1

59 km

Départ : Oka
Sens recommandé : horaire

Departure : Oka
Recommended direction : clockwise

Intermédiaire
Intermediate

La Virée du terroir

The Country Tour

Retrouvez ce parcours sur
Find this route on
Ride with GPS

Patrimoine – Histoire – Villages – Vignobles – Jardins – Chemin du Terroir – Vergers – Lacs – Rivière – Miellerie – Paysages agricoles – Microbrasserie – Traversier – Parc national d'Oka – Plage – Activités nautiques – Camping – Restaurants – Piste cyclable – Patrimoine religieux – Auberges et hôtels – Marchés – Boutiques – Route verte

Heritage – History – Villages – Vineyards – Gardens – Chemin du Terroir – Orchards – Lakes – River – Honey house – Countryside – Microbrewery – Ferry – Oka National Park – Beach – Water activities – Camping – Restaurants – Bike path – Religious heritage – Inns & Hotels – Markets – Shops – Route verte

Détail du parcours
Route Details

- Route asphaltée : 49 km
  Paved road
- Piste cyclable asphaltée : 10 km
  Paved bike path

Boucle secondaire
Secondary Loop

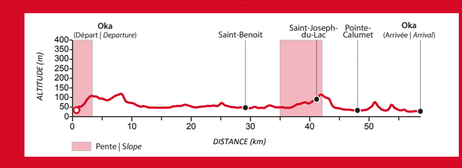
46 km

Départ : Oka
Sens recommandé : horaire

Departure : Oka
Recommended direction : clockwise

- Route asphaltée : 26 km
  Paved road
- Piste cyclable asphaltée : 20 km
  Paved bike path

Gain d'élévation / *Climb in Elevation* : 384 m



2

42 km

Départ :
Saint-André-d'Argenteuil
Sens recommandé : horaire

Departure : Saint-André-d'Argenteuil
Recommended direction : clockwise

Facile
Easy

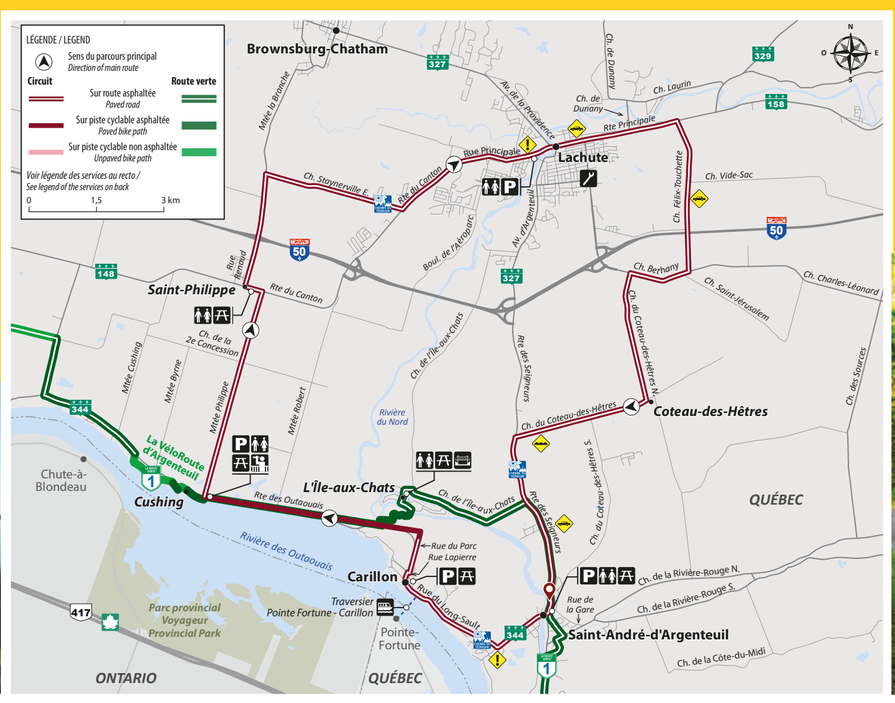
La Seigneurie d'Argenteuil

The Seigneury of Argenteuil

Retrouvez ce parcours sur
Find this route on
Ride with GPS

Patrimoine – Histoire – Villages – Chemin du Terroir – Paysages agricoles – Belvédère – Rivières – Traversier – Écluses – Barrage hydroélectrique – Musée – Parcs – Camping – Auberges et hôtels – Restaurants – Marchés – Golfs – Route verte

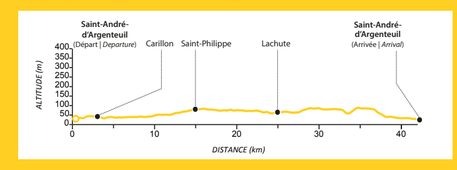
Heritage – History – Villages – Chemin du Terroir – Countryside – Belvedere – Rivers – Ferry – Locks – Hydroelectric dam – Museum – Parks – Camping – Inns & Hotels – Restaurants – Markets – Golfs – Route verte



