

1

59 km

Départ : Oka
Sens recommandé : horaire

Retrouvez ce parcours sur
Find this route on
Ride with GPS

Localisé à quelques tours de roues du réseau cyclable, plusieurs attraits agrotouristiques, culturels et de plein air vous attendent. Faites la découverte de sites enchanteurs, de noyaux villageois pittoresques et dégustez les très bons produits du terroir de nos producteurs.

Located just a few pedal strokes from the cycling network, several agrotourism, cultural and outdoor attractions await you. Discover enchanting villages, picturesque village centres, and enjoy delicious local products from our producers.

2

24 km

Départ / Departure : Parc Blainville, Blainville
Arrivée / Arrival : Parc des Mésanges, Terrebonne

Facile
Easy

Les amateurs de plein air et de vélo seront séduits par le charme champêtre et patrimonial de La Seigneurie des Plaines, qui offre des attraits uniques, des circuits gourmands et historiques, ainsi qu'un accès direct au P'tit Train du Nord.

Outdoor and cycling enthusiasts will be charmed by the rural and heritage character of La Seigneurie des Plaines, which offers unique attractions, gourmet and historic circuits, as well as direct access to the P'tit Train du Nord.

Détail du parcours

Route Details

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

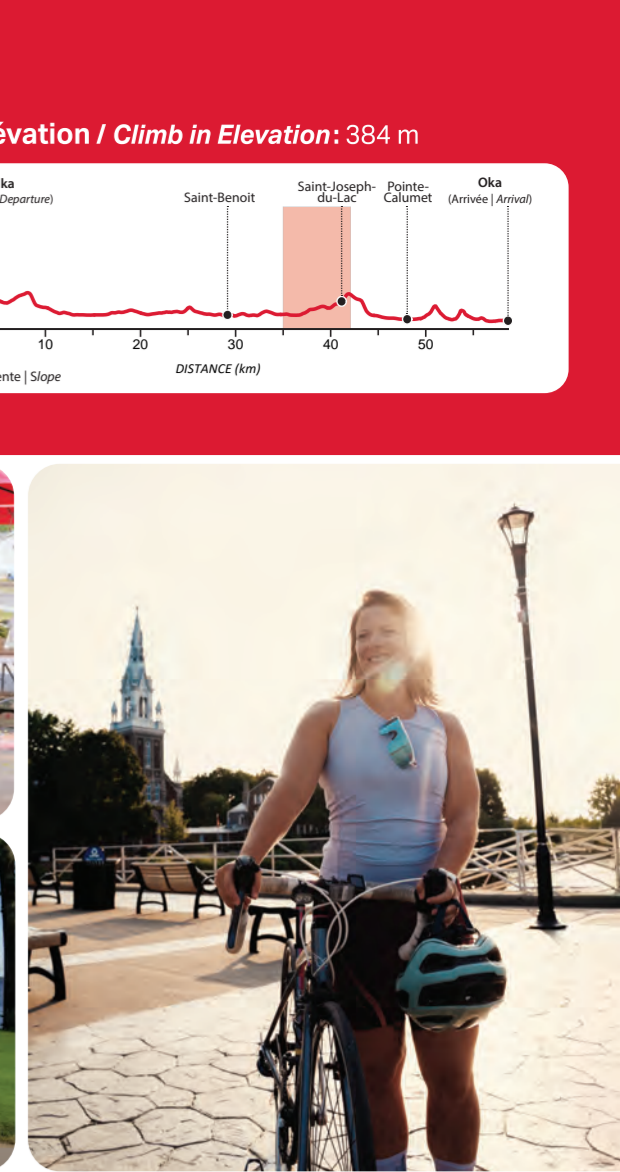
Partenaire Partner
TOURISME
Basses Laurentides

Boucle secondaire

Secondary Loop

46 km
Départ : Oka
Sens recommandé : horaire

Partenaire Partner
TOURISME
Basses Laurentides



3

42 km

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

Facile
Easy

Ce circuit est parsemé de villages pittoresques, de plaines agricoles invitantes, de rivières sinueuses et de vues panoramiques uniques! Traverser la Passerelle Desjardins d'Argenteuil ou gravir le Belvédère de la centrale de Carillon ajoute à l'expérience inoubliable.

