

Les différents territoires du
Québec

Ethique et sécurité
en vélo

Quoi apporter en vélo

Guide vélo de l'accès au territoire



Organisme national
de loisir



velo.qc.ca
depuis 1967

Production

Vélo Québec Association

Rédaction

Ambroise Thériault, Vélo Québec Association

Géomatique

Ariane Garon, Vélo Québec Association

Coordination

Ambroise Thériault, Vélo Québec Association

Julien Puget, Vélo Québec Association

Jean-François Rheault, Vélo Québec Association

Collaboratrices et collaborateurs

Daphné Brochu, Réseau ZEC

Marie-Andrée Gelac, Société des établissements de plein air du Québec

Philippe Jolicoeur, Société des établissements de plein air du Québec

Nicolas Grondin, Ministère des Ressources naturelles et des Forêts

Nicolas Vazeille, Parcs régionaux du Québec

Caroline Cormier, Parcs Canada

Charlotte Heinz, Tourisme Autochtone Québec

Caroline Tanguay, Réseau plein air Québec

Marie-Gabrielle Philibert, Vélo Québec Association

Marie-Pierre Savard, Collectif les fines garnottes

Camille Benoit, Collectif les fines garnottes

Frédéric Latour, SOPAIR

Marie-France Lajeunesse, SOPAIR

Pierre Bouchard, Vélo Charlevoix

Marie-Claude Laurendeau-Desmarais, Vélo Charlevoix

Julien Lamarche, Collectif vélo d'aventure des Cantons

Graphisme

Mélissa Proulx

Photographies

Nicolas Bourdeau, Étienne Dionne, Jean-François Frenette,

Jonathan B. Roy, Guillaume Milette, Alexandre Grégoire

La réalisation de ce guide a été rendue possible grâce au support financier du gouvernement du Québec dans le cadre du Programme Sécurité-Intégrité (PSIQ)

Québec 

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives nationales du Québec — 2026

ISBN — 978-2-924149-47-8





Table des matières

Carte interactive vélo de l'accès au territoire	03
Territoires autochtones	04
Parcs nationaux du Canada	06
Parcs nationaux du Québec (Sépaq)	10
Parcs régionaux du Québec	12
Zones d'exploitation contrôlée (zecs)	14
Réserves fauniques (Sépaq)	16
Terres libres du domaine de l'État	18
Chemins forestiers	20
Sentiers pour véhicules hors route (quads et motoneiges)	22
Réseau routier	24
L'éthique en milieu naturel — à vélo comme en camping	29
Feux de camp — sécurité avant tout!	31
L'isolement	33
Appareils de communication	35
Gestions des risques, procédures d'urgence et évacuation	37
Listes pratiques pour vos sorties à vélo	38
Voyage d'aventure et cyclotourisme	41



Découvrir le territoire

Notre imaginaire collectif est peuplé de forêts, de rivières, et de lacs ; de grands espaces traversés et habités depuis des millénaires. Que ce soit pour une courte escapade ou pour une aventure plus ambitieuse, l'accès à la nature revêt une importance cruciale pour les Québécoises et les Québécois.

Le vélo s'impose ces dernières années comme l'un des outils privilégiés pour assouvir notre soif de découverte et d'aventures. L'émergence récente de pratiques telles que le vélo de gravelle et le vélo d'aventure (bikepacking) a contribué à décloisonner des secteurs auparavant peu fréquentés sur deux roues. Si cela signifie un nouveau terrain de jeu pour les cyclistes et une nouvelle clientèle pour les gestionnaires, un certain flou persiste quant aux usages et aux conditions d'accès à ces territoires.

Ce guide vise donc à présenter les acteurs de nos grands espaces et les enjeux spécifiques liés au vélo. Il invite à réfléchir aux questions de sécurité et de circulation tout en encourageant le développement respectueux et la démocratisation de l'accès à la nature par le vélo.

Parce que mieux comprendre les réalités des territoires est la meilleure porte d'entrée vers un monde d'aventures!



**Découvrez la carte interactive vélo
de l'accès au territoire**

Vélo Québec ne peut garantir l'exactitude des informations contenues dans ce guide. Les réglementations auxquelles il fait référence ont vocation à changer et il est du devoir des adeptes de se renseigner directement auprès des gestionnaires des territoires visités.



Territoires autochtones

Pour les Premiers Peuples, le territoire est bien plus qu'une simple étendue géographique ou une propriété foncière. Le lien au territoire dicte encore aujourd'hui la vision du monde et l'histoire des Peuples autochtones. Il est le pilier fondamental de leurs cultures, savoirs, traditions orales et modes de vie qui sont directement enracinés dans le paysage, les eaux et les saisons.

Onze (11) nations autochtones (10 Premières Nations et la Nation Inuite) habitent le territoire québécois. Ces Nations se divisent en plus de 55 communautés et entités territoriales. Différentes relations au territoire permettent d'appréhender leurs réalités :

- Un territoire ancestral (ou territoire traditionnel) désigne les terres, les eaux et les ressources occupées, utilisées et entretenues par des peuples autochtones depuis des temps immémoriaux, avant l'arrivée des Européens. Ces territoires sont profondément liés à l'identité, aux pratiques culturelles et aux modes de vie des communautés autochtones. Au Canada, certains droits ancestraux liés à l'utilisation de ces territoires sont reconnus et protégés par la Constitution canadienne.
- Une réserve est un terme hérité du régime colonial qui est utilisé pour désigner une parcelle de territoire appartenant à la Couronne, et réservée à l'usage d'une communauté autochtone. Bien qu'encore en usage dans le monde administratif et juridique, ce terme est péjorativement connoté.

- Une communauté autochtone est le terme à privilégier, il est employé pour désigner un lieu habité par un groupe de personnes vivant sur une parcelle de territoire et qui se reconnaît une appartenance familiale, culturelle et historique.
- Un établissement concerne une parcelle de territoire où réside une communauté autochtone, mais qui n'a pas de statut juridique de réserve administrée par le gouvernement fédéral. Ce terme est peu employé, encore une fois le terme de communauté est préférable.
- Une terre conventionnée fait référence aux conventions du Nord qui accordent aux Eeyou (Cris), Inuit et Naskapis des droits particuliers et certains usages exclusifs sur de vastes territoires nordiques.

Il est préférable de ne pas faire référence aux découpages administratifs hérités du régime colonial, mais plutôt de nommer précisément une communauté et sa Nation pour désigner son appartenance territoriale. Par exemple, on mentionnera la communauté innue (Nation) de Pessamit (communauté), sur la Côte-Nord.



Ai-je le droit d'y circuler en vélo?

Plusieurs communautés accueillent les visiteurs non membres et permettent l'accès à leur territoire aux cyclistes. Cela dit, ce sont les Conseils de bande qui détiennent l'autorité pour réglementer l'accès aux terres de réserve. En cas de doute, les sites Internet des communautés ou les bureaux touristiques locaux peuvent vous renseigner.

Gardez en tête que le tourisme au sein des communautés est un vecteur de rapprochement entre personnes autochtones et allochtones et offre de belles occasions de partages culturels lorsqu'elles permettent de valoriser les initiatives des membres des communautés.

Pour ce qui est des territoires ancestraux, il est fort probable que vous y circuliez déjà à vélo! S'informer des communautés à proximité de vos itinéraires s'inscrit dans une démarche d'apprentissage respectueuse.



Où dormir?

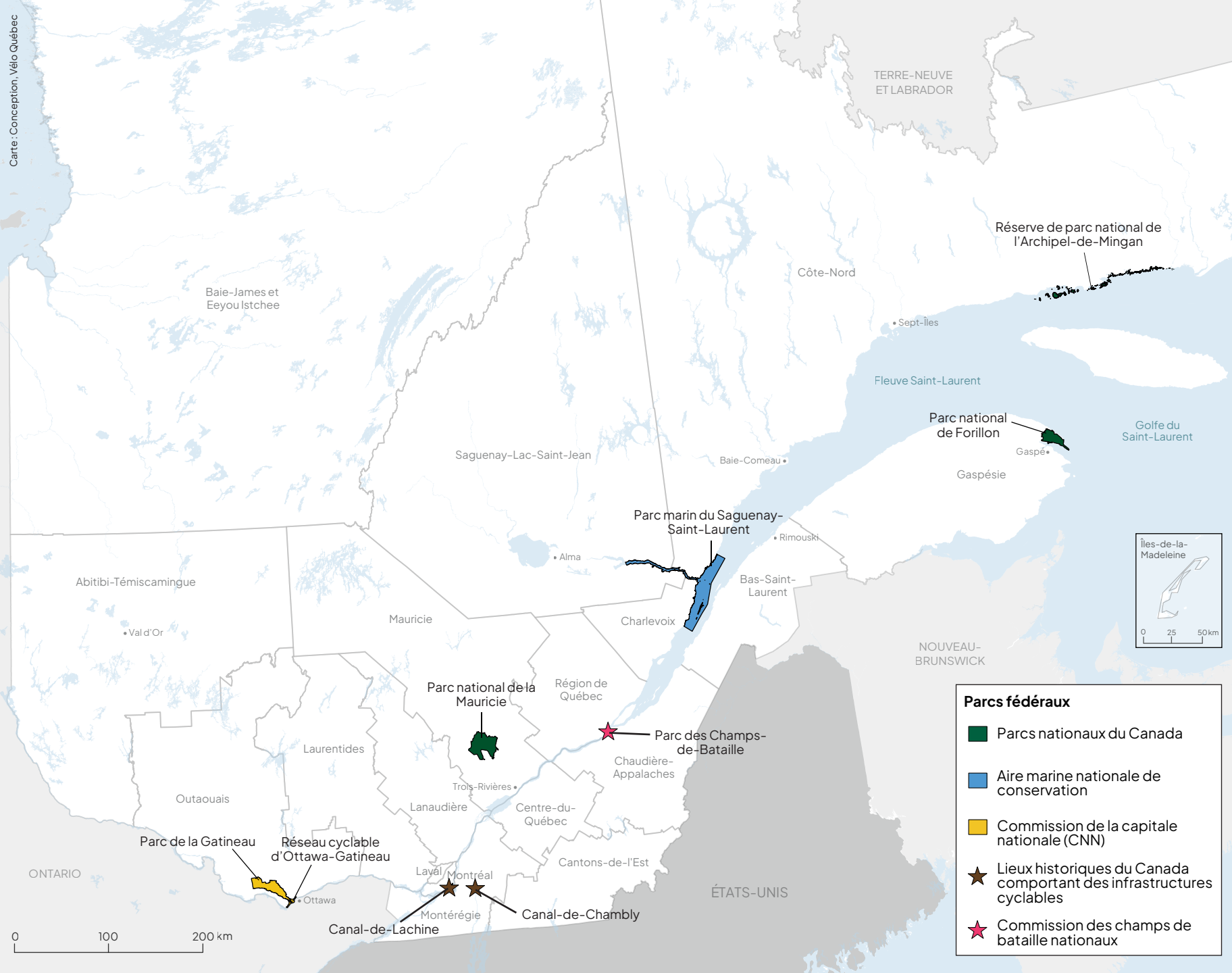
Tourisme Autochtone Québec fait la promotion de nombreuses initiatives d'expériences et d'hébergements touristiques locaux. Campings, hôtels, gîtes, camps, chalets, yourtes et tentes de prospecteur : l'offre est diversifiée et certains établissements sont même certifiés Bienvenue cyclistes!

À moins d'une autorisation locale, le camping hors des sites désignés est à éviter au sein des communautés, afin de respecter l'importance des sites naturels. Les possibilités de camping peuvent être discutées avec les membres des communautés locales.



