



*Rewild
yourself*



GUIDE DE LA NATURE DE MONTRÉAL





CE QUE VOUS TROUVEREZ

NAVIGUER DANS LES CHAPITRES GRÂCE AUX LIENS SOULIGNÉS CI-DESSOUS

1. [REDEVENEZ SAUVAGE À MONTRÉAL](#) 1
2. [LA NATURE À MONTRÉAL](#) 2
3. [REWILD YOURSELF](#) 4
4. [COMMENT SE SENTIR CONNECTÉ À LA NATURE](#) 6
5. [ENSAUVAGEURS À MONTRÉAL](#) 8
6. [CONNECTER AVEC LES AUTRES](#) 12
7. [SITES NATURE À MONTRÉAL](#) 14
8. [CARTE D'AVENTURE](#) 22
9. [THE SONGSTER](#) 24
10. [MERC!](#) 27



HOME BUTTON RETURNS
TO CONTENTS PAGE



COMPASS BUTTON TO
EXPLORE ADVENTURE MAP



MAGNIFYING GLASS
HIGHLIGHTS INFO LINK





Redevenez sauvage à Montréal...

Montréal est une ville florissante aux poumons verts, traversée d'artères d'eau douce avec une âme à la culture vibrante. Elle sied sur la basse terre du Saint-Laurent et fait partie des terres traditionnelles de la nation Kanien'kéha, membre de la confédération Haudenosaunee. Les raisons à Montréal sont prononcées, avec des étés chauds et humides et des hivers froids et glacials, donnant à la ville des teintes de vert, bleu et ocre d'automne.

Même dans une ville remplie d'espaces verts, il est trop facile de se sentir déconnecté de la Nature, ce qui peut affecter votre santé physique et mentale. Ce guide est conçu pour vous aider à trouver et accéder à la Nature en ville, puis à vous y perdre! Il est l'heure de redevenir sauvage à Montréal.



LA NATURE À MONTRÉAL

La Nature se taille une place à travers la frénésie de la ville. Prenez un moment pour observer les arbres.

Guêpe Ichneumon noire géante 🔍

Où: Près des arbres et cordes de bois. Essayez le parc du Mont-Royal et le parc Angrignon.

Quand: Plus facilement repérable durant les mois d'été, surtout en juin.

Astuce d'identification: Grande guêpe noire avec de longues pattes jaunes. Les femelles ont d'énormes Oviscaptes.

Merle d'Amérique 🔍

Où: Partout à Montréal, surtout dans les parcs boisés et les jardins.

Quand: Toute l'année, plus susceptible d'être vu de mars à juin.

Astuce d'identification: Poitrine et bec orangés avec une tête et des ailes gris foncé ou d'un noir de jais.



Coyote 🔍

Où: Terres agricoles marginales, parcs, limites de la ville.

Quand: Toute l'année.

Astuce d'identification: Semblable au loup, mais avec de plus longues oreilles. Poil plutôt gris pâle et roux avec un mélange de noir et blanc.

Champignon Vesse-de- Géant 🔍

Où: Sous de petits peuplements d'arbres et autour des clairières, assis directement sur le sol.

Quand: Principalement entre août et octobre.

Astuce d'identification: Facile à identifier — gros, rond et blanc, comme une grosse balle de golf (parfois de la taille d'un ballon de basket!)

Avec nos remerciements à nos amis du [Natural History Museum, London](https://www.naturalhistorymuseum.com)



Sittelle à poitrine blanche 🔍

Où: Près des grands arbres matures, des boisés et des rives.

Quand: Toute l'année

Astuce d'identification: Le dessus est bleu gris pâle. Couronne et nuque noire chez les mâles — gris foncé chez les femelles.



Érable à sucre 🔍

Où: Communément dans les grands parcs urbains au sol humide et fertile.

Quand: Toute l'année

Astuce d'identification: Grand tronc blanc avec de grandes feuilles décidues. Bourgeons bruns et pointus en hiver.



