

ÉCHOS DE LA FORÊT



SPÉCIAL OISEAUX DE PROIES

MOIS DE L'ARBRE ET DES FORÊTS

NOUVEAUTÉS
PROGRAMME AINÉS &
PROGRAMME BIBLIOTHÈQUES

CONSERVEZ CETTE PARUTION
ELLE CONTIENT LE CAHIER
D'ACTIVITÉS DE CETTE ANNÉE

VOLUME 99 - PRINTEMPS 2026

Sommaire

L'Association forestière de la vallée du Saint-Maurice (AFVSM) est un organisme à but non lucratif, fondé en 1990, succédant à l'Association forestière mauricienne, fondée en 1943. Sa mission est de faire rayonner la forêt et ses utilisations durables par l'éducation, la sensibilisation et l'information auprès de la population de la Mauricie.

Pour y arriver, l'AFVSM organise plusieurs activités : des animations dans les écoles primaires et secondaires, les résidences pour aînés, les bibliothèques et les camps de jours. Nous organisons aussi des visites forestières ouvertes au grand public et offrons différents outils d'information.

L'AFVSM compte environ 500 membres qui s'impliquent à leur façon et participent aux activités. Ils proviennent de divers milieux : grand public sympathisants de la forêt, chasseurs, piégeurs, pêcheurs, forêts privées, industriel, gouvernemental, municipal, académique, autochtone, zecs, pourvoiries et réserves fauniques.

Le conseil d'administration de l'AFVSM

Émilien Perron

Justin Proulx

Jacques Guillemette

Luc Richard

Marie-Hélène Bibeau

Alain Paradis

Andréane Cloutier

Benoit Houle-Bellerive

Jean-Denis Toupin

Jonathan Lambert

Myriam Poirier

Nathalie Drouin

Patrice Bergeron

Pierre Boudreau

Pierre Laliberté

L'équipe de l'Échos

Édition, rédaction et révision

Hélène Bélanger

Joanne Laframboise

Luc Jutras

Rosalie Rannou

Véronique Cloutier

**DEVEZ-VOUS MEMBRE
DE L'ASSOCIATION
FORESTIÈRE**

**POUR AUSSI PEU
QUE 20\$!**





<https://www.afvsm.qc.ca>

Nous reconnaissons l'aide financière du ministère des Ressources naturelles et des Forêts via le programme d'aide à la culture forestière.

Ressources naturelles
et Forêts

Québec



Association forestière
DE LA VALLÉE DU SAINT-MAURICE

Table des matières

3 Mot de l'équipe

4 Rétrospective

L'AFVSM EN ACTION : L'ACTUALITÉ À NE PAS MANQUER

5 Activités pour les aînés

6 Activités dans les bibliothèques

7 Mois de l'Arbre et des Forêts

INSECTES

8 Arpenteuse de la perche

SECTION À CONSERVER

9 **Cahier des activités de l'année**

SPÉCIAL OISEAUX DE PROIE

15 Denis Dessureault à la rencontre d'un
magnifique harfang des neiges

17 Que savez-vous des oiseaux de proie ?
Faucon vous en parle et forêt qu'on les protège !

19 Chasser avec son oiseau de proie

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

20 Choisir la forêt de feuillus ou de conifères ?

FICHE NATURE

22 Les animaux nocturnes du Québec

JOIGNEZ VOS FORCES AUX NÔTRES

23 Nos membres corporatifs

24 Permettez aux jeunes de votre région de
découvrir les plaisirs de la pêche à la ligne

Couverture : Photo de Sébastien Cloutier

Pour plus d'informations

500 avenue Broadway, bureaux 210-220,

Shawinigan (Québec), G9N 1M3

Téléphone : (819) 536-1001

info@afvsm.qc.ca

afvsm.qc.ca



afvsm.qc.ca



@afvsm



@af_mauricie

Un numéro né d'une rencontre

Ce numéro spécial consacré aux oiseaux de proie est né du récit de Denis, qui nous a raconté sa rencontre avec un harfang des neiges (page 11). Cette expérience nous a donné envie d'approfondir le sujet et de consacrer un dossier à ces espèces fascinantes.

Vous découvrirez dans ces pages plusieurs regards complémentaires : un portrait du harfang des neiges, un témoignage sur la pratique de la fauconnerie avec une buse de Harris (page 15), ainsi qu'un article présentant le travail de l'Union québécoise de réhabilitation des oiseaux de proie (UQROP, à la page 13). Ces textes permettent de mieux comprendre la réalité des oiseaux de proie au Québec, les défis auxquels ils font face et les efforts mis en place pour leur protection. Vous trouverez, en complément, une fiche nature sur les animaux nocturnes dont plusieurs oiseaux de proie (page 22).

En parallèle, la revue poursuit son exploration de la vie forestière sous d'autres angles : l'arpenteuse de la pruche et son rôle dans nos forêts (page 16), un projet de recherche sur l'impact des arbres sur la santé (page 20), ainsi que diverses chroniques touchant la faune et les dynamiques naturelles. Ensemble, ces contributions offrent un portrait diversifié des interactions qui façonnent nos milieux forestiers.

Nous espérons avoir l'occasion de vous rencontrer lors des activités proposées cette année (pages 5 à 10).

Ces moments d'échange et de découverte sont au cœur de notre mission et contribuent à faire vivre notre communauté forestière.



Cette année, le carnet des activités est intégré à cette édition d'Échos, aux pages 9 à 14. Nous vous invitons à conserver ces pages afin de pouvoir consulter la programmation tout au long de l'année.



Chronique d'une saison engagée !

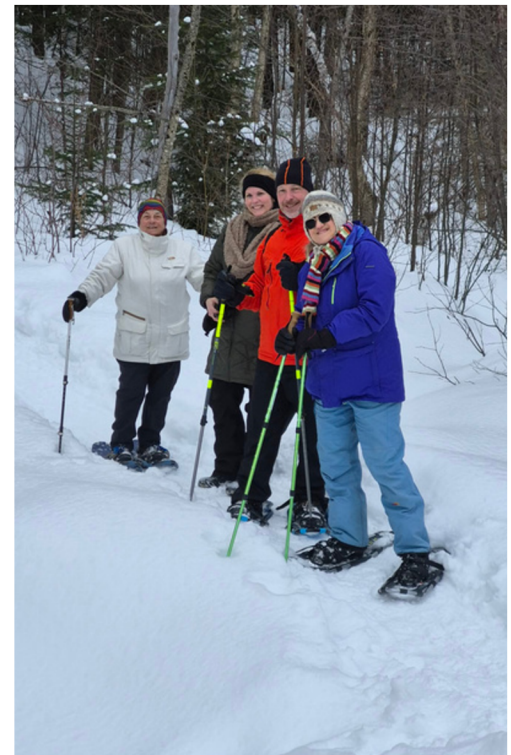
Nos classiques se sont remplis en un temps record !

