

TOTAL DISTANCE COVERED: 200.4 KM  
TOTAL CALORIES BURNED: 6,817

## THE LAURENTIANS

DISTANCE PARCOURUE TOTALE : 200.4 KM  
CALORIES BRÛLÉES AU TOTAL : 6 817

# PEDALLING LE P'TIT TRAIN

UNE RANDONNÉE À VÉLO SUR LE P'TIT TRAIN DU NORD



BY | PAR VALERIE BERENYI PHOTOS DE STEVE COLLINS

Following the route of an old railway through the Laurentian Mountains, past farms, lakes and quaint villages, Le P'tit Train du Nord is a cyclist's dream. This linear park offers a guilt-free vacation, allowing you to indulge in rich foods to help fuel your calorie-burning odyssey through Quebec's countryside.

Empruntant une ancienne voie ferrée passant à travers les Laurentides et croisant la route de fermes, de lacs et de village, le P'tit Train du Nord est un paradis pour les cyclistes. Ce parc linéaire vous permet de manger sans souci des aliments riches qui vous serviront de carburant lors de votre odysée dans la campagne québécoise.





## DAY 1

DISTANCE COVERED/DISTANCE PARCOURUE: 55 KM

**S**aint-Jérôme, a bustling town located less than an hour's drive northwest of Montreal, is the gateway to the Laurentian Mountains. It's also Kilometre Zero, where my husband and I begin—and end—our bike trek along Le P'tit Train du Nord. The "Little Train of the North" ceased all rail service in 1989 and was reborn as a multi-use trail (well, bikes and pedestrians only) in 1996.

We opt for the most popular

route among cyclists: hopping on a shuttle bus north to Mont-Laurier, and then cycling the 200 km back to Saint-Jérôme over four days, taking advantage of the geography—it's mostly downhill biking south—while still burning calories.

When the shuttle bus delivers us and our bikes in the town of Mont-Laurier after our two-and-a-half-hour drive, there is a chill in the air and the late-August grey sky threatens rain. We quickly hop on our bikes and ride the trail

into the forest. The day brightens and there's a lazy, end-of-summer sweetness in the air. The leaves are already starting to turn, hinting at the spectacular show to come.

While 50 or 60 km seems like an epic ride, it's not when you have an entire, carefree day to complete it. Before we know it, we arrive at our first inn for the night, Auberge l'Île de France in the village of Nominique. We kick-stand our bikes and unwind in our room before dinner.

Torontonians Heiko Dechau, a German-born chef, and Nancy Pilote, a former nurse, bought the place in 2015 to fulfill their dream of running an inn and restaurant.

After trail food—sandwiches, apples and granola bars—we are ravenous. We devour an *amuse-bouche* of bread, garden-fresh bruschetta and garlicky hummus, spoon up the herb-scented broccoli and cauliflower soup and polish off tender sirloin steaks with pepper sauce and vegetables.



HEIKO DECHAU AND/  
ET NANCY PILOTE



SIRLOIN STEAKS WITH PEPPER SAUCE AND VEGETABLES/  
BIFTECK DE SURLONGE AVEC SAUCE AU POIVRE ET LÉGUMES

## JOUR 1

CALORIES BURNED/CALORIES BRÛLÉES: 2,000

**S**aint-Jérôme, une ville animée à moins d'une heure au nord-ouest de Montréal, est l'entrée qui mène aux Laurentides. C'est aussi le kilomètre zéro pour mon mari et moi, qui marquera le début et la fin de notre randonnée sur le P'tit Train du Nord. Le P'tit Train du Nord a cessé d'offrir un service ferroviaire en 1989 pour renaître comme piste multifonctionnelle (pour les vélos et les piétons seulement) en 1996.

Nous optons pour l'itinéraire le plus populaire à vélo : nous sautons dans

une navette vers Mont-Laurier au nord puis nous parcourons à vélo les 200 km qui nous séparent de Saint-Jérôme en quatre jours, tirant parti de la géographie (majoritairement en pente vers le sud) tout en brûlant des calories.

Quand la navette nous dépose avec nos vélos dans la ville de Mont-Laurier après les deux heures et demie de route, le fond de l'air est frais et le ciel gris de la fin août indique une possibilité d'orage. Nous sautons sur nos vélos et suivons le sentier dans la forêt. Le jour est clair et on

sent dans l'air une fin d'été douce et paresseuse. Les feuilles commencent déjà à changer de couleur, annonçant le spectacle à venir.

