Guide pour faire **des activités de plein air** avec vos jeunes enfants en toute sécurité

RÉSEFAN
RÉSEAU SANTÉ EN FRANÇAIS AU NUNAVUT

Photo credit Inukpak Outfitting

Inukpak Outfitting
3310 Niaqunngusiariaq street
P. O. Box 11392
Iqaluit, Nunavut
X0A 1H0, Canada

Phone: (867) 222-6489

info@inukpakoutfitting.ca
www.InukpakOutfitting.ca

Les chroniques qui forment ce guide pour faire des activités en plein air ont été réalisées dans le cadre du programme Petite enfance en santé, financé par l'Agence de santé publique du Canada, par l'entremise de la Société Santé en français et coordonné par le Réseau Santé en français au Nunavut (RÉSEFAN) sur notre territoire.

Les opinions exprimées ici ne reflètent pas nécessairement celles de l'Agence de santé publique du Canada.

Avec le financement de

Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada

Table des matières

Aqsarniit, les lumières qui dansent 2

Qimmiq, meilleur ami de l'homme! 4

Sikitu, l'invention francophone! 7

Histoire de pêche! 10

Sport de Viking ! 13

Aventuriers en herbes! 17

Sur les traces de Kapitaikallak, le « petit gros » capitaine franco ... 20

Activité millénaire : la randonnée pédestre 24

L'Arctique regorge d'activités de plein air et, bien que certaines d'entre elles puissent être réservées à un public averti, une grande majorité peut très bien s'adapter aux familles nunavoises et à leurs tout-petits. Le truc, car il y en a un, c'est de simplement bien savoir les planifier pour foncer avec le sourire… et des mitaines!

Photo credit Inukpak Outfitting

Ayant comme papa et maman deux guides professionnels, nos enfants ont testé plus d'une activité pour vous. Inukpak Outfitting est fier de s'associer au RÉSEFAN dans le cadre du projet Petite enfance en santé pour vous proposer des chroniques portant sur des activités de plein air à faire en famille, des trucs de sécurité, des pistes à suivre et pourquoi pas une idée collation pour les gamins. Nous vous offrons ainsi une riche expertise locale et un savoir-faire qui cumulent des années de pratique sur le terrain. Et... si nous piquons votre curiosité et que vous souhaitez connaître les activités de plein air qu'il est possible de faire dans d'autres communautés de notre magnifique territoire, vous pouvez visiter le site de Travel Nunavut (https://travelnunavut.ca/fr/). Ce site contient les références des pourvoyeurs de services locaux (outfitter). Bonne lecture et on se revoit dehors!

Louis-Philip Pothier,
Auteur des chroniques
Président/Chef Guide/Instructeur
Inukpak Outfitting Inc.

Aqsarniit, les lumières qui dansent

Décembre, saison charnière et trop souvent synonyme de noirceur. Alors, pourquoi ne pas prendre avantage d'un soleil qui se couche avant les enfants. La chasse aux aurores boréales, ou « aqsarniit » en Inuktitut, est ouverte.

L'explication des activités aurorales pour vos tout-petits : le soleil est le grand responsable de ce phénomène unique aux régions polaires. Lors de fortes tempêtes solaires, d'énormes quantités de particules chargées sont projetées dans l'espace, formant une sorte de poussière solaire. Lorsque ces particules entrent en collision avec les gaz de notre atmosphère, une énergie aux ampleurs atomique est créée. L'énergie ainsi dégagée devient visible, pour nous, humains, sous forme d'aurores boréales. Le spectacle se produit à environ 100 kilomètres au-dessus de nos têtes.

En faire l'observation

La luminosité émise par la ville est un ennemi. Plus il fait noir… mieux c'est! On évite donc les coins de la ville très lumineux, tout comme les soirs de pleine lune. Évidemment, le ciel doit être le plus dégagé possible. La règle d'or : si les étoiles sont visibles, les aurores le seront aussi probablement. Bien qu'elles soient difficiles à prévoir, en 2020, la technologie est à notre service. Certaines applications disponibles sur votre téléphone intelligent, comme My Aurora Forecast par exemple, vous avertirons si et quand vos chances d'activités aurorales sont optimales. On ne se les gèle donc pas pour rien!

Maman, papa : pourquoi ne pas poursuivre la thématique avec une histoire pour l'heure du dodo. Les aurores polaires sont associées à de nombreux mythes et légendes. Certaines légendes relatent que le reflet de la lune sur le souffle des baleines de l'océan Arctique formerait les lumières polaires. Plusieurs légendes inuites suggèrent qu'en sifflotant sous les « aqsarniit », les esprits des morts derrière celles-ci descendront sur terre pour danser entre eux. Si vos enfants sont captivés par le phénomène, il existe des tonnes d'infos plus ou moins poussées sur le sujet!

Sécurité, trucs et astuces

Avant toute chose : Repérez les lieux durant les heures de clarté et assurez-vous de connaitre l'état de la route vers votre terrain de chasse aux aurores. Un véhicule 4x4 n'est peut-être pas nécessaire, mais une pelle à neige et des aides à la traction sont nécessaires en cas de rencontre motorisée avec un banc de neige. Assurez-vous aussi d'y tester le réseau cellulaire.

Soyez visible : Construisez votre propre collier « glow-stick » en attachant ensemble une simple ficelle et un bâton « glow-stick ». Vous pourrez ainsi suivre vos explorateurs en herbe partout où ils iront même dans le noir.

Pour l'équipement : Une lampe de poche suffit. (une lampe frontale ferait un excellent cadeau de bas de Noël. C'est la saison, pourquoi pas!)

Les mois de prédilection : septembre, octobre, novembre et décembre. Il fait noir tôt et c'est la saison avant les grands froids de l'hiver arctique.

Habillez-vous chaudement : N'oubliez pas, plus ils sont petits, moins ils sont tolérants au froid. Pourquoi ne pas utiliser des « chauffe mitaines/bottes instantané » (ne jamais utiliser directement sur la peau, risque de brûlures).

Lors de l'observation : Isolez-vous du froid du sol, se tenir debout, encore pire couché sur la neige est certainement un vecteur de froid. Utiliser un tapis de camping pour vous allonger, une peau de caribou est encore mieux et donne une ambiance tellement plus nordique.

Activité supplémentaire : Le phénomène est parfois bref et/ou peut se faire attendre. Tant qu'à être dehors et bien habillé en attendant les aurores, pourquoi ne pas meubler le temps en téléchargeant, au préalable, une application comme Star Walk 2 pour observer les constellations et les étoiles?

Idée collation

Qui dit escapade nocturne dit chocolat chaud! Préparé en avance, un chocolat chaud maison dans une bouteille isolante sera simple à servir, même dans le noir. Quelques tasses réutilisables/incassables, des petites guimauves et le tour est joué.

Malgré les grands froids, on teste la température du breuvage avant de le servir aux tout-petits. Pour les grandes personnes, on évite le chocolat chaud « spécial » (vous me comprenez!) : l'alcool et le froid ne font jamais bon ménage… Une pincé de poudre de poivre de cayenne ajoutera une petit « twist » à votre bonne vieille recette de boisson chaude au cacao.

Quelques pistes à suivre

Comme l'idée de base est de s'éloigner de la pollution lumineuse, voici quelques destinations aux alentours de la capitale. ATTENTION : certaines routes secondaires ne sont pas toujours bien entretenues durant les mois d'hiver.

- Le parc Rotary à Apex n'est pas pourvu de lampadaires et sa grosse colline bloque les lumières de la ville. Il est même possible d'y accéder en taxi!
- Road to Nowhere, est parfaitement adapter pour y marcher.
- Le site du nouveau port en eaux profondes, le « Causeway », où vous avez en prime une vue de la ville totalement illuminée.
- La route vers « Upper Base », le point le plus haut des alentours avec une vue non obstruée vers le Nord.
- Le Parc territorial Sylvia Grinnell offre plusieurs options dans un décor qui vous est probablement déjà familier.

Qimmiq, meilleur ami de l'homme!

Photo credit Inukpak Outfitting

Fin décembre approche, les lutins s'affairent à terminer les commandes de cadeaux, Père Noël et ses rennes sont fins prêts pour la grande nuit. Imaginez le rêve, faire un tour de traineau tiré par Rudolph! Bien que peu probable (clin d'œil!), il est possible de s'y rapprocher quelque peu. Que diriez-vous d'une sortie en traineau à chiens?

Qimmiq en Inuktitut, aussi connu sous « Chien Inuit Canadien » en est la grande vedette. Choisi pour ses qualités physiques (fort et robuste), autant que pour sa loyauté, le *qimmiq* est devenu en 1999 le mammifère emblème du Nunavut. Héro incontesté du Nord, il servait les chasseurs et leurs familles en parcourant d'immenses distances de terre et d'océan gelés sur son seul pouvoir.

Son « look bad boy » et son allure de bagarreur peut nous faire penser que la combinaison traineau à chiens et jeunes enfants ne fait pas bon ménage. Pourtant, ce sont les jeunes qui ont longtemps été responsables des chiots, avec la tâche de les socialiser et de commencer leur entrainement.

À savoir...

Oubliez ce que vous pensez savoir sur les *qimmiit*, les films et les reportages sur le sujet nous présentent souvent la réalité du chien de traineau au Sud. Walt Disney n'est pas la meilleure source d'information!