Triton vert 🔍

Où: Près des petits lacs et étangs en plus des forêts humides.

Quand: Toute l'année, surtout en mai et septembre.

Astuce d'identification: Orange rouge éclatant avec des taches rouge foncé cernées de noir.

Tamia rayé 🔍

Où: Les parcs urbains avec beaucoup de pierres ou de pousses où s'abriter.

Quand: Toute l'année, surtout en mai et septembre.

Astuce d'identification: Fourrure roux-brun, avec cinq rayures brun pâle ou brun foncé sur le dos.

Papillon Monarque 🔍

Où: À travers la ville, là où il y a des asclépiades, seule source de nourriture des chenilles.

Quand: Les monarques arrivent au Québec vers la mi-juin et migrent vers le sud avant l'hiver.

Astuce d'identification: Grand et distinctif, avec des ailes orange foncé bordées de noir.



Eider à duvet 🔍

Où: Près des côtes rocailleuses et des rives, comme le fleuve Saint-Laurent.

Quand: Toute l'année, surtout entre avril et août.

Astuce d'identification: Rond avec un bec en biseau. Les mâles ont un plumage noir et blanc et une nuque verte.

Pour plus de détails sur la nature de Montréal et pour enregistrer vos escapades, visitez [iNaturalist](https://www.inaturalist.org)



Utilisez notre [carte](#) pour trouver les meilleurs endroit et accès Nature à Montréal.



REWILD YOURSELF

Présenté par Programmes Coyote

Programmes Coyote offre des programmes de connexion à la nature dans la région de Montréal pour des gens de tous âges.

S'asseoir

Trouvez un endroit à l'extérieur à visiter régulièrement; asseyez-vous et observez la symphonie de la vie. Ça peut être un balcon, un coin dans un jardin, un parc local. C'est transformateur d'apprendre à connaître très bien un endroit.



Gratitude

Commencez la pratique quotidienne de la gratitude. Trouvez quelques éléments pour lesquels vous êtes reconnaissant et exprimez-le. Ça nous aide à ne pas prendre ces personnes précieuses et ces éléments de soutien pour acquis.





Visitez notre **librairie** pour plus d'idées sur comment vous ensauvager



Partez sur la piste

Même si vous ne savez pas ce que vous cherchez, trouvez une piste, un signe laissé par un animal et enquêtez. Pensez à qui aurait pu faire ça, ce qui est arrivé, comment se déplaçait l'animal, que ressentait-il?

Soyez créatifs

Allumez un feu par friction, tissez un panier avec des matériaux venant de la terre, taillez quelque chose dans le bois que vous avez amassé. Ce sera significatif, car fait avec vos propres mains.



Commencer un Revue Nature

Prenez des notes de terrain sur les espèces que vous repérez ou qui vous intéressent. Cela aide à modeler votre esprit et à alimenter votre curiosité. Essayez de vous familiariser avec l'écologie d'au moins 10 espèces locales. Vous pouvez commencer par ceux dans ce guide.



Comment se sentir connecté à la Nature

Les recherches nous montrent que les gens développent une relation avec le monde de la Nature de différentes manières. Elles nous apportent toutes plus près de la Nature et débloquent les bénéfices pour la santé et le bien-être.

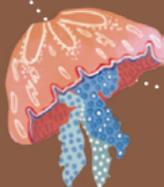
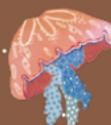
Émotions

Reconnaître et explorer vos émotions et sentiments dans la Nature. Comment différents endroits vous font sentir exactement?



Sens

Soyez attentif et explorez la Nature en utilisant tous vos sens. Que pouvez-vous entendre, sentir ou voir? Comment est-ce au touché?



SOURCE: *The Nature Connectedness Research Group, University of Derby.*





Signification

Remarquez et célébrez les moments spéciaux de la Nature et les saisons qui passent. Que signifient certaines plantes, certains animaux et endroits pour vous, personnellement?

