

CORPS BORÉAL



CAHIER PÉDAGOGIQUE

#1 : Bienvenue dans l'aventure !



Joseph



Tristan



Matthieu



Kimi



Quand l'aventure rencontre
la science et l'histoire...







Bonjour jeune explorateur·ice !

Bienvenue dans cette **incroyable aventure** !

Trois aventuriers partent en **expédition 45 jours** sur la **banquise** et je vais chaque semaine vous raconter leurs aventures...

Là, c'est **Joseph**,

Lui, c'est **Matthieu**...

... Et enfin... Voici **Tristan** !



Tu te rends compte... **45 jours tout seul** sur la glace, en dormant dans une tente... ?

... Dans le froid polaire (que j'adore... !), mais qui s'avère être très contrariant pour des humains...

À la fin de l'expédition, ils auront parcouru **800 km** par la seule force de leurs **corps**, sans moteur...

Pendant ces 45 jours, les aventuriers vont **étudier** scientifiquement le **corps**, la **glace** et la **psychologie**

... Alors, vous voulez que je vous donne des nouvelles des aventuriers **chaque semaine** ?



Je suis **Kimi**, une maman ouse polaire

Je suis vraiment très heureuse de vous embarquer dans cette **aventure boréale**...

← Kimi

La Terre

Ours Polaires :

3 000
1 500
200



Sources : Nature, IUCN, WWF, Ministère canadien de l'environnement

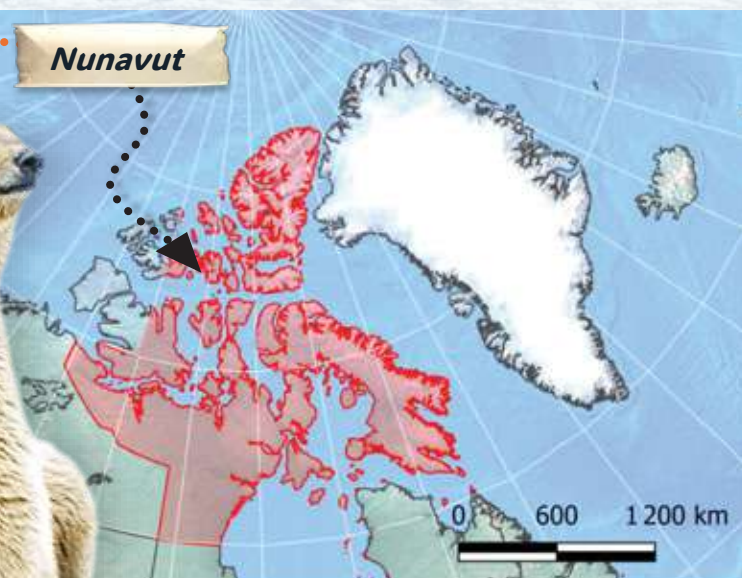
Je vis sur les terres du **Nunavut**, un vaste territoire **canadien**, situé tout au **nord**...

D'ailleurs, sais-tu d'où viens le mot **boréal** ?

Connectée à la terre de mes ancêtres, je suis là pour veiller sur l'avancée de nos **aventuriers**...

Je voudrais te montrer où on est, sur ma grande **carte**... Tu connais le **Nunavut** ? C'est **immense**.

Regarde au bout de ma truffe, c'est là-bas que les aventuriers m'ont rejoint pour commencer leur **incroyable périple**...



Qui vient du nord, du grand froid. Du latin *borealis*, de *boreas* : c'est le dieu du vent du nord dans la mythologie grecque.

... Voir le Nunavut sur cette carte me rend très **nostalgique**...

Nunavut

Groenland

Mers gelées

800 km

800 km

La **nostalgie** est un **sentiment** que l'on ressent quand on repense à un moment du passé qui nous a rendus **heureux**, mais qui est maintenant terminé.

On se sent à la fois content de se souvenir... et un peu **triste** que ce moment soit fini.

Je repense souvent aux **longs hivers glacés**, à mes longues marches en solitaire, avec mes petits...

Bon... Où en étions-nous ? Ah oui, la découverte du Nunavut.

D'ailleurs, connais-tu le **drapeau du Nunavut**... ? Regarde...



Le drapeau du **Nunavut**, adopté le 1er avril 1999, est formé de deux bandes verticales, une jaune et une blanche.

