

lonely planet

Ouest canadien et Ontario

Des circuits
à pied et
en voiture

Des clés pour
comprendre
les peuples
autochtones



© Lonely Planet Publications Pty Ltd / Place des Éditeurs

lonely  planet

Ouest canadien et Ontario



**Brendan Sainsbury, Bianca Bujan, Carolyn Heller,
David Gibb, Debbie Olsen, John Lee, Jonny Bierman,
Mandy Sinclair, Shel Zolkewich**

SOMMAIRE

Préparer son voyage

Ouest canadien et Ontario :
le voyage commence ici..... 4

Carte de l'Ouest canadien
et de l'Ontario..... 8

Expériences
incontournables..... 10

Villes et régions..... 26

Itinéraires..... 28

Quand partir..... 36

Avant de partir..... 38

Voyages en train..... 40

Parcs nationaux
du Canada..... 42

À table !..... 44

Faire du camping
en pleine nature..... 48

Découvrir les vins
canadiens..... 49

Activités de plein air..... 50

Sur la route

Ontario..... 59

Toronto..... 64

Environ de Toronto..... 88

Chutes du Niagara..... 92

Environ des

chutes du Niagara..... 100

Stratford..... 106

Environ de Stratford..... 114

Île Pelée..... 120

Ottawa..... 124

Environ d'Ottawa..... 134

Parc Algonquin

et lacs Muskoka..... 136

Environ du

parc Algonquin..... 143

Kingston et

les Mille-Îles..... 146

Comté de

Prince-Édouard..... 154

Péninsule Bruce..... 158

Environ de la

péninsule Bruce..... 164

Île Manitoulin..... 166

Killarney..... 169

Nord de l'Ontario..... 172

Midland et

Penetanguishene..... 178

Environ de Midland..... 181

Carnet d'adresses..... 184

Manitoba..... 205

Winnipeg..... 208

Environ de Winnipeg..... 218

Churchill..... 220

Parc national

du Mont-Riding..... 226

Carnet d'adresses..... 228

Saskatchewan..... 233

Regina..... 236

Environ de Regina..... 240

Saskatoon..... 247

Environ de

Saskatoon..... 254

Parc national

de Prince-Albert..... 256

Environ du parc national

de Prince-Albert..... 260

Carnet d'adresses..... 262

Alberta..... 268

Parc national Banff..... 274

Icefields Parkway..... 284

Parc national Jasper..... 288

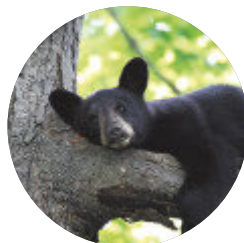
Canmore et Kananaskis

Country..... 296

Parc national

des Lacs-Waterton

et Crowsnest Pass..... 302



Ours noir (p. 17)



Tartelette au beurre (p. 144)

Drumheller..... 308

Environ

de Drumheller..... 311

Calgary..... 314

Edmonton..... 319

Carnet d'adresses..... 324

Colombie-Britannique..... 334

Vancouver : Downtown

et Chinatown..... 340

Vancouver : Île Granville

et Yaletown..... 348

Vancouver :

Main Street..... 354

Vancouver : Fairview

et South Granville..... 359

Île de Vancouver :

Victoria, son port

et ses environ..... 366

Environ de Victoria..... 371

Île de Vancouver :

Central Island..... 375

Île de Vancouver :

Pacific Rim..... 380

Nord de l'île

de Vancouver..... 385

Chaîne Côtière et Great

Bear Rainforest..... 388

Cariboo et Chilcotin..... 398

Thompson

et Okanagan..... 404

Rocheuses

de Kootenay..... 411

Haida Gwaii et le Nord..... 417

Carnet d'adresses..... 422

Yukon..... 440

Whitehorse..... 446

Environ

de Whitehorse..... 449



Parc national Jasper (p. 288)

Dawson City	456
Environnements de Dawson City	462
Carnet d'adresses	466

Territoires du Nord-Ouest..... 471

Yellowknife et Slave Nord	474
Dehcho et Slave Sud	478
Sahtu et Arctique	482
Carnet d'adresses	486

Nunavut..... 489

Iqaluit	492
Au-delà d'Iqaluit	496
Carnet d'adresses	498

Carnet pratique

Arriver au Canada	502
Comment circuler	504
Argent	506
Hébergement	507
Avec des enfants	508
Santé et sécurité	509
Manger, boire et sortir	510
Voyage responsable	512
Voyage et handicap	514
Voyageurs LGBTQI+	515
Feux de forêt	516
Bon à savoir	517
Langues	518

Comprendre l'Ouest canadien et l'Ontario

Une histoire de l'Ouest canadien et de l'Ontario en 15 lieux	522
À la rencontre des Canadiens	528
Découvrir les peuples autochtones	530
Vie sauvage	534
Paysage culturel et artistique	540
Le phénomène "Corner Gas"	544

Terres ancestrales des peuples autochtones

Lonely Planet reconnaît avec tout le respect qui s'impose que le Canada est le territoire traditionnel de plus de 630 communautés des Premières Nations ainsi que des Inuits et des Métis. Nous exprimons notre gratitude aux peuples autochtones qui prennent soin de ces terres et nous apprennent à mieux les connaître.



Lac Moraine (p. 283), parc national Banff

OUEST CANADIEN ET ONTARIO

LE VOYAGE COMMENCE ICI

Dans cette vaste partie du Canada, une diversité savamment entretenue est alliée à des paysages vierges. De mon point de vue d'immigrant venu d'un petit pays, tout me paraît surdimensionné. On peut y randonner pendant des jours, sans croiser âme qui vive (hormis quelques plantigrades), visiter des parcs nationaux plus étendus que certains pays d'Europe ou se balader dans des villes dont la population est, pour près de la moitié, originaire d'ailleurs.

Ce qui distingue l'Ouest canadien, l'Ontario et les territoires du Nord est aussi le bon fonctionnement des rouages de la société. Malgré quelques différends hérités de l'histoire, le pays avance globalement comme une mécanique bien huilée. Il fait figure de bastion de stabilité dans un monde secoué par les tempêtes, un pays où la politesse semble régir les liens entre les individus et où les antagonismes locaux se règlent entre gladiateurs modernes dans une enceinte de hockey.

Brendan Sainsbury

@sainsburyb

Brendan a rédigé ou corédigé pas moins de 66 guides Lonely Planet, de l'Angola à l'Alaska.



Mon expérience préférée,

c'est la lecture des romans de Jack London et ma fascination dévorante pour la ruée vers l'or du Klondike.

Une visite récente à Dawson City (p. 456) n'a pas suffi à apaiser cette obsession.

SUR LE TERRAIN

Nos auteurs présentent les lieux qui, pour eux, incarnent le mieux l'Ouest canadien, l'Ontario et les territoires du Nord.

DEV NIOS JR / SHUTTERSTOCK ©



Mon expérience préférée, c'est aller pique-niquer sur l'**île Granville** (p. 348). Je démarre au marché pour faire quelques provisions, je longe la promenade en planches jusqu'au parc Ron Basford et je m'installe pour savourer tranquillement mon sandwich, en profitant de la vue sur le port.

Bianca Bujan

@bitsofbee

Native de Vancouver où elle a grandi, Bianca adore faire partager les meilleurs endroits à visiter, activités et adresses pour se restaurer de sa ville.

GAMETOFLIGHT / SHUTTERSTOCK ©



J'adore arpenter les musées d'Ottawa et déguster la cuisine du comté de Prince-Édouard. J'aime aussi flâner sur les roches roses du rivage du parc de Killarney. La **péninsule de Bruce** (p. 158), avec ses eaux d'un bleu digne des Caraïbes et ses plages, tient une place chère à mon cœur.

Carolyn Heller

@CarolynBHeller

Installée à Vancouver, Carolyn a fait de la culture, de la cuisine et de l'aventure hors des sentiers battus les thèmes de ses récits de voyage.

NANCY ANDERSON / SHUTTERSTOCK ©



Cypress Hills (p. 242) fait partie des pépites de la Saskatchewan. La diversité de ses écosystèmes mêle prairies et zones humides à des forêts luxuriantes. Allez observer les étoiles filantes dans cette réserve de ciel étoilé et visitez des sites comme Fort Walsh, où la police montée locale ramena l'ordre dans un territoire autrefois sans loi.

David Gibb

@HappyWanderlusts

David est journaliste, auteur, écrivain de voyage et éditorialiste.

J'ai appris à apprécier la randonnée quand j'étais enfant, lors de l'ascension du très pentu **Bear's Hump Trail** (p. 304), en Alberta. C'est toujours un de mes endroits favoris des Rocheuses. J'ai laissé un fragment de mon cœur au sommet de cet éperon rocheux ; je le retrouve chaque fois que j'y retourne.

Debbie Olsen

wanderwoman.ca

Debbie est auteure, chroniqueuse et rédactrice en chef du magazine de voyages Wander Woman.



SHAWN CCF/SHUTTERSTOCK ©

Chesterman Beach (p. 380), près de Tofino, est une des plus belles plages de Colombie-Britannique. Cet immense croissant de sable, bordé d'arbres qui ondulent doucement et de piscines d'eau de mer cristallines, est parfait pour repérer les petits crabes et les étoiles de mer qui scintillent au soleil.

John Lee

[@johnleewriter.com](http://johnleewriter.com)

Animé d'une passion pour la nature, John écrit sur les voyages, la bière et la culture.



DAVE HUTCHISON PHOTOGRAPHY/GETTY IMAGES ©

Dans la **chaîne Côtière** et la **Great Bear Rainforest** (p. 388), je suis fasciné par les innombrables glaciers, les sources d'eau chaudes et les lacs alpins. Que ce soit en ski, sur l'eau ou en randonnée, j'adore explorer cette région, véritable terrain de jeu aux possibilités illimitées.

Jonny Bierman

[@ecoescape.travel](http://ecoescape.travel)

Jonny est un journaliste de Vancouver, spécialisé dans les voyages durables.



DANITA DELMONT/SHUTTERSTOCK ©

KEATSPHOTOS/SHUTTERSTOCK ©



J'adore l'**île Pelée** (p. 120). Pour sillonner les routes de campagne à vélo, flâner le long du rivage jusqu'au phare et piquer une tête dans le lac Érié. Je garde un souvenir impérissable de la perche du lac Érié. Par un après-midi de pluie, j'ai réussi à en manger six, confortablement installée à la Westview Tavern, mon adresse préférée sur l'île.

Mandy Sinclair

[@mandyinmorocco.com](https://twitter.com/mandyinmorocco)

Mandy est l'auteure de voyage du podcast Postcards from Huron County.

MIROSLAV CHYTIL/SHUTTERSTOCK ©



À **Churchill** (p. 220), au Manitoba, le paysage est incroyable. L'été, le ciel est parsemé de lumières violettes et des bélugas batifolent dans la baie. L'automne, ils cèdent la place à des ours polaires qui longent la côte. En hiver, les jours ne sont pas si sombres grâce au ballet des aurores boréales. Et rien n'égallera la convivialité de vos hôtes !

Shel Zolkewich

[@shelzolkewich](https://twitter.com/shelzolkewich)

Shel est une journaliste éprise d'aventures.

PIERRETTE GUENTIN/SHUTTERSTOCK ©



Parc national des Lacs-Waterton, Alberta (p. 302)

Rivière Nahanni Sud

Glisser en canoë à la découverte
des magnifiques contrées sauvages
des Territoires du Nord-Ouest. (p. 481)

Parc national Kluane

Affronter la majesté des montagnes accidentées du lointain Yukon. (p. 455)

Haida Gwaii

En savoir plus
sur la richesse
de la culture
côtière de
ce peuple
autochtone.
(p. 417)

Tofino

Explorer de somptueuses plages balayées par des vagues déchaînées sur l'île de Vancouver.
(p. 380)

