

# Programme Mini-Sila



## Le programma Mini-Sila

Cette année, avec nos grands Nanooks, nous avons eu l'incroyable chance de faire partie du projet Mini-Sila de Benoit Havard, le tout en collaboration avec le Réseau de santé en Français du Nunavut.

Avec ses nombreuses aventures et son parcours qui fait rêver, Benoît est rapidement devenu un modèle et une source d'inspiration pour plusieurs. Dès son jeune âge, il a reçu un diagnostic de paralysie cérébrale du côté droit, il ne pouvait donc pas courir et jouer comment les autres enfants. Avec son extraordinaire moral et son positivisme, il va de soi qu'il ne s'est jamais résigné dû à cette condition physique particulière. Effectivement, cela ne l'a surtout pas empêché d'effectuer un tour du monde en vélo avec sa chienne Misha dans les années 90, pour goûter pleinement au bonheur et partir à la recherche de cette fameuse liberté. Déjà enraciné au Nunavut depuis plusieurs années, il est quelqu'un d'engagé qui a toujours mille et un projet derrière la tête. Il travaille auprès des enfants depuis plusieurs années, et c'est tout naturellement qu'il insuffle sa passion pour le Nord, le plein-air et plus spécialement le ski de fond. C'est donc avec sa propre compagnie, White Bear adventures, et en collaboration avec plusieurs écoles primaire d'Iqaluit que le projet Sila a vu le jour en 2018. Par la suite, Benoit a décidé de créer Mini-Sila pour rejoindre également les enfants d'âge pré-scolaire qui ont eux aussi besoin de bouger et soif d'aventure. C'est donc seulement depuis décembre 2020 que les petits Nanooks peuvent bénéficier des bienfaits de ce projet qui combine plaisir et apprentissages dans un contexte en plein-air. Il ne fait pas de doute que de

jouer dehors dans la nature est en soi une école de la vie qui favorise l'autonomie, le sens des responsabilités et surtout une meilleure estime personnelle chez nos enfants.

Pour que le tout soit possible, il y a quelques années, Benoit avait décidé de transformer un «Seacan» en «Skican» en partenariat avec le club de ski de fond Annirajack. Le tout afin de promouvoir davantage le ski de fond auprès de la communauté et aussi principalement afin de faciliter l'accès aux pistes avec un endroit chaleureux pour se retrouver avant et après les sorties de skis. Quoi de mieux qu'un bon chocolat chaud auprès d'un bon feu après une belle aventure en ski nordique! Ce bel espace créé à partir d'un conteneur, inclus des fenêtres, un petit foyer, un établi et un espace de rangement pour autre pour l'achat et la location de matériel.

Benoît et les bénévoles du club déploient beaucoup d'énergie au quotidien pour entretenir et créer de belle piste de skis et ainsi faire de cet endroit une place accueillante et amusante autant pour les adultes que les enfants.

Il va sans dire Benoît affectionne particulièrement son travail auprès de nos Nanooks et des classes de maternelle. Il affirme:

**«C'est impressionnant à quel point leur évolution est rapide. Au début de l'hiver, ils arrivaient à peine à tenir sur leurs skis et maintenant on peut s'aventurer plus loin et même descendre des petites pentes. »**

De plus, afin de les responsabiliser davantage, chaque enfant avait son propre sac à dos à gérer avec l'équipement nécessairement pour le bon déroulement des activités. (lunettes de ski, lampe frontal, gourde d'eau, etc )

Bref, le plaisir et les sourires sont certainement au rendez-vous lorsque vient le temps de chanter des chansons en grignotant une bonne collation bien au chaud dans le confort du «Skican» après tant d'efforts déployés. Car oui, Benoit est aussi un musicien et si vous le croisez quelque part, il y a de fortes chances qu'il

soit justement entrain de fredonner un air de chanson.

Pour conclure, on peut affirmer sans l'ombre d'un doute que ce n'est que le début de ce beau projet qui ce veut bénéfique pour le mieux-être et le bonheur de nos Nanooks. Il faut voir Benoit en action comprendre à quel point il est dévoué et aime prendre le temps de s'émerveiller de la beauté du monde nordique à travers les yeux des enfants. Ce cher aventurier a bien l'intention d'éveiller l'esprit sportif de nombreux tout-petits et il est loin d'en être à sa dernière idée...