Au centre, on voit un **inuksuk** rouge, une construction de pierres utilisée par les Inuits pour montrer un chemin ou signaler un lieu important.

En haut à droite se trouve une étoile bleue à cinq branches appelée **Niqirsuituq**, qui représente l'étoile polaire et servait de repère pour s'orienter dans le Nord.

Les **couleurs** ont chacune une signification : le jaune symbolise les richesses de la terre, le blanc la neige, la glace et la mer, le bleu le ciel, et le rouge rappelle le lien entre le Nunavut et le Canada.



Avant d'embarquer pour le Nunavut...

On va prendre le temps de découvrir les **trois explorateurs** qui vont nous guider dans cet immense territoire...

J'ai trouvé leurs **cartes d'embarquement**. On devrait en apprendre un peu plus sur eux...

... Ah tiens, c'est là-bas qu'il a rencontré mes cousins les **Grizzlis**... !



Joseph

31 ans



Aventurier, il se sent libre quand il navigue en kayak, pagaie à la main, au milieu des grands espaces. Depuis des années, il voyage et explore la nature.

à chaque expédition il découvre de nouveaux paysages sauvages et apprécie de plus en plus les grands paysages tout blancs !

Il observe tout : la glace qui craque, le vent, les grands silences. Le soir, il s'installe dans sa tente et écrit pour garder le souvenir des lieux, des rencontres et de ce qu'il a ressenti pendant ses aventures.

2019 – Alaska

Exploration des territoires sauvages.

2021 – Danube

Descente du fleuve en kayak, en solitaire.

2022 – Rocheuses canadiennes

Traversée à pied sur près de 400 kilomètres.

2023 – Norvège

Exploration des grandes plaines, seul.

2024 – Féroé, Islande, Groenland

Traversée de trois îles.

2025 – Retour à la nature

Préparation et entraînement en pleine nature.



Je te présente **Joseph** ! Je peux te dire que c'est un aventurier confirmé... Il adore **dormir sous sa tente**, faire du sport dans la nature : courir dans les belles montagnes, faire du ski de randonnée, et faire du kayak !

Comme moi, il aime les **immenses paysages blancs**, là où il fait très froid !