Vancouver

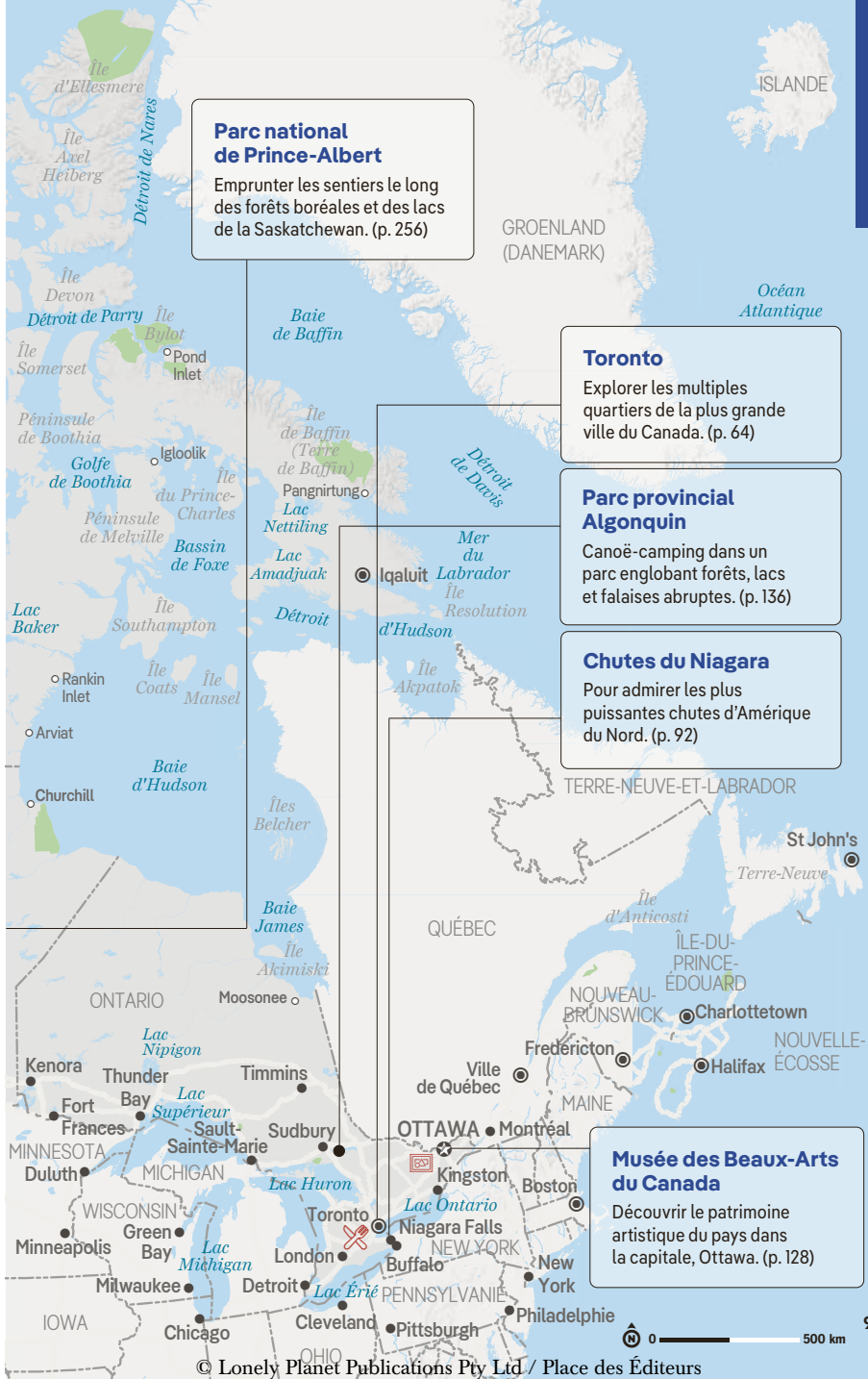
Savourer le raffinement du meilleur de la cuisine asiatique au Canada. (p. 340)

Whistler-Blackcomb

Slalomer sur les pistes olympiques d'une station de ski de renommée mondiale. (p. 391)

Bow Valley Parkway

S'entraîner à repérer
les ours dans la charmante
ville de Banff. (p. 281)





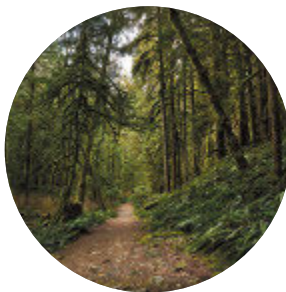
SENTIERS DE RANDONNÉE

Dans un pays aussi vaste, rien de plus simple que de marcher pendant des jours, voire des semaines, sans croiser âme (humaine) qui vive, dans des paysages somptueux. Le vaste réseau de randonnées du Canada se compose de sentiers bien balisés, sur le terrain comme sur les cartes, notamment dans les parcs nationaux. Ces itinéraires appréciés des habitants comme des touristes peuvent prendre la forme de courts sentiers d'interprétation aménagés sur une promenade en planches, comme à Banff, ou de circuits plus techniques qui vous mèneront de falaises déchiquetées en plages de galets sur le lac Supérieur.



Sentier transcanadien

Sur 28 000 km, ce sentier (tctrail.ca) relie les côtes atlantique et pacifique, avec plusieurs incursions dans le nord du pays. Créé en 1992, il constitue le plus long réseau de sentiers au monde.



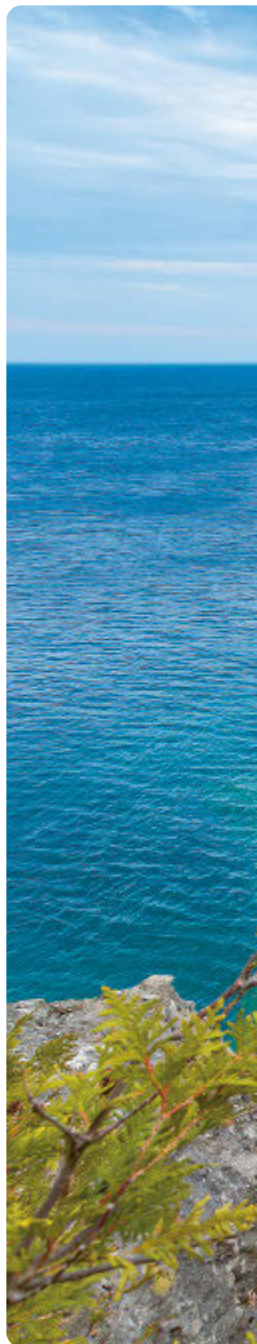
De cabane en cabane

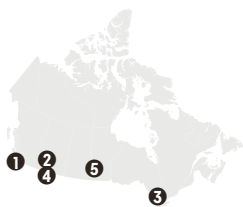
Le Sunshine Coast Trail (180 km ; sunshinecoasttrail.com), en Colombie-Britannique, est jalonné de 15 cabanes gratuites. La plupart sont équipées de toilettes sèches, de couchettes et d'une aire pour allumer un feu.

Le sentier le plus difficile du Canada ?

Considéré comme la randonnée la plus difficile du Canada, le Canol Heritage Trail sillonne, sur 355 km, les Territoires du Nord-Ouest, à travers des régions reculées et accidentées. Le franchissement de certaines rivières peut s'avérer hasardeux.

EN PARTANT DE LA GAUCHE : SAMAND BRIAN/SHUTTERSTOCK ©, ALENA CHARYKOV/SHUTTERSTOCK ©, BRAMWELL/STOCK.ADOBE.COM ©





NOTRE SÉLECTION DE RANDONNÉES

Le **1 West Coast Trail** (p. 371) est une randonnée de plusieurs jours qui figure parmi les plus réputées du Canada. Ce sentier était autrefois emprunté par les marins dont le bateau avait fait naufrage.

Faites le plein de rafraîchissements dans les deux élégants **2 Teahouses** du lac Louise (p. 282), de style alpin.

Longez un bout de terre dans la baie Georgienne du **3 parc national de la Péninsule-Bruce** (p. 158), qui englobe une portion du très escarpé sentier Bruce (Bruce Trail), de 900 km.

Dans une partie oubliée des Rocheuses, le **4 parc national des Lacs-Waterton** permet de superbes randonnées à la journée vers de hauts sommets (p. 302).

Plus de 400 km de sentiers sillonnent le **5 parc national du Mont-Riding** (p. 226), qui s'élève tel un îlot boisé au-dessus des terres agricoles du sud du Manitoba.



Saumon grillé et légumes, Vancouver

ÉCLECTISME CULINAIRE

Dans un pays façonné par une culture autochtone et plusieurs vagues d'immigration, le melting-pot culinaire est en constante évolution. Les plats traditionnels vont des pirojkis au sirop d'érable et au plus surprenant *muktuk* (graisse de baleine). Ne l'oublions pas, c'est dans l'ouest du Canada qu'ont été inventés les California Rolls et la pizza hawaïenne !

Beurre de cacahuète

Le premier brevet pour la fabrication de "pâte" à base de cacahuète en tant qu'aliment nutritif fut accordé au Canada en 1884.

Sirop d'érable

Avec plus de 400 acériculteurs, l'Ontario ne peut rivaliser certes avec le Québec (le plus grand producteur de sirop d'érable au monde). On consomme le sirop sur les crêpes (*pancakes*) et il sert à la confection de friandises (sucre d'érable, caramels...).



NOTRE SÉLECTION D'EXPÉRIENCES CULINAIRES

Testez le meilleur de la cuisine asiatique hors d'Asie le long de **1 Main Street** (p. 356), à Vancouver, véritable repaire de gourmets constellés d'étoilés Michelin.

Savourez la diversité des cuisines de **2 Toronto** (p. 64), dont l'éventail va des *empanadas* chiliennes à des spécialités associant Italie et Jamaïque.

Les becs sucrés se délecteront de queues de castor (*beavertails*) d'**3 Ottawa** (p. 124), de grands beignets chauds et sucrés. Addictif en hiver !

Pour les desserts, c'est à **4 Saskatoon** (p. 247) que ça se passe : goûtez aux exquises tartes aux fruits et baies, en particulier lorsqu'elles sont préparées avec des baies de Saskatoon.

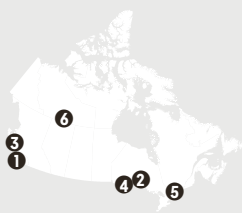
À **5 Edmonton** (p. 319), des immigrants ukrainiens ont apporté dans leurs bagages des plats consistants, comme les pirojkis (*pierogies*) et les saucisses épicées.



PLAGES

Au Canada, plage ne rime pas toujours avec baignade. On peut aussi y croiser un ours en villégiature ou y faire un bonhomme de neige, en lieu et place d'un château de sable. Ne cherchez pas de palmiers, ni une eau azur.

Les plages canadiennes n'en affichent pas moins une beauté sauvage qui leur est propre.



NOTRE SÉLECTION DE PLAGES

Défiez les rouleaux du Pacifique lorsqu'ils viennent se briser avec force sur les plages de **1 Tofino** (p. 380), point d'orgue du surf canadien.

Située près de Southampton, en Ontario, **2 Sauble Beach**, certes un peu kitsch, a été élue la meilleure plage d'eau douce du Canada (p. 161).

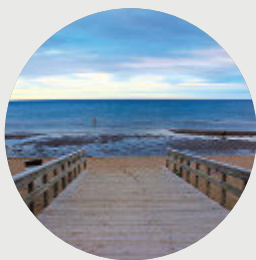
Profitez des plages virginales et des baies sablonneuses à la beauté sauvage de **3 Cape Scott**, à l'extrémité nord de l'île de Vancouver (p. 385).

Sublimes plages de quartz blanc et affleurements de granit sur le joyau de la baie Georgienne, l'**4 île Manitoulin** (p. 166), le royaume du Grand Esprit.

Grimpez sur les "collines" du plus grand cordon littoral de dunes au monde à **5 Dunes Beach** (p. 157), dans le parc provincial de Sandbanks.

La baignade est possible au-delà du 60° parallèle nord, avec bain de soleil sur les rives bien ratissées du Great Slave Lake, non loin de **6 Hay River** (p. 478), dans les Territoires du Nord-Ouest.

A GAUCHE : VIEW POINT/SHUTTERSTOCK ©
A DROITE : EB ADVENTURE PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK ©



Plages en bord de lac

De nombreuses plages de sable s'étendent en bordure des grands lacs d'eau douce du centre du pays.



Surf

Le meilleur spot de surf du Canada, Tofino, sur l'île de Vancouver, domine la vague avec un chapelet de plages sur 25 km, le long de la côte pacifique.



Comme dans la mer Morte, flotez sur l'eau grâce aux sels minéraux de Manitou Beach, sur le lac Manitou, en Saskatchewan.



AVENTURES ENNEIGÉES

Lacs gelés, chutes de neige abondantes, la saison hivernale n'a rien à envier à l'été. Le ski est l'activité principale dans des stations qui, sans surprise, sont parfaitement équipées. Whistler-Blackcomb est le plus vaste domaine skiable d'Amérique du Nord. Canmore s'est taillé une réputation olympique en ski de fond tandis que les montagnes de l'intérieur de la Colombie-Britannique reçoivent les plus grandes quantités de neige du Canada. Après la maîtrise des bosses, il reste encore de quoi faire avec le patin à glace, le fat-bike, l'escalade sur glace et la course en traîneau à chiens.



Espaces nordiques

Le ski de fond a ses adeptes et le Canada possède deux espaces consacrés au ski nordique de renommée mondiale, Canmore (photo) et Whistler.



Sunshine Village

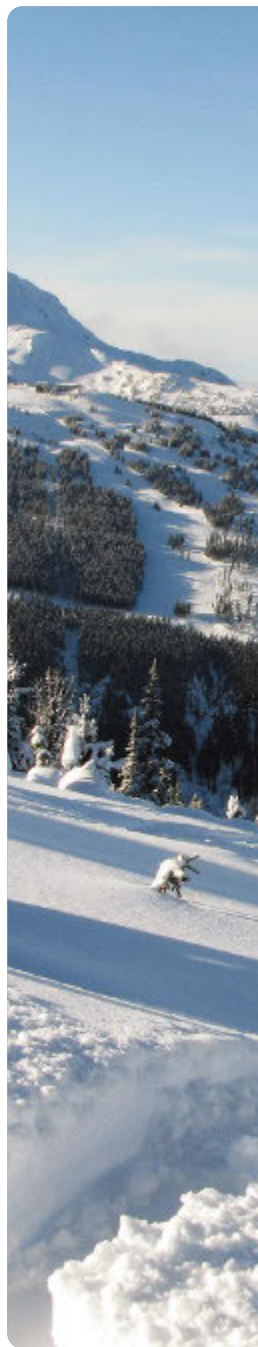
Slalomez jusqu'à votre hôtel de montagne à Banff Sunshine, la plus enneigée et la plus haute des trois stations de ski de Banff.