Détail du parcours
Route Details

- Route asphaltée : 37 km
  Paved road
- Piste cyclable asphaltée : 5 km
  Paved bike path

Gain d'élévation / *Climb in Elevation* : 181 m



3

38 km

Départ :
gare de Mont-Rolland
Sens recommandé : antihoraire

Departure :
Mont-Rolland Station
Recommended direction : counterclockwise

Intermédiaire
Intermediate

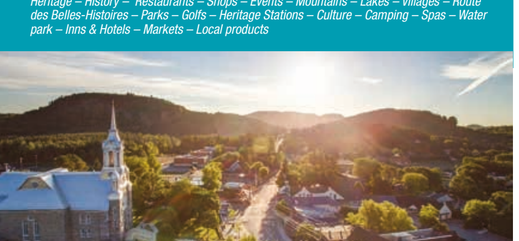
Les Pays-d'en-Haut

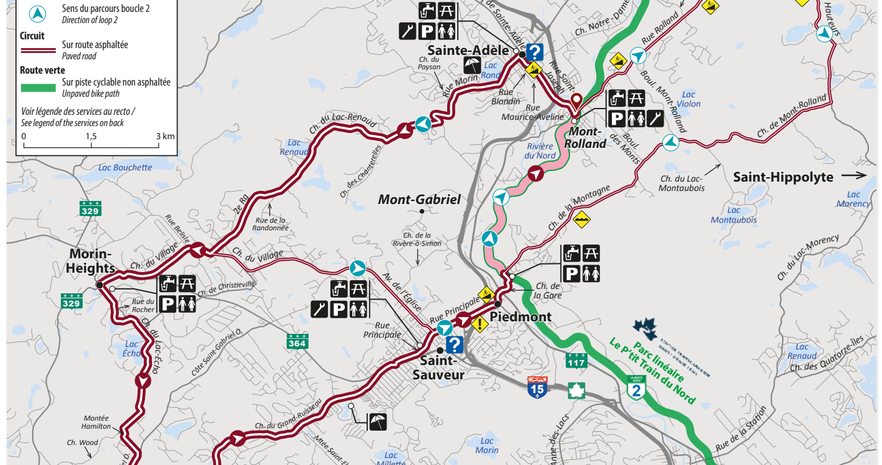
Les Pays-d'en-Haut

Retrouvez ce parcours sur
Find this route on
Ride with GPS

Patrimoine – Histoire – Restaurants – Boutiques – Événements – Montagnes – Lacs – Villages – Route des Belles-Histoires – Parcs – Golfs – Gares patrimoniales – Culture – Camping – Spas – Parc aquatique – Auberges et hôtels – Marchés – Produits du terroir

Heritage – History – Restaurants – Shops – Events – Mountains – Lakes – Villages – Route des Belles-Histoires – Parks – Golfs – Heritage Stations – Culture – Camping – Spas – Water park – Inns & Hotels – Markets – Local products





Détail du parcours
Route Details

- Route asphaltée : 33 km
  Paved road
- Piste cyclable non asphaltée : 5 km
  Unpaved bike path

Boucles secondaires
Secondary Loops

BOUCLE 1 : 25 km

Départ : gare de Mont-Rolland
Sens recommandé : antihoraire

Departure : Mont-Rolland Station
Recommended direction : counterclockwise

- Route asphaltée : 20 km
  Paved road
- Piste cyclable non asphaltée : 5 km
  Unpaved bike path

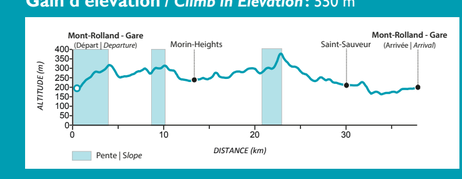
BOUCLE 2 : 24 km

Départ : gare de Mont-Rolland
Sens recommandé : horaire

Departure : Mont-Rolland Station
Recommended direction : clockwise

- Route asphaltée : 19 km
  Paved road
- Piste cyclable non asphaltée : 5 km
  Unpaved bike path

Gain d'élévation / *Climb in Elevation* : 550 m



4

68 km

Départ : Mont-Tremblant
parc du Voyageur
Sens recommandé : antihoraire

Departure : Mont-Tremblant
Du Voyageur park
Recommended direction : counterclockwise