**TOURISME
AUTOCHTONE**
QUÉBEC





Parcs fédéraux

- Parcs nationaux du Canada
- Aire marine nationale de conservation
- Commission de la capitale nationale (CNN)
- Lieux historiques du Canada comportant des infrastructures cyclables
- Commission des champs de bataille nationaux

Parcs nationaux du Canada

Administré par Parcs Canada, le réseau des Parcs, réserves de parc et lieux historiques à la responsabilité de protéger et mettre en valeur des exemples représentatifs du patrimoine naturel et culturel du Canada, en collaboration avec des partenaires à travers le pays et tout en préservant leur intégrité.

Le Canada compte 37 parcs nationaux et 11 réserves de parc national. Trois de ces sites se trouvent au Québec : le parc national de la Mauricie, le parc national de Forillon et la Réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan. Le Québec compte également une aire marine nationale de conservation, soit le parc marin du Saguenay-Saint-Laurent et 30 lieux historiques nationaux administrés par Parcs Canada.



Ai-je le droit d'y circuler en vélo?

Oui! Les parcs de la Mauricie et de Forillon comptent des routes asphaltées et des chemins non asphaltés qui méritent d'être découverts. Également administrées par Parcs Canada en tant que lieux historiques nationaux, les pistes cyclables du canal de Lachine et de Chambly sont toujours très prisées des cyclistes. À noter que l'accès aux vélos à assistance électrique est restreint à certains secteurs.



Quels sont les droits d'accès?

Des frais d'entrée sont exigés pour les parcs nationaux et la plupart des lieux historiques. Vous pouvez toutefois circuler sur les pistes du canal de Lachine et du canal de Chambly gratuitement.



Où dormir?

Des campings avec ou sans services, des prêts-à-camper et des chalets rustiques sont disponibles. Le camping sauvage (sans site défini) n'est pas permis.



Peut-on faire des feux de camp?

Il est permis de faire des feux de camp uniquement lorsqu'un emplacement prévu à cet effet est disponible.



Appareils de communication

La réception cellulaire peut être variable ou inexistante dans certains secteurs des parcs. Un appareil de communication satellite peut être à considérer.



Évacuation

Chaque personne est responsable de sa propre sécurité et doit être autonome face à toute situation d'urgence. Des protocoles sont mis en place pour permettre une réponse des équipes de Parcs Canada. L'évacuation est généralement terrestre et se fait en coordination avec les services d'urgence provinciaux. Renseignez-vous sur les services d'urgence spécifiques aux lieux visités.



Autres considérations

Les routes des parcs sont partagées entre la faune et les autres usagers. Soyez courtois et adaptez votre conduite.



Parcs
Canada

Parks
Canada





La commission des champs de bataille nationaux

Le saviez-vous? Un organisme fédéral distinct est responsable de la gestion du parc des Champs-de-Bataille, qui comprend les plaines d'Abraham et le parc des Braves. Relevant du ministère du Patrimoine canadien, il administre exclusivement ce territoire de la ville de Québec. Les cyclistes sont les bienvenus sur les chemins sillonnant le parc et aucuns frais d'accès ne sont requis. Puisqu'il s'agit d'un parc urbain, le camping et les feux de camp y sont proscrits.



En savoir plus sur le
Parc des Champs-de-Bataille

La commission de la capitale nationale (CCN)

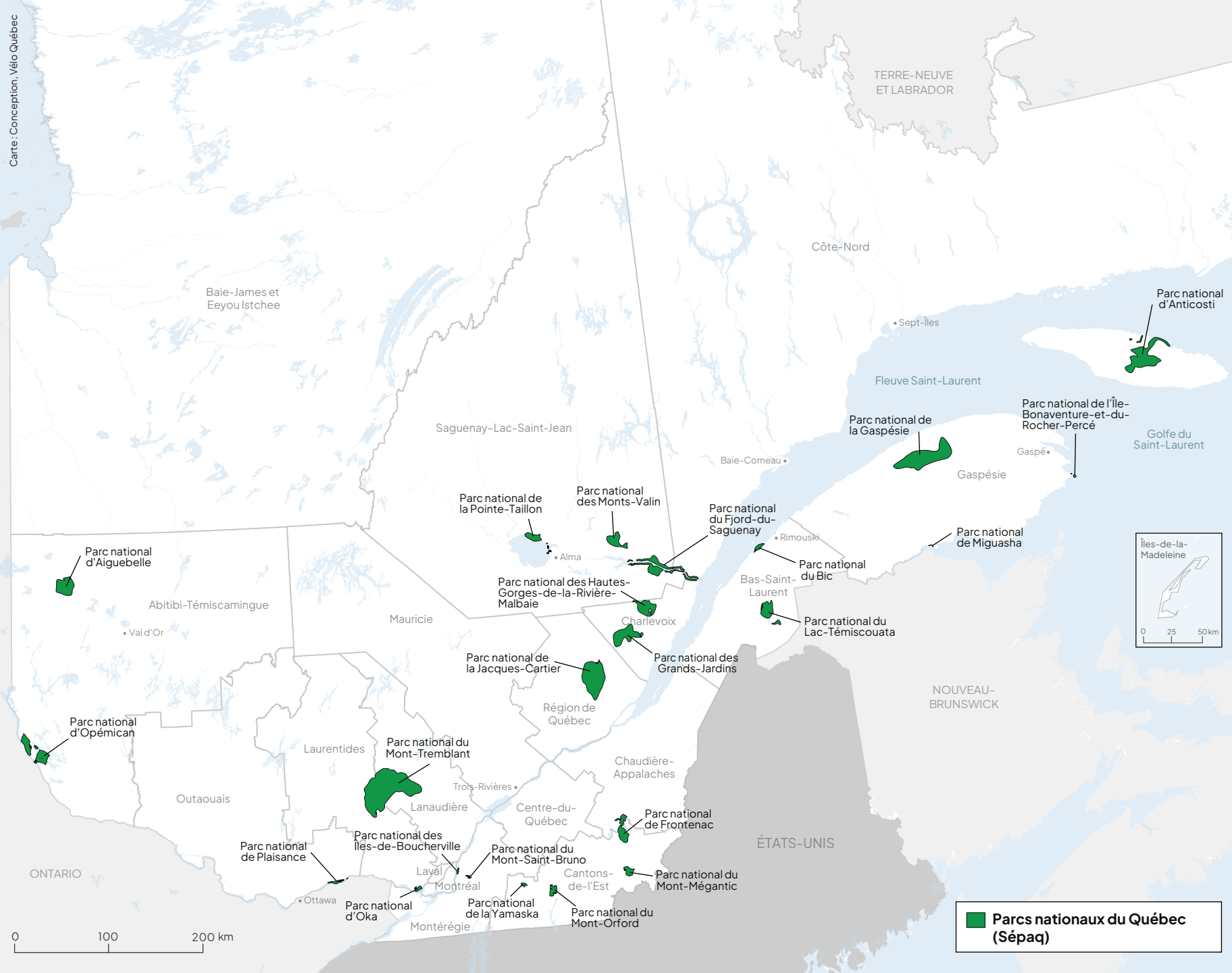
La CCN relève du gouvernement fédéral via le ministère du Patrimoine canadien. Elle est responsable de l'administration et de la mise en valeur des terrains fédéraux et des espaces verts de la région d'Ottawa/Gatineau, dont le Parc de la Gatineau et une portion des pistes cyclables de la région.

Outre les pistes cyclables, les cyclistes peuvent emprunter les routes du Parc et plusieurs des chemins de gravelle qui le sillonnent. Il n'y a pas de frais d'accès ni d'enregistrement requis pour les cyclistes. Un camping Bienvenue cyclistes! avec services, des prêts-à-camper et des chalets rustiques sont disponibles. Le camping sauvage (sans site défini) est interdit. Il est permis de faire des feux uniquement aux endroits prévus à cet effet.



Commission de
la capitale nationale





Parcs nationaux du Québec (Sépaq)

La Société des établissements de plein air du Québec (Sépaq) assure la gestion, l'exploitation et la mise en valeur des parcs nationaux de la province, au sud du 50^e parallèle, dans un souci d'équilibre entre conservation et accessibilité. L'objectif d'un parc national est de préserver les patrimoines naturel et culturel. Les écosystèmes qui s'y trouvent sont protégés de l'exploitation forestière, minière et hydroélectrique.

Les parcs nationaux sont accessibles au public et offrent des programmes de découverte du territoire et des activités à faible impact, comme la randonnée pédestre, le vélo, le canot et le camping.



Ai-je le droit d'y circuler en vélo?

Oui! Le vélo est une activité autorisée et mise de l'avant dans la majorité des parcs nationaux. Un vaste réseau cyclable d'environ 700 km est accessible, dont plusieurs tronçons sont reliés à la Route verte. Les parcours offrent une diversité de défis et de paysages, loin de la circulation automobile. Les conditions peuvent varier selon les secteurs ; il est recommandé de vérifier les règles propres à chaque site.



Quels sont les droits d'accès?

Des droits d'accès payants sont requis en tout temps, mais certaines exceptions existent.

Les cyclistes peuvent être exemptés de posséder un droit d'accès lorsqu'ils transitent via un parc national en empruntant une piste cyclable officielle de la Route verte. Cette exemption s'applique aux parcs nationaux d'Oka, d'Aiguebelle, du Bic, de la Yamaska et de la Pointe-Taillon, comme prévu au Règlement sur les parcs (dans le cas de Point-Taillon, un droit d'accès est nécessaire, mais il est disponible sans frais).

Des tarifs supplémentaires peuvent s'appliquer pour accéder aux sentiers dédiés au vélo de montagne ou au fatbike.



Où dormir?

Des hébergements hôteliers, des chalets rustiques, des campings avec ou sans services, des prêts-à-camper et des chalets tout équipés sont disponibles dans le réseau. La Sépaq propose des emplacements Bienvenue cyclistes! dans plusieurs de ses parcs nationaux. Le camping sauvage (sans site défini) est interdit.



Peut-on faire des feux de camp?

Il est possible de faire des feux de camp dans la plupart des parcs nationaux, uniquement dans les espaces désignés et selon les recommandations de la SOPFEU en vigueur.



Appareils de communication

Le réseau cellulaire peut être faible ou absent sur les territoires. Selon les circonstances, un appareil de communication satellite peut être considéré.



Évacuation

Chaque personne visitant un parc national est responsable de sa propre sécurité et de la gestion de risques liée à ses activités. Les frais encourus lors des opérations de recherche et de sauvetage sont à la charge du bénéficiaire : considérez à vous prémunir d'une couverture d'assurance adéquate.