Que ce soit la sortie en train à la Seigneurie du Triton, la cueillette de champignons au Lac Édouard, ou encore la visite de la Maison Symphonique suivie du spectacle de Fred Pellerin, pour lequel nous avons rempli deux autobus, les billets se sont envolés !

Cette année, nous contactons donc toutes les personnes inscrites sur la liste d'attente avant même de publier les activités sur notre site. L'engouement est intense : réservez vos places le plus tôt possible via notre site web, section activités, ou en nous téléphonant.

Diffusion du film *Forestible*

Vous étiez 35 personnes à assister à la diffusion du film *Forestibles* de Dany Janvier, une belle participation qui a fait de cet événement un véritable succès. Puisque le concept vous a plu, nous le renouvelons cette année avec le film *Forêts urbaines* d'Anne-Marie Rocher (voir la page 13).



Raquettes en cœur dans le cadre du *Festival Plein Air 2026* organisé par l'URLS Mauricie

Luc a organisé une randonnée de raquettes pour célébrer la Saint-Valentin en plein air, dans la vallée Rocanigan. Les participants ont pu profiter du grand air, d'un chocolat chaud et se réchauffer dans une yourte accueillante. Grâce à la subvention de l'Unité régionale de Loisirs et de Sports de la Mauricie, des bâtons de marche ont été disponibles pour rendre l'activité accessible à tous. Une journée extraordinaire, remplie de belles rencontres et de moments agréables !

Un nouveau volet d'activités pour les aînés : apprendre, bouger et se souvenir... en nature

Depuis quelques mois, notre équipe travaille au développement d'un tout nouveau volet à notre offre de services : le volet aînés, officiellement lancé en janvier 2026.

Ce projet est né d'un constat fait sur le terrain, lors de nos visites forestières. Nous avons remarqué que de nombreux retraités sont à la recherche d'activités stimulantes et enrichissantes. Même à 90 ans, la curiosité est toujours bien présente : apprendre de nouvelles choses, se remémorer des souvenirs et partager son vécu demeurent des sources de plaisir et de motivation.

Dans ce nouveau volet, nous proposons trois activités adaptées, interactives et accessibles.

Naturellement futé

Il s'agit d'un jeu de poche dynamique où les participants répondent à des questions sur les arbres, les champignons, les oiseaux et la nature mauricienne. La catégorie à répondre est choisie selon la cible : si vous visez bien vous répondrez à votre choix de catégorie... sinon, ça peut être surprenant ! Cette activité vise à faire bouger les gens, à créer un esprit d'équipe et à stimuler la mémoire, le tout dans une ambiance conviviale et ludique.

L'histoire de la forêt mauricienne

Cet atelier propose un voyage dans le temps à travers l'évolution de l'utilisation du bois dans notre région : les bûcherons, la drave, les usines de papier, les clubs privés, et bien plus encore. Les participants peuvent apprendre, se remémorer, témoigner ou écouter les aventures de personnes ayant vécu ces grandes étapes de notre histoire régionale. Photos et vidéos d'archives, objets de travailleurs forestiers et souvenirs d'autrefois sont au rendez-vous pour faire renaître les passions de nos sages gardiens du savoir.

Les secrets du papier fait main

Dans cet atelier, nous expliquons l'histoire de la fabrication du papier, d'hier à aujourd'hui. Les participants ont ensuite le plaisir de fabriquer eux-mêmes du papier de façon artisanale. Une activité créative, amusante et rassembleuse, qui plaît autant aux petits qu'aux grands.



Ces activités sont offertes dans les résidences, les cercles de fermières et tout autre regroupement d'aînés. Notre équipe d'animateurs expérimentés se déplacera directement chez vous pour vous faire découvrir notre belle nature.

Nos activités offertes en formule clé en main sauront créer des moments magiques et vous faire découvrir la forêt autrement. Pour obtenir plus d'information ou pour réserver une activité, communiquez avec nous au 819 536-1001, poste 234, ou par courriel à agent@afvsm.qc.ca

Offre pour les bibliothèques



BIBLIO-NATURE

Laisse-toi transporter dans le monde des livres tout en profitant du grand air avec *Biblio nature*; l'activité qui te fait redécouvrir le plaisir de lire tout en bénéficiant des bienfaits de la nature sur le corps et l'esprit.

Tarif: 339,18\$
Taxes incluses

LES SECRETS DE LA FORÊT: VERSION SERPENTS ET ÉCHELLES

Plonge au cœur des secrets de la forêt à travers un jeu de serpents et échelles géant ! Réponds aux questions selon divers catégories nature afin de progresser dans le jeu.



Tarif: 339,18\$
Taxes incluses



IL ÉTAIT UNE FOIS... LE BOIS

Découvre l'histoire fascinante du bois d'hier à aujourd'hui. À travers jeux, images d'archives et objets anciens à manipuler, tu seras en mesure de mieux comprendre l'usage indispensable du bois dans l'histoire de la Mauricie ainsi qu'au quotidien.

Tarif: 339,18\$
Taxes incluses

FABRIQUER SON PAPIER, UN ART À LA PORTÉE DE TOUS

Plonge dans l'histoire fascinante du papier lors de cet atelier immersif, durant lequel tu mettras les mains à la pâte pour créer une feuille unique fabriquée à partir de papier recyclé.



Tarif: 454,15\$
Taxes incluses



ATELIER DE BRICOLAGE: METS TA FORÊT EN BOÎTE

Imagine ta forêt mauricienne préférée (faune et flore) et recrée-la dans une boîte à chaussures. Soumets ta création entre février et avril 2026 pour participer à notre concours « Mets ta forêt en boîte » et cours la chance de remporter de magnifiques prix !

Tarif: 454,15\$
Taxes incluses

Profitez, tout au long du mois de mai, d'activités gratuites pour la famille

Le Mois de l'arbre et des forêts revient en mai pour célébrer la nature, la biodiversité et notre attachement aux milieux forestiers du Québec. L'Association forestière de la Vallée du Saint-Maurice invite la population à participer à des activités variées et à célébrer les richesses de nos forêts tout au long du mois.