Même si 50 ou 60 km semble une distance épique, il n'en est rien lorsque vous avez toute la journée. En effet, nous voilà déjà rendus à notre première auberge, l'Île de France, dans le village de Nominique. Nous stationnons nos vélos et allons nous relaxer dans notre chambre avant le souper.

Les Torontois Heiko Dechau, chef né en Allemagne, et Nancy Pilote,

ancienne infirmière, ont acheté l'endroit en 2015 pour réaliser leur rêve de s'occuper d'une auberge restaurant. Après nos collations de randonnée (sandwichs, pommes et barres de céréales) nous sommes affamés. Nous dévorons les amuse-bouches de pain, de bruschetta fraîche du jardin et de houmous à l'ail, avalons la soupe brocoli chou-fleur parfumée aux herbes et finissons le repas avec des biftecks de surlonge à la sauce au poivre et leur accompagnement de légumes.



**B**reakfast at the Auberge l'Île de France is a carb-loading delight: eggs Benedict with fruit, rösti, toast and jam. The lobby has pitchers of ice water, so we can fill our canteens for the trek ahead.

Heading south toward the famed resort area of Mont-Tremblant, we encounter more cyclists along the trail; a mix of young families out for fun and locals commuting to work. Cycling is part of the culture in the communities along Le P'tit Train du Nord. Drivers courteously stop and let us cross the road, even when they have the right of way.

We pedal through gorgeous farmland, pausing to admire pastures full of content "Oreo" cows—brownish-black beef cattle with white bands around their middles. We fly along a section of trail just before the village of Labelle, braking at the popular La Gare de Labelle.

At this former train station—now a rustic-cozy inn, bar and café—we tuck into a full-fat cream of celery soup, followed by juicy burgers and duck-fat fries. We toast our good fortune with that very Québécois expression, *La grosse vie sale*.

Along with carbs, we've already gobbled up 38 km with just 25 km to go. Our post-lunch pedalling is more leisurely. From Labelle to just before Mont-Tremblant, the paved path turns to crushed stone, a country-lane experience easily navigated by our bikes.

Too soon, we roll into downtown Mont-Tremblant and check into Auberge le Voyageur B&B. The bright and airy inn doesn't serve dinner, so it's a quick walk—a perfect stretch for our aching quads—to Crêperie Catherine. There we enjoy the savoury and sweet, such as the Poire William, a whisper-thin crêpe with pears, ice cream and chocolate sauce.



EGGS BENEDICT WITH FRUIT/  
OUFS/BÉNÉDICTINE ET FRUITS



## JOUR 2

Le déjeuner à l'Auberge l'Île de France est un délice débordant de calories : des œufs bénédictine, des fruits, du rösti, des rôties et de la confiture. Dans le hall d'entrée, nous trouvons des pichets d'eau glacée que nous utilisons pour remplir nos gourdes.

Nous nous dirigeons vers le célèbre centre de villégiature de Mont-Tremblant au sud et rencontrons plus de cyclistes le long de la route, un mélange de jeunes familles sorties pour s'amuser et de travailleurs. Le vélo fait partie de la culture des communautés vivant le long du P'tit Train du Nord. Les conducteurs s'arrêtent poliment pour nous laisser passer, même quand ils ont priorité.

Nous pédalons dans les terres agricoles et nous arrêtons parfois pour admirer les pâturages remplis de vaches « Oréo » satisfaites, dont la robe noir brunâtre est séparée au milieu par une bande blanche. Nous nous arrêtons à la Gare de Labelle. Dans cette ancienne gare devenue une auberge café bar rustique et confortable nous engouffrons une crème de céleri et des hamburgers juteux accompagnés de frites au gras de canard. Nous trinquons à notre chance en nous souhaitant « la grosse vie sale », une expression très québécoise.

En plus des calories, nous avons englouti 38 km et il nous en reste seulement 25 à faire. Après dîner, nous pédalons certes plus lentement. De Labelle à Mont-Tremblant, la piste pavée est un chemin de campagne de pierre concassée que nous n'avons pas de mal à parcourir grâce à nos vélos hybrides.

