

# SENSATIONAL CYCLING! ■ LE PARADIS DU VÉLO!



• Remic Rapids  
• Rapides Remic



ACCESS TO THE REGION ■ ACCÈS À LA RÉGION

## INFORMATION

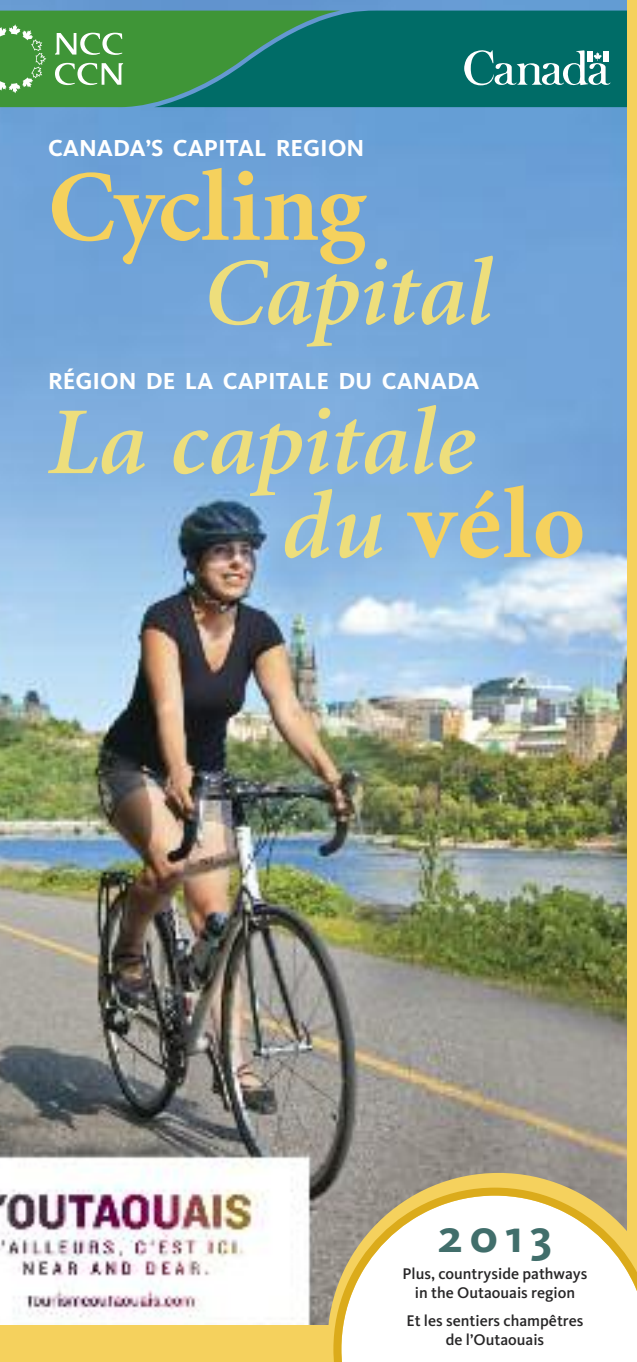
**CANADA'S CAPITAL REGION**  
613-239-5000 • 1-800-465-1867 • 1-866-661-3530 (TTY)  
canadascapital.gc.ca/cycling

**OUTAOUAIS REGION**  
819-778-2222 • 1-800-265-7822  
outaouaiscycling.com

## RENSEIGNEMENTS

**RÉGION DE LA CAPITALE DU CANADA**  
613-239-5000 • 1-800-465-1867 • 1-866-661-3530 (ATS)  
capitaleducanada.gc.ca/velo

**RÉGION DE L'OUTAOUAIS**  
819-778-2222 • 1-800-265-7822  
veloutaouais.com



**L'OUTAOUAIS**  
L'AILLEURS, C'EST ICI.  
WEAR AND BEAR.  
www.veloutaouais.com

**2013**  
Plus, country-side pathways in the Outaouais region  
Et les sentiers champêtres de l'Outaouais

PROUD SPONSOR • FIER PARTENAIRE

Alcatel-Lucent  
**Sunday Bikedays**  
Les vélos-dimanches



Hop on your bike, or put on your in-line skates and roll along the scenic parkways that are closed to motor traffic during Alcatel-Lucent Sunday Bikedays. Invite your friends and family to come and enjoy kilometres of pure pleasure!