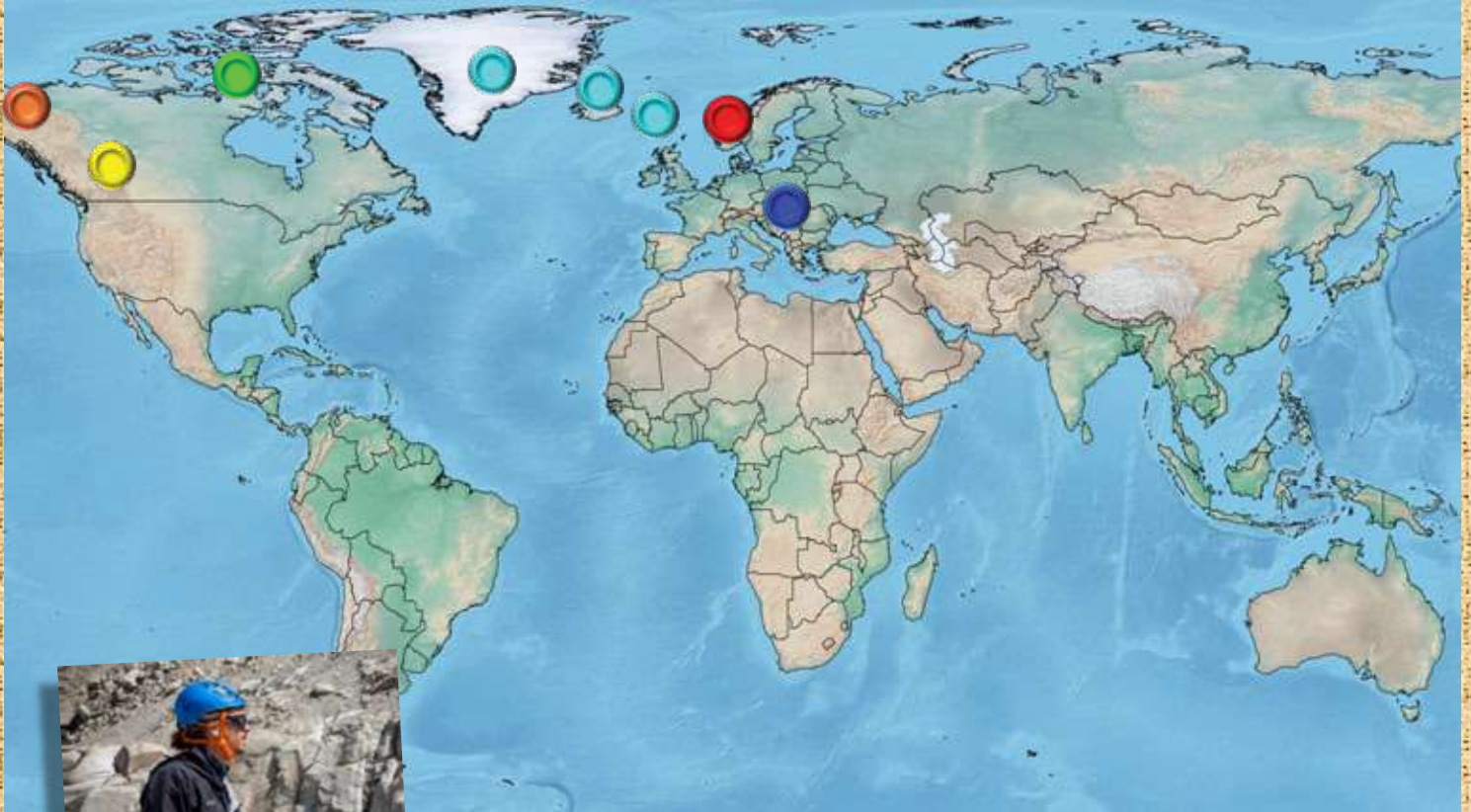


Dans son sac, j'ai retrouvé des tas de **photos** de ses nombreux voyages... Pourrais-tu lister les **équipements** que tu reconnais ? Lesquels seront utiles pour l'expédition dans le **Nunavut**, à ton avis ?



Combien en as-tu trouvé ? Nous en parlerons la semaine prochaine !

Les voyages de Joseph



Retrouve les **lieux** mentionnés où **Joseph a voyagé !**
Aide-toi de la carte ci-dessus .



2019 : Explore les vastes territoires de l'A _ _ _ _ _ .

2023 : Explore les grandes plaines de N _ _ _ _ _ .

2021 : Descend le D _ _ _ _ _ en kayak.

2024 : Se lance dans une traversée exceptionnelle de 3 îles : les îles F _ _ _ _ , l'I _ _ _ _ _ et le G _ _ _ _ _ .

2022 : Parcourt près de 400 kilomètres à pied à travers les R _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ canadiennes.

En 2026 : Va faire 800 km au cœur du N _ _ _ _ _ .

Je te présente **Tristan**, le deuxième aventurier de l'expédition ! C'est un vrai passionné de vélo, de haute montagne, de ski, de glace...



Tristan

28 ans



Curieux, persévérant et passionné par les grands espaces, Tristan est un aventurier qui aime aller à la rencontre de la nature sauvage.

Il se déplace à vélo ou à ski. Voyager est pour lui une manière de comprendre le monde : lire les paysages, écouter le silence, il apprécie les beaux paysages même avec du vent et quand il fait froid !

Tristan aime les défis, mais surtout ce qu'ils lui apprennent. Il accepte la solitude, dort sous la tente, s'adapte aux conditions difficiles et aime aller à la rencontre des habitants des pays qu'il traverse.

2019 – Islande

Premiers pas en bike-packing en autonomie complète.

2021 – Europe

Traversée de l'Europe à vélo pendant trois mois.

2022 – Laponie

Première expédition dans le Grand Nord.

2022 – Tadjikistan

Exploration à vélo en haute montagne.

2023 – Europe du Nord

Expéditions à ski en milieu hivernal.

2024 – Hardangervidda et Islande

Traversées à ski en solitaire.

2025 – Svalbard

Expédition scientifique et formation en alpinisme



Joue !

Repère les mots en **jaune**...

