

SEPTEMBRE 2023

# MA CULTURE MÉTISSE

MA KULCHUR MICHIF



**D'une saison à l'autre,  
la vie rythmée des Métis**

**D'ayn sayzon a l'ot, la vi ridmi di Michif**

UN CAHIER D'ACTIVITÉS POUR LES 5 À 10 ANS ET TOUS LES CURIEUX, PETITS ET GRANDS



Union nationale métisse  
Saint-Joseph du Manitoba

**LA LIBERTÉ**  
Depuis 1913

## L'ÉQUIPE

**DIRECTION**  
Paulette Duguay  
Sophie Gaulin  
Arianne Mulaire

**RÉDACTION EN CHEF**  
Sophie Gaulin

**COMITÉ DIRECTEUR**  
David Dandeneau  
Paulette Duguay  
Janet La France  
Arianne Mulaire  
Andrina Turenne



**COORDINATION**  
Fanny Demeusy  
Camille Harper  
Andrina Turenne

**RÉDACTION**  
Camille Harper  
Lysiane Romain

**CONCEPTION DES JEUX**  
Camille Harper  
avec la précieuse aide  
d'Andrina Turenne

**GRAPHISME**  
Abdelhamid Souissi

**ILLUSTRATIONS**  
Nathalie Buors

**RÉVISION**  
David Dandeneau  
Paulette Duguay  
Sophie Gaulin  
Janet La France  
Arianne Mulaire  
Lysiane Romain  
Andrina Turenne

**ADMINISTRATION**  
Lysiane Romain

**BALADOS**  
Fanny Demeusy  
Morgane Lemée  
Mehdi Bereddad  
Vincent Blais  
Rémi Chevalier

**JEU CHECK MOË ÇA**  
Fanny Demeusy  
Jennifer Marcheterre  
Mehdi Bereddad  
Rémi Chevalier  
Daniel Dupont

**MUSIQUE**  
Alexandre Tétrault

## MERCI À...

- Paule Buors pour ses suggestions d'activités;
- Lorraine Coutu pour ses traductions;
- Carol James pour le partage de ses connaissances sur le fléché;
- Nathalie Buors, Paulette Duguay et Andrina Turenne pour leurs recettes;
- Myriam Leclercq, Céleste et Gabrielle pour leurs danses;



- Georges Beaudry, Lorraine Coutu, Paulette Duguay, Barney Morin et Andrina Turenne pour leurs talents de conteurs(SES);
- Leah Marie Dorion et Janine Tougas pour leurs histoires;
- Bernard Bocquel et Dée-Anne Vermette pour leur révision toujours pertinente; et
- Pop Comm pour la réalisation des balados et du jeu.

## PARTENAIRES

Un projet de :

en partenariat avec :

appuyé par :



**Union nationale métisse  
Saint-Joseph du Manitoba**

**LA LIBERTÉ**  
Depuis 1913



Centre du patrimoine

Un projet rendu possible grâce à :



Patrimoine  
canadien

**Manitoba** 

## RESSOURCES



- *Michif French as spoken by most Michif people of St. Laurent* • June Bruce, Agathe Chartrand, Lorraine Coutu, Doris Mikolayenko et Patricia Millar (2016)
- *Le Fléché démêlé, un manuel illustré pour débutants* • Carol James, traduit par Lorraine Forbes (2009)

Adresse de la rédaction :  
201-123, rue Marion  
Winnipeg (Manitoba) R2H 0T3  
Tél. : 204-237-4823  
sgaulin@la-liberte.ca

Téléchargeable gratuitement sur :  
[www.unmsjm.org](http://www.unmsjm.org) et [www.la-liberte.ca](http://www.la-liberte.ca)  
Copies papier disponibles gratuitement sur  
demande, jusqu'à épuisement des stocks.  
Contactez l'Union nationale à [info@unmsjm.org](mailto:info@unmsjm.org)

ISSN 0845-0455  
Droits d'auteur / © 2023 Union nationale  
métisse Saint-Joseph du Manitoba et La Liberté  
Tous les droits sont réservés  
Imprimé au Canada



# MESSAGE DE L'ÉQUIPE ÉDITORIALE



**Paulette Duguay**

Présidente de l'Union nationale métisse Saint-Joseph du Manitoba



**Sophie Gaulin**

Directrice et rédactrice en chef de *La Liberté*

Chères lectrices, chers lecteurs,

C'est conjointement et avec une émotion sincère que nous nous adressons à vous à travers les pages de ce cahier d'activités dédié à la culture Métisse – une culture qui a traversé les époques avec une résilience admirable et qui continue de briller grâce à des projets tels que celui-ci. En tant que présidente de l'**Union nationale métisse Saint-Joseph du Manitoba** et que directrice de **La Liberté**, nous ressentons une profonde gratitude envers chaque personne qui a contribué à cette aventure captivante.

Lorsque l'Union nationale métisse a accordé sa confiance à *La Liberté* pour porter cette mission, c'était le début d'une collaboration qui allait transcender les attentes. Ensemble, l'UNMSJM et *La Liberté* ont insufflé vie à un projet qui rend hommage à l'identité Métisse de manière authentique et puissante. Cette union était bien plus qu'une simple association; c'était un mariage d'idées, de passions et de détermination, le tout avec un objectif commun : donner voix à une culture informée par l'histoire et fondamentale à l'identité de notre pays.

Les différences culturelles et les perspectives variées nous ont rappelé l'importance de l'écoute, du respect et de la compréhension mutuelle et ont enrichi la collaboration. Les divers sujets du magazine ont été abordés avec une ouverture d'esprit et une volonté mutuelle de comprendre et d'apprendre, ce qui a ajouté une profondeur inestimable à notre récit collectif.

Aussi, la diversité de la culture Métisse est une source inépuisable de richesse. Chacun(e) d'entre nous explore et exprime cette identité de manière unique et personnelle, en puisant dans les racines historiques tout en embrassant des influences contemporaines, créant ainsi une mosaïque dynamique de traditions et de perspectives. C'est dans cette pluralité que réside la véritable beauté de notre héritage culturel, qui nous inspire à célébrer notre identité commune tout en respectant nos différences individuelles. D'ailleurs, nous espérons vivement que ce cahier vous inspirera à célébrer et à explorer votre propre héritage.

En tant que présidente de l'Union nationale métisse Saint-Joseph du Manitoba, je veux exprimer que lorsque nous avons confié notre héritage, notre histoire et notre culture à *La Liberté*, nous l'avons fait avec une confiance immense, conscients que cette collaboration serait un véritable hommage à notre identité Métisse. C'est un témoignage de la force qui émane lorsque des esprits passionnés se réunissent pour raconter des histoires qui émeuvent et inspirent. Chaque récit, chaque expression artistique, chaque témoignage contribue à notre héritage collectif, et ensemble, nous en écrivons le récit. Notre culture Métisse est un pont entre les générations, un hommage à nos ancêtres et un héritage pour nos enfants. Chacun et chacune de nous contribue à ce récit vivant, et ensemble, nous tissons une toile vibrante de traditions, d'histoires et d'amour.

De même, comme directrice et rédactrice en chef de *La Liberté*, j'ajouterais qu'à travers ces pages, nous tissons un lien entre l'histoire et l'avenir de la culture Métisse, tout en célébrant la puissance de la collaboration. C'est donc avec gratitude envers l'Union nationale métisse et avec un profond respect pour la culture Métisse que nous vous invitons à plonger dans ce numéro qui est le résultat d'une expérience enrichissante et profondément collaborative. Ensemble, nous avons fusionné notre passion pour l'écriture, la créativité artistique et le désir de partager des récits authentiques. Chaque étape de ce voyage a été marquée par des rencontres inspirantes, des découvertes profondes et des moments de partage qui ont forgé des liens indéfectibles entre notre équipe et l'Union nationale métisse. Cette confiance, placée en nous, a été le moteur qui nous a poussés à relever le défi avec détermination et à donner vie à cette initiative avec tout notre cœur.

C'est donc conjointement que nous invitons petits et grands à un voyage passionnant et ludique au fil des saisons à travers la culture Métisse.

Maarsii et vive les Métis!

Allô les amis! Mon nom c'est Castor. En michif, ça s'écrit Kastors. Ça me fait vraiment plaisir de vous retrouver ici.

Êtes-vous prêts pour un super voyage au pays des Métis? Restez avec moi page après page. Je vais vous accompagner pendant toute une année!  
3... 2... 1, c'est parti pour l'aventure!











Poisson doré  
Pwayson dori

Outarde  
Li zway



## Printemps Printen

Le printemps pour les Métis, c'est le temps du renouveau, de la renaissance. Il commence avec l'équinoxe de printemps, un moment d'équilibre parfait entre le jour et la nuit!

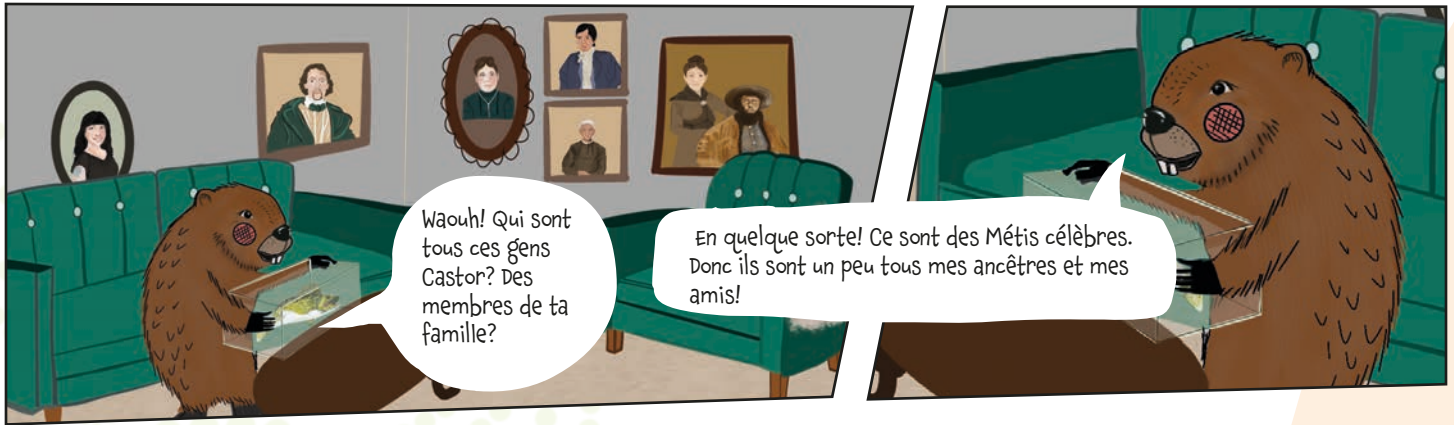
Tout dégèle, tout reprend vie. Les lacs et rivières recommencent à couler. Les Métis raniment leur relation avec la Terre-Mère. Historiquement, c'était aussi le temps d'organiser la première chasse au bison de l'année.



