

Blog de voyage

# AMERICA EXTREMA

12000 km à vélo, à pied et en kayak à travers  
l'Amérique du nord

Tome I

Une aventure de Florian Gomet

## ÉTAPE – 2 : PRÉPARATION À MONTRÉAL

Tout est prêt ! Enfin je crois...Cela fait maintenant huit jours que je suis arrivé à Montréal par avion avec tout mon barda : sac à dos, bicyclette et kayak. Huit journées bien chargées mises à profit pour achever les derniers préparatifs, non des moindres, notamment l'achat de vivres pour les six prochains mois (ce qui représente 180 kilos de nourriture), leur répartition dans 22 cartons, l'emballage minutieux et, enfin, l'envoi de tout cela par la poste. Débarquer dans une mégapole de plus de 4 millions de personnes avec 50 kilos de bagages et tant d'emplètes à réaliser aurait pu être un cauchemar sans l'aide précieuse d'Yvon, un Québécois (voir photo), rencontré par hasard l'été 2013 en Abitibi, dans le nord-ouest du Québec. J'étais alors venu pour suivre un stage de survie et repérer certains passages de l'expédition. Il fut l'un des nombreux auto-stoppeurs grâce à qui j'ai pu couvrir plusieurs milliers de kilomètres. Notre goût commun pour la littérature et notre propension à philosopher jusque tard dans la nuit a sans doute été un terreau favorable à la naissance d'une amitié. C'est ainsi que, de fil en aiguille, Yvon m'a offert l'hospitalité et s'est dévoué pour me transporter d'un bout à l'autre de Montréal jusqu'à ce que tout soit prêt. Réviseur-traducteur anglais/français à la retraite doté d'une connaissance approfondie de l'histoire de son pays (le Québec), sans parler du fait qu'il fut (accessoirement) taxi pendant ses années d'université, je ne pouvais rêver meilleur patronage. Voilà pour la petite histoire qui m'a amené à bénéficier des largesses susdites en plus de l'ensemble des traductions anglaises qui figurent sur ce site. MERCI encore pour tout, Yvon ! Il ne me reste plus qu'à profiter d'une dernière journée de visite de Montréal en attendant de prendre l'avion pour le Labrador. Dans ma tête tournent en permanence les moments importants vécus ces six dernières années durant lesquelles tous mes efforts étaient tendus vers cet objectif : traverser l'Amérique du Nord. Cette fois j'y suis vraiment et il ne s'agit plus de la lointaine chimère pourvoyeuse de motivation et d'énergie qui me faisait me lever matin pour aller bûcheronner. M'attendent désormais des milliers de kilomètres sauvages à parcourir, d'innombrables rencontres, découvertes et enseignements, et autant de joies et de peines. Bref, j'ai devant moi une infinité d'instantanés véritables de vie dont la perspective étourdissante me fait frissonner de plaisir et... de peur. C'est pour embrasser la VIE que j'ai quitté mon pays, ma famille et mes amis. Ai-je eu raison de m'imposer ce déracinement ? Vais-je pouvoir me contenter d'un seul repas par jour, végétalien de surcroît ? Pourrai-je marcher pieds nus dans la forêt boréale et l'eau froide ? Pratiquer quotidiennement la méditation fera-t-elle de moi un autre homme ? Quelles leçons seront à retenir ? Cernés que nous sommes par les problèmes environnementaux et sociaux, trouverai-je des messages d'espoirs ? L'avenir nous le dira... et je vous en tiendrai informés !



## ETAPE -1 : HAPPY VALLEY – GOOSE BAY

C'est l'aéroport le plus près du Cap Saint Charles, point le plus à l'est du Canada, départ réel de l'expédition. Me voilà dans la réalité : météo hivernale, 1 mètre de neige sur le bord des routes, mais personne pour emmener un cycliste et son matériel.

## ETAPE 0 : LE CAP SAINT CHARLES EST GRANDIOSE

C'EST LE GRAND JOUR !!!

Point de départ d'America Extrema. La banquise n'est pas fondue, les ours ne sont pas partis au nord, le printemps est encore loin, mais le vélo ça réchauffe. Trois jours difficiles d'auto-stop pour avancer de seulement 450 km. Les portes du Grand Nord ont été dures à ouvrir. Tout s'est arrangé le troisième jour, où j'ai pu avancer de 300 km. Le hasard des rencontres m'a mené jusqu'à la porte de Gerald, habitant de Lodge Bay, à 20 km du cap Saint-Charles. Il m'a accueilli chez lui comme si j'étais attendu. Il m'a prêté des raquettes et des vêtements d'hiver, et, en motoneige, m'a montré le chemin pour aller jusqu'au cap. Je suis revenu seul, en raquettes, dans un décor fabuleux chargé d'une incroyable puissance émotionnelle. Je n'avais pas prévu que la neige soit aussi présente (encore un mètre de neige) et les dix jours à venir s'annoncent inconfortables, surtout pour passer les nuits dehors. Mais peu importe, je suis si heureux que l'expédition ait enfin commencé. Pour l'heure, je passe une deuxième nuit au chaud, chez Gerald. Je repartirai demain matin, sur mon vélo.



## DU 29 AVRIL AU 9 MAI 2015 : DE PORT HOPE SIMPSON À MANICOUAGAN

Port Hope Simpson

Le 29 avril 2015. Pluie battante, température 1°, vent de face, 12 km/h de moyenne en vélo. Maintenant 300 Km avant le prochain village et météo horrible !

Retour à Port Hope Simpson

Le 30 avril 2015. Pépin aujourd'hui à 40 km de Port Hope Simpson : le pneu arrière est coupé sur 10 cm à cause de la pression trop basse, du poids des bagages et de la route défoncée. Il s'agit d'une piste sablonneuse pleine de trous et de bosses plutôt que d'une route.

J'ai, à nouveau, fait du stop pour revenir à Port Hope Simpson car il y a un garage, il ne vend pas de pneus, mais nous en trouvons un sur un vélo cassé. Il est plus large, ce qui évitera peut être le même incident, qui est mis à profit pour remplacer des écrous perdus et en resserrer d'autres car lors du transport à l'arrière des pickups, le vélo a été pas mal secoué... Je repars demain matin en souhaitant sortir rapidement de cette piste pourrie. Elle sera revêtue d'asphalte à partir de Happy Goose Bay.

Happy Valley-Goose Bay

2 mai 2015. Le soir du 2 mai, j'installe la tente non loin du fleuve Churchill.



Chutes Churchill

5 mai 2015. Je me trouve maintenant sur une route, le plus souvent asphaltée, sur laquelle je progresse de 150km par jour environ. Les températures sont plus clémentes et le bivouac devient confortable, même s'il gèle encore la nuit. Faune et flore se dégourdissent les membres tout doucement, assister quotidiennement à ce renouveau est un émerveillement. Les ours noir eux aussi se réveillent, paraît-il, mais n'ai pas encore vu la moindre empreinte.

Labrador City

Le 7 mai 2015. Une nuit chez l'habitant..... Cette nuit j'ai dormi non pas chez l'habitant, mais sous la tente à côté d'une église. En fait le curseur indique ma position exacte au mètre près. Il a fait  $-6^{\circ}$ , mais je n'ai pas eu froid, mon corps s'est bien habitué. Je suis à Labrador City ce matin, dans un café pour trouver une connexion, je n'ai que 15 min, je fais vite.

Après avoir pédalé 125 km contre le vent (50 km/h) et dans le froid (en dessous de 0) avant hier, j'ai dormi par  $-7^{\circ}$  à 2 mètres de la route (pas de place ailleurs à cause de la neige) puis j'ai ensuite parcouru 135 km contre un vent à 50 km/h avec beaucoup de neige et température négative jusqu'à Labrador City ; usant physiquement mais ce matin je suis frais comme un gardon prêt à recommencer.

La suite s'annonce encore épique jusqu'à Baie Comeau car le chemin est en altitude, pas tout asphalté, isolé et les températures prévues sont négatives.

## Manicouagan

Le 9 mai 2015. Je passe une nouvelle nuit à l'abri, au Refuge du Prospecteur (km 336), près du réservoir Manicouagan où l'on m'a invité à dormir et à passer la soirée avec des bûcherons... en bonne compagnie par conséquent. Le site est magnifique, près du lac Manicouagan encore gelé et son immense île, creusé par une météorite, il y a 214 millions d'années. Ayant perdu en altitude et en latitude, les températures sont plus douces et la neige presque toute fondue, le froid ne sera dorénavant plus un problème avant longtemps. Je vais me coucher après 155 km, c'est bien mérité... Je n'ai pas bougé de la journée. Ce matin la météo exécrationnelle m'a incité à rester à l'abri puis le temps s'est levé vers midi mais le cœur n'y était plus. J'ai senti le besoin de faire une journée sans vélo. A la place j'ai repris du service à la tronçonneuse pour donner un coup de main à mes hôtes très chaleureux et hospitaliers. Cela m'a fait un bien fou de varier un peu mon activité physique. Je reprends la route (ou plutôt la piste) demain de bonne heure. J'ai profité de cette journée de repos pour finir *L'alchimiste* de Paulo Coelho, auteur de génie. Une citation m'a particulièrement marqué par sa sagesse : "La crainte de la souffrance est pire que la souffrance elle-même. Et aucun cœur n'a jamais souffert alors qu'il était à la poursuite de ses rêves, parce que chaque instant de quête est un instant de rencontre avec Dieu et avec l'Éternité." Je souhaite ne jamais oublier ces belles paroles dans les moments de difficultés à venir. J'ai souhaité laisser ce conte philosophique au refuge pour alléger mes bagages et le partager. Mon hôte s'est alors souvenu avoir un autre ouvrage du même auteur dans ses rayons. C'est ainsi que je repars en compagnie de *La Sorcière de Portobello*.