Il a découvert le bike-packing en **ISLANDE** en 2019 et appris à affronter le vent et la pluie. En 2021, il a traversé l'**EUROPE** à vélo pendant trois mois, explorant de nombreux paysages. En 2022, il a roulé en **LAPONIE** et au **TADJIKISTAN**, affrontant le froid, les montagnes et l'altitude. En 2023, il a multiplié les expéditions à ski dans le nord de l'**EUROPE**, perfectionnant sa navigation et sa vie en conditions hivernales. En 2024, il a traversé seul le **HARDANGERVIDDA** et l'**ISLANDE** à ski, testant endurance et autonomie. Enfin, en 2025, il a participé à une expédition scientifique au **SVALBARD** et s'est formé à l'alpinisme.

Son terrain de jeu préféré ? Les grands espaces.
Son moyen de transport favori ? Tout ce qui avance sans moteur... mais avec beaucoup d'effort !

Tristan adore comprendre ce qui l'entoure : la glace, le vent, les montagnes. Et quand la nature devient un peu trop sauvage ? Il va se réfugier dans une cabane... Et y trouve le mot laissé par Joseph. C'est ainsi qu'ils se sont rencontrés.

...Chacun votre tour, proposez une lettre pour trouver les destinations !

I _ _ _ _ _

E _ _ _ _ _

L _ _ _ _ _

T _ _ _ _ _

H _ _ _ _ _

S _ _ _ _ _



En selle pour les maths !

Tristan a traversé 6 pays :



France : 600 km

Italie : 750 km

Autriche : 500 km

Hongrie : 650 km

Roumanie : 550 km

Bulgarie : 550 km



Quelle est la distance totale ?

Quel pays a été le plus long à traverser ?

Quelle est la différence entre le plus long et le plus court ?



Maintenant, laisse-moi te présenter le troisième aventurier...
Matthieu!



Matthieu

27 ans



2018 – Birmanie

Son premier grand voyage avec un sac à dos. Il découvre de nouveaux paysages et rencontre des personnes différentes.

2022 – Les Alpes et l'Amérique du Sud

Il traverse les Alpes à pied pendant trois semaines en dormant sous la tente. Puis il voyage pendant six mois en Amérique du Sud, de la Colombie jusqu'à l'Antarctique, en marchant et en prenant différents transports.

2023 – Jura et Scandinavie

Il part dans la neige avec des skis et des raquettes. Il apprend à vivre avec le froid et le mauvais temps.

2024 – Islande et désert de Jordanie

Il traverse l'Islande du nord au sud tout seul pour prendre en photo l'eau, la terre, le vent et le feu. Ensuite, il marche dans le désert de Jordanie, où il apprend à être courageux et à bien gérer ses forces.

2025 – Désert du Kazakhstan

Il traverse un grand désert à vélo en hiver, malgré le froid et les conditions très difficiles.



