

The National Capital Commission (NCC), together with the Public Health Agency of Canada, encourages Canadians to enjoy a healthy lifestyle by partaking in outdoor physical activities. Whether you're having fun on the weekend, or going to work during the week, it's always a good time to get moving and get some fresh air!

This map gives an overview of the Capital Pathway. You can find a detailed interactive map at canadacapital.gc.ca/biking.



De concert avec l'Agence de santé publique du Canada, la Commission de la capitale nationale (CCN) incite les Canadiens et les Canadiennes à profiter d'une vie plus saine en pratiquant des activités physiques en plein air. Le week-end pour le plaisir, ou la semaine pour aller au boulot, c'est toujours le bon moment de bouger et de s'aérer!

La présente carte donne un aperçu du Sentier de la capitale. Vous pouvez obtenir une carte interactive plus détaillée en visitant capitaleducanada.gc.ca/velo.

Cycling Events in the Outaouais Region

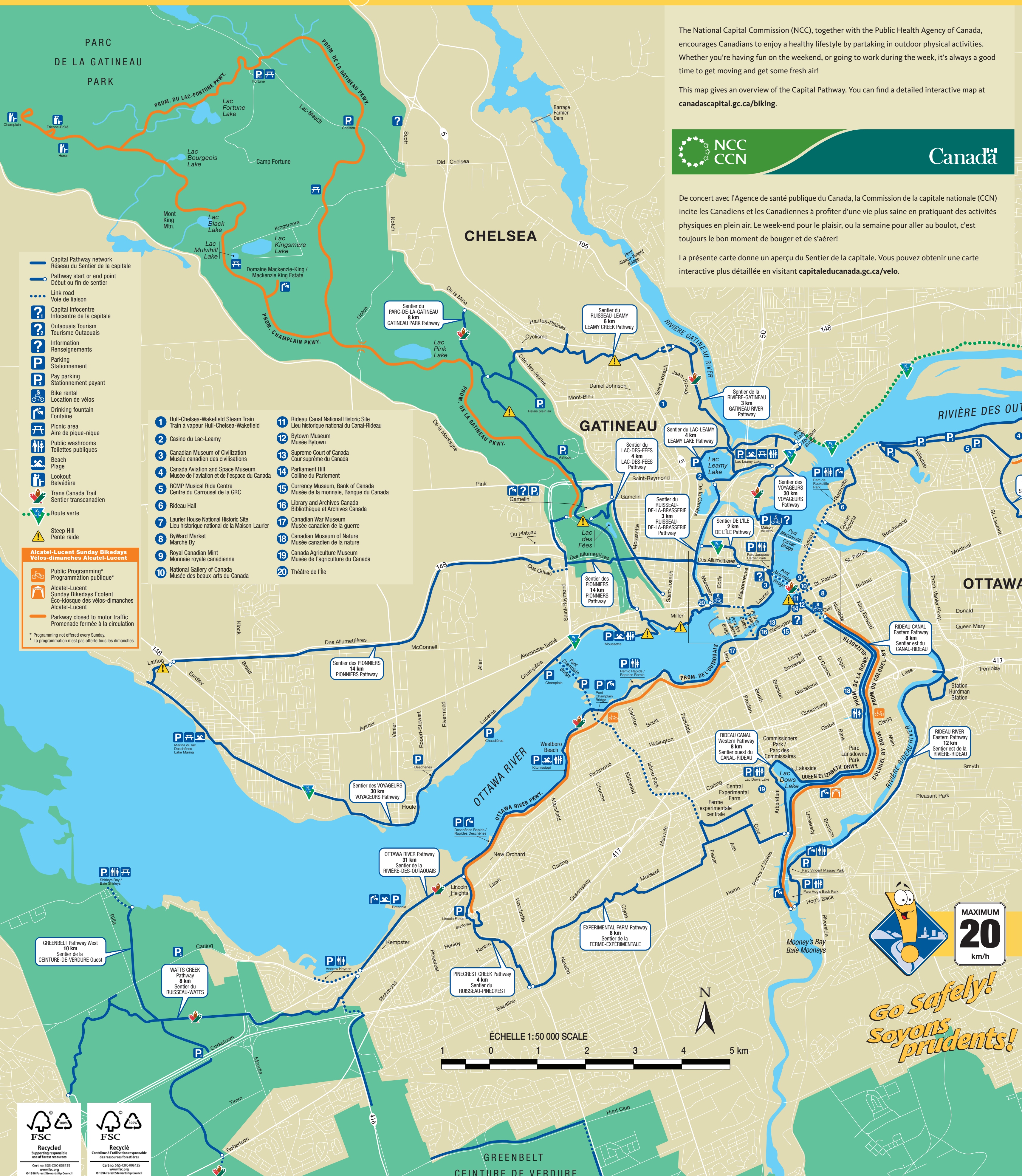
For more information, visit outaouaiscycling.com.

| | | | |
|-----------------------|--|----------------------------|---|
| May 22 | Raid Pulse Adventure Race: raidpulse.com (Lac de l'Argile) | July 17 | Gatineau Triathlon (Leamy Lake Park) |
| May 29 | La Printanière: Vélo Plaisirs | July 17 | 13 ^e Grand Prix annuel de l'Ottawa Bicycle Club (vélo de route au parc de la Gatineau — licence de course requise) |
| June 5 | Le Grand Rallye: Vélo Plaisirs | August 8 and 9 | Quebec Cup (Mountain bike race, Camp Fortune) |
| June 6 | Bike Tour of Lac-Simon-BMR | August 2010 | Raid Pulse Endurance Race: raidpulse.com (Réserve faunique de Papineau-Labelle) |
| June 12 | Chrono Gatineau | September 11 and 12 | L'Automnale: Vélo Plaisirs (Centre touristique la Petite Rouge) |
| June 12 and 13 | La Grande visite de Gatineau | | |
| June 19 | Raid Pulse Sprint Adventure Race: raidpulse.com (Plaisance) | | |

