



Banff, Lake Louise Fairmont / Paul Ziska Photography

# Cyclisme sur route dans le secteur de Banff

Parcs Canada Parks Canada

Canada

**Le parc national Banff**, le plus célèbre des parcs nationaux du Canada, fut le premier parc à être établi. Le secteur de Banff se distingue par la diversité de ses routes et de ses sentiers asphaltés, de sorte que le cyclisme est un excellent moyen d'en faire l'exploration. Les parcours varient de faciles à difficiles, et la saison du cyclisme s'étend généralement d'avril à octobre.

Explorez le parc national Banff à vélo – c'est un moyen amusant, sain et écologique de profiter des magnifiques paysages du parc. Le présent guide vous aidera à planifier des excursions agréables et sécuritaires.

## La faune et les humains



Parcs Canada



D. Volkiers

Le parc national Banff abrite des animaux sauvages tels le wapiti, le loup et le couguar, et représente 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 main, et apprenez à vous en servir avant de partir. 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 broussailleux 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 En douceur au bord de l'eau

Si l'excursion de vos rêves s'assortit de moments de contemplation d'un lac ou d'une rivière, la **promenade des Lacs-Vermilion (5)** devrait figurer sur votre liste. Les quais et les bancs qui bordent cette route asphaltée et plane vous offrent de multiples occasions d'admirer les panoramas, de prendre des photos ou de faire un pique-nique.

### 6 Flore et faune

La **route du Lac-Minnewanka (6)** décrit un parcours sinueux à travers le riche habitat montagnard. La mosaïque de forêt et de prairie sert d'habitat aux mouflons d'Amérique, aux chevreuils, aux wapitis et aux ours. Cette boucle de 13,1 km vous propose une balade agréable sur du terrain varié. Profitez-en pour visiter les principales attractions touristiques du secteur : Bankhead, le lac Two Jack, le lac Minnewanka et les étangs Cascade.

### 8 La route originale

La **promenade de la Vallée-de-la-Bow (8)**, l'un des parcours de cyclisme sur route les plus spectaculaires du secteur, a de quoi plaire à tous les goûts. Ce parcours classique, sur ce qui était autrefois la seule route à travers le parc national Banff, ondule doucement tout en longeant des prés, des forêts denses et des montagnes imposantes. La plupart des cyclistes commencent leur excursion à Banff. Choisissez l'une des nombreuses aires de pique-nique de la promenade comme destination finale ou optez plutôt pour une excursion d'une journée entière jusqu'à Lake Louise, un trajet de 115 km aller-retour. Roulez en file indienne, car cette route peut être très passante, et restez conscient de votre entourage, car vous traversez un corridor faunique très fréquenté.

### 5 Promenade des Lacs-Vermilion



S. Murray

## 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 Sentier 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.

### 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 toute simple décrit une grande boucle autour du camping du Mont-Tunnel. Il est préférable d'avoir des pneus larges pour circuler sur le gravier meuble. 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 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 autres – 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.

### 9 Route du Mont-Norquay



S. Murray

## Parcours faciles

### 4 Promenade du Terrain-de-Golf

**Boucle de 10,9 km**  
**Point de départ : Stationnement des chutes Bow**

Traversez le pont de la Spray au bout du terrain de stationnement. Idéale pour les sorties en famille, cette route serpente doucement le long du terrain de golf avant de revenir à son point de départ. Il s'agit d'un parcours paisible qui vous donne accès à de belles vues sur la rivière Bow et les pics environnants. Même si vous êtes près de la ville, restez vigilant – ce secteur est très fréquenté par les animaux sauvages.

### 5 Promenade des Lacs-Vermilion

**4,3 km aller seulement**  
**Point de départ : Aire de fréquentation diurne Fenland, sentier asphalté menant à la promenade des Lacs-Vermilion**

Chaîne de trois bassins d'eau peu profonds, les lacs Vermilion sont entourés de terres humides qui forment une riche oasis pour la faune. Cette route étroite vous donne accès à des vues classiques sur le mont Rundle, emblème du parc national Banff. La piste est jalonnée de bancs, de supports à vélo et de petits quais où vous pouvez vous détendre en prenant une bouchée et en admirant le panorama. Raccordement : Sentier de l'Héritage (3) jusqu'à la promenade de la Vallée-de-la-Bow (8).