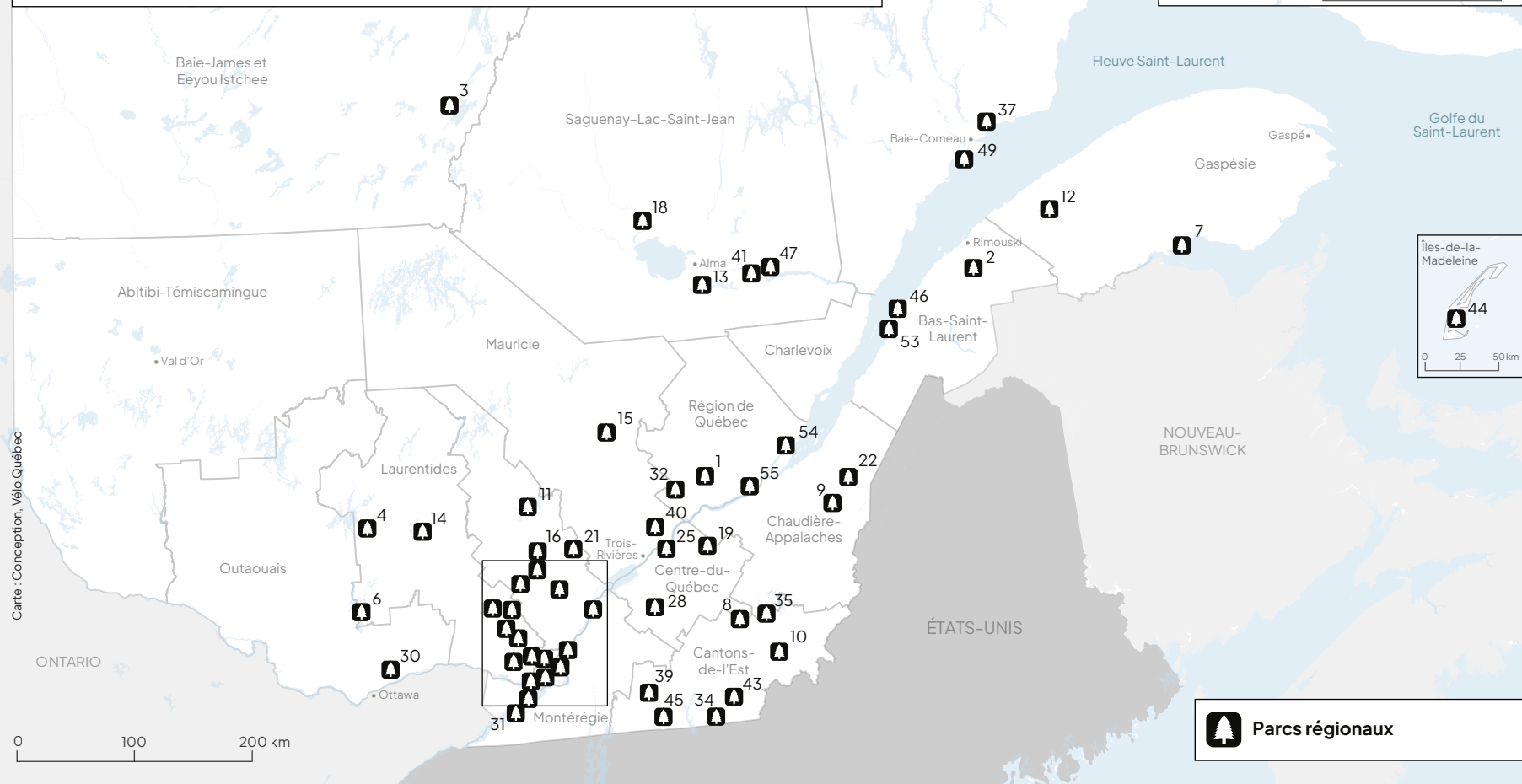
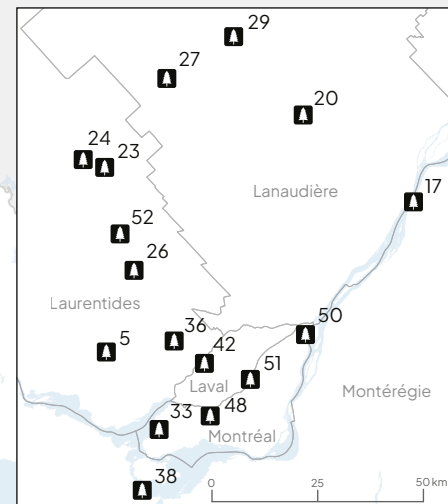


Autres considérations

Il est essentiel de préserver la quiétude des espèces en demeurant à bonne distance de celles-ci et en évitant toute interaction, plus particulièrement avec les espèces considérées comme vulnérables ou menacées, comme le caribou. La cohabitation harmonieuse avec la faune et la flore est inhérente à la pratique d'activités récréatives dans les parcs nationaux.



- | | | |
|---|---|---|
| 1 Vallée Bras-du-Nord | 19 Parc régional des Grandes-Coulées | 36 Parc du Domaine Vert |
| 2 Terfa-Canyon des Portes de l'Enfer | 20 Parc régional des Chutes | 37 Parc du Centre boréal du Saint-Laurent |
| 3 Parc régional Obalski | Monte-à-Peine-et-des-Dalles | 38 Parc du Canal de Soulanges |
| 4 Parc régional Montagne du Diable | 21 Parc régional des chutes du Calvaire | 39 Parc des Sommets-Réseau du Mont Oak |
| 5 Parc régional éducatif Bois-de-Belle-Rivière | 22 Parc régional des Appalaches | 40 Parc de la rivière Batiscan |
| 6 Parc régional du Poisson Blanc | 23 Parc régional de Val-David-Val-Morin (Secteur Far Hills) | 41 Parc de la Rivière-du-Moulin |
| 7 Parc régional du Mont-Saint-Joseph | 24 Parc régional de Val-David-Val-Morin (Secteur Dufresne) | 42 Parc de la Rivière-des-Mille-îles |
| 8 Parc régional du Mont-Ham | 25 Parc régional de la rivière Gentilly | 43 Parc de la Gorge de Coaticook |
| 9 Parc régional du Massif du Sud | 26 Parc régional de la Rivière-du-Nord | 44 Parc de Gros-Cap |
| 10 Parc régional du Marécage-des-Scots | 27 Parc régional de la Forêt Ouareau | 45 Parc d'environnement naturel de Sutton |
| 11 Parc régional du Lac Taureau | 28 Parc régional de la Forêt-Drummond | 46 Parc côtier Kiskotuk |
| 12 Parc régional du Lac Matapédia | 29 Parc régional de la Chute-à-Bull | 47 Parc Aventures Cap Jaseux |
| 13 Parc régional du Lac Kénogami | 30 Parc régional de Champboisé | 48 Parc-nature du Bois-de-Liesse |
| 14 Parc régional du Kiamika | 31 Parc régional de Beauharnois-Salaberry | 49 Parc-nature de Pointe-aux-Outardes |
| 15 Parc régional des Trois-Soeurs | 32 Parc nature régional de Portneuf | 50 Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies |
| 16 Parc régional des Sept-Chutes | 33 Parc nature du Cap-Saint-Jacques | 51 Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation |
| 17 Parc régional des Grèves | 34 Parc Harold F. Baldwin | 52 Le P'tit train du Nord |
| 18 Parc régional des Grandes-Rivières du lac Saint-Jean | 35 Parc du Lac-Aylmer | 53 Duvetnor Les Îles |
| | | 54 Canyon Sainte-Anne |
| | | 55 Base de plein air de Sainte-Foy |



Parcs régionaux du Québec

Regroupés au sein de l'Association des parcs régionaux du Québec (Parq), les parcs régionaux sont des espaces aménagés en milieu majoritairement naturel. Ils peuvent être aménagés sur un territoire public ou privé et émaner d'une initiative locale ou régionale. Leur vocation principale est le loisir de plein air et le récréotourisme. Le réseau des parcs régionaux regroupe une cinquantaine de sites partout dans la province.

Les parcs régionaux peuvent être divisés en trois catégories :

- **Parc naturel** : territoire aménagé en milieu naturel pour la pratique d'activités de plein air ;
- **Parc naturel urbain** : territoire aménagé en périphérie ou au cœur d'un centre urbain pour la pratique d'activités de plein air de proximité ;
- **Parc linéaire régional** : réseau linéaire multiusage aménagé pour la pratique d'activités de plein air quatre saisons.



Ai-je le droit d'y circuler en vélo?

Oui! Près de la moitié des parcs se prêtent à la pratique cycliste. Certains parcs offrent aussi des sentiers de vélo de montagne ou de *fatbike*.



Quels sont les droits d'accès?

Dans la plupart des cas, l'enregistrement est obligatoire et des frais d'accès doivent être acquittés. Certains parcs permettent toutefois la libre circulation sans frais d'accès ou enregistrement.



Où dormir?

Différentes options d'hébergements, dont certaines Bienvenue cyclistes!, sont accessibles à travers le réseau de Parq : hébergements hôteliers, chalets rustiques et campings avec ou sans services. Il faut vérifier auprès du parc que vous souhaitez visiter pour connaître les solutions d'hébergements.

Le camping sauvage (sans site défini) n'est pas autorisé.



Peut-on faire des feux de camp?

Il est permis de faire des feux de camp uniquement lorsqu'un emplacement prévu à cet effet est disponible.



Appareils de communication

Le réseau cellulaire peut être faible ou absent sur les territoires. Selon les circonstances, un appareil de communication satellite peut être considéré.

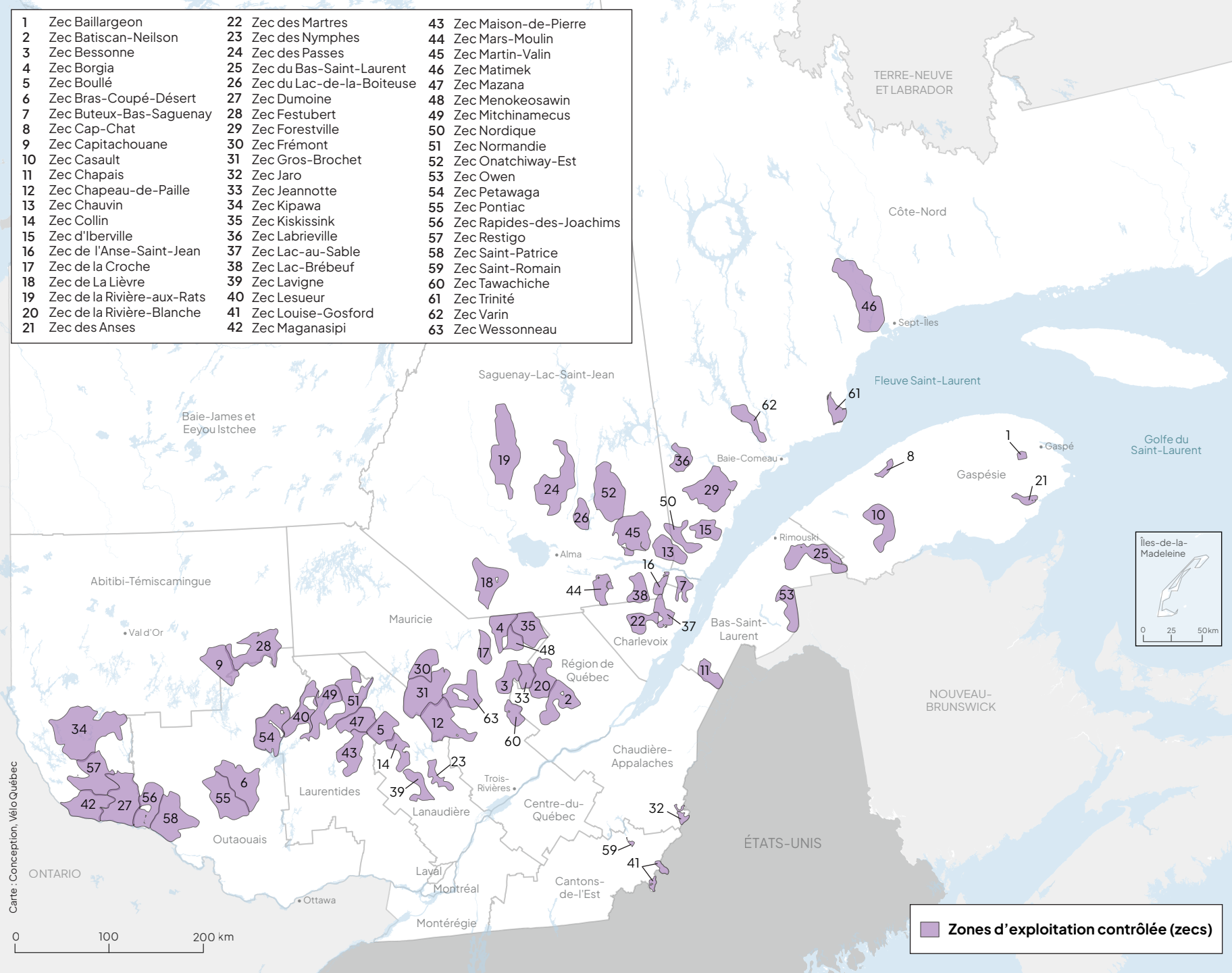


Évacuation

Tous les parcs régionaux ont un plan de gestion des risques. Pensez à vous informer de la procédure à suivre en cas d'urgence lors de votre enregistrement. Certains parcs ont des contraintes d'isolement, l'évacuation peut être difficile et longue. Considérez une couverture d'assurance adéquate.



