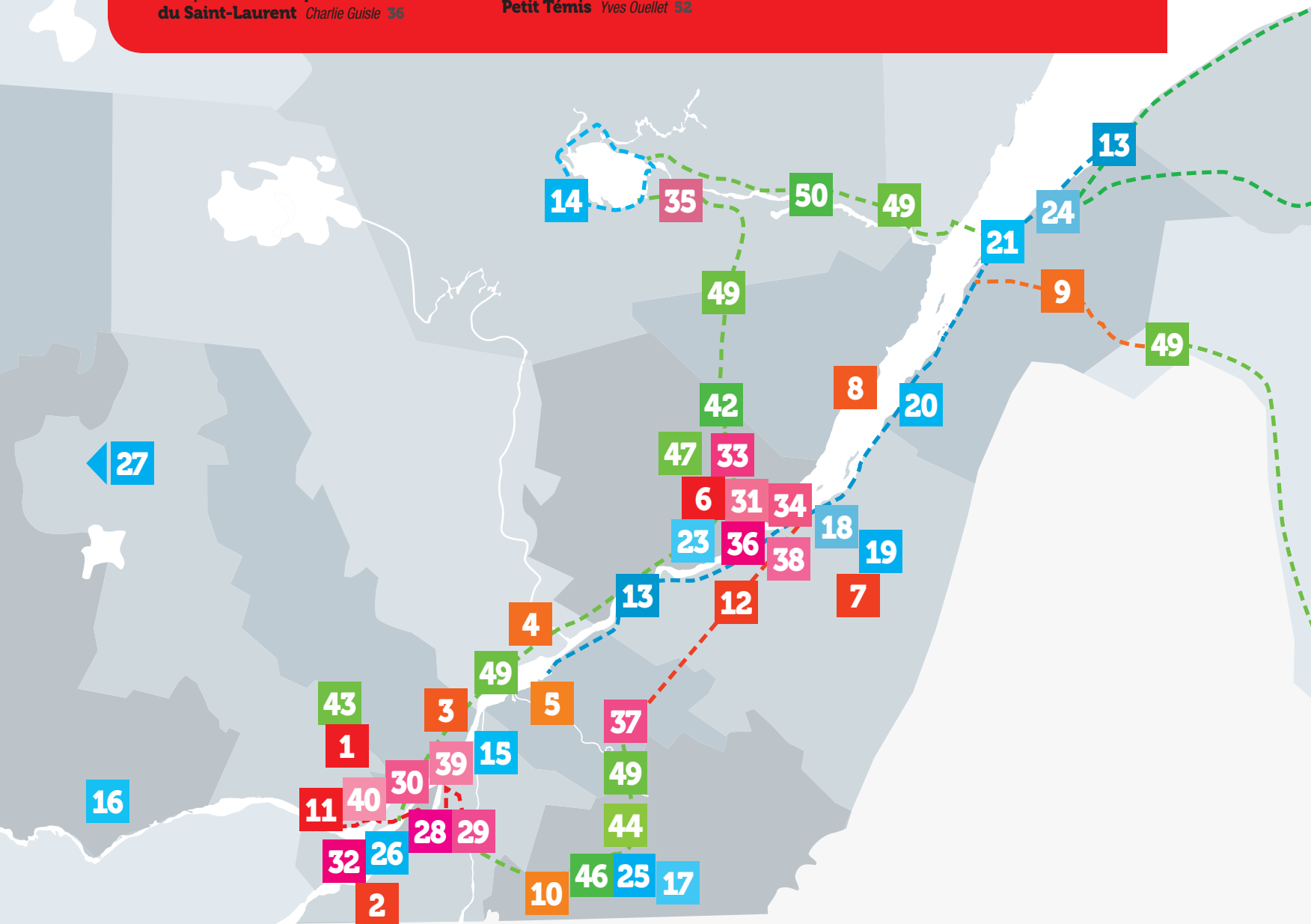


# Les 50 itinéraires

## Promenades agrotouristiques et champêtres 19

- 1 Traversée des Laurentides sur la voie du P'tit Train du Nord *Frédérique Sauvée 20*
- 2 Rouler au pays de la pomme en Montérégie *Charlie Guisle 24*
- 3 Un tour dans Lanaudière, le jardin potager du Québec *Charlie Guisle 28*
- 4 De la ville à la campagne en Mauricie *Charlie Guisle 32*
- 5 Escapade dans les plaines du Saint-Laurent *Charlie Guisle 36*
- 6 Filer à travers la vallée de la Jacques-Cartier *Charlie Guisle 40*
- 7 Partir à la découverte du Québec agricole sur la Cycloroute de Bellechasse *Yves Ouellet 44*
- 8 Promenades tranquilles à l'île aux Coudres et à Baie-Saint-Paul *Yves Ouellet 48*
- 9 Du Bas-Saint-Laurent au Nouveau-Brunswick en traversant le parc linéaire interprovincial Petit Témis *Yves Ouellet 52*
- 10 La Route des vins des Cantons-de-l'Est *Laura Pedebas 56*
- 11 Grande traversée urbaine menant d'Oka à Mont-Saint-Hilaire *Yves Ouellet 60*
- 12 Les charmes du Grand Tronc, de Lévis à Victoriaville *Yves Ouellet 64*



