

Guide d'excursion dans les milieux humides

Qu'est-ce qu'un milieu humide?

Les milieux humides sont des terrains mal drainés où pousse une végétation aquatique. On en trouve partout au pays : en ville, dans les prairies, la forêt boréale, la toundra ou encore le long des côtes. **Droite :** Il en existe plusieurs types : les tourbières, les fens, les marais, les marécages et les étendues d'eau libre peu profondes.

Pourquoi organiser une sortie dans un milieu humide?

Les milieux humides débordent de vie. Les élèves peuvent y entendre des oiseaux et des grenouilles, y observer des tortues et des poissons, ou encore y explorer pour découvrir toutes sortes de petites créatures aquatiques. Ce sont des salles de classe en plein air idéales pour aborder des notions comme les écosystèmes, les chaînes alimentaires, les cycles de vie des invertébrés, les adaptations des plantes et des animaux, la migration, et bien plus encore. C'est aussi une belle occasion pour les jeunes de se déconnecter du quotidien... et de se reconnecter au monde naturel qui les entoure.

Pourquoi les milieux humides sont-ils importants?

Les milieux humides font partie intégrante de l'identité environnementale du Canada. Nous abritons à nous seuls 25 % des milieux humides de la planète. Ils rendent d'innombrables services, tant aux humains qu'aux animaux :

- ✓ **Eau propre :** Les milieux humides filtrent naturellement les polluants avant qu'ils n'atteignent nos lacs et rivières, contribuant ainsi à la qualité de notre eau potable.
- ✓ **Protection contre les inondations et la sécheresse :** Ils agissent comme des éponges naturelles : ils absorbent l'eau lors des fortes pluies et la libèrent lentement en période sèche.
- ✓ **Trésors de biodiversité :** Ces milieux abritent des millions de plantes et d'animaux, dont plus du tiers des espèces en péril au Canada, et de nombreux oiseaux migrateurs qui y élèvent leurs petits.
- ✓ **Lutte contre les changements climatiques :** La végétation des milieux humides capte et stocke le dioxyde de carbone, un important gaz à effet de serre, contribuant ainsi à atténuer le réchauffement climatique.
- ✓ **Protection des zones côtières :** Dans les régions côtières, la végétation agit comme un rempart naturel contre les vagues. Elle stabilise les sols et prévient l'érosion.
- ✓ **Effet rafraîchissant :** L'eau présente dans les milieux humides absorbe la chaleur et aide à réduire la température de l'air en surface, créant un microclimat plus frais.
- ✓ **Loisirs en plein air :** Ce sont des lieux de prédilection pour l'observation des oiseaux, la randonnée, la photographie, ou simplement pour se reconnecter à la nature.
- ✓ **Bienfaits pour la santé :** Passer du temps dans ces milieux favorise l'activité physique et peut améliorer la santé mentale en réduisant le stress et en renforçant le sentiment de bien-être.



Quelles activités pouvons-nous faire lors d'une excursion dans un milieu humide?

De nombreuses activités différentes peuvent être réalisées avec les élèves dans un milieu humide. Vous trouverez ci-dessous des activités qui peuvent être adaptées à différents groupes d'âge et qui peuvent répondre aux attentes des programmes scolaires provinciaux.

- ✓ **Chasse aux bibittes (ou invertébrés) :** Les élèves observent la biodiversité d'un milieu humide en attrapant et en identifiant des bibittes (invertébrés). Cette activité peut servir de support à l'apprentissage du cycle de vie des invertébrés, des chaînes alimentaires, des adaptations et de l'utilisation d'espèces indicatrices pour déterminer la qualité de l'eau.
- ✓ **Contrôle de la qualité de l'eau :** Les élèves utilisent des sondes portables pour mesurer la qualité de l'eau (pH, oxygène dissous, température, etc.). Cette activité peut servir de support à l'apprentissage des causes de la pollution de l'eau et des mesures à prendre pour améliorer la qualité de l'eau.
- ✓ **Promenade dans la nature :** Les élèves se promènent dans le milieu humide et identifient les plantes et les animaux. Ils peuvent utiliser des applications comme iNaturalist pour enregistrer leurs observations et contribuer à la science citoyenne.
- ✓ **Identification des excréments et des traces :** Les élèves recherchent des excréments et des traces afin d'identifier les espèces animales locales qui vivent dans le milieu humide. Cette activité est idéale en raquettes en hiver!
- ✓ **Projets d'action :** Les élèves peuvent devenir de véritables gardiens des milieux humides en menant un projet d'action concret. Si votre classe entreprend une initiative pour protéger un milieu humide, nous voulons souligner leur engagement... et les reconnaître comme de véritables héros des milieux humides! Pour en savoir plus, [cliquez ici](#), [et ici](#).

Où aller lors d'une excursion dans un milieu humide?

Commencez par explorer votre propre quartier! La visite d'un milieu humide local permet aux élèves de créer un lien concret avec un espace naturel de leur communauté. Au-delà du quartier, plusieurs endroits peuvent offrir une belle expérience en nature : les centres de la nature, zones de conservation et parcs abritent souvent des milieux humides accessibles. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre municipalité, de l'office de protection de la nature de votre région, ainsi que des parcs provinciaux et nationaux.

