


# CCFA - Nature Expert

Centre de conservation de la faune ailée



 [Aimez-nous sur Facebook](#)

 [Partager ce bulletin avec un ami](#)



## Heures d'ouvertures

Dimanche - Lundi  
Fermé

Mardi - mercredi  
9h30 à 18h00

Jeudi - Vendredi  
9h30 à 19h00

Samedi  
9h30 à 17h00

Dans ce bulletin, nous traiterons des bienfaits de l'ornithologie sur la santé ainsi que de la grande fête des oiseaux du 7 juin 2014.

## La Grande Fête des Oiseaux

Le 7 Juin 2014



- Jean Paquin, ornithologue et auteur de plusieurs guides livres sur les oiseaux
- Jean-Philippe Gagnon, chroniqueur 1-888-oiseaux et guide ornithologue
- La compagnie Vortex
- La compagnie Swarovski et Clay Taylor
- Service environnementaux faucons (et oiseaux de proie)
- Regroupement QuébecOiseaux
- Protection des oiseaux du Québec
- Géry van der Kelen, Peintre et ornithologue
- Yvon Dufour, maître sculpteur

**Jusqu'à 2,000\$ en prix à gagner**

5120 rue Bellechasse Montréal, Qc. CCFA Nature Expert





## **La grande fête des oiseaux 2014**

La grande fête des oiseaux 2014 arrive à grands pas ! Cela fait déjà deux ans que cette fête est un succès et Nature Expert se fera un plaisir de vous accueillir pour la grande fête des oiseaux le **7 juin 2014** de 9h30 à 17h au 5120 rue de Bellechasse à Montréal.

**Venez nous**  
**visiter!**

5120 Rue Bellechasse  
Montréal, QC  
H1T 2A4

**Calendrier  
des  
événements**

**Excursion  
& conférence  
Cimetière Mont-**

**Royal**  
**par: Alain Goulet**  
**Des histoires d'oiseaux  
inusitées**

25 mai 2014



**Le 7 Juin, vous aurez la possibilité de:**

- Rencontrer des experts ornithologues et artistes.
- Tester les meilleurs équipements pour l'observation d'oiseaux.
  - Discuter de conservation des oiseaux avec des groupes environnementaux.
- Voir des oiseaux de proie vivants et vous faire prendre en photo avec eux.
- Gagner l'un des nombreux prix (livres, mangeoires d'oiseaux, jumelles, etc.). Plus de 2,000\$ en prix.
- Profiter de plusieurs économies et promotions en magasin.

Quelques autres personnes pourraient se joindre à nous d'ici-là. La liste définitive des artistes, fournisseurs, experts et organismes sera dans notre prochain bulletin du mois d'avril, que vous pourrez consulter sur notre site

[www.ccfa-montreal.com](http://www.ccfa-montreal.com)

**La sortie pour l'apprentissage de la digiscopie avec Clay Taylor de la compagnie Swarovski** aura lieu cette année le 8 juin 2014. C'est une sortie idéale afin de recevoir des conseils personnalisés sur votre équipement digiscopique. Les places sont limitées, si vous voulez être des nôtres pour cette fantastique aventure, réservez votre place en nous envoyant un message à [ccfa@videotron.ca](mailto:ccfa@videotron.ca) ou par téléphone au [514-351-5496](tel:514-351-5496).

# Grande Fête des Oiseaux

7 juin 2014

Au CCFA Nature

Expert

de 9:30 à 17:00

---

Sortie  
pour l'apprenti  
ssage  
de  
la digiscopie

*avec Clay Taylor*

Inscription  
requis (places  
limitées)

8 juin 2014

---

## Spéciaux de la Grande Fête des Oiseaux



### Coffret DVD 1-888-OISEAUX Saison 2008

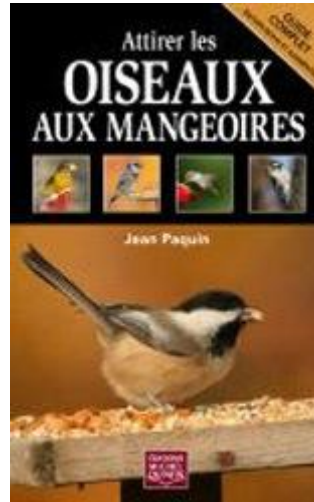
Spécial 50% **9,99\$** régulier 19,99\$

- Les meilleurs endroits pour l'observation des oiseaux dans la région métropolitaine
- Des conseils ingénieux pour attirer les oiseaux du Québec dans leur habitat naturel
- Des réponses aux questions que vous vous posez sur les oiseaux.