## Sécurité en Plein-Air

Lors de nos sorties plein-air Mini-Sila, la sécurité de nos enfants est une priorité. En effet, nous avons quelques préparations à faire afin de profiter pleinement de nos sorties extérieures et affronter le climat nordique.

Nous verrons ici les essentiels à prévoir avant de partir à l'aventure pour le « skican » ; comme notre moyen de transport pour s'y rendre, le ratio adultes-enfants, l'habillement de nos petits et le matériel nécessaire.

C'est toujours en taxi que nous nous rendons à destination. Pour nos neuf grands Nanooks, nous demandons deux mini-vans. Nous séparons les enfants en deux groupes, un de cinq et l'autre de quatre enfants. Chaque groupe est accompagné d'un adulte. Il est arrivé parfois qu'un parent bénévole offre de transporter un groupe. Nous revenons à la garderie de la même façon, soit en taxi ou dans la voiture d'un parent bénévole. C'est un moyen de transport fiable, efficace et nous savons ainsi que nous arriverons presque tous en même temps à destination.

Lors de toutes nos sorties plein-air et Mini-Sila, nous devons nous assurer d'avoir un ratio sécuritaire adultes/enfants. Ce ratio est d'un adulte pour trois enfants. Pour nos neuf grands Nanooks, nous sommes toujours deux éducatrices et Benoît notre guide. Dans l'idéal, nous avons un ou des parents bénévoles qui nous accompagnent. En plus d'être sécuritaire, plus on est d'adultes, plus cela facilite le déroulement de nos activités comme;

dans l'habillement des petits, mettre l'équipement de ski et surtout au début, être tout près d'eux afin de les aider individuellement dans l'action.

Pour ce qui est de l'habillement et matériel, nous devons être prêt à affronter le froid et la grande noirceur du Nord. Plusieurs couches de vêtements sont nécessaires lorsqu'on pratique un sport dans un froid nordique; des combinaisons comme couche de base, idéalement en laine pure, des vestes en laines polaires, bons manteaux d'hivers isolés et coupe-vent ainsi que des pantalons de neige en laine polaire sont nécessaire. Le soleil n'étant pas présent une bonne partie de l'année dans le nord, chaque enfant et adulte ont besoin d'une lampe frontale. Nous devons toujours nous assurer que la peau de nos enfants est bien protégée du froid et vent, surtout les extrémités, les mains, oreilles, pieds. Parfois, nous devons mettre de la crème protectrice sur les joues des enfants afin de les protéger des engelures ou de la crème solaire les journées qu'il fait soleil. Tous ont aussi des lunettes de ski afin de protéger les yeux du vent, de la poudrierie et du froid. Bref, nous devons nous assurer lors de nos sorties Mini-Sila que nos petits soient bien emmitouflés. Si la température est trop extrême (froid, vent, pluie) c'est sans hésitation que nous annulons nos sorties et remettons à une journée ou le climat est plus clément.

Nous avons toujours avec nous un sac à dos d'urgence avec tous les noms des enfants ainsi que personne à contacter en cas d'accident. Dans le sac se trouve aussi une trousse de premiers soins, des

petites couvertures isolantes, une lampe de poche et autres petits trucs de survie. Vaut mieux prévenir que guérir!

Enfin, nous emmenons toujours avec une collation pour les enfants, ainsi que leur

bouteille d'eau. Parfois, nous emmenons un bon chocolat chaud réconfortant que nous sirotons près du poêle à bois, bien au chaud dans le « skican », après notre exercice en plein air.