## **DU 14 MAI AU 24 MAI 2015 : DE LA BAIE COMEAU À SMOOTH ROCK FALLS**

### Baie Comeau

Du 14 mai 2015. Hier soir, 11 mai, après 185 km de parcours montagneux, je suis arrivé chez Pierre (un garagiste rencontré au refuge du prospecteur) à Baie-Comeau, le terminus sud de la route Trans-Québec-Labrador, qui comprend la route 389 du Québec et les routes 500 et 510 du Labrador (1600 km depuis le cap Saint-Charles). Encore retenu par le mauvais temps ce matin, je suis allé chez Vélo Zone pour une petite révision de ma monture. Les 3000 km restant étant asphaltés, j'ai mis des pneus plus fins pour gagner en vitesse.

## Saguenay

Du 15 mai 2015. Rivière Sainte-Marguerite. Encore un jour sans... Arrivé aux portes de Saguenay, j'ai cassé la direction de mon vélo (roulements à billes). Hier soir, j'ai déjà troué le tapis de sol de ma tente et j'ai remarqué une usure prématurée sur d'autres pièces de mon équipement. Je suis donc à Saguenay, où j'essaie tant bien que mal de faire réparer cette direction. Quant à la tente, je me suis procuré une bâche qui devrait faire l'affaire. Je pense repartir demain matin, si tout va bien ! J'ai passé la nuit chez Mathieu, un vendeur très sympa du magasin de cycle (VO2) de Saguenay. Rien de réparé à cette heure... Bivouac au Saint-Laurent. C'est fait le vélo est réparé ! VO2 ne disposait pas de la pièce requise dans leur stock, mais j'ai pu récupérer un jeu de roulements à billes d'occasion, une chance ! Les roulements du pédalier allaient prochainement rendre l'âme aussi ; je les ai également fait remplacer. Gageons que je vais dorénavant venir à bout des 2500 km restant et non à celui du vélo ! Avec les lèvres brûlées par le soleil... Devant le Saint Laurent. Mouillage obligatoire pour mes jambes dans cet océan que je ne reverrai avant un bon moment : vraiment glacial mais récupérateur.

## Lac Chigoubiche

Du 17 mai 2015. Après le bivouac, près du lac, j'écris depuis Chapais dans un bar. Première bière sur une terrasse sous le soleil. Mon périple prend un air de vacances en ce moment, à ceci près que je pédale environ 9h par jour, j'ai même couvert 180 km hier. J'aimerais bien atteindre le nombre rond de 200 km, juste pour le plaisir de faire une belle étape. Je dispose encore de 15 jours pour cela, ensuite ce sera le kayak.

## Rivière Wedding

Du 19 mai 2015. Campement au bord de la rivière Wedding.

## Barraute

Du 20 mai 2015. Avec Pierre et la neige sur le balcon derrière nous. Après une nuit en forêt, durant laquelle j'ai essuyé un gros orage, les températures ont à nouveau chuté, et ce soir il neige. C'est ici même, en Abitibi, que se situe actuellement la seule vague de froid au Canada. J'ai la chance d'avoir pu trouvé refuge pour la nuit chez Francine et Louis dans le petit village de Barraute en Abitibi. Je suis venu à bout de la route 113, après avoir campé dans un camp amérindien où avaient élu domicile des outardes sauvages, et après avoir croisé mon premier ours noir. Mon instinct m'a interdit de m'approcher à moins de 75 mètres bien que l'envie fut forte de voir de plus près ce magnifique animal.

## Val Gagné

Le 22 mai 2015. Le Québec est désormais derrière moi, je me trouve actuellement en Ontario. Fini les conversations en français, je vais devoir sérieusement me mettre à l'anglais, je n'ai plus le choix... Une nouvelle page se tourne donc, côté lecture également puisque j'ai terminé La sorcière de Portobello. C'est l'histoire fictive d'une jeune Tsigane adoptée qui présente un don pour communiquer avec la nature et lire le cœur des Hommes. Don qu'elle développera en pratiquant (notamment) la pleine conscience. Le hasard (celui qui fait si bien les choses) a voulu que le dernier livre qui reste dans mon sac soit 'La difficulté de vivre' de Françoise Dolto.

Pourquoi un hasard ? Car F Dolto est en quelque sorte la Sorcière de Portobello. Mais fort heureusement pour nous, celle-ci a bel et bien existé. Et nul doute qu'en des temps plus reculés on l'aurait brûlée vive...Un petit passage de ce livre qui me passionne : "Qui que nous soyons, je crois qu'à notre naissance nous sommes dix fois plus intelligent qu'à l'âge où nous croyons l'être, à vingt ans... Nous avons tous en nous l'intelligence, après, elle se distribue sur de multiples désirs, intérêts. Enfin, c'est comme une partie d'échecs, tout est possible au départ, et puis en cours de partie, il n'y a déjà plus beaucoup de pions : faut vraiment veiller au grain pour qu'on aille un peu plus loin, et gagner la partie, surtout si l'adversaire, en face, est malin." A bientôt chers lecteurs et merci pour tout ces commentaires qui me réchauffent le cœur même quand il gèle la nuit...



### Smooth Rock Falls

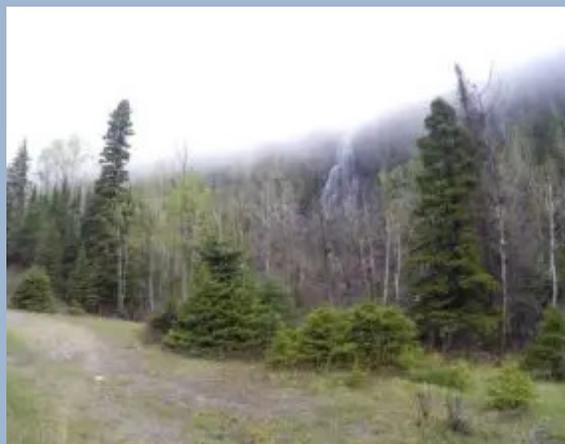
Le 24 mai 2015. Je me trouve en ce moment sur la route Transcanadienne qui va me mener à Thunder Bay d'ici quelques jours. Comme son nom peut le laisser supposer, elle est très fréquentée en particulier par les poids lourds. J'en vois de toutes les formes, de toutes les tailles, et eux, en passant à un mètre de moi, m'en font voir de toutes les couleurs. Je mets alors le pilote automatique pour m'échapper et ne pas devenir dingue. Je me focalise aussi sur le maigre avantage qu'ils m'apportent en stoppant pour quelques secondes le vent de d'ouest qui sévit depuis plusieurs jours (30-40 km/h). En ce qui concerne mon alimentation, je suis très loin de l'hygiène de vie que j'avais adoptée avant mon départ, même si je consomme toujours très peu de viandes, poissons, produits laitiers, et de blé. Il y a eu, en quelque sorte, une débâcle alimentaire qui s'est opérée quand j'ai mis les pieds au Labrador. J'ai décidé récemment de reprendre progressivement les choses en main en m'offrant un bon dégrasage : 24 h sans manger durant lesquelles j'ai quand même parcouru 140 km avec un vent de face et de la neige. Je ne devais pas avoir l'air très frais en fin de journée car une personne (merci Mr Thomas) m'a donné 30 dollars pour que j'achète à manger, sans que je lui demande quoi que ce soit !

## DU 26 MAI AU 2 JUIN 2015 : DE BEARDMORE À PICKLE LACK

26 mai 2015. Une nuit à Beardmore, après une étape de 190 Km malgré une gêne aux tendons d'Achille. je porte depuis 2 jours des sandales pour pédaler, les appuis sont peut être différents.

Thunder Bay

28 mai 2015. JOUR DE REPOS...La météo clémente de ces derniers jours m'a permis de faire de longues étapes dans de très bonnes conditions. Arrivé à Thunder Bay, ville importante, située sur les berges du lac Supérieur, j'ai posé mes bagages dans une auberge de jeunesse où j'avais déjà traîné mes guêtres deux ans plutôt. Le patron est un vénérable vieil homme, rempli de bonté qui a transformé sa demeure en auberge, maison de retraite du 22 ème siècle. J'ai passé une bonne partie de ma journée à réparer du matériel défectueux et acheter quelques articles de randonnée en ville. C'est là que j'ai rencontré Carrie, une Canadienne très sympathique, qui a parcouru avec son mari de nombreuses rivières au Canada. Elle m'a ainsi donné de nombreuses indications sur le parcours qui m'attend dans les prochains mois. Je remercie ce charmant couple de m'avoir, entre autres services rendus, fait monter dans leur voiture pour m'éviter la corvée de faire du vélo dans une grande ville. Il est important de préciser que l'auberge est à plus de 20 km du centre-ville... Encore 3 ou 4 jours à donner des coups de pédales avant de rejoindre Pickle Lake, là où m'attend mon kayak, et où, peu ou prou, se termine la civilisation ! Grâce à Carrie, j'ai pu contacter la radio et le journal local de Thunder Bay afin de promouvoir America Extrema sur le territoire canadien, sans résultat immédiat.



