



## Stationnement et point de départ

À partir de Banff, suivez la route du mont Norquay (route d'accès ouest de la ville de Banff) jusqu'à la station de ski du mont Norquay. Le sentier de l'amphithéâtre Cascade, long de 7,4 km, débute au chalet qui se trouve à la droite, au fond du premier stationnement.

Rendez-vous devant le chalet et empruntez un chemin de service qui traverse la station de ski et la base des trois télésièges. À quelques mètres au-delà du télésiège Mystic, empruntez le sentier qui descend vers le ruisseau Forty Mile.

Une fois au ruisseau, prenez vers la droite à l'embranchement et suivez le sentier du Lac-Elk sur 2,5 km jusqu'au sentier signalisé de l'amphithéâtre Cascade qui bifurque vers la droite. Ce sentier monte en lacets raides à l'amphithéâtre, un pré ouvert au bout du sentier entretenu. La description du parcours vers le sommet, débute à cet endroit.

## Liste d'équipement

- Imperméable ou coupe-vent léger
- Chandail
- Tuque et gants
- Bottes de randonnée robustes
- Provisions
- Eau – suffisamment pour une longue journée; souvent, il n'y a aucune source d'eau le long du parcours
- Bâtons de marche
- Trousse de premiers soins légère (du ruban, surtout)
- Pantalon coupe-vent léger (si vous portez un short)
- Lampe frontale (pour le cas où vous reviendriez tard)
- Téléphone cellulaire (la réception varie le long du parcours), téléphone satellite et/ou une radiobalise individuelle de repérage
- Le présent dépliant!
- Si le parcours est encore enneigé [voir la section « Saison »], vous aurez sans doute besoin d'un piolet.

## Consignes de sécurité

**1. Avertissez quelqu'un.** Ne partez jamais sans laisser à une personne fiable les détails de votre itinéraire et l'heure prévue de votre retour. Le parc vous offre un service d'inscription volontaire pour activités périlleuses. Pour vous inscrire, rendez-vous en personne à l'un des centres d'accueil du parc.

**2. Fixez-vous une heure pour le retour.** Planifiez votre journée de façon à vous laisser suffisamment de temps pour redescendre avant la tombée de la nuit. Soyez prêt à faire demi-tour à une heure précise, que vous ayez ou non atteint le sommet.

**3. Restez en groupe.** Le fractionnement des groupes figure parmi les causes les plus courantes des problèmes donnant lieu à des demandes d'aide. Si vous devez vous séparer de votre groupe, prenez des dispositions précises pour vous rassembler à nouveau.

**4. Soyez prêt pour toutes les conditions météo- logiques.** En montagne, la météo peut changer rapidement. Pendant la saison estivale, il neige souvent. L'ascension d'une montagne de 3 000 m peut ressembler à un voyage vers une latitude différente-au sommet, vous êtes comme en Arctique! Quelles que soient les prévisions, apportez toujours dans votre sac à dos des vêtements de protection légers. [Voir la section « Liste d'équipement »]

**5. Apportez beaucoup d'eau.** Plus vous grimpez, plus l'eau se fait rare. Le mont Cascade est particulièrement sec en été.

**6. C'est une question de perspective.** Plus vous êtes éloigné d'une montagne, plus vous en voyez les caractéristiques. Mais dès que vous êtes sur le parcours, la proximité du terrain obstrue votre trajectoire. Le meilleur parcours n'est pas toujours le plus évident. Des falaises dissimulées peuvent vous bloquer la route. Des sentiers bien tracés peuvent mener dans la mauvaise direction. Le mont Cascade en est un bon exemple - Faites attention!

**7. Regardez derrière vous.** À la fin d'une longue journée, la descente semble toujours différente de ce à quoi vous vous attendiez. Pendant votre ascension, prenez le temps de regarder derrière vous et de noter les points de repère qui vous guideront au retour. Nous accordons à cette démarche une telle importance que nous avons inséré des avis [Regardez derrière vous] aux endroits clés de ce document.

**8. Suivez le même trajet au retour.** Les alpinistes chevronnés savent qu'il est à peu près impossible d'évaluer un itinéraire de descente en l'examinant à partir du sommet. Il suffit de changer le parcours de quelques degrés au sommet d'une montagne pour que, à mi-chemin, vous vous trouviez en territoire tout à fait inconnu. Ainsi, à moins d'être absolument sûr de vous, n'essayez jamais de suivre un parcours autre que celui de la montée.

