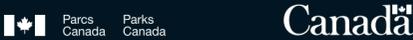




# Sentiers de vélo de montagne dans le secteur de Banff



**Bienvenue dans le parc national Banff**, le premier et le plus célèbre des parcs nationaux du Canada. Ce joyau naturel renferme plus de 360 km de pistes de vélo et le cyclisme est donc un excellent moyen d'en faire l'exploration. Les pistes varient de faciles à difficiles, et la saison du cyclisme s'étend généralement de mai à octobre. Le présent guide vous aidera à planifier des excursions de vélo de montagne agréables et sécuritaires en perturbant le moins possible l'environnement.

Parcs Canada invite les visiteurs à pratiquer le vélo de montagne pour découvrir les sommets déchiquetés, les vallées larges, les glaciers, les prés alpins et les espaces fauniques qui donnent au parc national Banff son caractère spectaculaire.

Si vous préférez le freeride ou la descente, nous vous suggérons des secteurs tels que Golden ou Fernie, en Colombie-Britannique, ou encore le parc olympique de Calgary, où les sentiers sont conçus pour ce genre d'activité.

## La faune et les humains



Les parcs nationaux des Rocheuses canadiennes abritent des animaux sauvages tels le wapiti, le loup, et le couguar, et représentent une partie importante de l'habitat restant du grizzli et de l'ours noir en Amérique du Nord. Pour élever leur progéniture et soutenir une population saine, les animaux sauvages ont besoin d'un habitat de qualité de la plus grande superficie possible. Ils doivent pouvoir y accéder en faisant un minimum de rencontres avec des humains.

**Sachez que vous pourriez rencontrer des animaux sauvages, même sur les routes et les sentiers asphaltés.**

### Conseils :

- **Transportez une bombonne de gaz poivré en tout temps**, gardez-la à portée de la main, et sachez vous en servir. Pour visionner une vidéo sur le mode d'emploi du gaz poivré, rendez-vous au site : [parcsCanada.gc.ca/gaz-poivre](http://parcsCanada.gc.ca/gaz-poivre)
- **Ralentissez et faites du bruit.** En roulant vite et en silence, vous vous exposez à des risques de rencontres soudaines avec des animaux sauvages. Réduisez votre vitesse dans les secteurs broussaillieux et à l'approche de virages sans visibilité. Déplacez-vous en groupe, soyez vigilant et prenez l'habitude de scruter le parcours devant vous.

Si vous voyez ou rencontrez un ours, un couguar, un loup, ou un coyote, signalez-le au personnel de Parcs Canada en appelant au 403-762-1470 dès que vous pouvez le faire sans danger.

[parcsCanada.gc.ca/faune-banff](http://parcsCanada.gc.ca/faune-banff)

## Suggestions de parcours

Vous êtes à la recherche d'une expérience de vélo comme nulle autre? Les parcours décrits ci-dessous vous proposent des paysages de montagne saisissants, des courbes fluides et un défi à la hauteur de vos attentes.

### 5 Pistes riveraines

Si l'excursion de vos rêves s'assortit de moments de contemplation près d'une rivière, le **sentier de la Rivière-Spray (tronçons est et ouest) (5)** devraient figurer sur votre liste. Cette piste large qui traverse la forêt est ponctuée de pentes douces et de grandes courbes. Elle est idéale pour une sortie en famille, car on y trouve l'aire de pique-nique parfaite près du pont de la rivière Spray. Soyez aux aguets – le sentier est aussi fréquenté par les adeptes de l'équitation et les animaux sauvages.

### 14 Pistes panoramiques

Ne manquez pas l'excursion depuis les **cheminées des fées à Surprise Corner (14)**, l'une des plus panoramiques du parc. Cette piste débute près de la ville, en face du camping du Mont-Tunnel, et décrit une série de montées et de descentes soutenues tout en traversant des prés et en longeant une rivière. Vous aurez des vues splendides sur le mont Rundie, les vallées de la Bow et de la Spray, et le célèbre hôtel Fairmont Banff Springs surplombant les chutes Bow. Apportez un appareil photo et un casse-croûte... et n'oubliez pas de rapporter vos restes.

### 12 et 19 Aventure technique

C'est le temps d'une excursion d'aventure! La piste du **Lac-Minnewanka (12)** et la piste **Topp Notch (19)** sont toutes deux destinées aux cyclistes chevronnés. Il vaut mieux réserver la piste du Lac-Minnewanka pour le début du printemps ou la fin de l'automne. Les nouvelles restrictions imposées pendant l'été visent à protéger les cyclistes et la faune pendant la saison des baies. La piste Topp Notch décrit un parcours incroyablement fluide dans un décor rempli d'éléments naturels et bâtis. Après la descente, faite la boucle des **sentiers de haut niveau du mont Tunnel (16)** pour refaire l'expérience de cette randonnée exaltante.



## Promenades en famille

Les parcours décrits plus bas sont excellents pour les débutants, les enfants et les cyclistes à la recherche d'une aventure peu exigeante et agrémentée de panoramas spectaculaires. La plupart des parcours sont asphaltés, et la dénivellation est négligeable. Apportez un pique-nique ou une collation et savourez un moment de détente à l'une des haltes. N'oubliez pas : vous devez rapporter tout ce que vous avez apporté en promenade.