Mets ta forêt en boîte

Notre concours est de retour pour une nouvelle édition. Destiné aux enfants de 7 à 12 ans, ce défi créatif invite les jeunes à imaginer une forêt (faune et flore) et à la représenter dans une maquette dans une boîte à chaussures. Les créations doivent intégrer des éléments naturels récoltés en forêt ainsi que des objets récupérés ou recyclés. Le règlement complet est disponible sur notre site internet. **Plusieurs prix seront remis aux gagnants et coups de cœur du concours, et les œuvres seront exposées en mai dans des lieux publics de la Mauricie.** Les participants doivent déposer leur boîte à l'un des points de dépôt avant la date limite du concours.

Concours photo – La forêt prend racine

Le concours photo revient cette année pour sa 7^e édition sous le thème « La forêt prend racine ! ». Amateurs et professionnels sont invités à sortir respirer le grand air et à poser un regard unique sur la forêt mauricienne qui reprend vie au printemps. Ce concours est l'occasion pour toutes et tous de partager leur vision de la forêt, tout en mettant en valeur cette ressource renouvelable qui joue un rôle essentiel dans toutes les sphères de nos vies. Les détails seront bientôt disponibles sur le site web de l'AFVSM section « Mois de l'arbre et des forêts »

Autres activités du Mois de l'arbre et des forêts

En plus des concours, le Mois de l'arbre et des forêts comprend la distribution d'arbres aux organismes grâce au ministère des Ressources naturelles et des Forêts, un cahier spécial publié dans Le Nouvelliste ainsi que des présentations et activités d'éducatives dans différentes municipalités.

Consultez les activités accessibles dans le cadre du Mois de l'Arbre et des Forêts aux **pages 6 et 7 de la présente édition** pour planifier votre participation à toutes les initiatives offertes.



Arpenteuse de la pruche

Lambdina fiscellaria de la famille des Geometridae

– Normand Juneau

C'est un insecte défoliateur très commun du Québec, du Canada et du nord des États-Unis. Polyphage préférant les conifères (pruche, sapin, épinette, mélèze et pin), il s'attaque aussi aux arbres feuillus, aux arbustes comme les bleuetiers et aux plus petites plantes comme les plants de canneberges. C'est un important défoliateur de nos forêts boréales.



Normand Juneau



Normand Juneau

La femelle de l'arpenteuse de la pruche pond ses œufs en automne sur les rameaux ou dans des anfractuosités de l'écorce de l'arbre-hôte. Après le stade d'hibernation, les chenilles seront présentes de la mi-juin à la mi-août. Elles consommeront de nouvelles pousses, puis du vieux feuillage. La pupaison dure 15 à 20 jours. Les adultes (papillons), présents d'août à septembre, ont une envergure de 23 à 45 mm.

Ce sont des papillons nocturnes, mais ils peuvent aussi voler de jour lorsqu'ils sont très nombreux lors des grandes infestations défoliantes des grandes étendues de forêt. L'espèce est très variable et montre de nettes différences entre les sexes comme vous pouvez observer sur les photos d'arpenteuses de la pruche adultes ci-dessus.



Un insecte forestier important

Les chenilles sont une source massive de protéines pour les oiseaux insectivores, certains petits mammifères et des insectes prédateurs. Elles contribuent aussi au recyclage des nutriments. La perte des aiguilles entraîne la chute de matière organique et accélère certains processus de décomposition. Cela modifie temporairement la chimie du sol et peut influencer la succession végétale.

Photo de la chenille de l'arpenteuse de la pruche, domaine public par Par Jerald E. Dewey, USDA Forest Service, United States.

L'AFVSM en action - À l'horizon, nos prochaines activités

Carnet des activités à conserver



Les pages 9 à 14 de L'Échos de la forêt correspondent au carnet d'activités, normalement distribué séparément. Conservez-le pour connaître toutes les activités à venir.

Pour limiter les coûts, certaines activités se déroulent en autobus scolaire et/ou permettent aux participants d'apporter leur lunch ou leur pique-nique pour manger sur place.

Certaines activités incluent au moins un repas fourni, et d'autres nécessitent que vous apportiez au moins un repas. Par exemple, dans certains cas, le dîner est à apporter par le participant, tandis que le souper est fourni dans un restaurant identifié. La légende indique si au moins un repas est fourni et si au moins un repas doit être apporté. Pour plus de détails, consultez notre site internet via le code QR ci-dessus, en vous rendant sur afvsm.qc.ca, ou en nous téléphonant au 819-536-1001 #226.

La légende précise également le type de transport : autonome (vous vous déplacez par vous-même, le transport n'étant pas inclu lorsque cette vignette est dans la légende d'une activité), train, autobus scolaire ou autobus voyageur. Que vous veniez par vos propres moyens sur le lieu de l'activité ou au point d'embarquement, le covoiturage est toujours possible et encouragé. Vous pouvez l'indiquer à l'inscription ou nous téléphoner pour que nous vous trouvions un co-voitureur.

Les départs en autobus se font aux endroits suivants :

- Shawinigan : Stationnement du Walmart, côté avenue Cloutier
- Trois-Rivières : Stationnement de la SAQ Sélection, 4675 boul. des Forges (près du centre Les Rivières)

LÉGENDE



autonome



train



scolaire



voyageur



sur l'eau



votre lunch



repas fourni



niveau d'effort



lieu accessible



ART ET ARCHITECTURE DU BOIS

mardi 14 avril 2026 - 6h30 à 18h

Joignez-vous à nous pour une journée au cœur du bois à Québec, organisée en collaboration avec le CIFPROB, pour découvrir comment le bois est utilisé avec ingéniosité dans le PEPS de l'Université Laval, le siège social de la CNESST et à l'École nationale de lutherie, où il devient instrument de musique. La visite du matin sera guidée par Alain Tousignant, architecte retraité et mentor en architecture, et Jean Fortier, chargé de projets expert en construction et aménagement, qui partageront leur regard professionnel sur ces bâtiments uniques.

Prix membre **79\$** +tx

Niveau
Facile



CIFPROB

L'AFVSM en action - À l'horizon, nos prochaines activités

Carnet des activités à conserver



OISEAUX EN VUE !