Intermédiaire
Intermediate

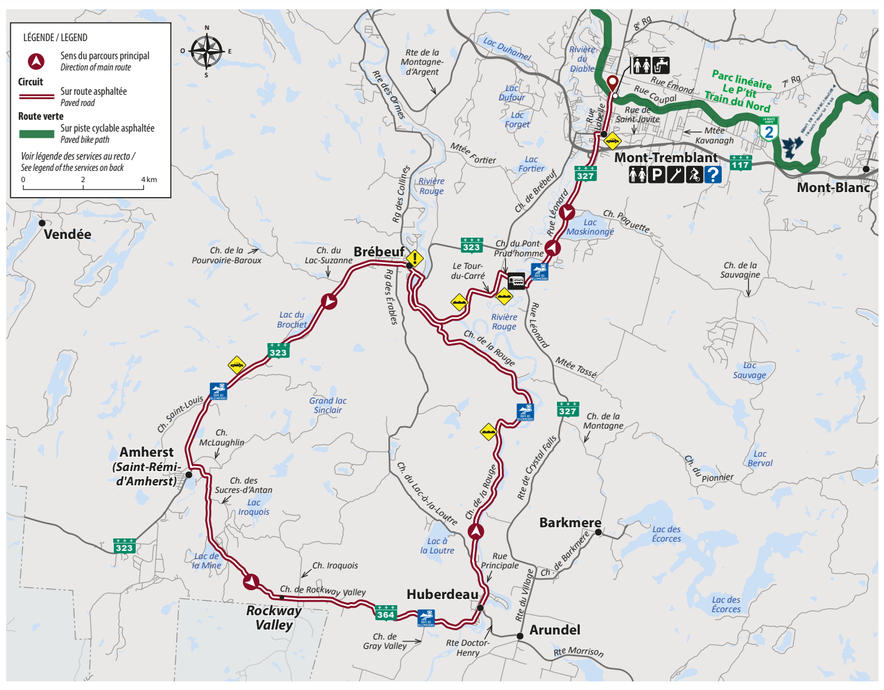
Le Pont couvert

The Covered Bridge

Retrouvez ce parcours sur
Find this route on
Ride with GPS

Patrimoine – Route des Belles-Histoires – Histoire – Rivière – Villages – Lacs – Parc – Plage – Paysages agricoles – Pont couvert – Produits du terroir – Activités nautiques – Camping – Restaurants – Patrimoine religieux – Marchés – Auberges et hôtels

Heritage – Route des Belles-Histoires – History – River – Villages – Lakes – Park – Beach – Countryside – Covered bridge – Local products – Water activities – Camping – Restaurants – Religious heritage – Markets – Inns & Hotels



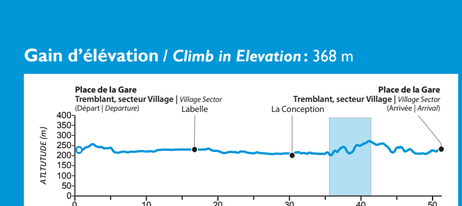
Détail du parcours
Route Details

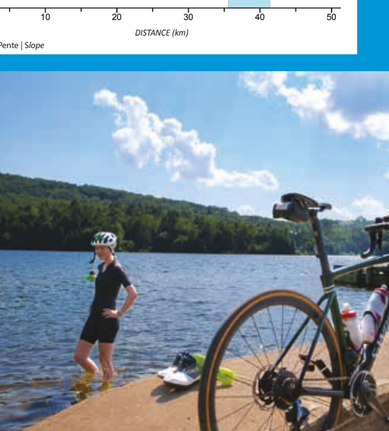
- Route asphaltée : 68 km
  Paved road

Possibilité de travaux sur le pont Prud'homme. Pour vérifier si celui-ci est accessible et ajuster votre itinéraire : 819 425-3300

Possibility of construction work on the Prud'homme Bridge. To verify if the bridge is accessible and adjust your itinerary: 819 425-3300

Gain d'élévation / *Climb in Elevation* : 539 m





5

53 km

Départ :
Mont-Tremblant, secteur Village
place de la Gare
Sens recommandé : antihoraire

Departure : Mont-Tremblant, Village Sector
Place de la Gare
Recommended direction :
counterclockwise