### 1 Sundance

**3,7 km aller seulement**  
**Point de départ :** Lieu historique national Cave and Basin

Idéal pour les enfants et les bébés en remorque, ce sentier asphalté longe la Bow tout en montant doucement jusqu'à l'aire de pique-nique du Canyon-Sundance, où vous pouvez explorer un joli sentier de randonnée riverain. Si vous désirez visiter le canyon, apportez un cadenas pour votre vélo. Sentier de raccordement : **Ruisseau-Healy (4)**.

### 2 Boucle du Camping-du-Mont-Tunnel

**Boucle de 6,4 km**  
**Point de départ :** Camping du Mont-Tunnel

Idéale pour les débutants et les enfants, cette piste de gravier toute simple décrit une grande boucle autour du camping du Mont-Tunnel. Vous trouverez de nombreux endroits où vous arrêter pour un repos. Attention aux promeneurs, aux wapitis, aux chevreuils et aux coyotes.

### 3 Sentier de l'Héritage

**29 km aller seulement**  
**Points de départ :** Aires de fréquentation diurne de la Vue-sur-la-Vallée, des Étangs-Cascade, des Lacs-Vermilion et Fireside, ou à l'extrémité est de l'avenue Banff

Le sentier de l'Héritage du parc national Banff offre à tous les groupes d'amateurs de plein air – cyclistes, coureurs, adeptes du ski à roulettes et amateurs de plein air – 29 km de routes et de pistes asphaltées agrémentées d'aires de repos et de pique-nique, le tout dans un décor spectaculaire. Cette piste trois-saisons relie la promenade de la Vallée-de-la-Bow à Banff, aux étangs Cascade, au poste d'entrée Est et à Canmore. Elle est généralement exempte de neige et praticable d'avril à octobre. À ne pas manquer.

## Parcours faciles

### 4 Ruisseau Healy

**5,5 km aller seulement**  
**Point de départ :** Stationnement du ruisseau Healy/Brewster

Ce sentier boisé situé à proximité de la ville de Banff est idéal pour les visiteurs qui veulent obtenir un avant-goût de l'arrière-pays. Pour un trajet plus court (aller seulement), faites-vous déposer au terrain de stationnement du ruisseau Healy/Brewster et, à la fin du sentier du Ruisseau-Healy, faite un petit détour au canyon Sundance (apportez un cadenas à vélo, car il est interdit d'aller à vélo dans le canyon). Après le canyon, continuez sur le sentier **Sundance (1)** jusqu'au lieu historique national Cave and Basin. De là, empruntez le court sentier qui longe l'avenue Cave pour vous rendre au terrain de stationnement juste avant le pont de l'avenue Banff.

### 15 Boucle de la Terrasse-Tunnel

Cet ancien chemin coupe-feu communique avec de très jolis sentiers pédestres près de la ligne de partage des eaux. Apportez un cadenas, pour le cas où vous voudriez garer votre vélo au bout de la route, et continuez à pied pour atteindre les destinations les plus courues pour la randonnée, comme l'auberge Shadow Lake Lodge, le lac Shadow et le lac Egypt.

### 11 Rivière Spray et ruisseau Goat

**18,7 km aller seulement (sentier facile sur les premiers 10 km, puis de difficulté modérée jusqu'à Canmore)**  
**Point de départ :** Début du sentier de la Rivière-Spray (tronçon ouest) derrière le Fairmont Banff Springs

Cette populaire piste ondulante à deux voies suit la Spray sur 10 km avant d'arriver à un embranchement facile à manquer qui bifurque vers la gauche, juste après une courte descente. Tournez à gauche, puis traversez le pont. De là, le sentier devient modérément difficile, car il monte graduellement sur les pentes inférieures du mont Rundie, pour déboucher sur le terrain de stationnement du ruisseau Goat sur la route Smith-Domin, en amont de Canmore. Vous pouvez aussi prendre la navette jusqu'au point de départ du sentier du Ruisseau-Goat et dévaler la longue pente douce jusqu'à Banff. Raccordements : Centre nordique de Canmore (prenez le sentier de Banff) et **sentier riverain Rundie (20)** et route du terrain de golf. Nota : La piste du Ruisseau-Goat est argileuse; elle est déconseillée par temps humide.

### 5 Rivière Spray, tronçons est et ouest

**5,7 km aller seulement depuis le point de départ est du sentier de la Rivière-Spray (route du terrain de golf) jusqu'au pont de la rivière Spray**

**5,6 km aller seulement depuis le pont de la rivière Spray jusqu'au point de départ ouest du sentier de la Rivière-Spray**

Cette piste en gravier ondulante à deux voies peut être parcourue en boucle dans les deux sens ou être utilisée pour un aller-retour depuis l'un ou l'autre des points de départ. À vous de choisir votre propre aventure! La piste suit la tumultueuse Spray. Excellente pour une sortie en famille et un pique-nique près du pont. Cédez le passage aux cavaliers. Raccordement : **Rivière Spray et ruisseau Goat (11)**.

### 6 Étangs Cascade – Bankhead

**2,7 km aller seulement**  
**Points de départ :** Aire de fréquentation diurne des Étangs-Cascade ou route du Lac-Minnewanka

Des étangs Cascade, dépassez les tables de pique-nique, franchissez le ruisseau et tournez à gauche pour traverser la route du Lac-Minnewanka. De là, suivez l'ancien talus de la voie ferrée du Canadien Pacifique jusqu'au village fantôme de Bankhead. Pour le retour, refaites le trajet en sens inverse.