Niveau
Facile 

samedi 25 AVRIL 2026 10h30 à 12h

À la découverte des oiseaux du Parc Antoine-Gauthier ! Accompagnés de M. Robert Huxley, passionné et membre du Club d'ornithologie de Trois-Rivières. Durant cette activité, vous apprendrez à reconnaître différentes espèces par leur chant, leur plumage et leurs comportements. Que vous soyez débutant ou passionné, cette sortie vous permettra d'aiguiser votre regard et d'en apprendre davantage sur l'importance de la préservation de la faune ailée.

Prix membre **20\$** +tx



SALON DES SCIENCES JOURNÉE DU PUBLIC

samedi 02 MAI 2026 - 9h à 15h

MAI
mois
de l'arbre
et des forêts

Niveau
Accessible



TECHNOSCIENCE
MAURICIE, CENTRE-DU-QUÉBEC

Venez découvrir la science en famille ou entre amis ! Près de 20 exposants vous feront explorer biologie, foresterie, astronomie, chimie, informatique et plus encore. Activités interactives, démonstrations et découvertes pour tous les âges. Plongez dans l'univers fascinant des sciences et laissez-vous surprendre par des expériences inédites ! Une journée d'exploration et de curiosité vous attend au CAPS de l'UQTR, gratuite et ouverte à tous.

GRATUIT, SANS
RÉSERVATION

VISITE DE CANOTS RHÉAUME

mercredi 13 MAI 2026 - 13h à 15h

Découvrez Canots Rhéaume, entreprise artisanale de Saint-Tite en Mauricie, où l'on fabrique à la main des canots en cèdre depuis plus de 35 ans. Chaque embarcation, conçue selon des techniques traditionnelles, allie élégance, légèreté et robustesse. La visite permet d'observer les étapes de fabrication, de rencontrer les artisans et d'explorer différents modèles adaptés aux lacs et rivières du Québec.

MAI
mois
de l'arbre
et des forêts

Niveau
Facile 



GRATUIT, RÉSERVATION
OBLIGATOIRE

L'AFVSM en action - À l'horizon, nos prochaines activités

Carnet des activités à conserver



INNOVATION, RECHERCHE & DÉVELOPPEMENT

MAI **mois**
de l'arbre
et des forêts

Niveau
Facile



vendredi 22 MAI 2026 - 13h30 à 16h30

Venez visiter Innofibre, le centre collégial de Trois-Rivières qui transforme la cellulose en idées novatrices, I2E3, l'institut de recherche de l'UQTR qui imagine les matériaux et produits de demain, et le Catalyseur d'innovation de la forêt aux produits biosourcés (CIFPROB). Au programme : découverte des installations, présentation de projets innovants et encore inconnus du public, avec peut-être un petit détour dans le boisé juste à côté !

3351 Bd des Forges, Trois-Rivières.

**GRATUIT, RÉSERVATION
OBLIGATOIRE**

ENSEMENCEMENT DE POISSONS, BÉNÉVOLES RECHERCHÉS !

samedi 30 MAI 2026 - 9h00 à 10h00



Niveau
Difficile



Fédération québécoise
des chasseurs et pêcheurs
FONDATION HÉRITAGE FAUNE

Nous cherchons des bénévoles pour nous aider à ensemer au Parc du Centenaire avec des truites toutes frétilantes ! Vous transporterez des poissons jusqu'à la rivière dans des chaudières. Si vous êtes moins costaud(e), pas de souci :

- On adaptera le poids des chaudières pour votre confort.
- On vous jumellera avec quelqu'un de fort.
- Ambiance amicale garantie, fou-rires inclus !

**GRATUIT, RÉSERVATION
OBLIGATOIRE**



FÊTE DE LA PÊCHE BÉNÉVOLES RECHERCHÉS !

**fin de semaine 6 et 7 JUIN 2026
9h00 à 15h30**



Niveau
Facile



Fédération québécoise
des chasseurs et pêcheurs
FONDATION HÉRITAGE FAUNE

À la Vallée Rocanigan, venez montrer aux enfants comment utiliser une canne à pêche ! Pas besoin d'être expert : il suffit de partager votre plaisir de la pêche. Vous pouvez aussi aider à poser les vers de terre, réparer les fils cassés et encadrer les enfants près de l'eau.

**GRATUIT, RÉSERVATION
OBLIGATOIRE**



UNE AVENTURE EN RABASKA

samedi 11 JUILLET 2026 10h30 à 12h30

Venez vivre une expérience unique sur l'eau ! L'Association forestière et le Club de canot kayak Radisson vous invitent à une sortie en rabaska sur la magnifique rivière Saint-Maurice. Accompagnés d'un guide passionné, découvrez l'histoire de la drave, du rabaska et des grandes expéditions forestières, tout en pagayant dans un cadre naturel enchanteur. Pour les amateurs d'histoire, de nature ou d'aventure... cette activité est pour vous ! Collation incluse.



Niveau
Facile



Prix membre **25\$** +tx



POW WOW D'ODANAK

samedi 18 JUILLET 2026 - 8h à 17h30

Joignez-vous à nous pour découvrir la culture abénaquise: chants, danses, artisanat, gastronomie et traditions. Commencez par le Musée des Abénakis, puis explorez librement le site: spectacles, kiosques, activités et conférences à votre rythme. Une expérience festive et conviviale, ouverte à tous, dans le respect des lieux (alcool, drogues légales ou non et chiens interdits).

Niveau
Facile



Prix membre **42\$** +tx

BIOPHARE - RÉSERVE DE BIODIVERSITÉ

samedi 8 AOÛT 2026 - 7h à 18h

À Le Biophare, découvrez la Réserve mondiale de la biosphère du lac Saint-Pierre à travers une excursion nautique guidée dans les chenaux et l'archipel, ainsi que des expositions immersives sur les écosystèmes et les liens entre l'humain et le fleuve. Le site est certifié Kéroul et accessible aux personnes à mobilité réduite; toutefois, en raison de contraintes techniques, l'activité nautique ne l'est pas encore.

Niveau
Accessible



Prix membre **153\$** +tx



LAC ÉDOUARD, TRAIN, CUEILLETTE DE CHAMPIGNONS ET SOUPER GASTRONOMIQUE SUR LA PLAGE

Niveau
Modéré



mercredi 2 SEPT 10h à jeudi 3 SEPT 16h30

Embarquez à bord du train pour un séjour où gastronomie, cueillette de champignons et immersion en pleine nature se conjuguent pour créer des souvenirs inoubliables. Hébergement au Domaine Lac Édouard, souper gastronomique sur la plage, initiation à la cueillette guidée par Lorraine Hallé, première guide mycologue du Québec, et animations à bord du train complètent cette expérience exclusive. Déjeuner et dîner du 26 août inclus.

