

**LIVRET
D'ACTIVITÉS**

CAHIER DU

PROTECTEUR DES MILIEUX HUMIDES

UNE INITIATIVE DE L'ORGANISME DE BASSIN VERSANT LAC-SAINT-JEAN



Bonjour
Protecteur des
milieux humides!

Je suis **Salmi**
la salamandre. Ta mission est
de protéger tous les milieux humides !
Mais avant, apprends à les connaître.

Aujourd'hui, tu pars donc en **mission spéciale**
avec moi pour explorer le monde fascinant
des milieux humides du **Lac-Saint-Jean**,
et surtout la mystérieuse **tourbière du lac**
Ouiatchouan, un monde étonnant
partagé entre l'eau
et la terre.

Je vais t'accompagner
dans ta découverte des milieux humides
et de la tourbière du lac Ouiatchouan.
Ouvre grand tes yeux, tes oreilles et surtout
ta curiosité. Toute une aventure t'attend !
Tu es prêt ? C'est parti !



ROUTE DES MILIEUX HUMIDES



ORGANISME
DE BASSIN VERSANT
LAC-SAINT-JEAN



SOMMAIRE

L'histoire de la route des milieux humides.....	3
Quels sont les 4 types de milieux humides au Québec	4
Faune et flore des milieux humides	6
La tourbière du lac Ouiatchouan.....	8
Quelques espèces emblématiques de la tourbière du lac Ouiatchouan.....	9
Super-pouvoirs des milieux humides	10
Les menaces sur les milieux humides	10
Mots entrecroisés des milieux humides.....	12
Quiz	12
Certificat – Protecteur des milieux humides	13
Dessine-moi	14
Toutes les solutions.....	15



ORGANISME
DE BASSIN VERSANT
LAC-SAINT-JEAN



1013, rue du Centre Sportif
Normandin (Québec) G8M 4L7



581 719-1212



info@obvlacstjean.org



Organisme de bassin versant
Lac-Saint-Jean



YouTube : OBV Lac-Saint-Jean












Remplace les symboles par les mots ci-bas

-  **Eau**
-  **Poissons**
-  **Terres**
-  **Inondations**
-  **Chemin**
-  **Sites**
-  **Milieux**
-  **Salamandre**
-  **Gauche**
-  **Pêche**





LAISSE-MOI TE CONTER...





L'HISTOIRE DE LA ROUTE DES MILIEUX HUMIDES

Il était une fois un territoire au sol particulier appelé le Lac-Saint-Jean avec plusieurs  naturels, tous différents les uns des autres, mais avec un point commun : la présence de l' , en permanence ou temporairement.

Ces  humides rendaient bien des services à la population. Ils filtraient leur , ce qui leur donnait de l'  potable. Ils leur permettaient d'éviter l'  de leurs . Ils leur facilitaient aussi la  en leur donnant beaucoup de .

Enfin, ces  grâce à leurs pouvoirs, remplissaient leur réserve en .

Des citoyens, soucieux de préserver ces  très précieux, décidèrent de créer un réseau comme un  reliant tous ces  naturels dans le but de les protéger. Ces citoyens tracèrent donc une « Route » avec plusieurs , tous répartis autour du lac Saint-Jean.

Découvre ces **15**  qu'on peut voir sur la page de  pour faire connaissance avec ces  aux supers pouvoirs. Mais avant ta visite, Salmi la  va t'accompagner en te communiquant des informations qui te seront bien utiles lors de tes visites.





QUELS SONT LES 4 TYPES DE MILIEUX HUMIDES AU QUÉBEC ?



1. LES ÉTANGS

L'eau des étangs peut atteindre jusqu'à **2 mètres** de profondeur.

C'est le monde des nénuphars et des grenouilles.