La visite du site avant l'excursion du milieu humide vous permettra de vous familiariser avec le site, d'identifier les dangers ou les problèmes potentiels et de déterminer les activités qui peuvent être réalisées avec les élèves sur le site. Critères à considérer pour choisir un milieu humide adapté à une sortie scolaire :

- ✓ **Accessible au public :** Assurez-vous que vous avez la permission de visiter le site avec votre groupe.
- ✓ **Promenade sécurisée :** Une passerelle en bois permet aux élèves de s'approcher du bord de l'eau en toute sécurité. C'est aussi un excellent point d'observation pour la faune.
- ✓ **Toilettes sur place :** Il est préférable de choisir un site équipé de toilettes, surtout si la visite dure longtemps ou si le trajet depuis l'école est important.
- ✓ **Distance raisonnable à parcourir :** Tenez compte de l'âge des élèves. Choisissez un site accessible à pied sans trop de marche, pour éviter la fatigue et respecter l'horaire prévu.
- ✓ **Évitez les bassins de rétention (bassins d'orage) :** Bien qu'ils puissent sembler propices à une promenade, ces bassins artificiels sont interdits d'accès pour les élèves. On ne peut pas y effectuer d'activités comme la capture d'invertébrés aquatiques (chasse aux bibittes) ou des tests de qualité de l'eau.



Quand partir en excursion dans un milieu humide?

Les milieux humides peuvent être explorés toute l'année! Entre mai et septembre, les conditions sont idéales pour découvrir la vie aquatique en pratiquant la chasse aux petites bêtes aquatiques. Au printemps et à l'automne, pendant les saisons de migration, ces milieux deviennent des endroits privilégiés pour observer les oiseaux. En hiver, une sortie en raquettes peut être l'occasion parfaite pour repérer des traces ou des excréments d'animaux dans la neige. Peu importe la saison choisie, il est important de prévoir des vêtements et du matériel adaptés à la météo : chaleur, froid, pluie... ou insectes!

Sécurité des milieux humides

Nous voulons que les responsables des excursions se sentent prêts et enthousiastes à l'idée d'emmener leurs élèves dans les milieux humides. Votre école aura ses propres procédures de sécurité, tout comme les parcs et les zones de conservation, mais nous avons créé une liste de contrôle pour vous aider à préparer votre excursion. **Veuillez consulter les listes de contrôle pour les enseignants et les élèves sur les deux pages suivantes.**



Liste de contrôle de l'enseignant

Préparation du voyage

- ☐ Assurez-vous que les élèves ont rempli tous les formulaires nécessaires à l'excursion et prévoyez une supervision adaptée à l'âge et à la taille de votre groupe.
- ☐ Évaluez le milieu humide et identifiez les risques réels et potentiels.
- ☐ Assurez-vous d'avoir accès à l'équipement de sécurité, d'identifier les problèmes médicaux des élèves et de connaître les services d'urgence et médicaux les plus proches.
- ☐ Si vous vivez dans une zone rurale, munissez-vous d'une radio bidirectionnelle (walkie talkie).
- ☐ Organisez une séance sur la sécurité avec vos élèves et abordez les dangers, l'équipement de sécurité, les signaux dans le milieu humide, l'emplacement de la trousse de premiers soins, l'utilisation des outils et les procédures d'urgence.
- ☐ Si vous décidez que les élèves peuvent entrer dans l'eau, nous vous conseillons de ne pas dépasser la profondeur de la cheville et de leur faire porter un gilet de sauvetage. N'oubliez pas de bien identifier les élèves qui ne savent pas nager.
- ☐ Vérifiez les prévisions météorologiques pour le milieu humide en question et reportez la visite si les conditions (par exemple, vents forts, orages, vagues de chaleur) sont dangereuses.
- ☐ Apportez des guides d'identification, comme notre brochure [Le monde du marais](#).

Sur place au milieu humide

- ☐ Fixez des limites avec votre groupe. Avec un groupe plus âgé, vous pouvez fixer des limites en vous basant sur des points de repère. Avec un groupe plus jeune, vous pouvez fournir des repères physiques tels que des pylônes ou du ruban adhésif. Veillez à ce que tous les jeunes soient toujours visibles ou à portée de voix.
- ☐ Pour les groupes plus jeunes, mettez en place un système de jumelage où les jeunes sont associés à quelqu'un pour la durée du voyage. Les appels nominaux peuvent être utilisés pour tenir le compte des effectifs de votre groupe.
- ☐ Insistez sur la tolérance zéro en matière de brutalité et sur l'importance de marcher et non de courir.
- ☐ Veillez à ce que les élèves comprennent que les animaux sauvages sont par nature territoriaux et qu'ils doivent respecter leur habitat naturel.
- ☐ Convenir à l'avance de signaux pour rassembler le groupe. Par exemple, trois coups de sifflet peuvent indiquer une situation d'urgence, tandis qu'un bras levé accompagné d'un seul coup de sifflet peut servir à attirer l'attention dans une situation non urgente.
- ☐ Au premier coup de tonnerre, éloignez immédiatement le groupe de l'eau libre. Attendez une demi-heure après le dernier coup de tonnerre avant de reprendre la programmation.
- ☐ Après avoir travaillé dans les milieux humides, il est important de laver la peau exposée avec de l'eau et du savon ou d'utiliser un désinfectant pour les mains. Les jeunes doivent également laver leurs vêtements après l'excursion.
- ☐ Rapportez tous les matériaux, outils et déchets utilisés sur le terrain. Le milieu humide doit être laissé tel que vous l'avez trouvé... ou même dans un meilleur état!