Prix membre occ. simple **415\$** +tx / double **355\$** +tx / triple et + **335\$** +tx

SHINRIN YOKU LE GRAND BOISÉ DE POINTE-DU-LAC

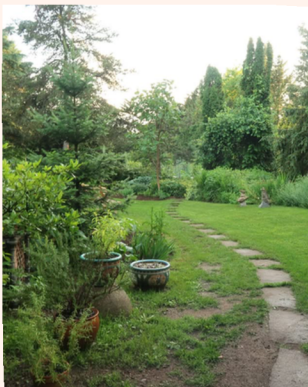
Niveau
Facile



samedi 29 AOÛT 2026 - 9h à 11h30

Venez vivre l'expérience du Shinrin Yoku avec Louise, Guide certifiée de NatureMixte, et découvrez les bienfaits des arbres et des forêts sur votre corps et votre esprit. Cette promenade en milieu naturel invite au silence et à l'attention à vos sens pour favoriser détente, bien-être et sérénité.

Prix membre **45\$** +tx



JARDIN DU GRAND PORTAGE

Niveau
Facile



samedi 19 SEPT. 2026 - 8h à 17h30

Montez à bord de l'autobus et laissez-vous transporter jusqu'au Jardin du Grand-Portage, un site enchanteur où sentiers, jardins écologiques et paysages inspirants invitent à la détente et à la découverte. Cette sortie est l'occasion parfaite de profiter pleinement du lieu, d'en apprendre davantage sur la biodiversité et de vivre un moment ressourçant, en bonne compagnie. Visite des lieux par le propriétaire et animations sur les plantes médicinales. Boutique sur place.

Prix membre **70\$** +tx

L'AFVSM en action - À l'horizon, nos prochaines activités

Carnet des activités à conserver



POURVOIRIE DU TRITON

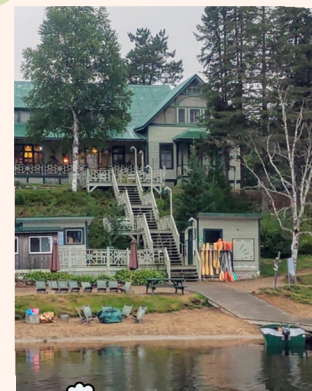
vendredi 02 OCTOBRE 2026 10h à 22h45

Au cœur d'un décor grandiose, la Pourvoirie du Triton vous invite à une journée exceptionnelle en pleine nature. Profitez d'un trajet de train aux paysages sauvages, d'un tour de ponton sur un lac enchanteur et de sentiers forestiers pour une immersion totale. Randonnée, tir à l'arc ou cocooning près des feux de foyer à l'auberge : à vous de choisir ! Le bar sera ouvert (à vos frais) et un souper table d'hôte 3 services vous attend. Marche obligatoire d'au moins 10 minutes en sentier pour accéder au site.

Niveau
Modéré



Prix membre **209\$** +tx



PROJECTION DU FILM FORÊTS URBAINES DE ANNE-MARIE ROCHER

samedi 21 NOVEMBRE 2026 13h à 14h30

Venez découvrir un documentaire percutant qui met en lumière des femmes et des hommes engagés dans la restauration de la nature en pleine ville. Le film suit des chercheurs, des activistes, des membres de communautés autochtones et des citoyennes et citoyens passionnés qui développent des projets concrets de foresterie urbaine dans des villes dont Montréal. Présenté au Cégep de Shawinigan, local 2006, pavillon principal.

Niveau
Accessible



Prix membre **20\$** +tx

MAISON SYMPHONIQUE DE MONTRÉAL

Date à déterminer

Pour une belle sortie des Fêtes ! En ligne après le dévoilement de la programmation de l'Orchestre symphonique de Montréal au début avril. Découvrez l'utilisation grandiose et méconnue du bois pour ses propriétés acoustiques. La visite de cette salle de renommée internationale vous démontrera toute la puissance sonore du bois. Elle sera suivie d'un spectacle époustouflant ! Vous pouvez tout de suite vous inscrire sur la liste d'attente.

Niveau
Facile



Prix à déterminer



Denis Dessureault à la rencontre d'un magnifique harfang des neiges

L'autre jour, le 8 janvier vers 13 h, je décide d'aller marcher comme je le fais régulièrement avec mon chien Leader. Un bel après-midi ensoleillé. Ici la route est fermée à cause du pont couvert qui n'est plus accessible. C'est vraiment un bel endroit pour marcher car il y a très peu de trafic. Étant donné que je demeure à mi-chemin sur cette route, j'ai le choix, soit je me dirige vers le pont couvert ou je me dirige dans la direction inverse où se situe notre écurie. En sortant de la cour, je vois plusieurs dindons sauvages dans le chemin en direction vers le pont à environ 1 km. Cela attire ma curiosité et je me décide donc d'aller dans cette direction. En marchant doucement avec Leader, mon chien, en direction des dindons, ils se mettent à s'éloigner. Lorsque j'arrive à environ 300 mètres, ils s'envolent. Je vois alors, sur le bord de la route, sur la neige, un oiseau qui semble immobile. J'avance tout doucement pour ne pas l'apeurer. Je vois bien qu'il y a quelque chose qui n'est pas normal. Il me fait une petite grimace mais il ne se sauve pas. Je continue très lentement jusqu'à le toucher sur la tête. Et là on dirait qu'il avait une certaine confiance en moi, je le caresse très doucement et je finis par le prendre dans mes bras. Il ne semble pas trop en panique, au contraire. Donc je le porte lentement en le tenant dans mes bras jusqu'à la maison. Il n'offre aucune résistance. Rendu à la maison, on entre et aucun mouvement. J'installe une petite couverture dans la cage de mon chien avec un bol d'eau et je ferme la porte pour éviter que mon chien ne l'effraie. C'est à ce moment. Je contacte ma conjointe pour avoir le numéro à appeler pour savoir quoi faire avec ce bel oiseau.



Vous avez trouvé un oiseau de proie ?