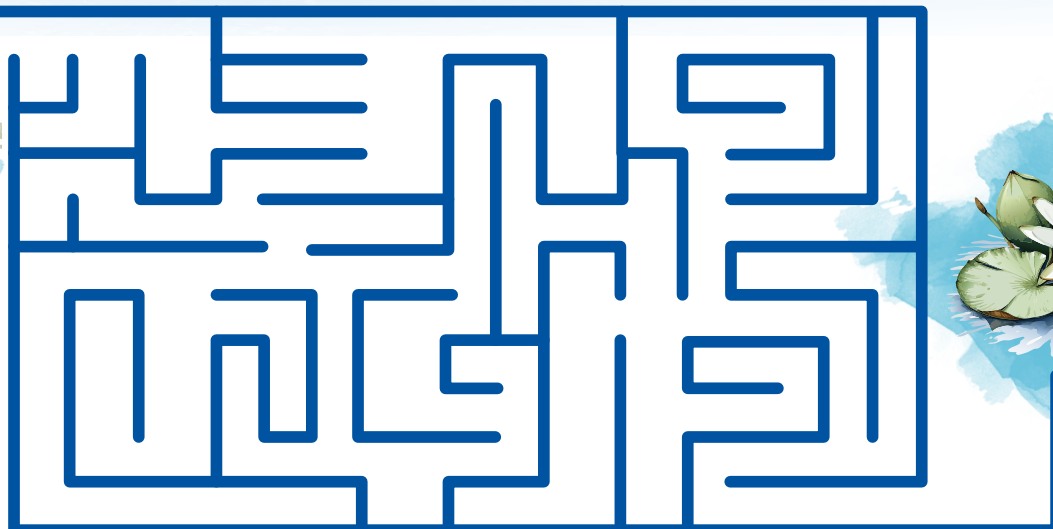
2. LES MARAIS

Les marais sont le plus souvent inondés et on peut y trouver une importante quantité de grenouilles.

Si tu veux observer un marais, les sites du **marais du lac au Foin** et du **marais le Rigolet** sont prêts à t'accueillir



AIDE CETTE GRENOUILLE À REJOINDRE L'ÉTANG AVEC LE NÉNUPHAR.



3. LES MARÉCAGES



Les marécages ressemblent, de manière saisonnière, à des forêts inondées. On y trouve beaucoup d'arbres.

C'est un marécage que tu veux découvrir ? Pas de soucis! Viens à la **Baie de Ptarmigan** à Dolbeau-Mistassini ou à la **Pointe Ticouapé** à Saint-Méthode

4. LES TOURBIÈRES



Le sol des **tourbières** est une mousse sous forme d'éponge naturelle appelée tourbe. Cette tourbe est formée par l'accumulation et la décomposition de plantes mortes depuis des centaines d'années.

Pour voir une tourbière de tes propres yeux, viens visiter le site de **Lac-Bouchette**! Tu pourrais aussi y observer le défilé des canards sur le lac à proximité et entendre le chant de grenouilles.

RELIE LES PLANTES À LEUR MILIEU

NÉNUPHARS ●

QUENOUILLES ●

TOURBE ●

ARBRES ●

● MARÉCAGE

● TOURBIÈRE

● ÉTANG

● MARAIS

COMMENT DIFFÉRENCIER UN ÉTANG D'UNE TOURBIÈRE ?





FAUNE ET FLORE DES MILIEUX HUMIDES



DEVINETTES

VOICI QUELQUES PETITES QUESTIONS AMUSANTES POUR TOI. N'HÉSITE PAS À CONSULTER L'ILLUSTRATION AU BAS DE LA PAGE. TU Y TROUVERAS PEUT-ÊTRE DES RÉPONSES!

1

Je ressemble à un petit lézard. Lorsque je suis jeune, je vis sous l'eau ; mais en grandissant, je vis sur la terre près de l'eau où je trouve des abris et de la nourriture.

Indice : Je suis l'animal qui te guide tout au long de ce livret.

Réponse : _____

2

Je suis un reptile au corps allongé. Je me déplace sur le sol en zigzaguant à la recherche de nourriture près des marais.

Indice : J'avale mon repas et je m'expose au soleil pour me réchauffer au besoin

Réponse : _____

3

Je suis une plante flottante en forme de cœur. Je suis visible en été et je m'épanouis à la surface de l'eau.

Indice : les grenouilles adorent se poser sur moi

Réponse : _____

4

Je suis un insecte au corps long avec de grandes ailes transparentes.

- Une mouche
- Une libellule
- Un moustique

5

Je suis une plante qui vit en bordure du marais. Au sommet de ma longue tige se trouve un renflement brun.