Hélicski

Le développement de l'hélicski remonte aux années 1960 dans les monts Bugaboo de Colombie-Britannique, à l'initiative de l'alpiniste d'origine autrichienne, Hans Gmoser, et de son ami géologue, Art Patterson.

EN PARTANT DE LA GAUCHE : SHAWMCOFF/SHUTTERSTOCK ©, JAROMIR VANEK/SHUTTERSTOCK ©, SAM DORUZ/SHUTTERSTOCK ©





NOTRE SÉLECTION D'EXPÉRIENCES DE NEIGE

Glissez sur les pistes de **1 Whistler-Blackcomb** (p. 391), l'une des plus belles stations de ski du monde, co-organisatrice des Jeux olympiques d'hiver de 2010.

Longez la "Powder Highway" en Colombie-Britannique, jusqu'à **2 Kicking Horse Mountain Resort** (p. 412), l'épicentre du ski extrême et des descentes vertigineuses.

Perfectionnez votre pratique du ski de fond au **3 Canmore Nordic Centre** (p. 301), dont la réputation internationale a été confirmée lors des Jeux olympiques d'hiver de 1988.

Skiez sur des pistes faciles, avec un parc à neige, à la station familiale de **4 Big White** (p. 407), à l'est de Kelowna, dans la vallée de l'Okanagan.

La descente verticale la plus longue (1 713 m) d'Amérique du Nord se trouve au **5 Revelstoke Mountain Resort** (p. 415), dans l'est de la Colombie-Britannique.



Parc Stanley (p. 346)



DIVERSITÉ URBAINE

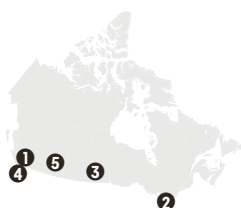
Venez prendre une dose de multiculturalisme dans les grandes villes de l'Ontario et de l'Ouest canadien. Toronto est un patchwork de quartiers multiethniques animés et Vancouver propose la quintessence de la cuisine chinoise hors de Chine. Quant à la cosmopolite Calgary, elle a vu l'afflux d'arrivants grâce à l'eldorado de l'or noir.

Vancouver, ville verte

Vancouver caracole régulièrement dans les 10 premières places des classements mondiaux des villes les plus durables. Plus de 90% de son électricité est d'origine hydraulique.

Toronto et la diversité

Avec 50% environ de sa population née hors du Canada et 230 nationalités qui vivent dans les limites de l'agglomération, Toronto est considérée comme la ville la plus multiculturelle au monde.



NOTRE SÉLECTION D'EXPÉRIENCES URBAINES

Dans le parc Stanley de **1 Vancouver** (p. 340), vous comprendrez pourquoi la plaisante ville se classe régulièrement parmi les villes les plus respectueuses de l'environnement.

Grimpez au sommet de la tour CN de **2 Toronto** (p. 64) et allez soutenir la seule équipe canadienne de base-ball en Major League.

Surgissant de la prairie, la métropole captivante de **3 Winnipeg** (p. 208) est une destination à part entière, avec des quartiers inspirants.

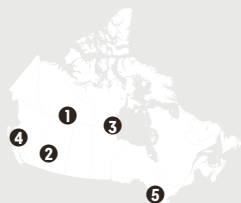
Mettez le cap sur **4 Victoria** (p. 366), sur l'île de Vancouver, pour prendre un thé gourmand avec des scones, déguster un *fish and chips* et arpenter le plus vieux quartier chinois du pays.

Il n'y a pas que le rodéo et les courses de *chuckwagons* à **5 Calgary** (p. 314). Vous y découvrirez des musées, des espaces naturels et une vie nocturne dynamique.



FAUNE SAUVAGE

La faune sauvage fait partie intégrante de la nature canadienne. Les ours bruns rôdent dans les forêts. Castors et wapitis sont érigés au rang de quasi-symboles de la nation. Les ours polaires arpentent la toundra subarctique. Si vous partez pour une randonnée, il y a fort à parier que vous apercevrez des créatures sauvages. Dans certaines régions, il est facile d'observer de grands animaux depuis votre véhicule.



NOTRE SÉLECTION D'EXPÉRIENCES AVEC LA FAUNE SAUVAGE

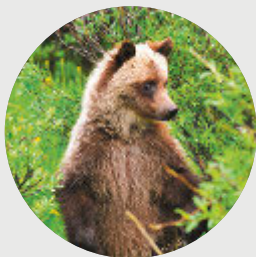
Observez le plus vaste troupeau de bisons en liberté d'Amérique du Nord, de rares grues blanches et de nombreuses autres créatures dans le parc national **1 Wood Buffalo** (p. 480).

De Banff, longez la **2 Bow Valley Parkway** (p. 281), souvent fréquentée par de grands animaux du parc, notamment les ours.

Direction **3 Churchill** (p. 220) sur les rives de la baie d'Hudson dans le Manitoba, haut lieu de rendez-vous des ours polaires en octobre et novembre.

Naviguez le long de la vallée de **4 Bella Coola** (p. 393). Grizzlis et ours bruns se régalaient des saumons qu'ils attrapent dans les eaux tumultueuses de la rivière.

Sur l'**5 île Pelée** (p. 120), dans le sud de l'Ontario, les ornithologues peuvent observer quelque 390 espèces d'oiseaux, comprenant un grand nombre d'oiseaux migrateurs.



N'oubliez pas

Afin de ne pas attirer l'attention des ours, il est conseillé de randonner en groupe, de consulter les derniers comptes rendus laissés par les précédents randonneurs et de se munir d'un spray anti-ours.



Cougars

Avec une population estimée de 600 à 800 cougars répartis sur 32 100 km², l'île de Vancouver compte la plus forte concentration de grands félins d'Amérique du Nord.



Danger : originaux en vue !

D'aspect inoffensif, l'imprévisible orignal (dont le poids peut atteindre 600 kg ou même plus) est considéré comme l'animal le plus dangereux du Canada. Il serait la cause de milliers d'accidents de la route chaque année.



PARCS NATIONAUX

Le Canada fut le premier pays au monde à assurer la gestion, en 1911, de ses parcs naturels à l'échelle nationale. Placés sous les auspices de Parcs Canada, ces espaces naturels s'efforcent de préserver un équilibre précaire entre intégrité écologique et accueil des visiteurs. Le Canada dispose, à l'heure actuelle, de 48 parcs nationaux – du très fréquenté parc Banff à la toundra glacée de l'Arctique du parc Quttinirpaaq, sur l'île d'Ellesmere.



Carte d'entrée Découverte (Discovery Pass)

Cette carte donne accès à 27 parcs nationaux dans tout le pays, 2 aires marines de conservation et 51 sites historiques nationaux. Ce forfait, valable un an, s'achète en ligne sur le site parcs.canada.ca.



Réserves de parcs nationaux

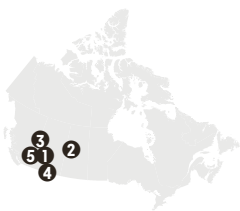
Dix des 48 parcs nationaux du Canada sont des "réserves", qui ont vocation à devenir des parcs, dans l'attente du règlement de la question des droits territoriaux des peuples autochtones qui y vivent.

La fréquentation des parcs nationaux

Banff et Jasper (deux parcs en Alberta) ont été, en 2023, les parcs les plus fréquentés du pays, alors que Quttinirpaaq et Sirmilik (tous deux au Nunavut) en ont reçu le moins.

EN PARTANT DE LA GAUCHE : KAVRAM/SHUTTERSTOCK ©, MARNI BRENN/SHUTTERSTOCK ©, BJORNS KOPAL/SHUTTERSTOCK ©





NOTRE SÉLECTION D'EXPÉRIENCES DANS LES PARCS NATIONAUX

Commencez par **1 Banff** (p. 274), troisième plus vieux parc national au monde, où tout a commencé avec la construction du chemin de fer, à l'échelle d'un continent, qui permit d'ouvrir l'ouest du pays au tourisme.

Partez sur les traces de Grey Owl, un célèbre défenseur de l'environnement du début du XX^e siècle, dans le **2 parc national de Prince-Albert** (p. 256).

Observez les étoiles et élargissez vos connaissances en astronomie à **3 Jasper** (p. 288), l'une des plus vastes réserves de ciel étoilé du Canada, au ciel souvent dégagé.

Tutoyez les cieus avec cette superbe randonnée, au-delà de la limite des arbres au **4 parc des Lacs-Waterton** (p. 302), joyau méconnu de l'Alberta.

Arpentez les sentiers au milieu des forêts anciennes du petit **5 parc du Mont-Revelstoke** (p. 415), entre pics et vallées montagneuses.



Parc national Klwane (p. 455)

LOIN DES SENTIERS BATTUS

Envie de grands espaces ? L'Ouest canadien et l'Ontario s'étendent sur une superficie six fois plus vaste que la France. Les gigantesques territoires du Nord comptent, quant à eux, une population de moins de 150 000 âmes.

Ellesmere, la déserte

La lointaine île d'Ellesmere (Nunavut), où est situé le parc national Quttinirpaaq, est le point habité (144 habitants à l'année) le plus au nord du Canada.

Démographie

Le Canada a une densité de population de 4 habitants au km². Seuls six autres pays du monde, dont l'Australie et la Mongolie, comptent une densité de population plus faible.



A. MICHAEL BROWN/SHUTTERSTOCK ©

NOTRE SÉLECTION D'EXPÉRIENCES À L'ÉCART DES SENTIERS BATTUS

Embarquez pour une croisière estivale pimantée à travers le passage du Nord-Ouest vers **1 Cambridge Bay** (p. 497), sur l'île de Victoria.

Au beau milieu des Prairies, **2 Gravelbourg** (p. 241) est une ravissante localité où trouver un petit coin d'Europe. Des bâtiments du début du XX^e siècle accueillirent les pionniers francophones.

L'ombre des rudes hivers plane sur la petite ville de **3 Cochrane** (p. 176), dans le nord de l'Ontario, point de départ du train *Polar Bear Express* circulant vers la lisière de la toundra et la baie James.

Le long de la Dempster Hwy, ne manquez pas l'église-igloo et la mosquée au milieu de la toundra à **4 Inuvik** (p. 484), la ville la plus septentrionale du Canada.

Vous apercevrez le point culminant du Canada, à bord d'un avion de tourisme qui survole la zone la plus reculée à l'intérieur du **5 parc national Klwane** (p. 455).



ENVIE D'AVENTURE ?

Randonnez sur le Canol Heritage Trail, partez en héliski dans les Bugaboos en Colombie-Britannique ou embarquez pour une croisière peu ordinaire à travers le passage du Nord-Ouest. Des aventures à couper le souffle et d'autres exploits d'une vie ne manquent pas au Canada, à condition d'y accorder un certain budget et de renoncer à la voiture et aux chambres d'hôtel tout confort.



NOTRE SÉLECTION D'AVENTURES EXTRÊMES

Vérifiez la pression des pneus, faites le plein de provisions et à vous la piste de la **1 Dempster Highway** (p. 485), la seule route du Canada à franchir le cercle arctique.

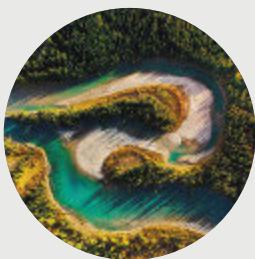
Partez à l'assaut de "l'Everest" des randonnées canadiennes, le **2 Canol Heritage Trail** (p. 482), qui longe les vestiges accidentés d'un oléoduc abandonné qui date de la Seconde Guerre mondiale.

La descente en canoë de la **3 rivière Nahanni Sud** (p. 481), dans le parc national homonyme, est une excursion parmi les plus sauvages et isolées du continent nord-américain.

Le **4 Bruce Trail** (p. 158) serpente sur 900 km le long de l'escarpement du Niagara, en Ontario. Il est parfait pour les longues randonnées à pied ou à ski de fond.

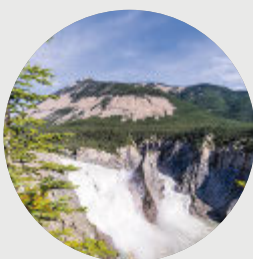
Franchissez le cercle arctique sur le sentier **5 Akshayuk Pass** (p. 497) qui, sur 100 km, traverse une vallée aux confins de l'île de Baffin.

A DROITE : WDM GOUIDA/SHUTTERSTOCK ©
A GAUCHE : KAPTEIR/ALAMY/SHUTTERSTOCK ©



Excursions aériennes

De nombreuses beautés sauvages du Canada sont inaccessibles par la route et se dévoilent uniquement en avion de brousse ou hydravion, deux modes de transport répandus dans le nord du pays.



Rivières

Le Canada compte 41 rivières patrimoniales (chrs.ca/fr), réputées pour leur valeur culturelle et naturelle.

Citons la Kicking Horse River ou le fleuve Yukon et la rivière Nahanni Sud (photo).



Magie de la montagne

Dans la capitale canadienne de l'escalade, à Canmore, Yamnuska Mountain Adventures (yamnuska.com) se propose d'organiser vos excursions extrêmes dans le pays, entre ski de randonnée, alpinisme et escalade.