- | | | | | | |
|----|----------------------------|----|---------------------------|----|--------------------------|
| 1 | Zec Baillargeon | 22 | Zec des Martres | 43 | Zec Maison-de-Pierre |
| 2 | Zec Batiscan-Neilson | 23 | Zec des Nymphes | 44 | Zec Mars-Moulin |
| 3 | Zec Bessonne | 24 | Zec des Passes | 45 | Zec Martin-Valin |
| 4 | Zec Borgia | 25 | Zec du Bas-Saint-Laurent | 46 | Zec Matimek |
| 5 | Zec Boullé | 26 | Zec du Lac-de-la-Boiteuse | 47 | Zec Mazana |
| 6 | Zec Bras-Coupé-Désert | 27 | Zec Dumoine | 48 | Zec Menokeosawin |
| 7 | Zec Buteux-Bas-Saguenay | 28 | Zec Festubert | 49 | Zec Mitchinamecus |
| 8 | Zec Cap-Chat | 29 | Zec Forestville | 50 | Zec Nordique |
| 9 | Zec Capitachouane | 30 | Zec Frémont | 51 | Zec Normandie |
| 10 | Zec Casault | 31 | Zec Gros-Brochet | 52 | Zec Onatchiway-Est |
| 11 | Zec Chapais | 32 | Zec Jaro | 53 | Zec Owen |
| 12 | Zec Chapeau-de-Paille | 33 | Zec Jeannotte | 54 | Zec Petawaga |
| 13 | Zec Chauvin | 34 | Zec Kipawa | 55 | Zec Pontiac |
| 14 | Zec Collin | 35 | Zec Kiskissink | 56 | Zec Rapides-des-Joachims |
| 15 | Zec d'Iberville | 36 | Zec Labrieville | 57 | Zec Restigo |
| 16 | Zec de l'Anse-Saint-Jean | 37 | Zec Lac-au-Sable | 58 | Zec Saint-Patrice |
| 17 | Zec de la Croche | 38 | Zec Lac-Brébeuf | 59 | Zec Saint-Romain |
| 18 | Zec de La Lièvre | 39 | Zec Lavigne | 60 | Zec Tawachiche |
| 19 | Zec de la Rivière-aux-Rats | 40 | Zec Lesueur | 61 | Zec Trinité |
| 20 | Zec de la Rivière-Blanche | 41 | Zec Louise-Gosford | 62 | Zec Varin |
| 21 | Zec des Anses | 42 | Zec Maganasipi | 63 | Zec Wessonneau |



Zones d'exploitation contrôlée (zecs)

Situées en terres publiques, les zecs sont des OBNL qui assurent la gestion des activités récréotouristiques situées sur leur territoire : chasse, pêche, villégiature et activités de plein air de toutes sortes. Il y a en tout 63 zecs de chasse et pêche, donc terrestres, dans lesquelles les cyclistes peuvent s'aventurer. Ces zecs sont regroupées au sein du Réseau Zec, un organisme qui assure la promotion et les bonnes pratiques sur ces territoires d'aventure.



Ai-je le droit d'y circuler en vélo?

Oui! Toutefois, il n'y a pas de voies cyclables dans ces territoires. Les chemins sont partagés avec les voitures, les camions forestiers et les quads. Les chemins principaux sont souvent assez fréquentés. Il existe toutefois de nombreux chemins secondaires moins achalandés offrant une expérience plus tranquille et agréable.



Quels sont les droits d'accès?

À vélo ou à pied, aucun droit d'accès n'est requis! Mais pour des raisons de sécurité, l'enregistrement est obligatoire.



Où dormir?

Des chalets rustiques, des prêts-à-camper, des campings avec ou sans services sont disponibles. Les installations et les services offerts varient d'un site à l'autre et d'une zec à l'autre. Chaque zec est gérée de façon indépendante et les tarifs peuvent également varier.

Le camping sauvage (sans site défini) est permis dans le réseau, mais un tarif s'applique. Selon les zecs, il peut être limité à des secteurs précis pour des considérations de protection des habitats fauniques, de sécurité des usagers ou pour une meilleure gestion du territoire.



Peut-on faire des feux de camp?

Il est permis de faire des feux de camp lorsqu'un emplacement prévu à cet effet est disponible.

Pour le camping sauvage, les feux de camp sont généralement autorisés, mais la plus grande prudence est de mise. Le respect des règles présentées à la page « Faire un feu de camp en toute sécurité » de ce guide est nécessaire.



Appareils de communication

Le réseau cellulaire peut être faible ou absent sur les territoires. Selon les circonstances, un appareil de communication satellite peut être considéré. Dans les secteurs où l'activité forestière est active, les travailleurs utilisent des radios CB pour annoncer leur présence.



Évacuation

En vous enregistrant, vous facilitez grandement le travail des équipes d'intervention advenant une évacuation, qu'il s'agisse d'un feu de forêt, d'une crue soudaine, d'un chemin endommagé ou d'une situation médicale.

Selon la contrainte d'isolement, l'évacuation hélicoptérée est parfois plus rapide que par voie terrestre. Considérez une couverture d'assurance adéquate.



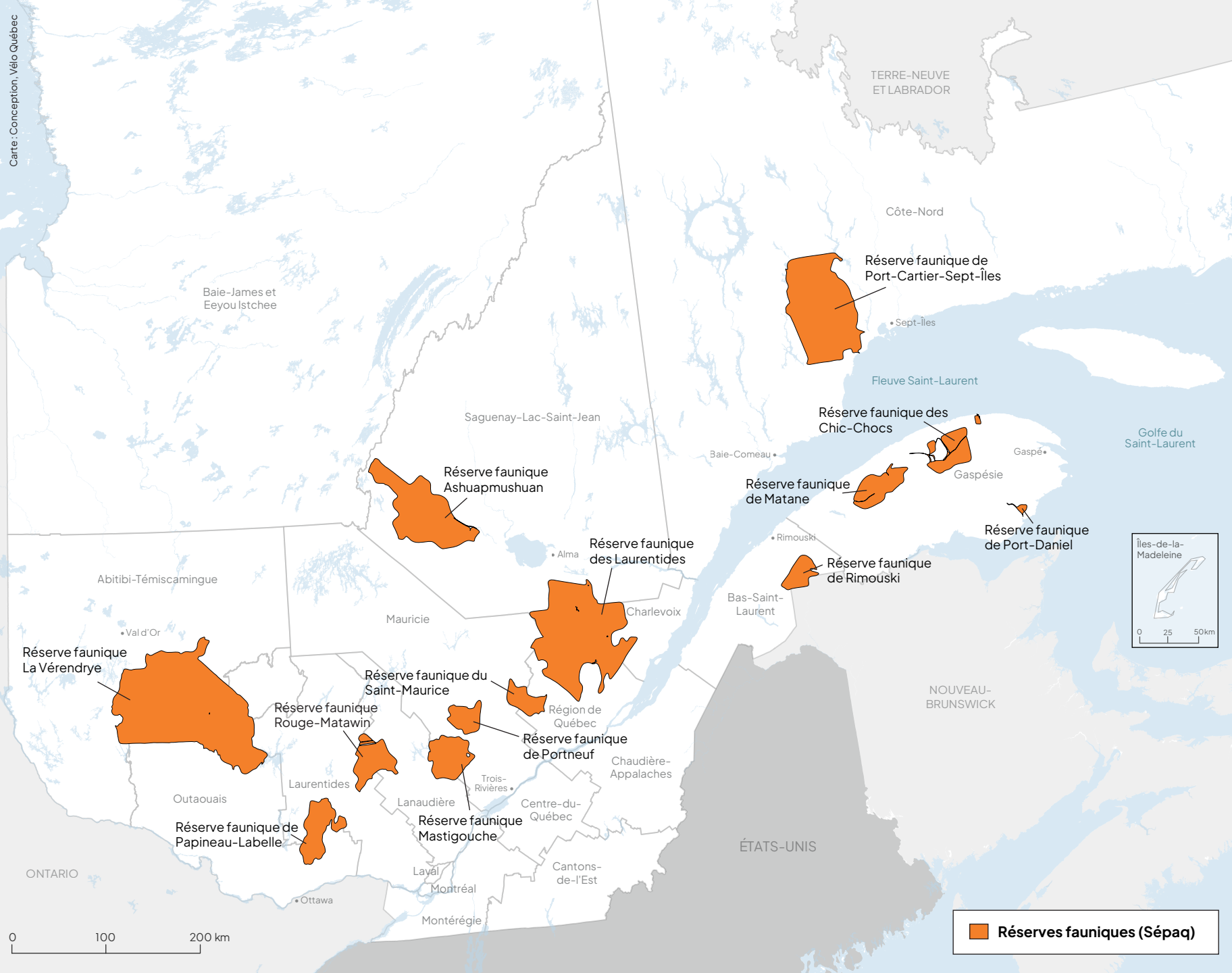
Autres considérations de sécurité

La circulation est interdite pendant les périodes de chasse au gros gibier et fortement non recommandée pendant la chasse au petit gibier.

Les usagers des chemins forestiers ne sont pas toujours habitués à croiser des cyclistes. Renseignez-vous sur les périodes d'activité de l'industrie forestière, alors que la circulation de camions lourds s'intensifie. Soyez vigilants, restez visibles et adaptez votre conduite.

RÉSEAU
Zec





Réserves fauniques (Sépaq)

Le Secteur faunique de la Sépaq regroupe 13 réserves fauniques ainsi que la pourvoirie Sépaq Anticosti. Les réserves fauniques sont gérées par le gouvernement du Québec selon un principe de gestion intégrée des ressources. Elles proposent plusieurs activités de plein air, notamment dédiées à la conservation, à la mise en valeur de la faune, ainsi qu'à la pratique d'activités de chasse et de pêche.

Ces territoires offrent un important réseau de chemins forestiers et de routes secondaires, destiné principalement pour les automobiles et véhicules lourds, mais sur lequel les cyclistes peuvent également s'aventurer.



Ai-je le droit d'y circuler en vélo?

Oui! La circulation à vélo est autorisée dans les réserves fauniques, principalement sur le réseau de chemins forestiers et de routes secondaires accessibles au public. Le vélo est considéré comme un mode de déplacement récréatif compatible avec la vocation des réserves fauniques, lorsque pratiqué de façon responsable et sécuritaire.

L'accès et la circulation à vélo doivent notamment tenir compte : des usages autorisés (circuler uniquement sur les chemins ouverts) ; du partage du réseau avec les autres usagers (véhicules, activités fauniques, travaux forestiers) ; ainsi que des conditions variables du réseau et des consignes en vigueur (état des chemins, ponts et ponceaux, isolement, services limités).



Quels sont les droits d'accès?

Un droit d'accès n'est pas requis pour circuler à vélo ou à pied dans une réserve faunique, mais il le sera pour y dormir. Pour des raisons de sécurité, l'enregistrement est recommandé.



Où dormir?

Chalets rustiques, chalet avec commodités, prêts-à-camper, sites de canot-camping, campings avec ou sans services. Les installations et les services offerts varient d'un site à l'autre et d'une réserve faunique à l'autre.

Le camping sauvage (sans site défini) est permis dans le réseau, uniquement avec enregistrement.



Peut-on faire des feux de camp?

Oui, les feux de camp sont autorisés, en respectant les conditions en vigueur et seulement aux endroits identifiés et aménagés à cette fin.



Appareils de communication

Le réseau cellulaire peut être faible ou absent sur les territoires. Selon les circonstances, un appareil de communication satellite peut être considéré. Dans les secteurs où l'activité forestière est active, les travailleurs utilisent des radios CB pour annoncer leur présence.



Évacuation

Chaque personne est responsable de sa propre sécurité et de la gestion des risques liée à ses activités en réserve faunique. En vous enregistrant, vous facilitez grandement le travail des équipes d'intervention advenant une évacuation. Les frais encourus lors des opérations de recherche et de sauvetage sont à la charge du bénéficiaire : considérez une couverture d'assurance adéquate.