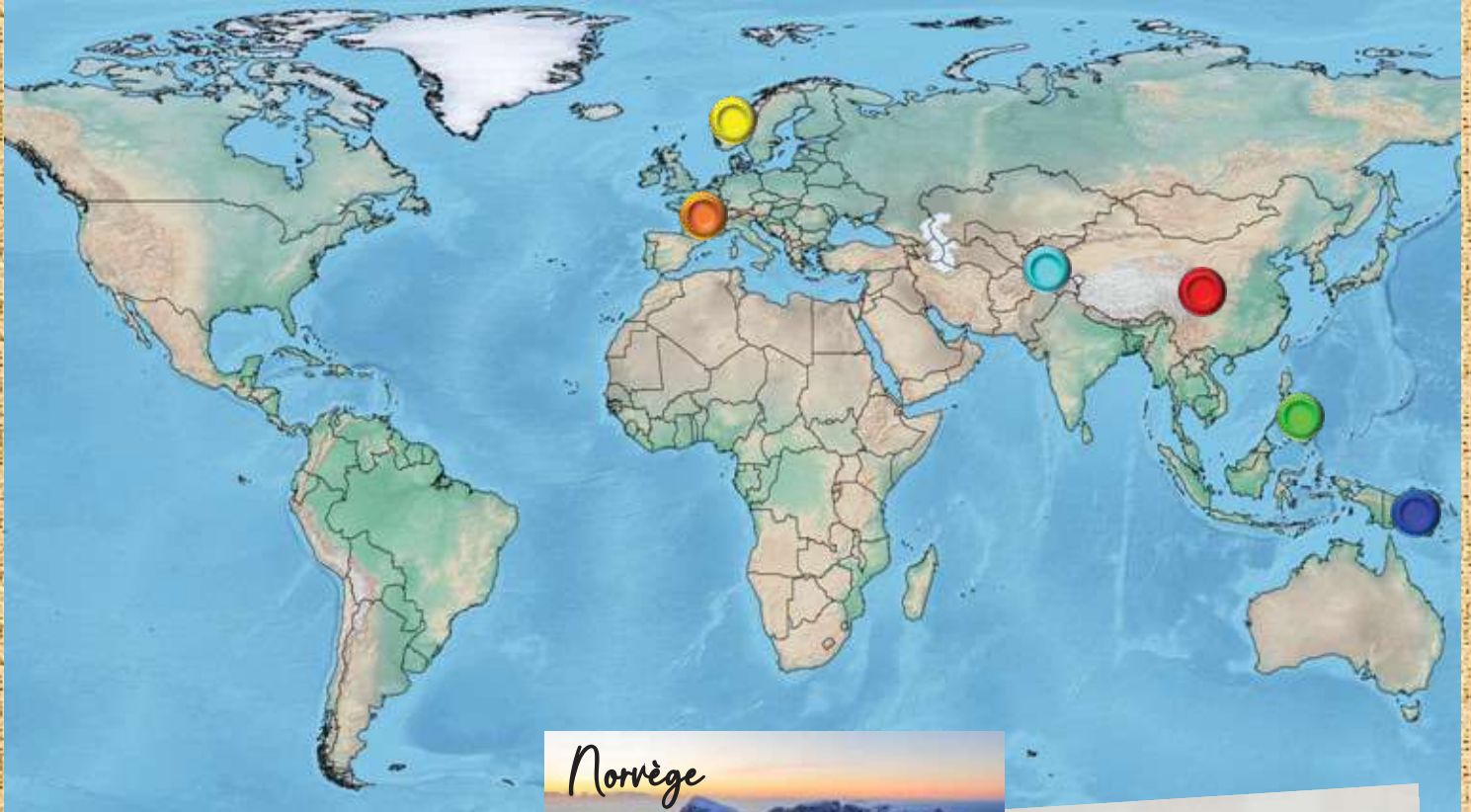
Glissées près de sa carte d'embarquement, de nombreuses photos racontent déjà mille histoires. Il ne fait aucun doute que l'on est face à un amoureux des voyages.





On va essayer d'en classer quelques unes. Sur ma carte, des gommettes ont été placées, je crois qu'elles indiquent les endroits où il a été. Aide-moi à replacer les bonnes couleurs sur les différentes photos prises par Matthieu !

Les aventures de Matthieu



Norvège



Chine



Philippine



Papouasie



France



Tadjikistan

Bonus ! Cite au moins un pays voisin pour chaque destination !

Activité collective

Chaque semaine je vais te lancer un **nouveau défi** ! Avec mes amis, nous choisirons les gagnants de chaque défi. **À chaque participation**, ta classe pourra **gagner des points**. Et à la fin de l'aventure... **Les classes avec le plus de points** gagneront une récompense !

Défi

FRESQUE COLLECTIVE

« Retraçons ensemble les voyages de nos trois explorateurs ! »

Choisis un pays traversé par au moins l'un des aventuriers, sur une feuille, dessine ce pays comme tu l'imagines : tu peux représenter ses paysages, ses animaux, ses monuments, son drapeau ou des éléments importants de sa culture.

Prends le temps de soigner ton dessin et de le colorier. Nous rassemblerons tous les dessins de la classe pour créer une grande fresque murale !

Lorsque vous avez tout assemblé, **prenez une photo** de votre **fresque collective**. Vous pourrez **me l'envoyer** et avec mes amis, nous voterons pour la fresque que nous avons préférée...

Adresse : corpsboreal@gmail.com

J'ai hâte de voir votre travail !

En attendant, continuons. Restez concentrés, je vous proposerai aussi d'autres petites activités ...



Et moi, veux-tu apprendre à mieux me connaître ?

Je suis une **maman ourse polaire** courageuse et curieuse.