En moyenne, les *mushers* (propriétaires d'équipe de chiens de traineau), entrainent et font courir entre huit et douze chiens, et certaines équipes de la capitale ont jusqu'à 30 chiens dans leur chenil.

Le *qamutiik* (traineau traditionnel inuit) demeure le choix par excellence pour les conditions de terrain de l'arctique. Les chiens ne sont pas

placés deux par deux en ligne (le tandem est utilisé dans les forêts du Sud); le système en éventail traditionnel est priorisé ici.

Les *qimmiit* forment une société hiérarchisée et il est important de bien expliquer aux petits ce qui pourrait arriver. Être témoin d'une bataille entre deux mâles alpha peut être surprenant, qu'on ne se le cache pas, la scène peut être quelque peu déconcertante! L'explication pour les petits : comme les frères et sœurs « humains », les chiens se chamaillent à l'occasion. Ce qui se termine en pleurs et en tirage de cheveux à la maison se termine en bataille au chenil.

Pour les petits cœurs meurtris, on soulignera la rapidité à laquelle la situation est retournée à la normale. Les chiens de traineau sont des exemples parfaits de résilience. Une fois la bataille finie, on se relève, on se sert la patte et on retourne au travail sans trop de questions.

Photo credit Inukpak Outfitting

Sécurité, trucs et astuces

Quelques jours en avance : Que vous décidiez de partir avec des amis propriétaires d'un équipage ou avec un guide professionnel, on gagne tout à poser des questions à l'avance. Est-ce que les chiens ont déjà été en présence d'enfants? La sortie sera de quelle durée? Est-ce qu'une collation sera servie? Est-ce que des vêtements supplémentaires seront disponibles? Avez-vous de jeunes chiots présentement? (Question importante pour un bonus lors de votre visite au chenil!)

Révisons les règles de base avec les gamins en avance:

- On attend toujours l'invitation du propriétaire avant d'approcher un chien inconnu.
- On présente la main en premier. Un propriétaire attentionné pourra aider à décoder une invitation à jouer.
- Agir calmement en présence des chiens. Les *qimmiit* sont facilement excitables : des cris aigus et des petits habits de neige aux couleurs vives qui courent partout peuvent causer un certain énervement.
- Les jeunes enfants devraient toujours être accompagnés d'un adulte. Les chiens ne sont pas tous conscients de leur force ou de leur poids et il arrive que, dans l'excitation, ils bousculent les visiteurs de plus petite taille. La règle d'or : rester debout en tout temps.
- Garder un œil sur mitaines et autres accessoires. De nature curieuse, les chiens ne résisteront pas à voler une mitaine laissée au sol. C'est désagréable de finir une randonnée avec une seule mitaine, mais c'est aussi et surtout dangereux pour le chien.

Au chenil : Il est toujours amusant d'écouter un *musher* vous présenter ses chiens : le plus tannant, le grand-père marabout, celui qui comme Houdini peut sortir de son collier par magie, les deux frères qui ont peur des corbeaux. Pensez à demander au *musher* quels sont les chiens les plus faciles d'approche, s'il

y a certains chiens que l'on devrait éviter, etc. C'est le bon temps de laisser savoir à votre hôte si un membre de votre famille n'est pas confortable, ou a peur en présence des chiens. Il n'est pas inhabituel de figer la première fois que l'on se retrouve face à quelques douzaines de chiens aux allures imposantes qui hurlent de joie.

Pour l'équipement : Bon, à moins de vous lancer dans l'aventure d'avoir votre propre équipe (ce que je ne recommande pas!), il est raisonnable de penser que l'équipement sera fourni par votre hôte.

Habillez-vous chaudement : Je le répète, les petits ne sont pas aussi tolérants au froid que papa et maman. Pourquoi ne pas apporter un vieux sac de couchage pour emmitoufler les petits frileux? Informez-vous auprès de votre pourvoyeur de services, certains ont un service de prêt de vêtements, est-ce que les tailles enfant sont disponibles? Mes enfants ont fini bon nombre de sorties en traineau à chiens avec un de mes manteaux sur les épaules. En traineau à chiens, ce n'est jamais une question de look!

Les mois de prédilection : Décembre (cette année, jusqu'à présent, les conditions de neige sont géniales), durant lequel les grands froids d'hiver ne sont pas encore trop présents. On évite les mois de janvier, février et mars qui sont trop froids pour les mini orteils. Avril, mai et même les premières semaines de juin sont plus confortables.

Activités supplémentaires : Certaines compagnies locales offrent des programmes axés sur l'apprentissage de ce savoir traditionnel pour les jeunes. D'autres offrent des visites de leur chenil, accessibles aux famille et groupes scolaires. Informez-vous!

Photo credit Inukpak Outfitting

Idée collation

Qui dit activité traditionnelle, dit nourriture traditionnelle, le « country food »! On y va pour ce qui se mange avec les mitaines. Le « nikku » (viande de caribou séchée) est le choix par excellence et les enfants en raffolent.

Quelques pistes à suivre

Génial si vous avez le privilège d'avoir des amis qui vous invitent à faire une sortie. La solution accessible à tous : contactez une compagnie spécialisée. Vous avez la chance d'avoir trois pourvoyeurs de services guidés « outfitters » basés dans la capitale du Nunavut :

- NorthWinds Arctic Adventures – www.northwindsexpeditions.com
- Kool Running – www.koolrunnings.ca
- Inukpak Outfitting – www.inukpakoutfitting.ca

Sikitu, l'invention francophone!

Photo credit Inukpak Outfitting

La glace recouvrira bientôt complètement la baie Frobisher, les journées rallongent depuis quelques semaines déjà, le soleil semble vouloir ressortir de sa torpeur des derniers temps. Pandémie mondiale ou pas, Dame Nature a entamé sa transformation annuelle vers le printemps. Qui dit printemps, dit MOTONEIGE!

Il y a exactement 98 ans, à la veille du jour de l'an 1922, alors âgé de 15 ans, Joseph-Armand testait dans les rues de Valcourt au Québec un prototype alors appelé le *oversnow*. S'il voyait les motoneiges stationnées devant ma maison, M. Bombardier se retournerait dans sa tombe! Populaire la motoneige au Canada ? Un canadien sur 60 est propriétaire d'un descendant du *oversnow*. Le Nunavut fait certainement sa part dans cette moyenne nationale.

Localement connu sous le nom de *sikitu*, les engins motorisés de M. Bombardier ont fait leur apparition dans l'Arctique aux alentours des années 1950, remplaçant petit-à-petit les chiens de traineau. On raconte même que Bombardier aurait changé certains designs (entre autres la forme des skis et l'angle d'attaque de la chenille) suite aux conseils minutieux d'aînés inuits. Après tout, qui de mieux pour concevoir un mode de transport glissant sur la neige!

La vitesse, le bruit, l'odeur de l'octane : pas trop familiale comme activité du dimanche. Pourtant les jeunes du Nunavut maîtrisent les *Ski-Doo* seulement que quelques années après avoir appris à marcher! Si comme moi vous avez des enfants, la question n'est pas si, mais quand, vos jeunes vous demanderont les clés… Voici quelques trucs vers une approche familiale plus sécuritaire.

À chacun sa place…

Le conducteur (maman et papa) : Le pilote de l'engin, doit avoir sur lui le certificat d'immatriculation du véhicule ainsi qu'une preuve d'assurance responsabilité. C'est la loi!

Pour les grandes personnes, la randonnée en motoneige, comme tous les autres sports, fera appel à de nouveaux muscles, il n'est pas rare de se sentir vieux après les premières sorties. On gagne donc à bien s'étirer au retour.

Ce travail musculaire produit alors une bonne dose de chaleur corporelle. L'aérodynamisme de la motoneige nous offre une bonne protection contre le vent, tout comme la proximité avec le bloc moteur nous transmet une certaine chaleur (surtout au niveau des pieds) qui n'est pas négligeable.

Les enfants et/ou passagers : Il n'est pas rare de voir une famille complète partir à l'aventure tirée par une seule machine. Les motoneiges récentes

sont en grandes parties assez puissantes pour tirer un conducteur, ses passagers ainsi qu'un peu de cargo.

- *Option 1* : Assis derrière le conducteur, seulement si le modèle de la motoneige ainsi que la configuration du banc le permettent (ce qu'on peut vérifier auprès du fabricant). Cette position offre plus de protection contre le vent, par contre, il faut tenir compte des doigts et des orteils qui ont tendance à avoir froid rapidement. Cette position est probablement la plus confortable (merci aux suspensions modernes).
- *Option 2* : Assis dans un *qamutiik*. Avantages : les enfants peuvent y gigotter plus facilement (même y faire la sieste). On doit toutefois assurer la présence d'un adulte pour accompagner les plus petits dans le *traîneau*. On peut aussi facilement gérer le facteur « exposition au froid », voir ci-dessous à la section : Habillez-vous chaudement.

Sécurité, trucs et astuces

La motoneige : À moins d'être un mécanicien d'expérience et, si comme moi vous ne l'êtes pas… On se tourne vers un pro. Un entretien « présaison » est certainement le minimum. C'est le meilleur temps, par exemple, pour vérifier si la courroie d'entrainement de rechange est toujours à sa place. Vous ignorez comment la changer? Demander à votre mécano! C'est simple et ça sauvera votre journée!