CULTURE AUTOCHTONE

Selon certaines découvertes archéologiques, la présence de l'être humain dans les endroits les plus reculés du nord du continent est attestée depuis au moins 12 000 ans. Aujourd'hui, les peuples autochtones du Canada – qui se répartissent entre les Inuits, les Métis et plus de 630 Premières Nations – continuent de parler 70 langues différentes. Ils préservent leur histoire grâce à une tradition orale d'une remarquable justesse. Centres culturels, sculptures en stéatite, cérémonies du *potlatch*, mâts totémiques et *pow-wow*, hérités des premiers habitants du Canada, sont omniprésents.



Des membres encore plus nombreux des Premières Nations

Plusieurs groupes des Premières Nations font historiquement partie de groupes ethniques plus vastes, comme les Dénés, les Cris, les Algonquins et les Coast Salishs.



Le pemmican

La cuisine autochtone à base de graisse animale, de viande et de baies séchées fut adoptée par les premiers explorateurs européens en raison de sa forte teneur calorique et de sa simplicité de conservation.

Destination Autochtones

Destination Indigenous (destinationindigenous.ca) est un site en ligne qui renvoie vers des sites touristiques liés aux différentes cultures autochtones du Canada. Utilisez la carte pour localiser les tour-opérateurs, les musées et les centres patrimoniaux du pays.

EN PARTANT DE LA GAUCHE : HYARK HERREID/SHUTTERSTOCK © ANAMARIA TEZEI/SHUTTERSTOCK © BOB HILSCHE/SHUTTERSTOCK ©





NOTRE SÉLECTION D'EXPÉRIENCES AVEC LES PEUPLES AUTOCHTONES

Promenez-vous sur les sites archéologiques (il y en a des centaines) de l'archipel brumeux et battu par les vents de **1 Haida Gwaii** (p. 417), la terre ancestrale des Haïdas.

Réservez une randonnée ou une activité culturelle auprès de l'une des six communautés des Premières Nations vivant sur l'île **2 Manitoulin** (p. 166), sur le lac Huron.

Découvrez la culture des Siksikas (Pieds-Noirs) au **3 Blackfoot Crossing Historical Park** (p. 313) : spectacles de danses traditionnelles, expositions, sentiers avec vue sur la prairie...

Faites étapes à **4 Iqaluit** (p. 492), capitale du Nunavut, pour découvrir l'art, les festivals et la culture du Nord.

Visitez un atelier de sculpture, admirez l'ancienne demeure de Skookum Jim et partez à vélo sur les sentiers tracés par les Tagish, peuple autochtone de **5 Carcross** (p. 449).



Musée des Beaux-Arts du Canada, Ottawa (p. 128)



SCÈNE ARTISTIQUE

Les lithographies inuites relatent des récits centenaires qui prennent leurs racines dans l'Arctique. Des mâts totémiques se dressent sur la côte pacifique tandis que le très influent

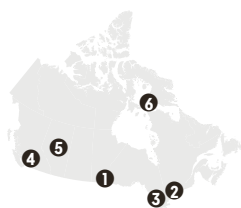
Groupe des Sept rassemble des peintres qui se distinguèrent par leur représentation audacieuse des paysages sauvages canadiens.

Le Groupe des Sept

Le Groupe des Sept est un cercle de peintres constitué en 1920 à Toronto. Certains membres avaient pour habitude de disparaître dans la nature pendant des mois.

Refuge de l'art inuit

La communauté canadienne qui compte le plus grand nombre d'artistes par habitant est Kinngait au Nunavut, où 22% de cette population de 1400 âmes se consacre à l'art.



NOTRE SÉLECTION D'EXPÉRIENCES ARTISTIQUES

La **1 Winnipeg Art Gallery** (p. 212) expose la plus grande collection d'œuvres d'art inuit au monde.

Le **2 musée des Beaux-Arts du Canada** (p. 128) d'Ottawa présente toute la richesse de l'art canadien.

Le **3 musée des Beaux-Arts de l'Ontario** (p. 65), avec sa spectaculaire tour en verre bleu, couvre 1 000 ans d'art.

La **4 Vancouver Art Gallery** (p. 341) conserve une excellente collection contemporaine ; le dernier étage recèle des œuvres d'Emily Carr.

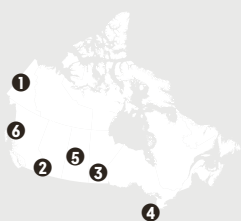
L'**5 Art Gallery of Alberta** (p. 323), musée ultramoderne, expose des œuvres contemporaines témoignant de l'identité canadienne.

Envolez-vous à la rencontre de la minuscule communauté de **6 Kinngait** (p. 496), dans l'Arctique, et de ses talentueux artistes inuits, en plein travail.



SITES HISTORIQUES

Une foule de sites historiques illustrent l'histoire du Canada. Retrouvez toute la précarité du métier d'agriculteur au lieu historique national des élevateurs à grains d'Inglis. Revivez la ruée vers l'or du Klondike à Dawson City. Le fort Henry, une forteresse militaire britannique restaurée, reprend vie à la grande joie des visiteurs. Enfin, de nombreux sites archéologiques datent d'une époque bien antérieure à l'arrivée des Européens, comme Head-Smashed-In Buffalo Jump, en Alberta.



NOTRE SÉLECTION D'EXPÉRIENCES HISTORIQUES

Baladez-vous dans

1 Dawson City (p. 456), pour découvrir l'histoire de la ruée vers l'or du Klondike.

Avec ses sources chaudes,

2 Cave & Basin (p. 278), mérite une exploration minutieuse.

Le **3 lieu historique national de la Fourche** (p. 209) est un lieu de rencontre des Premières Nation depuis plusieurs siècles.

Arrêtez-vous à la **4 "Case de l'Oncle Tom"** (p. 118), la maison d'un esclave fugitif devenu passeur du Chemin de fer clandestin.

Parcourez les collines herbeuses qui mènent à 19 sites autochtones du **5 parc Wanuskewin** (p. 253).

Découvrez l'histoire de la pêche sur la Skeena River à la **6 Conserverie North-Pacific** (p. 397).

A GAUCHE : GEOGORGU/SHUTTERSTOCK ©.
A DROITE : J.A. CRISP/SHUTTERSTOCK ©.



Sites inscrits à l'Unesco

Le Canada compte 20 sites inscrits au Patrimoine mondial de l'Unesco pour leur valeur culturelle ou naturelle. Le parc provincial des Dinosaurés a reçu ce label dès 1979. Le dernier, le Tr'ondëk-Klondike, a été inscrit en 2023.



Comptoirs de commerce de fourrure

Le Canada est parsemé d'anciens comptoirs de commerce de fourrure, souvent fondés par la Compagnie de la baie d'Hudson. Ces lieux (fort William, fort Gibraltar, fort Garry, York Factory...) constituent une plongée dans l'histoire.



Lieux historiques nationaux

On recense 1 004 sites historiques nationaux au Canada, dont 171 sous administration de Parcs Canada. Ainsi, le lieu historique de Batoche nous fait revivre la vie des colons métis de la fin du XIX^e siècle et de la rébellion du Nord-Ouest.

VILLES ET RÉGIONS

Composez votre voyage selon vos envies.

Yukon

TAILLÉ DANS L'OR

Encadrée par d'immenses rochers aiguisés, cette immensité sauvage abrite des wapitis, des loups et des bisons, habitués à une vie rude. Elle est marquée par une riche histoire, notamment dans la captivante Dawson City, petite ville restée figée dans les années 1890. p. 440

Territoires du Nord-Ouest

RIVIÈRES, LACS ET DESCENTES EN EAUX VIVES

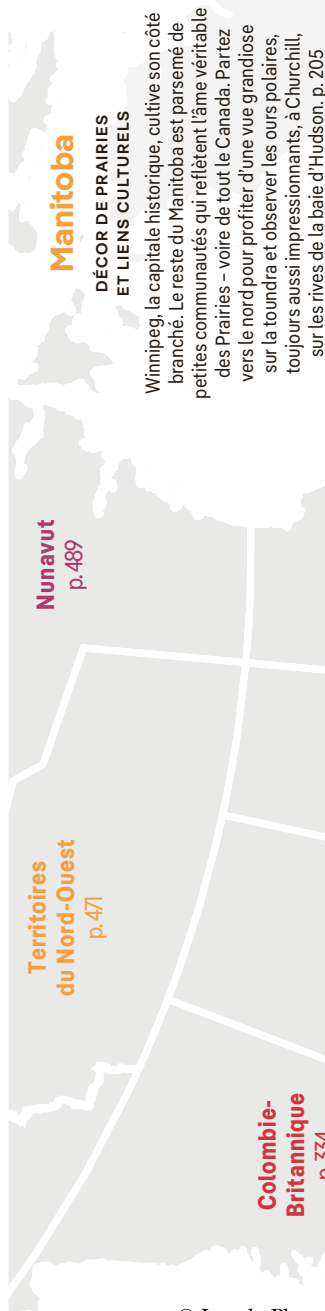
Dans cette immense région aux confins du monde habité, expéditions en canoë ou en traîneau à chiens raviront les plus intrépides. C'est aussi l'occasion de s'émerveiller devant le spectacle des aurores boréales et la splendeur d'une réserve de ciel étoilé qui attirent la majeure partie des touristes. p. 471

Nunavut

AVENTURES ARCTIQUES

Le Grand Nord canadien est une région à nul autre pareille. Malgré la difficulté pour l'atteindre ou l'explorer, ne passez pas à côté de cette découverte unique, de préférence en compagnie d'un guide local. Entre l'art et la culture inuits et l'observation des narvals, cette nature à l'état brut exerce une fascination sans bornes. p. 489

Yukon
p. 440



Territoires du Nord-Ouest p. 471

Nunavut
p. 489

Manitoba

DÉCOR DE PRAIRIES ET LIENS CULTURELS

Winnipeg, la capitale historique, cultive son côté branché. Le reste du Manitoba est parsemé de petites communautés qui reflètent l'âme véritable des Prairies – voire de tout le Canada. Partez vers le nord pour profiter d'une vue grandiose sur la toundra et observer les ours polaires, toujours aussi impressionnants, à Churchill, sur les rives de la baie d'Hudson. p. 205

Colombie- Britannique p. 334

Alberta
p. 268

Colombie- Britannique

AUX PORTES DU GRAND OUEST

Avec ses forêts, ses montagnes et ses rivages scintillants, la Colombie-Britannique est un paradis pour les adeptes du plein air, que vous souhaitiez simplement contempler la vue ou vous lancer dans une randonnée, un circuit à vélo ou en paddle. Victoria, la capitale, vous captivera par sa photogénie. Vancouver est une métropole qui ravit les gourmets. La province et ses contrées reculées forment un patchwork de communautés. p. 334

Saskatchewan
p. 233

Alberta

MONTAGNES ROCHEUSES ET PRAIRIES HERBEUSES

Si vous séjournez à Banff ou Jasper, nichées au sommet des Rocheuses canadiennes, vous allez respirer un air pur. La grande ville de Calgary et Edmonton, plus discrète, doivent aussi figurer sur votre itinéraire. Les sommets acérés et la possibilité d'apercevoir des ours, des aigles et d'autres espèces animales rendent incontournable une visite en Alberta. p. 268

Manitoba
p. 205

Ontario
p. 59

Saskatchewan

HOSPITALITÉ DES PRAIRIES SOUS UN CIEL PUR

Regina, la capitale, et Saskatoon, plus culturelle, sont très contrastées. Visitez les deux pour vous faire une idée du "Pays du Ciel vivant" ! Partez ensuite vers les immenses rurales de la Saskatchewan et réjouissez-vous devant l'océan de blé ondulant sous le souffle du vent. Restez vigilant car un original peut, à tout moment, traverser la route. p. 233

Ontario

VILLES MULTICULTURELLES, AVENTURES INSULAIRES ET EN FORÊT

Immense province abritant la grande métropole de Toronto et la capitale du Canada, Ottawa, l'Ontario compte aussi de beaux domaines viticoles et d'immenses forêts qui n'attendent que les visiteurs. Glissez des chaussures de marche dans votre sac et direction les parcs provinciaux aux milliers de lacs. Sans pour autant négliger les villes aux musées et collections d'art remarquables. p. 59



Lac Wedgemount, Whistler (p. 391)

ITINÉRAIRES

Un saut dans l'ouest

Durée : 11 jours **Distance :** 1 100 km

Ne sous-estimez pas la superficie de la Colombie-Britannique, plus grande que la France et l'Allemagne réunies et infiniment plus montagneuse. Cet itinéraire vous conduira de l'une des villes les plus agréables à vivre au monde à la principale région viticole du Canada, en passant par le plus grand centre de ski d'Amérique du Nord.



1 VICTORIA ⌚ 2 JOURS

Réservez dans un hôtel le long du port de **Victoria** (p. 366). Baladez-vous dans le plus vieux quartier chinois de Colombie-Britannique, goûtez de succulents *fish and chips* et dégustez un thé parfaitement *british* avant de consacrer un après-midi au Royal BC Museum. En chemin vers l'embarcadère, émerveillez-vous devant la splendeur florale des **jardins Butchart** (photo ; p. 370).