Perdrix  
Padri



Ours noir  
Ors nwayr



## MOTS À CASER

En t'aidant des informations à la page suivante, replace les noms ci-dessous dans le tableau :

- a) Christi Belcourt
- b) Christine Pilon Dumas
- c) Cuthbert Grant
- d) Elzéar Goulet
- e) Gabriel Dumont
- f) Georges Forest
- g) Katherena Vermette
- h) Madeleine Dumont
- i) Marie Rose Delorme Smith

Dans la colonne jaune, tu verras apparaître un 10<sup>e</sup> nom mystère : celui du Père du Manitoba!

	10																				
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					





1. Elle a été propriétaire, éleveuse de bétail et de chevaux, gérante d'entreprise, sage-femme, médecin et auteure! (1861-1960)



2. Il a participé à la Résistance de la Rivière-Rouge en 1869 et a condamné l'anglais Thomas Scott à la peine de mort en 1870. Il a été assassiné et s'est noyé dans la rivière Rouge. (1836-1870)



3. Il a été un grand leader des Métis dans l'Ouest et l'adjutant de Louis Riel lors de la Résistance de 1885. (1837-1906)



4. Fièvre Métisse, elle a soutenu Louis Riel pendant la Résistance à Batoche en 1885. (1862-1954)



5. Grand défenseur des droits linguistiques au Manitoba, comme Louis Riel l'avait été en 1870, il a aussi fondé le Festival du Voyageur. (1924-1990)



6. Il a été fermier, chef militaire des Métis, membre du Conseil de l'Assiniboia, juge de paix et shérif. Il a aussi installé le premier moulin à eau sur l'Assiniboine. (1793-1854)



7. Capable de parler plusieurs langues, elle était enseignante et s'est occupée des blessés pendant la Résistance de 1885. (1840-1886)



8. Elle est originaire de Winnipeg, activiste pour les droits des peuples Autochtones au Canada, et elle a reçu un prix pour ses talents d'écrivaine-poète. (Née en 1977)



9. C'est l'une des artistes Métisses les plus connues au Canada, notamment pour ses peintures pointillistes inspirées de l'art du perlage floral des Métis de la Rivière-Rouge. (Née en 1966)

# JEU DES 7 DIFFÉRENCES

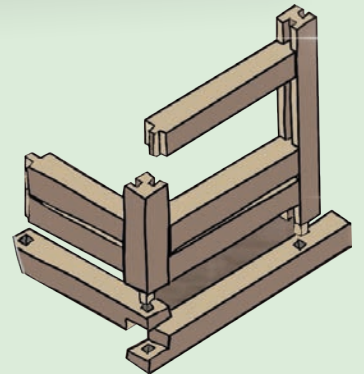
Notre super architecte Castor a construit deux maisons pour ses amis. Elles se ressemblent beaucoup, mais si tu regardes bien, il a quand même glissé 7 différences. Sauras-tu les retrouver?



T'connais tchu ça?



Les maisons Métisses étaient construites selon la technique du pièce sur pièce, aussi appelée charpente de la Rivière-Rouge. Ça veut dire qu'on faisait glisser les bûches en tenons, horizontales, dans les bûches en mortaises, verticales, pour les encastrer.



Puisque la plupart des Métis voyageaient souvent, ils vivaient parfois dans des tipis plutôt que des maisons.

Arbres derrière la maison; fumée de la cheminée; peau qui sèche; fenêtre à gauche de la porte; serrure sur la porte; roue de la charrette; orientation du tipi.



# RECETTE



## La galette (ou bannock) à Paulette\*



## Ingrédients



- ◆ 4 tasses de farine non blanchie
- ◆ 1 c. à table de poudre à pâte
- ◆ 1/2 c. à thé de sel de mer
- ◆ 3 c. à table d'huile de noix de coco ou de n'importe quel gras sous forme solide ou liquide
- ◆ 3 c. à table de miel sous forme solide ou liquide

- 1— Préchauffer le four à 375°F.
- 2— Graisser une plaque à biscuits.
- 3— Verser et mélanger dans un bol moyen tous les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange enfariné légèrement humide/moite.

◆ Attention de bien briser les grumeaux de miel et de graisse avec le bout des doigts.

4— Ajouter à ceci 1 et 3/4 tasse d'eau froide.

5— Mélanger le tout avec une spatule ou une cuillère pour former une boule de pâte. Si la pâte est collante, la saupoudrer avec de la farine.

6— Diviser en plusieurs boules selon la taille de galette voulue et placer les boules de pâte sur la plaque à biscuits graissée. Les aplatir doucement avec la paume de la main. Piquer les boules de pâte avec une fourchette.

7— Mettre au four pendant 30 minutes.

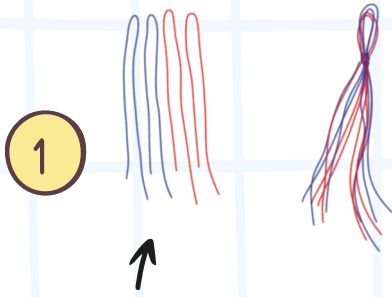
8— Servir chaud avec du beurre et de la confiture.

Bonne dégustation ! ♥

\* Paulette DuGuay est une Mémère Métisse qui a grandement contribué à sa communauté.



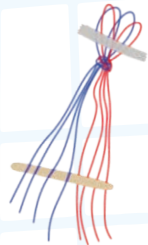
**Ceinture fléchée**  
 Apprends à tisser ta propre ceinture fléchée, d'après les instructions de Carol James dans *Le fléché démanté* (Friesens Printing, 2009).  
 Scanne le code QR pour voir la vidéo!



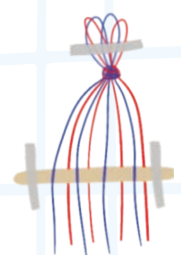
1

Coupe 4 fils de 1 mètre, de 2 couleurs différentes A et B (2 de chaque couleur), plie-les en deux, rassemble-les tous et fais un nœud près du pli.

2



Attache la boucle de fils sur une table avec du ruban adhésif. Soulève les 4 fils de couleur A et place une baguette de bois entre les fils de couleur B (sur la table) et les fils de couleur A. Fixe la baguette à la table avec du ruban adhésif aux 2 extrémités.

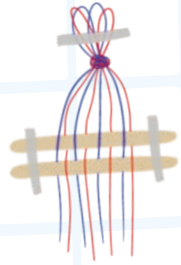


3

Arrange tes fils A pour qu'ils soient bien parallèles et qu'ils alternent avec tes fils B, en commençant à droite par un fil B.

4

Soulève tous tes fils de couleur B, place une deuxième baguette de bois entre les fils de couleur A (sur la table) et les fils de couleur B, puis fixe la deuxième baguette sur la table avec du ruban adhésif aux 2 extrémités.



5

Arrange tes fils A pour qu'ils soient bien parallèles et qu'ils alternent avec tes fils B, en commençant à droite par un fil B.

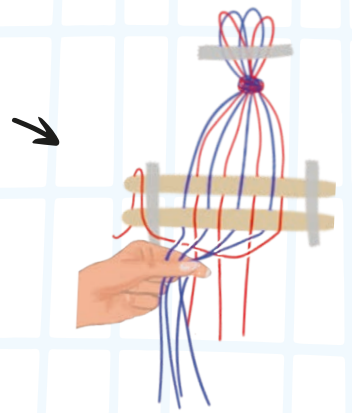
Tu viens de faire « l'ourdissage », c'est-à-dire la préparation de ton ensemble de fils, appelé la « chaîne », avant le tissage! Tu vas maintenant pouvoir commencer à tisser et faire ta « première croisée ».





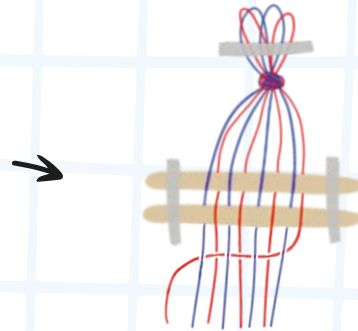
6

Avec ta main gauche, soulève tous les fils de couleur A. Avec ta main droite, attrape ton fil de couleur B le plus à droite, et amène-le complètement à gauche en passant sur les autres fils de couleur B, mais en-dessous des fils de couleur A que tu tiens dans ta main gauche. Ce mouvement s'appelle « passer la trame ».



7

Arrange tes fils de façon à ce que les couleurs alternent, avec à gauche le fil de couleur B que tu viens de déplacer (ton fil de trame), et à droite un fil de couleur A.

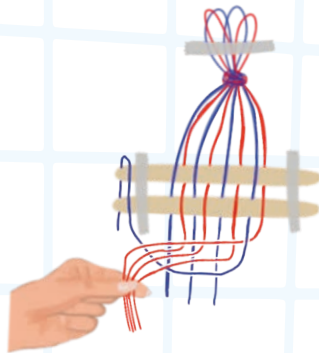


8

Recommence, mais cette fois-ci, tiens dans ta main gauche les fils de couleur B (attention de bien prendre tous les 4 fils, incluant ton ancien fil de trame), et c'est avec ton fil de couleur A tout à droite que tu passes la trame. Une fois que tu as réarrangé tes fils, tu dois donc maintenant avoir un fil de couleur B à droite.

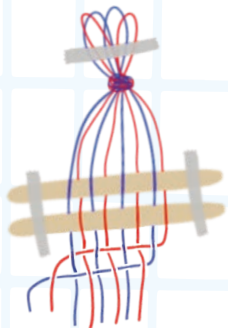
9

Répète le processus jusqu'au bout des fils, en laissant un peu de marge pour pouvoir faire un nœud (à l'étape 10).