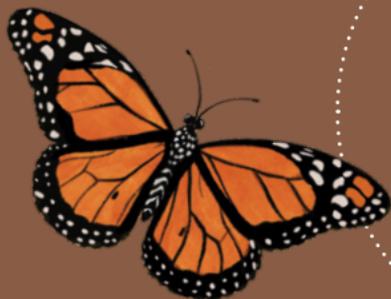
Compassion

Agir pour la Nature. Que pouvez-vous faire seul ou avec les autres qui pourraient faire une différence pour la Nature en ville?



Beauté

Regardez les détails de la Nature de près et appréciez sa beauté. Quel endroit dans la ville trouvez-vous le plus beau?



Découvrez-en plus avec le
Manuel de connexion à la Nature



ENSAUVAGEURS À MONTRÉAL

Coyote Programs ☞

Une entreprise sociale dont la mission est d'encourager les gens à atteindre leur plein potentiel grâce à la connexion avec la Terre, les autres et eux-mêmes en utilisant des habiletés de survies, le mentorat, les études naturalistes et l'art.



Les Amis de la Montagne ☞

Cette organisation charitable protège, améliore et promeut la préservation du Mont-Royal. Ils conscientisent sur la durabilité et luttent pour les intérêts du parc de la montagne à l'aide de programmes éducationnels et récréatifs en Nature.

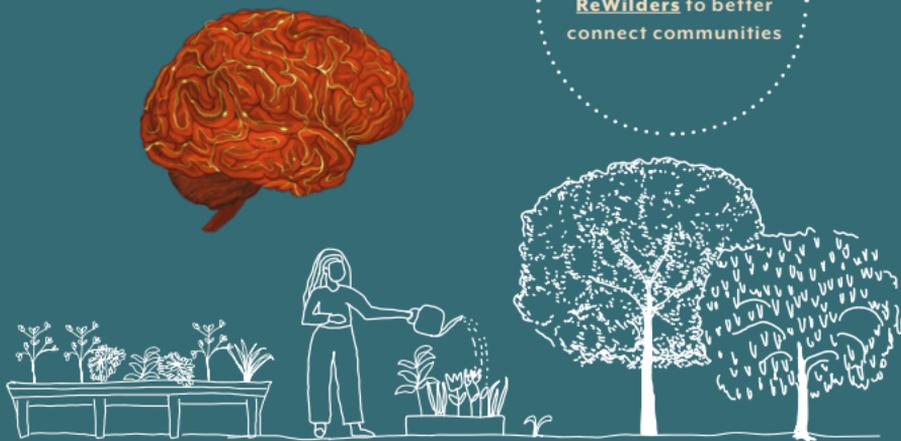


Regroupement des éco-quartiers 🔍

Un regroupement d'organismes sans but lucratif qui mettent en commun leurs ressources pour promouvoir le programme environnemental de l'éco-quartier. Ainsi, ils développent et offrent des services éducatifs, de gestion et de communication pour que les citoyens se sentent connectés à leur environnement.



Explore our list of
[ReWilders](#) to better
connect communities



Centre d'écologie urbaine de Montréal 🔍

Ce centre écologique a été créé par des citoyens engagés voulant transformer leur communauté. Sa mission est d'améliorer les espaces publics pour les citoyens de manière durable grâce aux projets et programmes.



Daily Nature Connection 🌿

Fondé par l'experte herboriste et thérapeute en forêt, Tamara Schmidt, ce programme de connexion à la Nature encourage les moments quotidiens en Nature afin d'aider les gens à se reconnecter et se sentir à leur meilleur. Les activités disponibles sont la thérapie guidée en forêt, défis Natures et plantage d'arbres.



We Are Nature Rising 🌿

Ce projet de leadership régénérateur conscientise la jeunesse locale à leur identité écologique. We are Nature Rising encourage la reconnexion avec la nature à l'aide de sages conseils des aînés amérindiens au Canada et en s'associant avec eux pour des projets et initiatives éducatifs.



