



**RUNNING THE ROCKIES**  
**AVENTURE TRAIL DANS LES ROCHEUSES**  
**CANADIENNES**

19-26 JUILLET, 2026

Walden Aventure & Inspire Trail Expeditions



## ESPRIT MONTAGNE : L'ART DU TRAIL DANS LES ROCHEUSES

Embarquez pour un voyage transformateur de course en sentier dans les Rocheuses canadiennes avec Inspire Trail Expeditions.

Chaque aventure combine des paysages grandioses, des pratiques de bien-être comme le yoga et la méditation, un apprentissage progressif des techniques de course en montagne et un fort esprit de communauté.

Découvrez le pouvoir revitalisant de la nature en explorant les sentiers emblématiques du Canada, en développant votre technique et en renforçant votre confiance grâce aux conseils de Coach Marco, pour vivre un séjour où activité physique, apprentissage, dépassement de soi et pleine conscience se rencontrent.





# INDEX

- Aperçu
- Détails techniques
- Points forts
- Conditions météo
- Itinéraire jour par jour
- Inclus / Non inclus
- Liste suggérée d'équipement
- Tarification
- Hébergement
- Votre guide : Coach Marco
- Informations importantes avant le départ





# APERÇU



- Jour 1 – Calgary → Banff – Cory Pass Trail
- Jour 2 – Banff – Healy Pass Peak
- Jour 3 – Lake Louise – Moraine Lake & Sentinel Pass
- Jour 4 – Yoho National Park – Iceline Trail → Emerald Lake
- Jour 5 – Kootenay National Park – Floe Lake Trail
- Jour 6 – Banff – Rockbound Lake & Castle Mountain
- Jour 7 – Kananaskis Country – Burstall Pass Trail
- Jour 8 – Calgary – Moose Mountain



# DETAILS TECHNIQUES

**DATES: 19-26 JUILLET, 2026**

- Lieu :
  - Rocheuses canadiennes (Banff et Lake Louise)
- Niveau :
  - Intermédiaire à difficile
- Distance quotidienne :
  - 12 à 25 km
- Altitude maximale :
  - 2 500 m
- Dénivelé maximal :
  - +1350 m / -1350 m
- Aéroport :
  - Calgary International Airport (YYC)





# POINTS FORTS

- Apprentissage guidé sur les sentiers alpins emblématiques des Rocheuses, où chaque sortie devient une occasion d'étudier le terrain, la biomécanique en montagne et les stratégies de gestion d'effort.
- Ateliers pédagogiques "Flow & Mindful Running" animés par Coach Marco Naturo, axés sur la conscience corporelle, la respiration, l'économie de course et le développement d'une présence attentive en milieu naturel.
- Exploration du bien-être global à travers des pratiques réflexives, dont l'utilisation du spa du Kananaskis Nordic Spa pour comprendre l'importance de la récupération dans un processus d'entraînement durable.
- Éducation nutritionnelle appliquée, avec des repas équilibrés illustrant comment soutenir l'endurance, optimiser l'énergie et favoriser la récupération lors d'efforts prolongés.
- Séances de yin yoga et de méditation orientées vers la mobilité, la prévention des blessures et la régulation du système nerveux, afin de renforcer les bases d'une pratique sportive sécuritaire et équilibrée.
- Itinéraire modulé selon les compétences, objectifs et besoins de chacun, encourageant l'autoévaluation, la fixation d'objectifs réalistes et le développement de l'autonomie en plein air.
- Immersion environnementale éducative, permettant d'observer les écosystèmes alpins, de comprendre l'impact du climat et de découvrir les principes éthiques du plein air (dont "Sans trace").
- Déconnexion numérique intentionnelle, favorisant la pleine attention, la connaissance de soi, l'écoute des signaux corporels et le retour à un rythme plus naturel – compétence essentielle dans un monde hyperconnecté.

# ■ ■ ■ ■ MÉTÉO EN JUILLET

En juillet, les Rocheuses canadiennes offrent certaines de leurs meilleures conditions pour les activités de plein air comme la course en sentier.

Attendez-vous à des journées chaudes et ensoleillées, avec des températures moyennes variant entre 20 °C et 24 °C (68–75 °F) dans des régions comme Banff, Lake Louise et Jasper. Les altitudes plus élevées sont plus fraîches, surtout le matin et en soirée, et les températures peuvent chuter rapidement si les nuages se forment ou si l'on gagne en altitude — il est donc conseillé d'apporter des vêtements en couches, incluant une doudoune légère et une veste imperméable.