10

Quand tu as fini, enlève le ruban adhésif et les 2 baguettes, coupe la boucle, défais le nœud en haut, puis noue les 2 extrémités pour faire un bracelet.

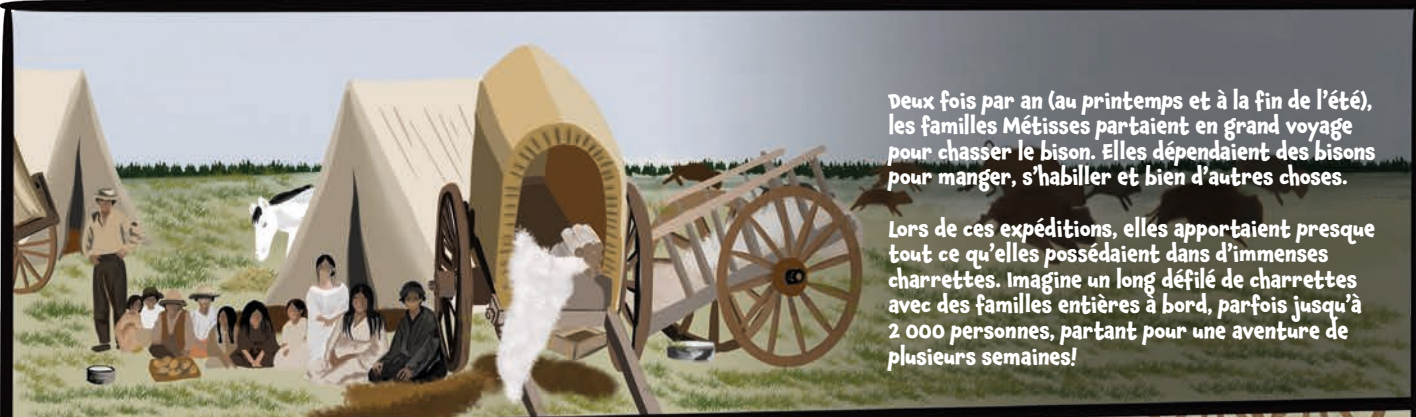


Bravo, tu as réussi!



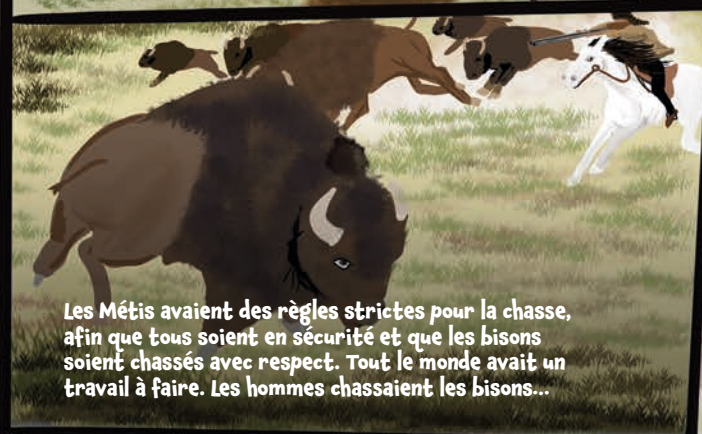
# UN PEU D'HISTOIRE

## LA CHASSE AU BISON



Deux fois par an (au printemps et à la fin de l'été), les familles Métisses partaient en grand voyage pour chasser le bison. Elles dépendaient des bisons pour manger, s'habiller et bien d'autres choses.


Lors de ces expéditions, elles apportaient presque tout ce qu'elles possédaient dans d'immenses charrettes. Imagine un long défilé de charrettes avec des familles entières à bord, parfois jusqu'à 2 000 personnes, partant pour une aventure de plusieurs semaines!




Les Métis avaient des règles strictes pour la chasse, afin que tous soient en sécurité et que les bisons soient chassés avec respect. Tout le monde avait un travail à faire. Les hommes chassaient les bisons...



... tandis que les femmes et les enfants préparaient la viande et les peaux pour les apporter à la maison. Un vrai travail d'équipe!



Autour des années 1800, on estime qu'il y avait près de 30 millions de bisons parcourant les vastes plaines d'Amérique du Nord, dont beaucoup près de la rivière Rouge au Manitoba. Mais au fil du temps, à cause notamment de la chasse intensive et des changements dans leur environnement, le nombre de bisons a drastiquement diminué. À la fin du 19e siècle, ils avaient presque disparu. Aujourd'hui, grâce aux efforts de conservation, on en compte environ 500 000 répartis en Amérique du Nord.



Avec le temps et le déclin des bisons, les Métis ont dû trouver d'autres moyens de vivre et nourrir leurs familles. Ils ont commencé à élever des animaux, comme les vaches et les poules, et à cultiver des jardins potagers pour avoir des légumes et des fruits. C'était une grande transformation, mais ils ont su s'adapter.



# BRICOLAGE

## FABRIQUE UNE MANGEOIRE À OISEAUX



### Él te faut :

- \* 1 carton de 2 L de lait ou jus de fruit vide et lavé
- \* Des ciseaux ou un couteau de précision
- \* Des languettes de bois (facultatif)
- \* De la colle forte
- \* De la peinture ou des marqueurs
- \* Des feuilles et des petits branchages ou autres petits éléments décoratifs (facultatif)
- \* 2 branches de bois assez solides
- \* De la ficelle

1

Trace 2 cercles sur 2 faces opposées de ton carton de lait ou de jus. Attention, les cercles doivent être au moins 1 pouce plus haut que le bas du contenant en carton, sinon les graines vont tomber!

2

Avec l'aide d'un adulte, découpe les cercles. Les oiseaux vont pouvoir entrer et sortir de la mangeoire!

3

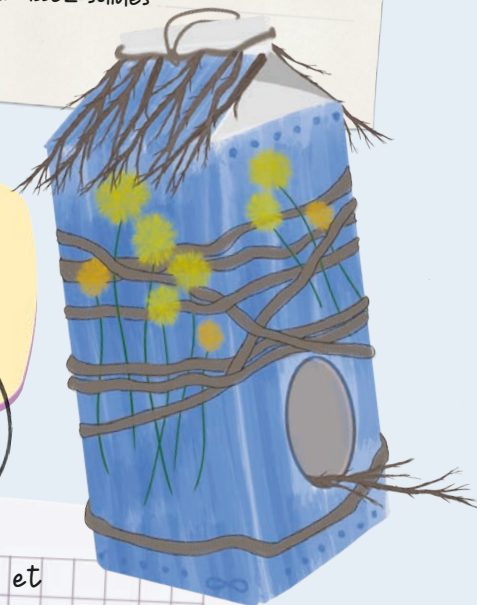
Perce 2 trous sous les cercles découpés et glisse une branche de bois dans chaque trou. Tu viens de créer un perchoir!

4

Fais un trou en haut de ton carton et passe ta ficelle dedans pour pouvoir l'accrocher.

5

Décore ton carton avec de la peinture ou des marqueurs. Si tu as des languettes de bois, tu peux les coller en haut du carton pour faire un toit.











Mouffette  
Shikawk



Rat musqué  
Rawdo

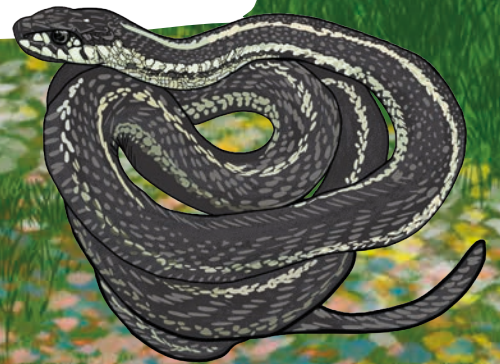
## Été Iti

L'été pour les Métis, c'est un temps de chasse, de cueillette, de voyage. On voyage pour aller récolter les divers trésors de la nature. C'est aussi le temps de prendre soin des jardins en vue de l'hiver.

L'été commence au solstice d'été, le jour le plus long de toute l'année. Les Métis passent beaucoup de temps dehors!



Cheval  
Shval



Couleuvre  
Kolayv





## LE KIT DE FESTIN

Les pique-niques Métis, c'est une tradition importante dans la culture Métisse. Familles et amis aiment se rassembler souvent pendant les beaux jours, même s'ils doivent voyager loin pour ça!

Alors pourquoi ne pas se préparer d'avance? Si tout le monde apporte ses affaires, ça évite le jetable et donc le gaspillage. C'est mieux pour Mère Nature.

Demande à tes parents un panier ou un grand sac pour préparer ton propre kit de festin. Quels objets devrais-tu mettre dedans, à ton avis? Pour t'aider, relie les bons objets au panier, et barre les intrus.