### 7 Cascade

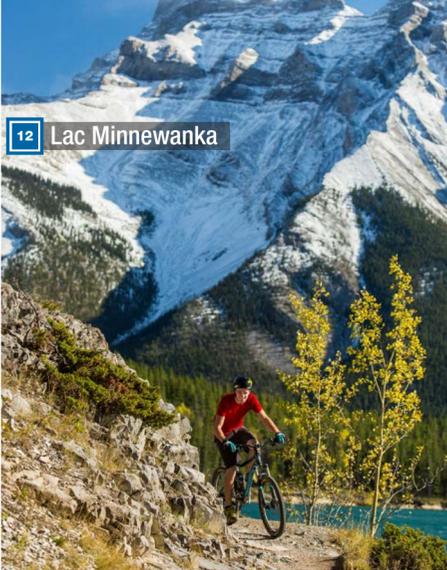
**14,6 km aller seulement**  
**Point de départ :** Stationnement d'Upper Bankhead

Cet ancien chemin coupe-feu est aujourd'hui une piste de gravier à deux voies qui débute par une ascension soutenue. Il s'enfonce dans les étendues sauvages de la vallée de la Cascade et traverse un habitat de choix pour les ours. La piste cyclable se termine en milieu isolé, au camping rustique du Ruisseau-Stoney (Cr15).

### 8 Château d'eau

**4,3 km aller seulement**  
**Points de départ :** Aire de fréquentation diurne des Étangs-Cascade ou aire de fréquentation diurne du Lac-Johnson

Cette piste débute à l'extrémité nord-est de l'étang, traverse un petit ruisseau et grimpe une série de marches presque « impossibles à monter à vélo » (préparez-vous à transporter votre monture sur ce tronçon de difficulté modérée). Le reste du trajet est facile et se fait sur une voie unique qui serpente au pied de l'escarpement dominant la Transcanadienne. Vous aurez une vue splendide sur la vallée de la Bow et ses géants emblématiques, les monts Rundie et Cascade. Une fois au château d'eau, empruntez le chemin de gravier sur une courte distance pour vous rendre au lac Johnson. Ce sentier se prête bien à un aller-retour indépendamment du point de départ choisi.



### 12 Lac Minnewanka

**4,8 km aller seulement**  
**Points de départ :** Stationnement des cheminées des fées ou de Surprise Corner

Cette piste se parcourt dans les deux sens, mais elle est plus agréable du nord au sud. Peu importe la direction choisie, elle offre une expérience exaltante, agrémentée de quelques montées et descentes abruptes. Le parcours vous donne accès à des vues spectaculaires sur le mont Rundie, suit un embranchement de la Bow sur une courte distance et monte un escalier où vous devrez transporter votre vélo.

### 16 Pistes de haut niveau du mont Tunnel

**Boucle de 2,7 km**  
**Point de départ :** Promenade du Mont-Tunnel, près du réservoir

Ces pistes de haut niveau et tout en méandres comportent des structures en bois, des plateformes arquées, un mur, des ponts-échelles, des passages étroits et des lacets sans fin. Les randonneurs empruntent habituellement le sentier *Star Wars* et font la boucle du sentier *Return of the Jedi*. Ces pistes ont été conçues et aménagées en collaboration avec la Bow Valley Mountain Bike Alliance.

## Parcours modérés

### 9 Ruisseau Brewster

**8,5 km aller seulement**  
**Points de départ :** Lieu historique national Cave and Basin ou terrain de stationnement Healy/Brewster

Empruntez la piste **Sundance (1)** et/ou le **sentier du Ruisseau-Healy (4)** jusqu'au sentier du Ruisseau-Brewster. Cette piste à deux voies décrit une ascension soutenue dans la vallée du ruisseau Brewster jusqu'au Sundance Lodge (services réservés aux clients). Le trajet jusqu'à l'auberge ne convient pas aux débutants. La piste est utilisée pour les excursions d'équitation commerciales et n'est pas recommandée par temps humide.

### 10 Redearth

**10 km aller seulement**  
**Point de départ :** Stationnement du ruisseau Redearth

Cet ancien chemin coupe-feu communique avec de très jolis sentiers pédestres près de la ligne de partage des eaux. Apportez un cadenas, pour le cas où vous voudriez garer votre vélo au bout de la route, et continuez à pied pour atteindre les destinations les plus courues pour la randonnée, comme l'auberge Shadow Lake Lodge, le lac Shadow et le lac Egypt.

### 11 Rivière Spray et ruisseau Goat

**18,7 km aller seulement (sentier facile sur les premiers 10 km, puis de difficulté modérée jusqu'à Canmore)**  
**Point de départ :** Début du sentier de la Rivière-Spray (tronçon ouest) derrière le Fairmont Banff Springs

Cette populaire piste ondulante à deux voies suit la Spray sur 10 km avant d'arriver à un embranchement facile à manquer qui bifurque vers la gauche, juste après une courte descente. Tournez à gauche, puis traversez le pont. De là, le sentier devient modérément difficile, car il monte graduellement sur les pentes inférieures du mont Rundie, pour déboucher sur le terrain de stationnement du ruisseau Goat sur la route Smith-Domin, en amont de Canmore. Vous pouvez aussi prendre la navette jusqu'au point de départ du sentier du Ruisseau-Goat et dévaler la longue pente douce jusqu'à Banff. Raccordements : Centre nordique de Canmore (prenez le sentier de Banff) et **sentier riverain Rundie (20)** et route du terrain de golf. Nota : La piste du Ruisseau-Goat est argileuse; elle est déconseillée par temps humide.