Nous arrivons trop tôt à notre goût à notre auberge à Mont-Tremblant, lumineuse, aérée et immaculée : le Voyageur B&B. On n'y sert pas le souper, alors nous marchons quelques minutes jusqu'à la crêperie Catherine tout près, ce qui nous donne l'occasion d'étirer nos quadriceps endoloris. Nous goûtons aux saveurs sucrées de la « poire William », une crêpe mince garnie de poires, de crème glacée et de sauce au chocolat. ➔



A JUICY BURGER FROM LA GARE DE LABELLE/  
UN BURGER JUTEUX DE LA GARDE DE LABELLE



CRÊPERIE CATHERINE



POIRE WILLIAM



AUBERGE LE VOYAGEUR B&B

Over a breakfast of feta-and-spinach omelettes and *cretons du maison*—a house-made minced veal and pork pâté—we chat with our hosts, Jean-Claude and Linda Poirier. The Poiriers are part of Cyclo-Gîtes, a group of three of the area's B&Bs that book bicycle tours along Le P'tit Train du Nord. Cycling is an economic driver for the region, says Jean-Claude, who hosts up to 1,000 pedallers a year.

By the time we finish breakfast, the sun has burned away the morning fog, illuminating the lush green grass and causing the goldenrod and *eupatoire maculée*, a wildflower growing along the trail, to gleam. The trail begins a gentle uphill climb before we coast downhill into the village of Val-David. This is as tough as the P'tit Train gets.

Le Baril Roulant, an inn and restaurant, is a magnet for thirsty cyclists. We relax on the balcony overlooking the Rivière du Nord, each sipping a flight of five beers. I balance the brew with the delicious—and messy—Shiva burger. It's all vegan, bursting with tofu, coconut, almonds, carrots and zucchini and Indian spices and served on beer bread with mango-pink-peppercorn chutney.

Our afternoon ride parallels the river as it flows into lake country. We pause to feed ducks near a set of rapids, bask in the sun and gawk at the mansion-like “cottages.” The sun is setting when we pedal our bikes to the Auberge de la Gare in Saint-Adèle for our last night of the trip.

Hostess Ginette Blais serves a hot broth fondue feast in the rustic dining room. We start with chilled, zesty gazpacho, then dunk copious quantities of vegetables in our choice of beef, lobster or vegetable broth. The *coup de grâce*: apple pie and a divine chocolate cake.



SHIVA BURGER/BURGER SHIVA



JEAN-CLAUDE AND LINDA POIRIER



ZESTY GASPACHO/  
GASPACHO PIQUANT

Le petit déjeuner, constitué d'omelettes féta épinards et de creton porc et veau maison, est une belle occasion de discuter avec nos hôtes, Jean-Claude et Linda Poirier. Les Poirier font partie de Cyclo-Gîtes, un groupe de trois B&B qui organisent des excursions de vélo sur le P'tit Train du Nord. Le vélo participe grandement à la vie économique de la région, dit Jean-Claude, qui accueille jusqu'à 1 000 cyclistes par année.

Le temps de finir notre déjeuner et le soleil a brûlé de ses rayons le brouillard matinal. La piste commence par une montée en pente douce qui mène à une descente en roue libre jusqu'au village de Val-David. Voilà, la partie la plus difficile du P'tit Train est passée.

Le Baril Roulant, une auberge restaurant brasserie et pub, attire les cyclistes assoiffés comme un aimant. Nous prenons l'air sur le balcon donnant sur la rivière du Nord, en savourant chacun cinq bières. J'y ajoute un délicieux (et dégoulinant) hamburger Shiva, complètement végane, débordant de tofu, de noix de coco, d'amandes, de carottes, de courgettes et d'épices, servi sur un pain à la bière avec du chutney à la mangue et au poivre rose.

Notre randonnée d'après-midi longe la rivière, qui pénètre dans les terres aux mille lacs. Nous nous arrêtons pour nourrir les canards près de rapides, nous étendons au soleil et regardons d'un air abruti les chalets qui ressemblent à des manoirs. Le soleil est en train de se coucher quand nous arrivons à l'Auberge de la Gare à Saint-Adèle pour notre dernière nuit.

L'hôtesse Ginette Blais nous sert un festin de fondue chinoise dans une salle à manger rustique. Après l'entrée de gazpacho froid et piquant, nous trempions des quantités copieuses de légumes dans un bouillon de bœuf, de homard ou de légume, à notre choix. Notre coup de grâce prend la forme d'une tarte aux pommes maison et d'un divin gâteau au chocolat.