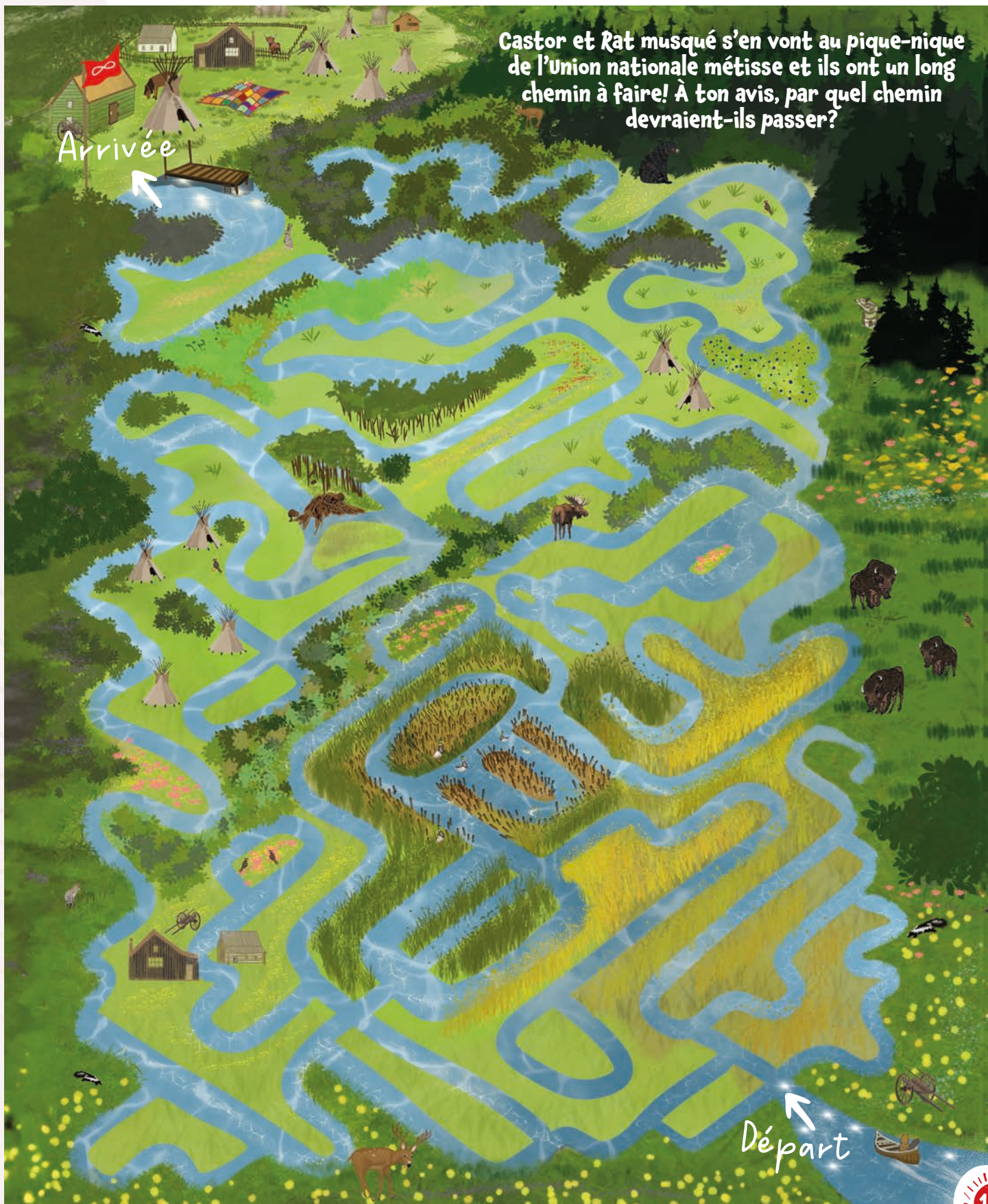


Tout l'été, tu peux garder ce panier ou ce sac à un endroit spécial dans ta maison. Comme ça, si tu es invité(e), tu seras déjà tout(e) prêt(e)!





# JEU LABYRINTHE



Castor et Rat musqué s'en vont au pique-nique de l'Union nationale métisse et ils ont un long chemin à faire! À ton avis, par quel chemin devraient-ils passer?

Arrivée

Départ



# UN PEU D'HISTOIRE

## LA BATAILLE DE LA GRENOUILLÈRE

Au début du 19<sup>e</sup> siècle, la Compagnie du Nord-Ouest (CNO) et la Compagnie de la Baie d'Hudson (CBH) se disputaient le contrôle des précieuses fourrures et du pemmican sur le territoire manitobain. Les fourrures étaient très recherchées, car elles étaient utilisées pour faire de chauds vêtements et de beaux chapeaux pour les marchés européens. Et le pemmican était une nourriture spéciale et énergétique essentielle pour assurer le commerce, faite de viande séchée et de graisse.



Cuthbert Grant

Au cœur de cette compétition, un endroit appelé la Grenouillère est devenu le lieu d'une bataille mémorable. C'est le 19 juin 1816 que l'étincelle s'allume lorsque le drapeau Métis est brandi pour l'une des premières fois. Une confrontation armée se produit alors entre une soixantaine de cavaliers, surtout Métis, menés par Cuthbert Grant, commis de la CNO, et Robert Semple, le gouverneur de la Colonie de la Rivière-Rouge, qui est accompagné de plusieurs hommes engagés de la CBH et de quelques colons.



Pierre Falcon

La bataille n'a duré que 15 minutes, mais elle a été très intense et triste. Les soldats de la CBH ont tiré les premiers. Cependant, à la fin de cette courte bataille, 21 d'entre eux étaient tombés, tandis que le côté des Métis n'avait perdu qu'un seul combattant.

La victoire des Métis était plus qu'une simple victoire. Elle a été un des premiers actes de résistance face aux colons, et représentait leur force, leur courage et leur droit à vivre librement sur leurs terres.

Pour célébrer cette victoire, un chanteur talentueux nommé Pierre Falcon, dit Pierriche, qui avait vu la bataille de ses propres yeux, a écrit une chanson. Cette chanson est devenue un symbole de fierté pour les Métis, car elle raconte l'histoire de ce jour exceptionnel où ils ont défendu leurs droits et leurs terres. Cette chanson, chantée avec fierté par de nombreuses personnes, est devenue en quelque sorte « l'hymne national des Bois-Brûlés ».



La bataille de la Grenouillère, aussi connue sous le nom de bataille de Seven Oaks, a eu lieu près de la rivière Rouge dans ce qui est aujourd'hui la ville de Winnipeg. Si vous visitez la capitale manitobaine aujourd'hui, vous pouvez trouver un monument commémoratif dédié à cette bataille dans le quartier de Seven Oaks, au croisement de la rue Main et du boulevard Rupertsland, qui rappelle l'importance de cet événement dans l'histoire locale.







## BRICOLAGE

### FABRIQUE TA PROPRE COURTEPOINTE

Tout comme Castor et Mouffette, fabrique ta propre courtepointe... en papier!

- 1 Prends une grande feuille blanche, puis trouve plein de papiers et/ou vieux tissus de couleur dans ta maison (vieux papier cadeau, papier de construction, vieux morceaux de tissu, pages de magazines, etc.)

- 2 Découpe des petits carrés, puis colle-les sur ta grande feuille pour créer ta propre courtepointe.



T'connais t'chu ça?



Beaucoup de Métis réutilisaient des pièces de vieux vêtements ou morceaux de tissus pour confectionner leurs courtepointes. Ainsi, à travers les morceaux qui la composaient, les courtepointes racontaient des histoires de vie, des expériences. C'était un peu comme un album de souvenirs!





## DESSIN

Pendant l'été, les Métis aiment partir à la cueillette. Mère Nature a tellement de belles et bonnes choses à partager! Mais attention, il ne faut pas tout cueillir non plus! C'est important de toujours en laisser aux autres personnes et aux animaux, mais aussi à l'arbre ou l'arbuste pour qu'il puisse grandir encore.

Toi aussi, comme Castor, pars à la cueillette de baies! Prends tes crayons et dessine dans ton panier d'écorce toutes les baies que tu as cueillies. N'oublie pas de décorer ton panier aussi. Bleuets, mûres, framboises, fraises, poirettes ou saskatoons, ... quelle est ta baie préférée?





# RECETTE

## La tarte aux bleuets de Paulette



### Pour la pâte à tarte

- \* 1 et 3/4 tasse de farine.
- \* 3/4 c. à thé de sel
- \* 3/4 tasse de shortening, beurre ou saindoux
- \* 5 c. à table d'eau froide
- \* Du papier ciré

### Pour la garniture

- \* 3/4 tasse de sucre
- \* 1/4 tasse de farine
- \* 1 pincée de sel
- \* 4 et 1/4 tasses de bleuets (ou autres baies)
- \* 1 c. à table de beurre

~ Mélanger la farine et le sel, puis incorporer le shortening, beurre ou saindoux avec un coupe-pâte jusqu'à consistance granuleuse.

~ Ajouter l'eau froide, puis mélanger et former une boule.

~ Envelopper la boule de papier ciré et réfrigérer pendant 20 minutes.

~ Préchauffer le four à 450 degrés F.

~ Après 20 minutes au réfrigérateur, rouler la moitié de la pâte et la placer dans le fond de l'assiette à tarte.

~ Mélanger le sucre, la farine, le sel et les bleuets.

~ Verser dans l'assiette à tarte.

~ Parsemer sur le mélange 1 c. à table de beurre.

~ Rouler l'autre moitié de la boule de pâte et recouvrir la tarte avec la deuxième pâte roulée. Sceller et festonner les bords.

~ Faire quelques incisions au centre ou piquer avec une fourchette.

~ Faire cuire à 450 degrés F pendant 15 - 20 minutes, puis réduire la chaleur à 350 degrés F. Continuer la cuisson pendant 50 à 55 minutes.





La musique, c'est très très important dans la culture Métisse. On se rassemble souvent pour jouer et chanter ensemble. Ça nous donne de la joie de vivre!



Combien de violons vois-tu dans ce party d'cuisine?  Et de tambours?  Et d'accordéons?   
 Et de guimbarde?  Et de pianos?  Et de cuillères?  Regarde bien partout!





# GIGUE DE LA RIVIÈRE-ROUGE

Les Métis aiment beaucoup danser. Parmi les danses traditionnelles Métisses, on retrouve par exemple, la danse carrée et la Gigue de la Rivière-Rouge, qui mélangent des sonorités Métisses, canadiennes-françaises, Autochtones et écossaises.

Aimerais-tu apprendre quelques pas de gigue et de danse carrée?

**Alors scanne ces codes QR!**

Maintenant que tu connais quelques pas de base de gigue, demande à un adulte de te trouver une Gigue de la Rivière-Rouge sur YouTube, et amuse-toi à danser à son rythme! Tu peux même inventer tes propres pas, si tu veux.



T'connais  
tchu ça?



• La Gigue de la Rivière-Rouge s'apprenait traditionnellement à l'oreille, de génération en génération de violoneux, et c'est pourquoi on trouve aujourd'hui différentes façons de la jouer et de la danser. Chaque famille avait ses caractéristiques propres!

• La danse carrée est une danse « câllée ». Ça veut dire que quelqu'un, qu'on appelle le « câlleur », annonce tout ce qui va se passer dans la danse, au fur et à mesure. Il n'y pas de danse carrée sans câlleur. Ce qui est super pour les danseurs, c'est qu'ils ont juste à bien écouter et faire tout ce que le câlleur dit! C'est très amusant. La danse carrée a été apportée à la Rivière-Rouge par les voyageurs canadiens-français.



