



Bien choisir son parcours, réussir sa Cyclo !
 Choosing the right course, having more fun !

<p>La Québécoise 85 km / + 714 m</p>	<p>La Québécoise 130 km / + 1 714 m</p>	<p>La Québécoise 165 km / + 1 970 m</p>
<p>Ce premier parcours est très agréable et sans grande difficulté majeure. Conseillé pour les groupes qui veulent rouler amicalement ou encore pour les néophytes souhaitant profiter d'un encadrement de qualité, il vous permettra de vous familiariser à rouler à plusieurs, de faire vos premiers pas sur une épreuve chronométrée, tout en profitant de ce que l'île a à vous offrir. Il est parfait pour vous si vous roulez sous les 25 km/h de moyenne et que vous avez parcouru moins de 1500 km cette année.</p>	<p>C'est un circuit qui permet de rouler sur de belles routes, larges et au revêtement impeccable. Qualifié de vallonné et exigeant, ce parcours s'adresse aux cyclistes qui aiment grimper et qui n'ont pas peur des casse-pattes. La distance, avoisinant les 130 km est un beau défi pour les cyclistes aguerris qui ont entre 2 000 à 2 500 km dans les jambes et qui peuvent maintenir une vitesse supérieure à 25 km/h. Il représente un très beau défi de fin de saison !</p>	<p>Sans merci par sa longueur et son dénivelé conséquent (15% sur certaines portions), il représente un beau défi à relever pour les grimpeurs, surtout si le vent s'invite à la fête. Il est le challenge parfait des cyclistes aguerris qui ont l'habitude de rouler au-delà de 150 km par sortie, qui ont les jambes pour franchir de bons dénivelés, et qui ont dépassé le cap des 3500 km parcourus cette saison.</p>
<p>La Québécoise – Green course 85 km / + 714 m</p>	<p>La Québécoise – Blue course 130 km / + 1 714 m</p>	<p>La Québécoise – Red course 165 km / + 1 970 m</p>
<p>This course is quite pleasant and offers no major difficulties. It's recommended for groups who want a friendly ramble or beginner road/touring cyclists looking to benefit from quality guidance. You can gain familiarity riding in a group and experience your first timed ride, all while enjoying what the island has to offer. It's the perfect course for you if you're used to riding under 25 km/h on average and you've got fewer than 1,500 km in your legs so far this year.</p>	<p>This circuit takes riders on some fine, wide and superbly well-paved roads. Rated as hilly and demanding, this course is for riders who aren't afraid of a few leg-breaking climbs. With its distance, in the neighbourhood of 130 km, it's aimed at seasoned cyclists with between 2,000 and 2,500 km on the odometer this season, and who can maintain an average speed in excess of 25 km/h. A great end-of-season challenge!</p>	<p>A grueling test due to the distance and steep terrain (15% grades along some portions), this will be a fine challenge for climbers, especially if the wind comes into play. If you're a seasoned road warrior used to pedaling more than 150 km at a stretch, if you have the legs to handle a succession of hill climbs, and if you've logged more than 3,500 km this season, this is the perfect challenge for you.</p>