En résumé :

- Températures de jour : 20–24 °C (68–75 °F), plus frais en altitude
- Matin/soir : possibilité de fraîcheur marquée, surtout en zone alpine
- Conditions : généralement sec, ensoleillé et sans neige sur les sentiers
- À prévoir : vêtements en couches, veste imperméable, protection solaire et chaussures robustes

Ces conditions font de juillet une période idéale pour un séjour de course en sentier dans les Rocheuses — il suffit d'être prêt pour une météo de montagne changeante et l'affluence estivale.





# VOTRE ITINERAIRE



## JOUR 1

### Calgary - Parc National de Banff - Circuit de Cory Pass et du Mont Edith

Nous commencerons la journée par un déjeuner et un briefing à l'hôtel, à Calgary, avant de prendre la route vers le parc national de Banff. À l'arrivée, nous entamerons l'ascension du sentier Cory Pass, une montée exigeante offrant des points de vue spectaculaires.

Après avoir atteint le col Cory, nous ferons une courte pause, puis poursuivrons notre course autour du mont Edith, avec arrêt pour un dîner pique-nique en cours de route.

Nous bouclerons la boucle et reviendrons au point de départ du sentier en milieu d'après-midi, puis nous retournerons à Banff pour un souper de groupe afin de célébrer notre aventure. (Intermédiaire; 12.8 km +1100m)

Dîner : inclus

Hébergement : Terrain de camping de Lake Louise



## JOUR 2

### Banff Highline - Healy Pass Peak Gondola - Sunshine Village Zen Run et Yoga

Sunshine Village Zen Run – Yoga au sommet & Healy Peak (A/R)  
Embarquez pour une télécabine panoramique vers Sunshine Village et démarrez en douceur avec une séance de yoga au sommet – respiration, alignement, et vues alpines grandioses pour centrer l'esprit.

Cap ensuite sur Healy Peak : un trail run rafraîchissant à travers prairies fleuries et arêtes minérales, jusqu'au belvédère naturel offrant des panoramas à 360°. Retour par le même itinéraire vers Sunshine Village. Un parfait mélange de pleine conscience et d'endurance pour une journée signature dans les Rocheuses. (Intermédiaire; 20 km dénivelé positif +1000 m-1000 m)

Petit-déjeuner, déjeuner, dîner : inclus

Hébergement : Terrain de camping de Lake Louise



# VOTRE ITINÉRAIRE



## JOUR 3

### Lac Moraine - Paradise Traverse - Col Sentinel et Lac Annette

Commencez au lac Moraine, véritable carte postale aux eaux turquoise éclatantes, puis prenez de l'altitude depuis le stationnement en direction du col Sentinel : une ascension soutenue récompensée par des vues à couper le souffle.

Plongez ensuite vers les Giant Steps, un amphithéâtre de cascades et de dalles granitiques, avant de filer par Paradise Creek entre prairies alpines et forêts généreuses. Une dernière parenthèse au lac Annette, calme et sauvage, pour souffler, puis vous complétez la boucle jusqu'au stationnement de Paradise Creek. Un itinéraire varié et immersif de  $\approx$  19,8 km et 1 160 m de D+.

Petit-déjeuner, déjeuner : inclus

Hébergement : Terrain de camping de Tunnel Mountain



## JOUR 4

### Lac Louise - Parc national de Yoho - Iceline Trail et Lac Émeraude

Commencez la journée en prenant la route depuis le camping de Lake Louise vers le parc national Yoho. Débutez votre sortie de trail au point de départ de l'Iceline Trail, puis grimpez à travers la forêt en direction de Twin Falls. Profitez de cette ascension soutenue et des vues spectaculaires sur les cascades. Poursuivez ensuite vers Little Yoho Valley, où vous attendent des panoramas grandioses et une diversité de paysages. De là, gagnez Yoho Lake en traversant de denses forêts et un environnement apaisant. Terminez enfin à Emerald Lake, lieu idéal pour une courte pause avant la fin du parcours.

Distance totale :  $\sim$ 26 km • Dénivelé positif :  $\sim$ +1 000 m • Arrivée : stationnement d'Emerald Lake.