### Mangeoire sélective pour le cardinal

Spécial 20% **31,99\$** régulier 39,99\$



Livre "Attirer les oiseaux aux mangeoires" de Jean Paquin

Spécial **9,99\$** régulier 39,99\$



### Ranger ED

Spéciaux à partir de 439,99\$

Jusqu'à 70\$ de rabais

Modèles 8X42, 10X42, 8X32, 10X32



### Ranger

Spéciaux à partir de 299,99\$

Jusqu'à 60\$ de rabais

Modèles 8X32, 8X42, 10X42, 10X50



**Razor HD Version II**

**jusqu'à 250\$ de rabais**

**Modèles 8X42, 10X50 et 8.5X50 disponibles**

**Quantités limitées**



**Swarovski: EL CLASS**

**Spéciaux à partir de 1699,99\$**

**Modèles 10 X 32, 8.5 X 42 Disponibles**

**Quantités limitées**

**Lunettes de repérage**



**Vortex Nomad 20-60 X 60 coudée**

**Super Spécial 299,99\$ Régulier 459,99\$**



**Viper 15-45 X 65 coudée**

**Super Spécial 499,99\$ Régulier 599,99\$**



## Swarovski ATM 20-60X80

**Spécial 3079,99\$ Régulier: 3229,99\$ Quantités limitées**



## Kit de digiscopie Leica

- Lunette APO 65 mm + oculaire 25-50X

- Camera D-LUX 5 Leica
- Étuis pour lunette et caméra
- Adaptateur de digiscopie

**Spécial: 3399,99\$ Régulier: 4669,99\$**

**Quantités limitées (1 seul kit)**

---



Illustrations Ghislain Caron. Tous droits réservés.

## **Les bienfaits de l'observation d'oiseaux**

L'observation d'oiseaux est une activité qui procure, mine de rien, de grands bénéfices pour la santé physique et mentale. Lors d'excursions aux oiseaux, vous visitez différents types d'habitats : parcs, champs, villes, régions rurales, zones humides, bords de mer, montagnes et même étangs d'eaux usées et sites d'enfouissement. Un excellent prétexte pour une ballade à pied, en vélo ou en canoë.

### ***Les bienfaits secondaires de l'ornithologie***

L'observation d'oiseaux vous emmène à l'extérieur régulièrement, ce qui est une bonne chose en soi. Plusieurs études récentes visant à comparer la marche à pied à l'intérieur par rapport à l'extérieur ont démontré une augmentation de l'énergie et un grand sentiment de revitalisation chez les participants. On a également noté une diminution de la tension, de la colère et de la confusion.

Un projet de recherche de la Fondation Suzuki conclut également que le contact avec la nature réduit l'anxiété, la dépression, le stress et augmente l'énergie. Parmi les autres avantages, on note une immunité accrue, la production de vitamine D, la perte de poids, la remise en forme, une réduction des troubles d'hyperactivité avec déficit de l'attention (THADA), et peut-être aussi une réduction du risque de crise cardiaque, de cancer et de diabète.

Le manque de contact avec la nature est maintenant appelé "trouble déficitaire de la nature". Une première hypothèse est présentée en 2005 dans le livre "Last Child in the Woods" par Richard Louv. L'auteur fait valoir

la nécessité chez les enfants de passer plus de temps non structuré à l'extérieur et moins d'activités organisées ou moins de temps à l'écran. Dans un autre de ses livres " The Nature Principle", il a appliqué le même principe mais cette fois pour les adultes.

### ***L'observation d'oiseaux est une activité familiale inégalée***

C'est le type d'activité familiale qui correspond parfaitement aux recommandations des directives canadiennes en matière d'activité physique. Même les plus jeunes peuvent participer à une randonnée, tandis que les enfants plus âgés peuvent être responsables des jumelles et des guides d'identification. Ce sera aussi leur responsabilité de lancer des défis aux adultes pour identifier un nouvel oiseau. L'observation d'oiseaux ajoute une nouvelle dimension à toute randonnée pédestre ou à vos vacances. Essayez une sortie spécialisée, comme une sortie aux hiboux. Ensemble, vous allez découvrir le baryton profond du Grand-duc d'Amérique ou la cacophonie sauvage d'une paire de Chouettes rayées. Ces expériences apportent des souvenirs durables, créent des liens communs et un intérêt à vie pour la nature.

### ***Regardez, écoutez, et vous apprendrez des choses***

Pour les débutants, tout ce qu'il faut, c'est aller prendre une marche à l'extérieur avec un guide d'identification et une paire de jumelles. Les oiseaux sont partout et vous ferez un effort conscient pour les remarquer.