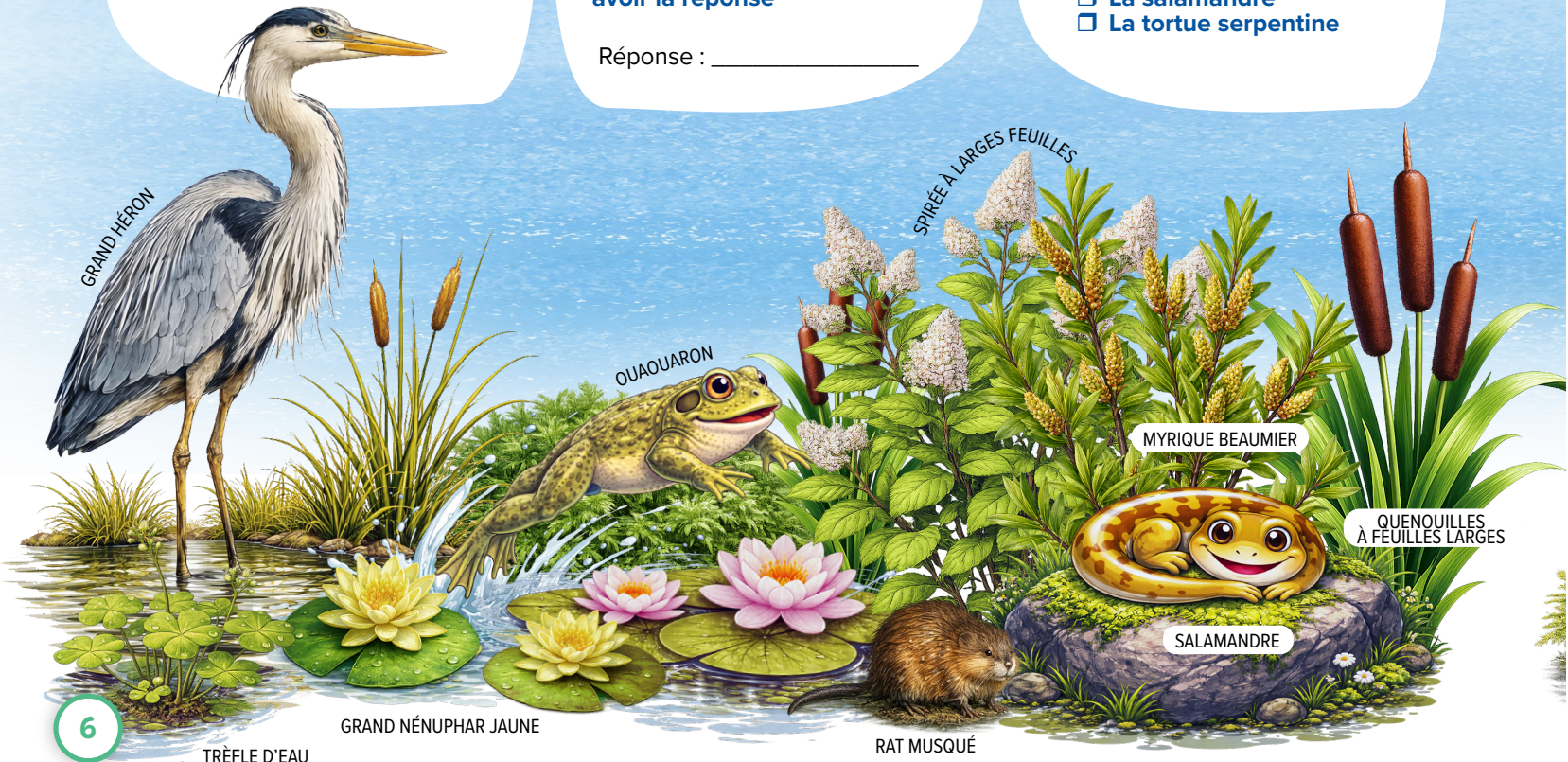
Indice : Remonte à la page sur les types de milieux humides pour avoir la réponse

Réponse : _____

6

Je suis une grenouille ! J'aime les nénuphars pour me reposer ou me cacher. Je peux sauter pour me déplacer.