## Code Couleur Vestimentaire

### **Pas de mauvaise température seulement de mauvais vêtements.**

Bienvenue dans notre univers dédié à l'art de se vêtir pour jouer dehors. L'objectif premier dans cette démarche, est de donner toutes les chances à nos jeunes de pouvoir être heureux et connectés avec leur environnement. Comme vous le savez, l'arctique peut-être très intimidant envers notre intention d'aller faire une balade juste pour le plaisir. C'est pourquoi nous croyons important de vous guider à l'aide de notre expérience professionnelle en tourisme d'aventure. L'industrie des vêtements de plein air est en constante évolution avec tous ces nouveaux matériaux techniques et à la mode. Tous ces choix de vêtements sont de plus en plus spécialisés. Alors, comment chercher ce qu'il convient le mieux?

Ce document de notre CODE COULEUR ce veut un outil pour vous guider à mieux préparer toute la famille à votre fantastique aventure de vivre en Arctique.

Premièrement, garder en tête que l'on peut dénicher certaines des options vestimentaires dans votre propre garde-robe. Nous ne voulons surtout pas vous encourager à investir financièrement

dans une nouvelle collection dernier cri de l'aventurier/ère 2020-21, mais plutôt connaître les différentes alternatives.

L'approche du Multi-couches vous donnera une plus grande latitude dans les options de combinaisons de vêtements disponibles pour vos différentes couches et vous aidera à vous ajuster aux conditions du temps qu'il fait au moment de l'excursion.

Notre CODE COULEUR a l'utilité d'offrir des tranches cruciales dans la réalité des conditions auxquelles votre jeune devra faire face. Nous savons que les narines collent en inspirant au tour de  $-20^{\circ}\text{C}/-25^{\circ}\text{C}$ , c'est à ce moment que l'on doit être plus vigilant à ce qu'on suggère. Sachant que le taux d'humidité dans l'air est un grand facteur dans la différence de température entre le corps et l'extérieur, l'évaporation de notre humidité corporelle peut nous rendre très inconfortable. Si l'humidité reste dans les vêtements alors l'expérience de l'aventure sera pénible et décourageante.

Bonne chasse aux vêtements idéaux pour votre saison 2020-21 avec nous en espèrent vous aider le plus possible à votre culture vestimentaire dans notre magnifique et grandiose arctique.



$0^{\circ}\text{C}/+$



$0^{\circ}/-10^{\circ}$



$-10^{\circ}/-20^{\circ}$



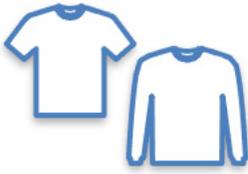
$-20^{\circ}/-30^{\circ}$



$-30^{\circ}/-50^{\circ}$

### **Première couche (haut de corps et jambe)**

Laine Mérinos +/- épais, c'est à la mode, pas le plus chaud



Fibre synthétique (polypropylène/ capilène / ou autre polyester, plus c'est épais, plus c'est chaud. Certain pyjama sont idéaux.

### **Deuxième Couche**

Laine synthétique / légère, médium ou épaisse (couche importante pour ne pas avoir d'humidité près du corps)

Un capuchon est une option grandement intéressante lorsque nous pratiquons un sport ou un casque est nécessaire, et aussi pour les températures très froide sous le bonnet. Également très pratique lors des dodos en camping.



Le pantalon idéalement est ajusté et confortable, il respire en soufflant +/- facilement au travers du matériel et en même temps peut offrir une bonne protection contre les intempérie, et doit également sécher rapidement.

### **Troisième Couche (Humidité / Isolation)**

Les première et deuxième couche peuvent varier surtout dans les grands froid. C'est la troisième couche qui protège des intempéries, habituellement l'industrie du plein air pense que le multi-laminé (Goretex, etc.) est la solution pour se protéger de tout, attention! L'humidité est votre pire ennemi, le meilleure vêtement est celui qui s'enfile par-dessus la tête et emprisonne la chaleur corporelle, sans garder l'humidité.



Si possible, nous recommandons la fabrication de parka avec le modèle local, prisé par les Inuits (voir image) pour leur efficacité et leur confort. En effet, tous les manteaux avec des fermetures-éclair, perdent beaucoup de leur efficacité et doivent compenser avec plus d'isolation et de matériel.

Les tuques et mitaines doivent rester sèches, encore là toutes les fabrications locales sont faites de peau animale, de loin la meilleure option pour nos jeunes.