The following parkways are closed to motor vehicles every Sunday morning from Victoria Day weekend to Labour Day.

Colonel By Drive**	8 km	9 am to 1 pm
Sir John A. Macdonald Parkway (westbound lanes)†	9 km	9 am to 1 pm
Rockcliffe Parkway†	8 km	9 am to 1 pm
Gatineau Park parkways**	I) 27 km II) 3,5 km	6 am to 11 am 6 am to 1 pm

See reverse for the Alcatel-Lucent Sunday Bikedays map (A).

\* Alcatel-Lucent Sunday Bikedays is cancelled on Colonel By Drive on Sundays, May 26, for the National Capital Race Weekend.  
\*\* The majority of Gatineau Park parkways cover very hilly terrain (I). North of Lac-Meech Road (parking lot P8) is ideal for families with young children (II).  
† Visit our website at canadascapital.gc.ca/cycling for the schedule of special activities.

À vélo ou en patins à roues alignées, roulez sur les promenades panoramiques fermées à la circulation automobile durant les vélos-dimanches Alcatel-Lucent. Invitez vos parents et amis et... en route pour des kilomètres de pur plaisir!

Les promenades suivantes sont fermées à la circulation automobile tous les dimanches matin, du weekend de la fête de la Reine à la fête de Travail.

Promenade du Colonel-By**	8 km	de 9 h à 13 h
Promenade de Sir-John-A-Macdonald (direction ouest)†	9 km	de 9 h à 13 h
Promenade de Rockcliffe†	8 km	de 9 h à 13 h
Promenades du parc de la Gatineau**	I) 27 km II) 3,5 km	de 6 h à 11 h de 6 h à 13 h

La carte des vélos-dimanches Alcatel-Lucent se trouve au verso (A).

\* Les vélos-dimanches Alcatel-Lucent sont annulés sur la promenade du Colonel-By, le dimanche 26 mai, durant la Fête de semaine des courses de la capitale nationale.  
\*\* Les promenades du parc de la Gatineau présentent de fortes pentes (I). Une section convient bien aux familles avec de jeunes enfants; celle qui est située au nord du chemin du Lac-Meech (aire de stationnement P8) (II).  
† Vous trouverez l'horaire des activités spéciales sur notre site Web à capitaleducanada.gc.ca/velo

### B CYCLOPARC PPJ

Length / Longueur	92 km
Description	Starting point / Départ: Bristol (Wyman) Finishing point / Arrivée: L'Isle-aux-Allumettes
Level of difficulty / Niveau de difficulté	Easy / Facile
Surface / Revêtement	Stone dust / Poussière de roche
Attractions	1 Coulouge Falls / Chutes Coulouge 2 Esprit Rafting Adventures 3 HorizonX 4 Félix-Gabriel-Marchand Bridge / Pont Félix-Gabriel-Marchand 5 George Bryson House / Maison George Bryson 6 Timberland Tours / Tours Timberland 7 Ranch R.S. 8 Coronation Hall Cider Mills / Cidricerie Coronation Hall



• Marchand covered bridge in Mansfield-et-Pontefract  
• Pont couvert Marchand de Mansfield-et-Pontefract



• Parc national de Plaisance



### C PARCOURS LOUIS-JOSEPH PAPINEAU

Length / Longueur	14 km
Description	Starting and finishing points: / Départ et arrivée: Auberge de jeunesse Petite-Nation, Saint-André-Avellin
Level of difficulty / Niveau de difficulté	Intermediate / Intermédiaire
Surface / Revêtement	Stone dust / Poussière de roche
Attractions	1 Pioneer Museum / Musée des pionniers 2 Symposium art/nature « Pierre qui roule »