- Le ouaouaron
- La salamandre
- La tortue serpentine



GRAND HÉRON

OUAOUARON

SPIRÉE À LARGES FEUILLES

MYRIQUE BEAUMIER

QUENOUILLES À FEUILLES LARGES

SALAMANDRE

GRAND NÉNUPHAR JAUNE

RAT MUSQUÉ

TRÈFLE D'EAU

7

Si je ne suis pas dans l'eau du marais, je suis sur une roche ou une branche pour me réchauffer. Ma carapace me protège des prédateurs.

- Le ouaouaron
- La salamandre
- La tortue serpentine

8

On ne peut pas me manger contrairement à ma cousine. Je suis sensible au froid et je suis l'une des plus anciennes plantes sur la terre.

- Le myrique baumier
- La fougère sensible
- La spirée à larges feuilles

9

Mon corps est couvert de plumes brunes rayées. Je suis facilement reconnaissable par mon camouflage exceptionnel mimant les herbes et par mon chant étonnant.

- Le canard colvert
- Le butor d'Amérique
- Le héron

10

On me surnomme bois-sent-bon grâce à mes feuilles qui dégagent un parfum de notes poivrées et sucrées lorsqu'elles sont froissées.

- Le myrique baumier
- La fougère sensible
- La spirée à larges feuilles

11

Mon corps est couvert de plumes et mes pattes sont palmées, ce qui m'aide à me déplacer dans le marais ou dans les étangs.

- Le canard colvert
- Le butor d'Amérique
- Le héron

12

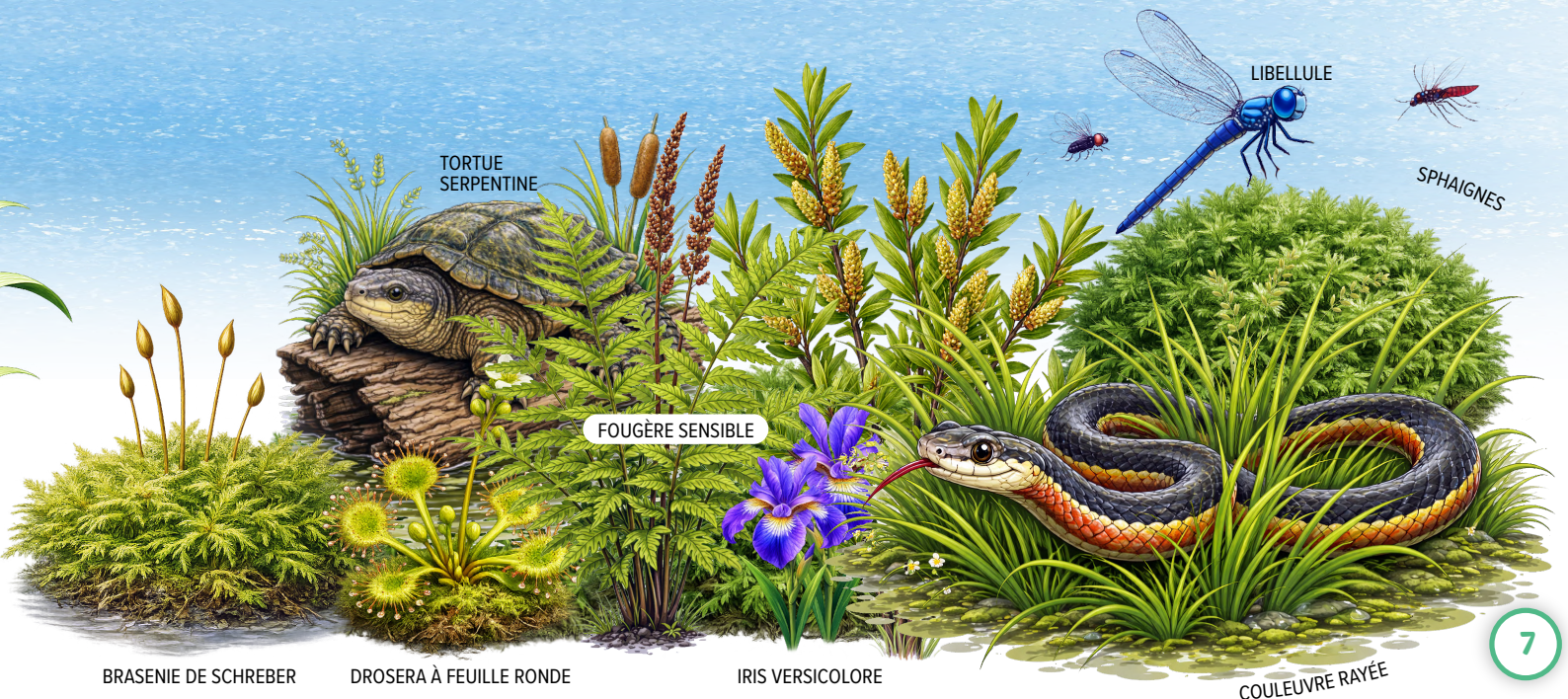
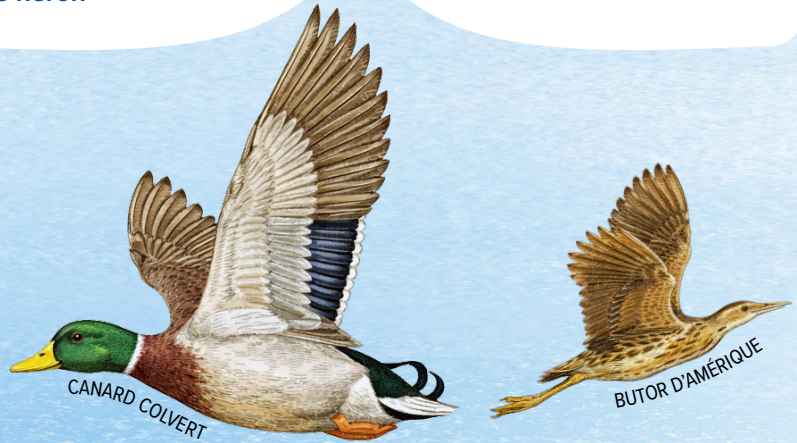
J'ai de longues pattes et un long bec qui m'aident à attraper les poissons pour me nourrir.

