

LE GRAND
SENTIER

du CANADA

BIOTROUSSE



La famille en toutes saisons!



UN SENTIER À EXPLORER...

Le Grand Sentier du Canada est le plus long réseau de sentiers récréatifs multi-usages au monde et s'étend plus de 27 000 kilomètres. Le sentier relie les paysages et les voies navigables des océans Atlantique, Pacifique et de l'Arctique, et relie 15 000 collectivités à travers le pays. En tant que tel, il fournit d'innombrables possibilités d'explorer la biodiversité du Canada.

Ce BioTrousse aidera toute la famille à explorer le sentier, à prendre connaissance de la nature tout autour et s'impliquer dans les questions environnementales. Il peut être utilisé toute l'année, alors débutions!

RÉDECOUVREZ VOTRE ENVIRONNEMENT

Comment la BioTrousse fonctionne

1. Choisissez une section du Grand Sentier à proximité de votre résidence. Vous pouvez vous aider de l'outil **Explorez la carte** sur le site du Sentier.
2. Prenez votre matériel : smartphone (facultatif), loupe, jumelles, crayon et planchette à pince.
3. Dirigez-vous vers la section choisie avec un adulte. Une fois sur place, commencez votre promenade et réalisez les activités de la BioTrousse dans les pages suivantes.
4. À votre retour, discutez de votre sortie avec d'autres personnes et inscrivez les résultats de votre diagnostic dans la BioTrousse et les partager avec nous sur Facebook ou Twitter.

Êtes-vous prêt à découvrir le plus long du monde?

« Bonjour, je m'appelle Balise, et je suis votre repère sur Le Grand Sentier! Cherchez-moi sur chaque page et je vous indiquerai quoi faire pour explorer les merveilles du Sentier! »



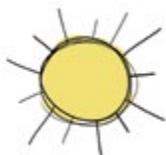
Nom de la section visitée : _____

Date: _____ Coordonnées GPS (facultatif): _____

Heure de départ: _____ Heure de retour: _____

MÉTÉO

Température: _____



Ensoleillé



Partiellement nuageux



Nuageux



Pluvieux



Neigeux



Venteux

Les explorateurs modernes sont sans trace!

L'organisme **Sans trace Canada** a créé une liste de sept principes pour nous aider à réduire l'impact de nos activités de plein air.

- 1 Préparez-vous et prévoyez.
- 2 Utilisez les surfaces durables.
- 3 Gérez adéquatement les déchets.
- 4 Laissez intact ce que vous trouvez.
- 5 Minimisez l'impact des feux.
- 6 Respectez la vie sauvage.
- 7 Respectez les autres usagers.

Vous savez quand vous êtes sur le Sentier quand vous voyez cette logo!



« Vous voilà finalement sur le Sentier!
Mais au fait, c'est quoi un sentier? »

Un sentier est beaucoup plus d'une voie d'accès! Il permet une foule d'autres chose!

- Reprendre contact avec la nature
- Aller au travail en transport active
- Découvrir des communautés
- Se mettre en forme
- Apprendre notre histoire

Et vous, pourquoi êtes-vous sur le Sentier?

UN SENTIER POUR LA BIODIVERSITÉ

Les plantes et animaux ont aussi leurs propres sentiers pour se nourrir, se reproduire et se propager. Ils circulent par ce qu'on appelle les corridors biologiques. Ces bandes de végétation sont très importants pour maintenir la biodiversité. Si vous étiez un animal, pourriez-vous facilement vous déplacer le long du Grand Sentier sans être vu? Si oui, vous êtes peut-être en présence d'un corridor biologique.



Tombez dans le panneau! Présents tout au long du Grand Sentier, les panneaux d'interprétation offrent de l'information sur les éléments de la nature que vous croiserez. Gardez l'œil ouvert!

Trouver ses repères



« Quand on part à l'aventure, il est important de se demander d'où l'on vient, où l'on est et où l'on va! »

D'où venez-vous?