Repas : petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus

Hébergement: Tunnel Mountain Campground



# VOTRE ITINÉRAIRE



## JOUR 5

### Lac Louise - Parc National Kootenay - Forêt, Prairies et lac glaciaire

Partez du stationnement de Floe Lake pour un itinéraire d'endurance qui s'ouvre en douceur : monitrice forestier, passerelles et cours d'eau turquoise, puis montée progressive vers des prairies ouvertes et un paysage modelé par le feu.

Le final vous mettra au défi : lacets soutenus sur ~2 km jusqu'au Floe Lake, joyau glaciaire aux eaux turquoise dominé par des parois spectaculaires. Panoramas grand angle, fleurs sauvages en saison et ambiance alpine au rendez-vous avant de redescendre par le même sentier. Une sortie mémorable pour celles et ceux qui aiment mêler effort et grands paysages.

( $\approx 21$  km | D+  $\approx 770-976$  m | départ/arrivée : stationnement de Floe Lake)

Petit-déjeuner, déjeuner : inclus

Hébergement : Terrain de camping de Tunnel Mountain



## DAY 6

### Lake Louise to Banff - Lac Rockbound, Lac de la Tour & Amphithéâtre minéral

Depuis le stationnement de Rockbound Lake (secteur Castle Mountain), attaquez une grimpe en lacets dans la forêt boréale avant de déboucher dans un cirque alpin dominé par les falaises monumentales de Castle Mountain.

Le parcours file le long du charmant Tower Lake, puis une dernière rampe courte mais exigeante vous dépose au Rockbound Lake, joyau bleu serti de parois rocheuses dramatiques. Une sortie compacte et soutenue qui combine effort régulier, lacs de carte postale et grands paysages. ( $\approx 17,9$  km | D+  $\approx 800$  m | départ/arrivée : stationnement de Rockbound Lake)

Petit-déjeuner, déjeuner, dîner : inclus

Hébergement : Terrain de camping de Tunnel Mountain



# VOTRE ITINÉRAIRE



## JOUR 7

### Burstall Pass Trail - Kananaskis Nordic Spa

Au départ de Mud Lake, l'itinéraire suit une large piste à travers la forêt et des plaines marécageuses, en longeant des lacs et des ruisseaux. Après une approche progressive, le sentier grimpe fortement à travers des prairies subalpines et des mélèzes, pour atteindre le col rocheux et ouvert offrant de larges vues sur les sommets alentour.

Attendez-vous à une difficulté modérée, quelques traversées d'eau et des paysages de montagne spectaculaires !

Après la course, détendez-vous au Kananaskis Nordic Spa : accès aux bains chauds et froids, saunas et espaces extérieurs paisibles – l'endroit idéal pour récupérer et revenir sur les moments forts de votre aventure. (≈ 15-16 km | D+ ≈ 450-650 m | départ/arrivée : Mud Lake)

Petit-déjeuner, déjeuner, dîner : inclus

Hébergement : Canmore Inn Suites



## JOUR 8

### Kananaskis Country vers Calgary - Moose Mountain

Rejoignez-nous pour une aventure palpitante de demi-journée de course en sentier à Moose Mountain, nichée au cœur de la magnifique région de Kananaskis Country. Ce sentier scénique offre un mélange de pistes forestières simples et doubles avec des vues époustouflantes sur le paysage environnant.

Parcours guidé : Vous traverserez des prairies ondulantes et des contreforts, couvrant environ 16 km pour un gain d'altitude allant jusqu'à 460 mètres. Le terrain comprend des sentiers forestiers avec quelques sections techniques, idéal pour les coureurs ayant une expérience modérée à avancée en sentier.

Profitez de vues spectaculaires sur Moose Mountain, le plus haut sommet de la chaîne.

Petit-déjeuner et déjeuner : inclus



## INCLUSIONS

- Guide de course (coach) bilingue (anglais/français)
- Transport complet pour toute la durée de l'expérience
- Équipement d'urgence incluant trousse de premiers soins et téléphone satellite
- Cours de Yin Yoga et méditation pour coureurs
- Service client : appels pré-voyage pour assurer votre préparation
- Hébergement en camping (Lake Louise & Banff)
- 1 journée (entrée) au Nordik Spa Kananaskis
- 1 nuit à l'auberge Canmore Inn & Suites
- Cliniques de course FLOW et consciente
- Équipement de camping incluant tente et matelas auto-gonflant
- Repas durant le voyage (7 petits-déjeuners, 7 pique-niques & 4 dîners en camp)