2 VANCOUVER ⌚ 2 JOURS

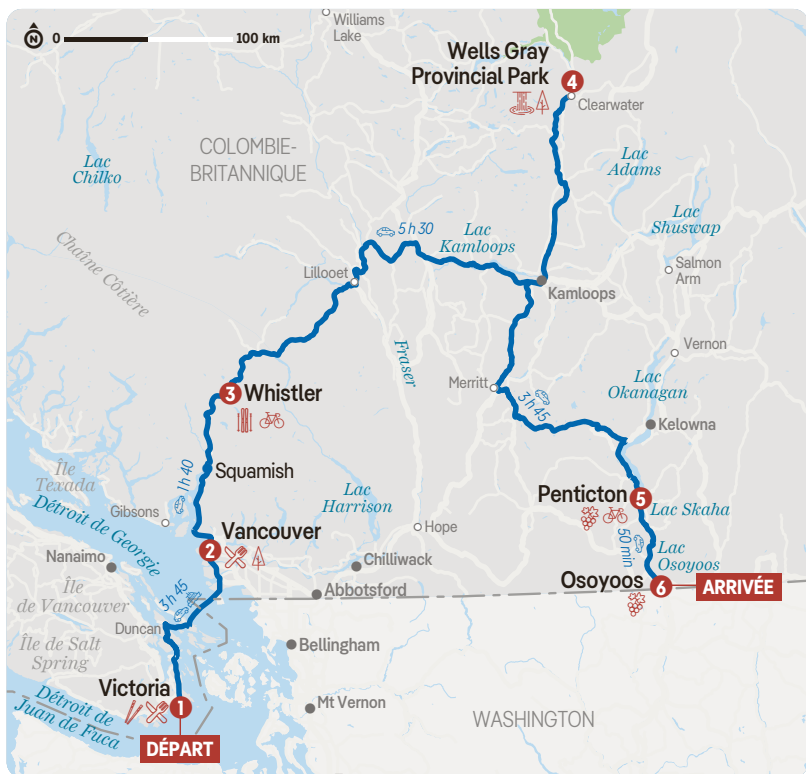
À **Vancouver** (p. 340), gagnez le parc Stanley tôt le matin, pour profiter de ses plages et de sa forêt pluviale urbaine avant de filer vers l'île Granville et profiter de la cuisine et de l'offre artistique. Passez la soirée au marché de nuit chinois de Richmond. Le deuxième jour, direction les canyons et les ponts suspendus (photo) de North Shore, avant un dîner gourmet dans Main Street.



3 WHISTLER ⌚ 3 JOURS

Whistler (p. 391), la plus grande station de ski d'Amérique du Nord, n'a cependant rien de surfait. Bienvenue dans un endroit où les activités sont aussi enthousiasmantes en été qu'en hiver. Paddle, tyrolienne et randonnée en montagne ne sont qu'un échantillon sur une liste d'aventures presque infinies.

 **Détour :** sur la route en venant de Vancouver, prenez le téléphérique Sea-to-Sky de Squamish. 3 heures



4

WELLS GRAY PROVINCIAL PARK 2 JOURS

Profitez des cascades et des paysages accidentés de cet immense **parc provincial** (p. 410). Le centre d'accueil des visiteurs vous renseigne sur les balades en canoë et les sorties de rafting sur la Clearwater River et le lac Murtle, bordé de plages merveilleuses. Parmi les plus belles cascades, les majestueuses Helmcken Falls (photo) dévalent du haut de 141 m.



5

PENTICTON 1 JOUR

Rien de plus facile, à **Pentiction** (p. 404) en plein été, de s'octroyer une journée de farniente sur l'une des plages du lac, avant de rejoindre le Naramata Bench (photo) dans l'après-midi pour découvrir des vins et des produits locaux. Les plus sportifs peuvent louer un vélo pour faire un tour sur le Kettle Valley Rail Trail, sans difficulté.



6

OSOYOOS 1 JOUR

Petite bourgade lacustre proche de la frontière américaine, **Osoyoos** (photo ; p. 404) jouxte le seul semi-désert du Canada. À l'Osoyoos Desert Centre, vous discernerez toutes les subtilités de l'écologie locale. La route des vins conduit les visiteurs de Pentiction à Nk'Mip, premier vignoble d'Amérique du Nord à appartenir à des Premières Nations, qui gèrent aussi un centre culturel sur place.



High Park, Toronto (p. 80)

ITINÉRAIRES

Virée citadine en Ontario

Durée : 8 jours**Distance :** 560 km

Traversant l'ancienne province du Haut-Canada (aujourd'hui nommée Ontario), cet itinéraire facile permet de voir la province sous un angle urbain et historique. Les routes sont bonnes. Des trains fréquents relient la métropole de Toronto à la capitale fédérale, Ottawa.



1 CHUTES DU NIAGARA

1 JOUR

Marquant la frontière entre le Canada et les États-Unis, **Niagara** (p. 92) vaut le détour pour ses doubles chutes qui s'écrasent dans le lit de la rivière avec une force fracassante. Tous les jours, des milliers de spectateurs admirent ce tableau fascinant, été comme hiver. De beaux sentiers en bord de rivière retracent l'histoire de la guerre anglo-américaine de 1812.



2 NIAGARA-ON-THE-LAKE

1 JOUR

Pour esquiver les attractions un peu ringardes des chutes du Niagara, rejoignez Niagara-on-the-Lake, à 30 km au nord, au bord du lac Ontario. C'est l'une des villes les mieux préservées d'Amérique du Nord, qui a conservé son charme *so British*. Certes, les hébergements sont chers, mais vous pouvez y louer un vélo et, l'après-midi, faire un tour des domaines viticoles.



3 TORONTO

3 JOURS

Ville des gratte-ciel – vous ne pouvez rater la tour CN –, **Toronto** (p. 64) est le pendant canadien de New York : comme son homologue américaine, la ville est débordante d'énergie et étourdissante de diversité. Plongez dans la mêlée avec un solide appétit, sur fond de multiplicité de langues et de traditions du monde entier. Toronto offre la scène culinaire la plus variée du Canada.



4 KINGSTON 1 JOUR

Ancienne capitale du Canada, **Kingston** (p. 146) n'a conservé ce titre que pendant trois ans. Ce prestige, bref, se mesure à ses bâtiments historiques. Forte de son dynamisme musical, la ville a vu émerger les Tragically Hip, les stars du rock indépendant canadien.

 **Détour :** les amateurs de kayak et de randonnée poursuivront vers l'est et les Mille-Îles, le plus ancien parc national du centre du Canada. 5 heures



5 OTTAWA 2 JOURS

Souvent éclipsée par l'ascendant culturel de Toronto et de Montréal (200 km à l'est), la **capitale du Canada** (p. 124) abrite la plupart des bâtiments royaux du pays et parmi les plus grands musées du continent. La scène culinaire et artistique y est tout aussi éclectique. N'oublions pas le canal Rideau, au milieu de la ville, bien connu pour former en hiver la plus longue patinoire du monde.



Parc national des Lacs-Waterton (p. 302)

ITINÉRAIRES

Au cœur des Rocheuses

Durée : 2 semaines **Distance :** 1 320 km

L'épine dorsale du Canada est une métaphore où les forces de la nature ont sculpté des vallées profondes, dessiné des chaînes de montagnes accidentées et des lacs scintillants. Ne manquez pas les rigueurs glacées de Jasper, les sources chaudes de Banff ou les activités de plein air décoiffantes de Golden – adrénaline garantie.



1 JASPER 🕒 3 JOURS

Venez découvrir **Jasper** (p. 288) à l'occasion d'une croisière sur le lac Maligne. Participez à une course pour cyclistes confirmés dans la vallée des Cinq Lacs ou essayez-vous à une descente à ski sur les pistes du Whistlers. Dégustez une bière artisanale en soirée à la Jasper Brewing Company avant d'assister à une séance d'astronomie au planétarium de Jasper.



2 BANFF 🕒 3 JOURS

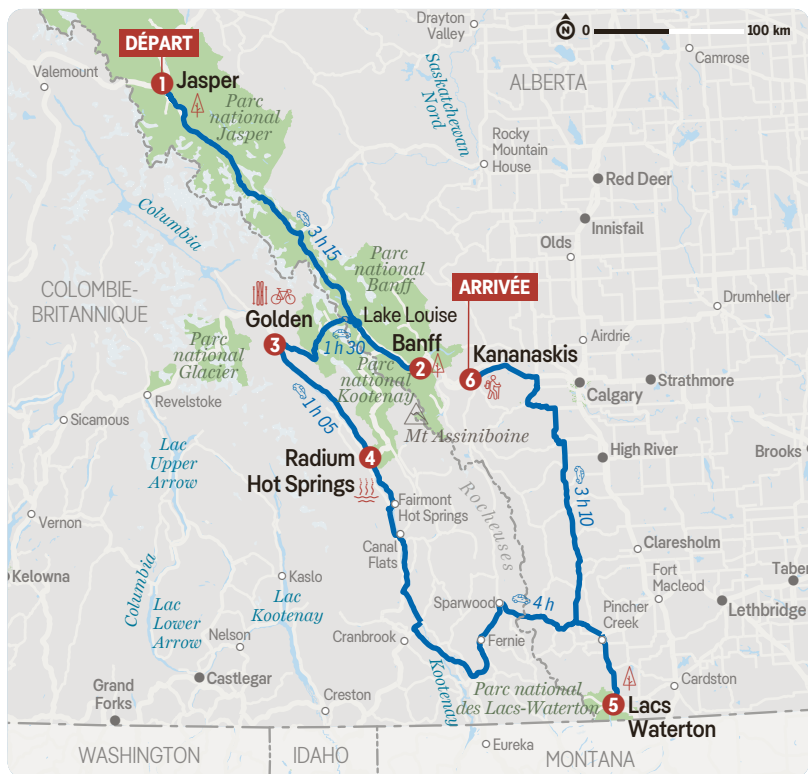
Il serait facile de s'attarder tout un été dans l'air pur et frais de **Banff** (p. 274), mais il vous faudra caler, en 3 jours, l'ascension du mont Sulphur, un bain dans les sources thermales, la visite du site de Cave & Basin... et le pistage des castors autour du trio de lacs Vermilion.

 **Détour :** direction le lac Louise pour rejoindre Plain of Six Glaciers Teahouse, pour un thé gourmand. 5 heures



3 GOLDEN 🕒 2 JOURS

La bourgade de **Golden** (p. 411) offre de nombreuses activités de plein air aux férus de sport. Hiver comme été, le Kicking Horse Mountain Resort mérite une journée entière, pour dévaler à ski les pistes enneigées ou à VTT les pentes herbeuses de la station. Plus près de la ville, le Golden Skybridge dissimule un parc d'aventure au milieu des bois et le pont suspendu le plus haut du Canada.



4

RADIUM HOT SPRINGS 🕒 1 JOUR

Si vous avez le temps, faites étape à **Radium Hot Springs** (p. 413), petite ville thermale à l'intérieur du parc national Kootenay. En une journée, suivez la route 93 qui vous fera traverser le parc et longe toute une série de départs de sentiers ; de courtes randonnées mènent à de splendides canyons et cascades.



5

LACS WATERTON 🕒 2 JOURS

Séjournes dans la jolie ville de **Waterton** (p. 302) et prévoyez des activités aquatiques ou partez pour une sublime journée de randonnée jusqu'au lac Crypt. Cavités à explorer, échelles à graver et traversées audacieuses pimenteront le parcours. Si le temps le permet, faites une croisière jusqu'à Goat Haunt, de l'autre côté de la frontière américaine.



6

KANANASKIS 🕒 2 JOURS

Qualifier **Kananaskis** (p. 296) de "contreforts" des Rocheuses ne serait pas lui rendre justice. Vous le comprendrez en parcourant le Heart Mountain Horseshoe Trail, où l'on grimpe au sommet de trois pics en une seule journée ! Prenez ensuite le temps de vous reposer au spa nordique du Kananaskis Mountain Lodge, seul équipement du genre dans les Rocheuses canadiennes.

ITINÉRAIRES

Cap au nord

Durée : 11 jours **Distance :** 4 670 km

Le Nunavut, les Territoires du Nord-Ouest et le Yukon sont des régions reculées et il est très onéreux de s'y rendre, ce qui explique pourquoi si peu de Canadiens les connaissent. Pour apprécier à sa juste valeur le deuxième plus grand pays du monde, ouvrez une parenthèse enchantée en vous enfonçant dans la magie de ces terres lointaines.



1 WHITEHORSE ⌚ 2 JOURS

Introduction en douceur à la rugosité de ces territoires, **Whitehorse** (p. 446) permet de prendre ses marques, de planifier des excursions, entre culture autochtone et ruée vers l'or. Différents sentiers rayonnent autour du fleuve Yukon, donnant un aperçu des contrées sauvages plus éloignées.

Détour : partez en randonnée guidée, avec pique-nique au bord du lac, dans le parc national Kluane. 7 heures



2 DAWSON CITY ⌚ 2 JOURS

L'un des sites historiques nationaux les plus étonnants du Canada, **Dawson** (p. 456) a 50 ans de plus que Whitehorse et se situe plus au nord qu'Iqaluit. La ruée vers l'or a forgé la ville et les vestiges de cette époque ont été préservés au sein d'un périmètre de bâtiments qui évoquent l'esprit de 1898. Ne manquez pas la visite des anciennes cabanes de Jack London et de Robert Service.



3 DEMPSTER HIGHWAY ⌚ 1 JOUR

La **route** la plus exigeante du Canada (p. 485), entre taiga et toundra, vous fera traverser un parc territorial et deux rivières, et de minuscules communautés. Prenez le temps d'une marche vivifiante à Tombstone et d'un pique-nique rustique à Eagle Plains. Rendez ensuite hommage à la funeste "patrouille perdue", partie de Fort McPherson pour acheminer le courrier.