Pouvez-vous indiquer dans quelle direction se situe votre maison?

Où êtes-vous?

Qu'est-ce qui provient directement de la nature autour de vous? _____

Qu'est-ce qui a été modifié par les humains? _____

Qu'était cette section du Sentier dans le passé? _____

Où allez-vous?

Trouver le nord permet à l'explorateur de trouver son chemin et de bien utiliser une carte. Mais comment y arriver sans boussole?

Voici trois méthodes!

Avec un montre munie d'aiguilles

En tenant votre montre bien à plat, pointez le soleil avec l'aiguille des heures. Le sud se situe entre l'aiguille des heures et 12h, et le nord dans la direction opposée.

À l'aide d'une ombre

À l'aide d'un caillou ou de tout autre objet, marquez l'endroit où se termine l'ombre d'un poteau ou d'une branche plantée au sol. Attendez quinze minutes, puis placez un deuxième caillou à l'endroit où se termine maintenant l'ombre. Reliez les deux cailloux par une ligne. Le premier caillou indique la direction de l'ouest, et le second, la direction de l'est.

Selon la position du soleil

Le soleil se lève à l'est, se situe au sud à midi et se couche à l'ouest.



Saviez-vous que... En éteignant vos lumières la nuit, vous aidez les oiseaux migrateurs. Certains s'orientent la nuit grâce aux étoiles. Malheureusement, les lumières des villes leur font parfois perdre leur chemin et ils s'épuisent en faisant fausse route.

Le Sentier d'un autre œil



Petite chauve-souris brune

Les chauves-souris se repèrent en poussant des cris tellement aigus que les humains ne peuvent les entendre : les ultrasons. Ces cris rebondissent sur les différents objets présents. La chauve-souris perçoit alors cet écho et peut localiser facilement en plein vol les insectes dont elle se nourrit. C'est ce qu'on appelle « l'écholocation ».

Essayez l'écholization!

1. Bandez les yeux de la personne qui fera la chauve-souris.
2. Le reste du groupe sera les insectes.
3. La chauve-souris dit « bip, bip ».
4. Les insectes répondent « bizz, bizz ».
5. La chauve-souris doit attraper un insecte.

ODORAT

Tentez de faire devenir à vos partenaires un élément naturel du Sentier seulement grâce à son odeur, en le mettant sous leur nez. Soyez créatif : choisissez un brin d'herbe, de la mousse ou une feuille humide.



Un bon aventurier doit se servir de tous ses sens pour explorer pleinement le Sentier!



Testez vos sens avec ces activités et comparez-les du même coup à ceux de différents animaux du Canada.

OUÏE

Retenez votre souffle et identifiez les bruits qui vous entourent.

Bruits des autres usagers du Sentier

Bruits de la nature

TOUCHER

À l'aide de vos mains, trouvez dans la nature l'objet...le plus lisse, le plus rugueux, le plus piquant. Et si vous deviez chatouiller quelqu'un, que prendriez-vous?



L'ours polaire a l'odorat très fin : il peut déceler facilement la présence d'un phoque à un kilomètre de distance!

Le Sentier à l'année



Code couleur

Chez les animaux, les couleurs voyantes permettent de séduire ou de signaler un danger, alors que les couleurs discrètes aident à se camoufler pour se cacher ou chasser une proie.

Si vous étiez un animal, de quelle couleur seriez-vous?

« Peu importe la saison, le Sentier vous en fera voir de toutes les couleurs et de toutes les formes! Utilisez votre œil de lynx pour trouver les éléments suivants dans la nature. »

Couleurs



Quelle est la couleur la plus rare?

Et la plus commune?



Formes:



Voyez-vous d'autres formes?

Saviez-vous que..

Le lièvre d'Amérique a un pelage qui change selon les saisons pour se cacher de ses prédateurs. De brun en été, il devient tout blanc l'hiver venu.