Événements cyclistes en Outaouais

Pour de plus amples renseignements, consultez le velooutaouais.com.

| | | | |
|----------------------|---|---------------------------|---|
| 22 mai | Raid aventure : raidpulse.com (lac de l'Argile) | 17 juillet | Triathlon de Gatineau (parc du Lac-Leamy) |
| 29 mai | La Printanière : Vélo Plaisirs | 17 juillet | 13 ^e Grand Prix annuel de l'Ottawa Bicycle Club (vélo de route au parc de la Gatineau — licence de course requise) |
| 5 juin | Le Grand Rallye : Vélo Plaisirs | 8 et 9 août | Coupe Québec (vélo de montagne à Camp Fortune) |
| 6 juin | Tour du Lac-Simon-BMR | août 2010 | Raid endurance : raidpulse.com (Réserve faunique de Papineau-Labelle) |
| 12 juin | Chrono Gatineau | 11 et 12 septembre | L'Automnale : Vélo Plaisirs (Centre touristique La Petite Rouge) |
| 12 et 13 juin | La Grande visite de Gatineau | | |
| 19 juin | Raid aventure sprint : raidpulse.com (Plaisance) | | |



- Capital Pathway network / Réseau du Sentier de la capitale
- Pathway start or end point / Début ou fin de sentier
- Link road / Voie de liaison
- Capital Infocentre / Infocentre de la capitale
- Outaouais Tourism / Tourisme Outaouais
- Information / Renseignements
- Parking / Stationnement
- Pay parking / Stationnement payant
- Bike rental / Location de vélos
- Drinking fountain / Fontaine
- Picnic area / Aire de pique-nique
- Public washrooms / Toilettes publiques
- Beach / Plage
- Lookout / Belvédère
- Trans Canada Trail / Sentier transcanadien
- Route verte
- Steep Hill / Pente raide

- 1 Hull-Chelsea-Wakefield Steam Train / Train à vapeur Hull-Chelsea-Wakefield
- 2 Casino du Lac-Leamy
- 3 Canadian Museum of Civilization / Musée canadien des civilisations
- 4 Canada Aviation and Space Museum / Musée de l'aviation et de l'espace du Canada
- 5 RCMP Musical Ride Centre / Centre du Carrousel de la GRC
- 6 Rideau Hall
- 7 Laurier House National Historic Site / Lieu historique national de la Maison-Laurier
- 8 ByWard Market / Marché By
- 9 Royal Canadian Mint / Monnaie royale canadienne
- 10 National Gallery of Canada / Musée des beaux-arts du Canada
- 11 Rideau Canal National Historic Site / Lieu historique national du Canal-Rideau
- 12 Bytown Museum / Musée Bytown
- 13 Supreme Court of Canada / Cour suprême du Canada
- 14 Parliament Hill / Colline du Parlement
- 15 Currency Museum, Bank of Canada / Musée de la monnaie, Banque du Canada
- 16 Library and Archives Canada / Bibliothèque et Archives Canada
- 17 Canadian War Museum / Musée canadien de la guerre
- 18 Canadian Museum of Nature / Musée canadien de la nature
- 19 Canada Agriculture Museum / Musée de l'agriculture du Canada
- 20 Théâtre de l'île

- Alcatel-Lucent Sunday Bikedays / Vélos-dimanches Alcatel-Lucent**
- Public Programming* / Programmation publique*
 - Alcatel-Lucent Sunday Bikedays / Eco-kiosque des vélos-dimanches Alcatel-Lucent
 - Parkway closed to motor traffic / Promenade fermée à la circulation
- * Programming not offered every Sunday / * La programmation n'est pas offerte tous les dimanches.



- PLEASE SHARE THE PATH**
- Maximum speed: 20 kilometres/hour.
 - Yield to pedestrians.
 - Keep to the right.
 - Sound your bell or call out before passing.
- MAKE THE MOST OF YOUR OUTING ON THE CAPITAL PATHWAY**
- Stay on the designated pathways and avoid isolated areas.
 - Tell others where you are going.
 - Carry a cellphone or whistle.
 - Call 911 immediately if you suspect danger.
 - Report other unsafe conditions to the NCC by calling 613-239-5353.

For more information, visit canadacapital.gc.ca/biking.



Go safely! Soyons prudents!

Safety Tips ■ Conseils de sécurité

- PARTAGEONS LES SENTIERS**
- La vitesse maximale est de 20 kilomètres/heure.
 - Cédez le passage aux piétons.
 - Gardez la droite du sentier.
 - Avant de dépasser, donnez un coup de sonnette ou avertissez à haute voix.
- POUR BIEN PROFITER DE VOS BALADES SUR LE SENTIER DE LA CAPITALE**
- Demeurez sur les sentiers désignés et évitez les endroits isolés.
 - Prévenez quelqu'un de votre trajet.
 - Apportez un téléphone cellulaire ou un sifflet.
 - Composez le 911 si vous soupçonnez la présence d'un danger.
 - Signalez à la CCN toute autre situation dangereuse en composant le 613-239-5353.

Pour de plus amples renseignements, consultez le capitaleducanada.gc.ca/velo.