- Le canard colvert
- Le butor d'Amérique
- Le héron

13

Je pousse facilement dans les endroits qui sont difficiles comme le bord des rivières et les pentes. Les abeilles et les papillons adorent mes fleurs.

- Le myrique baumier
- La fougère sensible
- La spirée à larges feuilles



LA TOURBIÈRE DU LAC OUIATCHOUAN

CHERCHE & TROUVE



La **tourbière du lac Ouiatchouan** est une tourbière qui est alimentée par les eaux souterraines, de surface, les eaux de précipitations et les eaux d'écoulement. L'eau de cette tourbière est faiblement acide. C'est un lieu unique inauguré en 2025. On y marche sur une passerelle en bois et un sentier où l'on découvre un monde étonnant : tapis de mousse, flore adaptée, faune diversifiée et oiseaux rares.

QUELQUES ÉLÉMENTS À TROUVER



Castor



Paruline
jaune



Garrot
à oeil d'or



Salamandre



Grenouille



Butor
d'Amérique



Andromède
glauque



Sarracénie
pourpre



Tortue
serpentine



Sphaignes



Spirée
à large
feuille

Suis-moi ! Dans cette tourbière, on marche sur un chemin alterné d'une passerelle de bois et un sentier pédestre et on découvre plein de trésors naturels.



QUELQUES ESPÈCES EMBLÉMATIQUES DE LA TOURBIÈRE DU LAC OUIATCHOUAN



**HIRONDELLE
BICOLERE**



**HIRONDELLE
RUSTIQUE**



**CORNOUILLIER
STOLONIFÈRE**



**PEUPLIER
FAUX-TREMBLE**



**PARULINE
MASQUÉ**



**QUISCALE
BRONZÉ**



**SARRACÉNIE
POURPRE**



**CAROUGE À
ÉPAULETTE**



**BRUANT
CHANTEUR**



**ROITELET À
COURONNE RUBIS**



**VIRÉO AUX
YEUX ROUGES**



**GRENOUILLE
VERTE**



**PETITE
BUSE**



**PIC
MINEUR**



**CASTOR
DU CANADA**

Sais-tu que tu peux rencontrer une diversité d'espèces lors d'une visite à la tourbière du lac Ouiatchouan? Ci-haut, voici quelques espèces que tu peux voir ou entendre chanter.