This route is dotted with picturesque villages, inviting farmland, winding rivers and unique panoramas. Crossing the Passerelle Desjardins d'Argenteuil or climbing the Carillon generating station lookout adds to this unforgettable experience.

Détail du parcours

Route Details

- Route asphaltée: 6 km
Paved road
- Piste cyclable asphaltée: 12 km
Paved bike path
- Piste cyclable non asphaltée: 6 km
Unpaved bike path

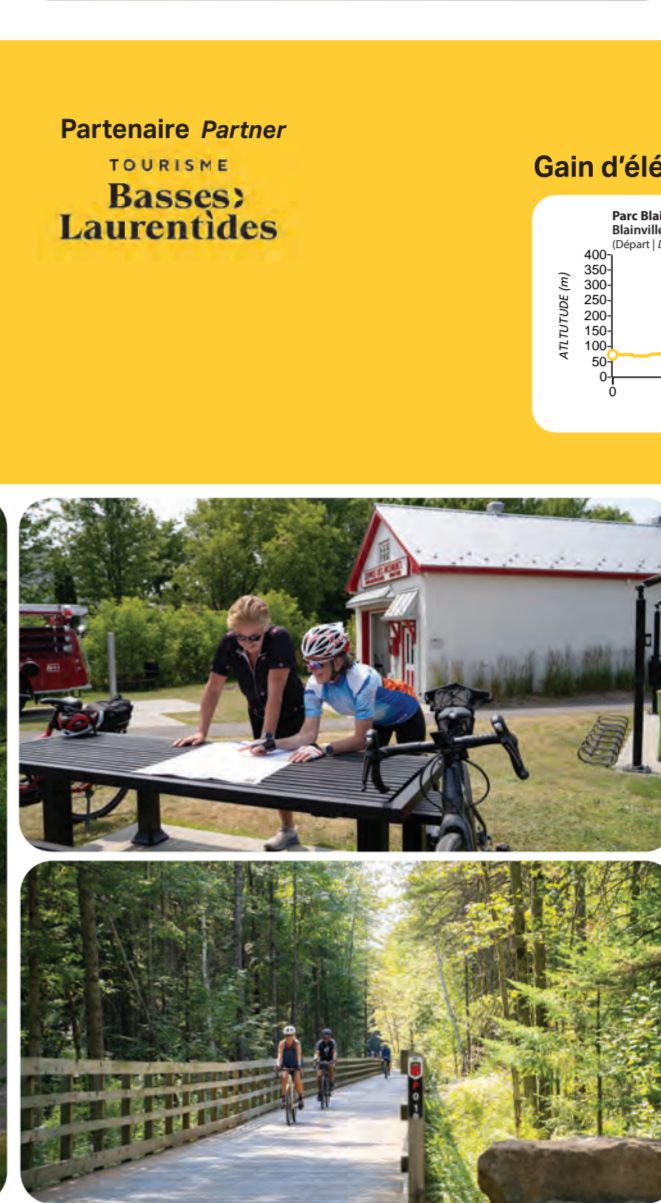
Partenaire Partner
TOURISME
Basses Laurentides

Boucle secondaire

Secondary Loop

46 km
Départ : Oka
Sens recommandé : horaire

Partenaire Partner
TOURISME
Basses Laurentides



4

38 km

Départ : gare de Mont-Rolland
Sens recommandé : antihoraire

Intermédiaire
Intermediate

Découvrez la beauté des paysages et le charme des villages des Pays-d'en-Haut! Sur le parcours, laissez-vous tenter par l'offre gourmande de Saint-Sauveur et faites une pause détente à la plage du Lac Rond, à Sainte-Adèle.

Discover the beauty of the landscapes and the charm of the villages of the Pays-d'en-Haut! Along the way, indulge in the gourmet offerings of Saint-Sauveur and take a relaxing break at the Lac Rond beach in Sainte-Adèle.