Intermédiaire
Intermediate

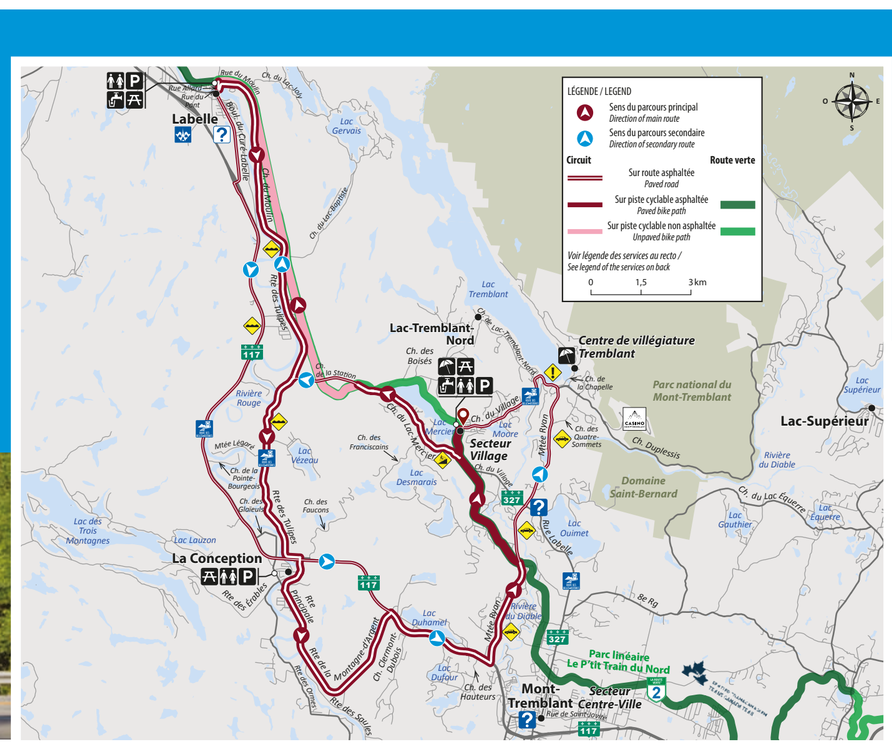
La Balade du Mont-Tremblant

The Mont-Tremblant ride

Retrouvez ce parcours sur
Find this route on
Ride with GPS

Patrimoine – Route des Belles-Histoires – Rivière – Gares patrimoniales – Villages – Lacs – Plages – Activités nautiques – Pont couvert – Parc national du Mont-Tremblant – Camping – Centre de villégiature Tremblant – Paysages agricoles – Auberges et hôtels – Spas – Montagnes – Restaurants – Golfs

Heritage – Route des Belles-Histoires – River – Heritage Stations – Villages – Lakes – Beaches – Water activities – Covered bridge – Mont-Tremblant National Park – Camping – Tremblant Resort – Countryside – Inns & Hotels – Spas – Mountains – Restaurants – Golfs



Détail du parcours
Route Details

Route asphaltée : 6 km
Paved road
Piste cyclable asphaltée : 36 km
Paved bike path
Piste cyclable non asphaltée : 11 km
Unpaved bike path

Boucle secondaire
Secondary Loop

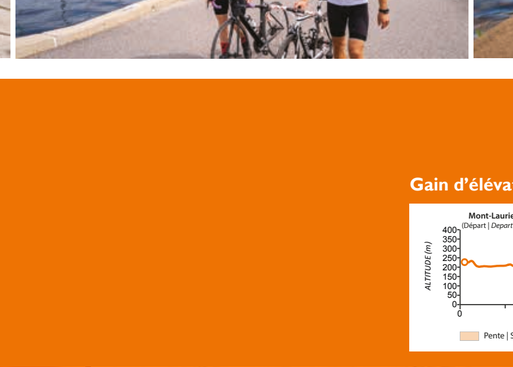
54 km

Départ : place de la Gare, secteur village
Sens recommandé : antihoraire

Departure : place de la Gare, Village Sector
Recommended direction : counterclockwise

- Route asphaltée : 53 km
  Paved road
- Piste cyclable asphaltée : 1 km
  Paved bike path