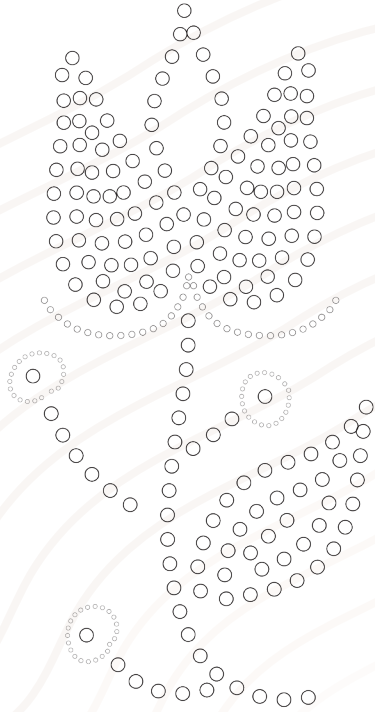


T'connais  
tchu ça?



Les Métis de la Rivière-Rouge sont aussi appelés le « peuple du perlage floral ». En effet, on retrouve énormément de motifs de fleurs dans les œuvres de perlage Métis.

## COLORIAGE PERLAGE FLORAL MÉTIS

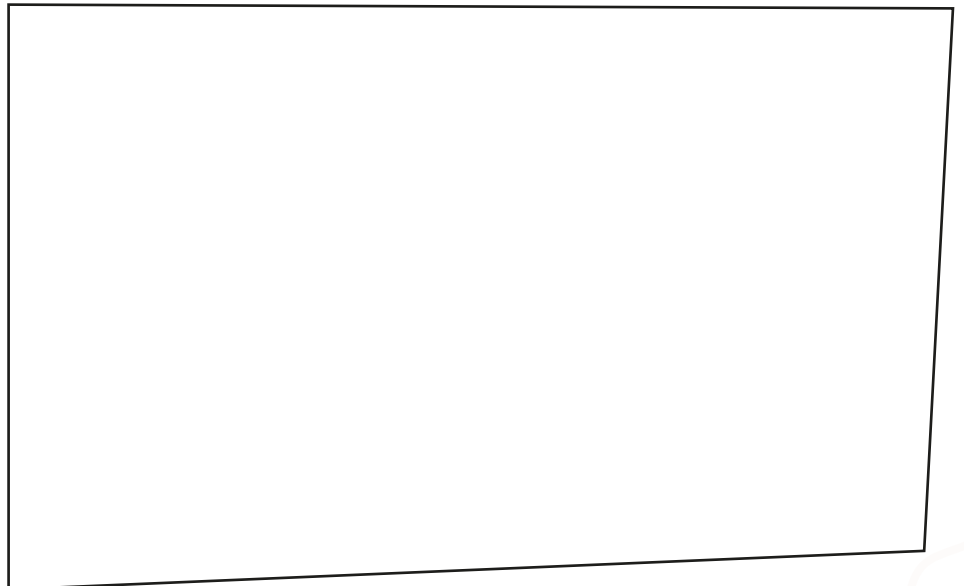


Voici un perlage floral Métis.  
À toi de le colorier! Sois patient,  
le perlage, ça prend du temps.



## DESSIN

À ton tour de créer ton propre motif de perlage! Observe les fleurs autour de toi, et inspire-toi d'elles pour dessiner un beau perlage fait de toutes petites perles rondes.  
Quelle fleur as-tu choisi?  
Et quelles couleurs?







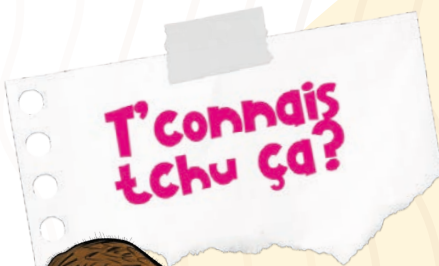
## JEU MOTS À TROUVER



Sauras-tu retrouver tous ces mots michifs dans cette grille? Attention, ils peuvent être écrits dans tous les sens, et même en diagonale!

- ARYAL (original)
- BEW (bœuf)
- BOFFO (bison)
- CHEVREUX (chevreuil)
- KANAWR (canard)
- KASTORS (castor)
- KAYOT (coyote)
- KOLAYV (couleuvre)
- LI ZWAY (outarde)
- LO (loup)
- LYEV (lièvre)
- ORS NWAYR (ours noir)
- PADRI (perdreux)
- PCHI LOO DI PRAYRII (coyote)
- PWAYSON DORI (poisson doré)
- RAWDO (rat musqué)
- SHIKAWK (mouffette)
- SHVAL (cheval)

H	R	P	L	Y	E	V	C	H	K	G	C	P	K	X	L	C
X	C	E	A	O	X	I	R	A	Z	A	B	Y	J	U	W	S
U	F	R	V	G	K	P	Y	B	X	U	T	K	T	E	X	H
S	P	C	H	I	L	O	O	D	I	P	R	A	Y	R	I	I
R	W	Y	S	B	T	Y	R	M	N	T	P	S	B	V	E	K
I	A	F	Y	L	A	W	R	S	T	P	B	T	Y	E	G	A
O	Y	W	V	T	Y	Z	L	A	N	S	L	O	K	H	Q	W
N	S	M	D	K	S	M	I	W	R	W	E	R	E	C	W	K
B	O	F	F	O	Q	A	L	A	Y	R	A	S	I	O	S	A
E	N	I	V	L	T	H	U	P	R	D	F	Y	E	Q	U	N
W	D	J	P	A	D	R	I	P	F	S	D	L	R	M	M	A
Z	O	F	K	Y	W	Z	C	D	L	J	A	Z	X	G	V	W
Q	R	H	N	V	K	H	D	V	O	O	M	V	K	D	B	R
L	I	Z	W	A	Y	F	L	B	H	L	E	K	T	C	W	G



Le michif est la langue ancestrale du peuple Métis. Comme la Nation Métisse est un peuple de cultures mixtes, il existe plusieurs dialectes Michifs selon les langues qui entouraient chaque communauté. De plus, c'est une langue orale. Ça veut dire qu'on peut l'écrire de plusieurs façons, et elles sont toutes justes!

En 2021 au Canada, 1 485 personnes pouvaient tenir une conversation en michif, mais c'était la langue maternelle de seulement 360 d'entre eux. Ça veut dire que plus des  $\frac{3}{4}$  des gens qui parlent le michif ont appris cette langue plus tard dans leur vie! Au Manitoba, en 2021, il y avait environ 250 personnes qui pouvaient parler michif.

(Source : Statistique Canada)



# CHERCHE ET TROUVE!

Sauras-tu retrouver  
tous les éléments  
suivants dans ce dessin?

- 1 castor
- 1 poisson doré
- 1 outarde
- 1 perdrix
- 1 ours noir
- 1 mouffette
- 1 rat musqué
- 1 cheval
- 1 couleuvre
- 1 chevreuil
- 1 canard mallard
- 1 bœuf
- 1 orignal
- 1 lièvre
- 1 loup
- 1 coyote
- 1 bison
- 1 charrette de la  
Rivière-Rouge
- 1 canot
- 1 paire de raquettes
- 1 paire de mocassins  
perlés
- 1 peau qui tanne
- 1 veste perlée
- 1 courtepointe
- 2 tipis













Chevrenil  
Chevreux



Canard mallard  
Kanawr



# Automne Oton

L'automne pour les Métis, c'est un temps de récolte, de chasse, de moisson. On se prépare pour l'hiver. On fait des conserves, on coupe du bois.

C'est aussi un temps de grands rassemblements, pour partager tous les biens accumulés pendant l'été et se retrouver avec la parenté. Comme le printemps, l'automne commence avec l'équinoxe d'automne, quand le jour et la nuit s'équilibrent parfaitement!

Boeuf  
Bew



Original  
Aryal





# JEU

## CHASSE AUX TRÉSORS

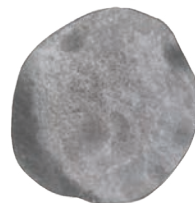
La nature est si belle à l'automne, on peut y observer plein de trésors! Vas faire une balade avec un adulte et ouvre grand tes yeux, mais fais quand même attention de toujours bien respecter la nature en te promenant. Coche tout ce que tu peux voir. Qui en aura vu le plus?