Vérification de base avant chaque utilisation :

- Toujours bien déneiger la motoneige.
- Niveau d'essence : au besoin, on transporte quelques *Jerry Cans* (pas les musiciens!) bien attachées au *qamutiik*.
- Moteur : comme la voiture, on le laisse réchauffer quelques minutes.
- La direction : à l'occasion, de la glace peut se former, limitant le mouvement de la direction.
- Freins : on s'assure du bon fonctionnement des freins (on freine quelques petits coups suite au départ), ainsi que leur lumière arrière.

Le *qamutiik* : Les traîneaux plus longs sont les plus confortables car ils ont moins tendance à cogner au sol. Une large boîte en bois, munie de vieux coussins de divan trouvés à la *dump*, ajouteront confort et sécurité. En général, ça brasse moins assis à l'arrière.

À surveiller :

- Toujours avoir une attache de traineau supplémentaire (la fameuse *pin* de *qamutiik* qui tombe toujours dans la neige).
- Faire une vérification rapide des cordages du traineau, s'assurer aussi que tout est bien fixé et attaché, ex : la boîte, son contenu (votre équipement), les réservoirs à gaz, etc.

Matériel à transporter en cas de pépin : pelle à neige, corde, toile, sac de couchage, tapis de camping, trousse de premiers soins, nourriture d'extra et réchaud de camping. Avez-vous un GPS? Savez-vous l'utiliser, là est la vraie question!

Casques ou pas? : À moins de circuler sur la voie publique, le port du casque n'est pas obligatoire au Nunavut. Il faut cependant bien comprendre qu'un casque adapté à la motoneige est le moyen le plus sécuritaire pour profiter de cette activité. Et oui, les casques de motoneige pour enfants existent aussi!

Habillez-vous chaudement : Il n'y a pas de journée trop froide quand on a les bons vêtements. On gagne à miser sur les vêtements coupe-vent, mais surtout ceux plus isolés.

Même avec un casque, il faut protéger la peau du visage des infiltrations d'air froide avec par exemple, une cagoule et un cache-cou, les engelures sont vite arrivées.

Pour les passagers assis dans le *qamutiik*, pourquoi ne pas utiliser le vieux truc de la bouillotte de mamie! Une bouteille hermétique en plastique, remplie d'eau bouillante et placée près des passagers sous un vieux sac de couchage fait des miracles!

Les mois de prédilection : Décembre, les motoneiges récentes n'ont plus la robustesse d'antan, la mécanique ne tolère pas bien les impacts avec rochers et autres obstacles. Il est donc important d'attendre un bon couvert de neige au sol avant de s'y lancer. On préconisera des sorties plus courtes de janvier à mars, les mois les plus froids. De mars à mai, la neige est au rendez-vous, c'est le meilleur temps pour explorer les terres (*on the land*). De fin mai à la mi-juin, l'océan (toujours gelé) est le dernier terrain de jeu possible. Il est impératif de s'informer de l'état des glaces : épaisseur, présence de craques et/ou d'eau à la surface.

Copains-copains : Plus on est de fous plus on rit, c'est vrai, mais c'est surtout plus sécuritaire. On réservera les plus longues randonnées pour les jours où on peut partir à plus d'une motoneige. Une bonne habitude à prendre est de laisser savoir à un proche les infos suivantes :

- L'heure du départ ET l'heure de retour prévue.
- Un plan de sortie : région, direction, destination, etc.
- Nombre de personnes, motoneiges et matériel de groupe.
- Matériel de communication, il est possible de louer gratuitement des balises de localisation personnel (SPOT) dans la plupart des communautés du Nunavut, informez-vous!

Activités supplémentaires : Les petits ont besoin de bouger, est-ce vraiment nécessaire de le rappeler ? De longues randonnées à motoneige à contempler l'horizon n'est peut-être pas leur sport préféré. Partir à la recherche de la meilleure pente pour faire de la glissade est certainement plus excitant ! Vous gagnerez à ponctuer les longues distances de quelques pauses glissade, ces moments plus actifs auront aussi pour effet de réchauffer les petits.

Idée collation

Si on a accès à un *qamutiik*, pourquoi ne pas transporter quelques planches de palettes pour faire un feu de camp lors d'une des pauses? Qui dit feu, dit hot dog… un classique! Tout peut facilement être transporté dans une glacière (pour ne pas que ça gèle, ironiquement). Pour la cuisson, ne pas oublier une broche de feu (l'option de couper une branche n'est pas possible dans l'Arctique!).

Quelques pistes à suivre

Quand le budget ne nous permet pas une motoneige familiale, on peut compter sur les bons amis. Faute d'invitation… on compte alors sur un pourvoyeur de service local (*outfitters*, en anglais). Les compagnies suivantes sont basées dans la capitale :

- Tikippugut
  tikippugut@outlook.com
- Polar Outfitting
  polaroutfitting@gmail.com
- Inukpak Outfitting
  www.inukpakoutfitting.ca

Histoire de pêche!

Photo credit Inukpak Outfitting

La Baie Frobisher est maintenant bien gelée, offrant un tout nouveau territoire à explorer. Mais au-delà de centaines de kilomètres carrés de glace se trouvent quelques *secret spots* (pas si secret, me direz-vous!) de pêche sur glace, aussi appelés « pêche blanche ».

Le territoire entourant Iqaluit n'est pas nouveau à l'idée de voir, chaque printemps, de longs cortèges de motoneiges où enfants, grands-parents et amis s'entassent dans les *qamutiik* avec pour seul but d'attraper le monstre du lac. Du moins, rapporter le souper serait un bon départ…

Trouver du poisson dans la région n'est pas chose nouvelle. La pêche était bien connue des peuples qui ont précédé les Inuit. La présence de nombreuses traces de campements d'été près des embouchures de rivières et lacs en témoigne.

La question à laquelle on tente de répondre à chaque article : les enfants, on peut les y amener? La réponse : oui! Comme dans toute activité de plein air familial, tout est une question de planning, d'adaptation et surtout de sécurité.

Espèces de la région : Il est impossible de couvrir dans un seul article chaque espèce de chaque région du Nunavut. Mais une espèce qui est présente sur presque tout le territoire Arctique : l'omble de l'Arctique, ou le *char* pour les intimes.

L'omble de l'arctique, mais où est-il l'hiver? Évidemment, il est préférable de savoir où tendre notre ligne. Ce n'est pas aussi simple que ça pourrait en avoir l'air. Expliquer le régime de vie du *char*, c'est répondre à la question.

En été, on trouve l'omble de l'Arctique près des embouchures des rivières. Il y vient s'y nourrir. Le mélange des eaux salées de la baie et les eaux douces des rivières favorise la présence de grande quantité de nourriture. Le poisson n'a alors qu'une seule mission : s'empiffrer.

L'automne et ses journées plus courtes marquent le départ vers une longue migration. C'est ainsi que, par milliers, ils parcourront parfois jusqu'à des centaines de kilomètres afin de retourner en eau douce pour y frayer (ponte des œufs) et y passer l'hiver dans un état de semi-dormance.

Percevant la lueur du soleil à travers la neige et la glace, l'effet des journées qui allongent réveillera les poissons et marquera le départ vers une nouvelle migration annuelle, direction le garde-manger qu'est l'océan.

À la grande différence de son cousin proche, le saumon, l'omble de l'Arctique fera ce voyage TOUS les ans, saison après saison.

Donc retour à notre question : l'hiver, on pêche où? Comme on sait maintenant que le char n'est plus en eau salée à cette période, on se dirigera donc vers l'intérieur des terres, où on peut pêcher les lacs ainsi que leurs réseaux de rivières les connectant à l'océan.

Sécurité, trucs et astuces

Pour s'y rendre : Qu'on l'aime ou pas, la motoneige demeure la meilleure façon de se déplacer de façon rapide et efficace, idée de gagner un peu de temps de pêche. Si vous avez manqué la chronique du mois passé, on peut s'y référer pour trouver trucs et astuces sécurité au sujet de la motoneige.

Matériel : Mis à part le matériel de sécurité de motoneige, il vous faudra certains outils supplémentaires, le tout soigneusement attaché et transporté dans votre *qamutiik*.

- **Trousse de premiers soins**. La sécurité toujours au premier plan! Votre trousse de premiers soins de base devrait TOUJOURS vous accompagner en sortie, surtout lorsqu'il y a de petits doigts et hameçons : mieux vaut prévenir que guérir!
- **Perceuse à glace**. Il est parfois nécessaire de percer près de deux mètres de glace pour arriver à l'eau! (Et ceci n'est pas une histoire de pêche!) La perceuse à bras que votre grand-papa utilisait sur le lac au chalet ne vous sera d'aucune aide. Dans l'Arctique, ça prend une « drill à gaz ». Et n'oubliez pas d'apporter au moins deux rallonges pour la mèche (la partie qui percera la glace). Aucune perceuse sur le marché n'a une mèche de deux mètres…
- **Cuillère à « slush »**. Cette grosse cuillère à trous sera utilisée pour nettoyer les cristaux de glace qui resteront dans votre trou suite au perçage.
- **Cannes à pêche.** Ici, nul besoin de brimbale complexe : un simple bâton de bois (de plus ou moins 30 cm) avec quelques dizaines de mètres de fil à pêche entortillé sur l'une des extrémités fera l'affaire. Pourquoi ne pas en faire un bricolage avec les enfants?
  **Truc pour les prévoyants de ce monde : Question que vos leurres et cannes ne se retrouvent pas au fond du lac, on gagne à fabriquer une laisse à canne (un cordon entre la canne et le poignet de votre progéniture fera l'affaire).*
- **Leurres de pêche.** Pas de secret pour vous ici… désolé! Les plus grosses cuillères aux couleurs vives, argentées, dorées ou cuivres sont les choix de prédilections. Les habitués du coin vous diront d'accrocher une pelure d'orange à l'une des pointes de l'hameçon, et pourquoi pas? Vous ne voudriez pas être le seul à ne pas manger ce soir.
- **Tente de pêche.** Les villages de cabanes de pêche aux petits poissons des chenaux ou s'entassent familles pour pêcher ne sont pas la norme au Nunavut. Comme le *char* bouge du lac vers l'océan, les sites de pêche changent constamment durant le printemps. Une tente prospecteur sera érigée à même la glace, d'autres utiliseront un abri de pêche portatif. L'idée est d'être mobile pour pouvoir suivre le poisson. Peu importe l'abri, si on planifie pêcher avec les enfants, un endroit pour se cacher du vent et se réchauffer devient un « must ».