Gain d'élévation / *Climb in Elevation* : 368 m



6

43 km

Départ : Mont-Laurier
Sens recommandé : antihoraire

Departure : Mont-Laurier
Recommended direction : counterclockwise

Intermédiaire
Intermediate

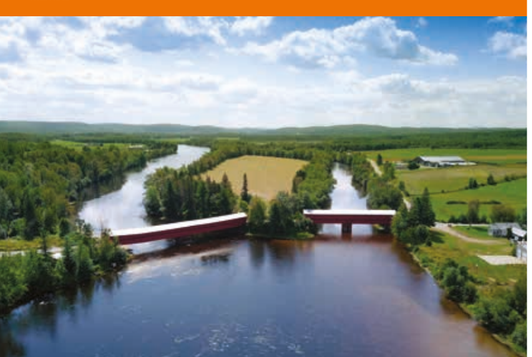
Les Jumeaux de Ferme-Rouge

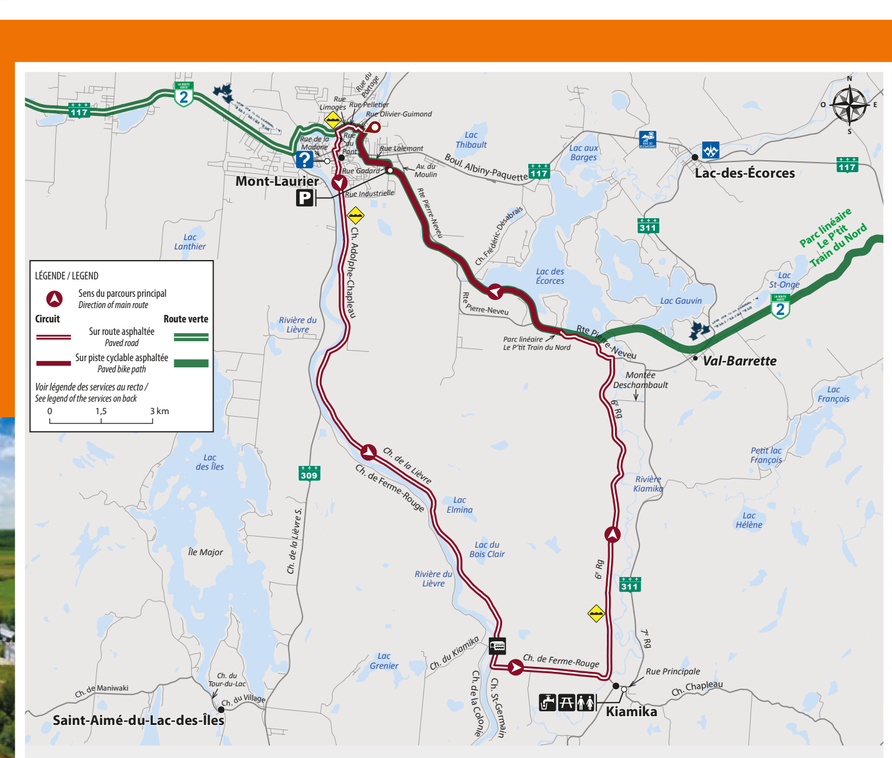
The Twin Covered Bridges

Retrouvez ce parcours sur
Find this route on
Ride with GPS

Patrimoine – Villages – Route des Belles-Histoires – Histoire – Rivières – Culture – Gare patrimoniale – Ponts couverts les Jumeaux de Ferme-Rouge – Paysages agricoles – Auberges et hôtels – Patrimoine religieux – Marchés

Heritage – Villages – Route des Belles-Histoires – History – Rivers – Culture – Heritage Station The Ferme-Rouge Twin Covered Bridges – Countryside – Inns & Hotels – Religious heritage – Markets

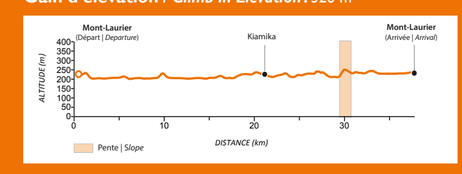


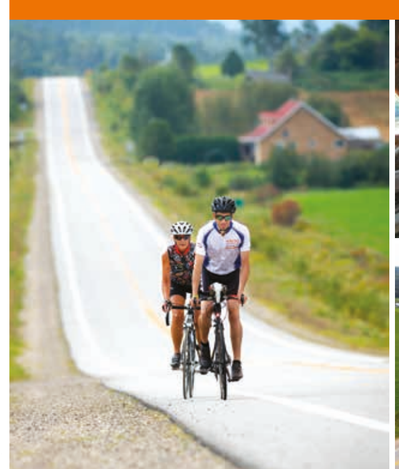


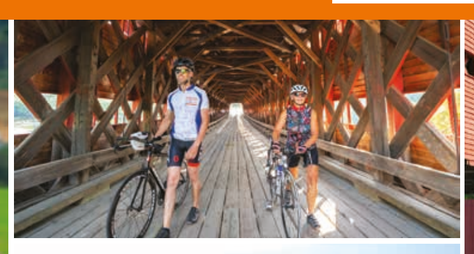
Détail du parcours
Route Details

- Route asphaltée : 34 km
  Paved road
- Piste cyclable asphaltée : 9 km
  Paved bike path

Gain d'élévation / *Climb in Elevation* : 326 m







DÉCOUVREZ
6 circuits vélo
de la région des Laurentides

Pour d'autres suggestions de circuits ou de pistes cyclables
cyclolaurentides.com

DISCOVER
6 cycling trails
of the Laurentian region

For more suggestions of routes or cycling paths
cyclelaurentians.com

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS VÉLO
CALENDAR OF CYCLING EVENTS

JUIN *JUNE*

TRIATHLON ACADÉMIE SAINTE-THÉRÈSE
Blainville • 450 434-5275 • triathlonast.com

SUBARU 5150 TRIATHLON MONT-TREMBLANT
Mont-Tremblant • 819 681-3000, poste 46643
ironman.com/5150-mont-tremblant

SUBARU IRONMAN 70.3 MONT-TREMBLANT
Mont-Tremblant • 819 681-3000, poste 46643
ironman.com/im703-mont-tremblant