## Parcours modérés

### 6 Route du Lac-Minnewanka

**Boucle de 13,1 km**  
**Points de départ : Étangs Cascade, aire de fréquentation diurne du Lac-Minnewanka ou sentier de l'Héritage (3)**

La route du Lac-Minnewanka jouit d'une grande popularité auprès des cyclistes. Elle vous propose une balade agréable sur du terrain varié où vous pouvez profiter de vues panoramiques et de nombreuses attractions, dont les étangs Cascade, Bankhead, le lac Minnewanka et le lac Two Jack. Cette route étroite est parfois très fréquentée. Roulez avec prudence et guettez les mouflons d'Amérique sur les pentes dominant le lac Two Jack. Raccordement : Sentier de l'Héritage (3).

### 7 Promenade et route du Mont-Tunnel

**Boucle de 10,7 km**  
**Point de départ : Stationnement du parc Central, extrémité ouest de la rue Buffalo**

Empruntez la rue Buffalo en direction est et grimpez doucement au-delà de *Surprise Corner*; vous aurez alors des vues extraordinaires sur les chutes Bow et le célèbre complexe Fairmont Banff Springs. Poursuivez votre ascension tout en zigzaguant au pied de la montagne pour rejoindre la route du Mont-Tunnel. Tournez à droite (est) et dépassez le camping pour admirer des panoramas saisissants avant de redescendre jusqu'au sentier de l'Héritage (3). Tournez à gauche pour regagner la ville ou à droite pour accéder au lac Minnewanka. Il n'est pas rare de voir des wapitis et des chevreuils sur cette voie de circulation étroite.

### 8 Promenade de la Vallée-de-la-Bow

**57,5 km aller seulement (de Banff à Lake Louise)**  
**Points de départ : Du centre-ville de Banff, vous pouvez accéder à la piste par la promenade des Lacs-Vermilion (5) et par le sentier de l'Héritage (3). L'aire de pique-nique Fireside est aussi un point de départ possible (49 km aller seulement).**

La promenade de la Vallée-de-la-Bow (route 1A) vous offre une série de montées et de descentes en pente douce dans la vallée de la Bow jusqu'à l'échangeur Castle Junction ou jusqu'à Lake Louise. Profitez-en pour vous arrêter dans les nombreuses haltes et aires de pique-nique qui jalonnent le parcours. De nombreux cyclistes choisissent de faire un aller-retour sur cette route étroite à partir de Banff pour un impressionnant trajet de 115 km. Vous pouvez aussi faire des excursions plus courtes. De Banff, rendez-vous jusqu'au canyon Johnston (50 km aller-retour), jusqu'à l'échangeur Castle Junction (65 km aller-retour) ou jusqu'au ruisseau Baker (90 km aller-retour). Pour une excursion de plusieurs jours, envisagez une aventure avec ou sans guide jusqu'à Jasper (290 km aller seulement). Quel que soit votre parcours, vous avez de bonnes chances de voir des animaux sauvages. Restez aux aguets et soyez préparé!

## Parcours difficiles

### 9 Route panoramique du Mont-Norquay

**6,1 km aller seulement**  
**Point de départ : Route panoramique du Mont-Norquay, du côté nord de la Transcanadienne**

À la fin de cette ascension exigeante, vous serez récompensé de vos efforts par une vue spectaculaire sur Banff et la vallée de la Bow. Le belvédère Norquay Green Spot s'ouvre sur une pente herbeuse – une excellente destination pour un pique-nique ou quelques photos. Du belvédère, poursuivez votre route jusqu'à la station de ski Norquay. Gardez l'œil ouvert pour les mouflons d'Amérique qui pourraient se trouver sur la route ou en bordure de celle-ci, et attention aux virages serrés, surtout à la descente.

### 10 Avenue Mountain

**3,4 km aller seulement**  
**Point de départ : Avenue Mountain, du côté sud du pont de l'avenue Banff**

Ce parcours décrit une ascension progressive mais soutenue qui se termine aux sources thermales Upper Hot Springs de Banff. Les cyclistes qui partent du fond de la vallée gagnent assez d'altitude pour obtenir des vues exceptionnelles sur la vallée de la Bow et la silhouette du mont Rundle. L'avenue Mountain est large, mais la circulation est dense en été.