La bonne technique : Mis à part les petits nœuds, vos enfants peuvent très bien s'en tirer. La pêche à l'omble de l'Arctique n'a rien d'une pêche très technique. Trop simple, il faut tomber sur les nerfs du poisson! Comme il passe l'hiver est en état de dormance, il n'est pas nécessairement porté à se nourrir, il mord donc par curiosité et/ou par agression. Canne à la main, on donne de grands coups vers le haut. Pour les habitués, on « jig »!

Habillez-vous chaudement : Le conseil de base. Comme vous risquez d'être debout, assis, même couché sur la glace et surtout immobile, vous gagnerez à vous isoler du froid du sol. Confortable, mais surtout extrêmement chaude, une peau de caribou sur laquelle s'assoir est votre meilleur choix. Faute d'avoir une peau sous la main, une adaptation très acceptable serait d'avoir un tapis de sol de camping, même un tapis de yoga ferait l'affaire.

Les mois de prédilection : Bien qu'il soit possible de pêcher sur glace dès les premiers instants où on peut se rendre au site de pêche en motoneige, il est peut-être préférable d'attendre les journées plus longues, mais surtout plus chaudes des mois d'avril à mi-juin, surtout si on prévoit pêcher avec les gamins aux alentours. À partir de la mi-mai, informez-vous des conditions de sentiers. Certaines années, la fonte plus rapide pourrait rendre certains sites non accessibles plus rapidement que d'autres.

Permis et règlementations : Si vous êtes bénéficiaire selon l'Accord sur les revendications territoriales du Nunavut (ARTN), vous pouvez pêcher sans être tenu de détenir un permis de pêche sportive. Les non-bénéficiaires de l'ARTN doivent détenir un permis de pêche sportive pour pêcher de façon non commerciale au Nunavut. Bonus! Les personnes de moins de 16 ans n'ont pas besoin de permis, alors amenez-en des enfants! Il y a aussi différentes règles en vigueur selon l'espèce, le temps de l'année, l'endroit où vous pêcherez, etc. Vous trouverez toute l'information ici.

Photo credit Inukpak Outfitting

Idée collation

Et pourquoi ne pas manger du poisson pour la collation? Qui dit manger du poisson avec les mitaines, dit quasi impossible avec les enfants! Mais pas si le poisson a été séché au préalable, du *pitti*! Ayant été séché au soleil le *pitti* se garde congelé pour des mois durant, on dégèle la veille et hop, la collation est prête. La chaire se détache de la peau sans trop d'effort et a une texture de jujube. Même les enfants adorent, imaginez : des « gummy bears » à saveur de char!

Quelques pistes à suivre

La liste de matériels s'allonge. En plus de l'équipement de motoneige, on doit y ajouter un kit de pêche pour la famille. Avant d'investir, on peut tester l'intérêt familial pour cette nouvelle activité. Compter sur un pourvoyeur de services local certifié n'est pas une mauvaise idée, en plus, ils connaissent mieux que quiconque les « spots » des alentours. Les compagnies suivantes sont basées dans la capitale :

- Tikippugut
  tikippugut@outlook.com
- Polar Outfitting
  polaroutfitting@gmail.com
- Inukpak Outfitting
  www.inukpakoutfitting.ca

Sport de Viking !

Photo credit Inukpak Outfitting

Chanceux, notre hiver a plutôt été clément cette année, le printemps est à notre porte. D'ici peu, l'effet de la lumière, toujours plus présente, devrait se faire sentir… Suis-je le seul à avoir un regain d'énergie chaque printemps? Quel meilleur moyen pour se dépenser, qu'une sortie de ski de fond en famille!

Ce sont les peuples scandinaves, il y a plus de 5000 ans, qui par nécessité auraient imaginé se déplacer en glissant sur de longues planches. Alors une activité plutôt pratico-pratique, la mise en place de compétitions à la fin des années 1800, en Norvège, donnera naissance à la forme sportive et ludique que l'on connait de nos jours.

De notre côté de l'Atlantique, le ski de fond fera son apparition au début du 20e siècle. C'est à un certain Herman Smith-Johannsen, dit « Jack Rabbit », que l'on doit la hausse de popularité du ski. Il est l'un des premiers à introduire ce sport en Amérique du Nord. Amoureux du grand air, Herman s'est vite lié d'amitié avec les Premières Nations des Laurentides. La rapidité avec laquelle il se déplaçait sur la neige lui valut le surnom de lièvre volant, d'où « Jack Rabbit ». Skieur de haut calibre, aucune randonnée ne lui faisait peur. Il est, et restera le meilleur ambassadeur du ski pour tout l'Est du pays.

Localement, nous devons reconnaitre que le ski de fond (sous toutes ses formes) connait un engouement comme jamais. Fondé en 2014, le Club de ski et d'aventures Aniirajak (qui signifie « jouer dehors » en Inuktitut) en est certainement pour quelque chose… Que ce soit par les cours aux tout-petits, leurs cliniques de formation, la location de matériel ou en développant des sentiers sécuritaires, le Club Aniirajak est certainement notre « Jack Rabbit » local!

Photo credit Inukpak Outfitting

Point de départ vers le ski en famille

Dès qu'ils marchent, vos enfants peuvent skier… ou presque! Voici donc quelques trucs et astuces pour y arriver :

Équipement : Quelques options s'offrent à vous, l'achat d'équipement neuf, bien qu'assez simple au Sud, peut facilement devenir une source de frustration au Nord. Pour une première fois, pourquoi ne pas louer un ensemble skis, bottes et battons? Localement, le club de ski Aniirajak offre différents forfaits de location à un prix aussi compétitif que les grands centres de ski du Sud.

Pour les tout-petits, il est possible d'acheter des « kits » de ski. Certains peuvent même s'ajuster aux bottes d'hiver régulières (généralement plus chaudes). C'est parfait pour commencer, pour continuer à évoluer dans ce sport, ils auront rapidement avantage à passer aux skis, fixation et bottes adaptées à la discipline.

Quand on pense à faire l'achat, il est important de savoir sur quel terrain vous pratiquerez votre nouveau sport. Mis à part les pistes entretenues par les bénévoles du Club, vous ne trouverez pas de pistes adaptées au pas alternatif ou même encore pour le pas de patin dans l'Arctique. Mon conseil : un ski hors-piste, légèrement plus large donc plus stable, même choix pour les bottes, les modèles hors-piste sont souvent plus chauds, on choisit la fixation en fonction de la botte. Pour le bâton, télescopique ou fixe, un conseiller en boutique vous aidera à choisir la bonne longueur.

Apprendre à skier : Un autodidacte arrivera à skier (maladroitement… mais quand même skier) sans trop d'aide en quelques sorties. « Débarques » et fous rires garantis.

Un skieur débutant bien encadré aura l'avantage d'apprendre plus rapidement, mais surtout d'apprendre la bonne technique du premier coup. Que ce soit avec des amis plus expérimentés ou lors de sorties encadrées, on gagne à avoir un peu d'aide. Au cours des années passées, le Club de ski d'Iqaluit a investi en formations, ainsi, les skieurs de la région comptent maintenant plusieurs instructeurs certifiés à leur service.

Skieur seul : Le Club Aniirajak offre à raison de quelques fois par semaine des sorties encadrées. Toujours plus plaisant en groupe, c'est plus sécuritaire et vous découvrirez de nouveaux terrains de jeux.

Quand toute la famille skie : Évidemment, quand on skie avec toute une tribu d'enfants, on doit adapter les sorties. Voici quelques points à considérer :

- Les petites jambes ne couvrent pas autant de distance que les grandes cannes de papa! Se déplacer en groupe demande un peu d'ajustement : la vitesse, mais aussi la longueur des sorties devront être adaptées aux débutants du groupe.

- Le terrain choisi doit, encore une fois, être adapté à tous. Pour les premières sorties, pourquoi ne pas choisir un sentier qui emprunte une surface gelée? Lacs, rivières et océans offrent un terrain 100 % plat. Au fur et à mesure que notre tribu s'améliore, on augmentera la difficulté.
- Je le répète, un adulte produit en général plus de chaleur qu'un enfant. Ce n'est donc pas parce que vous êtes confortable que vos petits n'ont pas froid, surtout aux extrémités.
- Papa et maman, vous êtes maintenant « sherpas », commencez donc tout de suite à vous magasiner un plus gros sac à dos! Vêtements supplémentaires, collations et autres objets de TOUT le groupe se retrouveront dans votre sac. Les petits nous observent et ils sont si fiers de leur premier sac à dos (même s'il transporte seulement une mitaine…).
- « Chauffe-Mains », ces petits sachets qui chauffent comme par magie auront vite fait de réchauffer les petits doigts. On peut les glisser dans les mitaines et/ou dans les bottes. En cherchant un peu, on en trouver aussi qui sont réutilisables, un petit geste pour Dame Nature.

