

**Évasions**

# Pédaler le long du Saint-Laurent

**Le parc linéaire Le P'tit Train du Nord n'est plus le seul itinéraire où sont organisés des séjours pour les cyclistes. De tels services sont maintenant offerts aux voyageurs sur deux roues le long du Saint-Laurent, entre Montréal et Québec.**

À sa première saison d'exploitation, l'entreprise Saint-Laurent à vélo donne de l'information sur les forfaits avec hébergement, tout en offrant un service de transport de bagages. Les bicyclettes peuvent également être transportées à un point de départ ou encore pour le retour.

**PARCOURS CYCLABLES**

L'équipe a tracé 10 parcours cyclables principalement routiers et en terrain plat, totalisant près de 700 km. Leur distance est variable.

Ainsi, la Route des navigateurs, entre Montréal et Québec, s'étire sur plus de 285 km. Si vous optez pour un forfait de quatre jours quatre nuits, il faut prévoir rouler 70 km par jour.

Le Tour du lac Saint-Pierre est proposé avec un forfait de trois jours deux nuits. Distance par jour: 50 km en moyenne. De Soré-Tracy sur la rive sud, un traversier nous amène sur la rive nord, à Saint-Ignace-de-Loyola. Une première nuitée est prévue à Louiseville dans une grande maison ancestrale (le 100, Saint-Laurent) et une seconde à Nicolet, à l'Hotel Montfort.

**LA CARTE**

Une carte publiée par Saint-Laurent à vélo indique les parcours avec des stationnements gratuits pour plus de 24 heures, des attrait, des lieux d'hébergement et des restos.

En ligne dans le site Web de l'entreprise, on trouve cette carte en version imprimée dans les établissements participants et dans plusieurs bureaux d'information touristique le long des parcours.



Une halte sur le chemin du Roy.

PHOTO COURTOISIE MATHIEU LAMARRE

La Route des navigateurs à Lotbinière, sur la rive sud, à l'ouest de Lévis.



PHOTO TOURISME CHAUDIÈRE-APPALACHES

Le Parcours des anses à Lévis, en face de Québec.



PHOTO COURTOISIE PHILIPPE CARON



Moulin à vent à Deschambault-Grondines.

PHOTO COURTOISIE MATHIEU LAMARRE

**SAINT-LAURENT À VÉLO**

- Services gratuits: information sur les forfaits
- Services payants: transport de bagages et vélos
- 418 571-1011, www.saint-laurentavelo.com

**Alain Demers**  
alain.demers@quebecomedia.com



**D'AUTRES IDÉES POUR LE WEEK-END**

**Au Nordik Spa-Nature**

Après une randonnée de vélo au parc de la Gatineau, il fait bon se détendre au Nordik Spa-Nature. À surveiller, en soirée: les Mardis sorties de filles, les Mercredis gourmands et les Jeudis lounge.

www.lenordik.com

**Descentes en vélo de montagne**

Tenté par le vélo de montagne? Ski Bromont offre un forfait comprenant vélo, équipement de protection et remonte-pente. Les pentes pour débutants sont ouvertes le week-end seulement.

www.skibromont.com

**Un festival zen à Mont-Tremblant**

Du 21 au 24 août, le Festival Wanderlust Tremblant réunira professeurs de yoga réputés, musiciens, DJ et chefs cuisiniers inspirés. Le Festival Wanderlust se produit à plusieurs endroits dans le monde.

www.tremblant.ca