### 11 Route d'accès à Sunshine Village

**8,2 km aller seulement**  
**Point de départ : Route d'accès à Sunshine Village, à 7 km à l'ouest de Banff sur la Transcanadienne**

La route d'accès à Sunshine Village amorce presque immédiatement une ascension soutenue et présente quelques montées abruptes avant de déboucher sur le terrain de stationnement de la station de ski, au terminus inférieur du téléphérique Sunshine. Même si la circulation automobile est modérée en été, il faut rester vigilant : la route demeure étroite et sinueuse sur toute sa longueur. Attention à la faune.

## Planification et préparatifs

### Règles de la route

**Roulez toujours à la droite** et doublez les autres usagers à leur gauche. Si vous roulez sur une route pourvue d'un trottoir, restez sur la route.

**Respectez les règles de la circulation** lorsque vous faites du vélo sur les routes. Aux intersections, servez-vous de signaux manuels pour indiquer aux conducteurs la direction que vous empruntez.

**Sur l'autoroute**, roulez le plus près possible de l'accotement droit. Pour votre sécurité, nous vous recommandons de rouler en file indienne.

**Respectez les limites de vitesse affichées.**

**Les fermetures de route, les limites de vitesse et les mesures de contrôle de la circulation s'appliquent aussi aux cyclistes.** La restriction d'accès saisonnière obligatoire sur la promenade de la Vallée-de-la-Bow (8) s'applique à tous les groupes d'usagers, y compris aux cyclistes. Du 1<sup>er</sup> mars au 25 juin, il n'est pas permis de rouler entre 20 h et 8 h sur le tronçon de 17 km de la promenade qui relie le camping du Canyon-Johnston et l'aire de pique-nique Fireside. Cette restriction a pour but d'assurer que le secteur demeure un habitat de qualité pour la faune.

**Rendez-vous visible à l'aube, au crépuscule ou la nuit.** Munissez votre vélo d'une lampe à faisceau blanc à l'avant ainsi que de réflecteurs rouges à l'arrière et sur les côtés, et envisagez de porter des vêtements réfléchissants.

**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.

**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.

**Faites des choix responsables – protégez la faune.** Il est illégal de laisser traîner des ordures, de nourrir des animaux sauvages ou de les harceler. Les contrevenants sont passibles d'accusations en vertu de la *Loi sur les parcs nationaux du Canada*.

**Les vélos à assistance électrique** (vélos avec moteur d'assistance au pédalage) sont autorisés uniquement sur certains sentiers du parc national Banff. Consultez le site [parcsCanada.gc.ca/banff-velo-route](http://parcsCanada.gc.ca/banff-velo-route) pour en savoir davantage.

### Partagez les routes et 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.

### 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 un parcours qui est bien adapté aux capacités et à l'expérience des membres de votre groupe, ainsi qu'à leurs intérêts et du temps dont vous disposez. Restez prudent – commencez par des parcours courts et faciles. Les employés de Parcs Canada ou des magasins de vélos 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.

- Renseignez-vous à un centre d'accueil de Parcs Canada sur la description et l'état du parcours choisi ainsi que sur les 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.

**Profitez du service de transport en commun Roam avec votre vélo.**



**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 Sentier 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 Promenade du Terrain-de-Golf**  
Boucle de 10,9 km  
Gain d'altitude de 68 m, perte d'altitude de 68 m
- 5 Promenade des Lacs-Vermilion**  
4,3 km aller seulement  
Essentiellement plat

# Parcours modérés

- 6 Route du Lac-Minnewanka**  
Boucle de 13,1 km  
Gain d'altitude de 160 m, perte d'altitude de 160 m
- 7 Promenade et route du Mont-Tunnel**  
Boucle de 10,7 km  
Gain d'altitude de 180 m, perte d'altitude de 180 m
- 8 Promenade de la Vallée-de-la-Bow (de Banff à Lake Louise)**  
57,5 km aller seulement  
Gain d'altitude de 340 m, perte d'altitude de 177 m