3 feuilles de différentes couleurs



1 pomme de pin



1 roche toute ronde



Des fleurs sauvages



De la mousse



Un nid ou un trou d'oiseau



Un insecte

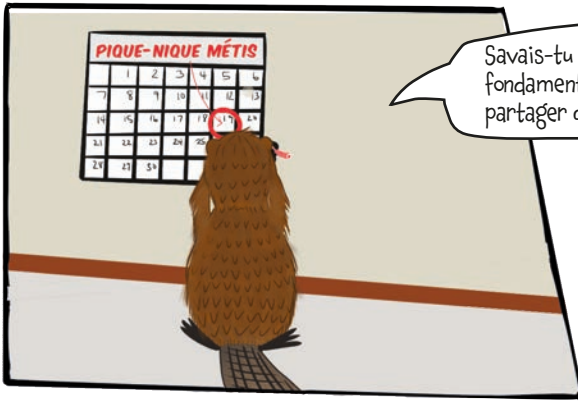


Quelque chose de rouge



Quelque chose de doux





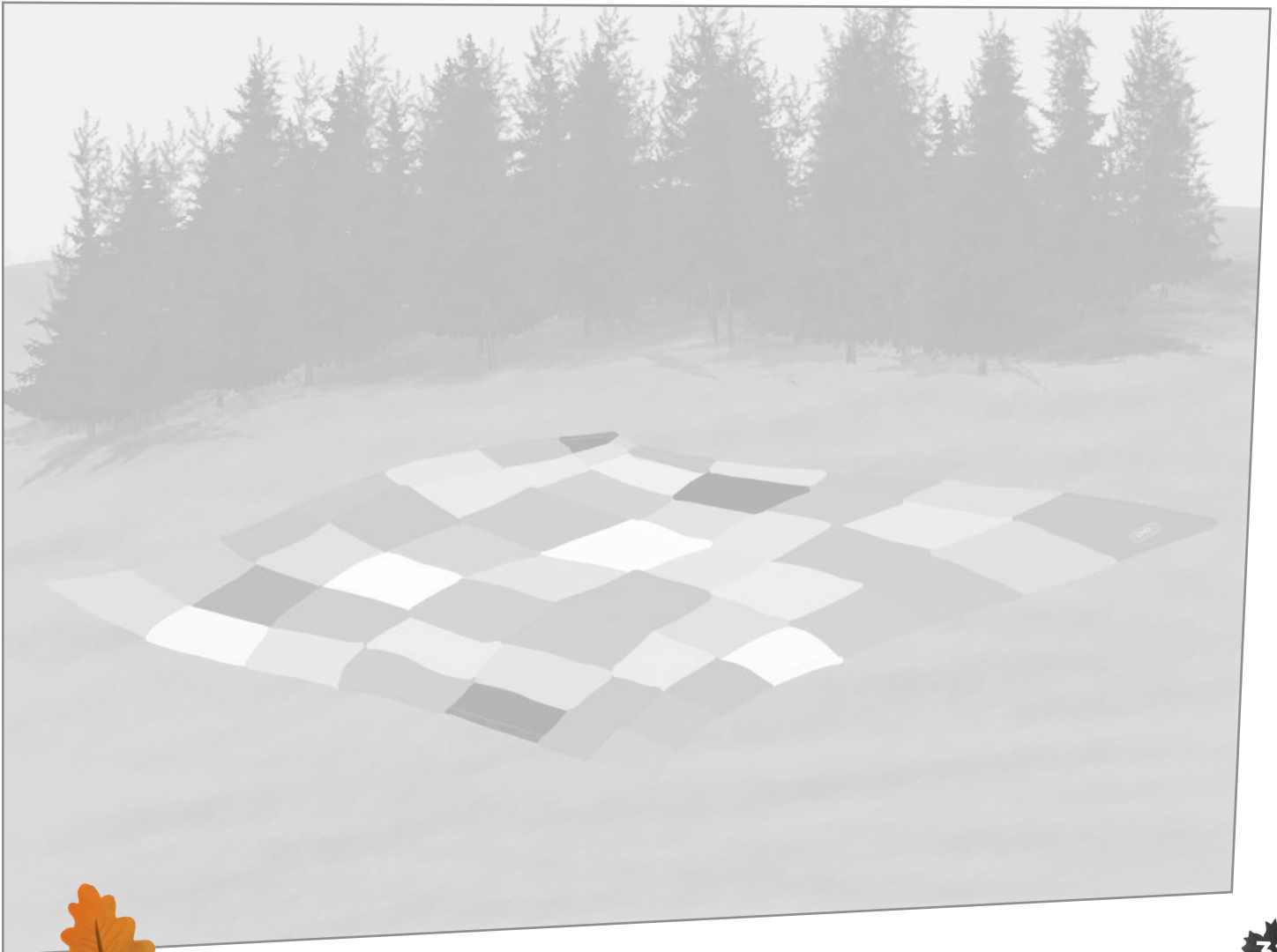
Savais-tu que chez les Métis, les valeurs communautaires sont fondamentales? Les Métis aiment se retrouver et s’amuser tous ensemble, partager ce qu’ils ont et leur nourriture, et surtout s’entraider.

C’est pourquoi les rassemblements ont toujours été des moments si importants pour eux, et si populaires! Le partage, l’inclusion et l’entraide sont des valeurs très importantes chez les Métis.

Ils pensent toujours à celles et ceux autour d’eux, et pas seulement aux humains! Mais à la nature et aux animaux aussi!



C’est le dernier pique-nique Métis de l’année. Bien sûr, tu ne voulais pas le manquer! Dessine tout ce que tu as apporté à manger. Dessine aussi ceux qui vont partager ce repas avec toi. As-tu invité ta famille? Tes amis? Tes voisins? Ton enseignant(e)? Toute ta classe?...

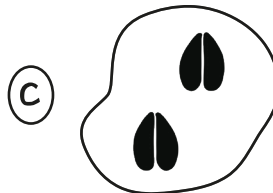
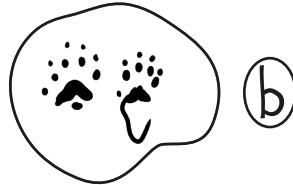
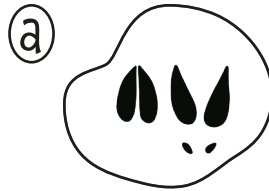
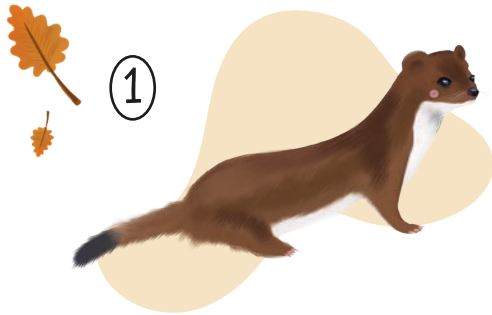






# JEU

## RELIE L'ANIMAL À SA TRACE



**T'connais tchu ça?**

Pour les Métis, la chasse est un temps d'harmonie et de communion avec la nature. Quand les Métis chassent, ils prennent ce qui leur est donné par la nature et seulement ce dont leur famille et leur communauté ont besoin pour survivre. Il n'y a aucun gaspillage. Quand ils récoltent un animal, certaines personnes décident de remercier la nature de son sacrifice et offrent du tabac pour le repos de son âme. La chasse est une partie importante du patrimoine culturel des Métis, c'est un symbole de souveraineté alimentaire.





# RECETTE

## Filets de doré et riz sauvage



## Ingrédients

- ◆ filets de doré
- ◆ riz sauvage
- ◆ farine ou semoule de maïs
- ◆ sel et poivre
- ◆ beurre
- ◆ huile d'olive
- ◆ (Facultatif : canneberges séchées, noix, herbes)

— Remplir une marmite d'eau et la porter à ébullition, puis verser le riz sauvage dedans. Réduire le feu, couvrir et faire cuire le riz dans l'eau pendant 40 à 50 minutes. Le riz est prêt quand il commence à éclater.

— Pendant que le riz cuit, vous pouvez préparer vos filets de doré. Attention, les dorés ne prennent que 6-8 minutes à cuire!

— Sécher les filets de doré avec du papier essuie-tout.

— Dans une assiette, mélanger de la farine (ou semoule), du sel et du poivre, puis tremper les filets un à un dedans afin de les enrober de ce mélange de façon uniforme.

— Faire chauffer une poêle puis ajouter un peu de beurre et d'huile d'olive.

— Déposer les filets de doré dans la poêle et les cuire pendant environ 3 minutes de chaque côté, jusqu'à atteindre une température interne d'au moins 158 °F.

— Quand le riz est prêt, vider la marmite dans une passoire pour enlever l'eau, puis remettre le riz dans la marmite.

— Vous pouvez alors y ajouter ce qui vous fait envie : des canneberges, des noix, des herbes, ou simplement du sel et du poivre.



Bonne dégustation ! ♥





# JEU

## LETTRES MÉLANGÉES

Connais-tu quelques-uns des modes de conservation d'aliments traditionnellement utilisés par les Métis de la Rivière-Rouge? Remets les lettres à l'endroit pour les découvrir!

①



C N N A E G A

②



C A É G H E S

③



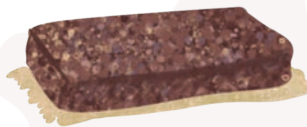
O N I C T R E F U

④



G S E L A A

⑤



M P E N C A I M

⑥



F M A E G U

T'connais t'chu ça?



Le pemmican est une super recette pour conserver les aliments! Composé de viande séchée broyée mélangée à de la graisse chaude et fondue, il se préserve pour très longtemps tant qu'il n'y a pas d'humidité. Des dizaines d'années! Pratique quand on partait en voyage! En fait, le pemmican était une denrée tellement idéale pour les Voyageurs qu'il servait de bien d'échange. Il y a même eu des guerres de pemmican, comme la bataille de la Grenouillère.



# UN PEU D'HISTOIRE

## LE GOUVERNEMENT PROVISOIRE



En 1869, les Métis du Manitoba ont organisé la Résistance de la Rivière-Rouge contre le gouvernement canadien, qui tentait de s'appropriier les territoires du Nord-Ouest sans consulter la population locale surtout composée de Métis.

Le 8 décembre 1869, sous la direction de Louis Riel, les Métis ont établi un gouvernement provisoire pour défendre leurs droits, leurs terres et leur mode de vie. Ils voulaient que le Canada reconnaisse et respecte tous les aspects de leur existence.

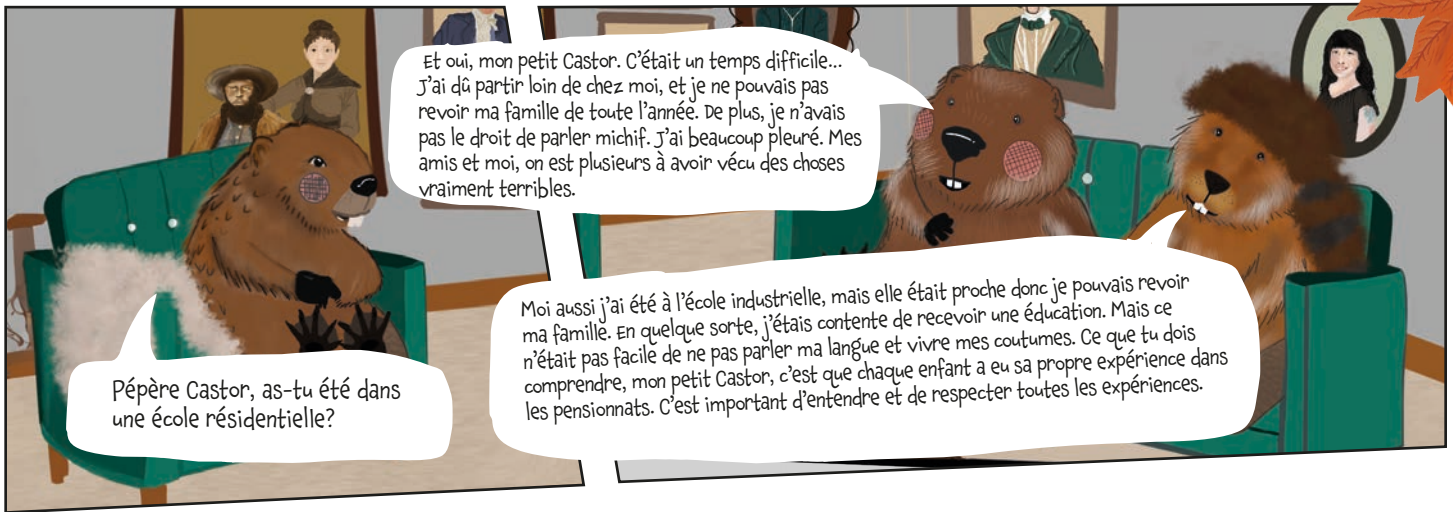
Ensemble, les Métis ont établi une « liste des droits » qui a servi de base à la Loi sur le Manitoba de 1870. Cette loi garantit notamment la protection de leur langue, de leur religion et de leurs terres.