SUPER-POUVOIRS DES MILIEUX HUMIDES



LES MILIEUX HUMIDES FILTRENT L'EAU



Les racines des plantes et les différentes couches du sol filtrent l'eau en retenant les impuretés et en laissant passer l'eau propre.

ILS PROTÈGENT CONTRE LES INONDATIONS



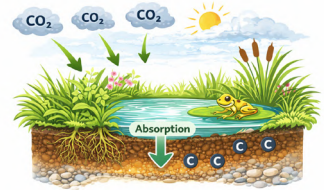
Les milieux humides absorbent l'eau en surplus comme une éponge. Ils la retiennent temporairement et la relâchent lentement, ce qui réduit les risques d'inondation et de sécheresse.

LES MILIEUX HUMIDES ABRITENT LES ANIMAUX



Les milieux humides constituent des habitats essentiels en fournissant de la nourriture et des sites de reproduction et de protection contre les prédateurs et les conditions climatiques extrêmes.

ILS RETIENNENT DU CARBONE



Le carbone est essentiel à la vie, mais en trop grande quantité dans l'atmosphère, il contribue aux changements climatiques. Les plantes des milieux humides captent le CO₂ de l'air pour grandir et ainsi combattre les changements climatiques.

MENACES SUR LES MILIEUX HUMIDES

LE DRAINAGE



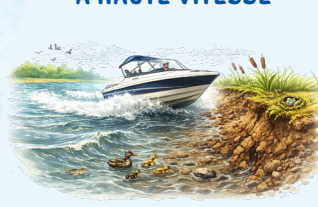
Le drainage détruit les habitats des animaux, la biodiversité et libère le CO₂ accumulé dans les sols. Le drainage affaiblit tous les super-pouvoirs mentionnés ci-haut.

LE REMBLAYAGE



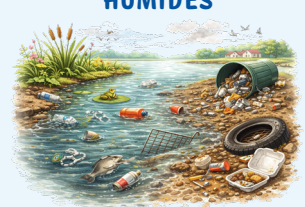
Au même titre que le drainage, le remblayage détruit les habitats des animaux, la biodiversité et augmente le risque d'inondation.

LA NAVIGATION À HAUTE VITESSE



La navigation à haute vitesse fragilise les berges, détruit les habitats et accélère l'érosion des milieux humides.

LES DÉCHETS JETÉS DANS LES MILIEUX HUMIDES



Les déchets contaminent l'eau et le sol, nuisent à la faune et à la flore, détruisent les habitats et perturbent l'équilibre naturel du milieu humide.

VRAI OU FAUX

Entoure la réponse



1- Grâce à la Route des milieux humides, on peut découvrir et visiter les différents types de milieux humides du territoire

VRAI FAUX

2- Les milieux humides désignent un ensemble de milieux naturels

VRAI FAUX

3- Une tourbière est un milieu inhabité

VRAI FAUX

4- La tourbière du lac Ouiatchouan est rechargée uniquement par les eaux de pluie