Détail du parcours

Route Details

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

Partenaire Partner
TOURISME
Basses Laurentides

Boucles secondaires

Secondary Loops

BOUCLE 1: 25 km
BOUCLE 2: 24 km

Départ : gare de Mont-Rolland
Sens recommandé : antihoraire

Partenaire Partner
TOURISME
Basses Laurentides



5

51 km

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

Intermédiaire
Intermediate

Au départ du village de Mont-Tremblant, La Balade du Mont-Tremblant vous mène vers La Conception et Labelle, entre lacs et rivières. Une boucle secondaire prolonge l'aventure jusqu'au réputé Centre de villégiature Tremblant, ajoutant une touche incontournable au parcours.

Starting in the village of Mont-Tremblant, La Balade du Mont-Tremblant leads you to La Conception and Labelle, between lakes and rivers. A secondary loop extends the adventure to the renowned Tremblant Resort, adding an essential highlight to the route.

Détail du parcours

Route Details

- Route asphaltée: 30 km
Paved road
- Piste cyclable asphaltée: 6 km
Paved bike path
- Piste cyclable non asphaltée: 15 km
Unpaved bike path

Partenaire Partner
TOURISME
Basses Laurentides

Boucle secondaire

Secondary Loop

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

Partenaire Partner
TOURISME
Basses Laurentides



6

43 km

Départ : Mont-Laurier
Sens recommandé : antihoraire

Intermédiaire
Intermediate

Ce parcours enchanteur, situé dans le secteur Antoine-Labelle, combine une immersion dans un paysage rural d'exception avec des infrastructures cyclables de qualité. Ce circuit fait également partie de la célèbre Route verte, garantissant une expérience sécuritaire et agréable.

This enchanting route in the Antoine-Labelle area combines an immersion in exceptional rural scenery with high-quality cycling infrastructure. It is also part of the famous Route verte, ensuring a safe and enjoyable experience.

Détail du parcours

Route Details

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

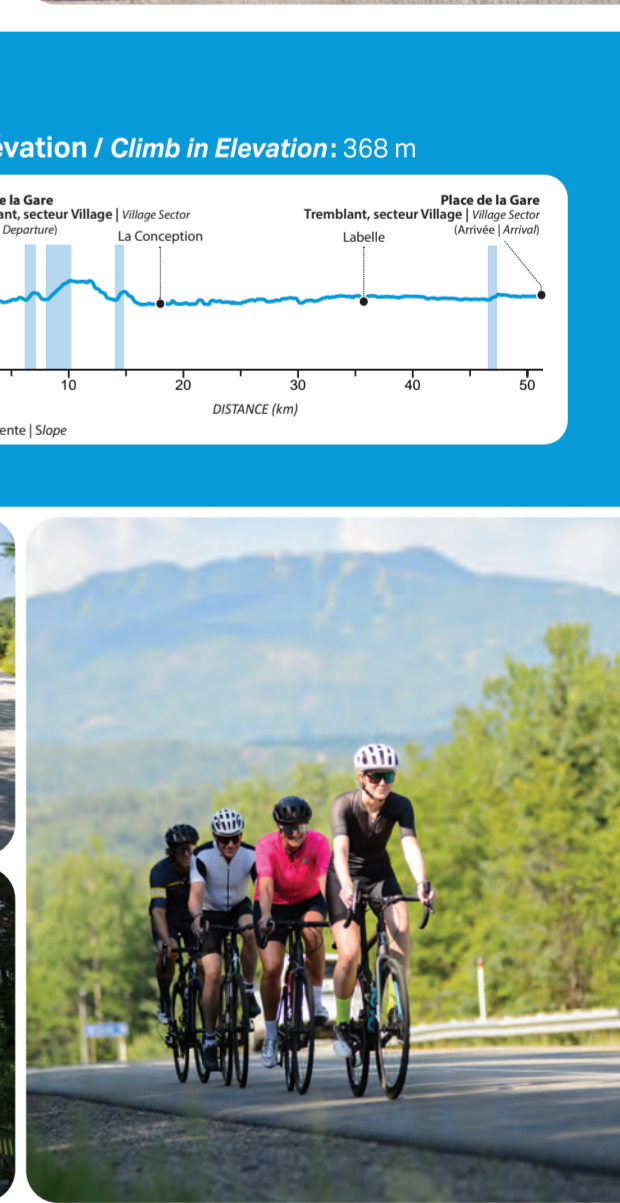
Partenaire Partner
TOURISME
Basses Laurentides