Je vis dans le **Grand Nord**, là où la neige recouvre tout et où la mer se transforme en glace pendant de longs mois.

J'ai un pelage blanc comme la neige, des yeux attentifs couleur nuit polaire.

Mais ce qui me distingue, c'est mon **envie de découvrir le monde...**

Contrairement à beaucoup d'ours polaires qui restent sur leur territoire... J'aime observer l'horizon et je me demande tout le temps ce qui se trouve plus loin !

Comme nos aventuriers...

Je suis née dans le **passage du Nord-Ouest**.

C'est un immense labyrinthe de **mers glacées** et d'îles gelées, situé dans l'Arctique.

Là-bas, **l'hiver dure presque toute l'année**. Le soleil peut disparaître pendant des semaines, puis revenir sans se coucher.

Les **aurores boréales** dansent dans le ciel comme des rubans lumineux.

C'est dans ce décor sauvage et magnifique que j'ai grandi. Et c'est là que sont nos aventuriers... Combien de kilomètres vont-ils parcourir, à ton avis... ?



800 kilomètres à parcourir !



C'est là qu'ils vont !

Cambridge Bay
(Ikaluktutiak)

Kugaaruk

800 kilomètres !

Voici le parcours de nos aventuriers !

Pendant 45 jours, ils vont avancer entre deux destinations mythiques : **Cambridge Bay** et **Kugaaruk**, là où le froid pique le nez et où le vent chante très fort.

J'ai marqué les deux destinations sur la carte... Que remarques-tu ?
... Vont-ils voyager en *bateau* ?



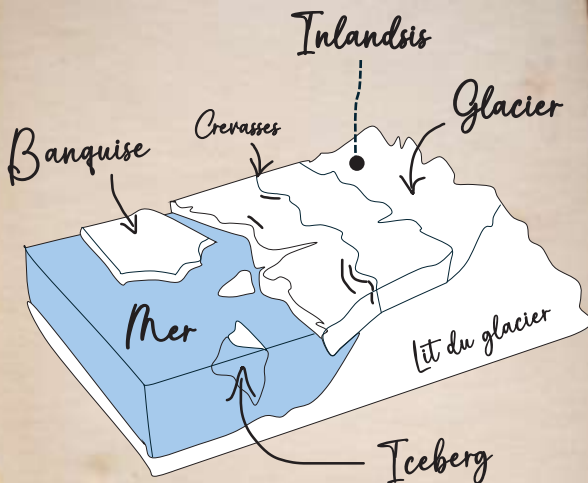
Non, en ski !

Incroyable, n'est-ce pas ?

Ils vont se déplacer à ski sur la **mer gelée** du mythique **passage du Nord-Ouest...**



La **banquise**, c'est une **grande étendue de mer gelée**. En hiver, quand il fait très, très froid, l'eau de l'**océan gèle** et forme une **immense plaque de glace**.



C'est sur cette glace que je marche, que **je chasse** et que j'élève mes petits. La **banquise**, c'est ma maison !

L'océan doit rester bien froid pour que la **banquise** se forme et reste **solide**. S'il devient trop chaud, la glace fond plus vite. Et sans banquise... je ne peux plus chasser les phoques, je ne peux plus me nourrir. La température de l'océan, c'est un peu le thermomètre de notre maison !

Un **iceberg**, lui, vient d'un **glacier**. Il se détache d'une **grande montagne de glace** située sur la terre, puis il **flotte dans l'océan**.

Attention, on les confond souvent !

La **banquise** naît sur la mer...
L'**iceberg** vient de la terre !



Et si les aventuriers viennent chez moi, c'est aussi parce que c'est une **région d'explorateurs...**

L'histoire de ma région est marquée par des **explorateurs** qui ont longtemps tenté de traverser ! Beaucoup n'ont pas réussi ... **certains l'ont fait !** Nos trois aventuriers vont suivre les traces de ces **anciens explorateurs...**

De génération en génération, de grand-mère en petite-fille, nous nous transmettons cette histoire...



Au nord du continent américain s'étend un labyrinthe d'eau et de glace. Des mers parsemées d'îles, des détroits étroits, des baies profondes. L'hiver, la mer se fige et devient un sol blanc. L'été, la glace se fissure, dérive, respire.

Des chemins de chasse, de pêche, de voyage...