### 12 Lac Minnewanka

**29,4 km aller seulement**  
**Point de départ :** Aire de fréquentation diurne du Lac-Minnewanka, pavillon au fond de l'aire de pique-nique

Ne vous laissez pas duper par le début de ce parcours emblématique : le degré de difficulté et le caractère isolé de ce sentier exigent une excellente forme physique, de bonnes techniques de manipulation de vélo et de la préparation. Ce parcours à flanc de colline exigeant et parfois exposé grimpe de manière abrupte pour sortir du canyon Stewart et déboucher sur une voie unique ondulante qui s'étend vers l'est, en direction de la limite du parc, dans la vallée Devil's Gap. Cette piste vous donne accès à plusieurs destinations, dont l'intersection du sentier du Col-Aylmer (16 km aller-retour) et le chalet de patrouille (32 km aller-retour). Elle est très fréquentée par les randonneurs, il est donc recommandé de choisir un jour de semaine en mai et juin, ainsi qu'en septembre et octobre. **Nota : Les vélos sont interdits sur la piste entre le 10 juillet et le 15 septembre.**

### 13 Sentier de l'Avenue-Banff

**3,3 km aller seulement**  
**Points de départ :** Extrémité est de l'avenue Banff, à l'intersection avec le sentier de l'Héritage, ou route du Mont-Tunnel

Ce sentier ondulant suit un parcours parallèle à l'avenue Banff. Vous pouvez accéder à ce sentier à partir du sentier de l'Héritage, à l'extrémité est de l'avenue Banff. Parcourez une distance de 100 m à pied ou à vélo jusqu'à ce que vous voyiez un sentier escarpé qui s'enfonce dans la forêt dense. Le sentier se nivelle peu à peu avant de déboucher sur un pré. Dirigez-vous vers la gauche sur une agréable piste à voie unique ondulante. La piste rejoint la route du Mont-Tunnel. Pour le retour, rebroussez chemin ou, pour une randonnée plus longue vers la ville, engagez-vous sur la **boucle de la Terrasse-Tunnel (15)**, puis sur le **sentier Coastline** pour regagner la ville par le **sentier des Cheminées-des-fées à Surprise Corner (14)**.

### 14 De Surprise Corner au belvédère des Cheminées-des-Fées

**4,8 km aller seulement**  
**Points de départ :** Stationnement des cheminées des fées ou de Surprise Corner

Cette piste se parcourt dans les deux sens, mais elle est plus agréable du nord au sud. Peu importe la direction choisie, elle offre une expérience exaltante, agrémentée de quelques montées et descentes abruptes. Le parcours vous donne accès à des vues spectaculaires sur le mont Rundie, suit un embranchement de la Bow sur une courte distance et monte un escalier où vous devrez transporter votre vélo.

### 15 Boucle de la Terrasse-Tunnel

**Boucle de 9,7 km**  
**Points de départ :** Stationnement des cheminées des fées ou camping du Mont-Tunnel

Généralement parcourue dans le sens des aiguilles d'une montre, cette boucle sinueuse et variée à voie unique raccorde les sentiers *The Spine*, *Coastline*, *Teddy Bear's Picnic* et *Don's Bypass* en gagnant peu d'altitude et convient bien aux débutants. Profitez des vues spectaculaires sur deux emblèmes du parc, le mont Rundie et le mont Cascade, ainsi que sur le chaînon Fairholme. Certains tronçons longent des parois exposées. Descendez de selle si vous n'êtes pas à l'aise. Raccordement : **Pied de l'escarpement (23)** et sentier des **Cheminées-des-fées à Surprise Corner (14)**.

### 16 Pistes de haut niveau du mont Tunnel

**Boucle de 2,7 km**  
**Point de départ :** Promenade du Mont-Tunnel, près du réservoir

Ces pistes de haut niveau et tout en méandres comportent des structures en bois, des plateformes arquées, un mur, des ponts-échelles, des passages étroits et des lacets sans fin. Les randonneurs empruntent habituellement le sentier *Star Wars* et font la boucle du sentier *Return of the Jedi*. Ces pistes ont été conçues et aménagées en collaboration avec la Bow Valley Mountain Bike Alliance.

## Parcours difficiles

### 17 Secteur Middle Springs

**7 km de sentiers**  
**Point de départ :** Début du sentier de la Rivière-Spray (tronçon ouest) ou mont Sulphur

Plusieurs boucles raccordent le secteur Middle Springs à la tête du sentier de la Rivière-Spray (tronçon ouest) et au stationnement des sources Upper Hot Springs de Banff. Certains tronçons du sentier sont empruntés par des pourvoyeurs d'excursions à cheval et deviennent plutôt boueux par temps humide.