4 INUVIK ⌚ 2 JOURS

Dans l'Arctique, la ville d'**Inuvik** (p. 484) surprend les visiteurs avec sa profusion d'arbres et de lacs, disposés autour d'un vaste réseau de canaux qui quadrillent le delta du fleuve Mackenzie.

Détour : après avoir parcouru une telle distance, ne vous laissez pas rebuter par les 144 km qui restent avant d'atteindre Tuktoyaktuk et l'océan Arctique. 8 heures



5 YELLOWKNIFE ⌚ 2 JOURS

Entourée de multiples lacs, ponctuée de rochers et bordée par la taïga du Bouclier canadien, **Yellowknife** (p. 474) est une capitale incontournable des territoires du Nord, grâce notamment à la richesse de ses musées. Elle compte aussi de fameux restaurants de poisson. L'été, l'Ingraham Trail se parcourt à vélo et le kayak se pratique sur le Grand Lac des Esclaves.



6 IQALUIT ⌚ 2 JOURS

Iqaluit (p. 492) est un poste avancé au beau milieu de l'Arctique, entre les baies et les landes mornes de l'île de Baffin. Ici, le Canada est différent, avec une architecture de préfabriqués colorés, une communauté habituée aux rudesses du climat qui vit en autosuffisance et l'omniprésence de l'art inuit.

Détour : si vous avez fait tout ce trajet pur rejoindre la capitale du Nunavut, pourquoi ne pas vous envoler pour Kinngait et voir des Inuits en plein travail artistique ? 1 jour

QUAND PARTIR

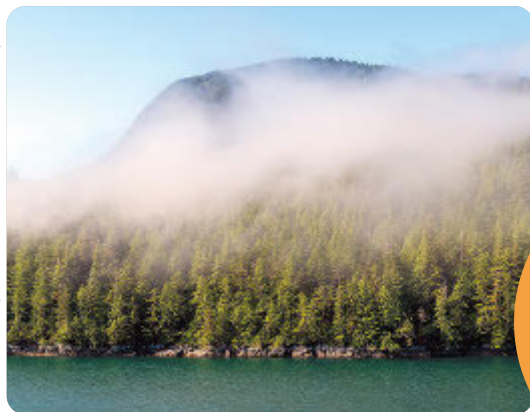
Le temps se fait doux de la fin du printemps jusqu'au début de l'automne, avec un pic de chaleur en juillet et août.

En juillet et août, les mois les plus touristiques, le temps est au beau fixe et les heures d'ouverture sont maximales pour les visites. En contrepartie : la foule dans certaines régions du Canada, une hausse du prix des logements et, parfois, des feux de forêt impactants. Juin et septembre sont plus calmes, tout en offrant une météo agréable (emportez tout de même une veste de pluie et une petite laine). Le printemps et l'automne peuvent aussi se montrer plaisants dans de nombreuses régions du sud du pays, mais la pluie est plus fréquente. Songez aussi à l'hiver, lorsque des villes comme Toronto et Ottawa aménagent des patinoires, et que les habitants organisent des festivals hauts en couleur.

Infos sur les hébergements

Le prix des hébergements peut doubler en été, notamment pour des destinations comme Vancouver, Banff et les chutes du Niagara. Le printemps et l'automne sont plus abordables, tout particulièrement aux mois les plus humides et les plus frais.

A GAUCHE : SH-PICTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK © A DROITE : AMY K. MITCHELL/SHUTTERSTOCK ©



Brouillard, île de Vancouver

PAROLE D'HABITANTE

FEUILLAGE D'AUTOMNE

Emily Austi est une romancière basée à Ottawa.

@emilyraustinauthor

Le feuillage d'automne est magnifique le long du canal Rideau, à l'Arboretum et de l'autre côté de la rivière vers les collines de la Gatineau. Durant l'été indien, j'aime me promener autour d'Ottawa, visiter des librairies ou voir un film culte au Mayfair Theatre. L'urbain et les espaces verts se mélangent bien ici, surtout en automne. On peut se perdre dans un labyrinthe de haies, aller cueillir des pommes ou randonner en forêt après avoir passé la matinée au musée des Beaux-Arts du Canada.

VILLE ARC-EN-CIEL

La ville la plus pluvieuse du Canada est, dit-on, Prince Rupert, située sur la côte nord-ouest du Pacifique. Il y tombe en moyenne plus de 250 cm de précipitation par an, ce qui a poussé l'office de tourisme local à lui donner le surnom un brin ironique de ville des arcs-en-ciel.

La météo au fil des mois à Toronto



JANVIER

Temp. moy.
max : -1°C

Jours de pluie : 3



FÉVRIER

Temp. moy.
max : -1°C

Jours de pluie : 2



MARS

Temp. moy.
max : 4°C

Jours de pluie : 4



AVRIL

Temp. moy.
max : 11°C

Jours de pluie : 7



MAI

Temp. moy.
max : 17°C

Jours de pluie : 8



JUIN

Temp. moy.
max : 22°C

Jours de pluie : 9



FEUX DE FORÊT

La saison canadienne des feux de forêt s'est allongée et aggravée. L'Ontario, l'Alberta et la Colombie-Britannique sont souvent durement touchés, mais d'autres provinces sont aussi en alerte l'été. Renseignez-vous en amont, des évacuations ou déviations pourraient être en cours.

Des festivals de légende

Au **Vancouver International Jazz Festival** (p. 338), les virtuoses du jazz se donnent rendez-vous autour d'une myriade d'événements gratuits et en plein air, à partir de la mi-juin. ☀️ **Juin**

L'**Edmonton International Fringe Theatre Festival** (p. 323), l'une des plus anciennes et importantes manifestations théâtrales au monde, célèbre en beauté l'art de la scène dans des lieux de toutes sortes – grands, petits et inédits. 🌸 **Avril**

Le **Festival du film de Toronto** (p. 68), l'un des événements majeurs du cinéma d'Amérique du Nord, est une explosion sur grand écran de blockbusters et de films indépendants, sans oublier le plaisir des paillettes du tapis rouge. 🍁 **Septembre**

Le **Bal de neige** (p. 133) célèbre l'hiver pendant plus de 2 semaines autour du canal Rideau gelé et des parcs de la ville. Spectacles, expositions et sculptures sur glace érigées alors que le canal devient la plus grande patinoire du monde. ❄️ **Février**

PAROLE D'HABITANTE

UN FESTIN D'EXPÉRIENCES

Kat Tancock vit à Vernon, dans la vallée de l'Okanagan.
@kattancock

Chaque saison est spéciale ici, mais l'été est ma préférée. L'absence de pluie permet de vivre dehors, de se baigner, de pagayer sur des lacs ou de marcher et pédaler le long des cours d'eau, jusqu'en haut des montagnes. Il y a aussi tant de fruits frais que l'on peut se gaver de cerises et de pêches (accompagnées d'un verre de vin ou de cidre locaux).



Pêches, Colombie-Britannique



LE PLEIN DE SOLEIL

Les habitants de l'Alberta, de la Saskatchewan et du Manitoba recevraient chaque année plus de soleil que les autres régions du Canada. La petite ville d'Estevan (Saskatchewan) est la ville la plus ensoleillée, avec près de 2 500 heures de soleil par an.

Fêtes alternatives

En Ontario, le festival de **Stratford** (p. 113) est un incontournable pour les passionnés de théâtre. Fondé pour mettre en scène les pièces de Shakespeare, il présente aujourd'hui un grand éventail d'œuvres tout au long de la saison. 🎭 **Avril-octobre**

Prenez le pouls de la scène indépendante canadienne lors du **North by Northeast à Toronto**, au cours duquel des milliers d'artistes émergents montent sur scène dans toute la ville. 🎪 **Juin**

Véritable aimant pour les mordus d'astronomie, le **Jasper Dark Sky Festival** (p. 291) offre une constellation unique d'excursions, de présentations et d'invités d'exception pour les observateurs d'étoiles de tous âges. 🌌 **Octobre**

Course en chien de traîneau de 1 600 km et grande fête communautaire, le **Yukon Quest** (p. 444) est la meilleure façon d'appréhender en profondeur l'esprit du Grand Nord canadien. 🐾 **Février**



JUILLET

Temp. moy.
max : 25°C

Jours de pluie : 8



AOÛT

Temp. moy.
max : 24°C

Jours de pluie : 8



SEPTEMBRE

Temp. moy.
max : 20°C

Jours de pluie : 9



OCTOBRE

Temp. moy.
max : 13°C

Jours de pluie : 9



NOVEMBRE

Temp. moy.
max : 7°C

Jours de pluie : 6



DÉCEMBRE

Temp. moy.
max : 2°C

Jours de pluie : 4



A GAUCHE : MORITZ WOLF/GETTY IMAGES ©, À DROITE : KLEVIT/STOCK.ADOBE.COM ©

Parc national Jasper (p. 288)

AVANT DE PARTIR AU CANADA

Nos recommandations pour bien se préparer.

Dans sa valise

Vêtements En juillet et août, short et tee-shirt sont de mise dans la plupart des régions, mais un pull et un pantalon peuvent être bienvenus en soirée, une fois le soleil couché. Et n'oubliez pas votre chapeau pour vous protéger du soleil !

Imperméable La pluie n'est jamais loin ici, surtout au printemps et en automne. Une veste de pluie efficace fait toute la différence, entre profiter d'une journée au grand air et se cloîtrer dans une chambre d'hôtel devant la télé.

Chaussures Des chaussures de marche légères ou des bottines sont idéales. Elles vous permettront d'explorer la ville tout en arpentant les grands espaces.

À savoir

Faire la queue Une véritable convention sociale ici. Ne passez pas devant.

Politesse Les Canadiens ne lésinent pas sur les règles de politesse, particulièrement dans les petites villes où des inconnus vous salueront ou souriront en vous croisant.

Langue N'hésitez pas à parler en anglais avec les habitants, même si votre niveau est moyen. Une bonne façon de faire connaissance !

Bonnet Appelé "tuque" au Canada français, il est indispensable pendant les séjours d'hiver. Ajoutez une écharpe et des gants chauds pour un effet isolant complet.



LIRE

Dans le grand cercle du monde (Joseph Boyden, 2014). Au XVII^e siècle, dans les espaces sauvages du Canada, les voix d'un jeune jésuite, d'un huron et d'une captive confrontent traditions et cultures.

Trop de bonheur (Alice Munro, 2009). Prix Nobel de littérature en 2013, l'auteure a écrit un recueil de nouvelles touchantes qui se déroulent en terres ontariennes.

Faire surface (Margaret Atwood, 2007). Une histoire énigmatique dans laquelle la nature canadienne est un personnage à part entière. Un roman fondateur par l'auteure de *La Servante écarlate*.

Cantiques des plaines (Nancy Huston, 2004). Quatre générations d'une famille d'immigrants, les Sterling, prennent souche, au XIX^e siècle, dans les plaines de l'Alberta. Un roman d'une plénitude exceptionnelle.

La Petite Poule d'eau (Gabrielle Roy, 1950). C'est dans une région sauvage du Manitoba, peuplée de personnages doux et simples, que l'auteure situe son roman multiprimé.

En quelques mots

Bill Appelée "the check" par les Américains, les Canadiens utilisent ce terme pour demander l'addition au restaurant.

Convenience store/dep Petits magasins aux heures d'ouverture prolongées qui vendent de quoi grignoter, des boissons et plus encore.

Eh ? Ajouté à la fin de presque toutes les phrases, signifie "pas vrai ?".

Gas Nom donné à l'essence.

Give'r Faire de son mieux/y aller, foncer.

Hydro Terme utilisé par de nombreux Canadiens pour parler de l'électricité ; l'électricité hydroélectrique générée par des barrages étant très répandue.

Loonie Terme très usité pour les pièces de 1 \$, faisant référence au plongeon arctique (*loon bird*) représenté sur leur face.

Post office Bureau de poste, parfois installé dans les pharmacies (*drugstores*) ou épiceries de quartier.

Service station Station-service, généralement située à la périphérie des villes.

Timmies (Tim Hortons) Chaîne de fast-food omniprésente au Canada, aisément repérable en ville et le long des routes. Y sont servis café, donuts, petits déjeuners, wraps...

Toonie Terme d'argot souvent utilisé pour les pièces de 2 \$.



VOIR



Winnipeg mon amour (Guy Maddin, 2007). Un hommage doux-amer à la ville natale de l'excentrique réalisateur canadien.

Bon Cop, Bad Cop (Érik Canuel, 2006). Virée criminelle mettant en scène avec beaucoup d'humour les différences entre le Canada français et anglais.

Winds of Heaven – Emily Carr (Michael Ostroff, 2010). Un voyage dans la beauté intérieure des peintures d'Emily Carr (1871-1945), avec les forêts de la côte ouest et l'art totemique.

Atanarjuat : The Fast Runner (Zacharias Kunuk, 2001). Filmé au Nunavut et racontant l'histoire d'une légende inuite.

De beaux lendemains (Atom Egoyan, 1997). Puissant récit d'une tragédie survenue dans une bourgade canadienne.



ÉCOUTER

Fully Completely (The Tragically Hip, 1992). Premier album du groupe emblématique du pays, une bande-son parfaite pour un *road trip*.