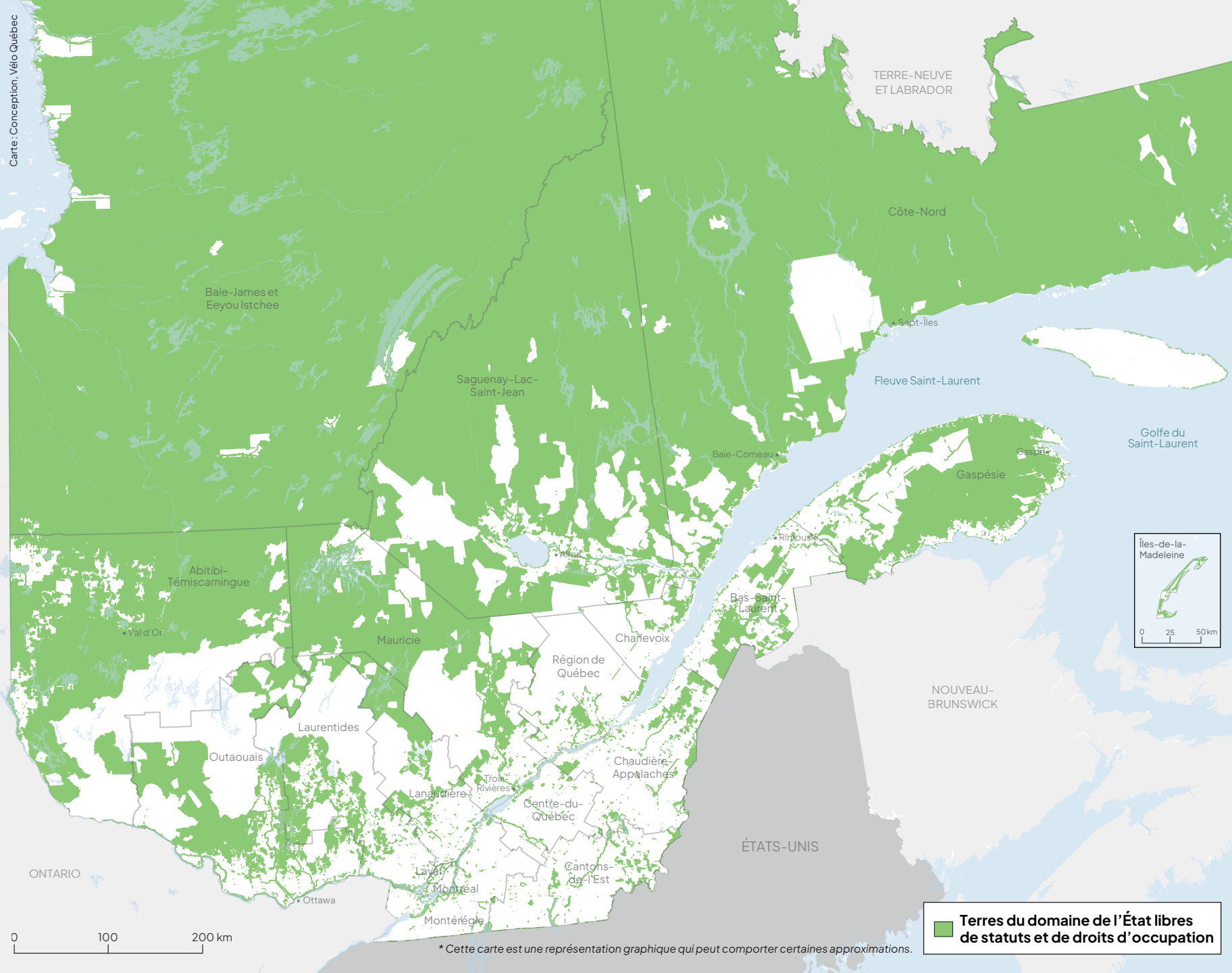


Autres considérations de sécurité

La circulation est interdite pendant les périodes de chasse au gros gibier et fortement non recommandée pendant la chasse au petit gibier.

Les usagers des chemins forestiers ne sont pas toujours habitués à croiser des cyclistes. Renseignez-vous sur les périodes d'activité de l'industrie forestière, où la circulation de camions lourds s'intensifie. Soyez vigilants, restez visibles et adaptez votre conduite.





Terres du domaine de l'État libres de statuts et de droits d'occupation

Au Québec, les terres du domaine de l'État peuvent être divisées en deux types : les terres sujettes à des statuts et des droits d'occupation, et les terres qui en sont libres.

Le territoire sujet à des statuts et des droits d'occupation est géré et règlementé par un organisme à qui l'État délègue certains pouvoirs et obligations, c'est le cas, par exemple, des zecs, des réserves fauniques, de certaines pourvoiries ou encore des parcs nationaux.

Le territoire qui en est libre est quant à lui géré directement par le ministère des Ressources naturelles et des Forêts (MRNF) — conformément à la Loi sur les terres du domaine de l'État — ou alors par une Municipalité régionale de comté (MRC) à qui l'État délègue certains pouvoirs et obligations. C'est le territoire qui est représenté sur la carte.



Ai-je le droit d'y circuler en vélo?

Oui, absolument! La circulation cycliste y est permise sans restriction.

Toutefois, certains sentiers peuvent être gérés par d'autres organisations (ex. : sentiers sous la gestion d'un club de motoneige, sentiers municipaux), dans ce cas, il faut valider auprès de ces organismes les conditions d'accès.

À noter que les sites des carrières ou des sablières en activité (faisant l'objet de baux d'exploitation) sont interdits d'accès.

Les zones de coupes forestières

Des coupes forestières sont autorisées sur les terres du domaine de l'État via l'octroi d'une garantie d'approvisionnement. La garantie d'approvisionnement permet à une entreprise forestière d'exploiter un secteur en particulier. À moins d'une restriction temporaire pour des raisons de sécurité (par exemple, parce que la machinerie est en opération) ou alors en vertu d'une loi d'un règlement ou d'un contrat spécifique, la circulation cycliste demeure possible.



Quels sont les droits d'accès?

Aucun droit d'accès n'est requis sur les terres relevant de la gestion du MRNF. Pour les terres dont la gestion a été déléguée à des MRC, il faut vérifier auprès de la MRC concernée.



Où dormir?

Le camping sauvage (sans site défini) est autorisé sur les terres relevant de la gestion du MRNF. Pour les terres dont la gestion a été déléguée à des MRC, il faut vérifier auprès de la MRC concernée. Le campement doit être temporaire et ne pas être installé sur un chemin ou un aménagement donnant accès à un point d'eau.



Peut-on faire des feux de camp?

Les feux de camp sont autorisés, mais la plus grande prudence est de mise et le respect des règles présentées à la section « Feux de camp — sécurité avant tout » de ce guide est nécessaire.



Appareils de communication

Aucun appareil de communication n'est exigé légalement. Ceci dit, la présence de cyclistes peut être surprenante pour des camions miniers ou forestiers opérant dans le secteur. Les travailleurs utilisent une radio CB pour annoncer leur présence.

Selon les circonstances un appareil de communication satellite peut aussi s'avérer nécessaire.



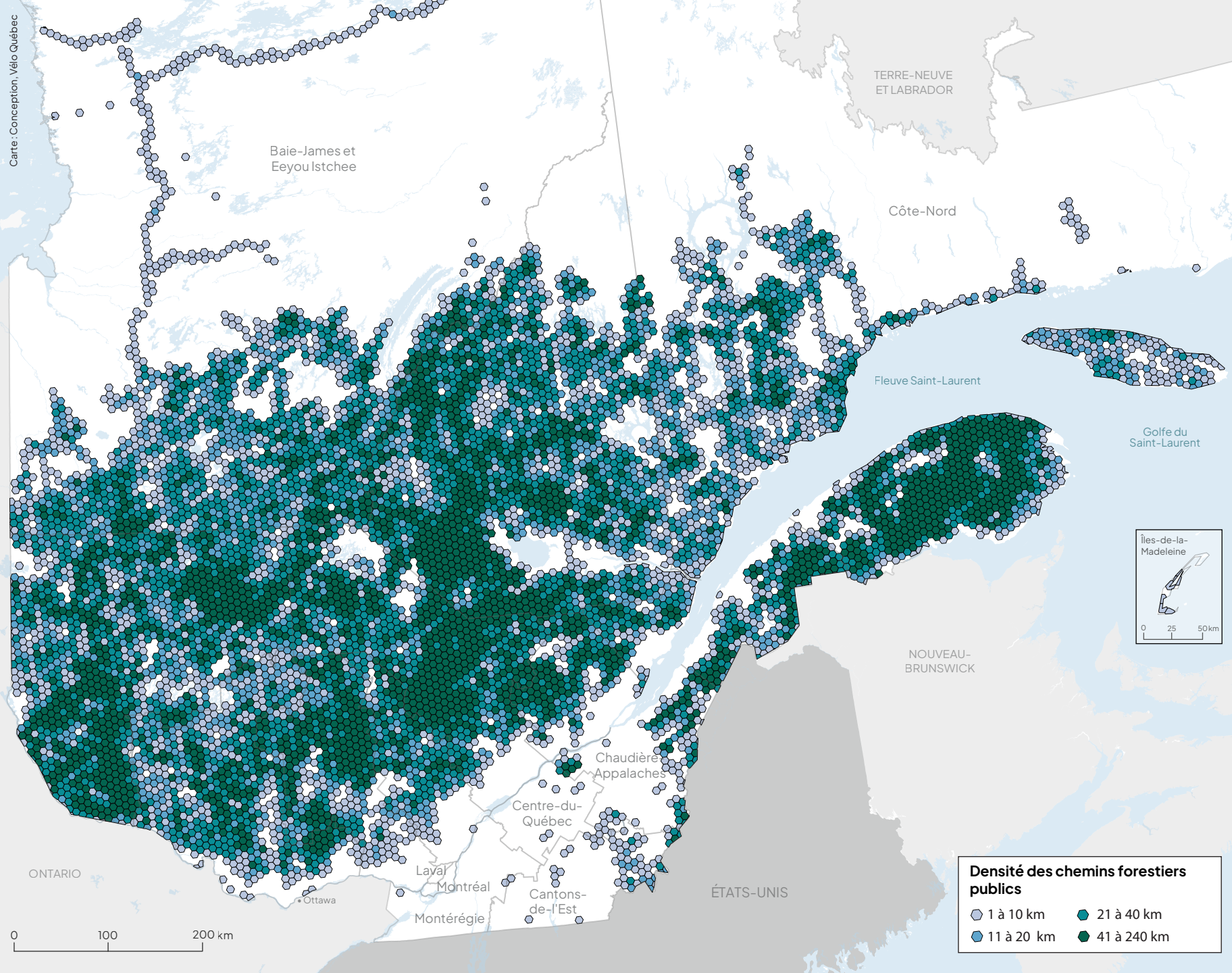
Évacuation

Selon la contrainte d'isolement, l'évacuation hélicoptérée est parfois plus rapide que par voie terrestre. Considérez une couverture d'assurance adéquate.



Autres considérations de sécurité

Évitez autant que possible les périodes de chasse et renseignez-vous sur les périodes d'activité de l'industrie forestière, alors que la circulation de camions lourds s'intensifie.



Chemins forestiers publics

Communément appelés chemins forestiers, les chemins multiusages sont des chemins publics situés sur les terres du domaine de l'État. Construits et utilisés à des fins variées, ils visent notamment à permettre l'accès au territoire forestier et à ses ressources. Ces chemins sont majoritairement situés hors des zones urbaines et agricoles. Comme le montre la carte ci-dessus, la concentration du nombre de kilomètres de chemins forestiers est impressionnante dans certains secteurs.



Ai-je le droit d'y circuler en vélo?