English River

29 mai 2015. Chute de vélo à cause d'un camion. Rien de cassé, seulement égratigné. Cela ne m'a pas empêché d'atteindre mon objectif, 210 km. Nuit à English River près d'un pipe-line.

Pickle Lake

2 juin 2015

50 km après English River, je quittais enfin la Transcanadienne pour m'engager dans "une voie sans issue", la 599 qui mesure pas loin de 599 km de long. J'ai enfin retrouvé le Canada que j'aime, celui du calme et des forêts immenses, quelle joie ! En outre, j'ai bénéficié du soutien spontané des riverains qui m'ont à plusieurs reprises proposé abri pour la nuit, repas et divers services. La seule vigilance que je dois observer ne concerne plus les véhicules mais les ours noirs, présents sur les accotements, mieux vaut ne pas les surprendre en arrivant trop vite, surtout s'il y a un ourson. Le camion qui m'a fait chuté a eu le mérite de me faire comprendre que je n'avais définitivement plus ma place sur "l'autoroute infernale" prise actuellement par la civilisation, il était temps que je mette le clignotant ! Me voici donc rendu à Pickle Lake, dernière ville de la partie vélo, où je viens de récupérer, au bureau de poste, le kayak gonflable, le sac à dos et de la nourriture pour une semaine. Il me reste désormais 240 km de vélo à parcourir sur une piste avec ce nouvel équipement assez encombrant, je ne sais pas encore comment je vais m'organiser pour tout emmener... D'autant plus qu'une des soudures qui relie le porte-bagage au vélo a cédé, probablement lors de la chute. Même si les rivières sont encore hautes, toute neige a fondu et les conditions météorologiques sont très confortables, c'est le bon moment pour démarrer la partie fluviale de l'expédition. Pickle Lake est un village de 350 âmes environ, la « Dernière frontière » (en direction du nord), comme ce village se désigne lui-même sur les panneaux indicateurs conçus pour les touristes. Au-delà, c'est le « Vrai Nord », sauvage et presque inhabité, où sont disséminés quelques villages amérindiens accessibles seulement par hydravion. On y trouve aussi de nombreuses mines (des mines d'or dans ce secteur, mais aussi, ailleurs, des mines extrayant d'autres types de minéraux, y compris d'uranium) ; toutes interdisent l'accès au public. Comme toutes les mines du monde, elles contribuent au PIB du pays (sans parler des actionnaires résidant dans d'autres pays), mais leur exploitation se traduit par des coûts environnementaux élevés ou même, parfois, par de réels désastres écologiques, comme il s'en est vu en divers endroits du monde. Commentaire d'Yvon, ami et appui de Montréal, et mon traducteur bénévole : Quelques mots sur mes arrières-grands-parents paternels et sur Terry Fox :

(25 mai 2015) Tu es maintenant sur la route 11, qui est le tronçon nord de la Transcanadienne en Ontario. Paysage splendide... Beaucoup, beaucoup, beaucoup d'épinettes (que vous appelez épicéas). Si ce n'est déjà fait, tu traverseras une ville qui s'appelle Kapuskasing. C'est là qu'est inhumé mon arrière-grand-père paternel, Denis Boudreau. Sur ses vieux jours, ayant quitté son Acadie natale (Petit-Rocher, au Nouveau-Brunswick, où sont aussi nés mon grand-père et mon père), il était allé faire œuvre de colonisation à Opatatika (que tu traverseras aussi, quelques km plus à l'ouest), où il est décédé. Mais comme ce coin de pays venait à peine d'être ouvert à la colonisation, Opatatika ne possédait pas encore de cimetière, ce pourquoi le corps de Denis fut transporté à Kapuskasing afin qu'il y soit inhumé. Alors, quand tu traverseras ces deux villages, veuille avoir une pensée pieuse pour mon bisaïeul et lui transmettre mes salutations filiales, de même qu'à mon arrière-grand-mère paternelle, Philomène Vienneau (qui était, vraiment, une très belle femme même à l'âge avancé qu'elle avait lorsque fut prise la seule photo d'elle que je possède – tant de bonté dans le regard...).

Tu arriveras bientôt (tu roules si vite !...) à la route 17, qui est le tronçon sud-est de la Transcanadienne en Ontario (qui passe par Ottawa et se rend jusqu'au Manitoba). Quelque part près de la jonction des routes 11 et 17, donc près d'un village qui s'appelle Lake Helen, se trouve un très beau et très émouvant monument érigé à la mémoire de Terry Fox, qui est, encore de nos jours, un modèle de sportif animé d'un courage et d'une détermination hors du commun. En peu de mots, c'était un jeune homme (il est mort à 23 ans, en 1981) qui, en raison d'un cancer des os, eut la jambe droite amputée un peu plus haut que la mi-cuisse. Afin d'aider à trouver du financement pour la recherche sur le cancer, il entreprit ce qu'il appela le « Marathon de l'espoir ». Il trempa sa jambe artificielle et puisa une bouteille d'eau dans l'Atlantique, à Saint-Jean de Terre-Neuve, dans l'intention de tremper de nouveau sa jambe artificielle et de vider sa bouteille dans le Pacifique à Victoria, capitale de la Colombie-Britannique, sur l'île de Vancouver. Entre ces deux points, il courait. Malgré la pluie, malgré le soleil écrasant, malgré les moments de découragement, il a couru 3 339 milles (5 373 km) en 143 jours. Puis, des métastases ayant été découvertes dans chacun de ses poumons, il dut mettre fin à son marathon quelque part au nord-est de Thunder Bay, tout près de l'emplacement du monument. Je ne doute pas que tu veuilles lui rendre l'hommage de ta visite. Juste par acquit de conscience, je viens d'aller faire un tour sur le Net, et j'y trouve des sites selon lesquels le monument qui se trouvait à la jonction des routes 11 et 17 quand je l'ai visité aurait été déménagé et se trouverait maintenant sur la route 11-17 juste à l'entrée de Thunder Bay, dans ce qui s'appelle le Terry Fox Scenic Lookout. En tout cas, sois attentif à partir de Lake Helen. La signalisation routière devrait être assez claire.



**2 JUIN 2015 : NUTRITION**

Parlons un peu de nutrition, l'un des sujets phare d'America Extrema : Les 10 premiers jours de l'expédition se sont déroulés dans des conditions froides au Labrador où j'ai, bien heureusement, pu bénéficier de l'aide des riverains qui, soit me donnaient de la nourriture sur le bord de la route, soit m'invitaient à manger. Pendant cette période, j'ai englouti 6000 kcal quotidiennement sans faire la moindre discrimination sur le contenu de l'assiette. Depuis, je me suis dirigé progressivement vers le nouvel équilibre alimentaire que voici :– je pars le plus souvent à jeun et attends une baisse de rendement avant la première prise alimentaire de la journée, en général au bout de 2 h de vélo.– je mange beaucoup de fruits, bananes, pommes, mangues, oranges et dattes, du miel, quelques légumes, choux, salades, patates douces, courges. Je me laisse uniquement guider par mes envies pour les choisir.– riz, sarrasin, pas plus de 150 g par jour, avec de l'huile d'olive.– des oléagineux de toutes sortes (300 g)– 3 ou 4 muffins– Boisson : eau et café. Le tout représente environ 5000 Kcal pour des journées de 9 h de vélo. La fréquence des prises alimentaires dépendant principalement de l'emplacement des villes et de mes besoins, je ne me suis pas imposé un repas par jour jusqu'à présent. L'un des objectifs d'America Extrema en matière de nutrition est de montrer, par l'exemple, que manger végétalien n'est pas inconciliable avec les performances physiques, tout comme l'absence de sucre (celui contenu dans les gâteaux mais aussi dans presque tous les produits de l'industrie agroalimentaire) et de café. Si je n'ai pas eu de difficultés à écarter viande, poisson, œufs et produits laitiers (ce qui n'est déjà pas mal), j'ai échoué en ce qui concerne le sucre et le café. Ce sont des substances particulièrement addictives et omniprésentes, que se soit dans les magasins ou chez les gens; dans ces conditions, il est très difficile de résister... L'isolement qui m'attend dans les prochains mois sera l'opportunité de me "sevrer" ; en effet, je n'aurai désormais à ma disposition que la nourriture que j'ai choisie à Montréal, c'est à dire : fruits secs, huiles, oléagineux et céréales (riz, sarrasin, avoine et lentilles). Mon corps va désormais devoir apprendre à fonctionner sans sucre ni café, il n'a plus le choix ! Au sujet de la fréquence des repas, je ne m'impose, mais c'est devenu naturel, pour l'instant qu'un départ à jeun, rien d'autre. J'aurai déjà assez à faire avec la privation de sucre et de café...

## **DU 4 AU 17 JUIN 2015 : DE LA RIVIÈRE WINDIGO AU LAC RED SUCKER**

Rivière Windigo

4 juin 2015. Une journée de 13 h pour 35 km en kayak et 5 portages. La rivière Windigo est haute et agitée, conséquence un chavirage dans un rapide, les sandales sont perdues... Le paysage est grandiose !