Équipement de sécurité

La liste suivante d'équipements de sécurité est recommandée les jours où vous visitez un milieu humide.

- ☐ Dispositif flottant de secours avec une corde flottante d'au moins 15 mètres
- ☐ Perche de repêchage d'au moins trois mètres de long
- ☐ Trousse de premiers soins standard
- ☐ Vaporisateur anti-ours, au besoin
- ☐ Gilets de sauvetage (vérifiez les consignes de votre établissement scolaire)

Équipements de protection individuelle

Certaines activités liées aux milieux humides, comme l'élimination d'espèces envahissantes, nécessitent l'utilisation d'équipements de protection individuelle (EPI). Choisissez l'EPI approprié pour votre activité dans le milieu humide avant de vous rendre sur le site.

- ☐ Casque de protection (par exemple, casque de sécurité)
- ☐ Protection des yeux et du visage
- ☐ Gants (par exemple, en nitrile, isolés, etc.)
- ☐ Chaussures robustes et appropriées (par exemple : chaussures fermées, bottes de randonnée, chaussures de sécurité, etc.)
- ☐ Vêtements adaptés à l'environnement

Les écrans solaires et les insectifuges ne sont pas considérés comme des équipements de protection individuelle (EPI), mais leur utilisation peut être recommandée selon la saison et les conditions environnementales.



Liste de contrôle de l'étudiant

Ce qu'il faut porter :

- ☐ Vieux vêtements (vous risquez d'être mouillé et boueux)
 - ☐ Journées chaudes : chemises et pantalons à manches longues, légers et de couleur claire (ils vous protégeront des piqûres d'insectes).
 - ☐ Les jours frais ou pluvieux : une veste, un vêtement de pluie ou même un chapeau et des moufles. Si vous travaillez dans l'eau, gardez vos gants secs et ne les utilisez que pour vous réchauffer les mains. Une tenue vestimentaire en plusieurs couches vous permettra de vous adapter au temps qu'il fait.
- ☐ Bottes en caoutchouc ou bottes imperméables - elles sont utiles dans l'herbe haute ou lorsqu'il y a des endroits humides et surtout si vous êtes autorisé à patauger dans l'eau. Conseil : à la fin de la journée, prenez une paire supplémentaire de chaussettes et de chaussures sèches que vous pourrez changer si vos pieds sont mouillés.
- ☐ Chapeau et crème solaire pour se protéger du soleil

Ce qu'il faut apporter :

- ☐ Eau/boissons
- ☐ Lunch ou collation sans déchets
- ☐ Un insectifuge peut être utilisé, ou l'enseignant pourra vous en fournir un. Évitez toutefois d'en appliquer sur vos mains si vous étudiez des invertébrés ou si vous devez manipuler des grenouilles ou d'autres petites créatures.
- ☐ Tout ce que vous ou votre groupe devez apporter pour le voyage
- ☐ Votre enseignant peut vous demander d'apporter d'autres objets (un appareil photo, des jumelles, etc.). Discutez-en d'abord avec votre enseignant et assurez-vous que vous avez l'autorisation de votre famille pour les emmener avec vous à l'excursion.

Sur place au milieu humide

- ☐ Écoutez attentivement et suivez les consignes de la personne enseignante et/ou du ou de la naturaliste.
- ☐ Restez avec votre groupe, que ce soit votre équipe d'excursion ou votre binôme.
- ☐ Soyez respectueux-euses dans vos déplacements : marchez calmement, ne poussez personne et évitez d'éclabousser les autres.
- ☐ Parlez doucement pour ne pas effrayer les animaux et pouvoir entendre les sons de la nature.
- ☐ Avertissez un-e adulte si quelque chose ne va pas ou si quelqu'un s'éloigne du groupe.
- ☐ Traitez tous les êtres vivants avec respect, qu'il s'agisse d'animaux, de plantes ou de champignons. Si vous manipulez un animal, remplacez-le délicatement à l'endroit exact où vous l'avez trouvé.
- ☐ Lavez-vous les mains après avoir exploré le milieu humide. Si vous devez toucher un animal, assurez-vous aussi que vos mains soient propres avant la manipulation.
- ☐ Ne laissez aucun déchet derrière vous. Jetez les ordures, les échantillons, les bandelettes de test ou tout autre matériel utilisé dans les contenants prévus à cet effet, en suivant les consignes de l'enseignant-e ou du ou de la guide.
- ☐ Évitez de porter du parfum ou d'autres produits parfumés avant l'excursion, car ils peuvent attirer des insectes piqueurs, comme les moustiques.