JUILLET *JULY*

LE CYCLO-MÉMOIRE
Mont-Blanc - Mont-Laurier, Labelle - Mont-Laurier, Rivière-Rouge – Mont-Laurier
1 800 978-7881, poste 228 • alzheimerlaurentides.com

AOÛT *AUGUST*

SUBARU IRONMAN MONT-TREMBLANT
Mont-Tremblant • 819 681-3000, poste 46643
ironman.com/im-mont-tremblant

SEPTEMBRE *SEPTEMBER*

VÉLO À NOTRE SANTÉ
Saint-Jérôme • 450 431-9484, poste 1
fondationhopitalsaint-jerome.org

DÉFI 808 BONNEVILLE
Mont-Tremblant • 514 252-3171, poste 3972
defi808bonneville.com

NOUS VOUS RECOMMANDONS DE CONSULTER LE SITE WEB DES ÉVÉNEMENTS AVANT DE VOUS DÉPLACER, DES CHANGEMENTS POURRAIENT SURVENIR. POUR PLUS D'INFORMATION ET TOUS LES DÉTAILS, CONSULTEZ NOTRE CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS SUR LAURENTIDES.COM

WE RECOMMEND THAT YOU CONSULT THE RESPECTIVE WEBSITES BEFOREHAND FOR UPDATES AND VALIDATION OF INFORMATION. FOR MORE INFORMATION AND ALL THE DETAILS, SEE OUR CALENDAR OF EVENTS ON LAURENTIANS.COM

INFORMATION GÉNÉRALE
GENERAL INFORMATION

Les itinéraires proposés ont été validés par Vélo Québec. Ils sont composés de :

- **Sections sur route**, dont le choix s'est fait de façon à minimiser l'exposition à la circulation motorisée, selon les routes jugées conviviales pour les cyclistes par le ministère des Transports et de la Mobilité durable du Québec.

Les sections sur route ne comportent pas nécessairement d'accotements asphaltés, ni de signalisation pour cyclistes.

- **Pistes cyclables**, qui sont séparées des voies de circulation automobile.

The suggested itineraries on this map have been validated by Vélo Québec. They consist of:

- ***Sections along roads** were chosen to minimize exposure to motorized traffic, according to routes described as bicycle-friendly by the ministère des Transports et de la Mobilité durable du Québec.*

The sections along roads do not necessarily have paved shoulders or signage for cyclists.

- ***Bike trails** separate from automobile lanes.*

Les informations cartographiées reflètent l'état des voies lors de la validation terrain en 2022. Certaines informations peuvent avoir subi des modifications.
The information shown on the maps indicates path conditions during land verifications performed in 2022. Some of the information is subject to change.

Circuits, cartographie et concept graphique par Vélo Québec.
Circuits, mapping and graphics by Vélo Québec.
Design graphique/Graphic Design : cartographeshome.com, Vélo Québec et Tourisme Laurentides
Photos : Tourisme Laurentides

Vélo Québec

CIRCUITS DÉTAILLÉS AU VERSO
DETAILED ROUTES ON BACK

1. LA VIRÉE DU TERROIR
2. LA SEIGNEURIE D'ARGENTEUIL
3. LES PAYS-D'EN-HAUT
4. LE PONT COUVERT
5. LA BALADE DU MONT-TREMBLANT
6. LES JUMEAUX DE FERME-ROUGE

LÉGENDE / *LEGEND*

Services sur les voies cyclables | *Bike Trail services*

- Départ suggéré *Suggested starting point*
- Bureau d'information touristique permanent *Permanent Tourist Information Office*
- Bureau d'information touristique saisonnier *Seasonal Tourist Information Office*
- Village-relais
- Chemin du Terroir
- Route des Belles-Histoires
- Belvédère *Scenic lookout*
- Passerelle *Footbridge*
- Stationnement *Parking*
- Toilettes *Washrooms*
- Eau potable *Drinking water*
- Aire de repos / pique-nique *Rest area / pic-nic*
- Plage *Beach*
- Piste à rouleaux *Pump track*
- Boutique et réparation de vélo *Bicycle shop and repair*
- Traversier *Ferry*
- Aéroport international *International Airport*
- Gare de train *Train station*

Types de voies cyclables | *Cycling Routes*

Circuit / *Route*	
Route asphaltée *Paved road*	Route verte
Piste cyclable asphaltée *Paved bike path*	
Piste cyclable non asphaltée *Unpaved bike path*	

SENTIER TRANSCANADIEN TRANS CANADA TRAIL

Avertissements | *Warnings*

- Accotement étroit et débit de circulation modéré à fort *Narrow shoulder and moderate to heavy road traffic*
- Vitesse et/ou débit voiture élevé(e) *High-speed and/or dense road traffic*
- Surface endommagée *Damaged road surface*
- Forte pente (> 7%)* *Steep slope (> 7%)**