Si l'oiseau agit normalement, n'est ni blessé ni malade, ne vous approchez pas et n'essayez pas de le nourrir. Si l'oiseau est en détresse, téléphonez à un agent de la faune (la déclaration est obligatoire) : 1-877-346-6763. Suivez les indications qui vous seront données pour manipuler l'oiseau au besoin. S'il s'agit d'un oisillon, sachez qu'il arrive souvent qu'on pense à tort qu'ils aient besoin d'aide. Suivez l'outil de prise de décision de l'UQROP pour savoir s'il faut intervenir : <https://uqrop.qc.ca/fr/contact/un-oiseau-de-proie-blesse>

Spécial oiseaux de proie

Ma première pensée c'est qu'il est blessé, même si je ne vois aucune trace de sang. C'est après avoir transmis des photos au bureau de ma conjointe que j'ai appris que ce bel oiseau était un Harfang des neiges, un oiseau de proie à déclaration obligatoire si jamais on le retrouve blessé, malade ou mort. Après un appel au ministère de l'Environnement, on nous transfère au MAPAQ, qui contacte les agents de la faune. C'est le lendemain que les agents sont passés pour prendre ce bel oiseau. On nous a alors informés que cet oiseau serait éventuellement acheminé à Saint-Hyacinthe pour un suivi à l'UQROP. Ayant été informés lors de notre premier entretien téléphonique de tout le cheminement pour se rendre à cet endroit, nous serions peut-être nous-mêmes montés le porter directement. Car après l'avoir ramassé, je me sentais responsable de ce bel oiseau. Les agents de la faune, nous voyant autant préoccupés par son avenir, ont été assez gentils pour me contacter le mercredi suivant pour m'annoncer son décès. Est-ce que ce bel oiseau a été frappé par une voiture, était-il malade, s'est-il laissé mourir emprisonné dans une boîte ne comprenant pas pourquoi il était là, est-ce que j'aurais pu agir autrement, le mettant à l'abri de prédateurs tout en lui laissant sa liberté, ce sont les questions que je me poserai le reste de ma vie. Mais une chose est certaine, c'est que nous possédons, tout près de chez nous, des espèces rares qu'il faut protéger du mieux que l'on peut.

« Je garderai toujours dans mes souvenirs ce moment aussi précieux d'avoir pris sous mon aile ce magnifique oiseau »

- Denis Dessureault

pas nicher du tout. Ce n'est donc pas seulement leur migration qui varie, mais surtout leur capacité à se reproduire. Leur stratégie est opportuniste : ils s'adaptent directement à l'abondance de leur proie principale.

Historiquement, on a parfois observé des hausses plus marquées environ tous les trois à cinq ans. Toutefois, ces cycles tendent à devenir plus irréguliers, notamment en raison des changements climatiques qui perturbent les populations de lemmings dans l'Arctique.



« Année à harfangs » ?

Le harfang des neiges (*Bubo scandiacus*) descend vers le sud en hiver, mais pas toujours en même nombre. Certaines années, on en observe très peu ; d'autres hivers, ils semblent apparaître partout. On parle alors d'« année à harfangs » ou d'irruption : un déplacement important vers le sud.

La clé se trouve dans l'Arctique, où se reproduit cet oiseau. Le harfang dépend fortement des lemmings, de petits rongeurs qui ressemblent à des hamsters sauvages et qui vivent dans la toundra. Lorsque les lemmings sont très abondants, les harfangs se reproduisent avec succès. Ils peuvent alors pondre plusieurs œufs et élever de nombreux jeunes. L'hiver suivant, une grande partie de ces jeunes descend vers le sud, ce qui explique les hivers où on observe davantage de harfangs.

À l'inverse, lorsque les populations de lemmings chutent, les harfangs peuvent réduire fortement leur reproduction, voire ne



« La chouette rayée aime bien s'installer dans les érablières et s'y nourrir de rongeurs dont l'écureuil »



Que savez-vous des oiseaux de proie ? Faucon vous en parle et forêt qu'on les protège !

Guy Fitzgerald, Docteur en médecine vétérinaire, M.Sc.
Union québécoise de réhabilitation des oiseaux de proie (UQROP) et Chouette à voir

Savez-vous qu'il existe 27 espèces différentes d'oiseaux de proie au Québec? De ce nombre, 4 espèces rencontrent des difficultés et leur population décline : le hibou des marais, la crécerelle d'Amérique, le harfang des neiges et l'aigle royal. Le pygargue à tête blanche et le faucon pèlerin, quant à eux, ont connu une belle progression, même s'ils étaient considérés comme ayant un statut d'espèce vulnérable il n'y a pas si longtemps. Des mesures de protection les ont sûrement aidés.

Il est de plus en plus reconnu dans les sciences de l'environnement que la présence de prédateurs comme les oiseaux de proie améliore la biodiversité en apportant un équilibre à l'écosystème local. Par exemple, dans une érablière exploitée, un couple de chouettes rayées établies peut contrôler l'abondance des écureuils. Les acériculteurs connaissent bien ce rongeur qui cause parfois des dommages à la tubulure de récolte de l'eau d'érable. Au lieu d'utiliser du poison à rats, c'est la chouette rayée qui adopte un nichoir aménagé qui mène le bal. Les oiseaux de proie occupent donc une niche écologique importante dans nos forêts. Malgré cela, ils sont encore persécutés. Encore en janvier 2026, l'UQROP a récupéré un grand-duc d'Amérique blessé par projectiles. Ce sont des randonneurs à cheval qui l'ont trouvé en forêt. On sait qu'il est tout à fait illégal de tirer sur ces oiseaux.

Spécial oiseaux de proie

Les causes de blessure et de mortalité des oiseaux de proie sont variées : collision (fenêtre, fils électriques, pales d'éoliennes, véhicules), kidnapping (les gens bien intentionnés qui recueillent un jeune oiseau en duvet présumé orphelin), électrocution, maladie (virus du Nil occidental, influenza aviaire, intoxication), capture accidentelle par le piégeage d'animaux à fourrure.



La photo ci-dessus montre la remise en liberté d'une buse à queue rousse sur le site de « Chouette à voir » devant les visiteurs.

Sur la photo de droite, les sentiers de « Chouette à voir » permettent de découvrir une belle variété d'espèces d'oiseaux de proie.



Le grand-duc dont la radiographie est ci-dessus, n'a pas survécu à une infection causée par une lacération de l'intestin, malgré les traitements entrepris par UQROP pour soigner la fracture de ses deux pattes. Ces blessures ont été causées par un tir de fusil. Sur la radiographie, chaque petit point blanc correspond à une grenaille de plomb provenant de l'arme à feu.