### 18 Versant arrière du mont Sulphur

**7,8 km aller seulement**  
**Point de départ :** Lieu historique national Cave and Basin

Ce sentier est réservé à ceux qui souhaitent mettre leur endurance à l'épreuve. Suivez le sentier **Sundance (1)** sur 2,6 km jusqu'à la jonction où vous trouverez l'embranchement vers l'est du sentier du Mont-Sulphur (tronçon ouest). À partir de là, cette voie d'accès vers une ancienne station météorologique devient une ascension exigeante. Soyez prudent et faite des pauses pour refroidir vos freins en descendant par le même chemin – les vélos sont interdits sur le trottoir en bois du Pic-Sanson, dans le téléphérique et sur le sentier du côté est du mont Sulphur.

## Parcours difficiles

### 19 Piste Topp Notch

**3,9 km aller seulement**  
**Point de départ :** Promenade du Mont-Tunnel, près du réservoir, à l'ouest de l'entrée des pistes de haut niveau du mont Tunnel (16)

Cette piste de haut niveau est réservée aux randonneurs expérimentés et commence par un passage difficile – si vous ne pouvez pas le franchir, revenez au sentier *Star Wars* pour redescendre. Cette piste toute en méandres est un peu plus exigeante que les **pistes de haut niveau du mont Tunnel (16)** et comporte des structures en bois, des plateformes arquées, des ponts-échelles, des passages étroits et des lacets sans fin. À la fin se trouve un raccordement au sentier *Return of the Jedi*. Remontez la côte pour une autre promenade, ou continuez jusqu'au sentier des **Cheminées-des-Fées à Surprise Corner (14)** pour rentrer en ville.

### 20 Sentier riverain Rundie

**13,9 km aller seulement**  
**Point de départ :** Route du terrain de golf (pavillon au fond)

Les cyclistes de niveau intermédiaire et avancé apprécieront le défi que les attend sur ces montagnes russes raboteuses qui relient Banff et Canmore. Après 8 km sur une voie unique rugueuse et sillonnée de racines, vous empruntez un tronçon à deux voies de 6 km jusqu'au centre nordique de Canmore. Munissez-vous d'une bonne suspension (avant et arrière) et d'une trousse de réparation; en raison du caractère isolé de cette piste, une panne pourrait se révéler problématique. Raccordement : Centre nordique de Canmore (piste de Banff), **rivière Spray et ruisseau Goat (11)** et route du terrain de golf.

### 21 Tronçon inférieur du sentier Stoney Squaw

**4,2 km aller seulement**  
**Point de départ :** Stationnement de la station de ski Norquay

Il s'agit d'un excellent choix pour les cyclistes de niveau intermédiaire qui veulent améliorer leurs compétences techniques. Dépassez le pavillon de jour et descendez le chemin de dessert de la station de ski sur 1,4 km. Guettez à votre droite un panneau indiquant l'entrée. Cette piste abrupte à flanc de colline comporte de nombreux tronçons raboteux et caillouteux, et elle descend de manière continue jusqu'à la route. Attention aux randonneurs, aux ours et aux cavaliers pendant cette descente rapide de haut niveau, et n'oubliez pas de refermer la barrière. Revenez à Banff en longeant la Transcanadienne, jusqu'à la sortie Norquay. Soyez prudent en marchant le long de ce tronçon achalandé de la route.

### 22 Tronçon supérieur du sentier Stoney Squaw

**Boucle de 4,8 km**  
**Point de départ :** Immédiatement à la droite au stationnement de la station de ski Norquay

Ce petit sentier étroit et difficile est parcouru de racines. Il grimpe, parfois de façon abrupte, dans une forêt dense jusqu'au sommet du mont Stoney Squaw. Si vous arrivez à conquérir ce sentier, vous serez une vedette! Profitez d'un casse-croûte et d'un repos bien mérité au point de vue, où le mont Cascade et la vallée de la Bow se dévoilent dans toute leur splendeur. De là, poursuivez votre route vers le nord et descendez sur un sentier rocheux et sinueux de haut niveau pour regagner les anciennes pentes de ski en amont du pavillon de jour du mont Norquay. Raccordement : **Tronçon inférieur du sentier Stoney Squaw (21)** pour une boucle difficile, mais facilement accessible à partir de Banff.

### 23 Pied de l'escarpement

**7,9 km de pistes**  
**Points de départ :** Stationnement des cheminées des fées ou camping du Mont-Tunnel

Un mélange exaltant – des tronçons exposés de haut niveau, des ascensions et des descentes longues et une piste étroite et sinueuse à une seule voie. Vous pouvez parcourir cette piste dans un sens ou dans l'autre pour accéder à des vues exceptionnelles. Empruntez les sentiers secondaires *Stinky D* et *Wolf Scat Alley* comme prolongements de la boucle principale. Le terrain de ce secteur est sensible à l'érosion et aux déplacements de la faune – roulez de manière responsable.



### 1 Sundance

## Planification et préparatifs

### Étiquette du cycliste

**Soyez un intendand des parcs des montagnes – roulez de manière responsable!** En empruntant des pistes non désignées ou fermées aux vélos, en traquant de nouveaux sentiers ou en roulant hors-piste, vous forcez la faune à abandonner son territoire et vous détruisez le sol et la végétation. Ces activités sont illégales, et les contrevenants sont passibles de poursuites en justice en vertu du *Règlement général sur les parcs nationaux*.