Les Amis de l’Insectarium 🔍

La mission première des amis de l’Insectarium est d’encourager l’appréciation des insectes grâce à des activités culturelles, éducationnelles, scientifiques et civiques. Elles se déroulent à l’Insectarium de Montréal à l’aide de plusieurs programmes.



Pow-wow à Kahnawake 🔍

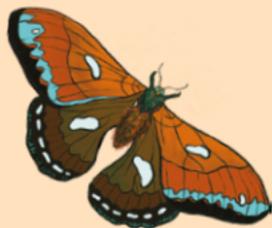
Beaucoup de gens ont une curiosité envers les peuples amérindiens locaux. Le pow-wow est une occasion pour ceux qui ne sont pas Amérindiens et venir apprécier cette riche et belle culture ainsi que son peuple. C’est un événement annuel. Restez à l’affût du prochain.



Connecter avec les autres...

Asseyez-vous avec quelqu'un que vous ne connaissez pas et posez-leur ces questions. C'est excellent pour briser la glace.

Avez-vous
un endroit secret
dans la Nature
où vous adorez
aller?



Décrivez
toute relation
significative que vous
avez eu avec un être
non humain



Qui ou quoi
vous a appris
le plus sur la
connexion avec la
Nature?





Qui ou quoi
vous a appris le plus
sur la connexion
avec la Nature?

Y a-t-il un
endroit dans
la Nature dans
lequel vous rêvez
de passer du
temps?



Qu'est-ce qui vous
rend optimiste pour
un écosystème
planétaire en santé
dans le futur?



Si vous désirez nous partager vos idées

IG: [@rewildyourself](#) #rewildyourself





SITES NATURE À MONTRÉAL

Besoin d'une dose de Nature? Pourquoi ne pas visiter les parcs, jardins, points d'eau et projets nature suivants qu'on retrouve dans la ville, en plus d'aider Montréal à devenir une ville plus résiliente, heureuse, en santé, équitable et plus verte.

-  Trouvez chaque site à l'aide de notre carte d'aventure
-  Trouvez chaque site Web par le lien du titre (si disponible)
-  Lien direct vers Google map



Qu'est-ce que
votre souvenir
d'enfance en plein
air préféré?



Parcs Urbains

1.

Parc-nature du Cap-Saint Jacques

Le plus grand parc de Montréal s'étendant sur 330 hectares. Lieu d'une ferme biologique, de chalets en bois et même d'une cabane à sucre, c'est l'endroit idéal pour les activités extérieures toute l'année. Il y a aussi des bâtiments historiques à explorer.

2.

Parc-nature du Bois de Liesse

Les amateurs d'arbres visitant Montréal seront comblés avec ce parc qui offre des attraits uniques avec plusieurs arbres anciens et rares. Avec des sentiers faciles à suivre et des postes d'observation, le site permet de vous immerger complètement en Nature.

3.

Parc Baldwin

Le parc Baldwin a un peu de tout. Les chiens sont acceptés et les espaces extérieurs sont pour les visiteurs de tout âge. Petit et pas aussi bondé que les autres parcs bien connus, il y a aussi des installations sportives, des hamacs, beaucoup de bancs et d'ombre où se reposer.

4.

Parc la Fontaine

Ce parc est idéal pour le vélo, la marche et l'observation d'oiseau grâce à ses 40 hectares de verdure offerts aux visiteurs. La star du parc est l'Étourneau sansonnet, assurez-vous de repérer cet ami aux plumes brunes lors de votre visite. Il y a aussi des expositions culturelles tout au long de l'année pour les gens plus artistiques.

5.

Parc Westmount

Prenez une marche en nature, jouez dehors avec vos enfants ou relaxez assis au bord de l'eau. Cette oasis au milieu de Montréal a tout : une patinoire intérieure, une pataugeoire, des terrains de tennis, de baseball et un cours d'eau naturel.