À gauche, les visiteurs de « Chouette à voir » apprécient leur rencontre avec les oiseaux de proie ambassadeurs.



L'Union québécoise de réhabilitation des oiseaux de proie (UQROP) est un organisme sans but lucratif qui récupère, réhabilite et remet en liberté ces majestueux oiseaux. L'UQROP fait aussi beaucoup de sensibilisation pour protéger les oiseaux de proie et leurs habitats naturels, entre autres en opérant le site forestier « Chouette à voir » à Saint-Jude.

Vous voulez en apprendre davantage sur les oiseaux de proie ? Suivez les activités de l'UQROP sur www.uqrop.qc.ca, www.chouetteavoir.ca, www.facebook.com/UQROP/, www.facebook.com/chouetteavoir, Instagram et YouTube.

Chasser avec son oiseau de proie - Denis Marcotte

Lorsque j'étais dans la trentaine, j'ai eu la chance de vivre une expérience de vie unique en la partageant avec Dartagnan, une buse de Harris d'élevage achetée au Centre de fauconnerie autourserie du Québec. Dartagnan, un petit mâle au beau plumage, avait été dressé pour la chasse à la perdrix. Plutôt que d'arpenter les sentiers automnaux avec mon fusil de calibre 12 et briser le silence avec mes coups de feu habituels, je marchais à pas furtifs, survolé par Dartagnan. **Marcher en étant survolé par une buse dans une forêt du Québec procure un plaisir profond, difficile à atteindre autrement.**

Honnêtement, Dartagnan n'avait pas l'impression de me rendre service. De son point de vue, j'étais son instrument pour lever le gibier. Moi, je jouais le rôle de l'acolyte. Si je m'arrêtais pour jaser, je perdais mon droit de remplir mon rôle et il risquait de continuer sans moi ou de se percher dans un arbre pour attendre... jusqu'à ce que sa patience soit épuisée. Bref, **avec une buse, la relation avec l'humain est complètement inversée par rapport à celle que l'on entretient avec un chien.**

Le choix de la buse de Harris n'était pas anodin. C'est une buse à caractère social pour qui travailler en groupe est dans ses gènes. Comme premier oiseau de proie, c'est un choix plus facile. Le mâle étant plus petit, il est également idéal pour les débutants.

Garder une buse à la maison demande beaucoup d'ajustements, et ce n'est pas intuitif. Les oiseaux sont beaucoup plus fragiles et sensibles que les chiens ou les chats. Il est donc essentiel de suivre une formation pour répondre correctement à leurs besoins. Une fois la formation effectuée, il faut acheter un oiseau d'élevage. Évidemment, il est interdit d'aller kidnapper des petits dans les nids. Les oiseaux d'élevage ont un suivi rigoureux: leurs parents sont enregistrés et leur génétique est suivie pour éviter de perturber la nature.

Votre oiseau devra être muni d'une bague pour l'identifier en tout temps et enregistré à la succursale du ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs la plus près de chez vous. Si, par mégarde, votre oiseau venait à s'échapper, vous devrez le signaler immédiatement.



Ces démarches peuvent sembler lourdes, mais elles ne sont pas plus compliquées que la possession d'une arme à feu.

Selon votre niveau d'expérience, vous pourrez choisir de chasser avec une buse, un faucon (la technique est complètement différente), un autour, une crécerelle, un épervier ou un hybride. Malheureusement, au Québec, les aigles ne sont pas permis pour la chasse. Personnellement, je chassais la perdrix, mais vous pouvez dresser votre oiseau pour différents petits gibiers.

Le permis de chasse au petit gibier est suffisant depuis peu; le permis spécifique avec oiseaux de proie n'est plus nécessaire. Probablement que le gouvernement a décidé de simplifier la gestion d'un type de permis qui ne concernait que très peu de personnes. Effectivement, **certaines personnes aiment partager leur vie avec un oiseau de proie, d'autres aiment chasser le petit gibier, mais très peu combinent les deux.**

Si c'est votre cas, votre contribution est précieuse. Vous serez parmi les rares porteurs d'un savoir que peu de gens connaissent. C'est une façon de préserver un savoir ancien tout en pratiquant une activité relaxante, au grand air et en pleine immersion dans la nature.

La santé en forêt : une nouvelle perspective

- Juliette Caisse Lefebvre

Que ce soit pour vos activités de chasse, de cueillette, d'observation de la faune ou pour tout simplement y prendre une bonne marche de santé, la forêt est un lieu aux multiples facettes qui permet à plusieurs d'en tirer son profit et son bonheur. Peu importe l'activité pratiquée, un même consensus persiste : la paix et la sérénité retrouvée en milieu forestier est inégalée, presque transcendante pour certains.

Ma ville natale étant Longueuil, j'y ai résidée durant 15 ans avant de déménager à La Tuque, puisque le rythme citadin effréné ne convenait plus à ma famille et moi. J'y ai alors découvert une réelle passion pour les activités en forêt. Une fois graduée du secondaire, j'ai pris la décision de m'inscrire à un diplôme d'étude professionnel à l'École forestière de La Tuque en protection et exploitation de la faune afin d'approfondir mes connaissances forestières. C'est durant mon année d'étude que je me suis penchée sur les potentiels bénéfiques ressentis lors de marches en forêt. Durant nos classes en forêt, je décelais cette tranquillité qui m'habitais, guidant positivement mon apprentissage. C'est à ce moment que je me suis demandée si les bénéfices ressentis pouvaient se quantifier, c'est-à-dire définir s'il était possible de comprendre leur fonctionnement et ce, avec une démarche scientifique. En effectuant mes recherches, je suis tombée sur le concept des bains de forêt, ou *shinrin yoku*, pratique traditionnelle japonaise qui consiste à marcher tranquillement en forêt tout en se concentrant sur nos cinq sens, procurant des bénéfices physiques et mentaux bien réels (Li, 2018). En développant ma documentation sur le sujet, j'ai compris que les recherches portant sur les bénéfices des marches forestières provenaient souvent du Japon, parfois des pays nordiques européens, mais presque jamais de l'Amérique du Nord, encore moins du Canada. Aussi, plusieurs questions restaient sans réponse : je restais souvent sur ma faim, assoiffée de connaissances sur le sujet. Est-ce que les saisons importent ? Qu'en est-il de la température ? Est-ce que les résultats peuvent varier si on est accompagné ou non ? Et si le type de forêt influençait les bienfaits ressentis ?