Muskrat Dam

8 juin 2015



Après 5000 km de bons et loyaux services, j'ai fait don de mon vélo à un couple vivant loin de tout avec ses 5 enfants, près du lac Windigo. Une famille pieuse qui a reçu l'étranger que je suis comme si j'étais Jésus. Je leur ai fait mes adieux le ventre noué par toutes les craintes qui me hantaient depuis un mois. En effet, le kayak est une discipline que je ne pratique que depuis un an, mes compétences y sont limitées. En outre, j'allais commencer par une rivière assez difficiles comportant beaucoup d'incertitudes. Ainsi, en sus de mon sac à dos fixé à l'avant du kayak, je me suis lancé avec tout un fatras de peurs. La peur de chavirer, de perdre du matériel, de percer le kayak (4 fois), que le vent se lève en pleine traversée d'un lac, de ne pas trouver les chemins de portage, qui d'ailleurs sont à l'abandon, quand ils existent ! La destinée a voulu que tout cela m'arrive en 3 jours seulement... Le sort m'a causé d'autres frayeurs : en l'espace de quelques minutes, j'ai failli provoquer un feu de forêt et brûler ma tente par la même occasion. Dans la précipitation, je me suis ouvert le gros orteil sur une petite branche coupée en biseau par un castor. Une blessure de plus à mes pauvres pieds déjà bien meurtris. Loin de me rebuter, ces incidents furent en réalité une bénédiction, ils m'ont même rassuré car je sais maintenant qu'ils ne sont, ni insurmontables, ni effrayants. Mon esprit est ainsi libéré et je peux jouir du grand spectacle sauvage qui se déroule chaque instant sous mes yeux. Bien qu'inexplicable, je ressens en forêt le plaisir d'être ici chez moi, comme un retour après une longue absence. Je suis arrivé un dimanche après midi à Muskrat Dam, une localité de 200 âmes accessible seulement par les airs ou...par l'eau, j'attends maintenant l'ouverture du bureau de poste, demain matin, pour y récupérer mon ravitaillement (nourriture et cartes). Le challenge des prochains jours est de traverser 50 km de marais, ce que, tous les riverains me déconseillent. J'attends de voir moi même avant de prendre une décision. Si effectivement c'est impossible, je devrais me résigner à un détour de 100 km.

Sachigo Lake  
12 juin 2015



Après avoir fait mes adieux à la charmante communauté de Muskrat Dam, j'ai pris la clef des marais. Il m'a fallu faire preuve d'une adaptabilité à toute épreuve : Savoir, dans une même journée, passer de la sur-sollicitation que je provoquais par ma présence insolite, à la solitude totale une fois sortie du village. Il est difficile d'apprécier l'une sans subir l'autre qui surgit sans crier gare. Il est important de bien se connaître pour ne pas avoir peur de l'inconnu qui m'ouvre subitement les bras pour m'engloutir tout entier. Dès lors, ma seule chance de survie est de rejoindre la prochaine communauté d'Homme. "Jouer" ainsi volontairement avec son instinct de survie décuple les forces. Je l'utilise sans vergogne pour booster mes capacités physiques. C'est dans cet état d'esprit que j'ai traversé ce marais infesté de moustiques et de mouches noires (imaginez un nuage) en suivant un sentier utilisé uniquement quand le sol est gelé. Avec plus de 20 kilos sur le dos, chaussé de simples chaussettes néoprène, chaque pas s'enfonçait au mieux jusqu'à la cheville, au pire jusqu'à la hanche. Il m'a fallu puiser jusqu'au plus profond de mes ressources pour venir à bout de ce marais traversé par trois rivières... Au terme de 2 jours d'efforts harassants, c'est avec une joie indicible que j'ai mis mon kayak à flot dans le lac Sachigo. A peine ai-je donné quelques coups de pagaie qu'un vent violent se déchaîna me contraignant à 24 h d'immobilité, mises à profit pour récupérer. Arrivé jeudi matin de bonne heure à Sachigo Lake, j'ai, à nouveau, bénéficié d'un accueil inappréciable. Ayant décidé de passer toute une journée sur place, j'ai été réquisitionné, avec plaisir, pour présenter mon voyage aux différentes classes de l'école primaire de Sachigo Lake. J'ai reçu plusieurs présents dont une paire de mocassins traditionnels en peau d'élan que j'ai hâte d'essayer... Grâce à l'entremise de personnes bienveillantes et à la présence fortuite d'une journaliste, le projet America Extrema a été diffusé pour la première fois à la radio et un article dans un journal Ontarien est en cours de rédaction. Prochain départ, demain matin pour Red Sucker, une autre petite communauté amérindienne. Arrivée prévue dans 4 jours environ.



Sur une île du lac Red Sucker  
17 juin 2015

Je suis bloqué depuis deux jours sur une île aux portes du Manitoba. Red sucker est à une journée de pagaie, mais les prévisions météo sont mauvaises. J'ai commencé à me rationner, car il me reste peu de provisions et je profite de cette attente pour lire "Qui a bu l'eau du Nil" de Patrice Franceschi, superbe et dépaysant!

Hello chers lecteurs toujours plus nombreux, Il faisait si beau le jour du départ pour Red Sucker, avec en prime un vent favorable. On avait mis à ma disposition un vélo pour m'éviter 25 km de marche en prenant soin de m'apporter toutes mes affaires au bout de cette piste pour m'épargner la peine les porter. Bref, j'étais sur un nuage : je pensais arriver à destination en seulement 3 jours (2 pour les Amérindiens autrefois ) et accomplir, par là, une simple formalité. La reprise de contact avec la réalité m'a enseigné la leçon suivante : traverser seul des territoires sauvages n'est jamais gagné d'avance, il est indispensable d'être toujours vigilant et de ne jamais rentrer en lutte contre la Nature, elle sera toujours la plus forte, mais au contraire, de faire partie d'elle. C'est une évidence pour un nomade mais un apprentissage quotidien pour un sédentaire.

Les obstacles ont été nombreux et variés :

- difficultés pour repérer les chemins de portage quand ils sont encore en état d'être suivis...,
- rivières obstruées par les barrages de castors,
- orages,
- un vent de face terrible qui a soufflé pendant 3 jours presque sans interruption,
- enfin, à cause de ce dernier qui m'a immobilisé 2 jours durant, des réserves alimentaires insuffisantes.

Ce terrible vent d'ouest a entravé ma progression et j'ai dû ruser en me déplaçant autant que possible, durant le crépuscule et l'aurore, les seuls moments de répit qu'il me laissait.

## **DU 18 AU 22 JUIN 2015 : RED SUCKER LAKE À GOD'S LAKE NARROWS**

Red Sucker Lake

18 juin 2015. Hier après midi, épuisé par des heures d'efforts acharnés à tirer autant que je pouvais sur ma pagaie face à un vent de 70 km/h, je pénétrais enfin à Red Sucker Lake. La terre aurait pu s'ouvrir sous mes pieds que je n'aurais pas sourcillé tellement je goûtais à la joie simple et pure de pouvoir rester simplement immobile, juste ne rien faire...Ma première préoccupation fut de délivrer en personne une lettre que l'on m'avait confiée à Sachigo Lake, je suis le nouveau facteur du Grand Nord !... En retour, je vais recevoir avant de partir demain matin, une autre missive pour le prochain village : Gods Lake Narrows, le véritable objet de ces courriers, est de me servir de lettre d'introduction, très utile...Tous les habitants de Red Sucker (800 âmes) étaient prévenus de ma visite imminente et une fois encore on m'a déroulé le tapis rouge : séances photos, hôtel et tous les services dont j'ai besoin pour reprendre des forces et entretenir mon matériel. Un simple voyageur mérite-t-il tous ces honneurs ? Je ne sais trop ! En échange je fais de mon mieux pour apporter du rêve aux enfants que je rencontre dans les écoles. Le challenge des prochains 3-4 jours consiste à suivre, à pied, une ligne électrique, sur une piste de 80 km , une fois encore, marécageuse entrecoupée par 4 rivières.

God's Lake Narrows

22 juin 2015

Trois jours de marche ont été nécessaires pour rallier God's Lake, une autre communauté amérindienne isolée vivant, à mon goût, dans une douce quiétude. La beauté des lieux qui tient essentiellement aux nombreuses îles vallonnées, ourlées de roches, n'a pas usurpé son nom de Lac du Créateur. La population se veut aussi à son image, pieuse et débordante de qualités humaines. Au milieu de cette nature sauvage vraiment préservée, toutes les préoccupations qui accaparaient mon esprit auparavant me semblent loin, comme si elles n'avaient jamais existées. Mon prénom, imprononçable pour un anglophone, plonge toujours mon interlocuteur dans la perplexité et le silence. C'est peut-être pour cette raison que l'on m'a affublé, aujourd'hui, du nom de Crazy Whiteman Horse, désormais mon nom indien...qui fait suite à celui de Bushman. Catégorie mauvais croisés, si la route d'hiver, en sortie de Muskrat Dam, était un 4 étoiles, la piste sous les lignes électriques de Red Sucker Lake n'en mérite que 2. Pour les besoins des travaux d'édification de la ligne, tous les arbres ont été rasés sur une largeur d'une vingtaine de mètres sous les pylônes. Depuis, la végétation a repris ces droits progressivement mais il y a toujours un passage pour se faufiler. Je me laisse guider par les sentes animales très fréquentées pour le trouver. Afin de préserver mes articulations des faux-mouvements que provoquent un sol mou, instable et semé d'embûches, j'ai focalisé toute ma concentration pour le lire et anticiper. A la fin de ces 3 jours, j'ai eu l'impression d'être moi-même une partie de cette couverture végétale spongieuse, ma respiration balançant au rythme de mes pas. Excepté la traversée des marais, cette marche fut un réel plaisir. C'est en plein milieu du plus vaste que j'ai eu une réelle frayeur. De l'eau jusqu'à la taille, mon pied droit a transpercé le frêle tapis de racines sur lequel je prenais appui, et j'eus toutes les peines du monde à l'en extirper. Les habitants de God's Lake ont confirmé mes soupçons : il est tout à fait possible de rester bloqué dans un marais. A l'avenir, pour éviter une nouvelle mésaventure, on m'a conseillé de me munir d'une longue perche, à la fois sonder le sol et pour prendre appui. En ce qui concerne la marche pieds nus, je n'ai pu effectuer plus de 10 km ainsi. Les coupures devenant ensuite trop nombreuses pour continuer sans chaussures. Le travail requis pour aguerrir mes pieds est immense, et je fais, pour ainsi dire, mes premiers pas... Peut-être pensez-vous que mon entêtement est absurde et que je n'ai qu'à porter des chaussures comme tout le monde ? Personnellement, je situe l'absurdité dans le fait d'apprendre à marcher à 30 ans ! Porter systématiquement des chaussures a fait de nous des handicapés, le comique spectacle d'un être humain marchant sur des cailloux atteste cet indéniable état de fait... Des demain, je repars pour une marche de plus de 80 km, toujours sous les lignes électriques, en direction d'Oxford House. RDV prévu dans 3 jours !