Tongues (Tanya Tagaq, 2022). Auteure-compositrice et musicienne, spécialiste du saisissant chant de gorge inuit.

Love (Michael Bublé, 2018). Huitième album du populaire chanteur pop canadien, héritier des chanteurs de jazz des années 1950 et 1960.

Secret Life of Canada (CBC Radio, en cours). Série de podcasts explorant des thèmes et des histoires issus de tout le pays.



CI-CONTRE : RIC JACVINO/SHUTTERSTOCK © À DROITE : CORY RESILIENT/SHUTTERSTOCK ©

Rocky Mountaineer (p. 292)

PRÉPARER SON VOYAGE

VOYAGES EN TRAIN

Au Canada, le voyage en train est une aventure en soi. Bien que le réseau ne soit pas aussi dense qu'ailleurs en Europe ou en Asie, les lignes existantes sont à la fois spectaculaires et chargées d'histoire. L'expansion du réseau vers l'ouest du pays, à la fin du XIX^e siècle, a contribué à faire du Canada contemporain une nation unifiée et la voie ferrée transcontinentale est un symbole du pays autant qu'une expérience mythique pour le voyageur.

LE CANADIEN

Simplement appelé *Canadien*, le train le plus emblématique de la nation parcourt 4 466 km entre Toronto et Vancouver deux fois par semaine dans les deux sens. Géré par VIA Rail (viarail.ca/fr), le train dispose de couchettes en wagons-lits et de sièges inclinés confortables dans des voitures en parfait état. C'est un voyage en train exceptionnel, donnant à voir les somptueux décors naturels du Canada, avec notamment la forêt pluviale du Pacifique, les Rocheuses, les immenses Prairies et le Bouclier canadien rocheux sur une grande partie de l'Ontario.

Le *Canadien* utilise des voitures datant de 1955, en acier inoxydable, et propose trois classes : économique, Voiture-lits Plus

(Sleeper Plus) et Voiture-lits Prestige (Sleeper Prestige). Plusieurs configurations sont possibles : couchettes classiques, chambre de deux couchettes ou chambres deluxe très confortables. Les billets "Sleeper" incluent tous les repas ainsi que l'accès au dôme panoramique et aux voitures-restaurants.

Le trajet Toronto-Vancouver dure quatre jours, avec des arrêts à Sudbury Junction, Winnipeg, Saskatoon, Edmonton et Jasper.

LE "SKEENA"

Ce train rétro menant de Jasper (Alberta) à Prince Rupert (Colombie-Britannique) – appelé *Skeena* – vous embarque pour un voyage à rythme lent, mais captivant, de deux jours qui part du parc Jasper, dans les



GRANDEUR ET DÉCADENCE

Bien qu'il ait été considéré comme une merveille d'ingénierie au XIX^e siècle, des faillites et un excès de zèle ont mis à mal le réseau ferroviaire canadien, en grande partie nationalisé après la Première Guerre mondiale. Le pic de passagers – 60 millions – a été atteint durant la Seconde Guerre mondiale, mais la fréquentation a décliné peu après, tandis

que les voitures et les avions gagnaient en popularité. De nos jours, environ 500 trains hebdomadaires sont exploités par VIA Rail, une société créée en 1977, attirant près de 5 millions de passagers par an. Le réseau interurbain s'étale sur huit provinces canadiennes et ne comprend aucune ligne de passagers dans les Territoires du Nord-Ouest ou au Nunavut.



Rocheuses, et traverse les forêts brumeuses de la Colombie-Britannique et les plateaux parsemés de lacs jusqu'à la côte pacifique. Plébiscité par les amateurs de train et aussi par les habitants, le *Skeena* fait des haltes dans de petites bourgades afin de permettre aux campeurs, chasseurs, groupes de touristes et autres baroudeurs de monter à bord et de descendre à leur gré. Le train fait une halte nocturne à Prince George, où vous devrez réserver une chambre d'hôtel. À Jasper, des excursions d'une journée menant jusqu'à McBride, bordant la rivière Fraser, avec retour en bus, peuvent être organisées. Par ailleurs, le terminus de la gare de Prince Rupert se trouve à côté du quai d'où partent les bateaux à destination de l'Alaska et de l'île de Vancouver, via le Passage intérieur.

LE TRAIN DE LA BAIE D'HUDSON

Se dirigeant droit vers le nord, le *Churchill* permet de rejoindre la lointaine ville de Churchill – sur la rive sud-ouest de la baie d'Hudson. Cette ligne de train est l'unique connexion terrestre de la région avec le reste du pays. Deux fois par semaine, un train quitte Winnipeg et met 45 heures à parcourir les 1 697 km jusqu'à la bien nommée « capitale mondiale de l'ours polaire ». Ce voyage hypnotique vous fait traverser prairie, forêts boréales et toundra.



Train traversant le parc national Banff

TRAINS ET CHEMINS DE FER PRIVÉS

Des entreprises ferroviaires privées complètent les trajets de VIA Rail par le biais de voyages luxueux, et plus lents, à travers des paysages parmi les plus pittoresques du Canada.

- **Chemin de fer Algoma Central** (agawatrains.com). Donne accès aux régions sauvages du nord de l'Ontario à bord du train touristique du canyon Agawa, qui parcourt 183 km depuis Sault-Sainte-Marie en longeant le lac Supérieur.
- **Ontario Northland** (ontariounorthland.ca). Fait rouler le *Polar Bear Express* cinq fois par semaine, six en été, depuis Cochrane jusqu'à la lointaine Moosonee, au bord de la baie James (sud de la baie d'Hudson).

- **Royal Canadian Pacific** (royalcanadianpacific.com). Ligne de luxe proposant des excursions de plusieurs jours avec nuits à l'hôtel et vue sur les Rocheuses.

- **Rocky Mountaineer Railtours** (rockymountaineer.com). Contemplez les splendeurs monolithiques des Rocheuses canadiennes à bord de ces élégants trains circulant entre Vancouver et Banff, ou Jasper.

- **White Pass et Yukon Route** (wpyr.com). Périple d'une journée en suivant le White Pass Trail, de Whitehorse, au Yukon, à Fraser, en Colombie-Britannique. Cette piste était autrefois empruntée par des prospecteurs en route vers les gisements aurifères du Klondike. Locomotives Diesel tirant des wagons au charme vintage.



Akshayuk Pass, île de Baffin (p. 495)

PRÉPARER SON VOYAGE

PARCS NATIONAUX DU CANADA

L'Agence Parcs Canada vit le jour en 1911, avec pour mission de protéger le patrimoine naturel et culturel du pays pour les générations présentes et futures. À cette époque, le Canada ne comptait que 6 parcs nationaux, contre 48 aujourd'hui.

DES RACINES DANS LES ROCHEUSES

Le réseau actuel de parcs nationaux prend racine dans les Rocheuses. Comme ce fut le cas avec le parc national Banff en 1885, les premiers parcs furent directement liés à l'expansion du chemin de fer transcontinental, qui transportait de riches voyageurs vers ces contrées sauvages, difficiles d'accès.

La venue de ces visiteurs occupait alors une place centrale dans la gestion des premiers parcs canadiens, où la protection de l'environnement passait invariablement au second plan. Au début du XX^e siècle, les droits territoriaux des peuples autochtones étaient largement bafoués tandis que l'extraction minière et l'exploitation forestière tournaient à plein régime. Ces dernières activités furent définitivement

interdites en 1930 dans les parcs nationaux grâce à une loi spécifique.

LA CONQUÊTE DE L'EST

Dans les années 1930, le réseau de parcs s'étant étendu au-delà de l'Alberta, l'avènement de la voiture mit la beauté naturelle du pays à la portée d'une population aux moyens plus modestes. De nouveaux parcs virent le jour dans les Prairies (Elk Island, Riding Mountain), en Ontario (Mille-Îles, Pointe-Pelée) et ailleurs dans l'est du pays. En 1950, on dénombrait un total de 16 parcs nationaux, tandis que les pouvoirs publics prônaient des mesures de protection de l'environnement plus affirmées, sans renoncer à "l'expérience vécue" par les visiteurs.



LES “RÉSERVES” DE PARCS NATIONAUX

Les réserves de parcs nationaux bénéficient globalement du même niveau de protection que les parcs nationaux. Quelle différence alors ? De fait, ces réserves reconnaissent le droit aux peuples autochtones de continuer à exercer des activités traditionnelles, comme

la chasse, la pêche ou le piégeage, dans la zone du parc en question. Les premières de ces réserves, Nahanni et Kluane, furent créées au début des années 1970, après quasiment un siècle de politiques d'exclusion à l'égard des droits territoriaux des peuples

autochtones. Les réserves fonctionnent en cogestion avec ces communautés et doivent, ultimement, devenir des parcs nationaux à part entière. Auyuittuq (Ow-you-ii-touk), sur l'île de Baffin, est un exemple de réserve ayant acquis le statut de parc national à part entière.

INTÉGRATION DES PEUPLES AUTOCHTONES

Dans les années 1980, Parcs Canada passa d'un mode de gestion articulé autour des visiteurs à une vision plus écologique. Entre les années 1990 et 2000, de vastes étendues sauvages du Nord furent intégrées au réseau de parcs, souvent avec la coopération des peuples autochtones. Pareille évolution était la bienvenue. En effet, après avoir été exclus à la naissance de parcs comme celui de Banff, les groupes autochtones sont désormais consultés lors du processus de création de nouvelles enclaves naturelles. Dix des derniers parcs créés au Canada sont des “réserves de parcs nationaux”, ce qui signifie que leurs territoires font encore l'objet de revendication foncière de la part des communautés autochtones.

PROJETS EN COURS

Bien qu'il ne représente que 3,3% de la superficie totale du pays, le patchwork de Parcs Canada s'agrandit. Des parcs nationaux continuent d'être créés dans tout le pays. Six ont été inaugurés depuis 2010 et trois – dont South Okanagan-Similkameen, en Colombie-Britannique – sont au stade des négociations. Les parcs occupent 31 des 39 “régions naturelles terrestres désignées” du Canada ; l'objectif étant, en dernier lieu, de les représenter toutes.



Lac O'Hara, parc national Yoho (p. 411)

PARCS MÉCONNUS

● Wapusk

Les ours polaires sont la raison d'être de Wapusk, dont le nom signifie “ours blanc”. C'est le meilleur endroit du monde pour observer cet animal dans son milieu naturel. Réservez une visite guidée et direction Churchill, au Manitoba (p. 220).

● Lacs-Waterton

Ce recoin oublié des Rocheuses canadiennes est le prolongement du Glacier National Park (États-Unis). Il est apprécié pour ses randonnées à la journée en haute altitude, faciles d'accès (p. 302).

● Pukaskwa

Ce havre de paix sur les rives du lac Supérieur, en Ontario (p. 175), est le royaume des ours et des orignaux. Il n'existe que 4 km de route dans le parc (1 km en hiver !), le reste est à découvrir en marchant ou en payagant.

● Mont-Revelstoke

Dans ce petit parc (Colombie-Britannique ; p. 415) niché entre pics et vallées montagneuses, vous aurez rendez-vous avec les wapitis, mais marcherez aussi au milieu de forêts anciennes. Parmi les plus belles randonnées : le Giant Cedars Boardwalk.

● Prairies

En Saskatchewan, à vous l'immensité des prairies, uniquement bornées par le ciel ! Un itinéraire à découvrir en faisant étape dans les campings. Le parc national des Prairies (p. 244) est la patrie d'espèces menacées, tel le bison.

● Auyuittuq

Auyuittuq (p. 497), situé sur l'île de Baffin, possède la plus haute falaise du monde. Il est surtout fréquenté par des montagnards aguerris, résolus à en découdre avec la randonnée dans la toundra arctique de 100 km qui les conduira à l'Akshayuk Pass.



NIQUEL O'NEIL/GETTY IMAGES ©

Saumon teriyaki

À TABLE !

Faites le plein de spécialités canadiennes, dont la palette est aussi vaste que le pays, entre *bannock*, *bakeapples* (mûres des marais), *congee* (porridge de riz), crabe, poutine et pirojkis.

Dans un pays offrant une telle pluralité de cultures, comment identifier une tradition culinaire purement canadienne ? Les spécialités régionales racontent l'évolution du pays et le mille-feuille culturel qu'il forme. Certains gibiers, poissons ou plantes font de longue date partie de la cuisine amérindienne – de la viande de wapiti au saumon, en passant par les pousses d'épinette.

Les colons français et britanniques apportèrent dans leurs coffres les recettes de chez eux, suivis par les Chinois, les Ukrainiens, les Vietnamiens, les Philippins, les Indiens, les Syriens, les Mexicains, les Haïtiens, les Jamaïcains et d'autres peuples encore. *Dim sum*, sashimis et *butter chicken* (poulet au beurre indien) font ainsi partie du paysage culinaire canadien, au même titre que les burgers ou les donuts à l'érable.

Saveurs amérindiennes

On trouve des restaurants autochtones dans tout le pays, du Salmon n' Bannock de Vancouver aux restaurants Culina du chef métis Brad Lazarenko à Edmonton, en passant par le Feast Café de Winnipeg, où la cheffe et propriétaire Christa Bruneau-Guenther, de la Première Nation de Peguis, joue avec les ingrédients traditionnels pour composer ses menus. Kekuli Cafe est une enseigne autochtone aux multiples succursales dans tout le centre de la Colombie-Britannique.