Désirant ardemment mieux comprendre le fonctionnement de ces marches et ce, avec une démarche scientifique, c'est dans le cadre d'Expo-Science[1], un concours scientifique ouvert aux jeunes de 6 à 20 ans des quatre coins de la province, que j'ai décidé de mener ma propre recherche.

Le but de l'étude portait sur l'influence des types de forêts et les bénéfices que l'on en tire en y marchant. Idéalement, il aurait été pertinent d'étudier les bienfaits selon toutes les saisons, mais étant donné les limites de l'organisation, j'ai mené ma recherche durant l'hiver, concentrant les données sur ce paramètre. Grâce aux multiples volontaires qui ont bien voulu m'aider, j'ai pu analyser les données d'à peu près quarante personnes. Deux types de forêts ont été testées à La Tuque : feuillus et résineux. Un groupe contrôle a marché en contexte de ville (Longueuil et Québec) afin de pouvoir déterminer si la marche en forêt avait eu un réel impact sur les participants. Les modalités pour l'étude étaient simples : les participants devaient marcher individuellement, durant 20 minutes, à un rythme lent, sans musique et sans regarder son cellulaire afin de

ne pas contaminer les données avec les bienfaits connus de l'activité physique ou même de la musique. Les marcheurs devaient remplir un formulaire avant et après les marches : POMS, Profile of Mood State[2]. Les résultats furent tout de même surprenants : le résultat POMS des marcheurs qui étaient allés en forêt résineuse était bien plus élevé que celui des marcheurs en forêt de feuillus ou en ville. Cette corrélation démontrait donc que ces derniers étaient bien plus heureux après la marche qu'avant la marche, et ce, comparé aux deux autres groupes. Étant donné le test[3] utilisé pour traiter les données, il a été observé que les marches en forêt résineuse se trouvaient bien en dessous du seuil du test, ce qui voulait alors dire que ce type de marche était la plus profitable, puisque toute donnée dépassant ce seuil auraient été considérées comme non pertinente. Selon cette étude, il serait alors bien plus bénéfique de marcher dans une forêt de conifères l'hiver! Naturellement, il ne faudrait pas tomber dans le piège de la conclusion hâtive; il serait nécessaire d'avoir davantage de données et d'études afin de préciser le sujet, mais ce premier essai reste tout de même une avenue prometteuse. Aussi, la majorité des volontaires étaient des gens de mon entourage et connaissaient déjà mon sujet d'étude, ce qui aurait pu influencer les résultats. Somme toutes, cette étude préliminaire m'a permis d'explorer le domaine de la recherche tout en fournissant davantage de donnée sur la question. J'aimerais beaucoup mener d'autres recherches afin de pouvoir déterminer avec davantage de justesse les portées des marches en forêt, puisqu'après tout, ces dernières sont prescrites par plusieurs médecins au Japon comme outil préventif pour le stress et les problèmes cardiovasculaire. C'est ce que fait Prescri-Nature, premier organisme québécois à en faire la promotion. Alors, la prochaine fois que vous prendrez une marche en forêt, concentrez-vous sur le chant des oiseaux, la tendresse du vert qui vous entoure et laissez l'environnement effectuer son travail : vous en ressentirez les bienfaits c'est certain.



Ci-dessus forêt de feuillus (à gauche) versus forêt de conifères (à droite).

Remerciements spéciaux pour Véronique Cloutier, l'École forestière de La Tuque, Gilles Renaud, Justin Proulx, Guy Boivin, Le club des trois raquettes et l'Association forestière de la Vallée du Haut St-Maurice pour le soutien, ce projet n'aurait pas pu être réalisable sans votre précieuse contribution.

[1] À titre indicatif, Expo-Science est une organisation qui a pour mission de rendre les sciences accessibles pour les jeunes dans un cadre de compétition amicale permettant aux bénéficiaires de réaliser des projets liés à la science.

[2] Test standardisé permettant d'évaluer l'humeur général, premièrement développé en 1971 par Douglas M. McNair, Maurice Lorr, and Leo F. Droppleman.

[3] Test T Student pour deux échantillons appariés.



Ça vous intéresse ?

Venez vivre l'expérience du Shinrin Yoku . Consultez la page 12 de cet Échos de la Forêt pour vous inscrire.



Les animaux nocturnes du Québec

Qu'est-ce qu'un animal nocturne ?

C'est un animal qui est actif surtout la nuit : il chasse, se nourrit ou se déplace quand il fait noir. Cela lui permet d'éviter ses prédateurs, mieux chasser ou de profiter d'un moment plus calme.

Oiseaux nocturnes



Grand-duc d'Amérique

C'est le plus grand hibou du Québec



Chouette rayée

Elle a un cri distinctif composé de hululemens répétitifs "hou hou hou"



Petit-duc maculé

C'est le plus petit hibou du Québec

Chauves-souris



Petite chauve-souris brune

Elles mangent des centaines de moustiques par nuit !

Amphibiens nocturnes



Grenouille et crapaud

Leurs chants résonnent durant la nuit au printemps

Mammifères nocturnes



Raton laveur



Castor



Coyote & renard

Insectes nocturnes



Papillon de nuit



Luciole

Astuces d'observation

Apportez une lampe de poche avec filtre rouge (c'est moins dérangerant pour les animaux)



MEMBRES CORPORATIFS



Bois et Forêts

Ressources naturelles
et Forêts

Québec

leNouvelliste

Platine



Or



Argent



Bronze



Devenez partenaire de l'Association Forestière de la Vallée du Saint-Maurice et profitez d'avantages, tels que la diffusion d'articles dans notre bulletin, des adhésions annuelles offertes ou à tarif réduit, ainsi que des rabais sur nos activités. Pour plus d'informations, contactez-nous à communication@afvsm.qc.ca, au 819 536-1001 poste 237, ou en scannant directement le code QR.



30 MAI ET 6-7 JUIN BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Grâce aux bénévoles, la Fête de la pêche permet aux jeunes de découvrir la pêche en forêt québécoise. Le

30 mai, aidez Vision St-Maurice pour l'ensemencement des poissons et, en juin, pour accompagner les jeunes à la pêche. Merci pour votre précieuse contribution. Détails à la page 11.



Association forestière
DE LA VALLÉE DU ST-MAURICE