VRAI FAUX

5- Les tourbières rejettent du carbone

VRAI FAUX

6- Les milieux humides ne sont pas menacés par les activités humaines

VRAI FAUX

7- Un marécage est une forêt inondée

VRAI FAUX

8- Les milieux humides sont importants pour les grenouilles

VRAI FAUX

9- Dans une tourbière le sol est appelé tourbe

VRAI FAUX

10- Aucun animal ne peut vivre dans les milieux humides

VRAI FAUX



11- La tourbière du lac Ouiatchouan est une tourbière avec une eau très acide

VRAI FAUX

12- Une tourbière filtre l'eau et contribue à notre accès à de l'eau potable

VRAI FAUX

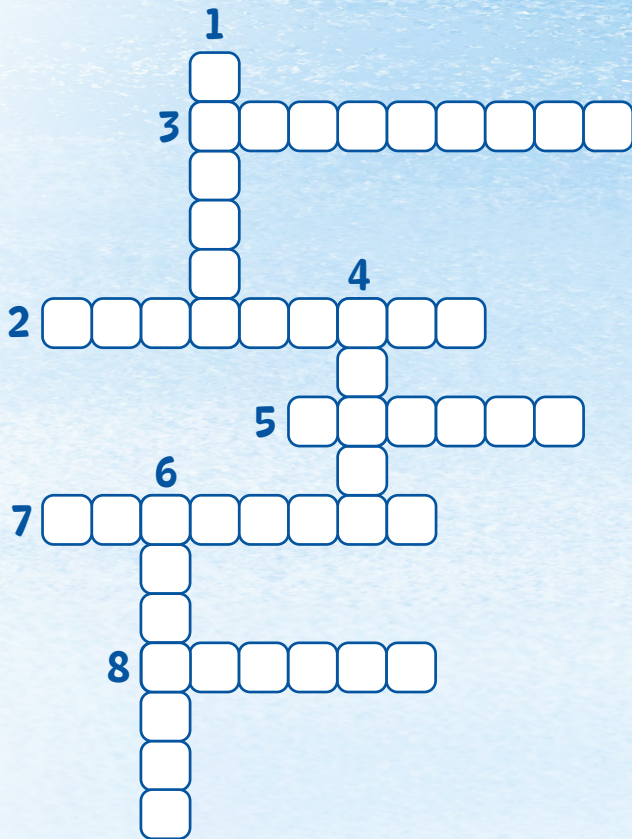
13- On retrouve les quenouilles dans les tourbières

VRAI FAUX

14- La tourbe est formée par l'accumulation très lente et la décomposition de plantes mortes pendant des centaines d'années

VRAI FAUX

MOTS ENTRECROISÉS DES MILIEUX HUMIDES



1. Je construis des barrages
2. Il y a de la tourbe dans ce milieu humide
3. Je vis à la fois dans l'eau et sur la terre
4. J'ai de l'eau jusqu'à 2 mètres de profondeur
5. Dans ce milieu humide, il y a présence de quenouilles
6. Je suis un groupe d'animaux à sang froid couvert d'écailles
7. Ce milieu humide est caractérisé par ses forêts inondées
8. Je suis comme une grosse éponge

QUIZ



- 1 Quelle matière végétale est caractéristique du sol des tourbières ? _____
- 2 Vrai ou Faux : les milieux humides filtrent l'eau. _____
- 3 Dans quel milieu trouve-t-on des quenouilles ? _____
- 4 Quel est l'animal qui représente la mascotte qui t'a accompagné dans ce livret ? _____
- 5 À quel groupe d'animaux appartient la mascotte qui t'a accompagné dans ce livret ? _____
- 6 Vrai ou Faux : Un amphibien vit uniquement dans l'eau ? _____
- 7 Vrai ou Faux : Les reptiles se distinguent par leur peau recouverte d'écailles ou de plaques ? _____

CERTIFICAT

PROTECTEUR DES MILIEUX HUMIDES

NOM DU RÉCIPENDIAIRE (INSCRIS TON NOM SUR LA LIGNE)

BRAVO !

Tu connais désormais les milieux humides
et les menaces auxquelles ils sont confrontés.

Tu es maintenant un

Protecteur des milieux humides.

Salmi compte sur toi pour
protéger la nature qui t'entoure.



Salmi la Salamandre

SIGNATURE

DESSINE-MOI

Amuse-toi à ajouter des détails autour. D'autres animaux, des insectes ou des éléments caractéristiques des milieux humides comme des quenouilles, etc.

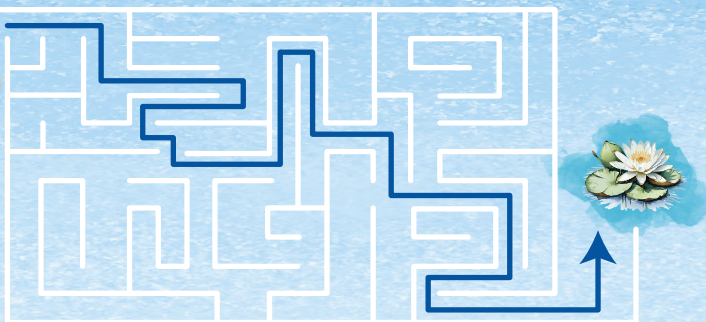


TOUTES LES SOLUTIONS SONT ICI

PAGE 4



AIDE CETTE GRENOUILLE À REJOINDRE L'ÉTANG AVEC LENÉUPHAR.