Sécurité, trucs et astuces

Orientation : À moins de maitriser carte, boussole et GPS, voici quelques petits trucs, question de savoir comment rentrer à la maison le soir venu :

- Toujours laisser une note à un ami/parent proche. Date/heure prévues de retour, destination, nombre de personnes dans le groupe, liste d'équipement sont les infos que vous devriez y inscrire. C'est si simple et ça sauve un temps fou en cas de recherche et sauvetage.
- En skiant, une technique simple est de regarder régulièrement derrière soit pour observer les paysages. De cette façon, votre mémoire devrait s'y reconnaitre lors du retour.
- Simplement skier en suivant une berge, tant et aussi longtemps que la berge est d'un côté, le retour devrait être l'inverse.
- Garder un point fixe à l'œil, certaines structures, antennes et autres sont visibles à des dizaines de kilomètres à la ronde.

Vérification de base avant le départ :

- Dans le sac à dos. Vêtements de rechange, eau, collations, couteau de poche, briquet, sifflet, lampe frontale, outils de communication (téléphone cellulaire et/ou satellite, Spot, InReach et autre).
- Équipement. Fixations (aucune vis ne devrait manquer ou même en bon français être « lousse ». Ski, avec fart ou écailles? Vais-je devoir refarter mes skis en cours de route?
- Conditions météo. Est-ce que les conditions vont changer au cours de la journée, vent, neige, blizzard, pluie?
- Les agents de conservation de la faune sont la meilleure ressource pouvant vous informer si l'activité des ours polaires serait à la hausse (n'oubliez pas que leur bureau est en général fermé le week-end).

Habillez-vous chaudement : À bien y penser, pas si chaud que ça. Le « multicouches », vous avez déjà entendu parler? Fort simple, l'idée est d'additionner plusieurs couches de vêtement moins isolant plutôt qu'une seule couche très

chaude et épaisse. Au besoin, on peut ajouter quelques couches, ou à l'inverse, par temps plus chaud, on les enlève. Le sac à dos devient donc un incontournable. Le tissu synthétique sèche rapidement, la laine de mérinos, quant à elle, reste chaude même si humide, deux textiles à privilégier.

Dans votre sac à dos : trousse de premiers soins, bas de rechange, mitaines chaudes et une couche coupe-vent/isolée qui pourra être portée lors des pauses et/ou en cas d'urgence.

Les mois de prédilection : Certaines années, il est possible de skier pendant presque 10 mois! À l'automne, aussitôt le sol recouvert, la saison de ski commence. De décembre à mars, surveillez l'index température « vs » facteur vent, on ajoute des couches au besoin, des lunettes de ski lors de jours venteux et une lampe frontale! En avril, mai et juin, le terrain de jeu se perd à perte de vue. Il y a assez de choix pour skier tous les jours sans jamais faire deux fois le même sentier !

Activités supplémentaires : Essayez le « skijoring », un heureux croisement entre le ski de fond et promener son chien! En plus de l'équipement de ski de base, ce sport demande quelques pièces supplémentaires : harnais pour « pitou », longe (laisse) élastique, ceinture/harnais de « skijoring » et pourquoi pas un casque, du moins, pour les premières sorties. Skis aux pieds, l'ami canin en harnais, il ne reste plus qu'à skier. La tension du chien qui court devant devrait nous faire gagner quelques kilomètres par heure. Informez-vous auprès des compagnies de traineau à chiens de votre région, certaines d'entre elles offrent des services guidés, équipement et chiens inclus!

Idée collation

La contrainte est l'espace… tout devra entrer dans le sac à dos! Qui dit activité aérobique, dit boire beaucoup d'eau. Le défi est de la garder à l'état liquide. Truc de guide : les bouteilles incassables en plastique de type « Nalgène » sont votre meilleur choix. Celle-ci peut être placée dans un porte-bouteille isolé. Faute d'avoir cet équipement à portée de mains, on peut très bien rouler les bouteilles dans un vêtement d'extra. Par temps plus froid, un thermos est toujours une bonne option. Les collations restent simples, barres tendres de tout genre, barres énergie faites maison, mélange de noix, chocolat, etc. Dans le passé, j'ai vu des clients se casser une dent en croquant une collation gelée, on peut limiter les risques en précoupant les collations en format bouchées.

Quelques pistes à suivre

Une fois encore, quelques-uns des « outfitters » de la capitale offrent des sorties guidées à partir de demi-journées jusqu'aux expéditions de plusieurs jours. Le club de ski Aniirajak accepte constamment de nouveaux membres. Contactez-les!

- Club de ski et d'aventures Aniirajak
  www.aniirajak.com
- NorthWinds Arctic Adventures
  www.northwindsexpeditions.com
- Inukpak Outfitting
  www.inukpakoutfitting.ca

Aventuriers en herbes!

Les quelques derniers bancs de neige coriace se font de plus en plus rares. Dame nature en-filera sous peu sa robe d'été, d'un vert vif, ornée de fleurs multicolores. L'école tire à sa fin, et la routine d'hiver fera place aux vacances estivales. Restrictions sanitaires obligent, fort à croire qu'un bon nombre de familles nunavoises passeront l'été au territoire.

Photo credit Inukpak Outfitting

À la recherche d'activités familiales? Pourquoi ne pas partir camper avec la marmaille? Le concept est fort simple… si on s'y prend de la bonne façon! Voici donc un petit guide, vers une première nuit sous la tente au pays des ours polaires.

Pour une première sortie en famille, on visera une nuit à la fois. Nul besoin de partir en expédition aux confins de la toundra pour apprécier le grand air. Avec les tout-petits, une nuit derrière la mai-son représente la plus grande aventure de leur vie! En prime, on garde l'option « rentrer à la maison » au besoin. La suite logique serait un choix de campement non loin de la voiture, c'est plus facile pour le transport du matos! Avec Parcs Nunavut, par exemple, on offre dans les parcs adjacents aux communautés la chance de camper sans frais. Table de pique-nique, ronds à feux et toilettes sèches sont ainsi accessibles au public. Les routes secondaires peuvent aussi offrir de bons choix pour s'éloigner tout en gardant la voiture accessible, pensez par exemple à la route « To Nowhere » à Iqaluit.

Pour l'équipement, la liste peut faire peur, mais en se basant sur nos besoins (nombre de personnes dans la famille), la fréquence d'utilisation (une seule fois *vs* tous les week-ends) et les conditions d'utilisation (campement tout près du stationnement *vs* accessible seulement en randonnée pé-destre), on dressera la liste :

La tente : nul besoin d'acheter pour une première fois. Cherchez autour de vous, un collègue, un ami, un voisin pourrait très bien

Photo credit Inukpak Outfitting

vous dépanner pour l'occasion. C'est un gros achat et, sans savoir si vous aimerez, mieux vaut emprunter. On peut aussi louer auprès de certaines compagnies lo-cales, si on le désire.

Les sacs de couchage et matelas de sol : encore une fois, pour une première expérience, je vous suggère d'être créatif. L'emprunt et la location sont toujours des possibilités et, en cherchant bien, on peut même très bien avoir le nécessaire à la maison. Un sac de couchage de base doublé d'une couette de lit sera parfait pour les nuits de juillet et d'août. Par peur d'avoir froid, pourquoi ne pas enfiler des sous-vêtements longs et une laine polaire avant d'aller au lit? N'oubliez pas la tuque : on perd notre chaleur par la tête, même en été! Le matelas de sol est aussi un impératif, au contact du sol froid (le pergélisol n'est jamais bien loin…) on perd une importante chaleur. Traditionnelle-ment, les peaux de caribou tapissaient le sol des campements, elles sont encore et toujours un excel-lent choix.

Matériel de cuisine : c'est possible de faire sans! Ce n'est pas super écolo, mais pour une première fois, la vaisselle jetable reste une option raisonnable. On n'en prend pas une habitude SVP! Ques-tion réchaud, si on prévoit faire un feu de camp (un voyage de palettes du dépotoir s'imposera) on peut très bien s'en tirer sans réchaud, un vieux chaudron positionné entre quelques roches sera par-fait pour faire bouillir de l'eau. Les petits raffoleront d'un chocolat chaud, encore plus vrai pour le café des grands.

Nourriture : les repas sans cuisson sont toujours rapides et simples, sandwichs de tout genre, fruits, crudités avec trempette, muffins maison et « cochonneries ». Oui oui, l'expert dit cochonne-ries! Camping rime avec une dose raisonnable de chips, chocolat, s'mores (la recette ci-dessous)! Aucune crainte, les enfants brûleront bien assez de calories à courir sur la toundra toute la journée.