Sur une piste!

Ouvrez l'œil près des endroits boueux ou enneigés du Sentier. Peu importe la saison, vous y trouverez probablement des traces d'animaux ou d'usagers.

Quelles traces voyez-vous sur le Sentier?

Petits, moyens et grands explorateurs!

« En tant que panneau, je découvre le monde à mon façon: aux intersections de sentiers! Mais qu'est-ce que je verrais si je l'explorais du point de vue... »

...d'un oiseau?

Tenez vous debout sur un endroit surlévé: un rocher, un banc, une colline...et envollez-vous! En tant que oiseau:

Où faites-vous votre nid?

Que mangez-vous

...un arbre?

Trouvez d'abord un endroit où prendre racine. Étendez ensuite les bras pour faire les branches. Maintenant vous êtes un grand arbre.

Quelles plantes ou animaux s'abritent sur votre tronc ou vos branches?

Est-ce que les autres arbres vous ressemblent? Pourquoi?



...une fourmi?

Au bord du Sentier, trouvez un petit coin de verdure. Maintenant, à quatre pattes! Explorez minutieusement ce lieu comme si vous étiez une fourmi.

Combien d'espèces de plantes voyez-vous?

Est-ce que d'autres petites créatures sont présentes?

Une écosystème en santé:

- purifie l'air et l'eau
- produit de l'oxygène
- capte le gaz carbonique
- contrôle de façon naturelle les insectes et les animaux nuisibles
- facilite la pollinisation
- aide au contrôle des inondations et de l'érosion
- produit un sol fertile
- joue un rôle important sur le plan de l'économie, de la santé et de la sécurité alimentaire

Des services qui autrement seraient payées par les citoyens.

Source de vie



Si vous ne voyez pas d'eau, vous en avez sûrement! Le sol agit comme une grosse éponge en captant l'eau de pluie. Tentez si possible d'enfoncer un doigt sous terre pour sentir l'humidité cachée!

Les milieux humides sont parmi les endroits qui accueillent la plus impressionnante biodiversité! De plus, ils agissent comme d'immenses filtres en retirant plus de 90 % des polluants présents dans l'eau.



Faites-le plein!

Pour rester bien hydraté lors d'une sortie sur le Sentier, il ne faut surtout pas manquer d'eau. Si votre gourde est vide, quel est l'endroit le plus près pour la remplir d'eau potable?

Près de l'eau, qu'observez-vous?

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Oiseaux | <input type="checkbox"/> Algues |
| <input type="checkbox"/> Insectes | <input type="checkbox"/> Mousses |
| <input type="checkbox"/> Poissons | <input type="checkbox"/> Arbustes |
| <input type="checkbox"/> Amphibiens | <input type="checkbox"/> Arbres |
| <input type="checkbox"/> Mammifères | <input type="checkbox"/> Fougères |



« Au cours de votre aventure, vous allez certainement croiser de l'eau sous différentes formes: une cascade, un nuage, un étang... Prenez un moment pour vous arrêter et observer car, où il y a de l'eau, il y a de la vie! »

DEUXIÈME RIVIÈRE À DROITE

L'eau a longtemps été la meilleure option pour découvrir le Canada. Pourquoi? Autrefois, se déplacer sur les rivières ou sur les lacs était le seul moyen de parcourir de longues distances à travers le pays.

Si vous preniez le prochain cours d'eau en canot, où pourriez-vous aller?



Vive la diversité!

QUELLE NOUVELLE HABILITÉ INVENTERIEZ-VOUS EN TANT QUE EXPLORATEUR POUR DÉCOUVRIR FACILEMENT:

Les montagnes? _____ La vie sous-marine? _____

L'Arctique? _____ La forêt? _____



Tentez de trouver une plante ou un animal qui s'est adapté de façon originale à son environnement. Qu'avez-vous trouvé?

