

# 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
<b>Le Québec et le cyclotourisme</b>	<b>9</b>	Attraits et agrotourisme	56
Comment utiliser ce guide	11	Hébergement et restauration	56
La pratique du vélo au Québec	13	<b>De promenade en promenade dans le parc de la Gatineau</b>	<b>58</b>
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
<b>Partir... à vélo</b>	<b>17</b>	<b>De Magog à Ayer's Cliff, le grand tour des lacs</b>	<b>66</b>
<b>Mécanique et entretien</b>	<b>18</b>	Itinéraire	67
Avant le départ	18	Attraits et agrotourisme	73
Occasionnellement	19	Hébergement et restauration	75
<b>Accessoires de vélo</b>	<b>20</b>	<b>Le tour des verts de Lanaudière</b>	<b>77</b>
<b>Confort du cycliste</b>	<b>23</b>	Itinéraire	78
Météo	23	Attraits et agrotourisme	82
Vêtements et accessoires	23	Hébergement et restauration	84
<b>Outils à emporter</b>	<b>26</b>	<b>De Sainte-Adèle à Mont-Tremblant en suivant Le P'tit Train du Nord</b>	<b>85</b>
<b>Sécurité</b>	<b>26</b>	Itinéraire	86
<b>Santé</b>	<b>28</b>	Attraits et agrotourisme	91
Alimentation	28	Hébergement et restauration	92
Entraînement	29	Divers	94
Étirements	29	<b>Une visite dans la Mauricie par Saint-Élie-de-Caxton</b>	<b>95</b>
<b>Laval: l'est de l'île Jésus</b>	<b>30</b>	Itinéraire	96
Itinéraire	31	Attraits et agrotourisme	102
Attraits et agrotourisme	35	Hébergement et restauration	103
Hébergement et restauration	35		
<b>La boucle du canal de Beauharnois</b>	<b>36</b>		
Itinéraire	37		
Attraits et agrotourisme	41		
Restauration	42		
<b>Au pays de la pomme</b>	<b>43</b>		
Itinéraire	44		
Attraits et agrotourisme	49		
Hébergement et restauration	49		

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