PAGES 6 ET 7

Devinettes

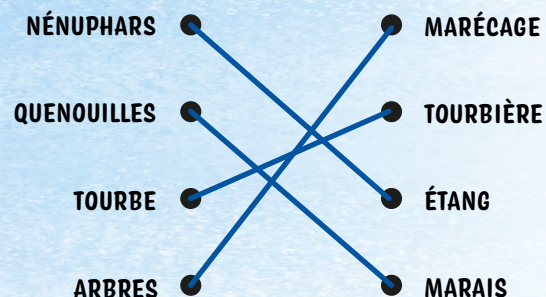
- | | |
|----------------------|---------------------------------|
| 1. Salamandre | 8. La fougère sensible |
| 2. Couleuvre | 9. Butor d'Amérique |
| 3. Nénuphar | 10. Le myrique beaumier |
| 4. Libellule | 11. Canard colvert |
| 5. Quenouille | 12. Le Grand héron |
| 6. Ououaron | 13. La spirée à larges feuilles |
| 7. Tortue serpentine | |

PAGE 8



PAGE 5

Relie les plantes à leur milieu



Comment différencier un étang d'une tourbière?

Voici les principales différences entre un étang et une tourbière :
Un étang est une étendue d'eau et l'on peut y observer des nénuphars. Alors qu'une tourbière se caractérise par la présence d'une mousse épaisse appelée tourbe. La végétation que l'on retrouve dans ces deux milieux humides est très différente.

PAGE 11

Vrai ou Faux

- | | | | |
|---------|---------|----------|----------|
| 1. Vrai | 5. Faux | 9. Vrai | 13. Faux |
| 2. Vrai | 6. Faux | 10. Faux | 14. Vrai |
| 3. Faux | 7. Vrai | 11. Faux | |
| 4. Faux | 8. Vrai | 12. Vrai | |

PAGE 12

Mots croisés

1. Castor
2. Tourbière
3. Amphibien
4. Étang
5. Marais
6. Reptile
7. Marécage
8. Tourbe

Quiz

1. Tourbe
2. Vrai
3. Marais
4. Salmi la salamandre
5. Amphibien
6. Faux
7. Vrai

La Route des milieux humides est un projet de l'Organisme de bassin versant (OBV) Lac-Saint-Jean. Il vise à sensibiliser la population du Lac-Saint-Jean à l'importance de conserver les milieux humides, à les faire connaître, à les faire apprécier et de protéger les milieux humides sur le territoire du bassin versant du lac Saint-Jean.

VIENS VISITER LES SITES DE LA ROUTE DES MILIEUX HUMIDES.
N'OUBLIE PAS CES BONNES PRATIQUES POUR LES PROTÉGER.

Rester sur les sentiers et le trottoir en bois pour apprécier la beauté tout en protégeant son milieu naturel fragile.

Garder tes distances avec les animaux pour ne pas les déranger.

Ne pas cueillir des fleurs ou des plantes.

Éviter de faire du bruit, autant pour ne pas perturber les animaux que pour respecter l'expérience des autres visiteurs.

Ne pas abimer la végétation.

Parler des milieux humides autour de toi et de leur importance.

Garder l'endroit propre et rapporter tes déchets.

Organiser une activité de nettoyage d'un milieu humide.



Pour plus d'informations ou pour consulter la carte interactive de la Route des milieux humides, vous pouvez scanner le code QR ou vous rendre sur le :
www.obvlacstjean.org/projets/route-des-milieux-humides/



La conception graphique et l'adaptation visuelle ont été réalisées par ImagerieXpert pour le compte de l'organisme. Certaines illustrations ont été générées à l'aide d'outils d'intelligence artificielle et retravaillées à des fins d'intégration graphique. D'autres visuels proviennent de banques d'images utilisées sous licence valide.