## DU 26 AU 1 JUILLET 2015 : OXFORD HOUSE À DANS LES BOIS...

Oxford House

26 juin 2015. Portrait : Larry Watt

Larry fut mon hôte providentiel de God's Lake auprès duquel l'espace et le temps ont pris une nouvelle dimension, rien de moins que cela... Issu d'une famille de 20 enfants, Larry œuvre activement pour sa communauté, en aidant les jeunes en prise avec la drogue pour les aider à recouvrer leur liberté, notamment en organisant des sessions de jeûnes en pleine nature. Voilà en quoi consiste son travail à God's Lake, mais c'est loin d'être sa seule contribution. En l'espace d'une seule journée, j'ai vu cet homme s'occuper des jeunes voisins en les aidant à établir un camp sur un île, cueillir les bonnes plantes pour soigner mon rhume, puis me donner une leçon de botanique, être guide touristique pour me présenter son village, assister à une fête, aller à la pêche, ramasser des œufs sur les îles, cuisiner les poissons et trouver encore l'énergie de philosopher avec son invité jusqu'à une heure indue. Le tout avec toujours le sourire aux lèvres... Son secret ? Larry ne me l'a pas dit, mais il est peut-être Chaman. Je l'ai compris lorsque, l'écoutant chanter en cri, j'ai senti le ciel soudain emplir de l'âme paisible de son peuple. Sa voix devint alors la voie ! Dans sa manière de respecter la nature et de parler d'elle, c'est encore l'âme de son peuple qui se manifestait avec toute sa force. Merci Larry pour ce moment enrichissant passé en ta compagnie et bonne continuation dans ton travail à God's Lake.



God's Lake – Oxford House

Je n'ai pas le temps nécessaire pour parler des 80 derniers km et de l'accueil reçu à Oxford House, j'en suis navré. J'ai fort à faire en ce moment car je prépare l'itinéraire des 10 prochains jours qui me mèneront à Thicket Portage. La première grande étape entre deux villes et je ne tiens pas à partir insuffisamment averti de ce qui m'attend. J'ai des informations importantes sur le développement prévu pour le grand nord dans les prochaines décennies, je ne manquerai pas de vous en aviser.

1er Juillet dans le bois

1er juillet 2015. Je me trouve à 80 km de Thicket Portage. Dure journée en raison d'un portage hors piste d'une difficulté terrible qui m'a laissé hors service. Seulement 1 km/h de moyenne !! Retour à Oxford House. Ce n'est ni le titre d'un film, ni l'aveu d'une tentative avortée de rejoindre Thicket Portage, mais simplement le commentaire dont je vous parlais dernièrement concernant le développement du Grand Nord. D'ici 30 ans, Oxford House sera reliée par une route, en toute saison, à l'ensemble du réseau routier du Canada, au même titre que God's Lake. J'ai appris cela dans les bureaux de la municipalité où une large affiche présente le projet avec ses avantages (plus de pouvoir d'achat) et ses inconvénients (désastre environnemental, hausse du trafic de drogues). Etant donné que, dans les communautés Amérindiennes, personne n'a l'air de se plaindre de ne pas avoir assez d'argent pour vivre, j'ai demandé à mon interlocuteur, qui se trouvait être le coordinateur des travaux, quel pouvait donc être l'intérêt de la création de cette route. Mon mauvais anglais a eu l'air de bien l'arranger pour éviter de répondre ! La véritable motivation qui se cache derrière tout ça, est la volonté d'exploiter les ressources naturelles : minerais et bois (entre autres). Le destin du Grand Nord est donc tout tracé. Je fais partie des derniers privilégiés à pouvoir traverser ces espaces alors qu'ils sont encore sauvages. A propos de la préservation de l'environnement, je vous invite à lire l'article suivant : <http://matthieuricard.org/blog/posts/une-ecologie-du-bien-etre>

Yvon Boudreau m'envoie ce petit mot que je suis heureux de vous faire partager : Salut, jeune homme. D'abord, toutes mes sympathies pour le calvaire que tu as enduré le 1er juillet, jour de la fête nationale de notre « plus meilleur pays du monde », selon une parole de l'un de nos ex-premiers ministres. Je sais que c'est par sympathie, pour ne pas dire : par empathie, que tu t'es imposé tant de souffrances le jour de la fête nationale de ce pays qui s'impose lui-même tant de souffrances pour devenir ce qu'il devrait être, s'il se mettait sérieusement à réfléchir de façon droite, plutôt que toute croche... Grâce te soient rendues. Auparavant, ce jour de fête nationale, on l'appelait « Fête de la Confédération ». Ainsi, on savait ce qu'on fêtait : un pacte politique entre les constituants et entre « deux peuples fondateurs ». Cette dernière notion de deux peuples fondateurs, qui a longtemps été centrale dans l'histoire politique du Canada (et archi-importante pour le Québec), est maintenant complètement sortie du paysage politique, grâce à Pierre Elliott-Trudeau, qui a un jour décrété que les Canadiens français (comme on les appelait alors) ne formaient, au Canada, qu'un groupe ethnique parmi tous les autres (il y avait le groupe ethnique canadien-français comme il y avait les groupes ethniques allemand, ukrainien, chinois, italien, grec, etc., etc.). C'est depuis Pierre Elliott qu'on ne parle plus de « Fête de la Confédération », mais de « Fête du Canada ». Ainsi, cette année, le Canada a 148 ans (la Confédération date de 1867). Moi, j'ai beau rappeler que mon Canada à moi a 333 ans de plus et qu'il commence en 1534, à Gaspé, où Jacques Cartier a planté une croix et pris possession des terres au nom du Roy de France, le bon François Ier, rien n'y fait, les grands bonzes d'Ottawa font la sourde oreille. Voilà comment, au Canada, d'un coup de chiffon, on efface l'histoire d'un peuple.

Par suite, il n'est guère étonnant que, en 2008, quatre centième anniversaire de la fondation de Québec, le premier ministre du Canada (et la gouverneure générale du Canada, qui est maintenant secrétaire générale de l'Organisation internationale de la francophonie) vienne au Québec et aille en France pour prononcer des discours dans lesquels Champlain n'est pas tellement présenté comme fondateur de Québec, et comme père fondateur du Québec et de la francophonie canadienne, voire nord-américaine, mais comme un père fondateur du Canada (« un » père fondateur, c.-à-d. un parmi tous les autres). Ça en dit long...

Je sais que rien de tout cela ne change quoi que ce soit à ton calvaire du 1er juillet, mais je voulais juste essayer de te changer les idées un peu, au cas où elles auraient encore été un peu noiraudes. J'espère pour toi que tu n'auras pas à revivre de telles journées. Et j'espère encore plus, dans la situation actuelle, que ton trajet prévu pour les jours qui viennent t'éloignera plutôt qu'il ne te fera approcher des nuages de fumée que dégagent les cent et quelques feux de forêt qui sévissent actuellement dans le nord de l'Alberta et la Saskatchewan. De ce que je peux en voir sur le Net, ces nuages de fumée couvrent aussi une bonne partie du Manitoba. Il est à souhaiter que les vents soufflent dans une direction qui te soit favorable. Les vents venant franchement du nord ne doivent pas être fréquents dans ce coin-là, mais de bons petits vents du nord-ouest ne devraient pas nuire. D'autant que, si je me souviens de ton trajet, tu obliqueras bientôt vers le nord (si ce n'est déjà fait), ce qui devrait t'éloigner des fumées. C'est la grâce que je te souhaite.