- **Faites attention aux ours.** Les cyclistes sont particulièrement vulnérables à des rencontres soudaines et dangereuses avec des ours, parce qu'ils roulent vite sans faire de bruit. Ralentissez, restez vigilant, transportez du gaz poivré et scrutez la piste devant vous.
- **Roulez sur les pistes désignées.** C'est à vous qu'il incombe de savoir où les vélos sont autorisés.
- **Évitez de faire du vélo dans des conditions extrêmes.** Les pistes détrempées, boueuses ou très sèches sont facilement endommagées.
- **Contribuez à préserver la qualité de nos sentiers.** Roulez sans patiner – évitez les dérapages causés par le freinage abrupt. Roulez par-dessus les obstacles plutôt que de les contourner. Si les obstacles dépassent votre niveau de compétence, descendez de selle.
- **Respectez vos limites.** L'inattention, même pour un court instant, pourrait compromettre votre sécurité et celle des autres.
- **Ne laissez aucune trace de votre passage.** Rapportez tout ce que vous avez apporté en excursion. Laissez les objets naturels et culturels là où vous les trouvez pour que les autres puissent les découvrir à leur tour.
- **Afin d'assurer votre sécurité, celle de la faune et de votre animal de compagnie :** Gardez votre chien en laisse et conservez-en la maîtrise en tout temps.
- **Cédez le passage.** Prévenez les autres usagers de votre présence. Doublez de manière sécuritaire et courtoise. Les cyclistes qui descendent doivent céder le passage à ceux qui montent.

### Partageons les sentiers

- Les pistes cyclables du parc national Banff sont des sentiers polyvalents. Attendez-vous à y rencontrer des randonneurs, des véhicules et des cavaliers. Conservez la maîtrise de votre vélo et soyez prêt à vous arrêter en tout temps.
- Soyez courtois si vous doublez d'autres cyclistes, des marcheurs ou des coureurs. Utilisez votre voix ou une clochette pour les prévenir de votre passage (à leur gauche), afin qu'ils aient la possibilité de se ranger à l'écart.
- Le vélo vous permet d'avancer rapidement et en silence, ce qui peut facilement effaroucher les chevaux. À l'approche de cavaliers arrivant en sens inverse, arrêtez et rangez-vous sur le bord du sentier pour permettre aux chevaux de passer. Pour doubler des cavaliers, ralentissez, avertissez-les de votre présence avant de les serrer de trop près et demandez-leur conseil sur la façon de procéder.

### Sécurité

- Vous êtes responsable de votre propre sécurité. Soyez prêt à affronter une panne ou un accident. Apprenez à réparer votre vélo et apportez les outils et les pièces nécessaires.
- Choisissez des excursions à la mesure des capacités de votre groupe. Restez prudent – commencez par des pistes courtes et faciles. Les employés du parc ou des magasins de bicyclettes peuvent vous aider à choisir un parcours convenable.
- Portez un casque et de l'équipement de protection approprié.
- Apportez des provisions, de l'eau et des vêtements de rechange. L'eau de surface pourrait être contaminée et non potable. Le temps change rapidement en montagne, et il peut neiger en toute saison.
- Communiquez à quelqu'un votre itinéraire et l'heure prévue de votre retour.
- Faites du vélo en groupe et ne vous séparez pas de vos compagnons.
- Évitez de porter des écouteurs. Restez alerte en tout temps.
- Demandez conseils au personnel du Centre d'accueil de Banff - description et état de la piste choisie et prévisions météorologiques.

## Renseignements supplémentaires

**Centres d'accueil de Banff :**  
224, avenue Banff et 327, avenue Railway  
403-762-1550  
[parcsCanada.gc.ca/banff](http://parcsCanada.gc.ca/banff)

**Rapport sur l'état des sentiers :**  
[parcsCanada.gc.ca/sentiersbanff](http://parcsCanada.gc.ca/sentiersbanff)

**Prévisions météorologiques d'Environnement Canada :**  
403-762-2088  
[meteo.gc.ca](http://meteo.gc.ca)

Pour louer des vélos ou vous procurer des cartes et des guides de poche du secteur de Banff, rendez-vous dans un point de vente d'articles de vélo.

Pour en savoir davantage sur les sentiers ou pour vous inscrire comme bénévole, communiquez avec la Bow Valley Mountain Bike Alliance (BVMBA)



**En cas d'URGENCE, faites le 911** ou le 403-762-4506 (téléphone satellite). Les téléphones cellulaires ne sont pas fiables partout dans le parc national.

# Promenades en famille

- 1 Sundance**  
3,7 km aller seulement  
Gain d'altitude de 75 m, perte d'altitude de 60 m
- 2 Boucle du Camping-du-Mont-Tunnel**  
Boucle de 6,4 km  
Gain d'altitude de 70 m
- 3 Sentier de l'Héritage (de Banff à Canmore)**  
29 km aller seulement  
Gain d'altitude de 24 m, perte d'altitude de 113 m

# Parcours faciles

- 4 Ruisseau Healy**  
5,5 km aller seulement  
Gain d'altitude de 95 m, perte d'altitude de 100 m
- 5 Rivière Spray, tronçons est et ouest**  
11,3 km aller-retour  
Gain d'altitude de 242 m, perte d'altitude de 113 m
- 6 Étangs Cascade – Bankhead**  
2,7 km aller seulement  
Gain d'altitude de 52 m, perte d'altitude de 12 m
- 7 Cascade**  
14,6 km aller seulement  
Gain d'altitude de 230 m, perte d'altitude de 60 m
- 8 Château d'eau**  
4,3 km aller seulement  
Gain d'altitude de 97 m, perte d'altitude de 82 m