**9. Évitez les raccourcis.** En alpinisme, les raccourcis peuvent se révéler très dangereux. Les raccourcis pris par des alpinistes inexpérimentés sont la cause des pires accidents survenus sur cet itinéraire du mont Cascade. Le symbole « X » sur les photos de ce dépliant correspond aux lieux d'accidents graves.

**10. Faites attention à la foudre.** Les orages sont fréquents en montagne pendant les mois d'été. La foudre et les courants terrestres peuvent tuer. Les orages se développent surtout au cours des après-midi chauds, et les éclairs sont les plus susceptibles de frapper les pics, les arêtes et les protubérances, notamment les alpinistes sur des pentes exposées.

Si vous entendez le tonnerre, descendez immédiatement et regagnez la sécurité des faibles altitudes. Si vous vous trouvez sur un sommet exposé, réfugiez-vous dans un endroit éloigné de tout précipice, recroquevillez-vous en évitant que votre tête ne fasse saillie par rapport au terrain environnant. Ne vous abritez jamais durant un orage électrique dans des grottes ou sous des rochers en surplomb,

le courant passera à travers vous lorsque la foudre frappe la roche au-dessus et sous vous. Gardez vos pieds collés l'un contre l'autre, asseyez-vous sur votre sac à dos et évitez tout contact avec le sol.

## URGENCES

### Nuits à la belle étoile

Si, pour une raison quelconque, votre groupe est retenu dans l'arrière-pays, vous devez être équipés pour rester au moins une nuit en montagne. Emportez des vêtements de rechange et de la nourriture à haute teneur énergétique. En montagne, les nuits d'été sont froides et inconfortables, mais la vie des randonneurs est rarement menacée. Si un membre du groupe est blessé, tentez, à l'aide de vos ressources, de conserver sa chaleur et son énergie jusqu'à l'arrivée des secours.

### Accidents

En cas d'accident grave, agissez avec prudence - évitez de faire les choses à la hâte, stabilisez le blessé, prenez des mesures pour le protéger de tout autre danger et fournissez-lui un abri. S'il doit être évacué, composez un des numéros d'appels d'urgence ci-dessous ou envoyez quelqu'un chercher de l'aide, préférablement en laissant quelqu'un d'autre sur les lieux pour prendre soin de la personne blessée. Voyez à ce que le messager ait toute l'information nécessaire, y compris l'emplacement exact des victimes, la nature des blessures et l'heure de l'accident. N'oubliez pas de prendre les clés de la voiture. Si vous avez un téléphone cellulaire, essayez-le.

Dans le parc national Banff, voici le **NUMÉRO D'URGENCE** à composer : **403-762-4506**  
(24 heures sur 24 – urgences uniquement)

Vous pouvez aussi composer le **911**. Précisez que vous vous trouvez dans une situation d'urgence en montagne dans le parc national Banff et que vous avez besoin de l'équipe de sauvetage en montagne de Parcs Canada.

## Renseignements supplémentaires :

- Les spécialistes de la sécurité publique du parc national Banff peuvent vous donner des conseils pour votre excursion. Composez le 403-762-1473 ou passez au Bureau des gardes, dans le bloc des services d'entretien de Banff.
- Visitez le Centre d'information de Banff, au 224, avenue Banff, 403-762-1550.
- Voici quelques guides de poche en vente dans les librairies locales et aux comptoirs des Amis du parc national Banff :  
- *Scrambles in the Canadian Rockies* d'Alan Kane (description d'escalades de niveau moyen partout dans les Rocheuses)  
- *Selected Alpine Climbs in the Canadian Rockies*, de Sean Dougherty (à l'intention des alpinistes chevronnés)

• Les guides de montagne agréés offrent des excursions guidées privées partout dans les parcs des montagnes (rendez-vous à [www.acmg.ca/mcr](http://www.acmg.ca/mcr) – en anglais seulement).

• Consultez les sites Web du parc national Banff :  
[www.pc.gc.ca/banff](http://www.pc.gc.ca/banff)  
[www.parcsecuritemontagne.ca](http://www.parcsecuritemontagne.ca)

• Vous trouverez des rapports à jour sur les conditions en montagne sur le site Web de l'Association des guides de montagne canadiens ([www.acmg.ca](http://www.acmg.ca) – en anglais seulement).