### D PARC NATIONAL DE PLAISANCE

Length / Longueur	26 km
Description	Starting and finishing points: / Départ et arrivée: chemin des Presqu'iles and / et Maison Galpeau
Level of difficulty / Niveau de difficulté	Easy / Facile
Surface / Revêtement	Stone dust / Poussière de roche
Attractions	1 Plaisance Falls / Chutes de Plaisance 2 Plaisance Heritage Centre / Centre d'interprétation du patrimoine de Plaisance

### E VÉLOROUTE DES DRAVEURS

Length / Longueur	83 km
Description	Starting point: / Départ: Low Finishing point: / Arrivée: Maniwaki
Level of difficulty / Niveau de difficulté	Easy / Facile
Surface / Revêtement	Stone dust / Poussière de roche
Attractions	1 Forest Fire Protection Museum / Centre d'interprétation de la forêt contre le feu 2 Pythong Tugboat / Bateau remorqueur le Pythong 3 The Cranberries Valley / Vallée des canneberges

\* Drive carefully. This 10-kilometre portion of the pathway is open to motorized and non-motorized vehicles.  
\* Soyez prudent! Ce tronçon de 10 kilomètres est accessible tant aux véhicules motorisés qu'aux véhicules non motorisés.



MAXIMUM  
**20**  
km/h

## MAKE THE MOST OF YOUR OUTING ON THE CAPITAL PATHWAY

- Wear a helmet.
- 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.

## PLEASE SHARE THE PATH

- Maximum speed: 20 kilometres/hour.
- Yield to pedestrians.
- Keep to the right.
- Sound your bell or call out before passing.
- Obey all pathway signs.

For more information, visit [canadascapital.gc.ca/cycling](http://canadascapital.gc.ca/cycling).

*Go Safely!*

## Safety Tips ■ Conseils de sécurité

### POUR BIEN PROFITER DE VOS BALADES SUR LE SENTIER DE LA CAPITALE

- Portez un casque protecteur.
- 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.

### 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.
- Respectez la signalisation.

Pour de plus amples renseignements, consultez le [capitaleducanada.gc.ca/velo](http://capitaleducanada.gc.ca/velo).

*Soyons prudents!*

Alcatel-Lucent Sunday Bikedays are presented by the National Capital Commission and sponsored by:  
Les vélos-dimanches Alcatel-Lucent sont présentés par la Commission de la capitale nationale et commandités par:



- Official media: Médias officiels:
- Rouge 94.9fm
  - OTTAWA CITIZEN
  - LeDroit
  - 105.3 KISS
- Volunteer services generously provided by: Services bénévoles offerts généreusement par:
- gowlings
  - KPMG
  - SENIORIAN BROSseau
  - SENIORIAN BROSseau
  - SENIORIAN BROSseau
  - SENIORIAN BROSseau
- Programming partners: Partenaire de la programmation:
- Alcatel-Lucent Switchbacks
  - City of Ottawa / Ville d'Ottawa
  - Ottawa Public Health / Santé publique Ottawa







CANADA'S CAPITAL REGION  
LA RÉGION DE LA CAPITALE DU CANADA

• Ottawa Locks, Rideau Canal  
• Écluses d'Ottawa, canal Rideau

**THE CAPITAL PATHWAY**

Discover a gem in the heart of Canada's Capital Region. The Capital Pathway network offers more than 236 kilometres of pathways that link parks and flower gardens to museums and major attractions in Ottawa and Gatineau. Enjoy your favourite outdoor activity, whether it is cycling, walking or in-line skating.

**Urban Fun ■ Plaisirs urbains**

**LE SENTIER DE LA CAPITALE**

Découvrez un véritable joyau au cœur de la région de la capitale du Canada. Le Sentier de la capitale offre plus de 236 kilomètres de sentiers reliant parcs et jardins fleuris aux musées et aux principales attractions tant à Ottawa qu'à Gatineau. Faites-vous plaisir en pratiquant votre activité de plein air favorite, que ce soit le vélo, la marche ou le patin à roues alignées!