# Parcours modérés

- 9 Ruisseau Brewster**  
8,5 km aller seulement  
Gain d'altitude de 280 m, perte d'altitude de 110 m
- 10 Redearth**  
10 km aller seulement  
Gain d'altitude de 330 m, perte d'altitude de 95 m
- 11 Rivière Spray et ruisseau Goat (Banff à Canmore)**  
18,7 km aller seulement  
Gain d'altitude de 435 m, perte d'altitude de 160 m
- 12 Lac Minnewanka**  
29,4 km aller seulement  
Elevation gain 45 m, perte d'altitude de 35 m
- 13 Sentier de l'Avenue-Banff**  
3,3 km aller seulement  
Gain d'altitude de 65 m, perte d'altitude de 50 m
- 14 De Surprise Corner au belvédère des Cheminées-des-Fées**  
4,8 km aller seulement  
Gain d'altitude de 115 m, perte d'altitude de 90 m
- 15 Boucle de la Terrasse-Tunnel**  
Boucle de 9,7 km  
Gain d'altitude de 60 m
- 16 Pistes de haut niveau du mont Tunnel**  
Boucle de 2,7 km  
Gain d'altitude de 80 m
- 17 Secteur Middle Springs**  
7 km de pistes  
Gain d'altitude de 124 m, perte d'altitude de 124 m
- 18 Versant arrière du mont Sulphur**  
7,8 km aller seulement  
Gain d'altitude de 885 m

# Parcours difficiles

- 19 Piste Topp Notch**  
3,9 km aller seulement  
Gain d'altitude de 299 m, perte d'altitude de 357 m
- 20 Sentier riverain Rundle (de Banff à Canmore)**  
13,9 km aller seulement  
Gain d'altitude de 265 m, perte d'altitude de 296 m
- 21 Tronçon inférieur du sentier Stoney Squaw**  
4,2 km aller seulement  
Gain d'altitude de 11 m, perte d'altitude de 328 m
- 22 Tronçon supérieur du sentier Stoney Squaw**  
Boucle de 4,8 km  
Gain d'altitude de 228 m, perte d'altitude de 243 m
- 23 Pied de l'escarpement**  
7,9 km de pistes  
Gain d'altitude de 82 m, perte d'altitude de 82 m

Toutes les altitudes sont approximatives et visent simplement à donner aux cyclistes un aperçu du degré de difficulté de chaque parcours. Note concernant les gains et les pertes d'altitude : Les chiffres indiqués correspondent au total des gains et des pertes (l'ensemble des montées et des descentes) sur toute la longueur de la piste.



À la recherche d'une aventure sur route ou d'une excursion épiquée? Passez prendre le guide du vélo de route à un centre d'accueil de Parcs Canada ou consultez-le en ligne à l'adresse [pc.gc.ca/depliants-banff](http://pc.gc.ca/depliants-banff).