Sécurité, trucs et astuces

Au pays de Nanook : Rappelez-vous, papa n'est peut-être pas le plus poilu des environs… L'ours polaire évite de façon générale les endroits au fort achalandage, n'appréciant pas le bruit, le mou-vement des voitures et les risques que les villes lui posent. Néanmoins, il faut être prudent : une technique toute simple serait de tout ranger la nourriture (et ses vidanges) dans l'auto, à moins que des poubelles sécuritaires soient accessibles. On devrait rapporter tout signe : observation d'un ours, de traces, présence de carcasse d'animaux aux autorités locales. L'agent de la faune de votre région peut vous informer sur l'activité des ours aux alentours de la communauté. Pour en ap-prendre plus, il est possible de visionner gratuitement un vidéo sur la sécurité face aux ours po-laires au centre des visiteurs Unikkaarvik.

Gestion de l'humidité : Gardez un œil sur la météo et assurez-vous de choisir une journée chaude et sans pluie à l'horizon. Pourquoi ne pas placer une toile ou une bâche de plastique sous la tente, pour ainsi couper l'humidité du sol. Attention à ce qu'elle ne dépasse pas la base de celle-ci, en cas de pluie votre tente se transformera en lit d'eau!

Plan d'eau : Faute d'être certain que l'eau soit 100 % sans danger, il est préférable de la faire bouil-lir. Les magasins de plein air vendent des pastilles de purification que l'on peut ajouter à l'eau pour la rende potable. Pour un court séjour, on pourrait penser apporter l'eau de la maison. Lors du choix du site, pensez à la proximité des plans d'eaux. Bien que désagréable de devoir transporter l'eau (pour la consommation) sur de longues distances, il faut penser avant tout à la sécurité des petits aventuriers qui ne sont jamais à l'abri de la noyade. Redoublez de vigilance quand le plan d'eau est agité et dangereux. Pensez, par exemple, à certaines sections d'eaux vives à fort débit de la rivière Grinnell, à Iqaluit. En bordure de plan d'eau, on fait porter une veste de flottaison aux pe-tits.

Premiers soins : À bien y penser, TOUT ce qui vous entoure pose un risque! Terrain inégal : bles-sures aux membres inférieurs, feu : brûlures, couteau de poche : risques de coupures… la liste est longue. Soyez prévoyant et assurez-vous d'avoir une trousse de premiers soins accessible.

Les mois de prédilection : En juin, gardez un œil sur la météo qui est changeante, neige mouillée, pluie, vent et soleil se partagent l'horaire. Le sol qui peut à certains endroits être encore enneigé est souvent très détrempé. Juillet marque l'arrivée des moustiques. Avec les enfants, on préconise le « stuff à bibittes » sans DEET. Août nous propose encore des journées chaudes et la saison des ma-ringouins tire à sa fin. Septembre est tout aussi beau, mais les nuits sont plus froides, pour un pu-blic averti.

Activités supplémentaires : Avec les plus vieux, pourquoi ne pas les inclure dans la préparation, menu, achat, équipement, montage du campement, etc. Pour les familles plus expérimentées, on peut facilement s'initier aux principes du camping sans trace (version francophone du « Leave No Trace »). Sept principes, pour que nos activités en nature aient une empreinte écologique la plus faible, en résumé :

1. Se préparer et prévoir
2. Utiliser les surfaces durables
3. Gérer adéquatement les déchets
4. Laisser intact ce que l'on trouve
5. Minimiser l'impact des feux
6. Respecter la vie sauvage
7. Respecter les autres usagers

Plus d'infos en visitant : www.sanstraces.ca

Idée collation

Si on pense faire un feu, les bons vieux hot-dogs cuits sur une branche ont toujours la cote (il faut penser aux branches pour la cuisson… grande nouvelle : au Nunavut, y'a pas d'arbres!) Dans le même ordre d'idée, les s'mores, rien de plus simple : biscuits secs au choix, morceaux de chocolat et guimauve fondus, le tout sous forme d'un sandwich, « RUSH » de sucre assuré!

Quelques pistes à suivre

Plusieurs opérateurs de la capitale offrent des séjours de camping en tout genre, certains offrent même la location d'équipement de camping en dehors de leurs services guidés, informez-vous :

Plus d'infos en visitant : www.travelnunavut.ca

Sur les traces de *Kapitaikallak*, le « petit gros » capitaine franco

Photo credit Inukpak Outfitting

L'été n'est pas tout à fait fini (En fait, avons-nous même eu un été? Ça c'est une autre histoire…) Il n'est toutefois pas trop tard pour profiter de la Baie Frobisher et de l'océan Arctique avant qu'ils se cristallisent sous l'effet du froid mordant des prochaines saisons.

La présence de francophones sur les eaux arctiques remonte à un peu plus d'une centaine d'années. Les aînés inuit du nord de Baffin racontent encore les premiers contacts avec le capitaine Bernier, surnommé Kapitaikallak (le « petit gros » capitaine, en Inuktitut) et son équipage francophone qui donnèrent lieu à de nombreux échanges de savoir basés sur le respect des traditions et de la connaissance du territoire…

Plus récemment, voir des familles francophones sur l'eau n'est pas chose rare, une scène ayant pour trame de fond « Il était un petit navire… », connue plus près de chez nous comme « Ilititaa… ». Visitez cette exposition virtuelle : https://ilititaa.org/

Bref, la question à laquelle on tente de répondre à chaque article : comment rendre les activités nautiques sécuritaires pour les Nunavois et leur famille?

Sécurité avant tout

Le monde nautique regorge de dangers cachés sous la surface, pour ne pas employer un jeu de mots trop facile! Que l'on soit propriétaire d'une embarcation à moteur ou qu'un ami nous prête son kayak de mer, ou mieux encore, que les prochaines vacances ont pour trame de fond une rivière, une liste d'équipement et de vérifications de base s'impose à chaque sortie. Voici une liste ultra simplifiée. Il est aussi possible de télécharger le Guide de sécurité nautique complet sur le site de Transport Canada.

Avis de conformité pour les embarcations de plaisance

Toute embarcation de plaisance motorisée devrait avoir (près du poste de pilotage) une plaquette métallique indiquant entre autres la marque et le modèle du bateau, l'année de fabrication, mais surtout, les renseignements importants suivants :

- Le nombre maximal de passagers permis sur l'embarcation
- Le poids maximal pouvant être transporté (passagers + bagages et équipement + moteur)

- La force maximale du moteur pour l'embarcation

Bien que cette plaquette indique les maximums absolus à ne pas dépasser, le capitaine devrait, en situation de conditions défavorables, revoir les capacités de son bateau à la baisse. En tant que maître absolu à bord, vous devez connaître et respecter les limites de votre embarcation, encore plus vrai si vous transportez de jeunes moussaillons.

Immatriculation, permis & âge pour opérer une embarcation

Comme votre voiture, toute embarcation naviguant sur les eaux canadiennes doit être immatriculée, une procédure fort simple.

Pour ce qui est de celui ou celle qui porte le chapeau de capitaine, une carte de conducteur d'embarcation de plaisance est requise*, une courte formation suivie d'un examen vous donnera les connaissances de base : sécurité, équipement obligatoire, navigation, mais surtout comment réagir en cas d'urgence. Il est même possible de suivre la formation en ligne.

Navigation en famille, pour les capitaines en herbes, certaines restrictions* s'appliquent quant à l'âge versus la force du moteur maximal permise :

Âge Sans surveillance directe	**Peut conduire une embarcation ayant une puissance maximale de**
Moins de 12 ans	7,5 kW (10 HP)
De 12 à moins de 16 ans	30 kW (40 HP)
Moins de 16 ans	Ne peut pas conduire une motomarine
16 ans ou plus	Aucune restriction de puissance

* Ni la preuve de compétence, ni non plus la règlementation à propos de l'âge minimum ne sont appliquées/exigées pour naviguer sur les eaux des Territoires du Nord-Ouest et du Nunavut.

Outre ces quelques procédures administratives, certains matériels relatifs à votre sécurité doivent aussi se trouver à bord de l'embarcation en tout temps. La liste varie selon le type d'embarcation tout comme son format (ex. kayak vs un bateau moteur). Mis à part quelques exceptions, voici la liste de base :

Équipement de sécurité obligatoire :

- Une bouée de sauvetage rigide (pour les bateaux moteurs de plus de 6m)
- Une ligne flottante (cordage de minimum 15m)
- Un dispositif de remontée à bord (une échelle par exemple)
- Une lampe de poche (avec les piles!)
- Une fusée de détresse (le type et la quantité requise dépendent de l'embarcation)
- Un dispositif de propulsion manuelle (rames et/ou pagaies) et/ou une ancre et son cordage/chaines appropriées
- Une écope et/ou une pompe manuelle (pour vider l'eau du bateau)
- Un dispositif ou appareil de signalisation sonore (sifflet sans bille, corne de brume)
- Des feux de navigation (le soleil se couchera de plus en plus tôt!)
- Des outils de navigation (carte/boussole)
- Un extincteur
- Des vêtements de flottaison appropriés (type et grandeur). Un pour chacun des passagers.

Sécurité, trucs et astuces

Gilet de sauvetage & VFI. Ils sont la meilleure protection que vous puissiez avoir sur l'eau ou à proximité de l'eau. Les jeunes matelots doivent porter le leur en tout temps

et demeurer sous votre supervision immédiate. Donnez l'exemple et **portez le vôtre en tout temps…**

Choisir le bon produit pour son enfant :

- Rappelez-vous : Il n'existe pas de gilet de sauvetage ou de VFI homologué pour les enfants de moins de 9 kg (20 lb). On devra attendre l'été prochain pour faire du bateau avec bébé!
- Vérifiez que le dispositif présente les éléments de sécurité suivants :
    - Un grand col pour soutenir la tête hors de l'eau
    - Des attaches à la taille (courroies de sécurité avec boucles)
    - Une courroie de sécurité à l'entrejambe pour l'empêcher de glisser au-dessus de la tête de l'enfant. Si la veste de sauvetage peut être levée au-dessus du menton, elle est trop grande et ne protège pas complètement l'utilisateur.