Oui! La Loi sur l'aménagement durable du territoire forestier confirme que la circulation est possible pour toute personne, ce qui inclut les cyclistes. Toutefois, il faut s'assurer de vérifier la réglementation du gestionnaire du territoire où se situe le chemin si ce dernier n'est pas le ministère des Ressources naturelles et des Forêts (MRNF).



Quels sont les droits d'accès?

Aucun droit d'accès n'est requis pour les chemins situés sur les terres relevant de la gestion du MRNF.



Appareils de communication

Aucun appareil de communication n'est exigé légalement sur les routes forestières. Ceci dit, la présence de cyclistes peut être surprenante pour des camions miniers ou forestiers opérant dans le secteur. Les travailleurs utilisent une radio CB pour annoncer leur présence.

Selon les circonstances un appareil de communication satellite peut aussi s'avérer nécessaire.



Évacuation

Selon la contrainte d'isolement, l'évacuation hélicoptérée est parfois plus rapide que par voie terrestre. Considérez une couverture d'assurance adéquate.



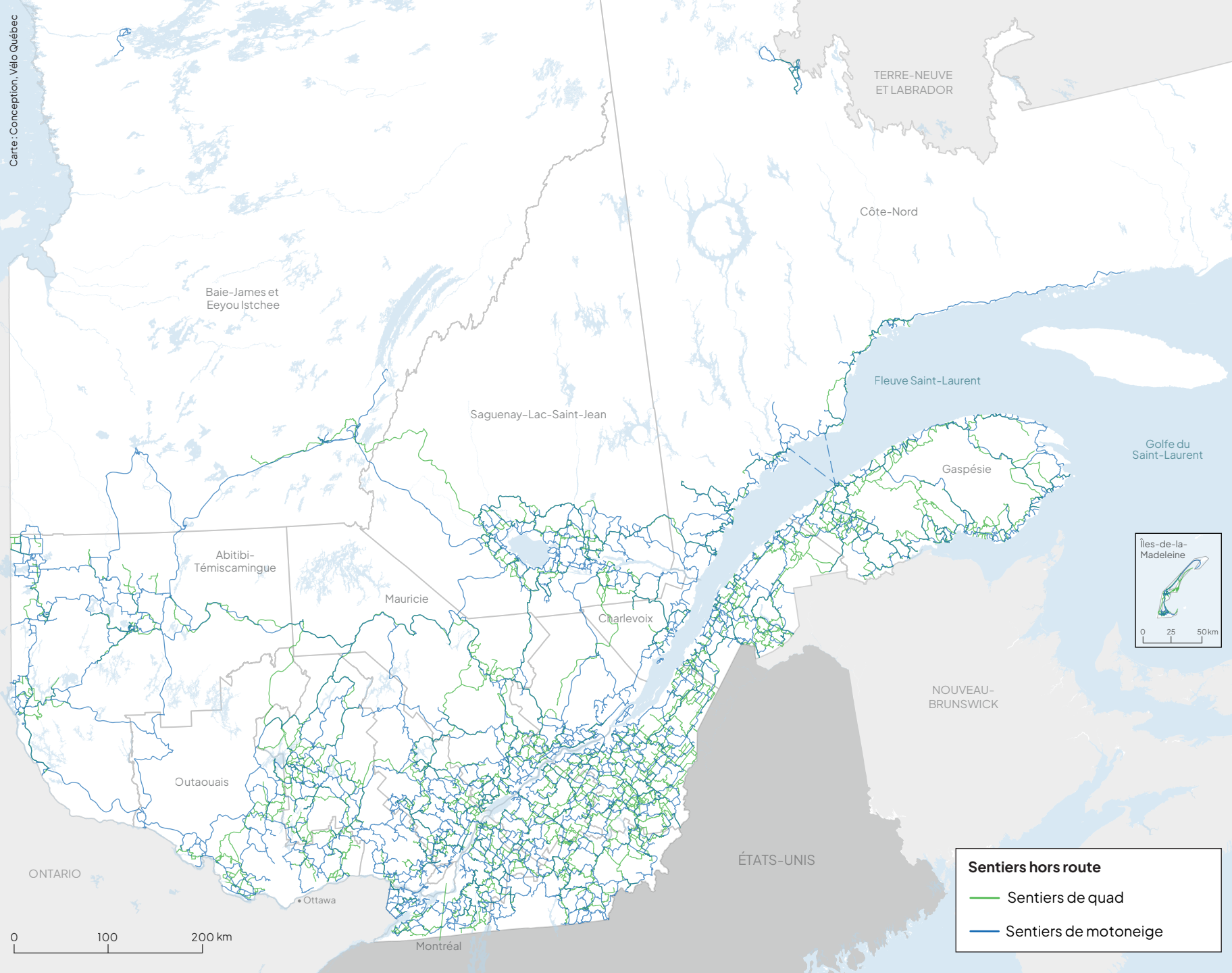
Autres considérations de sécurité

Bien que la circulation cycliste soit permise sur les chemins forestiers, il est important de comprendre que ces chemins n'ont pas été conçus pour la pratique du vélo. La Loi prévoit que les utilisateurs de ces chemins les empruntent à leur propre risque. Autrement dit, le MRNF ne peut être tenu responsable d'enjeux au niveau de l'entretien, de la réfection, de l'amélioration ou d'un défaut de construction. Il est donc important pour les cyclistes de s'assurer que la route est praticable (incluant les ponts) ou de prendre les précautions qui s'imposent.

Les chemins forestiers sont utilisés notamment par la machinerie forestière et minière ainsi que par les villégiateurs, les chasseurs et les pêcheurs. Gardez en tête que la présence de cyclistes peut être surprenante. Autant que possible, évitez les périodes de chasse.

L'immensité du réseau des chemins forestiers et le nombre considérable d'intersections et de culs-de-sac font en sorte qu'il est facile de s'égarer. Il est donc essentiel d'avoir des outils d'orientations fonctionnels et à jour.





Sentiers pour véhicules hors route (quads et motoneiges)

Au Québec, c'est la Loi sur les véhicules hors route qui encadre la circulation dans les sentiers de quads et de motoneiges. La Loi précise que les sentiers peuvent se trouver soit sur une terre publique, soit sur une terre privée moyennant une autorisation de passage du propriétaire.

Certains de ces sentiers sont expressément sous la gestion des clubs affiliés à la Fédération des clubs de motoneigistes du Québec ou à la Fédération québécoise des clubs de quads. Communément appelé « les sentiers fédérés », c'est ce réseau qui est représenté sur la carte. Sauf exception, il n'est malheureusement pas accessible aux cyclistes.



Ai-je le droit d'y circuler en vélo?

La circulation des cyclistes n'est pas a priori interdite. Cependant, tout comme pour les quads et les motoneiges, les cyclistes doivent se référer à la réglementation du territoire s'il est public, ou demander un droit de passage s'il s'agit d'un territoire privé.

Elle est par contre interdite dans les sentiers appartenant à des clubs, soit les sentiers fédérés. La loi stipule que « seuls les véhicules hors route (VHR) [...] peuvent circuler sur le sentier d'un club d'utilisateurs ». Certaines exceptions peuvent toutefois s'appliquer. Ainsi, il est possible de circuler sur des tronçons multiusages, des routes et des chemins partagés qui ne sont pas exclusivement des sentiers fédérés. Dans le cas des sentiers de motoneige, une utilisation estivale (hors de la période d'exploitation) peut être envisageable en demandant l'autorisation.



Quels sont les droits d'accès?

Il n'y a pas de droits d'accès spécifiques aux sentiers pour véhicules hors route. Ceux-ci dépendent de l'organisme gestionnaire ou du propriétaire du territoire.



Appareils de communication

Il n'est pas rare que les sentiers se retrouvent dans des secteurs isolés où le réseau cellulaire n'est pas toujours fiable. Un appareil de communication satellite peut être envisagé selon les contraintes d'isolement.



Évacuation

Selon les contraintes d'isolement, l'évacuation hélicoptérée est parfois plus rapide que par voie terrestre. Considérez une couverture d'assurance adéquate.

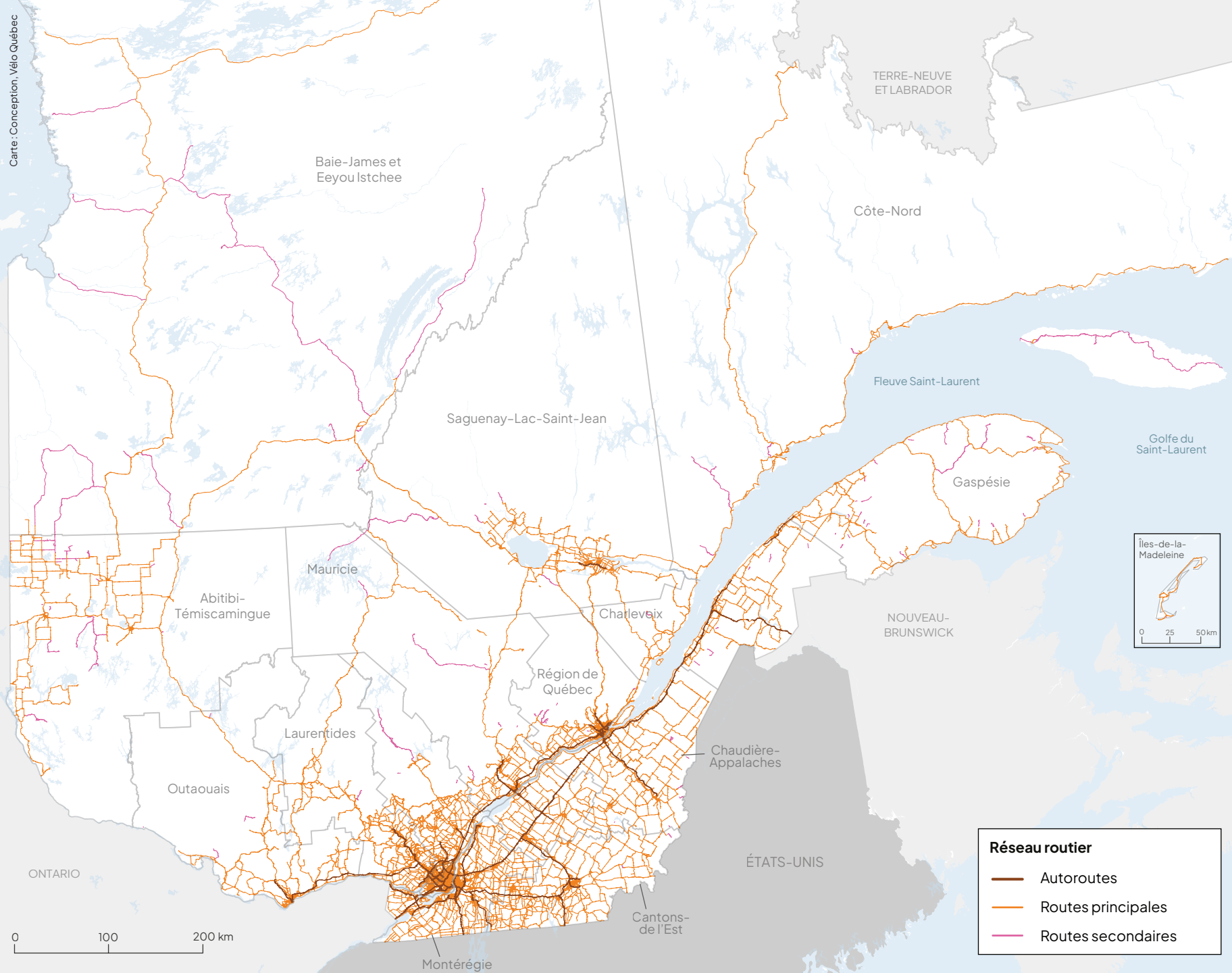


Autres considérations de sécurité

Vélo Québec ne recommande pas aux cyclistes de circuler sur les sentiers hors route qui sont utilisés de manière active par les quads. La cohabitation entre quads et cyclistes pose des enjeux de sécurité importants pour les cyclistes.