Boucle secondaire

Secondary Loop

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

Partenaire Partner
TOURISME
Basses Laurentides



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

ÉVÉNEMENTS VÉLO CYCLING EVENTS

JUIN / JUNE
TRIATHLON 5150 MONT-TREMBLANT
Mont-Tremblant • triathlon.com/5150-mont-tremblant
IRONMAN 70.3 MONT-TREMBLANT
Mont-Tremblant • ironman.com/en/703-mont-tremblant

AOÛT / AUGUST
GRAND PRIX DES LAURENTIDES
Lac-Supérieur • 514 252-3071 • fspc.net
BIG RED GRAVEL RUN
Harrington • bigredgravelrun.com

SEPTEMBRE / SEPTEMBER
L'ASCENSION DU COL DU NORD ET HILLCLIMB
Mont-Blanc • 819 321-7671 • colnordetdhillclimb.ca

Nous vous recommandons de consulter le site Web des événements avant de vous déplacer, des changements pour votre itinéraire. 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 laurentides.com

Information GÉNÉRALE

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.

GENERAL information

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 cartographiques représentent l'état des voies tel que validé par Vélo Québec ou des inspections terrain effectuées à l'automne 2024 pour la Seigneurie des Plaines et à l'automne 2023 pour les autres parcours. Ces informations sont considérées comme valides pour une période de trois ans. Toutefois, certaines données peuvent avoir été modifiées depuis leur collecte.

The map information represents the condition of the paths as validated by Vélo Québec during field inspections conducted in the fall of 2024 for the Seigneurie des Plaines and in the fall of 2023 for the other routes. These information are considered valid for a period of three years. However, some data may have been modified since their collection.

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



CIRCUITS DÉTAILLÉS AU VERSO DETAILED ROUTES ON BACK

- 1 LA VIRÉE DU TERROIR
- 2 LA SEIGNEURIE DES PLAINES
- 3 LA SEIGNEURIE D'ARGENTEUIL
- 4 LES PAYS-D'EN-HAUT
- 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 | 🚻 Toilettes
Washrooms |
| 📄 Bureau d'information
touristique permanent
Permanent Tourist
Information Office | 🚰 Eau potable
Drinking water |
| 📄 Bureau d'information
touristique saisonnier
Seasonal Tourist
Information Office | 🍽️ Aire de repos /
pique-nique
Rest area / picnic |
| 🚚 Village-relais | 🏖️ Plage
Beach |
| 🚲 Chemin du Terroir | 🚲 Piste à rouleaux
Pump track |
| 🛠️ Route des Belles-Histoires | 🔧 Boutique ou bome de
réparation de vélo
Bicycle shop or repair
station |
| 🏠 Belvédère
Scenic lookout | 🚢 Traversier
Ferry |
| 🚶 Passerelle
Footbridge | ✈️ Aéroport international
International Airport |
| 🅅 Stationnement
Parking | 🚉 Gare de train
Train station |

Types de voies cyclables | Cycling Routes

- | | | |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------|
| 📍 Circuit / Route | 🚲 Route asphaltée
Paved road | 🚲 Route verte
Green route |
| 📍 Piste cyclable asphaltée
Paved bike path | 🚲 Piste cyclable non asphaltée
Unpaved bike path | |

SENTIER TRANSCANADIEN TRANS CANADA TRAIL

Alertes / Warnings

- ⚠️ Accotement étroit et débit de circulation modéré à fort
Narrow shoulder and moderate to heavy road traffic
- ⚠️ Vitesse et/ou débit voiture élevée
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

À VÉLO, planifiez des déplacements sécuritaires :