S.V.P. Investir soit en temps ou en argent pour que nos enfants soit heureux dans leur environnement extérieur.

## Liste de Matériel pour chaque CODE COULEUR (voir liste d'option)

### Temperature ressentie

<p>0°C/+</p> 	<p>Première couche : 1. A - 3 - 4 - 5            Deuxième couche: 6. A ou B ou C – 7 A option 9            Troisième couche: 11 - 13            Tête, mains et pieds: 14. A + B - 15            Accessoire : A 1+2 - B – D 1+2</p>
<p>0°/-10°</p> 	<p>Première couche : 1. A+B            Deuxième couche: 6. A ou B ou C – 7 A option 9            Troisième couche: 10            Tête, mains et pieds: 13 B ou C – 14 B ou C - 15 – 16            Accessoire: A 1+2 - B – D 1+2</p>
<p>-10°/-20°</p> 	<p>Première couche : 1. A+ B - 2 - 5            Deuxième couche: 6 A ou B ou C - 7.A option 9            Troisième couche: 11 - 12            Tête, mains et pieds: 13 C – 14 C - 15 - 17            Accessoire : A 1+2 - B – D 1+2</p>
<p>-20°/-30°</p> 	<p>Première couche : 1. A+B - 2 - 3 - 5            Deuxième couche: 6. A ou B ou C – 7 B option 9            Troisième couche: 11 - 12            Tête, mains et pieds: 13. C option D – 14 C - 15 – 17            Accessoire : A 1+2 - B - C – D 1+2 - E</p>
<p>-30°/-50°</p> 	<p>Première couche : 1. A+B - 2 - 3 - 4 - 5            Deuxième couche: 6. A ou B et C – 7 B option 9            Troisième couche: 11 - 12            Tête, mains et pieds: 13.C option D - 14. C - 15 – 17            Accessoire : A 1+2 - B - C - D.1+2 - E</p>

P.S. Chaque individu possède des capacités différentes à régulariser sa température corporelle. Plusieurs facteurs peuvent entrer en compte; L'alimentation, la fatigue, la physiologie et la psychologie...

C'est pourquoi, cette science et art s'apprend et évolue au fil du temps.

# ABC de l'art vestimentaire (Le multi-couche)

## Liste des options de vêtement de plein air

Attention : Éviter tous les vêtements en coton (le coton absorbe l'humidité, devenant un très mauvais isolant). Les élèves auront besoin d'avoir des vêtements totalement secs avant chaque sortie SILA. Si vous n'avez pas les items de cette liste, ne vous en fait pas, nous vous aiderons à les trouver.

### Première couche

(style pyjama synthétique ou bien Laine Mérinos )

1. **A.** Sous-vêtement thermique haut corps  
**B.** Sous-vêtement thermique jambe
2. Bas Synthétique
3. Gant Synthétique
4. Bonnet léger
5. Cache cou Léger style Buff

### Deuxième couche

6. **A.** Chandail synthétique avec ou sans capuchon style hoodie  
**B.** Petit manteau de style polar conçue pour le sport (idéalement avec capuchon)  
**C.** Légère doudoune, Duvet (puffer jacket) qui se range bien dans le sac à dos
7. **A.** Pantalon qui sèche rapidement  
**B.** Pantalon isolé léger
8. Veste sans manche
9. **A.** Cache Cou synthétique laine Polar  
**B.** Balaklava

### Troisième Couche

10. Coupe vent qui respire avec capuchon
11. Manteau isolé sans zip style Parka/ Manteau avec zip chaud et Capuchon
12. Pantalon d'hiver Isolé en bonne état
13. Pour les mois de septembre et juin prévoir un imperméable

### Tête, mains et pieds

14. **A.** Casquette  
**B.** Tuque légère  
**C.** Tuque épaisse  
**D.** Chapeau en fourrure
15. **A.** Gants Non isolé  
**B.** Gants isolé  
**C.** Mitaine synthétique Mitaine en fourrure
16. 2 paires de bas épais thermiques (laine ou matériel synthétique)
17. Bottes imperméable isolée style Bogg en Néoprène ou avec chausson (une pointure plus grande)
18. Bottes d'hiver (une à deux pointure plus grande)