« La grande diversité et la capacité d'adaptation des espèces permettent à la vie d'être présente partout au pays, et parfois par des moyens surprenants! »

VOICI QUELQUES ESPÈCES QUE VOUS POUVEZ VOIR AU LONG DU SENTIER



Le lynx du Canada possède des pieds très larges recouverts de poils raides qui lui permettent de marcher dans la neige épaisse, comme des raquettes.

Le chou puant est l'une des seules plantes connues à pouvoir produire de la chaleur. En portant sa température à plus de 20 °C que celle de l'air ambiant, il réussit à faire fondre la neige au printemps pour fleurir hâtivement!



Photo: © Environment Canada



La grenouille des bois survit sans problème même si la température de son corps tombe sous le point de congélation : son sang contient 100 fois plus de sucre que celui de l'homme, ce qui l'empêche de geler!

Des cactus au Canada? Absolument! Quatre espèces se sont adaptées aux conditions du pays. L'oponce fragile est présente de la Colombie-Britannique à l'Ontario et est l'un des cactus connus poussant le plus au nord.



Photo: © Harold Sellers

La vie secrète des villes



Examinez attentivement les fissures au sol. Vous verrez peut-être le plantain majeur, une espèce présente dans les grandes villes canadiennes.

Grâce à ses mains et à sa capacité de manger une variété d'aliments, le raton laveur s'est bien adapté à la vie urbaine.



Alors, qu'avez-vous vu?

Plantes _____

Animaux _____

Les rues des villes sont souvent bordées d'arbres. Dessinez les feuilles et l'écorce de celui que vous trouvez le plus beau. Vous pourrez tenter de l'identifier à votre retour.

« Le Sentier vous fera passer au cœur des grandes villes du pays. On y retrouve une biodiversité particulière si on sait où regarder. Une mission parfaite pour l'explorateur urbain! »

CHASSEURS DE LICHEN

Saviez-vous que la diversité et la quantité de lichens présents sur le tronc des arbres servent d'indicateurs de la qualité de l'air ? La plupart des lichens sont sensibles à la qualité de l'air et se dégradent lorsque le niveau de pollution atmosphérique est élevé.

Observez les troncs autour de vous.

Voyez-vous du lichen? _____

Y a-t-il plusieurs variétés? _____

Lichen: association bénéfique d'une algue et d'un champignon. Il forme des amas parfois colorés sur les troncs des arbres et sur les roches.

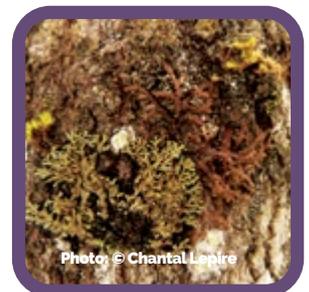


Photo: © Chantal Leprie

Des voyageurs envahissants

Introduits dans une région accidentellement ou intentionnellement, les espèces exotiques envahissantes représentent une des principales menaces qui pèsent sur la biodiversité et sont très difficiles à contrôler.



Photo: © T.Wells, DFO-MPO

Crabe vert

Présent sur les côtes est et ouest du Canada depuis les années 1950, le crabe vert cause de grands dommages aux populations de mollusques et de crustacés. Il chasse aussi le crabe commun, qui est une espèce indigène.

« Voici quelques exemples d'espèces exotiques envahissantes présentes au Canada. Les avez-vous vues? »

Agrile du frêne

Signalé au Québec et en Ontario en 2002, cet insecte a déjà causé la mort de millions de frênes en Amérique. Ses larves creusent des galeries sous l'écorce, ce qui empêche la sève de circuler et cause la mort de l'arbre.

