

## **Itinéraire : 228-ROC-48km : Rockland – Cheney – Bourget...via ch. Poupart**

**Niveau et durée :** Intermédiaire. Plat avec une longue montée graduelle en début de parcours sur ch. Poupart, des faux plats ascendants à l'aller, et une belle descente sur ch. Poupart au retour, sur routes parfois achalandées avec et sans bandes cyclables, environ 3 heures (avec pause du midi). Distance : 48,2 km.

**Départ :** Stationnement du Walmart Supercentre, 3001 rue Richelieu, Rockland, Ontario. Toilettes disponibles dans les commerces environnants.

### **À l'aller : 24,1 km**

– du stationnement, prendre la sortie côté est qui donne sur le ch. Poupart (± 100 m)

→ ch. Poupart (± 1,4 km)

→ rue St-Jean (± 1,8 km) ... bande cyclable

→ ch. Baseline (± 1,1 km) ... direction ouest ... bande cyclable

← ch. Joanisse (route 21) (± 6,1 km)

**Halte (optionnelle) : Toilettes au Club de Golf Hammond, au coin Joanisse et Du Golf, à Hammond.**

↑ continuer sur ch. Joanisse / ch. Lacroix (route 21) (± 3 km)

→ ch. Drouin (± 3,2 km) ... jusqu'au dépanneur Cheney Mini-Mart

← ch. Russell (route 2) (± 7,1 km) ... bande cyclable jusqu'à **Bourget**

→ ch. Champlain (route 8) (± 400 m)

**Dîner :** Resto-bar Ramigab, 3915 ch. Champlain, à Bourget. Terrasse. Cuisine populaire.

### **Au retour : ± 24,1 km**

→ ch. Champlain (route 8) (± 400 m)

← ch. Laval / ch. Russell (± 2,5 km)

→ ch. Bouvier (± 6,1 km)

← ch. Du Golf (route 1) (± 4,3 km)

→ ch. Joanisse (route 21) (± 6,1 km)

→ ch. Baseline (± 1,4 km)

← ch. St-Jean (± 1,8 km)

← ch. Poupart (± 1,4 km)

← entrée du stationnement (± 100 m)

**Légende :** → tourner à droite, ← tourner à gauche, ↑ tout droit, ± plus ou moins  
**Auteur de ce trajet :** Alain Lalonde (mai 2018)