



Mercredi 1 Avril 2009

Bonjour à Tous,

Voilà un petit moment que nous n'avons pas donné de nouvelles alors cette lettre d'information sera un peu plus longue qu'à l'accoutumée. Le départ de notre Odysée approche à grand pas, le 6 juin prochain, notre temps libre diminue proportionnellement, et notre envie et notre motivation sont toujours intactes !

N'oubliez pas ces deux liens :

OdysseeCanadienne@free.fr
<http://OdysseeCanadienne.free.fr>

Continuez à nous écrire et à nous encourager, plus l'échéance approche plus c'est agréable de recevoir vos commentaires, soutiens ou questions !

Et évidemment, si vous êtes intéressés par un partenariat avec cette Odysée, laissez-nous un message et nous vous rappellerons rapidement !

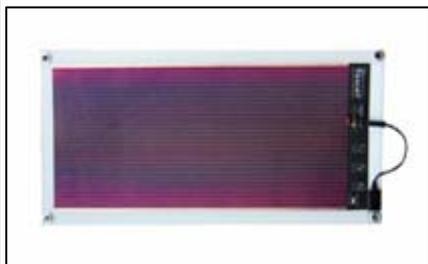
Nourriture

Quand l'appétit va tout va ! Le gros challenge dans le choix de notre nourriture est de ne surtout pas amener moins que le nécessaire pour éviter les coups de fatigue et les carences, n'oublions pas qu'il n'y a aucun ravitaillement possible en route. Mais d'un autre côté, il ne faut pas amener plus pour de pas être trop lourds et donc trop lents. Nous avons commandé 480 portions de plats lyophilisés chez MEC (www.mec.ca) et 240 desserts lyophilisés au Vieux Campeur (www.auvieuxcampeur.fr). Nos petits plaisirs gastronomiques pendant deux mois s'intituleront Chaudrée Nordique ou encore Dinde Tétrazzini. L'important est de se faire plaisir en mangeant après une bonne journée de sport en reconstruisant les réserves ! Cécile, nutritionniste nous donne un coup de main pour être sur d'être dans le vrai. Bon appétit !

| | Nb de jours -> | 60 | |
|-----------------------------------|------------------------------|-------------|---------------|
| | | Masse | Energie |
| Petit déjeuner | Apports / 100g | | |
| céréales muesli | 360 | 200 | 720 |
| café | 10 | 2 | 0,2 |
| lait en poudre | 430 | 20 | 86 |
| barre noix&noix | 515 | 35 | 180,25 |
| | Total petit déj -> | 257 | 986,45 |
| Journée | | | |
| mélange salé | 640 | 100 | 640 |
| plat lyo | 395 | 80 | 316 |
| semoule | 350 | 30 | 105 |
| café | 10 | 2 | 0,2 |
| chocolat | 533 | 50 | 266,5 |
| céréales cruesli | 460 | 100 | 460 |
| | Total journée -> | 362 | 1787,7 |
| Diner | | | |
| soupe | 250 | 20 | 50 |
| plat lyo | 395 | 80 | 316 |
| barre noix&noix | 515 | 35 | 180,25 |
| dessert lyo | 395 | 70 | 276,5 |
| mélange salé | 640 | 20 | 128 |
| | Total diner -> | 225 | 950,75 |
| | Total par jour -> | 844 | 3724,9 |
| Moyenne apports/100g -> | | 441,3388626 | |
| Moyenne énergie / jour | | 3724,9 | |

Electronique

Notre matériel électronique s'étoffe de jour en jour. Nous avons récupéré les deux balises de détresse avec la société Kannad (www.kannad.com), un grand merci à Michel Allain pour son aide. Nous garderons ces balises à portée de main en permanence. Nous avons également reçu le panneau solaire SunBoard (photo) qui



nous permettra de recharger les batteries de nos deux appareils photos, du GPS et du téléphone satellite le tout bien à l'abri dans une boîte étanche pour les protéger des chocs et de l'eau. Nos souvenirs, l'optimisation du nombre de kilomètres et surtout notre sécurité dépendent de ces appareils. Nous en prendrons donc grand soin afin de profiter au maximum du voyage. Un autre Michel du Gers mérite ici nos remerciements pour l'aspect montage électronique dans notre boîte étanche capable de résister à toutes les conditions.