Depuis des milliers d'années, des **peuples autochtones** (les ancêtres des Inuits d'aujourd'hui) vivaient dans ces régions. Ils connaissent chaque courant, chaque vent, chaque silence de la glace. Là où d'autres voient un désert gelé, eux voient des chemins.

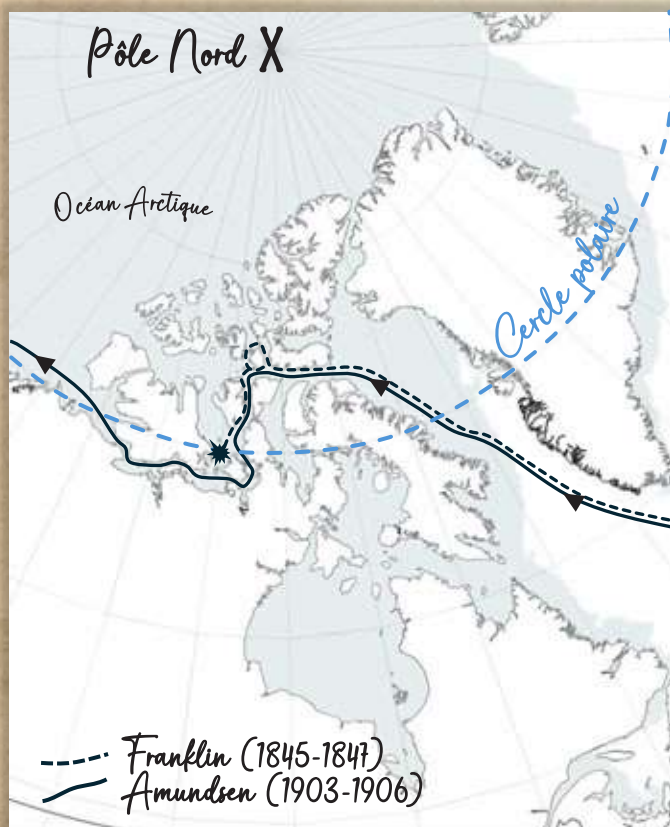
Ils se déplacent en **traîneaux** tirés par des chiens, en **kayaks** légers faits de bois et de peaux. Ils suivent les saisons : l'hiver pour traverser la glace solide, et l'été pour naviguer entre les îles.

Ce réseau naturel, que l'on appellera plus tard le **passage du Nord-Ouest**, relie l'océan Atlantique à l'océan Pacifique à travers l'**Arctique canadien** !



Ce n'est que bien plus tard que d'autres hommes, venus de très loin, tenteront d'y voir un raccourci et braverons ces chemins glacés...

À partir du XV^{ème} siècle, des navires européens s'aventurent vers le nord. Les marins observent l'horizon blanc, découvrent un monde nouveau. Ils nomment les îles, les détroits, les baies. Sur leurs cartes, ils tracent des lignes droites, font des croquis, explorent ces routes inconnues et terriblement dangereuse. Mais ces explorateurs ne pénètrent pas encore dans le cœur de l'Arctique. Le passage du Nord-Ouest reste invisible, caché derrière les glaces et les îles innombrables...



Au fil du temps, les cartes s'affinent, les navires se renforcent, et les explorateurs osent s'aventurer plus loin dans le labyrinthe de glace. Ce ne sont plus de simples reconnaissances : ce sont de grandes expéditions.

Il faut attendre le XIX^{ème} siècle pour que l'une des expéditions les plus célèbres parte à la conquête du passage du Nord-Ouest.

En 1845, Sir John Franklin quitte l'Angleterre avec deux navires, l'**Erebus** et le **Terror**, remplis de provisions et conçus pour résister à la glace. Mais l'Arctique est plus fort : les navires se retrouvent prisonniers de la glace...

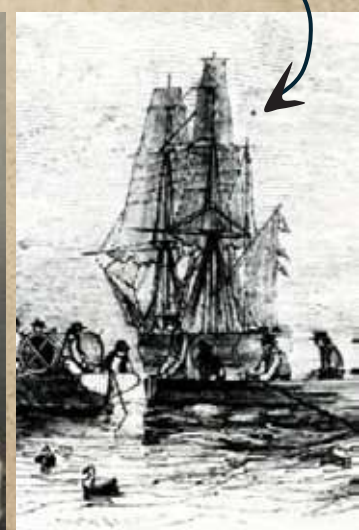
Pendant des années, personne ne sait ce qu'il est advenu de Franklin et de son équipage. Mes ancêtres ours racontent ce qu'ils ont vu et compris : ces humains n'étaient pas équipés pour une expédition polaire et ont sous-estimé le pouvoir des mers glacées...