## Aventures au fil de l'eau et en pleine nature 69

- 13 Au fil du Saint-Laurent sur la **route des Navigateurs** *Frédérique Sauvé* 70
- 14 Le tour du lac Saint-Jean par l'irrésistible **Véloroute des Bleuets** *Charlie Guisle* 74
- 15 Sur le chemin des Patriotes dans la **vallée du Richelieu** *Charlie Guisle* 78
- 16 De lacs en promenades dans le **parc de la Gatineau** *Charlie Guisle* 82
- 17 Un tour des **grands lacs des Cantons-de-l'Est** *Charlie Guisle* 84
- 18 À la rencontre des oies blanches sur la **Côte-du-Sud** *Charlie Guisle* 88
- 19 La **Beauce** et la magnifique **vallée de la rivière Chaudière** *Charlie Guisle* 92
- 20 Affronter le vent dans les monadnocks, au cœur du **pays de Kamouraska** *Charlie Guisle* 96
- 21 De **Trois-Pistoles au Bic**, entre mer et montagnes *Charlie Guisle* 100
- 22 Explorer les **îles de la Madeleine**, l'archipel aux mille plaisirs *Charlie Guisle* 104
- 23 Suivre les traces de l'histoire sur le **chemin du Roy** *Yves Ouellet* 108
- 24 En amour avec le fleuve, de **Rimouski à Sainte-Flavie** *Yves Ouellet* 112
- 25 Petits et grands tours du **lac Brome** *Yves Ouellet* 114
- 26 Vélo et baignade autour du **lac Saint-Louis** *Laura Pedebas* 118
- 27 Exploration cyclotouristique de l'**Abitibi-Témiscamingue** *Frédérique Sauvé* 122

41

48

45

49

22

## Balades urbaines et escapades d'un jour 127

- 28 Escapade au fil du **canal de Lachine** et de la **piste cyclable des Berges** *Frédérique Sauvé* 128
- 29 **Montréal vue du ciel** *Laura Pedebas* 130
- 30 Un nouveau regard sur l'**est de Laval** *Charlie Guisle* 134
- 31 Suivre le fleuve dans la ville au fil du **Corridor du Littoral** *Yves Ouellet* 138
- 32 Échappée au fil du **canal de Beauharnois** et de la **rivière Châteauguay** *Charlie Guisle* 140
- 33 Rouler pour le plaisir sur le **Corridor des Cheminots** *Yves Ouellet* 144
- 34 Le tour de l'**île d'Orléans**, « 42 milles de choses tranquilles » *Charlie Guisle* 146
- 35 Du fjord au lac Saint-Jean par le **réseau cyclable de Saguenay** *Yves Ouellet* 150
- 36 Les rives du Saint-Laurent par la **promenade Samuel-De Champlain** et le **Parcours des Anses** *Yves Ouellet* 152
- 37 Incursion dans le Centre-du-Québec par le **Parc linéaire des Bois-Francis** *Yves Ouellet* 154
- 38 Une balade paisible dans la région de **Chaudière-Appalaches** *Charlie Guisle* 156
- 39 Le **parc national des Îles-de-Boucherville**, une oasis dans la ville *Yves Ouellet* 158
- 40 Randonnée sur **La Vagabonde** dans les Basses-Laurentides *Yves Ouellet* 160

## Parcours spécialisés et défis pour les cyclistes expérimentés 163

- 41 Le **tour de la Gaspésie** sur deux roues *Laura Pedebas* 164
- 42 Les régions de **Québec** et de **Charlevoix** à vélo de montagne *Frédérique Sauvé* 168
- 43 Balades givrées en **fatbike** à moins de 2h de **Montréal** *Frédérique Sauvé* 172
- 44 La boucle brassicole des **Cantons-de-l'Est** en vélo de gravier *Laura Pedebas* 176
- 45 Se mettre au défi sur les sentiers de **vélo de montagne de la Gaspésie** *Frédérique Sauvé* 180
- 46 **Bromont** en vélo de montagne *Laura Pedebas* 184
- 47 La **Vallée Bras-du-Nord**, la Mecque québécoise du vélo de montagne *Laura Pedebas* 186
- 48 Les **monts Chic-Chocs** en vélo de gravier *Laura Pedebas* 190
- 49 Un **grand tour du Québec** *Laura Pedebas* 194
- 50 Affronter les montagnes du Saguenay sur la **Véloroute du Fjord** *Yves Ouellet* 198