Matériel

Nous passerons en deux mois de températures estivales autour de Yellowknife en Juin à des températures arctique à l'approche de Kugaaruk en Août. Nous pagayerons sur des lacs lisses comme des miroirs ou en colère au milieu d'une tempête et encore en eau vive. Pour être prêt à affronter ces différentes conditions, nos vêtements doivent répondre à beaucoup de critères très précis. Nous avons donc enrichi notre garde robe d'une veste d'alpinisme, de sous vêtements été et hiver (type Millet), de sac de couchage (Type



Snowshoe chez NorthFace), de matelas (Thermarest Prolite 4), d'une cagoule ... Il reste encore à venir des chaussures de trail, des chaussures montantes pour protéger les chevilles, des salopettes étanches, des polaires bien chaudes ... Pour l'aspect plus technique du canoë, nous serons équipés de gilets de sauvetage, de casques si nécessaire, de cordes de sécurité et de couteaux, de calage et de sangles dans les bateaux. Concernant le choix du matériel, ce n'est pas fait au hasard, nous serions ravis de partager nos décisions avec vous si vous souhaitez plus d'informations.

L'équipe

L'esprit d'équipe continue à se former et l'envie de planter les premiers coups de pagaie est de plus en plus forte. Nos réunions animées en témoignent ;-) Les trois hexagonaux se sont retrouvés une première fois sur Paris pour faire leurs emplettes au Vieux Campeur. Une journée de shopping dans la capitale pour trois amoureux de la nature signifie une journée de plein air en moins, il fallait passer par là mais ce n'était pas la partie la plus plaisante ! La seconde fois, Gilles a mis le cap à l'Ouest pour aller naviguer sur l'Erdre à Nantes avec Loïc M et Pierre, l'occasion de partager une bonne bouffe, de discuter, de faire des maquettes et des croquis. Pendant ce temps, Loïc G profite des lacs et du soleil californiens pour promener son canoë. Sur le plan physique, Gilles profite de la neige pour skier dans le Jura, Loïc G prépare un marathon dans 1 mois, Loïc M n'a plus de week-end de libre jusqu'à notre départ pour cause de sorties kayak en tout genre et Pierre jongle entre Haut Ellé et sortie plus calme suivant les niveaux d'eau dans la belle Bretagne.





Communication

Le premier article concernant notre Odyssée est sorti dans le dernier numéro des Carnets d'Aventures (www.expemag.com). Juste quelques lignes faisant office d'annonce en attendant un beau petit reportage photos à notre retour. Nous sommes également en contact avec Canoë Kayak Magazine et Paddles Worlds.

Sur le site internet nous avons rajouté quelques onglets pour vous faire rêver avec d'autres expéditions et également pour mettre en avant toutes les personnes qui ont donné de leur temps pour nous aider.

Et toujours ...

- Nous sommes à la recherche d'un système de voile simple et efficace pour profiter des forts vents dans ces régions. Pierre et Loïc M ont fait des tests intéressants le week-end dernier mais c'est encore à peaufiner.
- Les pagaies sont commandées chez Mitchell Paddles (www.mitchellpaddles.com).
- Nous rentrons dans la préparation du petit matériel tel que les trousse de sécu et de réparation et nous sommes aussi à la chasse au détail pour ne rien oublier.

Une pensée spéciale pour nos familles qui nous laissent partir deux mois et demi en plus de nous donner tout le temps nécessaire pour la préparation ... MERCI !

Vos encouragements sont toujours les bienvenus.

A bientôt en pleine nature,

L'équipe de l'Odyssée Canadienne



Pierre M



Gilles M



Loïc M



Loïc G