### Accessoires

- A.** 1. Sac à dos de randonnée d'environ 12 à 20 L maximum pour nos plus petits explorateurs  
2. Carnet Sila et un crayon
- B.** Lunette de soleil avec un étui et crème solaire
- C.** Lunette de ski avec un étui
- D.** 1. Gourde à gros goulot  
2. 1 tasse avec leur nom
- E.** Lampe frontale

Pout toute question à propos de cette liste ou sur nos activités du programme de plein air Sila, veuillez-nous contacter directement : [bhloursblanc@gmail.com](mailto:bhloursblanc@gmail.com)

## Commentaires et Témoignages sur Mini-Sila

Les commentaires et témoignages suivants ont été recueillis lors d'un sondage de satisfaction de Mini-Sila aux parents et aux éducatrices du CPE au printemps 2021.

### Quel est votre niveau de satisfaction envers le projet Mini-Sila?

10/10

C'est excellent!

Merci au CPE et M. Benoit pour ce merveilleux programme!

Les enfants aiment jouer dehors et ils ont adorés apprendre le ski de fond.

Très très satisfaite!  
Quel beau projet, wow!

### Croyez-vous que les activités plein-air étaient bénéfiques pour la santé de votre enfant? Quelles étaient les observations auprès de ceux-ci après chaque sortie?

Mon enfant était toujours de meilleure humeur les jours de Mini-Sila

C'est super! Il est très important que les enfants apprennent à apprécier le plein-air ici et apprendre des habiletés qui les amèneront à profiter de la vie dans l'arctique.

Les enfants ont de belles joues rouges lors du retour à la garderie. Ils sont fatigués, calmes et détendus.

Oui! Aide à développer leur autonomie. J'ai observé des enfants très fiers d'eux, excellent pour l'estime de soi.



**Recommanderiez-vous ce projet à d'autres organismes ou membres de la communauté?**

10/10

Oui!!

Même quand le ski de fond n'est pas possible, M. Benoit Havard ne manque pas de motivation à créer d'autres activités sportives et ludiques – randonnées,

chasse aux lemmings, cueillette et identifications de plantes et fleurs de l'arctique.

**Avez-vous des suggestions pour améliorer le projet Mini-Sila et ses activités?**

Offrez-le plus souvent!

Ce serait super s'il pourrait avoir des activités en cas de mauvais temps, soit dehors (en tente?) ou dans la grande salle, etc.

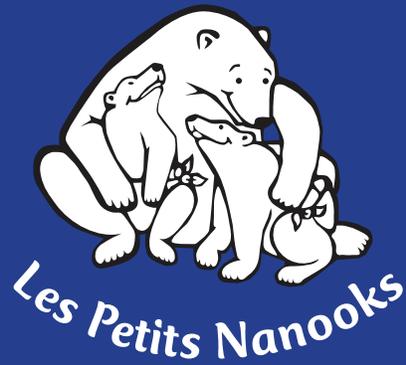
Sortie plus longue! Sortie en traineau à chiens, pêche, canot, etc. Dégustation de country food.

**Autres commentaires, avis, conseils :**

Merci pour tous les efforts et le soutien pour rendre ce programme possible.

Merci pour tout. C'est si important de profiter des belles journées à l'extérieur, de bouger et surtout de connecter avec la nature, la toundra...





**Cette année, avec nos grands Nanooks, nous avons eu  
l'incroyable chance de faire partie du projet  
Mini-Sila de Benoit Havard, le tout en collaboration  
avec le Réseau de santé en français du Nunavut.**

[www.petitsnanooks.ca](http://www.petitsnanooks.ca)



Ce projet est financé par l'Agence de la santé publique du Canada, par l'entremise de la Société Santé en français, dans le cadre du programme Petite enfance en santé.



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Les opinions exprimées ici, où dans la documentation ou les informations répertoriées, ne reflètent pas nécessairement celles de l'Agence de santé publique du Canada.