6.

Parc Angrignon

Facilement accessible par métro, Angrignon est plein d'arbres matures, de vie sauvage et d'un super étang allongé au centre.



7.

Mont-Royal



Le sanctuaire adoré de la ville et un symbole de son héritage. Faites votre choix d'activité entre restaurants, boutiques éphémères, aires familiales, station d'observation des oiseaux, patinoire, et plus. Situé sur une montagne boisée qui offre une vue incroyable sur la flore et la faune et un panorama de la ville.

Sanctuaires Nature

8.

Jardin botanique de Montréal



A débuté comme une idée saugrenue d'un jeune professeur en botanique durant les années 20. Ses 75 hectares de verdure sont l'un des plus grands jardins botaniques au monde. Comprend 20 jardins extérieurs, des milliers d'espèces de plantes diverses et 3 serres d'exposition.

9.

Bois Summit et belvédère



L'endroit idéal pour les ornithologues et les amateurs de plantes. Cette forêt de 23 hectares au sommet a été conçue comme une réserve naturelle urbaine et est un festin d'oiseaux et de plantes. Pratiquement intact de l'activité humaine et une panoplie de sentiers à explorer.

10.

Arboretum Morgan



C'est facile de se perdre à l'Arboretum Morgan (dans le bon sens!). Son réseau de 20 km de sentiers composé d'un boisé mature, écosystème naturel, plantation d'arbres natifs et non natifs et terre agricole. On peut parcourir ces sentiers à pied, à vélo, en ski de fond ou encore en raquettes. Portez attention aux parulines, pic bois, rapaces ainsi qu'au spectaculaire piranga écarlate et passerin indigo.

11.

Zoo Économusée



Avec plus de 100 espèces d'animaux, cet espace extérieur est le seul du genre sur l'île en plus d'être le refuge d'animaux incapables de survivre dans leur habitat naturel. Le zoo offre l'opportunité unique de voir les espèces indigènes de près.



Y a-t-il un endroit dans
la Nature, ou une plante
ou animal en particulier
qui signifie beaucoup
pour vous? Pourquoi?





Quel est votre endroit préféré
dans la ville pour vous connecter
avec la Nature ? Qu'est-ce qui le
rend si spécial ? Quels souvenirs
gardez-vous là-bas ?



- 12.** Parc-nature de l'Anse-à-l'Orme   
Le cousin plus sauvage et moins connu du parc Cap Saint-Jacques, regorgeant de chevreuils, coyotes, plantes et espèces d'oiseaux rares. Il y a aussi la magnifique rivière à l'Orme qui le parcourt, c'est donc un bon endroit pour les poissons et autres espèces aquatiques.
-

Actif en Nature

- 13.** Caverne de Saint-Léonard   
Située dans l'arrondissement Saint-Léonard, cette caverne est une immersion dans un monde souterrain historique. Les tours guidés peuvent être réservés à l'avance pour explorer en sécurité le coeur sous-terrain de la ville. Préparez-vous en conséquence des 5 °C qu'il fait dans la caverne!
-

- 14.** La Route Verte   
Cette piste cyclable importante s'étend sur 533 km, du Québec à l'Ontario et au-delà. La section qui traverse Montréal longe l'est de la ville en reliant plusieurs sites naturels, comme le parc-nature de la Pointe-aux-Prairies, le parc de la Promenade-Bellerive, le parc des Rapides et le Phare de Lachine.
-

- 15.** Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies   
Si vous aimez la Nature avec une dose d'action et d'activité, cet endroit de 261 hectares est pour vous. Profitez de la vue d'oiseaux et mammifères rares, comme le chevreuil à queue blanche, tout en marchant, faisant du vélo, fat-bike, ski de fond ou raquettes (selon la période de l'année, bien sûr!).
-

- 16.** Parc Jarry   
L'endroit favori des locaux en été — ce parc devient l'endroit pour les festivals, BBQ, pique-niques et parties de volleyball amicales. Toutefois, même durant l'hiver, le parc offre une panoplie d'activité. Vous pouvez patiner sur l'étang, glisser sur la montagne ou jouer au hockey.