Bonne continuation et bon courage  
Yvon



## **DU 5 AU 14 JUILLET 2015 : THICKET PORTAGE À LYNN LAKE**

Thicket Portage  
5 juillet 2015



La section Oxford House – Thicket Portage par le trajet fluvial le plus direct, celui parcouru ces derniers jours, comprend 250 km de lacs et de rivières avec une quinzaine de portages. Il s'agit normalement de la partie la plus ardue de mon périple. D'ailleurs, selon mes renseignements, les Amérindiens ne passaient jamais par là, mais effectuaient un long détour par le sud. Outre le fait de remonter le courant de trois rivières, la difficulté majeure consistait à traverser 6 km, à vol d'oiseau, de forêt primaire en hors piste. On rencontre alors différents biotopes : résineux, feuillus (bouleaux et trembles), mixte, marais et marais boisés. J'ai eu, essentiellement, droit au pire de tous : la jeune pinède dense (il faut écarter les arbres pour passer simplement de profil) qui repousse, après un incendie au milieu des anciens troncs calcinés disposés, entremêlés comme les baguettes dans un jeu de Mikado. Chaque mètre se gagne durement, en rampant ou en escaladant, avec 25 kilos dans le sac, sans que jamais ne cesse le bourdonnement infernal des moustiques, mouches et taons (par dizaines). Ces heures interminables et harassantes pour grappiller quelques kilomètres seulement m'ont laissé dans un état de semi-hébétude. Au milieu de ce fatras impénétrable où un simple faux pas suffit pour se briser une cheville, le principal danger est la peur. Il est impératif de toujours rester calme. Dans la suite du voyage, je n'aurai normalement pas à renouveler cet exploit. Le pire est donc derrière moi ! Diverses rencontres inattendues ont ponctué cette étape : un élan sur une île, à 1 km de la berge, a vu au dernier moment que ma tente était trop petite pour lui, un castor, peu habitué aux touristes, a difficilement accepté que je passe la nuit près de chez lui, et un feu de forêt m'a suivi sur les rives d'un lac, depuis, le ciel est sombre en permanence. J'ai également eu l'opportunité de donner un coup de main à deux amérindiens qui effectuaient des relevés de la population d'esturgeons de la rivière Nelson. Je repars dès demain pour Thompson, à seulement, 70 km de Thicket Portage. Pour ce faire, je paierai 25 km sur un lac, puis je suivrai une voie ferrée en marchant. Déambuler une journée sur des rails fait partie de ma liste des choses à faire au moins une fois dans ma vie. Je serai bientôt exaucé.

## Thompson

9 juillet 2015. Je me trouve comme prévu à Thompson, après deux jours agréables de kayak et de marche, sans encombre cette fois. Initialement, je devais poursuivre à pied sur 450 km de route asphaltée, la plupart du temps, jusqu'au lac du Caribou, dans la province de la Saskatchewan. Afin d'économiser mes pieds et du temps, j'ai dans l'idée de continuer à vélo. Je vais donc consacrer cette journée à chercher une occasion, suffisamment robuste pour tenir quelques jours. Ensuite, il me faudra régler le problème de l'acheminement de mon équipement trop volumineux pour être transporté sur un porte-bagage. Pour ce faire, j'aimerais le confier à un camionneur, jusqu'au lac du Caribou, comme je l'ai fait auparavant pour les 300 km qui séparent Pickle Lake de Windigo Lake.



Thompson, c'est 17000 habitants et même si quelques personnes m'ont reconnu grâce à Facebook, je suis ici le touriste lambda. Pour faciliter les préparatifs, je ne bénéficie donc pas des mêmes prérogatives que dans les petites communautés amérindiennes. Cependant, j'ai bon espoir de m'organiser rapidement grâce à Barry, rencontré à Thicket Portage, qui habite justement Thompson. Mais jusqu'à présent, je ne parviens pas à le joindre sur son téléphone portable. En attendant une ultime tentative pour le joindre, je termine avec passion *Les raisins de la colère* de John Steinbeck, entamé peu de temps après *Ne tirez pas sur l'oiseau moqueur* de Harper Lee. Deux chefs-d'œuvres américains qui m'ont fait passer d'excellents moments. J'ai finalement pu contacter et retrouver Barry, hier (09/07) en début d'après-midi, qui a fait jouer toutes ses relations pour m'aider à trouver un vélo et un transporteur pour mes bagages. Après quelques tours dans la cité du Nickel, décorée d'innombrables statues de loups colorées, j'avais déjà un VTT avec un kit de réparations, offerts généreusement par la fille de Barry. Il ne restait plus que le problème du transport à résoudre. La solution est venue du réseau Facebook qui nous a permis de contacter Jane. Ayant prévu de se rendre le soir à Lynn Lake (350 km à l'ouest de Thompson), elle a accepté de déposer mon sac à dos au poste de police. Je remercie grandement toutes ces personnes ! N'est-ce pas un formidable message d'espoir de voir tant de générosité et de gentillesse jalonner mon chemin ? Je me plais à penser que, si je mène à bien cette expédition, ce ne sera pas la réussite d'un seul homme, mais une réussite collective, celle de toutes celles et de tous ceux qui auront contribué de près ou de loin à me faire avancer. Prochain rendez-vous dans quelques jours, près du lac du Caribou.

### Lynn Lake

14 juillet 2015. Je suis à Lynn Lake et je viens de trouver quelqu'un pour acheminer le sac jusqu'à Kinoosao. Je vais partir dans quelques minutes. Tout va bien, si ce n'est que le vélo que l'on m'a donné me talle le fessier, et je n'ai pas de cuissard. Comme je l'avais dit, après Kinoosao, je change d'itinéraire, je vais traverser directement le lac du Caribou pour aller au lac Wollastone ce qui devrait réduire, la durée initiale, de 2 semaines ! Pour cela il me fallait les cartes correspondantes, je les ai presque toutes. J'espère obtenir celles qui me manquent à Kinoosao.



## **PRESSE : DES NOUVELLES DE SACHIGO LAKE**

Un explorateur aux pieds nus visite les communautés du Nord ontarien

Extrait de l'article de James Murray publié le 31 juillet 2015

SACHIGO LAKE – En avril, Florian Gomet, de France, est arrivé en avion au Canada pour y entamer son exploration du Grand Nord canadien en se déplaçant uniquement en vélo et en kayak. Au cours de son périple, il a posé ses pénates dans plusieurs communautés amérindiennes isolées. « Je sais que les gens qui vivent dans des milieux isolés sont plus gentils que ceux des grandes villes, dit-il. Je suis très curieux de voir leurs conditions de vie et de découvrir leurs modes de vie. » Le 11 juin 2015, Gomet est arrivé dans la communauté amérindienne de Sachigo Lake après quarante-cinq jours de voyage. C'est le vélo qui fut son premier moyen de transport, entre Cap Saint-Charles, au Labrador, et Pickle Lake, en Ontario, où il fit don de son vélo à une famille dans le besoin. Puis il a gonflé son kayak pour se rendre de Windigo Lake jusqu'à Muskrat Dam, où il a dû marcher dans un chemin d'hiver et pagayer encore un peu avant d'arriver dans la communauté amérindienne de Sachigo Lake. Même si Gomet est parti de Sachigo Lake il y a plus d'un mois, les gens, dans cette communauté, parlent encore de sa visite et suivent son périple grâce au carnet de voyage qu'il tient sur Internet. « Gomet m'a incité à jeter un nouveau coup d'œil sur la façon dont notre peuple a toujours voyagé, dit Claude McKay, conseiller municipal. Il est bon de voir quelqu'un s'attaquer à la même tâche et nous rappeler nos modes traditionnels de déplacement, avant l'arrivée des véhicules automobiles. De plus, il est inspirant de voir quelqu'un s'atteler à la réalisation de son rêve. » Si Gomet a décidé de traverser ainsi le Canada, c'est qu'il n'était heureux ni de son travail ni de sa vie en France. C'est pourquoi il a entrepris de réaliser un de ses rêves d'enfance. « Quand j'étais enfant, dit-il, j'ai lu un livre portant sur la chasse au Canada et je n'ai jamais oublié cette histoire. » Il voulait changer de mode de vie et devenir heureux. « Ce qui m'intéresse, ajoute-t-il, c'est de trouver un nouveau mode de vie, d'établir de bonnes relations avec l'homme et son environnement, et que ce nouveau mode de vie me rende plus heureux que je ne l'ai été jusqu'à maintenant. » Fait notable : Gomet ne porte pas de chaussures. « Je n'en porte pas pour une bonne raison, explique-t-il. Quand on en porte, on ne peut pas avoir une aussi bonne sensation du terrain, ni adopter pas une bonne posture naturelle. » Gomet ajoute que le fait de porter des chaussures lui a déjà valu des maux de dos. Ayant lu quelque part que cela lui ferait du bien, il a décidé de se dispenser de chaussures. Il lui a fallu deux ans pour s'habituer à ne pas en porter, mais il admet qu'il en porte parfois, quand la situation l'exige (p. ex., lorsqu'il doit marcher sur du gravier). Les membres de la communauté ont été surpris de cette absence de chaussures, ainsi que le déclare le conseiller McKay : « Je trouvais plutôt étrange de voir quelqu'un marcher pieds nus sur nos terrains plutôt accidentés. Mais il est bon qu'il ait quitté ses chaussures pour arpenter nos terres. » Quand Gomet se déplace, son menu quotidien, pendant la journée, se compose d'un mélange de noix et de fruits séchés. Le soir venu, il se nourrit de céréales telles que le riz, le sarrasin et l'avoine. À son arrivée au Canada, il a acheté 180 kg de provisions alimentaires devant lui suffire pour six mois. Il a réparti ces provisions dans des colis qu'il a expédiés aux bureaux de poste des diverses communautés amérindiennes qu'il a visitées ou visitera au cours de son expédition. Depuis son départ de Sachigo Lake, Gomet a entièrement traversé le Manitoba et est maintenant rendu à Wollaston Lake, en Saskatchewan.