* Pourcentage de pente estimé à l'aide de l'application *Ride with GPS.*
** Slope grade estimated using the Ride with GPS application.*

SÉCURITÉ AVANT TOUT
SAFETY FIRST

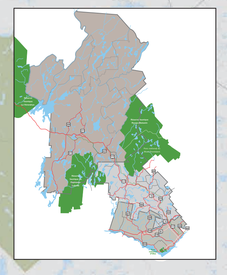
À VÉLO, planifiez des déplacements sécuritaires :

- Par l'adoption de comportements préventifs et par le respect du Code de la sécurité routière. Conseils pour bien circuler à vélo : **saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/velo/**
- Un outil cartographique illustrant la convivialité des routes du Québec pour les cyclistes (vitesse affichée, largeur moyenne des accotements asphaltés et débit journalier de voiture) : **Quebec511.info**

WHEN BIKING, plan your itinerary safely:

- *By adopting a preventive attitude and respecting the Highway Safety Code. Tips for enjoying a safe bike ride:* ***saaq.gouv.qc.ca/en/road-safety/modes-transportation/bicycle/***
- *With **Quebec 511**. A mapping tool illustrating the bicycle friendliness of roads in Québec (posted speed, width of paved shoulders and daily traffic flow).* ***Quebec 511.info/en***

LAURENTIDES.com
LAURENTIANS.com



Mont-Laurier
Lac-des-Écorces
Lac-Saguay
Saint-Aimé-du-Lac-des-Îles
Kiamika
Maniwaki
Nominingue
Rivière-Rouge (Centre-Ville)
L'Ascension
Aéroport international La Macaza – Mont-Tremblant *International Airport*
La Macaza
Parc national du Mont-Tremblant
Notre-Dame-de-Pontmain
Lac-du-Cerf
LAURENTIDES
Saint-Donat-de-Montcalm
Labelle
La Minerve
Lac Tremblant-Nord
Lac-Supérieur
LANAUDIÈRE
La Conception
Val-des-Lacs
Lantier
Mont-Tremblant
Mont-Blanc
Sainte-Lucie-des-Laurentides
Brébeuf
Ivry-sur-le-Lac
Amherst (Saint-Rémi-d'Amherst)
Barkmere
Sainte-Agathe-des-Monts
Val-David
Estérel
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Rawdon
Huberdeau
Arundel
Val-Morin
Joliette
Montcalm (Weir)
Saint-Adolphe-d'Howard
Sainte-Adèle
Saint-Hippolyte
OUTAOUAIS
Lac-des-Seize-Îles
Morin-Heights
Piedmont
Saint-Sauveur
Sainte-Anne-des-Lacs
Prévost
Wentworth-Nord (Laurel)
Harrington
Mille-Isles
Wentworth
Saint-Jérôme
Sainte-Sophie
L'Assomption
Gore
Saint-Colomban
Sainte-Anne-des-Plaines
Repentigny
Brownsburg-Chatham
Lachute
Blainville
Lorraine
Bois-des-Filion
Mirabel
Rosemère
Varennes
Sainte-Thérèse
Boisbriand
Grenville-sur-la-Rouge
Grenville
Hawkesbury
Thurso
Montebello
QUÉBEC
ONTARIO
Gatineau
Ottawa
Saint-André-d'Argenteuil
Saint-Placide
Saint-Joseph-du-Lac
Saint-Eustache
Deux-Montagnes
Sainte-Marthe-sur-le-Lac
Laval
Kanesatake
Pointe-Calumet
Oka
Rigaud
MONTÉRÉGIE
Aéroport international Pierre-Elliott-Trudeau *International Airport*
Montréal
L'Longueuil
Parc linéaire le P'tit Train du Nord
La VéloRoute d'Argenteuil
Parc national d'Oka
Parc régional de la Rivière-du-Nord
Parc linéaire le P'tit Train du Nord
Parc national de Plaisance
Parc national d'Oka
Parc régional de la Rivière-du-Nord
N
O
E
S
0 10 20 km
1 cm = 3 km

Sources : BDAT, 2021 ; GANIEC, 2014 ; MTMDI, 2022 ; Tourisme Laurentides, 2022 ; Vélo Québec, 2022.
Projection : NAD 1983 MTM Lambert.

ET ENCORE...
AND MORE...

La région des Laurentides et ses huit territoires : les MRC de Deux-Montagnes, Argenteuil, Thérèse-De Blainville, Rivière-du-Nord, Pays-d'en-Haut, Laurentides, Antoine-Labelle et la ville de Mirabel proposent de nombreux circuits vélo que vous retrouvez sur **cyclolaurentides.com** et de sentiers de vélo de montagne sur **velodemontagnelaurentides.com**.