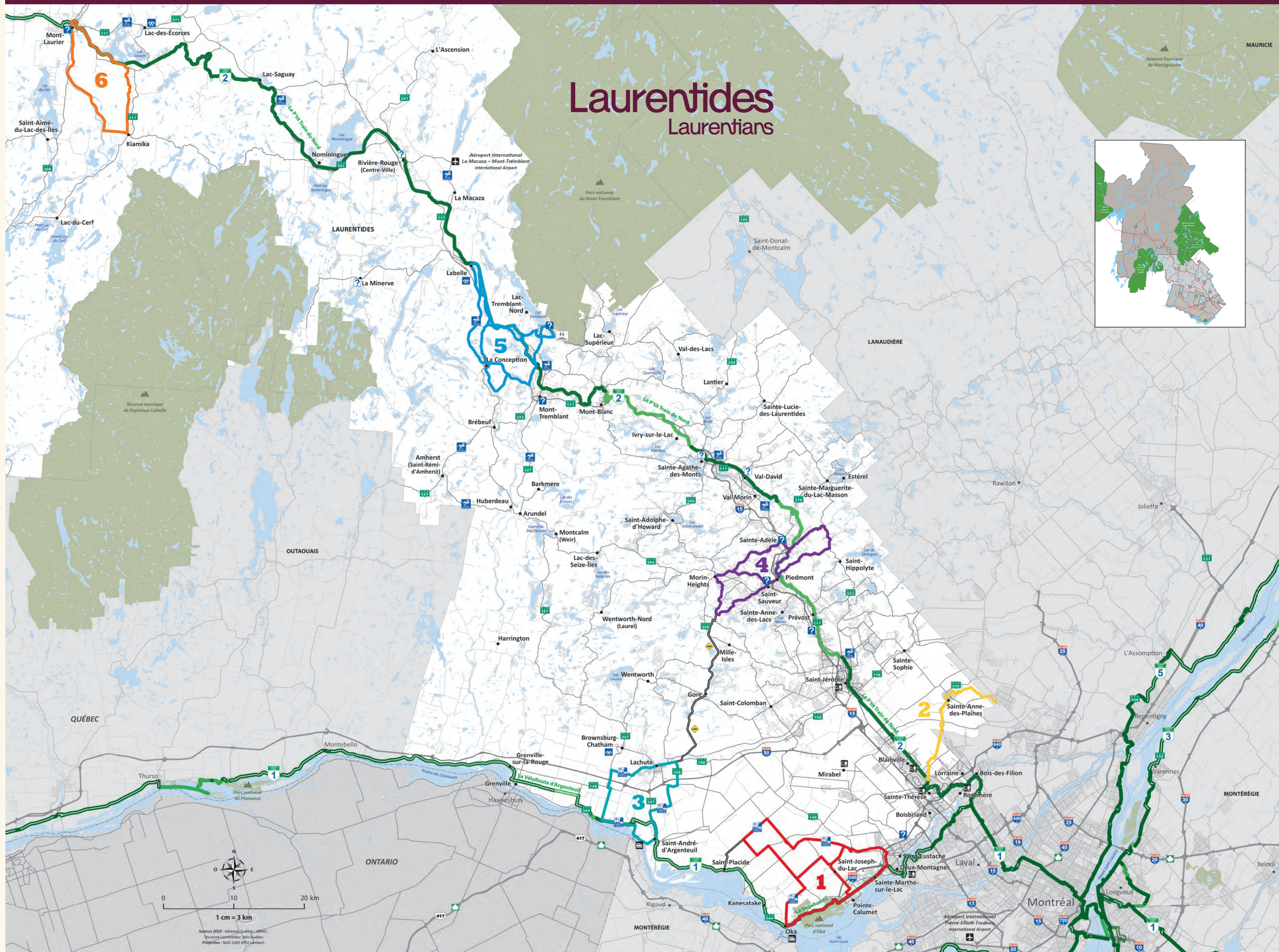
- Par l'adoption de comportements préventifs et par le respect du Code de la sécurité routière. Conseils pour bien circuler à vélo : saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/maoys-deplacement/velo/
- Un outil cartographique illustrant la convivialité des routes du Québec pour les cyclistes (vitesse affichée,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



