

*Winnipeg* (Manitoba), ville multiculturelle placée au coeur du Canada, est un centre commercial et la capitale du blé de l'Ouest; elle est aussi le siège de la Bourse de Winnipeg. Elle présente l'une des intersections du Canada où le froid est le plus mordant, soit l'angle des rues Portage et Main, où le vent s'engouffre entre les gros immeubles. Cette ville est une plaque tournante pour les arts du spectacle (Ballet royal de Winnipeg et le Centre du théâtre manitobain).

*Regina* (Saskatchewan), est le centre d'une vaste région productrice de blé, le foyer du commerce en gros, un centre ferroviaire et de distribution de machines agricoles. Elle s'appelait à l'origine "Wascana", terme amérindien cri signifiant "amoncellement d'os".

*Calgary* (Alberta) est la capitale canadienne du pétrole; elle est située au coeur d'une région d'élevage et de mise en marché de la viande. Le Stampede de Calgary, qui comporte des épreuves de rodéo et des courses de grosses voitures couvertes tirées par des chevaux (chuckwagon), est une fête annuelle. Le Chinook légendaire, vent chaud qui souffle du sud-ouest, fait alterner les températures hivernales étonnamment chaudes et singulièrement froides. Calgary, blottie aux pieds des Rocheuses, dépasse les autres régions métropolitaines par la croissance de sa population.

*Vancouver* (Colombie-Britannique), enchâssée entre les Rocheuses et l'Océan Pacifique, est le terminus ferroviaire bourdonnant de l'Ouest et la porte d'entrée du Pacifique et de l'Orient. La Bourse de Vancouver y a son siège.