Beaucoup d'Amérindiens proposent également des expériences culinaires et gustatives. Dans les Rocheuses canadiennes, des guides de l'agence Mahikan Trails (mahikan.ca) programment des balades sur le thème des plantes médicinales. Sur l'île Manitoulin, des membres de la Nation de

Le top des saveurs canadiennes

SAUMON

Grillé, fumé en ou version sucrée, ce poisson est la star des menus sur la côte ouest.

BANNOCK (BANNIQUE)

Galette de céréales amérindienne, parfois frite.

BŒUF DE L'ALBERTA

Cette province ne vous décevra pas en matière de viande tendre.

BACON PEAMEAL

Bacon recouvert de semoule de maïs et servi en sandwich.

Wiikwemkoong (wikytours.com) expliquent comment pratiquer la cueillette de petits fruits ou cuisiner la truite sur du bois de cèdre.

La chicoutai (ou plaquebière), appelée dans l'ouest du Canada *bakeapples*, est une baie acidulée qui pousse dans les tourbières des régions froides. Son goût, qui rappelle l'abricot, la mangue et la papaye, a depuis longtemps la faveur des Amérindiens.

L'Asie au Canada

Vancouver et Toronto, en particulier, comptent une large proportion d'habitants d'origine asiatique. Vous pourrez donc flatter vos papilles avec des recettes venues de Chine, du Vietnam, du Japon ou d'Inde.

Richmond, au sud de Vancouver, est considérée comme la capitale nord-américaine de la cuisine asiatique. Elle compte des dizaines de restaurants proposant des plats d'inspiration chinoise. Vous pouvez même y suivre le Dumpling Trail (www.visitrichmondbc.com) pour découvrir et déguster une farandole de raviolis. Dans un autre quartier de la région métropolitaine de Vancouver, le Spice Trail de Surrey (discoversurreybc.com/spice-trail) vous invite à savourer les saveurs épicées indiennes, népalaises et pakistanaïses, entre autres. Besoin d'un guide ? Tournez-vous vers Vancouver Foodie Tours (foodietours.ca) et son circuit guidé Authentic Asian Eats afin de découvrir d'authentiques plats chinois à Richmond.



Lobster roll

La région métropolitaine de Toronto compte quant à elle plusieurs Chinatown, mais aussi un Koreatown, un Little Manila, un quartier japonais et un autre indien. La Culinary Adventure Company (culinaryadventureco.com) propose des balades gustatives gourmandes à Chinatown et au Kensington Market. N'hésitez pas à vous aventurer dans des banlieues telles que Scarborough, Richmond Hill et Markham, bastions de la population chinoise, ou encore à Mississauga, Brampton et Etobicoke, où vivent d'importantes communautés d'Asie du Sud.



ÉVÉNEMENTS CULINAIRES

Marché nocturne de Richmond

(p. 364). L'été, faites la queue dans ce marché asiatique nocturne de la banlieue de Vancouver : calamars grillés, tofu au gingembre et autres plats vous y attendent.

Ontario's Best Butter Tart Festival

(p. 180 ; juin). À Midland, dans l'Ontario, un concours annuel vous offre une bonne excuse pour dévorer des tartes au beurre.

Dine Around and Stay in Town

(p. 366 ; jan.-fév.). Festival culinaire de 17 jours se déroulant à Victoria (www.instagram.com/dinearoundyyj).

Icewine Festival (p. 62 ; jan.). À Niagara-on-the-Lake, en Ontario, le vin de glace (sucré) est mis à l'honneur une fois l'an.

Okanagan Wine Festivals

(p. 404 ; juin). Dans la vallée de l'Okanagan, une populaire fête du vin annuelle (thewinefestivals.com).

Marché nocturne de Richmond (p. 364)

POUTINE

Frites, fromage en grains (cheddar frais) et sauce brune.

LOBSTER ROLL

Petit pain garni de homard, tartiné de mayonnaise (froid) ou de beurre (chaud).

OMBLE CHEVALIER

Proche de la truite et du saumon, ce poisson se déguste dans le Nord.

TARTE AU BEURRE

Tartelette bien sucrée, un délice à goûter surtout en Ontario.

Spécialités locales

Saveurs multiculturelles

Pirojkis La diaspora ukrainienne a importé tout droit dans les Prairies ces petits pâtes en croûte, cuits ou frits, farcis de pomme de terre et de fromage, ou parfois de chou et de viande.

Smoked Meat Poitrine de bœuf fumée et épicée (spécialité charcutière juive d'Europe orientale), en vente dans les "delicatessen" et de nombreux restaurants du pays.

Coleslaw Salade de chou, un classique dans tout le Canada, créée par les Néerlandais, avec du chou cru râpé, des carottes et des oignons, le tout arrosé d'une vinaigrette ou d'une sauce à base de mayonnaise.

Petites douceurs

Barres Nanaimo Spécialité de Vancouver : une base de biscuit Graham/noix de coco, un fourrage crème pâtissière et un épais glaçage chocolat.

Tartes aux baies de

Saskatoon Tout le monde raffole de ces tartes, dont les baies rappellent la myrtille.

Beignets de pomme

Spécialité des boulangeries mennonites de l'Ontario.



Barre Nanaimo

Tire sur la neige Sirop d'érable de l'Ontario versé sur de la neige afin qu'il durcisse en caramel.

Cocktails et bière artisanale

Caesar Version canadienne du Bloody Mary, avec du Clamato (jus de tomate, bouillon de palourde et épices).

NuBrew La brasserie la plus au nord du Canada est la Nunavut Brewing Company, à Iqaluit.

Tables d'exception

Burdock & Co (p. 357). Petit restaurant de Vancouver où les produits locaux et de saison sont mis à l'honneur par une cheffe émérite.

Pluvio (p. 384). À Ucluelet, sur la côte ouest de l'île de Vancouver, les poissons, fruits de mer et autres délices



AU MOMENT DE PAYER L'ADDITION

Au Canada, les prix indiqués sur la carte des restaurants ne comprennent presque jamais les taxes fédérales (TPS) et provinciales (TVP) – représentant un total de 5% en Alberta, 11% en Saskatchewan, 12% en Colombie-Britannique et au Manitoba, et 13% en Ontario. Les prix n'incluent pas non plus les pourboires (15 à 20%) versés aux employés et aux serveurs. Dans les restaurants affichant "BYOW", il est possible d'apporter sa bouteille de vin, même si l'établissement ne possède pas de licence d'alcool.

de la côte pacifique sont sous les projecteurs de cette table à l'ambiance décontractée.

Alo Bar Yorkville (p. 85).

Niché dans une petite allée de Toronto, un excellent restaurant tendance entre bar à cocktails et table gastronomique.

UNE ANNÉE DANS L'ASSIETTE



PRINTEMPS

En Ontario, on fabrique du sirop d'érable. Sur la côte pacifique, c'est la saison des fruits de mer, comme la crevette tachée. Les crosses de fougères (comestibles) annoncent aussi l'arrivée du printemps.



ÉTÉ

C'est la saison des récoltes canadiennes, avec les pêches (photo) de la vallée de l'Okanagan et de la région du Niagara, le maïs de Taber d'Alberta et, partout, des baies et fruits des bois (myrtilles, framboises, etc.).



AUTOMNE

On récolte, entre autres, des pommes, du maïs, des canneberges (cranberries) et des pommes de terre. Saison des chanterelles (photo) en Saskatchewan, et des vendanges avant l'arrivée de l'hiver.



HIVER

Les huîtres sont particulièrement savoureuses durant la saison hivernale. Pour les fêtes de fin d'année, les habitants confectionnent volontiers des tourtes à base de viande et d'herbes aromatiques.



Pirojkis (petits pains à la pomme de terre et au fromage)

L'ART
DE...Manger local
partout au Canada

Du fait de l'immensité du pays, de son passé migratoire et de ses peuples autochtones, la cuisine canadienne n'est pas simple à définir. Voici un petit guide pour savoir quoi manger et où.

À l'ouest, produits de la mer
et fruits de saison

Sur la côte pacifique, régalez-vous de saumon, flétan, moules, crabes, pétoncles et huîtres (celles de Fanny Bay sont un régal). La plupart des produits agricoles de la Colombie-Britannique viennent de la vallée de l'Okanagan, au climat chaud et sec. Les délicieuses pêches, cerises et myrtilles de l'Okanagan servent de base à une saine alimentation estivale (achetez vos fruits et vos légumes sur les nombreux étals au bord des routes).

Folie du sirop en Ontario

L'Ontario, voisin du Québec, est aussi un grand producteur de sirop d'érable. Quand pointe le printemps, vient le plaisir de verser sur ses *pancakes* du sirop d'érable tout frais. Plus au nord, le sirop d'érable boréal est plus brun et acidulé. Si vous aimez le poisson, vous ne serez pas dépaycé : la perche, la truite et le brochet maillé, pêchés dans les Grands Lacs ou d'autres plans d'eau, figurent souvent au menu des restaurants de l'Ontario.

Surprises des Prairies

L'influence de l'Europe orientale se fait sentir au Manitoba et en Saskatchewan, où les immigrants ukrainiens préparent des plats consistants comme les pirojkis et les saucisses épicées. Si l'on vous propose des "huîtres des prairies" (*prairie oysters*), sachez que ce sont des testicules de taurillon, si habilement présentés qu'on oublie leur origine. Pour les desserts, c'est en Saskatchewan que ça se passe, avec des tartes aux fruits et baies, dont les baies de Saskatoon.

Plats réconfortants
des Rocheuses

Dans les Rocheuses, goûtez à la viande de wapiti, d'original et même de bison. L'Alberta, pays des cow-boys, est la patrie du bœuf. La réputation de tendreté du bœuf albertain est légendaire, et il figure sur la carte des restaurants de tout le pays. Après une marche sportive pour accéder à une maison de thé surplombant le lac Louise, dégustez une soupe de légumes, du pain maison et des gâteaux fondants.

PARCOURS
CULINAIRES
CANADIENS

Des itinéraires gustatifs (*food trails*) permettent de découvrir les spécialités locales. Sur l'île de Vancouver, le **Nanaimo Bar Trail** vous emmène à la découverte des boulangeries et cafés proposant ce dessert gourmand. En Ontario, l'**Apple Pie Trail** longe, au sud, la baie Georgienne et met à l'honneur la pomme et ses déclinaisons – cidre, muffins et, bien sûr, tartes. Le **Kawarthas-Northumberland Butter Tart Tour**, dans l'est de l'Ontario, vous promet une orgie de tartelettes au sucre. Composées de pâte feuilletée et d'une crème sucrée, elles sont parfois additionnées de raisins secs ou de noix de pécan.



PIERRE LÉGLERC/SHUTTERSTOCK ©

Camping sauvage, lac Joffre Supérieur (p. 392)



NE LAISSEZ AUCUNE TRACE

Campez sur des emplacements occupés préalablement par d'autres campeurs, et gardez les lieux propres pour ne pas attirer les animaux.

Conservez vos denrées alimentaires, vos effets de toilette et votre batterie de cuisine dans des contenants à l'épreuve des ours ou suspendez-les entre deux arbres.

Utilisez du savon biodégradable et faites la vaisselle à bonne distance des cours d'eau.

Un réchaud est plus respectueux de l'environnement qu'un feu de camp.

Vérifiez les restrictions en vigueur en matière d'incendie.

L'ART DE...

Faire du camping en pleine nature

Si vous faites du camping dans des sites reculés, vous devrez vous débrouiller sans prise électrique, ni bloc sanitaire, ni conteneurs à poubelle et ni route d'accès aménagée. En pleine nature, l'autosuffisance est le maître-mot ; ne laissez aucune trace de votre passage.

Camping sauvage

En général, une aire de camping en pleine nature (*backcountry campground*) doit se situer à plus de 1 km de la route la plus proche. Très rudimentaires, elles sont généralement fréquentées par des randonneurs, ou bien des cavaliers ou des kayakers férus d'aventure. Les meilleures aires de camping sauvages se trouvent dans les parcs nationaux ou provinciaux du Canada.

Réservation et permis

Vous devez réserver votre emplacement dans les campings des parcs provinciaux et nationaux (reservation.pc.gc.ca), parfois dès le mois de mars pour l'été suivant.

Les aires rustiques des contrées reculées fonctionnent selon un système de permis. Vous devez d'abord acquitter un modeste droit d'entrée puis dénicher vous-même une place, sur la base du "premier arrivé, premier installé".

Le camping sauvage est autorisé dans les zones isolées dépourvues d'installations. Veillez à vous

installer au moins à 50 m du chemin, à 70 m d'un cours d'eau et à 5 km au minimum du départ du sentier.

Installations sommaires

Si les aires de camping sont toutes différentes, la plupart proposent des tapis de tente, des modes de stockage des aliments (coffres ou poteaux/câbles) et des toilettes rustiques (sèches, à fosse). Des tables de pique-nique, des braseros, voire des abris peuvent compléter les installations. La plupart de ces campings sont aménagés non loin d'une source ou d'un point d'eau.

Les indispensables

Il vous faut une tente, un sac de couchage, éventuellement un tapis de sol, un réchaud portable au fuel ou au propane, un moyen de purifier l'eau, des contenants hermétiques qui résistent aux assauts des ours, des sacs poubelle refermables, une batterie de cuisine, un couteau de poche, de la nourriture, une gourde et des effets de toilette (papier toilette et savon biodégradable).