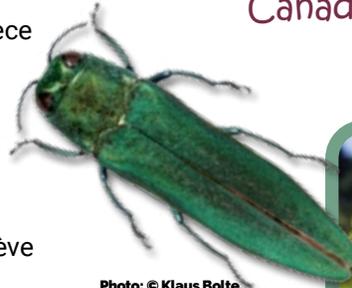


Photo: © Klaus Bolte, CFS-SCF, NRCan-RNCan



Photo: © Jan Samanek, State Phytosanitary Administration, Bugwood.org

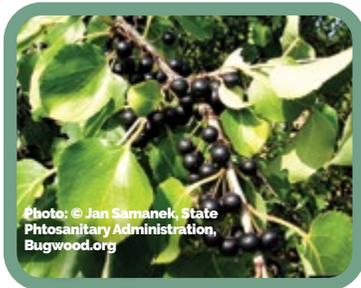


Photo: © Jan Samanek, State Phytosanitary Administration, Bugwood.org

Nerprun cathartique

Ce grand arbuste, originaire de l'Europe, pousse de façon très dense, ce qui empêche toute autre plante de se développer autour de lui. Même si on le coupe, ses branches repoussent sans problème.

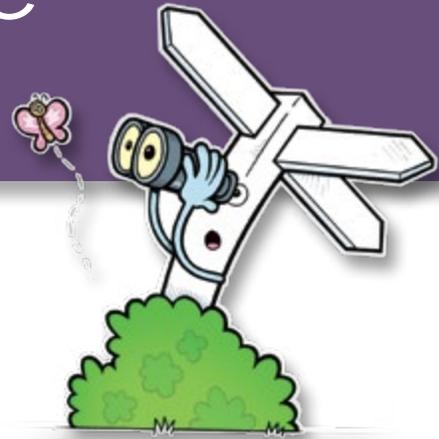
Euphorbe ésole
Présente particulièrement dans les prairies, c'est un adversaire redoutable de la biodiversité. Ses racines produisent même une substance empêchant la croissance des autres plantes! De plus, sa sève est irritante pour la peau des humains et peut empoisonner le bétail.

CONSEILS POUR LUTTER CONTRE LES ESPÈCES ENVAHISSANTES



- Ne transportez pas de bois de chauffage d'une région à l'autre. Des insectes envahisseurs peuvent s'y trouver.
- Gardez votre jardin fleuri avec des espèces locales.
- Nettoyez régulièrement votre équipement de plein air pour freiner la dispersion des graines
- Informez-vous sur les espèces envahissantes présentes dans votre région.
- Ne rapportez aucun fruit, légume, plante ou animal de vos voyages à l'étranger.

L'union fait la force



« Au Canada, plus de 500 espèces sont en péril. Pourquoi? Pour tenter de le découvrir, glissez-vous dans la peau d'une fleur qui ne pousserait que sur le bord du Sentier! »

Que vous arrive-t-il si...

On ferme une partie du Sentier pour y construire des maisons? _____

On vous récolte abondamment pour faire des bouquets? _____

Une nouvelle plante prend toute la place et vous fait de l'ombre? _____

De l'eau contaminée vous rend malade? _____

La température dans votre région devient trop élevée pour vous? _____

La force de la diversité

Une grande diversité des espèces permet à un écosystème de mieux résister aux perturbations, comme une maladie ou un désastre naturel. C'est pour cela que chaque espèce, petite ou grande, est importante.

Y a-t-il une espèce en péril dans votre région?

Si oui, laquelle?

Principales causes de la perte de la biodiversité

- Pertes d'habitats
- Surexploitation des ressources naturelles
- Pollution
- Introduction d'espèces exotiques envahissantes
- Changements climatiques

QUAND ON VEUT, ON PEUT!

Différentes mesures ont amélioré l'état de ces espèces en péril au cours des dernières années.