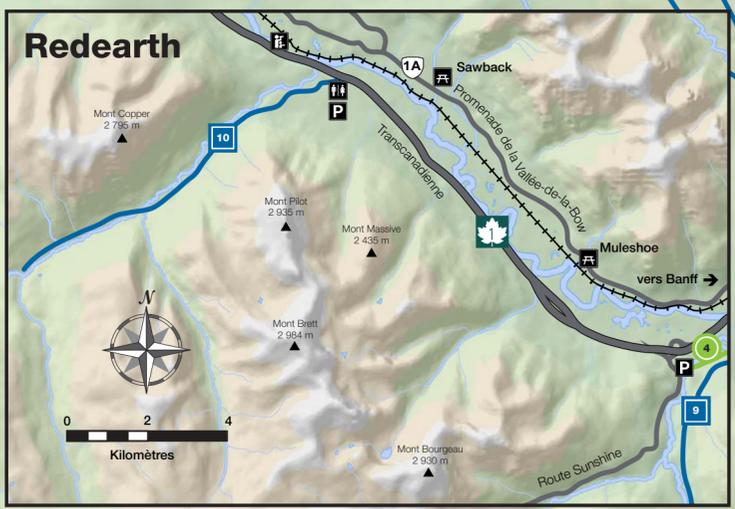
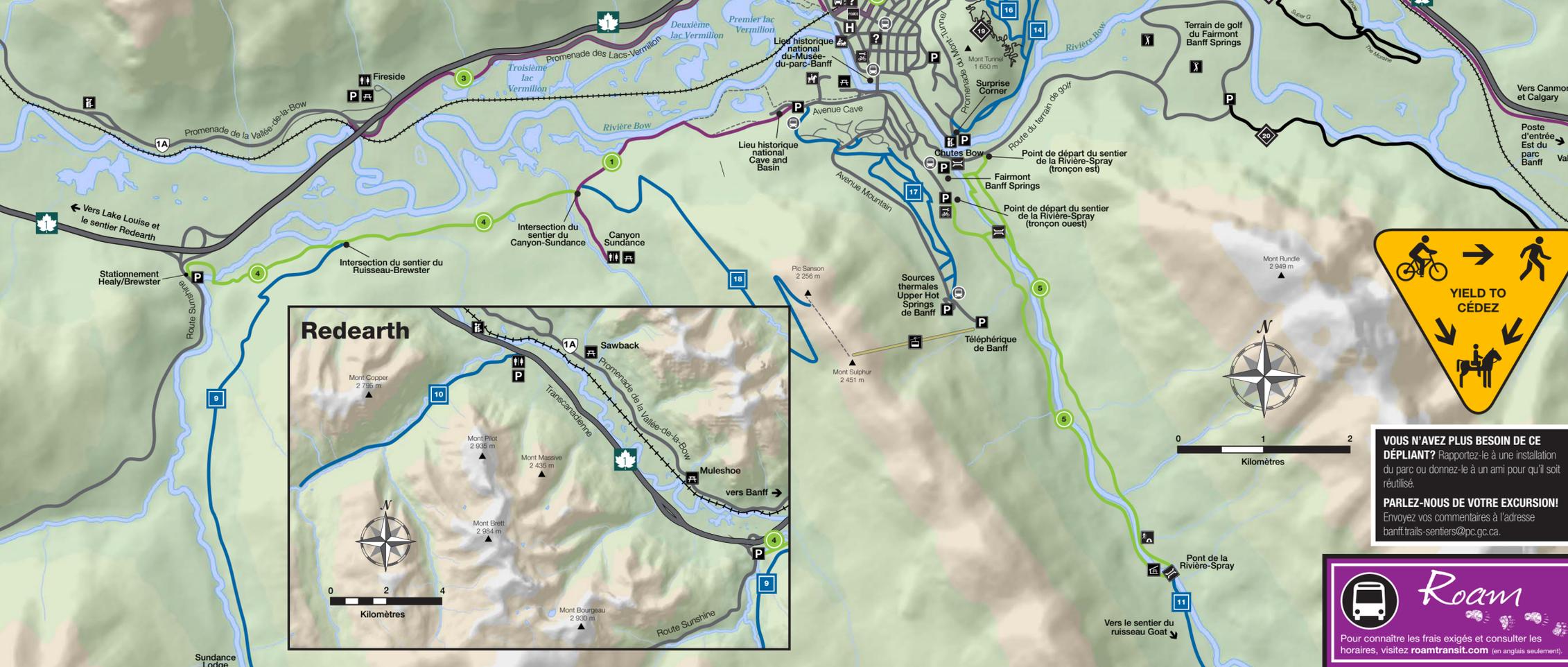
# LÉGENDE

	Promenades en famille		Centre d'accueil		Abri
	Parcours faciles		Toilettes		Atelier de réparation de vélo
	Parcours modérés		Police		Pont
	Parcours difficiles		Hôpital		Terrain de golf
	Transcanadienne		Hôpital		Téléphérique
	Promenade de la Vallée-de-la-Bow		Stationnement		Quais pour canots
	Route		Camping		Étables
	Autres sentiers		Aire de fréquentation diurne		Gare d'autocar
			Belvédère		Arrêt de transport en commun
			Camping de l'arrière-pays		



- FACILE**
  - Convient à tous les cyclistes, y compris à ceux qui n'ont aucune expérience ou presque.
  - Terrain plat ou légèrement ondulé, sans aucun obstacle.
  - Dénivelé minime ou nul.
- MODÉRÉ**
  - Convient à la plupart des cyclistes qui ont une expérience de base, qui sont bien préparés et qui possèdent de l'équipement approprié et suffisamment d'eau.
  - Terrain légèrement ondulé présentant de courts tronçons escarpés et des obstacles occasionnels.
  - Dénivelé modéré.
- DIFFICILE**
  - Ne convient qu'aux cyclistes qui ont de l'expérience, qui sont bien préparés et qui possèdent de l'équipement approprié et suffisamment d'eau.
  - De longs tronçons escarpés présentant des obstacles fréquents.
  - Dénivelé important.

En roulant vite et en silence, vous vous exposez à des risques de rencontres soudaines avec des animaux sauvages. Apprenez à utiliser le gaz poivré. **Transportez une bonbonne de gaz poivré en tout temps, gardez-la à portée de la main, et sachez vous en servir.** Pour visionner une vidéo sur le mode d'emploi du gaz poivré, rendez-vous au site : [parcsCanada.gc.ca/gaz-poivre](http://parcsCanada.gc.ca/gaz-poivre)



**Du 10 juillet au 15 septembre**  
Le sentier du Lac-Minnewanka est fermé aux cyclistes tout juste au-delà du pont du canyon Stewart afin d'assurer la sécurité des visiteurs et de permettre aux ours de se nourrir de baies, une source de nourriture cruciale pour l'espèce. Pendant cette période, les chiens sont interdits sur le sentier.

L'autobus Roam se rend au lac Minnewanka en été seulement. Le service débute la troisième fin de semaine de mai et se termine la deuxième fin de semaine de septembre.



**VOUS N'AVEZ PLUS BESOIN DE CE DÉPLIANT?** Rapportez-le à une installation du parc ou donnez-le à un ami pour qu'il soit réutilisé.  
**PARLEZ-NOUS DE VOTRE EXCURSION!** Envoyez vos commentaires à l'adresse [banff.trails-sentiers@pc.gc.ca](mailto:banff.trails-sentiers@pc.gc.ca).

Pour connaître les frais exigés et consulter les horaires, visitez [roamtransit.com](http://roamtransit.com) (en anglais seulement).