Pendant cette période très mouvementée, il y a eu beaucoup de défis et de tension. Des opposants aux Métis ont été très violents envers eux. C'est le cas de Thomas Scott, qui était très fortement contre les Métis, leur culture, leur langue et leur religion. Il a menacé la vie de Louis Riel et d'autres Métis. Il a ensuite été jugé coupable de trahison et exécuté pour ses actions contre le gouvernement provisoire.

Grâce aux efforts de Riel et des Métis, le Manitoba est devenu une province canadienne, avec des protections uniques pour les habitants de la colonie de la Rivière-Rouge.







L'un des symboles de la Journée nationale de la Vérité et de la Réconciliation, qui a lieu le 30 septembre, est le chandail orange. Partout au Canada, petits et grands sont invités à porter un T-shirt ou un vêtement de couleur orange, pour rendre hommage aux survivants des pensionnats Autochtones. La couleur orange fait écho à Phyllis Webstad, survivante des pensionnats Autochtones. Quand elle est partie au pensionnat, on lui a pris sa belle chemise orange toute neuve et on ne lui a jamais rendu.



La Journée nationale de la Vérité et de la Réconciliation est une journée de deuil, triste, et surtout une journée de réflexion et de commémoration des événements du passé.



# ACTIVITÉ

## DESSIN

Réfléchis à l'expérience des personnes qui ont été envoyées aux pensionnats puis colorie ton T-shirt. N'oublie pas d'écrire ou de dessiner dessus ton message de réconciliation et/ou ta fierté d'être Métis(se)! Qu'aimerais-tu dire à tes grands-parents, tes voisins, tes amis qui ont dû aller dans les pensionnats?





Coyote  
Kayot

Bison  
Boffo





# Hiver Ivayr

L'hiver pour les Métis, c'est un temps de ralentissement. Dehors, la nature est plus calme, endormie. On passe plus de temps à l'intérieur, en famille. C'est le temps de se conter des histoires, mais aussi de réparer, de recoudre, et d'aller pêcher sur la glace. La nature est paisible, mais il y a toujours à faire!



Lièvre  
Lyev



Loup  
Lo



T'connais tchu ça?



Dans la culture Métisse, les liens de parenté sont très importants, mais ils ne sont pas toujours basés sur les liens biologiques. Ainsi, les Métis appellent souvent *cousin, cousine, sœur, frère, matante* ou *mononcle* toute personne de qui ils se sentent proches au sein de leur communauté Métisse.

D'ailleurs, la notion de relation dépasse les liens entre êtres humains. Les Métis accordent le même respect aux plantes, aux animaux et aux objets qu'aux êtres humains, et ils se sentent tout autant connectés aux uns qu'aux autres.



## ACTIVITÉ

Pense à un animal, une plante ou un objet dont tu te sens proche. À quoi as-tu pensé?  
Que représente-t-il/elle pour toi? Quelle relation avez-vous?

Raconte! Tu peux écrire ou dessiner.





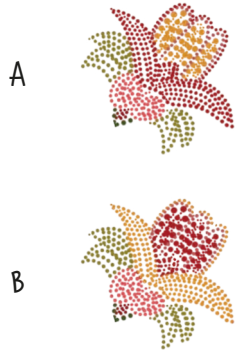
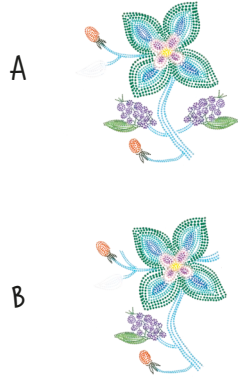
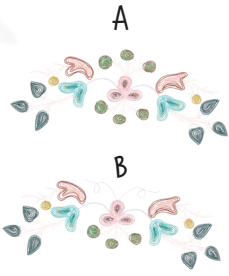
J'aime ta collection de vestes et de chapeaux, Bison! Avec tout ça, tu dois avoir bien chaud en hiver.

Ah oui, Castor! C'est qu'il a fait tellement froid l'hiver dernier... D'ailleurs, je suis en train de tanner une peau pour me fabriquer une autre veste à manches longues.

**JEU**  
**RETROUVE LE BON DÉTAIL**

Les Métis aiment porter de très beaux habits, très bien décorés et plein de couleurs. C'est même très important dans la tradition Métisse de toujours être bien habillé. Sais-tu pourquoi? Une des raisons, c'est que les Métis veulent être bien certains de porter leurs plus beaux habits le jour où ils rencontreront le Créateur!

Pour chaque vêtement, regarde bien les 2 détails proposés et retrouve celui qui appartient au modèle d'origine.



1-A; 2-B; 3-B; 4-A.



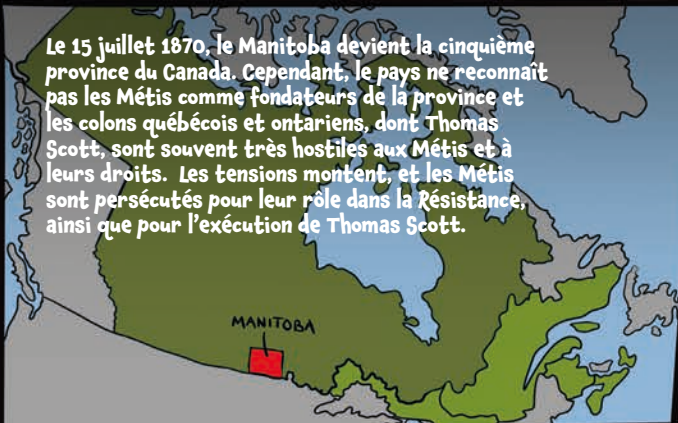
# JEU POINTS À RELIER

Avec un crayon vert, relie les points de 1 à 61; avec un crayon bleu, relie les points de 1 à 34 et de 1 à 35; avec un crayon orange, relie les points de 1 à 7 et de 1 à 6. Tu feras apparaître un beau motif de broderie!



# UN PEU D'HISTOIRE

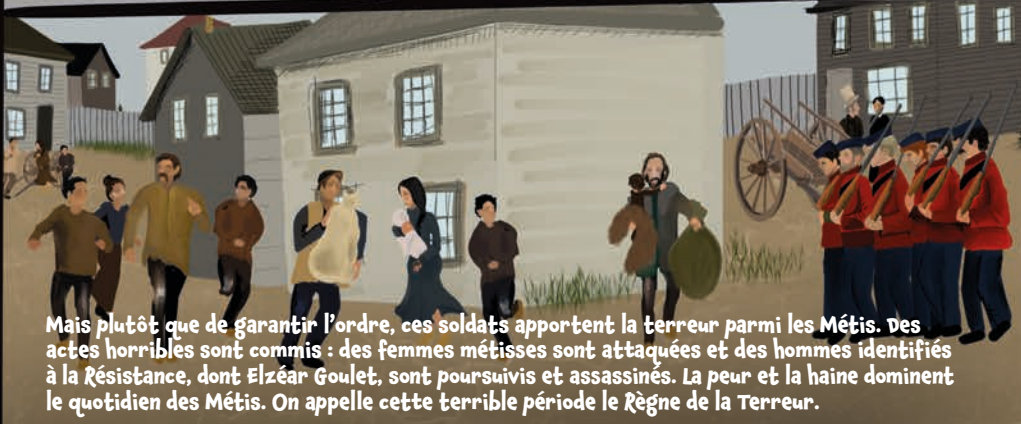
## LE RÈGNE DE LA TERREUR




Le 15 juillet 1870, le Manitoba devient la cinquième province du Canada. Cependant, le pays ne reconnaît pas les Métis comme fondateurs de la province et les colons québécois et ontariens, dont Thomas Scott, sont souvent très hostiles aux Métis et à leurs droits. Les tensions montent, et les Métis sont persécutés pour leur rôle dans la Résistance, ainsi que pour l'exécution de Thomas Scott.




En août 1870, le gouvernement canadien décide d'envoyer plus de mille soldats pour contrôler la région : c'est le corps expéditionnaire de la Rivière-Rouge, commandé par Garnet Wolseley.



Mais plutôt que de garantir l'ordre, ces soldats apportent la terreur parmi les Métis. Des actes horribles sont commis : des femmes métisses sont attaquées et des hommes identifiés à la Résistance, dont Elzéar Goulet, sont poursuivis et assassinés. La peur et la haine dominent le quotidien des Métis. On appelle cette terrible période le Règne de la Terreur.



La violence pousse de nombreuses familles métisses à prendre une décision douloureuse : fuir. Plus de la moitié des familles se dirigent vers le Nord-Ouest, espérant y trouver sécurité et paix.



La terre, précieuse pour les Métis, devient une source de conflit. Alors que plus de 1,4 million d'acres de terre leur avaient été promises, elles sont maintenant distribuées aux colons. De nombreuses familles métisses se retrouvent sans les terres auxquelles elles ont droit, parfois sur lesquelles elles ont vécu et travaillé depuis des générations.

Le Règne de la Terreur a laissé des cicatrices profondes et continué d'affecter la vie des Métis pendant très longtemps. Certains ont commencé à cacher leur identité Métisse, d'autres se sont rapprochés davantage de leurs parentés Premières Nations vivant dans les réserves. Cette période sombre a laissé des traces profondes et toujours apparentes dans l'histoire du Canada.