Safety FIRST

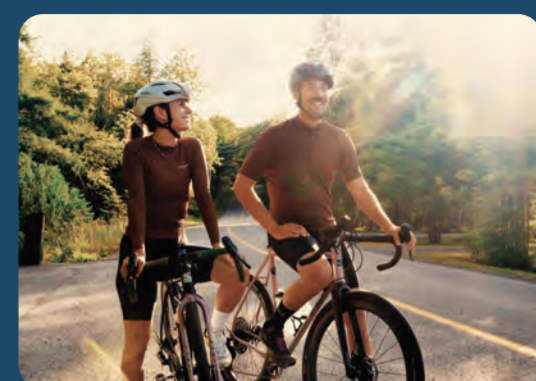
WHEN BIKING, plan your itinerary safely:

- 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 Quebec511: A mapping tool illustrating the bicycle friendliness of roads in Québec (posted speed, width of paved shoulders and daily traffic flow). Quebec511.info/en



ESCAPADE À VÉLO dans les Laurentides pour un séjour inoubliable!

Communiquez avec nous pour des suggestions d'hébergement et d'itinéraires. Une expérience unique à vivre pour un ou plusieurs jours!



An unforgettable BIKE GETAWAY in the Laurentians!

Contact us for accommodation and itinerary suggestions. A unique experience for one or more days!

cyclolaurentides.com
cyclelaurentians.com
450 224-7007 • 1 800 561-6673
info-tourisme@laurentides.com



Visitez nos ROUTES TOURISTIQUES

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 attractions patrimoniales. La Route des Belles-Histoires est disponible en circuits sur Balado Découverte.



Explore our TOURIST ROUTES

When on a cycling excursion in the Laurentians, you'll come across various signed tourist routes: the **Chemin du Terroir** which features agritourism experiences and the **Route des Belles-Histoires** with its many heritage attractions. The Route des Belles-Histoires is available on Balado/Discovery guided tours.

cheminduterroir.com
routedesbelleshistoires.com

LE P'TIT TRAIN DU NORD

Pour parcourir la région des Laurentides du sud au nord sur piste cyclable, 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!



LE P'TIT TRAIN DU NORD

To explore the Laurentians from south to north on a cycle path, the internationally renowned Le P'tit Train du Nord 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!

ptittraindu nord.com

Laurentides Laurentians



CARTE VÉLO OFFICIELLE OFFICIAL CYCLING MAP 2026-2027

cyclolaurentides.com cyclolaurentians.com

ROULEZ EN TOUTE CONFIANCE dans les Laurentides!

Un lieu **Bienvenue cyclistes!** offre un accueil chaleureux et des services adaptés aux amateurs de vélo. Dans les Laurentides, près de 50 établissements certifiés garantissent une expérience exceptionnelle aux cyclistes qui découvrent nos circuits et paysages.



RIDE WITH CONFIDENCE in the Laurentians!

A **Bienvenue cyclistes!** location offers a warm welcome and services tailored to cycling enthusiasts. In the Laurentians, nearly 50 certified establishments ensure an exceptional experience for cyclists exploring our routes and landscapes.

ET ENCORE...

La région des Laurentides et ses huit territoires : les MRO 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 retrouverez sur cyclolaurentides.com et des sentiers de vélo de montagne sur velodemontagnelaurentides.com.

AND MORE...

The Laurentian region and its eight territories: the MROs 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 cyclolaurentians.com and mountain-bike trails at mountainbikeLaurentians.com.



VÉLO DE GRAVELLE

Avec ses paysages montagneux et sa grande nature, les Laurentides offrent un immense terrain de jeu pour le vélo de gravelle. Chaque sortie conjugue effort et liberté, en traversant forêts et panoramas inspirants, pour une expérience sportive immersive et résolument ressourçante. cyclolaurentides.com

GRAVEL BIKE

With its mountainous landscapes and vast natural spaces, the Laurentians offer an expansive playground for gravel cycling. Each ride blends effort and freedom, weaving through forests and inspiring vistas for an immersive, deeply rejuvenating outdoor experience. cyclolaurentides.com