

The National Capital Commission (NCC), together with the Public Health Agency of Canada and Go For Green, 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!

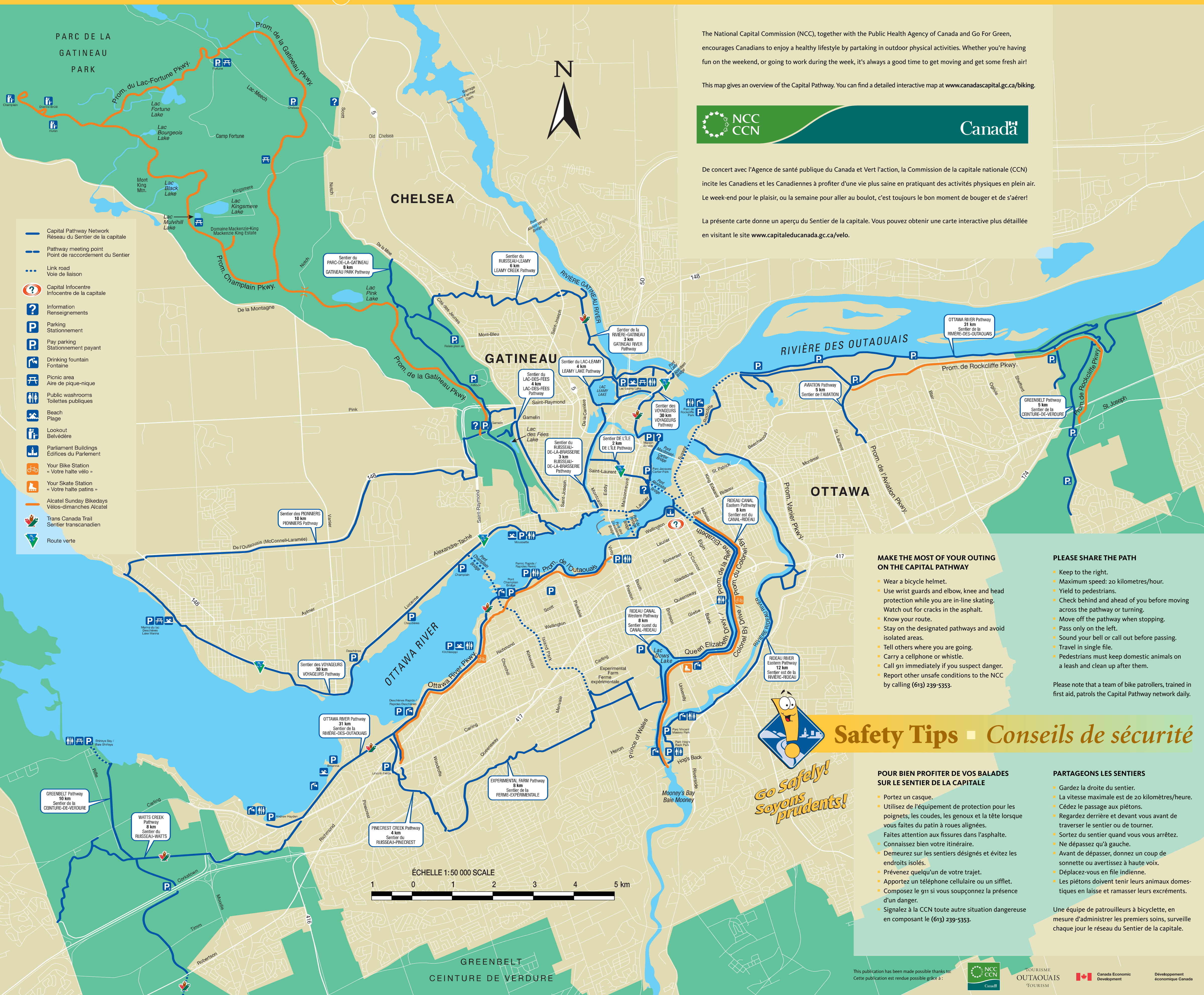
This map gives an overview of the Capital Pathway. You can find a detailed interactive map at www.canadascapital.gc.ca/biking.



De concert avec l'Agence de santé publique du Canada et Vert l'action, 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 le site www.capitalecanada.gc.ca/velo.

- Capital Pathway Network
Réseau du Sentier de la capitale
- Pathway meeting point
Point de raccordement du Sentier
- Link road
Voie de liaison
- Capital Infocentre
Infocentre de la capitale
- Information
Renseignements
- Parking
Stationnement
- Pay parking
Stationnement payant
- Drinking fountain
Fontaine
- Picnic area
Aire de pique-nique
- Public washrooms
Toilettes publiques
- Beach
Plage
- Lookout
Belvédère
- Parliament Buildings
Édifices du Parlement
- Your Bike Station
« Votre halte vélo »
- Your Skate Station
« Votre halte patins »
- Alcatel Sunday Bikedays
Vélos-dimanches Alcatel
- Trans Canada Trail
Sentier transcanadien
- Route verte



MAKE THE MOST OF YOUR OUTING ON THE CAPITAL PATHWAY

- Wear a bicycle helmet.
- Use wrist guards and elbow, knee and head protection while you are in-line skating. Watch out for cracks in the asphalt.
- Know your route.
- 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

- Keep to the right.
- Maximum speed: 20 kilometres/hour.
- Yield to pedestrians.
- Check behind and ahead of you before moving across the pathway or turning.
- Move off the pathway when stopping.
- Pass only on the left.
- Sound your bell or call out before passing.
- Travel in single file.
- Pedestrians must keep domestic animals on a leash and clean up after them.

Please note that a team of bike patrollers, trained in first aid, patrols the Capital Pathway network daily.



Safety Tips ■ Conseils de sécurité

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

- Portez un casque.
- Utilisez de l'équipement de protection pour les poignets, les coudes, les genoux et la tête lorsque vous faites du patin à roues alignées. Faites attention aux fissures dans l'asphalte.
- Connaissez bien votre itinéraire.
- 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

- Gardez la droite du sentier.
- La vitesse maximale est de 20 kilomètres/heure.
- Cédez le passage aux piétons.
- Regardez derrière et devant vous avant de traverser le sentier ou de tourner.
- Sortez du sentier quand vous vous arrêtez.
- Ne dépassez qu'à gauche.
- Avant de dépasser, donnez un coup de sonnette ou avertissez à haute voix.
- Déplacez-vous en file indienne.
- Les piétons doivent tenir leurs animaux domestiques en laisse et ramasser leurs excréments.

Une équipe de patrouilleurs à bicyclette, en mesure d'administrer les premiers soins, surveille chaque jour le réseau du Sentier de la capitale.