Bien plus tard, au XXI^{ème} siècle, les épaves de l'Erebus et du Terror sont retrouvées au fond des eaux arctiques, comme endormies sous la glace. L'expédition Franklin devient une légende sombre, rappelant que le passage du Nord-Ouest ne se conquiert pas : il se comprend.

Sir John Franklin



L'Erebus



RUBRIQUE ACTIVITÉS

Aide-moi à relier les étiquettes pour les placer sur chaque membre de l'équipage !



Joseph



Tristan



Matthieu



Te rappelles-tu
des couleurs du drapeau du Nunavut ?



Quelle étourdie ! J'ai oublié les
couleurs du **drapeau** du **Nunavut**,
telles que les humains l'ont conçu en
1999...

Pourrais-tu le **dessiner** et le **colorier**
avec les **bonnes couleurs** sur ta
feuille ?





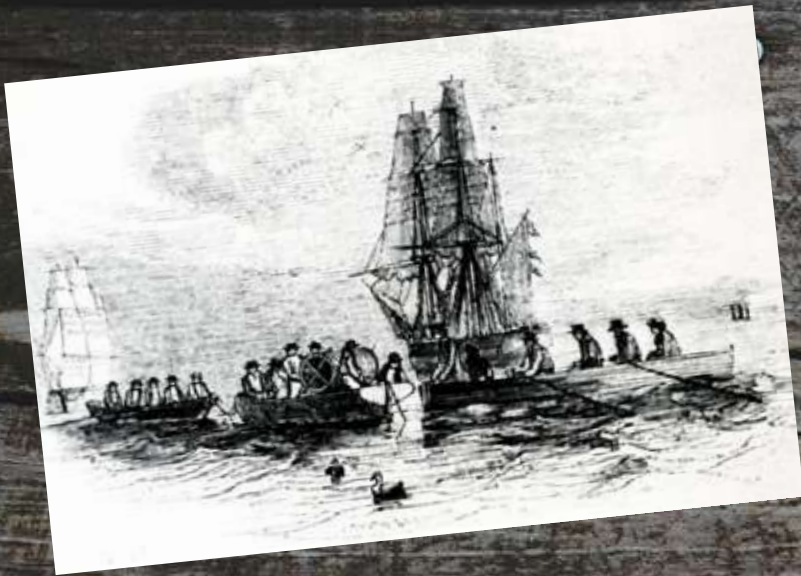
- l'océan Arctique
- la route de l'expédition
- le passage du Nord-Ouest

Te rappelles-tu du nom de cet explorateur ?



Réflexion collective

Pourquoi des explorateurs veulent-ils aller dans des endroits si froids ?



C'est vrai qu'ils risquaient leur vie pour découvrir de nouvelles régions du monde...



Vrai ou Faux ?

1. La banquise est de la mer gelée.
2. Un iceberg vient de la mer gelée.
3. Le Passage du Nord-Ouest relie l'océan Atlantique et l'océan Pacifique.
4. Il fait toujours nuit au Cercle polaire arctique.
5. Les explorateurs polaires partent en short et en t-shirt.
6. La banquise aide les ours polaires à chasser.
7. Plus l'océan est chaud, plus la banquise se forme facilement.
8. On peut faire une expédition polaire à ski.



1. VRAI
2. FAUX
3. VRAI
4. FAUX
5. FAUX
6. VRAI
7. FAUX
8. VRAI

Prêt•e pour le grand départ ?

Aujourd'hui, nos aventuriers ont commencé la grande aventure... !

J'ai hâte de savoir comment s'est passée leur première semaine...

J'espère que tu as aimé découvrir l'équipe et l'histoire du mythique Passage du Nord-Ouest...

Dans le prochain cahier, nous découvrirons de nombreuses autres activités, de nouvelles histoires, et nous saurons comment s'est passée leur première semaine au cœur du Nunavut...



À la semaine prochaine !