Photo : Étienne Dionne



Baie-James et
Eeyou Istchee

TERRE-NEUVE
ET LABRADOR

Côte-Nord

Saguenay-Lac-Saint-Jean

Fleuve Saint-Laurent

Golfe du
Saint-Laurent

Gaspésie

Abitibi-
Témiscamingue

Mauricie

Charlevoix

NOUVEAU-
BRUNSWICK

Région de
Québec

Laurentides

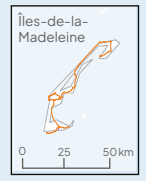
Outaouais

Chaudière-
Appalaches

ÉTATS-UNIS

Cantons-
de l'Est

Montréal



Réseau routier

- Autoroutes
- Routes principales
- Routes secondaires



Réseau routier

Le réseau routier public du Québec se décline en différents types de routes qui peuvent être sous la gestion du ministère du Transport et de la Mobilité durable (MTMD), des Municipalités régionales de Comtés (MRC) ou des municipalités.



Ai-je le droit d'y circuler en vélo?

Oui sur toutes les routes publiques, à l'exception des voies à accès limité (ex. : autoroutes) ou des voies réservées à certains usages (ex. : voies réservées aux autobus).

Type de route

Numérotation

Accès



Autoroutes et routes collectrices

Autoroutes : 0 à 99
Routes collectrices : 400 à 999

Interdit



Routes principales, nationales et secondaires

Routes principales ou nationales : 100 à 199
Routes secondaires : 200 à 399

Accessible



Appareils de communication

La réception cellulaire peut parfois être inexistante sur certaines routes éloignées. Bien que non essentiel, un appareil de communication satellite peut être considéré pour ces secteurs.



Évacuation

L'évacuation terrestre par les services d'urgence réguliers est la norme.



Autres considérations de sécurité

Bien qu'accessible aux cyclistes, le réseau routier n'est pas toujours convivial. Privilégiez la circulation sur la Route verte lorsque possible ou référez-vous à la carte interactive du MTMD pour visualiser l'indice de convivialité des routes numérotées pour les cyclistes.



**Carte interactive
Route Verte**



**Convivialité vélo
sur les routes du MTMD**



Les pourvoiries

Il n'y a pas de règle générale pour l'accès des vélos aux pourvoiries.

Les pourvoiries sont des entreprises privées proposant de l'hébergement, de l'équipement et des services nécessaires à la pratique récréative de la chasse et de la pêche. Elles peuvent être situées sur des terres du domaine de l'État ou des terres privés. Mais même sur les terres du domaine de l'État, les règles internes de la pourvoirie peuvent s'appliquer.

Pas le choix, donc, il faut valider auprès de la pourvoirie concernée. Certaines d'entre elles seront toutefois très heureuses de vous proposer des solutions d'hébergement hors de la période de chasse.





Les lignes d'Hydro

L'emprise sous les lignes d'Hydro-Québec n'est pas un terrain public, mais plutôt une zone réservée à Hydro-Québec. Il peut s'agir de terres publiques, de propriétés privées pour lesquelles une entente de servitude a été négociée ou alors d'une propriété d'Hydro-Québec.

La circulation cycliste y est possible, mais uniquement sur un sentier officiel aménagé avec l'accord d'Hydro-Québec et/ou des propriétaires des terrains.

Les champs d'éoliennes

En général, la présence d'un champ d'éoliennes n'empêche pas la circulation des cyclistes. Toutefois, les règles d'occupation et les mesures de sécurité associées au projet peuvent parfois restreindre l'accès au site. C'est le Programme d'attribution des terres du domaine de l'État pour la production d'électricité renouvelable qui prévoit l'utilisation des terres publiques pour des projets de ce type.



L'éthique en milieu naturel, à vélo comme en camping

Circuler à vélo et camper en milieu naturel impliquent certaines responsabilités. Il est du devoir des cyclistes de réduire les impacts inévitables sur la faune et l'environnement et de prévenir ceux qui peuvent être évités. Un bon point de départ est de se familiariser avec Les sept principes Sans trace® et les recommandations présentées dans l'outil Cultive ton plein air! élaboré par le Réseau plein air Québec.

Le camping sauvage responsable

En campant hors d'un emplacement désigné, le respect de quelques règles de base fait toute la différence.

- **Éviter le piétinage** : en groupe, il est préférable de disperser les tentes et d'éviter de circuler aux mêmes endroits pour éviter le piétinage du couvre-sol végétal. Idéalement, recherchez des surfaces durables (minérales) pour installer l'aire de cuisine.
- **Protéger les points d'eau** : installez votre campement et votre aire de cuisine à au moins 60 m d'un point d'eau.
- **Laisser le site intact** : évitez de déplacer inutilement les éléments naturels et assurez-vous de ramener tous vos déchets. S'il n'y a pas de toilettes, enterrez les déchets humains à 20 cm de profondeur dans la matière organique et à au moins 60 m d'un point d'eau.
- **Respecter la vie sauvage** : assurez-vous de garder votre nourriture et vos produits odorants hors de la portée de la faune, pour votre sécurité et la leur!



Les sept principes Sans trace®
présentés par De ville en forêt



De ville
en forêt

FIDÈLES À LA NATURE



Cultive ton plein air! présenté
par le Réseau plein air Québec



RÉSEAU
PLEIN AIR
QUÉBEC



Photo: Jonathan Forage, Unsplash

Feux de camp — sécurité avant tout!

Au moment de faire un feu, la première question que vous devriez vous poser est : est-ce bien nécessaire? Les réchauds modernes sont beaucoup plus efficaces pour faire la cuisine et réduisent grandement les risques et nuisances associés à un feu de camp.

Si vous souhaitez tout de même faire un feu de camp, certaines règles de sécurité s'appliquent, que vous soyez sur un emplacement prévu à cet effet ou sur un emplacement que vous aménagez vous-même.

- Vérifiez et respectez les restrictions en vigueur et les indices de danger d'incendies annoncés par la SOPFEU.
- Vérifiez auprès du gestionnaire de territoire si d'autres restrictions temporaires s'appliquent.
- N'allumez pas votre feu si les vents dépassent 20 km/h.
- Ne laissez jamais un feu sans surveillance, même pour une courte période.
- Utilisez le bois fourni localement ou disponible dans le secteur, afin d'éviter toute propagation d'espèces envahissantes.
- Éloignez votre réserve de bois du feu.
- Garder de l'eau à proximité.
- Ne brûlez pas vos déchets.
- Éteignez votre feu avec de l'eau (deux fois plutôt qu'une).

Dans le cas où vous aménagez vous-même votre emplacement de feu, redoublez de prudence. En plus des règles précédemment mentionnées :

- Privilégiez une surface dégagée, minérale et stable.
- Assurez-vous d'être à une distance sécuritaire des arbres, des racines et de la végétation.

Le saviez-vous?

Les feux de camp mal éteints sont la cause d'environ 60 feux de forêt annuellement!



En savoir plus sur
la SOPFEU



L'isolement

Pour être en mesure de bien évaluer à quel point nous sommes isolés, il faut analyser trois critères.

1

L'éloignement physique

C'est-à-dire le temps de déplacement requis entre votre localisation et les ressources disponibles en cas d'urgence (ex. : un poste d'accueil, un abri, une route accessible, etc.)

2

La communication

C'est-à-dire la couverture cellulaire ou la proximité des moyens de communication.

3

Le temps de prise en charge médicale

C'est-à-dire le temps nécessaire pour que les équipes de secours vous atteignent.

Voici un tableau présentant le niveau d'isolement selon chacun des critères.

	Faible	Moyen	Élevé
Éloignement (à pied)	Moins de 3 h d'un abri ou de ressources additionnelles	Entre 3 h et 8 h d'un abri ou de ressources additionnelles	Plus de 8 h d'un abri ou de ressources additionnelles
Communications	Bonne couverture cellulaire (ou appareil de communication adéquat)	Couverture cellulaire variable (ou moyen de communication disponible sur le parcours)	Aucune couverture cellulaire (ou d'un autre moyen de communication)
Prise en charge médicale	Moins de 60 minutes	1 à 5 h	Plus de 5 h

*Calculez les distances d'éloignement à pied, puisque l'utilisation du vélo ne sera peut-être pas possible.

Prendre conscience de notre isolement est essentiel pour se préparer adéquatement.



Découvrez nos trucs et conseils pour bien préparer son voyage à vélo



Appareils de communication

Le téléphone cellulaire

Le téléphone cellulaire est un outil de sécurité important à vélo. Si la couverture est disponible dans le secteur où vous êtes, le cellulaire est un appareil de communication d'urgence adéquat et suffisant. Pour une sortie plus longue, une batterie de recharge est un complément judicieux.

L'appareil de communication satellite

Si la couverture cellulaire est variable ou inexistante, envisagez un appareil de communication satellite (ex. Garmin Inreach, Spot, etc.). Selon le besoin (et le budget), trois types de fonctionnalités peuvent être considérées pour les cyclistes :

- Un appareil de type « téléphone » nous permettant de discuter oralement ;
- Un appareil permettant d'envoyer et de recevoir des messages écrits
- Un appareil permettant uniquement d'envoyer un message d'urgence ou des messages préprogrammés.
- À la façon d'un téléphone cellulaire, il faut choisir un forfait pour pouvoir utiliser ces appareils. Certaines entreprises offrent également de la location.

Les appareils de communication radio

Ces types d'appareils utilisent différentes fréquences d'ondes radio pour permettre les communications à un grand nombre d'utilisateurs d'un secteur nonobstant la couverture cellulaire existante. Il y a plusieurs types d'appareils radio : les radios VHF (réglementées et généralement utilisées par les équipes de secours), les radios UHF (utilisées pour de très courtes distances ex. : walkie-talkie) ou encore les radios CB.

Les radios CB « Canal Balisé » sont des radios à ondes longues très utilisées par les camions de transports sur les chemins forestiers. Elles ne sont pas obligatoires, mais sont recommandées pour les visiteurs circulant dans les secteurs de foresterie. Un canal (généralement le 10) sert à annoncer sa présence aux autres usagers.

Pour les cyclistes, les appareils radio ne sont pas utiles pour contacter les secours en cas d'urgence. En revanche, la radio CB peut permettre de savoir si un camion circule dans le secteur et d'annoncer sa présence. Malheureusement les CB ne sont pas toujours pratiques à vélo. Si vous souhaitez en utiliser une, assurez-vous que son poids, son autonomie de batterie et sa portée conviennent à vos besoins.

Bien que les CB ne soient pas obligatoires pour circuler à vélo sur des chemins forestiers, la cohabitation avec les véhicules lourds peut poser des enjeux de sécurité. Il est utile de garder certains éléments en tête :

- Rester aux aguets demeure la solution la plus simple. En général, les camions font suffisamment de bruit pour se préparer à leur passage.
- Il n'est pas rare que les camionneurs avertissent eux-mêmes les autres usagers de la présence d'un vélo.
- La règle d'or demeure de choisir des secteurs et des périodes moins achalandées. N'hésitez pas à contacter les gestionnaires locaux et à leur demander conseil.



Gestions des risques, procédures d'urgence et évacuation

Se préparer au pire est souvent une bonne manière de l'éviter, parole de sage! Si vous décidez d'aller pédaler sur des territoires que vous n'avez jamais visités, ne négligez pas votre préparation. Et l'un des éléments clés de cette préparation devrait être le plan de sortie.

Un plan de sortie comprend notamment les éléments suivants :

- L'itinéraire, incluant l'heure de départ et l'heure de retour prévu ;
- Les numéros des services d'urgences et des personnes à contacter.

Gardez ces informations avec vous, donnez-en une copie ou envoyez-les par message texte à l'un de vos proches, disponible pour vous aider en cas de pépins.

Lorsque requis par le gestionnaire du territoire, enregistrez-vous à votre arrivée.