Près de L'eau

- 17.** **Plage Jean-Doré**   
Le meilleur endroit pour les amateurs de nage, cette plage offre 15 000 mètres carrés de rafraîchissement naturel, en plus d'endroit à l'ombre où s'allonger. Ce havre offrant un accès facile et spécial à la Nature est situé à quelques minutes seulement des importants centres urbains à proximité.
-

- 18.** **Canal Lachine**   
Apportez votre livre, faites un pique-nique ou immergez-vous dans les 13,5 kilomètres d'héritage du canal parcourant le Vieux-Port au lac Saint-Louis. Un parc vert longe les rives du canal et abrite une variété d'espèces de flore et de faune d'eau douce. Le canal longe aussi plusieurs autres espaces verts à explorer.
-

- 19.** **Parc des Rapides**   
Le parc des Rapides est une petite oasis dans l'arrondissement de LaSalle offrant plusieurs attractions. Une des plus étonnantes attractions est les rapides eux-mêmes, populaires auprès des surfeurs. Cependant, le site accueille aussi des photographes et des ornithologues qui peuvent observer l'habitat de la plus grosse communauté de Héron bleu du Québec.
-

- 20.** **Phare de Lachine**   
Un incontournable pour les fanatiques de couché de soleil. Avec son accès facile et la large entrée dans la rivière, c'est l'endroit parfait pour profiter des derniers rayons de soleil entouré d'un plan d'eau tranquille.
-

Comment la Nature change
votre humeur? Décrivez les
changements et sensations.



Initiatives Vertes

21. Projet Harmonie



Ce projet est une initiative durable qui mise sur le verdissement des espaces urbains en offrant une éducation environnementale et en augmentant l'effort citoyen au sein de la communauté du HML La Pépinière. Leurs projets ont été de transformer un espace de stationnement en un magnifique espace vert pour les locaux, développer une serre, une volière pour papillons et un sentier comestible.

22. Espace pour la vie



Ce site donne accès à ses visiteurs au plus grand musée de Science naturelle du Canada dans le but de rapprocher les humains de la Nature et de protéger la biodiversité. Chacun de ses espaces implique la communauté, comme l'insectarium qui tient un laboratoire vivant et des ateliers de co-développement.

23. Société d'animation de la Promenade Bellerive



Cette société préserve et améliore une superbe section du fleuve Saint-Laurent en créant un endroit où la communauté se sent connectée au fleuve et au parc grâce à plusieurs activités.