Faites essayer le dispositif à votre enfant, en lui faisait porter tous ses vêtements. Une fois sur l'eau, il n'est pas rare de porter nos vêtements d'hiver, le VFI doit pouvoir s'ajuster à toutes ces couches vestimentaires.

Mécanique. Rappelez-vous la chronique sur les motoneiges… Message au « Papa mécano non compétent », faute de connaissance on fait affaire avec un garage local!

Armes à feu. Il n'est pas rare d'avoir une, voire plusieurs armes à feu à bord. La sécurité face aux ours tout comme les activités de chasse font en sorte qu'ils font partie intégrante du décor. Plutôt que cet objet devienne intriguant, même attirant pour les jeunes pirates, pourquoi ne pas réviser les règles de sécurité entourant les armes à feu avec eux. Dans le doute, on les garde hors de portée et/ou verrouillées.

Photo credit Inukpak Outfitting

Premiers soins. Votre trousse de base que vous avez a pris l'habitude de transporter lors d'escapades en nature fera l'affaire. Pensez à la protéger de l'eau, dans un sac nautique ou un contenant hermétique rigide, par exemple. Attention aux caissons « étanche » de votre embarcation, sont-ils vraiment étanches? Côté premiers soins, réfléchissez à l'équipement requis pour garder un blessé au chaud lors du transport (ex : sac de couchage, couvertures de laine et/ou celles d'urgence (métallique réfléchissant la chaleur du corps).

Mal de mer. Comme leur oreille interne n'est pas complétement formée, vos moussaillons sont plus sujets à subir les effets du mal de transport. Gardez leurs estomacs au travail avec des collations fréquentes : biscuits secs, gingembre et pommes vertes, des remèdes de grand-mères éprouvés! Surtout ne pas laisser les moussaillons nauséeux s'enfermer dans la cabine, regarder l'horizon est la meilleure solution aux maux de transport. Bien sûr, en dernier recourt, la médication « anti-nauséeuse » pourrait être utilisée, du Gravol par exemple.

Kayak de mer. En plus de la veste de flottaison obligatoire, il faut comprendre que certaines activités nautiques comportent des risques plus élevés de se retrouver dans l'eau. Le kayak de mer en est un exemple. Même si la température extérieure monte à un point confortable, la

température de l'eau, elle, reste la même à l'année, soit quelque part entre 0°C et 4°C. À cette température, les risques d'hypothermie sont sévères. Pour se protéger, un pagayeur a le choix de porter une combinaison isothermique un « wet-suit » ou une combinaison étanche « dry-suit ». Bien qu'il ne soit pas impossible de s'adonner à ces types d'excursions en famille, un défi demeure : trouver les vêtements nautiques appropriés pour les plus petits.

Communication. On ne le répétera jamais assez, la couverture cellulaire n'est pas géniale dans le Nord. Prévoyez un moyen de communication alternatif : téléphone satellite, dispositif Spot ou InReach, même simplement une radio VHF. Comme pour toutes vos sorties en plein air, on laisse une note à une personne de confiance avec notre destination, moyen de transport, équipement, date et heures de retour.

Les mois de prédilection. En juin, beaucoup trop de glace, on en profite pour faire les inspections mécaniques. Juillet et août sont, bien entendu, les mois les plus chauds, mais peut-être pas si chauds sur l'eau… Septembre et octobre, on s'habille comme en hiver, pas si simple avec les petits.

Activités supplémentaires. Pirates à vos pelles! Les hautes marées d'automne donnent lieu à une curieuse chasse au trésor. Partez à recherche de palourdes, le fameux « clam digging ». Pourquoi ne pas profiter de la marée basse pour pelleter son souper? Des pourvoyeurs de services locaux offrent des sorties guidées et vous enseigneront les rudiments de base du « clam digging ». Deux en un, tour de bateau et activité culturelle traditionnelle, quoi demander de mieux?

Idée collation

Parce qu'en bateau, on peut se permettre un peu plus de poids, même d'espace, une glacière pour le lunch est tout indiquée. Si le bateau permet l'utilisation d'un réchaud de camping à bord, on prendra avantage du bon vieux chocolat chaud. Faute d'espace, les « thermos » seront votre deuxième choix. Se garder au chaud est un combat constant sur l'eau, une soupe-repas, même un ragout, pourrait être conservé dans un « thermos ».

Quelques pistes à suivre

Dans la capitale, Tikippugut, Kool Runnings et Inukpak Outfitting, trois organismes membres de « Travel Nunavut », offrent des sorties guidées sur l'eau. Les deux premiers en bateau moteur tandis que la troisième offre des sorties en kayak de mer et en canot de rivière. Les trois organisations seront vos meilleures ressources pour répondre à toutes vos questions à savoir lesquels de leurs services sont possibles pour les familles avec enfants (petits et/ou plus grands).

Plus d'infos en visitant : www.travelnunavut.ca

Photo credit Inukpak Outfitting

Activité millénaire : la *randonnée pédestre*

Photo credit Inukpak Outfitting

Les premiers matins givrés sont signes annonciateurs de la fin de la saison estivale. Chandail de laine, soupe chaude, film et *cocooning* sur le divan se taillent tranquillement une place dans nos vies! Légèrement trop froid pour le camping et les activités nautiques, mais quand même pas déjà la saison des biscuits de Noël, l'automne est une saison où les options d'activités en plein air semblent peut-être manquer…

La randonnée pédestre, une des plus vieilles activités du monde. Par nécessité, pour nos ancêtres des cavernes, la randonnée pédestre est toujours bien d'actualité.

Randonner en famille

Avant même qu'ils puissent marcher, la rando peut être adaptée aux besoins des tout-petits, tant qu'il sera possible pour vous, bien sûr, de les transporter sur votre dos. Les vôtres marchent? Encore plus facile! Quelques trucs pour y arriver sans trop d'embûches :

Le truc pour attirer les gamins est de ne pas parler de randonnée pédestre, je m'explique… On part à l'aventure, on fait une chasse au trésor, on va à la recherche de roches spéciales, faire l'observation d'oiseaux rares, on tente de trouver la plus belle chute des environs (une cascade de quelques centimètres est une chute pour un petit de 4 ans!) Bref, l'activité n'est pas la marche, la marche en est seulement le moyen de transport.

Plus ils sont jeunes, plus on devrait garder les distances courtes, mais surtout ponctuer de pauses, de collations, de temps pour explorer les environs, pour lancer des roches à l'eau, etc. À bien y penser, leurs petites pattes ne couvrent pas autant de distance que celles d'un adulte.

Équipement

De toutes les activités de plein air, la rando est probablement celle demandant le moins d'équipement spécialisé. Voici une courte liste qui ne devrait pas vous demander de réhypothéquer la maison :

Bottes de randonnées. Elles offrent plus de support aux chevilles, un avantage pour la prévention des entorses. Les petits grandissant à vue d'œil, faute de bottes spécialisées, une chaussure de sport fera très bien l'affaire, surtout pour les courtes sorties. On réévaluera le besoin pour une botte dite de randonnée lorsque l'enfant portera une charge (sac à dos chargé) ou lors de plus longue rando en terrain escarpé.

Certaines bottes proposent des membranes dites imperméables, aucune membrane n'est complètement parfaite et la nature du mouvement (la botte plie toujours au même endroit) font en sorte qu'à la longue vous devrez les réimperméabiliser. Lors de conditions très mouillées vos petits s'en sortiront fort bien avec les bonnes vieilles bottes à l'eau!

Sac à dos. (Le litrage est l'unité de mesure du volume d'un sac à dos)

- +/- 30 litres (grosseur sac d'école). Offre en général assez de rangement pour les courtes sorties de moins d'une journée.
- 30 à 45 litres. Si comme moi, vous avez été sélectionné comme « sherpa familial », vous gagnerez à investir dans un plus gros sac à dos.
- 45 à 65 litres. Volume parfait pour les sorties d'une nuit à la cabine.
- 65 et + litres. Sac à dos pour la longue randonnée en autonomie.

Des sacs adaptés aux jeunes (longueur de dos, format des bretelles, etc.) sont disponibles en

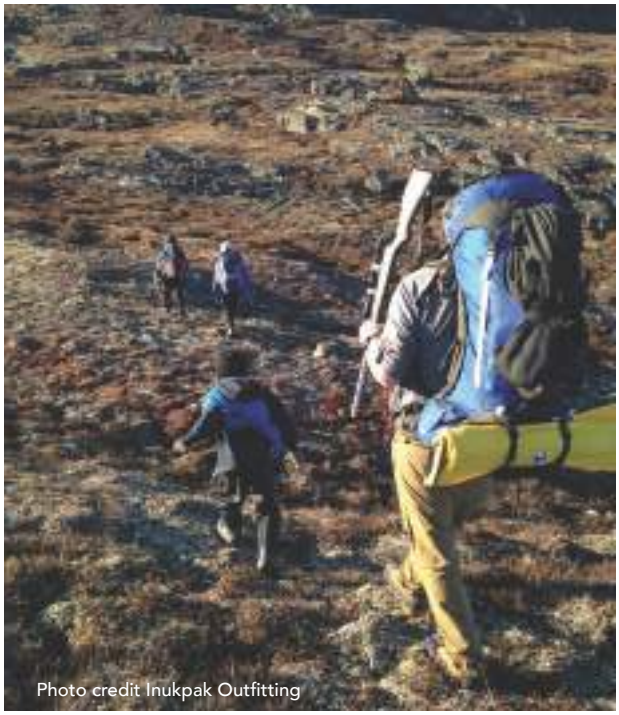
Photo credit Inukpak Outfitting

Photo credit Inukpak Outfitting

boutiques spécialisées. Pour une utilisation occasionnelle, nul besoin de casser son p'tit cochon, le sac d'école fera l'affaire. Si la rando fait partie de vos plans plus fréquemment, un sac adapté ajoutera confort réduisant le stress aux épaules et au dos.