Les ressources d'urgence disponibles

Dépendamment de la région et de la nature de l'accident, différentes ressources peuvent être mobilisées :

- **Les gestionnaires de territoires** (gardes-parcs, patrouilles, bénévoles, etc.) ;
- **Les services municipaux** (service d'incendie, ambulanciers, policiers, etc.) ;
- **La Sûreté du Québec** ;
- **Les militaires** (spécialistes des techniques de recherche et sauvetage) ;
- **Les services médicaux d'évacuation privés** (Airmedic, Helico secours, etc.).

L'évacuation

Selon les circonstances, et les contraintes d'isolement, l'évacuation peut se faire par voie terrestre ou par les airs. Bien que les services publics soient tenus de porter assistance aux personnes en danger, cela ne signifie pas nécessairement une intervention gratuite ni instantanée.

- **RAMQ** : La Régie de l'assurance maladie du Québec couvre les soins médicaux nécessaires. Sauf exceptions, elle ne rembourse pas le coût du transport préhospitalier (l'évacuation) et ne fournit pas d'indemnités en cas de blessures.
- **SAAQ** : La Société de l'assurance automobile du Québec rembourse le coût du transport préhospitalier et fournit certaines indemnités en cas de blessures, mais elle n'est malheureusement offerte qu'en cas d'accident impliquant un véhicule routier. Et ce, même si vous possédez un permis de conduire :
 - Vous êtes cycliste, titulaire d'un permis de conduire et vous avez un accident avec une voiture : vous êtes couvert.
 - Vous êtes cycliste, titulaire d'un permis de conduire et vous avez un accident en percutant un nid-de-poule : vous n'êtes PAS couvert.

S'assurer d'être assuré!

La facture peut être salée pour une évacuation terrestre, mais dans le cas d'une évacuation aérienne, elle peut s'élever à des milliers, voire des dizaines de milliers de dollars. Dans tous les cas, mieux vaut avoir prévu le coup. Certaines assurances accident offrent une couverture qui inclut l'évacuation. Vérifiez bien les modalités de votre assurance. Si vous traversez souvent des secteurs isolés et nécessitant potentiellement une évacuation aérienne, un abonnement à des services d'évacuation privés (de type Hélico-secours, Airmedic, etc.) peut être envisagé.

Listes pratiques pour vos sorties à vélo

Voyage aventure et cyclotourisme



Téléchargez la liste

ÉQUIPEMENT DE VÉLO

- ☐ Vélo en excellente condition
- ☐ Casque de vélo
- ☐ Trousse de mécanique de base
- ☐ Sacs, sacoches de vélo, porte-bagages
- ☐ Cadenas (facultatif)
- ☐ Bouteilles d'eau

TECHNOLOGIE ET ORIENTATION

- ☐ Carte des sentiers ou du parcours
- ☐ Téléphone cellulaire ou satellite
- ☐ GPS (facultatif)
- ☐ Batterie externe
- ☐ Câbles de recharge

MATÉRIEL DE CAMPING

- ☐ Tente, hamac ou sac bivouac
- ☐ Sac de couchage
- ☐ Matelas de sol
- ☐ Système de filtration pour l'eau (pastilles, filtre, filtre à gravité, etc.)
- ☐ Réchaud et combustible
- ☐ Briquet, allumettes ou allume-feu
- ☐ Gamelle et couvert
- ☐ Couteau à lame tranchante

- ☐ Éponge, savon biodégradable et linge pour sécher
- ☐ Cordelette et mousquetons
- ☐ Sac pour déchets
- ☐ Petite chaise de camping pliable ou matelas gonflable

VÊTEMENTS ADAPTÉS À LA SAISON

- ☐ Cuissard
- ☐ Maillot de vélo manches courtes et/ou longues
- ☐ Manteau et pantalon imperméables et respirants
- ☐ Veste coupe-vent sans manches
- ☐ Chaussettes
- ☐ Chaussures de vélo
- ☐ Gants de vélo
- ☐ Cache-cou de style buff

VÊTEMENTS POUR LE SOIR

- ☐ Ensemble de vêtements de rechange
- ☐ Veste isolante (type doudoune)
- ☐ Chaussures fermées légères
- ☐ Sous-vêtements
- ☐ Maillot de bain

EFFETS PERSONNELS, D'HYGIÈNE ET DE SÉCURITÉ

- ☐ Lunettes de soleil
- ☐ Lampe frontale + batterie de rechange
- ☐ Lingettes humides biodégradables
- ☐ Papier toilette
- ☐ Mouchoirs
- ☐ Crème solaire
- ☐ Savon biodégradable

- ☐ Trousse de premiers soins
- ☐ Produit antimoustique
- ☐ Brosse à dents + dentifrice biodégradable
- ☐ Bouchons d'oreilles
- ☐ Truelle
- ☐ Trousse de couture
- ☐ Serviette microfibre

Trousse de mécanique et de réparation



Téléchargez la liste

AVANT CHAQUE DÉPART

Vérifiez que votre trousse est complète et à jour :

- ☐ La chambre à air de rechange n'est pas percée
- ☐ La colle de réparation de crevaison est toujours liquide
- ☐ Les outils sont propres et fonctionnels

TROUSSE DE BASE

Parcours d'une journée

- ☐ Chambre à air de rechange (même si vous roulez tubeless)
- ☐ Pompe à main ou à cartouche de CO₂
- ☐ Ensemble de rustines avec colle et papier sablé
- ☐ Démonte-pneus
- ☐ Multioutil avec clés hexagonales 8 mm, clé Torx
- ☐ Dérive-chaîne universel
- ☐ Maillon rapide (*chain-link*) compatible au nombre de vitesses de votre vélo

Partir à vélo demande une bonne dose d'organisation. Pour que votre sortie se déroule sans encombre, voici les listes de matériel à emporter, afin de ne rien oublier. Adaptez-les selon la durée, la saison, le type de sortie et votre niveau d'autonomie.

Parcours de plusieurs jours

En complément de la trousse de base, prévoir :

- ☐ Lubrifiant et linge pour entretenir la chaîne
- ☐ Petite brosse pour retirer la saleté sur la transmission
- ☐ 2^e chambre à air
- ☐ Attaches autobloquantes (*Ty-Rap*) et ruban adhésif (*Duck Tape*)
- ☐ Adhésif frein-filet (*Loctite*) pour sécuriser les vis
- ☐ Patte de dérailleur de rechange
- ☐ Vis et écrous variés (spécifiques à votre vélo)
- ☐ Tube de graisse
- ☐ Jeu de plaquettes de frein de rechange
- ☐ Pince à bec fin coupante
- ☐ Clé(s) à rayon
- ☐ Petit matelas isolant pour s'agenouiller pendant les réparations — optionnel
- ☐ Gants fins ou de latex pour bricoler sans se salir les doigts ou avoir froid — optionnel

Parcours en région isolée

- ☐ Câble de rechange pour dérailleur et câble de frein
- ☐ Ensemble de réparation de pneu (aiguille et fil solide ou fil à suture)
- ☐ Pneu pliable de rechange
- ☐ Rayons de rechange (avant et arrière)
- ☐ Collet de serrage de plomberie (très pratique pour une réparation de fortune)
- ☐ Tube de colle instantanée (*Super Glue*)



Trousse de premiers soins



Téléchargez la liste

AVANT CHAQUE DÉPART

- ☐ Avoir un cellulaire chargé (ajouter une application de premiers soins)
- ☐ Avoir la carte du parcours et des sentiers
- ☐ Avoir un plan de mesures d'urgence : nom, allergies, personne à contacter, assurance santé
- ☐ Ranger le tout dans une pochette étanche ou une boîte rigide compacte
- ☐ Vérifier les dates de péremption et l'état du matériel
- ☐ Ajuster le contenu en fonction de la durée de votre sortie, du nombre de personnes et du degré d'isolement

TROUSSE DE BASE

Parcours d'une journée

- ☐ Gants médicaux
- ☐ Pansements adhésifs variés
- ☐ Compresses stériles (x2)
- ☐ Ruban adhésif médical
- ☐ Compresse/pansement compressif avec attache
- ☐ Bandage triangulaire
- ☐ Lingettes antiseptiques
- ☐ Pince à épiler
- ☐ Ciseaux à bandages
- ☐ Onguent antibiotique (type Polysporin)

- ☐ Désinfectant pour les mains
- ☐ Couverture de survie

MÉDICAMENTS DE BASE

- ☐ Analgésique (ex. ibuprofène ou acétaminophène)
- ☐ Antihistaminique (ex. cétirizine) pour les piqûres

Parcours de plusieurs jours

En complément de la trousse de base, prévoir :

- ☐ Gel ou lingettes anti-piqûres / apaisantes
- ☐ Patch ou compresse froide instantanée
- ☐ Crème solaire format poche
- ☐ Baume à lèvres avec FPS
- ☐ Électrolytes ou sel d'hydratation
- ☐ Sifflet

Parcours en région isolée

- ☐ Stéristrips
- ☐ Garrot d'urgence (type CAT) — seulement si formé à son usage
- ☐ Petit miroir
- ☐ Crème contre les irritations / frottements
- ☐ Compresses oculaires ou solution saline
- ☐ Lampe frontale ou mini-lampe à clipser
- ☐ Briquet ou allumettes étanches
- ☐ Pansements pour ampoules



Découvrir le Québec à vélo

Le Québec regorge de routes panoramiques, de pistes cyclables, de sentiers de vélo de montagne et de parcours de gravelle qui n'attendent qu'à être explorés. Que vous soyez à la recherche d'une sortie de quelques heures ou d'une aventure de plusieurs jours, une multitude de possibilités s'offrent à vous, partout sur le territoire.

Le Québec à vélo est votre point de départ pour planifier vos prochaines escapades. Grâce à une foule de parcours, de cartes, de conseils et d'informations pratiques, la plateforme vous aide à trouver des itinéraires adaptés à votre niveau, à vos intérêts et à votre style de pratique.

Trouver le parcours idéal

Choisir où rouler n'a jamais été aussi simple. Explorez les itinéraires selon la région, le type de vélo ou l'expérience recherchée, découvrez les services à proximité et préparez votre sortie en toute confiance.



Pour découvrir des propositions de parcours ou créer son propre itinéraire



**Le Québec
à vélo**

Découvrir des hébergements et des attraits Bienvenue cyclistes!

Que vous partiez pour une journée, une fin de semaine ou un voyage de plusieurs jours, les établissements Bienvenue cyclistes! vous offrent des services adaptés pour rendre votre expérience à vélo encore plus agréable.

Hébergements, attraits et entreprises certifiés sont répartis partout au Québec afin de répondre aux besoins des voyageurs à vélo et vous permettre de profiter pleinement de votre aventure.

Planifier vos arrêts

Repérez facilement les établissements Bienvenue cyclistes! le long de votre itinéraire et trouvez des endroits où vous reposer, manger ou faire une pause en toute tranquillité.



Pour découvrir des hébergements et des attraits Bienvenue cyclistes!



**Bienvenue
cyclistes!**

Découvrir le voyage à vélo

Que ce soit en cyclotourisme ou en vélo d'aventure (*bikepacking*), voyager à vélo, c'est le plaisir de se déplacer à son rythme, de voyager léger et de s'arrêter où bon nous semble.

Partir plusieurs jours à vélo est une façon unique de découvrir le plein air. Pas besoin d'être un expert : avec un minimum de préparation et le bon équipement, tout le monde peut se lancer. Retrouvez ici les conseils essentiels pour planifier votre première aventure en toute confiance.

Matériel et accessoires

Vous possédez probablement déjà une bonne partie de l'équipement nécessaire si vous pratiquez des activités de plein air. Inutile d'investir dans du matériel haut de gamme pour commencer : l'essentiel est de partir, d'expérimenter et d'adapter son équipement au fil des voyages.



Trucs et conseils pour préparer un voyage à vélo



Photo : Nicolas Bourdeau



Photo: Nicolas Bourdeau