Les Métis utilisaient beaucoup le ciel pour se repérer et naviguer. La nuit en particulier, les constellations d'étoiles donnent plein d'indications de direction! Par exemple, l'étoile polaire, qui est située au bout de la Petite ourse, indique le Nord.

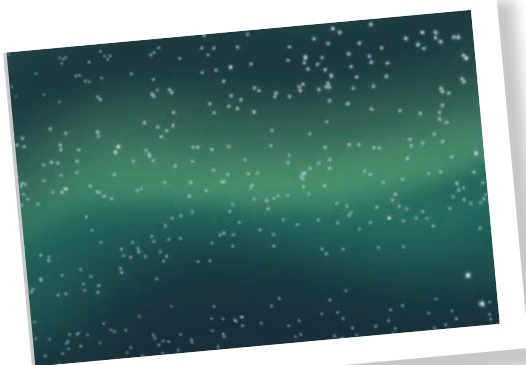
## ACTIVITÉ PEINTURE

Un autre phénomène impressionnant qu'on peut parfois voir la nuit, ce sont les aurores boréales. Certains Métis pensent que ces belles lumières dansantes et colorées dans le ciel sont les âmes des ancêtres qui veillent sur eux. Les aurores boréales peuvent se produire tout au long de l'année, mais comme les nuits sont plus longues en hiver, il est plus courant d'en voir en cette saison.

Toi aussi, crée ta propre aurore boréale... avec de la peinture!

Tu auras besoin de :

- ◆ papier cartonné
- ◆ Gouache bleue et jaune
- ◆ Cure-dent et/ou pinceau
- ◆ Crayon de cire blanc pour faire des étoiles



- ① Sur ta feuille cartonnée, commence par dessiner des étoiles avec ton crayon de cire blanc. Quand tu peindras dessus, la peinture laissera apparaître tes étoiles!
- ② Verse ensuite quelques gouttes de peinture bleue et quelques gouttes de peinture jaune sur ta feuille, puis amuse-toi avec ton cure-dent ou ton pinceau à faire des zigzags dans les couleurs et les mélanger, jusqu'à créer ta propre aurore boréale dansante.





Même s'il fait souvent très froid l'hiver, une chose que j'aime beaucoup faire, c'est partir à la pêche sur glace. C'est tellement amusant! Coyote, je peux te raconter mon aventure de pêche sur glace de l'hiver dernier?

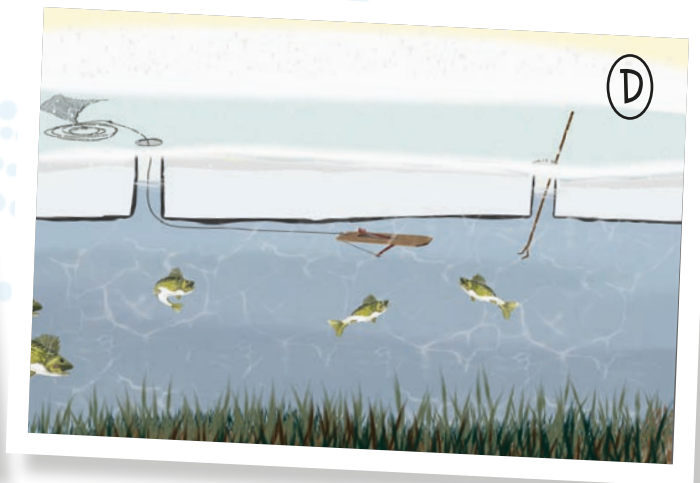
**JEU**  
**HISTOIRE EN IMAGES**

Quel coquin, ce Castor! Il a expliqué les étapes de la pêche dans le désordre! Sauras-tu remettre dans l'ordre ces images pour connaître la vraie séquence des étapes de la pêche sur glace de Castor ?











## RECETTE

### Pudding au riz à Mémère



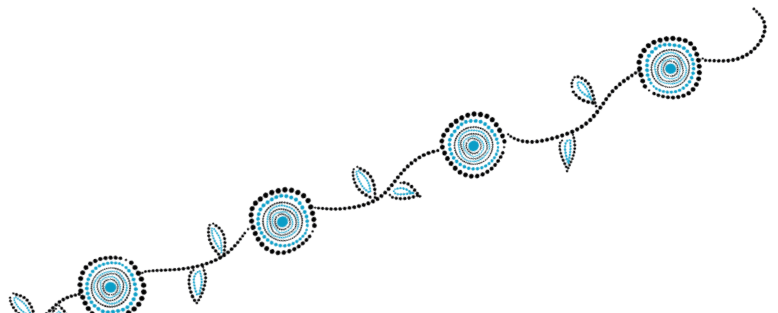
#### Él te faut :

- ◆ 8 tasses de lait
- ◆ 2 tasses de riz blanc
- ◆ 2 tasses de sucre blanc
- ◆ 1 c. à thé de cannelle
- ◆ 1 c. à thé de vanille
- ◆ 1 c. à table de beurre



- 1 Cuire le lait et le riz tranquillement jusqu'à ce que ça soit épaissi.
- 2 Mélanger le sucre et la cannelle au riz, et remuer.
- 3 Ajouter la vanille et cuire encore une minute 1/2.
- 4 Ajouter le beurre et remuer. Servir chaud ou froid.

Merci à Nathalie Buors pour sa recette.







## BRICOLAGE DÉCORATIONS DES FÊTES

Fabrique des décorations en pomme de pin pour ton arbre des fêtes.

### Il te faut :

- \* Des pommes de pin
- \* De la ficelle
- \* De la peinture, des pompons, des bouts de laine, des cure-pipes, des collants, etc.
- \* De la colle



1 Décore tes pommes de pin. Tu peux les peindre, y accrocher des bouts de laine ou des cure-pipes, coller des collants ou des pompons... Fais marcher ton imagination!

2 Accroche une ficelle en haut de chacune de tes pommes de pin. Ça y est, tes décorations sont prêtes!

Tu vas pouvoir les accrocher à ton arbre des fêtes.

### Printemps

#### Les feuilles de thé du Labrador

Les feuilles de thé du Labrador sont utilisées par les Métis pour en faire une boisson qui soigne le rhume, la toux et la fièvre. On peut aussi les frotter sur sa peau pour aider certains problèmes de peau. Enfin, le thé du Labrador aide à se relaxer et à mieux dormir!



#### La fougère à tête de violon

La fougère à tête de violon contient plein de bons nutriments et vitamines. On peut la faire bouillir ou la cuire à la vapeur pour la manger. C'est délicieux frit dans du beurre; ça goûte comme des asperges! La tradition dit qu'en manger peut aider à se maintenir en santé.

### Été

#### Baies sauvages

Les baies sauvages, comme les bleuets, les saskatoons et les framboises, contiennent beaucoup de vitamines, d'antioxydants et autres nutriments. C'est très bon pour la santé, et aussi délicieux! Manger des baies sauvages aide à ne pas tomber malade car leurs bons nutriments renforcent nos cellules et nos vaisseaux sanguins, mais aussi notre système immunitaire qui est chargé de nous garder en bonne santé.

On peut les manger crues, en confiture, dans des tartes, les boire en tisane... Les Métis en mettaient même dans le pemmican!



#### La sauge

La sauge est utilisée dans les cérémonies de smudging pour purifier notre espace et notre esprit. Bue en tisane, elle soulage aussi les maux de gorge, de dents ou de gencives.



# Automne

## La racine de sénéca

La racine de sénéca est utilisée par les Métis pour traiter le rhume et la toux. Partout dans le monde, elle peut être trouvée dans les pastilles pour la toux.



## Le riz sauvage

Le riz sauvage contient plein de vitamines, mais surtout des protéines et des fibres. De plus, c'est un aliment sans gluten et faible en calories! Il est recommandé pour les personnes ayant des problèmes cardiaques ou du diabète de type 2.



# Hiver

## Le thé des bois



Le thé des bois (Wintergreen) est utilisé par les Métis pour soigner les maux de tête, la fièvre et toute autre douleur. C'est parce que la feuille de thé des bois contient une substance chimique qui ressemble à l'aspirine et qui peut diminuer les douleurs, les gonflements et la fièvre.

## Le pin

Le pin est bon pour la gorge et les muscles. Les Métis mâchent de la sève de pin pour soigner leurs maux de gorge, mais aussi pour soulager les douleurs musculaires et aux articulations.

La sève de pin peut aussi être utilisée en baume sur la partie du corps qui est douloureuse, ou en inhalation. Cette méthode est notamment très bonne pour soulager les maux de dos.



Pour écouter tous nos balados,  
scanne ce code QR



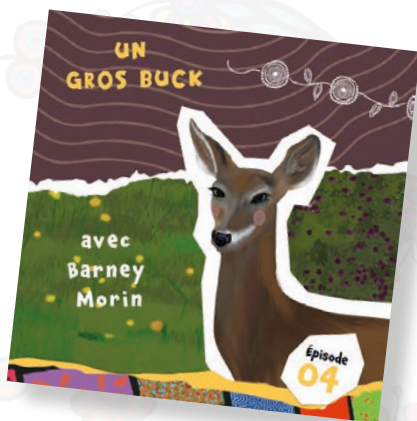
Dans cet épisode, Paulette Duguay nous emmène à la rencontre d'un castor. Ce conte a été écrit par Janine Tougas à partir d'un conte traditionnel Métis, et raconté par Paulette Duguay.



Voyageons dans le temps avec Lorraine Coutu, qui nous raconte un souvenir d'enfance... Ce conte a été écrit et raconté par Lorraine Coutu.



Partons camper avec Georges Beaudry... et un drôle d'ami! Vous venez? Ce conte a été écrit et raconté par Georges Beaudry.



Barney Morin nous fait part de ses mésaventures de chasse... Ce conte a été écrit et raconté par Barney Morin.



Dans cet épisode, Andrina Turenne nous partage un secret qui révèle les belles valeurs Métisses. Ce conte a été écrit et raconté par Andrina Turenne, inspiré par une histoire de Leah Marie Dorion.



Vous voulez continuer à apprendre en vous amusant?  
Visitez notre site web : [www.unmsjm.org](http://www.unmsjm.org)





Merci de nous avoir accompagnés  
dans cette aventure!

Marsi di no zawayr akonpagni dan sit aventchur!