La règle d'or pour le poids du sac à dos voudrait que l'on se limite à transporter au maximum le tiers de son propre poids (ex. 30 kg pour un randonneur de 100 kg). Cette règle est difficile à appliquer pour les plus jeunes. Un bon conseil serait de commencer avec un sac très léger et ajouter du poids au fil des sorties, selon le confort et la capacité du petit (sans jamais dépasser le tiers de son poids).

Bâtons de marche. Autrefois réservés à la longue randonnée, les bâtons ont depuis prouvé leurs avantages. Mis à part l'aide en montée et en descente, tout comme un support à l'équilibre, marcher avec des bâtons de randonnée donne un look de grande expédition. Qui n'a pas déjà marché avec une branche trouvée en forêt? Faute de branches au Nunavut (nul besoin de prouver mon point ici…), le bâton de marche devient intéressant. La grande majorité des bâtons de marche sont ajustables en longueur. Enfin une pièce d'équipement qui fera pour plus d'une saison, les enfants grandissent si vite! Pour une première rando, une vielle pôle de ski fera l'affaire.

Sécurité, trucs et astuces

Premiers soins

Qui dit rando, dit ampoules aux pieds… mais pas nécessairement! Guide pratique, pour les traiter :

1. Mieux vaut prévenir que guérir. Aux premiers signes de frottement et/ou de friction, on arrête et on adresse le problème. Changez le bas, changez le laçage de vos souliers/bottes est la première chose à essayer.
2. Créer une barrière de protection. On peut appliquer un pansement adhésif (un bon vieux « band aid ») sur la région affectée. Plutôt que la friction soit directement sur la peau, celle-ci sera protégée par la couche supplémentaire qu'offre le pansement.
3. Trop tard, ampoule il y a. On évite de la crever. Trop tard? Dans ce cas, on garde la lésion propre. Au besoin, on peut appliquer un pansement.
4. Dans la mesure du possible, on doit cesser l'activité, mais surtout le port de la chaussure fautive, au moins jusqu'à guérison.

Dans le sac à dos

Tout ce qui prendra place dans votre sac et probablement quelques roches « spéciales » en cours de route, représente un certain poids.

Plus vous ferez de rando en famille plus vous serez apte à faire les bons choix (ce qui entre dans le sac vs ce qui reste à la maison). Une règle simple, si vous avez transporté un item pour trois randonnées consécutives sans l'avoir utilisé, on peut envisager ne plus l'apporter sur les terres. Attention, certains items échappent à cette règle : vêtements de rechange, eau, collations, couteau de poche, briquet, sifflet, lampe frontale, protection contre les ours (*bear bangner, flare gun*), outils de communication (téléphone cellulaire et/ou satellite, Spot, InReach), carte (au besoin) et bien sûr, trousse de premiers soins.

Vérifications usuelles

- On devrait toujours laisser une note à un proche ou un ami qui indique notre destination, l'heure prévue de retour, le nombre de personnes dans le groupe et autres détails importants.
- Conditions météo. Est-ce que les conditions vont changer au cours de la journée, vent, neige, blizzard, pluie?

Photo credit Inukpak Outfitting

- Activité récente en ce qui a trait aux ours polaires. Les agents de conservation de la faune sont toujours la meilleure ressource.

Habillez-vous en pelure d'oignon

Le « multicouches », une première couche (sous-vêtement long, bas et haut), une couche isolante, une laine polaire par exemple (un chandail de laine ferait l'affaire aussi), une couche extérieure qui protègera des éléments (coupe-vent, imperméable). Rappelez-vous qu'à l'effort vous produirez de l'humidité (la sueur). Une fois arrêté, vous risquerez d'avoir froid, on peut donc apporter une couche isolante supplémentaire pour les pauses et l'heure du lunch. Les tissus synthétiques et la laine mérinos sont votre premier choix, ils sèchent rapidement et gardent leur valeur isolante même lorsque mouillés. Une paire de bas supplémentaires prendra place dans votre sac à dos, on n'est jamais à l'abri d'un pied mouillé dû au célèbre « soaker ». Plus ils sont petits, plus les flaques d'eau sont attirantes!

Les mois de prédilection

Certaines années, la neige donnera place à la toundra dès la fin du mois de mai. Attention aux conditions de sentiers parfois très mouillés/boueux. Les mois d'été apportent un certain lot de confort, mais arrivent aussi avec les nuages de moustiques. À partir de la fin août et jusqu'aux premières neiges, on devra s'habiller selon la météo qui peut être changeante.

Activités supplémentaires

Déjà entendu parler du « géocaching »? Ni plus ni moins une chasse au trésor à l'échelle planétaire. Dans un premier lieu, on choisit une cache (plusieurs sites Internet regroupent les caches, région par région. Une fois la cache choisie, on téléchargera ses coordonnées géographiques sur son GPS. Une fois sur le

terrain, les adeptes (petits et grands), GPS en main, partiront à la chasse au trésor. Une boîte hermétique fait souvent office de coffre, nul ne sait ce qui se trouve dans le trésor… Le principe de base : on peut prendre un trésor, souvent une babiole et en retour, on compte sur vous pour en laisser un. Un GPS de base fera très bien le travail. Laissez vos enfants s'en occuper, ils en connaissent sûrement déjà plus que vous sur les technologies!

Idée collation

Truc de papa : plus la destination est loin, plus de collations devraient prendre place à bord de votre sac à dos! Et franchement, les mille et une collations dans mon sac ont bien plus souvent servi de monnaie d'échange. Oui, je l'avoue, j'ai déjà utilisé les collations pour faire avancer mes enfants! Plusieurs « mini snacks », barres tendres, mélanges de noix séchées, sacs de « jerky », petits chocolats, craquelins « goldfish » au cheddar, jujubes et autres… Bien entendu, on peut aussi penser à un lunch un peu plus santé : sandwich, fruits et légumes coupés, mais croyez-moi, l'effet n'est pas le même.

Quelques pistes à suivre

Quelques-uns des pourvoyeurs de services de la capitale offrent des sorties guidées (visitez le site de « Travel Nunavut » pour une liste à jour). Pour les plus aventureux, on peut se procurer une carte des sentiers aux alentours d'Iqaluit au Centre des visiteurs Unikkaarvik.

Photo credit Inukpak Outfitting

À propos de l'auteur

Photo credit Inukpak Outfitting

Louis-Philip Pothier
Président/Chef Guide/Instructeur

Avec plus de 15 ans d'expérience comme guide, une connaissance approfondie de l'Arctique, la force d'un ours polaire et un large sourire au milieu d'une barbe bien gelée, Louis-Philip vous accueillera dans son monde : l'immensité du Grand Nord canadien. Avec ce guide professionnel certifié, premier répondant en région isolée, et membre « guide actif » de l'AGPTA (Association des guides professionnels en tourisme d'aventure), vous êtes assurément entre bonnes mains. Louis-Philip dirige Inukpak Outfitting tantôt depuis le bureau, tantôt sur les sentiers avec ses invités. Vous l'avez peut-être déjà rencontré enseignant quelques-unes de ses passions : l'orientation, la survie en Arctique ou le sauvetage en eau vive. Il est aussi instructeur pour l'Association canadienne camping sans traces ainsi qu'un détenteur de certificat en sécurité en Terrain avalancheux de l'Association canadienne des avalanches.

En plus d'Inukpak Outfitting, Louis-Philip travaille comme instructeur chez Sirius Wilderness Medicine, enseignant tous les différents niveaux de cours de premiers soins en région isolée.

À la maison, il est le fier papa de trois jeunes aventureux explorateurs et qui sait, (un de ses plus grands rêves) peut-être trois grands futurs guides chez Inukpak Outfitting.

RÉSEFAN
RÉSEAU SANTÉ EN FRANÇAIS AU NUNAVUT

ᐃᓄᒃᑲᒃ
INUKPAK
OUTFITTING

Merci de votre lecture.
Maintenant, allez profiter de la nature!

Une collaboration entre le RÉSEFAN et Inukpak Outfitting.

Pour joindre Resefan:

info@resefan.ca

Suivez-nous :

www.resefan.ca
@resefan
@ResefanNunavut

Pour joindre Inukpak Outfitting:

info@inukpakoutfitting.ca

Suivez-nous :

www.InukpakOutfitting.ca
@InukpakOutfitting
@inukpak.outfitting/
@Inukpak_O
www.tripadvisor.ca/Attraction_Review-g183793-d6154911-Reviews-Inukpak_Outfitting-Iqaluit_Nunavut.html
InukpakOutfitting