*The Laurentian region and its eight territories: the RMCs of Deux-Montagnes, Argenteuil, Thérèse-De Blainville, Rivière-du-Nord, Pays-d'en-Haut, Laurentides, Antoine-Labelle and the City of Mirabel provide numerous cycling circuits that can be found at **cyclelaurentians.com**. and mountain-bike trails at **mountainbikelaurentians.com**.*

PARC LINÉAIRE LE P'TIT TRAIN DU NORD
LE P'TIT TRAIN DU NORD LINEAR PARK

Pour parcourir la région des Laurentides du sud au nord sur piste cyclable, le parc linéaire Le P'tit Train du Nord reconnu internationalement, vous fera vivre une expérience unique de village en village. Des escapades avec transport de bagages d'auberge en auberge pour un ou plusieurs jours. L'aventure !

- Information : **parclineaire.com**
  450 224-7007 / 1 800 561-6673

To take a tour of the Laurentians from south to north on a cycle path, the internationally renowned Le P'tit Train du Nord linear park provides you a unique experience as you ride from village to village. Cycling holidays with baggage transportation from inn to inn for one or more days is a great adventure!

- *Information:* ***linear-park.com***
  450 224-7007 / 1 800 561-6673

VISITE DE NOS ROUTES TOURISTIQUES
TOUR OUR TOURIST ROUTES

Chemin du Terroir

Route des Belles-Histoires

Lors de vos randonnées à vélo dans les Laurentides, vous croiserez, sur certains circuits, nos routes touristiques officielles signalisées : le **Chemin du Terroir** mettant en vedette l'agrotourisme et la **Route des Belles-Histoires** avec ses attraits patrimoniaux. La Route des Belles-Histoires est disponible en circuits sur *BaladaDécouverte*.

Consultez :
cheminduterroir.com et
routedesbellehistoires.com

Planifiez des visites qui sauront vous faire vivre des expériences savoureuses et enrichissantes !

*When on a cycling excursion in the Laurentians, you'll come across various signposted tourist routes: the **Chemin du Terroir** which features agri-tourism and the **Route des Belles-Histoires** with its many heritage attractions. The Route des Belles-Histoires available on BaladoDiscovery guided tours.*

Please visit:
***cheminduterroir.com** and*
routedesbellehistoires.com
Take time to plan a visit that will leave you with either a savory or enriching experience!

IRONMAN Un événement de VINFAST

Unique AU MONDE !
Unique IN THE WORLD !

Sur **90 km**, une route d'entraînement balisée IRONMAN. Une signalisation normée et permanente favorisant le partage harmonieux de la route pour l'entraînement.
mont-tremblant.ca

*A marked trail of over **90 km** designed for training to the IRONMAN standard. Permanent, normalized signage helps to share the road in harmony.*
mont-tremblant.ca/en

COVID-19 – PLANIFIEZ VOS DÉPLACEMENTS
Pour connaître l'ensemble des modalités des mesures sanitaires en vigueur, consultez **quebec.ca/coronavirus.**

COVID-19 – PLAN YOUR TRIP
To learn more about all the ongoing sanitary measures, visit **quebec.ca/coronavirus.**

Une escapade à vélo sur Le P'tit Train du Nord pour un séjour inoubliable !

An unforgettable bike getaway on Le P'tit Train du Nord !

Communiquez avec nous pour des suggestions d'hébergement et d'itinéraires

Une expérience unique à vivre pour un ou plusieurs jours!

Contact us for accommodation and itinerary suggestions

A unique experience to live for one or more days!

parclineaire.com
linear-park.com
450 224-7007 • 1 800 561-6673
info-tourisme@laurentides.com

LES LAURENTIDES

CARTE VÉLO OFFICIELLE
OFFICIAL CYCLING MAP 2023-2024

1. LA VIRÉE DU TERROIR
2. LA SEIGNEURIE D'ARGENTEUIL
3. LES PAYS-D'EN-HAUT
4. LE PONT COUVERT
5. LA BALADE DU MONT-TREMBLANT
6. LES JUMEAUX DE FERME-ROUGE

LAURENTIDES.com
LAURENTIANS.com

bonjour québec

LAURENTIDES.com
LAURENTIANS.com

Destination touristique internationale de villégiature quatre saisons, la **région des Laurentides** est réputée pour ses paysages, ses attraits ainsi que la qualité et la diversité de son hébergement, dont une quarantaine d'établissements sont certifiés « Bienvenue cyclistes ! ».

Venez vivre votre meilleur
SCÉNARIO VÉLO !

*An international, four-season, holiday destination, the **Laurentian region** is renowned for its landscapes, attractions and the quality and diversity of its accommodation, including near 40 establishments bearing the "Welcome cyclists!" certification.*

Come and enjoy your greatest
CYCLING EXPERIENCE!