- |   |   |
|---|---|
| 1 Tubes & Jujubes   | 12 Bytown Museum<br>Musée Bytown  |
| 2 Casino du Lac-Leamy   | 13 Supreme Court of Canada<br>Cour suprême du Canada                        |
| 3 Canadian Museum of Civilization<br>Musée canadien des civilisations                   | 14 Parliament Hill<br>Colline du Parlement                                  |
| 4 Canada Aviation and Space Museum<br>Musée de l'aviation et de l'espace du Canada      | 15 Currency Museum, Bank of Canada<br>Musée de la monnaie, Banque du Canada |
| 5 RCMP Musical Ride Centre<br>Centre du Carrousel de la GRC                             | 16 Library and Archives Canada<br>Bibliothèque et Archives Canada           |
| 6 Rideau Hall   | 17 Canadian War Museum<br>Musée canadien de la guerre                       |
| 7 Laurier House National Historic Site<br>Lieu historique national de la Maison-Laurier | 18 Canadian Museum of Nature<br>Musée canadien de la nature                 |
| 8 ByWard Market<br>Marché By  | 19 Canada Agriculture Museum<br>Musée de l'agriculture du Canada            |
| 9 Royal Canadian Mint<br>Monnaie royale canadienne                                      | 20 Théâtre de l'île   |
| 10 National Gallery of Canada<br>Musée des beaux-arts du Canada                         | 21 Les Brasseurs du Temps (BDT)   |
| 11 Rideau Canal National Historic Site<br>Lieu historique national du Canal-Rideau      | 22 Symmes Inn Museum<br>Musée de l'auberge Symmes                           |

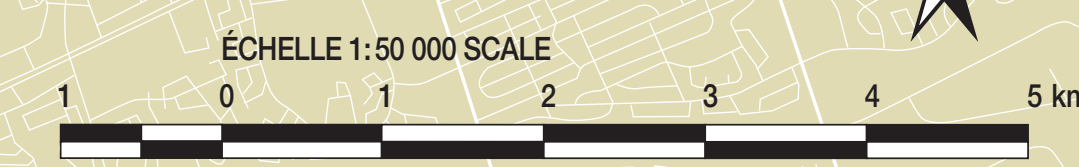
**CAPITAL PATHWAY**  
SENTIER DE LA CAPITALE

- Capital Pathway network  
Réseau du Sentier de la capitale
- Pathway start or end point  
Début ou fin de sentier
- Link road  
Voie de liaison
- Sentiers de la ville de Gatineau  
City of Gatineau pathways
- Capital Information Kiosk  
Kiosque d'information de la capitale
- Ottawa's Tourism  
Tourisme Outaouais
- Information  
Renseignements
- Parking  
Stationnement
- Pay parking  
Stationnement payant
- Park and Cycle  
Parc-o-vélo
- Capital BIXI station  
Station BIXI de la capitale
- 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
- Accommodations - Bienvenue cyclists!  
Hébergement - Bienvenue cyclists!
- Steep hill  
Pente raide
- Alcatel-Lucent Sunday Bikedays  
Vélos-dimanches Alcatel-Lucent
- Parkway closed to motor traffic on Sundays  
Promenade fermée à la circulation les dimanches
- Park and Cycle  
Parc-o-vélo
- Park your car and continue your commute by bike  
Garez votre voiture et poursuivez votre trajet à vélo.

\* Programming not offered every Sunday.  
\* Des programmes ne sont pas offerts tous les dimanches.

FSC logo  
bilingual  
E/F

Canada



**Downtown / Centre-ville**

capital.bixi.com ■ capitale.bixi.com

• Locations of Capital BIXI stations are subject to change.  
• L'emplacement des stations de BIXI de la capitale pourrait changer.