Il continue à se déplacer vers l'ouest et espère se rendre jusqu'à la côte de l'Alaska, sur le détroit de Béring. « J'ai été très heureux de le rencontrer, conclut le conseiller McKay, et je serai très heureux de le voir mener son voyage à bon terme. Il m'a appris que, si on s'y met et qu'on reste fidèle à son rêve, on peut tout faire. »

Jerry Augustine & Tracey Mckay

## **DU 15 JUILLET AU 3 AOÛT 2015 : KINOOSAO À BLACK LAKE**

Kinoosao

15 juillet 2015. Kinoosao signifie poisson en Cri et toutes les activités de ce village, d'à peine 200 habitants, tournent autour de la pêche. Je l'ai rejoint en suivant une piste sableuse de 100 km, depuis Lynn Lake, après avoir pédalé 1h30 pour rien, suite à une erreur de direction à un croisement. Les routes sont peu nombreuses, je devais être sérieusement fatigué pour ne pas me rendre compte de mon erreur plus tôt... Je me suis immédiatement rendu au Grand Slam Lodge, ([grandslamlodge.com](http://grandslamlodge.com)) tenu par le dynamique Floyd Olson, qui m'a accueilli, très chaleureusement, dans l'une de ses nombreuses cabanes en rondins qu'il a construites lui même. Je lui ai naturellement offert le vélo de Barry pour le remercier. Floyd m'a aidé à trouver les dernières cartes qu'il me manquait pour rejoindre la communauté de Wollastone Lake, située environ 10 jours de pagaie. J'aurai à traverser le lac du Caribou (11ème plus grand lac du Canada) puis à remonter deux rivières (Swan et Blondeau), comportant une dizaine de portage, avant d'atteindre le lac Wollaston, pour suivre ses berges jusqu'au village éponyme. Dorénavant, je me trouve dans la province du Saskatchewan et le décalage horaire s'accroît encore, il est maintenant de 8 heures. Le programme des deux prochains mois sera exclusivement du kayak, jusqu'au fleuve Mackenzie qui borde les Rocheuses. En ce jour du 14 juillet, je vous salue mes chers compatriotes et vous dis à très bientôt. Dernièrement j'ai reçu par la poste (merci Claude !) un petit livre sur la méditation : Méditer au quotidien du vénérable Henepola Gunaratana ; je le conseille à tout ceux qui s'intéressent déjà ou désirent apprendre. Voici un extrait : "Regardez une bonne fois la réponse émotionnelle dont vous voulez vous débarrasser. Considérez-la vraiment à fond. Voyez comment vous vous sentez sous son emprise. Regardez l'influence qu'elle exerce dans votre vie, son effet sur votre joie de vivre, votre santé, vos relations de toutes sortes. Essayez de voir comment les autres vous regardent. Voyez encore comment vous êtes empêché de progresser sur la voie de la Libération. Faites naître en vous le même sentiment de dégoût que celui que vous auriez si vous étiez obligé de vous promener avec la carcasse, en décomposition, d'un animal mort, attachée autour du cou. Cette étape, à elle seule, peut en terminer avec le problème."



## Wollaston Lake

Du 22 juillet 2015. Je me trouve déjà à Wollaston Lake après seulement six jours de navigation, au lieu des dix prévus. La traversée des lacs du Caribou et Wollaston ainsi que les portages se sont déroulés comme une lettre à la poste ! Après ça, toutefois, les choses se sont gâtées un tout petit peu... Au début de mon expédition, j'avais prévu de passer par Lac Brochet, où j'avais donc expédié deux colis de ravitaillement (nourriture, cartes, piles, etc.) que je devais récupérer au service de la poste restante, une fois rendu sur place. Or, à Lynn Lake, j'ai décidé de prendre un raccourci qui me ferait éviter Lac Brochet pour me mener plutôt à Wollaston Lake. Grâce à un intermédiaire (pour ne pas avoir à parler anglais au téléphone), j'ai pris des dispositions afin que mes colis soient transportés de Lac Brochet à Wollaston Lake. Cependant, pour une raison que j'ignore, mes colis n'ont jamais quitté Lac Brochet (ils y sont encore aujourd'hui !) et le prochain avion n'est prévu que pour la semaine prochaine. Qu'à cela ne tienne, je me suis procuré la nourriture nécessaire pour continuer et j'ai pu imprimer les cartes topographiques grâce à ma clef USB où elles sont toutes sauvegardées. En altitude, le lac Wollaston est le plus haut lac de mon itinéraire. Ses eaux limpides et potables s'écoulent jusque dans l'océan Arctique. Dorénavant, je n'ai qu'à suivre le courant qui me guidera jusqu'aux Rocheuses, un rendez-vous avec les montagnes, attendu avec impatience, qui aura lieu début septembre si tout va bien. En attendant ce trek, j'enchaîne des longues journées à pagayer tout en méditant. En observant toutes les pensées et émotions qui me traversent l'esprit, j'apprends beaucoup sur moi-même. La faim, la peur, la colère, l'ennui, la douleur, la fatigue, etc., tout ce que je peux ressentir en l'espace d'une journée est passé en revue et analysé dans le but de maîtriser mes émotions. L'extrait précédent, sur la méditation au quotidien, prend alors tout son sens. Petit à petit j'apprends, entre autres, à dissocier le besoin et l'envie de manger, ou encore à détendre, par la pensée, un muscle contracturé. Les applications de la méditation n'ont pas de limites dès lors que l'on prend la peine de la pratiquer. Le voyage intérieur, inhérent à toute période d'isolement, n'est pas qu'une métaphore ! Pour me détendre de tout ce travail qui requiert une grande concentration, je m'allonge sur le sable et je regarde les nuages défiler (ils ont parfois des formes rappelant les animaux de la forêt) ou je lis *Le docteur Jivago* de Boris Pasternak, un roman russe comme je les aime. Personnellement, je ne peux rêver plus belle vie. Je souhaite que la longue rivière Fond-du-Lac, un émissaire du lac Wollaston, m'entraîne tranquillement de la sorte jusqu'à Black Lake, ma prochaine destination, où je prévois d'arriver dans 10 jours. Un grand merci à la famille Hansen de Wollaston qui m'a accueilli comme un frère. Après seulement 24 heures passées parmi eux, alors que je ne pouvais plus compter sur mon ravitaillement, je suis pourtant déjà prêt à repartir. J'ai même pu faire plastifier mes cartes. Merci du fond du cœur !



## Black Lake

3 août 2015. J'ai été retenu une journée de plus, chez la famille Hansen, car le vent soufflait, à en décorner les élans, sur le lac Wollaston qui mesure 45 km de long, et ne comporte que très peu d'îles, on se serait cru au bord de l'océan. Le lendemain, une simple brise de 20 km/h a été suffisante pour lever des vagues de 75 cm de haut. Sur un simple pneumatique cela secoue bien assez et gêne passablement la navigation. D'une manière générale, ces 10 derniers jours, le vent m'a mené la vie dure, je l'ai presque toujours eu de face et c'est souvent dans mon obstination innée que j'ai puisé la force de le contrer. Quant à la rivière Fond-du-lac, j'aspirais à un long fleuve tranquille et j'ai été servi : bien souvent les rapides n'empruntaient à la célérité que leurs noms et je devais marcher pour les dépasser. Rassurez-vous, avant de changer de site, je ne vais pas passer ce récit à me plaindre mais je dois bien avouer que ce ne fut pas une sinécure que de rejoindre Black Lake... Mais quel parcours ! La rivière Fond-du-lac est le plus beau cours d'eau qu'il m'a été donné de suivre, et les rapides, bien que peu profonds avant les premiers affluents, n'ont jamais été dangereux. Comme une mère, elle berce avec bienveillance le kayakiste dans son lit, et ses méandres interminables sont sa manière à elle de vous enlacer. Les particularités de cette rivière, outre son nom français en territoire anglophone, résident dans ses nombreux bancs de sables où s'épanouissent des pins multi-séculaires, ses saillies de gneiss coiffées de sapins hirsutes et, bien sûr, ses chutes tonitruantes. Boire son eau (sans filtre, sans pastilles de chlore), s'y baigner sous un soleil ardent, sont des plaisirs éminemment simples qui confèrent à la vie une saveur transcendante sans égale. Les sous-bois des environs sont si propres que l'on peut s'y promener aisément et cueillir les premières myrtilles, les premiers bolets, même les moustiques n'osent perturber cette douce harmonie des formes et des couleurs. Bref cette rivière est un bijou, bien que les nombreux feux de forêt ont, par endroit, quelque peu éteint son charme... Je continue mon aventure pieds nus lors des portages et je saute avec un plaisir indicible de rochers en rochers. En plein milieu du parcours, j'ai été agréablement surpris par la présence d'une cabane en rondin. Seul maître des lieux, un gros ours noir, m'a fait comprendre en s'éloignant avec nonchalance, que ce n'était pas la première fois qu'il voyait un être humain et que je ne l'impressionnait pas plus que ça. Pour protéger l'accès aux fenêtres de la cabane, des planches en bois, harrissées de pointes, avaient été posées sur le sol. J'ai bien évidemment mis les deux pieds dans le plat et l'une d'elles m'a perforé profondément l'épiderme. La douleur m'a empêché de dormir une nuit entière, mais deux plus tard, tout était rentré dans l'ordre, j'ai eu beaucoup de chance ! Moralité : La méditation, le bouddhisme, le yoga, je veux bien, mais les planches de Fakir, Non ! Il y a une limite au tout Made in India...