# Parcours difficiles

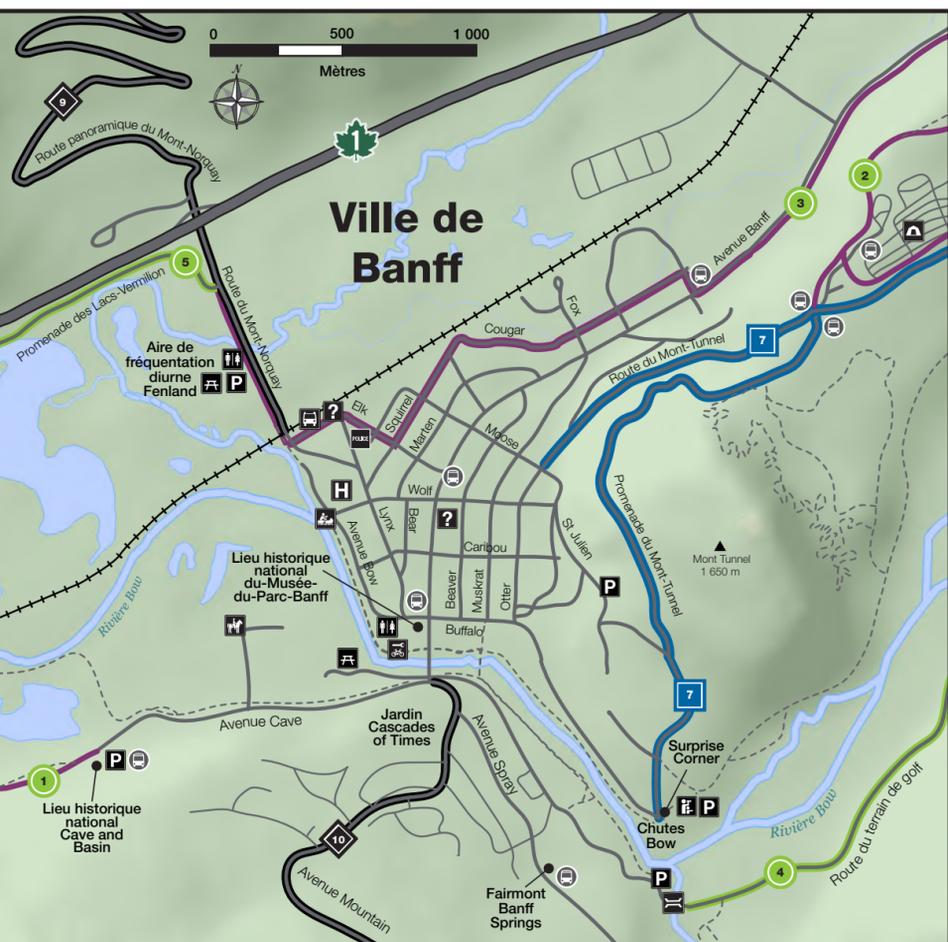
- 9 Route panoramique du Mont-Norquay**  
6,1 km aller seulement  
Gain d'altitude de 327 m, perte d'altitude de 12 m
- 10 Avenue Mountain**  
3,4 km aller seulement  
Gain d'altitude de 214 m, perte d'altitude de 32 m
- 11 Route d'accès à Sunshine Village (de la Transcanadienne au stationnement de Sunshine Village)**  
8,2 km aller seulement  
Gain d'altitude de 271 m, aucune perte d'altitude

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 aux gains et aux pertes totaux (l'ensemble des montées et des descentes) sur toute la longueur de la piste.

# LÉGENDE

- Promenades en famille
- Parcours faciles
- Parcours modérés
- Parcours difficiles
- 1 Transcanadienne
- 1A Promenade de la Vallée-de-la-Bow
- Route
- - - Pistes de vélo de montagne
- ? Centre d'accueil
- ♿ Toilettes
- P Police
- H Hôpital
- P Stationnement
- A Camping
- ☀ Aire de fréquentation diurne
- ♿ Belvédère
- 🚲 Atelier de réparation de vélo
- 🌉 Pont
- ⛳ Terrain de golf
- 🏠 Téléphérique
- 🚤 Quais pour canots
- 🐄 Étables
- 🚗 Gare d'autocar
- 🚏 Arrêt de transport en commun

- **FACILE**
  - Convient à tous les cyclistes, y compris à ceux qui n'ont aucune expérience ou presque.
  - Terrain plat ou légèrement ondulé.
  - 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.
  - 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.
  - Dénivelé important.



**Partageons le sentier**

**Share the trail**

**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 [pc.banff-vcrc@canada.ca](mailto:pc.banff-vcrc@canada.ca)



À la recherche d'une aventure encore plus stimulante? Passez prendre le guide du vélo de montagne 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).