Aventures dans les parcelles de Nature de Montréal

LOCALITE NATURE POCKET PINS ON MAP OVERLEAF



- PARCS URBAINS ● ACTIF EN NATURE ● INITIATIVES ÉCOLOGIQUES
● SANCTUAIRES NATURE ● PRÈS DE L'EAU

- 1** Parc-nature du Cap-Saint Jacques
183, chemin du Cap-Saint-Jacques,
Pierrefonds, QC H9K 1C8, Canada
- 2** Parc-nature du Bois de Liesse
9432, boul. Gouin O, Pierrefonds, QC H8Y 1T4,
Canada
- 3** Baldwin Park
Rue Fullum, Montréal, QC H2H 1N1, Canada
- 4** Parc la Fontaine
3819, avenue Calixa-Lavallée, Montréal,
QC H2L 3A7, Canada
- 5** Westmount Park
329, 327, avenue Melville, Westmount,
Québec H3Z 2J7, Canada
- 6** Parc Angrignon
3400, boul. Trinitaires, Montréal, Québec
H4E 4J3, Canada
- 7** Mount Royal
Montreal, QC H3H 1A1, Canada
- 8** Montreal Botanical Garden
4101, rue Sherbrooke Est, Montréal, Québec
H1X 2B2, Canada
- 9** Bois Summit et belvédère
36 Summit Cir, Westmount, Québec H3Y
1B3, Canada
- 10** Morgan Arboretum
150 Pine St., Sainte-Anne-de-Bellevue, Québec
H9X 3L2, Canada
- 11** Ecomuseum Zoo
21125, Sainte Marie Rd, Sainte-Anne-de-
Bellevue, Québec H9X 3Y7, Canada
- 12** Parc-nature de l'Anse-à-l'Orme
21135, boul. Gouin O, Pierrefonds-Roxboro,
QC H9K 1C1, Canada
- 13** Caverne de Saint-Léonard
5200, boul. Lavoisier, Saint-Léonard,
QC H1R 1J2, Canada
- 14** La Route Verte
Parcour l'est de l'île de Montréal
- 15** Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies
14905, rue Sherbrooke Est, Montréal, Québec,
H1A 4G4, Canada
- 16** Parc Jarry
205, rue Gary-Carter, Montréal,
QC H2R 2V7, Canada
- 17** Plage Jean-Doré
151 Circuit Gilles Villeneuve, Montréal,
QC H3C 1A9, Canada
- 18** Canal Lachine
Coin sud-est de l'île de Montréal
- 19** Parc des Rapides
7770, boul. LaSalle, LaSalle, QC H8P 1X6,
Canada
- 20** Phare de Lachine
Ferry Ramp, Montreal, Quebec H8T 1Z1,
Canada
- 21** Projet Harmonie
6185, rue Du Quesne, Montréal, QC H1M
2K6, Canada
- 22** Space pour la vie
4101, rue Sherbrooke Est, Montréal, Québec
H1X 2B2, Canada
- 23** Société d'animation de la
Promenade Bellerive
8300, rue Bellerive, Montréal, QC H1L 4J2,
Canada



Rewild Yourself



Si vous désirez nous partager vos idées

IG: [@rewildyourself](https://www.instagram.com/rewildyourself) #rewildyourself



The Songster

Music, music with throb and swing,
Of a plaintive note, and long;
'Tis a note no human throat could sing,
No harp with its dulcet golden string,—
Nor lute, nor lyre with liquid ring,
Is sweet as the robin's song.



He sings for love of the season
When the days grow warm and long,
For the beautiful God-sent reason
That his breast was born for song.

Calling, calling so fresh and clear,
Through the song-sweet days of May;
Warbling there, and whistling here,
He swells his voice on the drinking ear,
On the great, wide, pulsing atmosphere
Till his music drowns the day.

He sings for love of the season
When the days grow warm and long,
For the beautiful God-sent reason
That his breast was born for song.



E. Pauline Johnson (1861 – 1913)

Fille d'un père Mohawk et d'une mère anglaise, la première Poète amérindienne dont l'oeuvre est publiée au Canada. A performé sur scène en tant que *Tekahionwake* (dageh-eeon-wageh) — qui se traduit par « double vie ». « The Songster » est un poème sur la connexion avec la nature — une célébration des petits moments de beauté, les saisons qui passent et les émotions riches que l'on peut vivre lorsque le temps et l'espace sont créés pour les recevoir.



Rewild yourself



MERCI!



Natural History Museum



University of Derby



Programmes Coyote



Coyote Programs

Coyote Programs

Svabhu Kohli

full colour artwork





ReWild Yourself

Enjoy this opportunity to
ReWild Yourself with our guide to
connecting with Nature in Montreal.

Created by Voice for Nature, our ReWild Yourself program aims to connect people with Nature all over the world, and make access to the outdoors equal for everyone. Share your thoughts, creations and walks with us at [@rewildyourself](https://www.instagram.com/rewildyourself)



REWILD YOURSELF

VOICE FOR NATURE