Pour finir, Black Lake doit son nom à la présence foisonnante de mouches noires, je n'en ai pas vu une seule, grâce ou plutôt, à cause du vent qui m'a obligé à tirer comme un enragé sur la pagaie. A la fin, je ne savais plus si c'était moi qui n'avait plus de force, ou bien si c'était le vent qui était vraiment fort. Je n'ai eu aucun doute lorsque, posant ma pagaie sur le kayak pour le tirer sur une plage, une bourrasque lui a donné des ailes. Je me trouve maintenant dans la petite ville de Black Lake où j'ai eu la chance d'être accueilli chez la famille Throassié qui a accepté, volontiers, de me garder jusqu'à mardi prochain, car pour récupérer mon carton de ravitaillement, j'ai joué de malchance en arrivant un samedi, avec de surcroît, un lundi férié (j'ignore encore à quoi correspond ce jour chômé, mais je suis sûr qu'Yvon va éclairé notre lanterne).

Je dois donc patienter deux jours avant de prendre la direction, puis de suivre entièrement la rive nord du lac Athabasca, qui mesure près de 300 km de long, et rejoindre la communauté de Fort Chipewyan dans une quinzaine de jours. Mes chers lecteurs, en attendant de vous retrouver, je vous demande une faveur : Ne me souhaitez surtout pas bon vent !



## **DU 13 AU 17 AOÛT 2015 : LAC ATHABASCA À FORT CHIPEWYAN**

Lac Athabasca

13 août 2015. Vu les conditions actuelles de mon isolement, je ne peux qu'envoyer ma position, dès que j'aurais une connexion internet je vous donnerai de mes nouvelles.

Fort Chipewyan

17 août 2015. J'ai quitté Black Lake sous d'heureux auspices avec un généreux vent d'est qui ne m'a pas quitté pendant cinq jours. J'ai ainsi pu filer toutes voiles dehors vers de nouvelles aventures. Je les bois avec avidité, sans jamais être rassasié, c'est mon oxygène. Depuis le dernier résumé, douze jours seulement se sont écoulés qui me paraissent une éternité. Je ne sais par où commencer. Tout d'abord, quelques mots sur le lac Athabasca que j'ai traversé dans toute sa longueur, 400 km en tenant compte de la fin de la rivière Fond-du-Lac. Le nom Athabasca dérive du nom cri, *athapiscow*, qui veut dire zone ouverte. Ce lac est si vaste qu'il ne se distingue en rien d'un océan, si ce n'est l'absence de sel. Lac de la démesure, profond de plus de 200 m, il abrite, entre autres, des truites de plus de 40 kilos. Ses berges principalement rocheuses ne sont pas en reste. On peut admirer successivement des dunes (sur la rive sud ou je ne suis allé), des montagnes à caribous gigantesques, des plages de sable blanc, des îlots regorgeant de baies, ou encore, des falaises et des grottes pour ne mentionner que cela. Jamais le regard ne se repose devant tant de bijoux de la création qui paraissent intacts, comme sous cloche, depuis la nuit des temps. J'ai croisé peu d'êtres humains ces derniers jours mais les rencontres furent intéressantes. Je garde notamment un excellent souvenir d'un camp de géologues perché tout en haut d'un îlot rocheux. Armés d'un compteur Geiger, ils étaient à la recherche d'uranium, de potassium, ... etc. Si j'étais géologue, je ferais de faux relevés afin que l'on ne trouve jamais rien et que les montagnes restent sous cloche. Un peu plus loin, à Uranium City, j'ai également fait la connaissance du très sympathique Robert, employé de la Nuna Company, qui travaille à l'enfouissement des derniers sites radioactifs de cette mine fermée depuis 1982. Je me suis ensuite dépêché de quitter Uranium City afin de ne pas souffler mes 31 bougies en ces lieux, ce qui aurait été un comble pour un écolo ! Seul pour fêter mon anniversaire, la nature m'a comblé de cadeaux : nuit dans une cabane en bois avec aurore boréale, puis grand soleil sans un brin de vent, et des myrtilles en veux tu en voilà. Je ne pouvais rêver mieux.

Le lac sait se montrer généreux mais ces colères sont terribles, gare alors aux imprudences ! Un simple moment d'inattention en accostant sur une plage a suffi pour qu'un rouleau me renverse. Il s'agit d'avoir toujours un œil devant ou derrière soit pour guetter les vagues et les prendre avec le bon angle, ou bien accélérer autant que possible pour ne pas être retourné. Je repense également aux bras de fer maintes fois renouvelés pour ne pas être repoussé au large par le vent qui se lève, lorsque je suis à plusieurs kilomètres de la rive. Dans ces moments là, je me laisse submerger par une colère sans borne, je hurle toute ma rage au vent qui, lui, me hurle mon insignifiance. Cela dure quelques minutes avant que je ne rentre dans une sorte de transe salvatrice durant parfois des heures. Un calme intérieur absolu arrive alors grâce auquel je parviens à pagayer comme une machine, sans éprouver la moindre fatigue, avec toute la force requise pour me sortir de là. Curieusement, je garde toujours un bon souvenir de ces moments difficiles, sans quoi, il y aurait longtemps que je serais rentré à la maison ! Après tout ce flot de sensations, je suis arrivé, sain et sauf, à Fort Chipewyan, province de l'Alberta, où j'ai rencontré une autre communauté amérindienne isolée. Ce village charmant de mille habitants résume à lui seul toutes les représentations que l'on peut se faire du Grand Nord canadien: derrière des rideaux épais de résineux, les chiens-loups des mushers hurlent, les tronçonneuses vrombissent, et des cabanes en rondin se construisent. Plus étonnant, quelques potagers s'épanouissent à quelques centaines de kilomètres du cercle polaire, sans qu'ils n'aient rien à envier à ceux de mes compatriotes. Un peu perdu à une intersection, harassé et sale, j'ai eu la chance de rencontrer Laurraine Mercredi, anthropologue de formation, actuellement membre du conseil d'administration de sa ville, qui m'a proposé de m'héberger jusqu'à lundi matin, le temps que la poste ouvre, pour que je puisse récupérer mon ravitaillement. Je profite de ce dimanche pour réparer le matériel défectueux de mon équipement et reposer mon pied gauche qui a encore écopé d'une pointe... J'oubliais de préciser que Laurraine est l'une des rares jardinière de Fort Chip' (comme disent les intimes) et que je me retrouve comme à la maison pour ce qui est de la nature de mes repas. Quelle joie de manger des légumes qui ont du goût ! J'ai appris avec un immense plaisir que la communauté de Fort Chipewyan s'oppose à la création d'une route "toute saison", comme celle qui mène à Black Lake, qui la relierait au sud du pays pour offrir le champ libre à toutes sortes d'exploitations minières et de trafics. J'ai été stupéfait et attristé par la différence entre les communautés amérindiennes reliées par une route et les autres (voir résumé sur Oxford House). On ne peut que se réjouir d'une telle prise de conscience, à temps... Puisse leur exemple en inspirer d'autres avant qu'il ne soit trop tard !



## PREMIER RÉSULTAT DIÉTÉTIQUE

Depuis plusieurs semaines déjà, j'ai trouvé un équilibre alimentaire confortable et assez efficace pour me permettre de pagayer toute la journée :  
Matin : collations de fruits secs (75 g)  
A la mi-temps (pas d'horaire fixe) : 100 g de gruau d'avoine ou de sarrasin avec un peu d'huile d'olive  
Après-midi : collations de fruits secs (75 g)  
Soir : 100 g d'oléagineux + 150 g de riz ou de lentilles avec des légumes déshydratés et un peu d'huile d'olive.  
A tout cela s'ajoute quelques extra en tout genre lors des rencontres.  
Côté boisson, je ne bois que quelques gorgées d'eau (environ 50 cl par jour) puisées dans les lacs ou les rivières sans utiliser de filtre ou de pastilles dites purificatrices. L'essentiel de mon hydratation provient de l'eau contenu pour préparer le gruau et les céréales. Au total, cela représente environ 2500 Kcal qui me suffisent (poids stable) pour fournir 9 à 10 heures d'efforts quotidiens. C'est précisément cette conclusion que je voulais partager car elle est étonnante. Je devrais, selon les lois de la diététique, science balbutiante, brûler 4000 kcal pour ce type d'effort. A titre de comparaison, avec une alimentation traditionnelle, le fameux "de tout mais sans excès" dit avec tant de sagesse, j'avais quotidiennement besoin de 5500 kcal lorsque je voyageais en Norvège. La marche est toutefois plus exigeante que le kayak. L'avantage est double : cela me permet de partir avec un sac plus léger et j'économise pas mal d'énergie, car j'ai lu quelque part, mais où, que la digestion représente 30% de la dépense énergétique d'un individu. Bref, je suis tellement surpris par cette conclusion que je n'ose y croire totalement pour l'instant. Les quatre semaines de kayak à venir seront déterminantes pour y voir plus clair et confirmer ou non ce premier résultat. Pour l'heure, je m'appête à mettre le cap au nord, en suivant un émissaire du lac Athabasca, la Slave river (rivière des Esclaves), sur plus de 400 km pour rejoindre Fort Smith, dans les Territoires du Nord Ouest. Arrivée prévue dans une dizaine de jours, d'ici là, chers lecteurs, portez-vous bien !

## FIN du tome I

Pour lire le récit de voyage en entier, rendez-vous sur [www.floriangomet.com](http://www.floriangomet.com)