# Guide du grimpeur du mont Cascade



## Le mont Cascade

Le mont Cascade est le pic spectaculaire qui se dresse devant vous en direction nord-est, lorsque vous êtes dans la rue principale de Banff. S'il existe certains parcours du côté visible de la montagne, l'itinéraire le plus sûr et le plus facile est caché, sur le versant ouest. La description suivante est destinée aux grimpeurs et aux randonneurs chevronnés qui veulent gravir le sommet d'une montagne. Si vous suivez cet itinéraire, le mont Cascade offre l'une des escalades les plus faciles de la région de Banff. Mais, comme toutes les montagnes, elle n'est pas sans présenter de dangers. Ce dépliant a été préparé en vue de fournir des renseignements détaillés qui vous aideront à prendre des décisions avisées et à gagner le sommet sans incident.

**Altitude au sommet :** 2 998 m **Distance :** environ 18 km aller-retour  
**Dénivellé :** 1 460 m **Durée moyenne du trajet aller-retour :** 9 heures

**Degré de difficulté :** L'itinéraire qui mène au sommet du mont Cascade est exigeant et soutenu. Environ le quart de l'escalade se fait dans la pierraille sur des talus instables, et, à certains endroits, il faut se servir de ses mains pour garder l'équilibre. D'ordinaire, il n'est pas nécessaire de se munir d'équipement d'escalade technique. Il n'y a pas de sentier aménagé sur le parcours du sommet, bien que les excursionnistes aient frayé sur leur passage quelques tracés visibles. Ceux-ci sont toutefois intermittents, et parfois « hors-parcours », c'est-à-dire dans la mauvaise direction!

**Saison : Mise en garde!** Le mont Cascade s'escalade en été. L'état du parcours est optimal dès que la cime est entièrement dégagée de neige, normalement fin juin ou début juillet. Avant de partir, vérifiez les conditions de l'arête faitière depuis l'avenue Banff. La moindre accumulation de neige peut causer des problèmes et vous obliger à faire demi-tour.

## DESCRIPTION DU PARCOURS

Le parcours du sommet débute à l'amphithéâtre Cascade. Pour de plus amples renseignements sur le sentier qui mène à l'amphithéâtre, voir au verso de ce feuillet.

(Les chiffres qui suivent correspondent aux numéros figurant sur les photos.)

### 1. Prés de l'amphithéâtre

Ces prés sont à la fois la destination des randonneurs qui empruntent le sentier de l'amphithéâtre et le point de départ de l'itinéraire menant au sommet. L'amphithéâtre est l'immense cirque arqué vers la gauche qui se dresse devant vous. Le parcours jusqu'au sommet suit principalement l'arête qui domine la paroi droite des falaises de l'amphithéâtre. Prenez quelques instants pour en repérer les principales caractéristiques : le premier pic, le faux sommet et le sommet principal, que vous pouvez apercevoir depuis les prés.

### 2. Point de départ

Suivez le sentier des prés jusqu'à ce que vous ayez presque dépassé la lisière de forêt à votre droite. Prenez ensuite à droite un sentier étroit qui oblique encore vers la droite, au pied de la pente abrupte. Passé les escarpements rocheux, le sentier remonte le versant en terrain sûr pour atteindre les pentes plus douces au sommet des escarpements. Suivez cette « crête » jusqu'à ce que vous gagniez la limite forestière de l'arête. Ne traversez pas les corniches escarpées vers la gauche, sous la crête de la falaise.

### 3. Premier pic

Après avoir atteint la limite forestière, poursuivez votre ascension jusqu'au premier pic et franchissez-le. Évitez le sentier qui bifurque vers la droite à la sortie des arbres. Il vaut mieux maintenir le cap sur l'arête où le terrain est moins accidenté, et, malgré les apparences, le trajet plus facile. L'arête est également le meilleur itinéraire pour le retour.

Conseil : À cet endroit, prenez le temps de regarder derrière vous pour examiner le trajet parcouru, afin d'avoir une bonne idée de l'itinéraire à emprunter au retour. Le paysage est toujours différent à la descente; les conditions météorologiques et la visibilité peuvent changer. En fait, nous accordons à cette pratique une telle importance que nous avons inséré des avis [Regardez derrière vous] à divers endroits clés tout au long de cette description.