BELGIAN WAFFLES/GAUFRES BELGES



THE ARCH IN/  
L'ARCHE DE SAINT-JÉRÔME



CATHEDRAL/CATHÉDRALE  
SAINT-JÉRÔME

## DAY 4

**DISTANCE COVERED/DISTANCE PARCOURUE: 27.4 KM**  
**CALORIES BURNED/CALORIES BRÛLÉES: 841**

## JOUR 4

**T**he last day of our trip is *pur plaisir*—pure pleasure. It begins with the inn's Belgian waffles topped with blueberries and bananas, slathered with maple syrup.

There are fewer than 28 km left and it's mostly downhill, with the Rivière du Nord languidly winding in and out of view. We savour every moment of the final leg of our glorious ride before it starts to get increasingly busy.

We are joined by cycling families, groups of picnickers, and serious weekend warriors, a.k.a.

MAMILs (Middle-Aged Men In Lycra), who blast by the rest of us.

Back near Saint-Jérôme, Le P'tit Train du Nord transforms into a city bike path. We pedal under the arch marking Kilometre Zero and ride into Place de la Gare, a big, festive square with departing and arriving cyclists taking photos and resting weary legs at outdoor cafés. We join the café crowd and indulge on greasy-but-great burgers with thick-cut, high-calorie fries—and a side of carrot sticks—before reluctantly returning our bicycle rentals.

**L**e dernier jour de notre voyage s'inscrit dans la case pur plaisir. On nous sert des gaufres belges recouvertes de bleuets et de bananes arrosées de sirop d'érable.

Il reste moins de 28 km, pour la plupart en descente, et la rivière du Nord ondule mollement dans et hors de notre champ de vision. Nous savourons chaque instant de la dernière partie de notre randonnée, puis la circulation est de plus en plus dense. Nous sommes rejoints par des familles, des pique-niqueurs et des sportifs du dimanche, alias les H.A.M.E.L. (hommes d'âge mûr en Lycra), qui nous dépassent en coup de vent.

sent en coup de vent.

De retour près de Saint-Jérôme, Le P'tit Train du Nord se transforme en piste cyclable urbaine. Nous pédalons sous l'arche du kilomètre zéro et roulons jusqu'à place de la Gare, une grande place festive accueillant les cyclistes à leur départ ou à leur retour, qui prennent des photos et reposent leurs jambes fatiguées sur la terrasse de cafés. Nous rejoignons la foule des cafés et dégustons de délicieux hamburgers, des frites épaisses et riches en calories et des bâtonnets de carottes avant de retourner à contrecœur au service de location de vélo.

## BIKE-PACKING

## LES BAGAGES À VÉLO

To ensure comfort, and save your back and legs, travel light. Send your luggage ahead to each overnight location, and invest in a basket or rack pack (you will feel that backpack after 10 km). Here is what you should bring:

- Sunglasses and a map
- Cycling jerseys or breathable shirts
- Waterproof—and breathable—jacket and rain pants
- Balm for saddle sores
- Cycling shoes or stiff-soled, light hiking boots
- A helmet, with a rain cover
- Cycling jacket and tights for chilly mornings
- Padded cycling gloves and bike shorts
- A water bottle and high-energy snacks
- Basic tool kit and tire pump (may be provided by bike rental company)



There's no charge to ride Le P'tit Train du Nord, which is open from May to October. Autobus Le Petit Train Du Nord rents bikes and both it and Cyclo-Gîtes arrange multi-day trips with lodgings and meals.



Pour être à l'aise et épargner votre dos et vos jambes, voyagez aussi légèrement que possible. Envoyez vos bagages à votre prochain lieu d'hébergement et achetez un panier ou un porte-bagages (vous sentirez votre sac à dos après 10 km)

- Lunettes de soleil et carte
- Maillots de cyclisme ou hauts respirants
- Imperméable respirant et pantalon de pluie
- Baume pour les blessures de selle
- Chaussures de vélo ou bottes de randonnée légères à semelle rigide
- Casque et housse imperméable
- Veste et collants de cyclisme pour les matins frais
- Gants et shorts matelassés
- Bouteille d'eau et collations
- Trousse d'outils de base et pompe à vélo (le service de location de vélo peut vous les fournir)



La piste est gratuite et ouverte de mai à octobre. Autobus Le Petit Train du Nord offre un service de location de vélos et, comme Cyclo-Gîtes, propose des forfaits de plusieurs jours qui incluent l'hébergement et les repas. ←

### GETTING THERE

WestJet flies to Montreal 24 times a day from seven Canadian cities.



### S'Y RENDRE

WestJet dessert Montréal 24 fois par jour au départ de sept villes canadiennes.