Grue blanche



Faucon pèlerin



Renard véloce



Merlebleu de l'Est



À ne pas manquer



« Votre aventure tire à sa fin...mais plein d'autres merveilles vous attendent sur le Sentier. Quelle sera votre prochaine destination? »

STATISTIQUES DU GRAND SENTIER DU CANADA

Relie le
Canada
d'un océan
aux deux autres

Plus de
27 000
kilomètres sur la terre
ferme et sur l'eau

80 %
des Canadiens
demeurent à 30 minutes
ou moins d'une section
du Sentier

Plus de
15,000
communautés
raccordées
par le Sentier

Plus de **400**
sections du Sentier
partout au Canada

Près de **500**
groupes locaux
impliqués

Mon diagnostic



« Vous venez d'effectuer une sortie riche en observations diverses. Nous vous invitons à les utiliser pour poser votre diagnostic de sortie avec l'outil ci-contre sur le Web. »

Cochez les boxes that apply

Excellent!

Assez bien, mais...

Plusieurs éléments doivent être améliorés!

Impression générale du Sentier

Diversité des usagers

Présence d'un corridor biologique

Bruits ambiants

Odeurs présents

Biodiversité: plantes et arbres

Biodiversité: animaux

Qualité de l'air

Présence de l'eau

Contrôle des espèces envahissantes



Recommandations

Profitez de votre environnement et contribuez à la sauvegarde des espèces menacées de votre région.

Choisissez un élément que vous aimeriez améliorer et imaginez une solution à votre portée.

Plusieurs têtes valent mieux qu'une ! Faites part de vos préoccupations à d'autres personnes; elles participeront à vos efforts d'amélioration.

Encourageons la biodiversité

« Après votre grande expédition, c'est maintenant à votre tour d'encourager la biodiversité! Que ce soit sur le Sentier ou à la maison, il y a plein de gestes que vous pouvez poser. »



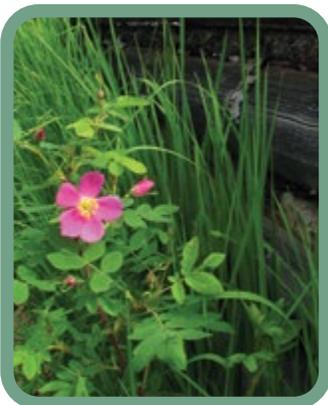
Faire du compost, à l'extérieur ou à l'intérieur grâce au lombricompostage.

Découvrir les activités organisées sur le Sentier par l'organisme local.



Mettre en pratique les sept principes de l'organisme Sans Trace Canada.

Créer un milieu favorable à la faune avec des plantes indigènes.



Avoir une cour accueillante pour la biodiversité.



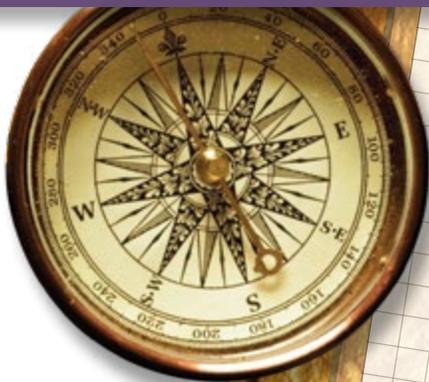
Enlever les plantes exotiques envahissantes.



Plusieurs millions d'oiseaux sont la proie des chats chaque année au Canada. Pour rendre votre quartier plus accueillant pour les oiseaux:

- Pensez à garder votre chat à l'intérieur, particulièrement le jour
- Gardez votre jardin fleuri avec des espèces locales
- Installez vos mangeoires et nichoirs à l'abri des chats
- Signalez tout chat errant à votre municipalité
- Fermez les lumières inutiles la nuit

Souvenir de sortie



Dessinez le trajet que vous avez parcouru sur le Sentier.

Indiquez vos découvertes: pont magnifique, oiseau particulier, fleur inconnue, etc.

Vous avez exploré une partie du Sentier à la découverte de ses merveilles. Pour vous rappeler votre expérience et pouvoir la partager, voici le moment de créer la carte de votre sortie.