### 4. Col caché

Regardez en direction du faux sommet, le prochain point de repère de l'itinéraire. Ce pic porte bien son nom : une fois rendus, nombre de randonneurs ont constaté à leur grand étonnement que, d'une part, ce pic était loin d'être la destination recherchée et que, d'autre part, une falaise abrupte bloquait la progression vers le sommet réel. C'est à partir d'ici que vous devez bien vous orienter pour suivre l'itinéraire jusqu'au sommet. Au-delà du premier pic, l'ascension de l'arête se fait facilement, sur un terrain de mousse et de terre. Dès que la surface de l'arête se transforme en roche solide, vous devez désescalader un petit escarpement (deux mètres) à la droite. Poursuivez votre route sur le même genre de terrain facile, en longeant le pied d'une petite falaise située du côté droit de l'arête. Vous atteindrez un petit col évident, demeuré jusqu'alors invisible. [Regardez derrière vous]

Cette brèche dans l'arête est le point de repère depuis lequel vous devez entamer un détour pour contourner les difficultés qui se cachent au-delà du faux sommet. Ignorez le sentier bien tracé qui monte directement sur le versant devant vous. Prenez plutôt le sentier étroit, mais bien visible, qui traverse une pente de 150 m de large menant au versant sud de la montagne qui domine la vallée de la Bow. [Regardez derrière vous]

### 5. Faux sommet

[Voir la photo en encadré] Une fois sur le versant sud, désescaladez une petite barre rocheuse. Vous avez atteint le pied des falaises qui se cachent derrière le faux sommet. Suivez un sentier mal défini dans la pierraille au pied de ces falaises. (S'il y a de la neige, il faudra peut-être songer à faire demi-tour.) En quelques minutes, vous gagnerez une petite crête. Vous devez la franchir puis traverser la dernière pente pour gagner de nouveau l'arête principale, au-delà du faux sommet. [Regardez derrière vous]

Cette dernière pente forme une cuvette profonde qui surplombe un précipice. Lorsque l'itinéraire est sec, le parcours se fait en grande partie sur de la terre non durcie. Le trajet est facile, mais vertigineux. C'est également ici que la neige fond en dernier sur le sud versant de la montagne. Une chute sur une mauvaise couche de neige pourrait être désastreuse. Soyez extrêmement prudent lorsque vous traversez ce secteur et demeurez prêt à faire demi-tour si vous doutez de votre sécurité. Un piolet d'alpiniste peut se révéler très utile à cet endroit, si on sait comment s'en servir.

### 6. Sommet principal

À partir du petit col caché derrière le faux sommet [Regardez derrière vous], la longue ascension sur la pierraille se fait habituellement assez facilement jusqu'au sommet principal. Vous serez accueilli à la cime par un cairn. Admirez le superbe panorama, mais demeurez loin des corniches sur l'arête faitière. La plupart de ces corniches finissent par tomber de la montagne en été. Vous êtes à 2 998 m d'altitude.

### Descente

**Au retour, évitez surtout de changer d'itinéraire et empruntez exactement le même trajet qu'à la montée.** Vous suivez l'arête, mais il est encore très possible de s'égarer, de gaspiller temps et énergie ou d'errer dans un secteur dangereux.

Depuis l'arête qui domine le faux sommet, il peut sembler facile de prendre un raccourci et de descendre tout droit vers l'amphithéâtre (certains l'ont essayé!). Cette décision pourrait vous être fatale. Examinez à nouveau la photo du parcours: vous y verrez les immenses falaises infranchissables qui, invisibles maintenant, vous attendent plus bas.

L'habitude que vous avez prise de regarder derrière vous pendant l'ascension vous permettra de retracer votre parcours rapidement au retour. Une fois rendu au premier pic, évitez les sentiers qui semblent contourner le pic du côté gauche. Ceux-ci mènent à une longue section de pierraille où le terrain est dangereux. Franchissez plutôt le petit pic et suivez l'arête jusqu'à ce que vous regagniez la limite forestière.

Par beau temps, le versant sud-ouest qui descend vers la station de ski du mont Norquay peut sembler un raccourci facile pour regagner votre voiture. Ce serait encore là une grave erreur que de vous y engager, car cette direction mène à des escarpements et ne rejoint pas le sentier.

*Vous avez maintenant conquis le mont Cascade!* Si vous souhaitez pratiquer la grimpe sur d'autres sommets de même niveau de difficulté, sachez que Parcs Canada a préparé un dépliant semblable pour les monts Temple et Rundle, près de Banff. Si vous avez déjà escaladé ces sommets et que vous recherchez d'autres défis, le moment est venu de faire l'achat de *Scrambles in the Canadian Rockies*, d'adhérer au Club alpin, de retenir les services d'un guide ou de vous inscrire à un cours... Bonne chance!