## EXCLUSIONS

- Billets d'avion pour vos vols aller et retour vers le Canada
- Assurance voyage
- Boissons alcoolisées et repas supplémentaires au-delà de ceux prévus
- Pourboire au guide (recommandation sectorielle : 5-10% du coût du voyage)





# LISTE DE BAGAGE SUGGÉRÉE

- Chaussures de trail running avec bonne adhérence
- Chaussettes et vêtements respirants (t-shirt & short/collant)
- Veste légère imper-respirante
- Casquette ou visière et lunettes de soleil pour protection solaire
- Sac à dos de trail ou gilet d'hydratation (pour transporter confortablement l'essentiel)
- Système d'hydratation ou gourdes
- En-cas énergétiques (gels, barres)
- Carte des sentiers ou appareil GPS
- \*\* Petite trousse de premiers soins (incluant matériel pour ampoules)\*\*
- Frontale (pour départs tôt ou urgences)
- Crème solaire et baume à lèvres
- Couches légères pour chaleur (polaire ou manche longue)
- Téléphone (dans étui étanche) et sifflet d'urgence
- Conseil : Habillez-vous en couches et préparez-vous aux changements météo soudains en montagne.





# LES MEILLEURES AVENTURES COMMENCENT ENSEMBLE

Réservez votre place avec un dépôt de 500\$ / 500 €

## PRIX

---

PRIX INDIVIDUEL

Canadiens : 2990 \$ + taxes /  
Européens : 1990 € TTC



# VOTRE GUIDE

## CONTACT



En 2014, au rythme des lacets du Tour du Mont-Blanc, Marc Vaillancourt découvre que l'endurance peut être bien plus qu'un effort: un langage pour lire la montagne et se lire soi-même. Depuis, des sommets alpins aux sentiers sauvages de l'Ouest canadien, il tisse une trajectoire où la performance se conjugue avec le sens.

Guide de randonnée (ACMG) et coureur d'ultra-trail, Marc connaît la ligne de crête entre ambition et lucidité; Prof d'EPS, il transforme chaque itinéraire en pédagogie vivante, accessible et motivante. Sa signature? Un coaching holistique (étudiant en naturopathie) qui marie technique de course, pacing, mindset, nutrition et récupération, pour progresser avec autant d'intelligence que d'élan.

Basé à Vancouver, il conçoit avec Inspire Trail Expeditions des séjours trail & bien-être premium et modulables (intermédiaire → avancé), où l'on avance ensemble — dans la sécurité, la sérénité et la joie — pour tracer votre propre ligne de crête — et repartir avec une confiance qui dure.

Whatsapp +1-418-554-6728  
Email : [info@inspiretrailexpeditions.com](mailto:info@inspiretrailexpeditions.com)



# AVANT DE PARTIR

*Exigences d'entrée : Vérifiez si vous avez besoin d'un visa ou d'une Autorisation de voyage électronique (AVE) selon votre nationalité. Les citoyens américains doivent présenter un passeport valide.*

*Validité du passeport : Assurez-vous que votre passeport est valide pour toute la durée de votre séjour.*

*Assurance voyage : Fortement recommandée pour couvrir la santé et les imprévus liés au voyage.*

*Service cellulaire : Limité dans les zones reculées — téléchargez vos cartes et informations avant le départ.*

*Sécurité faune : Connaissez les précautions de base en cas de rencontre avec des animaux sauvages.*

*Respect de la nature : Suivez les principes "Leave No Trace" et restez sur les sentiers balisés.*





# ÊTES-VOUS PRÊTS POUR COURIR DANS LES ROCHEUSES CANADIENNES?

LIBÈRE TON ESPRIT D'AVENTURE!

Plonge au cœur de sentiers grandioses, de sommets majestueux et de la puissance transformatrice de la nature avec Inspire Trail Expeditions.

- Guides experts & communauté bienveillante
- Paysages iconiques – de Banff à Kananaskis
- Bien-être, pleine conscience & course en sentier réunis
- Une expérience qui défie, inspire et connecte

REJOINS-NOUS!

et vis des moments inoubliables au cœur des Rocheuses canadiennes.

**RÉSERVE TA PLACE DÈS MAINTENANT**

**RÉSERVATION**



**WALDEN**  
ADVENTURE



[@waldenaventure](https://www.instagram.com/waldenaventure)



[Walden Adventure](https://www.facebook.com/WaldenAdventure)



[contact@waldenaventure.com](mailto:contact@waldenaventure.com)