### ***Utilisez vos oreilles***

Les oiseaux, comparativement aux mammifères, aux insectes et aux plantes, sont très vocaux. Écoutez-les et essayez de les retrouver.

### ***L'observation d'oiseaux rend heureux***

Bien que l'observation de chez soi puisse être bénéfique, tôt ou tard, les oiseaux vont vous attirer à l'extérieur. Lorsque nous sommes actifs à l'extérieur, nous avons tendance à prendre des respirations plus profondes. Avec plus d'oxygène transporté à toutes les cellules de notre corps, y compris celles du cerveau, nous devenons plus alertes et notre humeur est améliorée. De plus, une demi-heure au soleil nous fait absorber les besoins en vitamine D de presque une journée entière. La vitamine D est importante à plusieurs niveaux et contribue également à soulager l'anxiété et la



dépression.

### ***L'observation d'oiseaux vous fait des amis***

Des études ont montré à plusieurs reprises qu'un solide réseau d'amis aide à rester heureux et en bonne santé. L'observation d'oiseaux favorise de nouvelles amitiés. L'intérêt pour les oiseaux rassemble les gens de tous les âges, de tous les milieux et d'horizons variés. Il traverse toutes les barrières sociales, économiques et religieuses, en plus de créer un sentiment de camaraderie qui peut aider à forger des amitiés durables. Partager notre amour des oiseaux ou initier nos amis à l'observation est bénéfique pour les oiseaux aussi ! Une participation accrue de la population est nécessaire à la conservation et la survie des espèces.

### ***L'observation d'oiseaux vous tient physiquement actif***

L'observation d'oiseaux peut être aussi relaxante que de s'asseoir dans un fauteuil confortable et regarder les oiseaux à vos mangeoires. Mais elle peut aussi être une bonne source d'exercice. Une simple promenade peut être ennuyeuse, mais une promenade en regardant les oiseaux vous donne un but et une raison de continuer votre sortie. Et si vous êtes sérieux dans la recherche de nouvelles espèces, vous pouvez éventuellement faire des randonnées plus longues avec l'équipement spécialisé (jumelles, trépied, guide d'identification).

L'alimentation des oiseaux exige aussi une certaine activité physique même si vous restez près de la maison et surtout si vous avez à pelleter plusieurs centimètres de neige (ou parfois plusieurs pieds !) autour de votre station d'alimentation en hiver. Utilisez les oiseaux dans votre jardin comme source d'inspiration pour continuer à persévérer.



Illustrations Ghislain Caron. Tous droits réservés.

### ***L'observation d'oiseaux nourrit votre cerveau***

Garder notre esprit actif et sain est essentiel pour notre bien-être général. L'Association d'Alzheimer suggère de garder notre cerveau en bonne santé en apprenant de nouvelles choses. Quelle meilleure façon de le faire qu'en continuant d'en apprendre davantage sur les oiseaux ? Si vous êtes néophyte à l'observation d'oiseaux, l'identification est un très bon défi pour votre cerveau. Si vous êtes un ornithologue expérimenté, vous pouvez toujours apprendre de nouvelles choses chaque jour sur le comportement de vos oiseaux locaux, leurs chants, leurs cris, leurs habitats, etc. Des études ont montré que ce type d'exercice mental forme de nouvelles connexions neuronales et aide à prévenir les maladies comme l'Alzheimer, le Parkinson et plusieurs autres formes de démence.

### ***L'observation d'oiseaux mène à de nouvelles expériences***

La variété est le piment de la vie. C'est un vieux dicton, mais c'est vrai. Le manque de variété dans notre vie peut conduire à l'ennui et à un sentiment général de fatigue. Ajouter de la variété peut nous rendre plus énergique et positif, ce qui nous donne plus d'espoir. Et bien sûr, en termes de variété, les oiseaux offrent un éventail étourdissant de couleurs, de chants et de comportements. Vous ne pouvez pas prévoir à l'avance tous les oiseaux que vous verrez lors d'une sortie. Parfois, certains des oiseaux que vous espérez voir seront introuvables alors que des raretés peuvent surgir à tout moment. Donc, l'observation d'oiseaux offre à la fois un sentiment rassurant du prévisible et un sens passionnant de l'imprévisible qui nous tient en alerte. Un intérêt pour les oiseaux peut être la passerelle vers un monde de découvertes. Une fois à l'extérieur, vous commencez à regarder partout. Vous ne verrez pas que des oiseaux. Aussitôt, un beau papillon, un champignon ou une intrigante tortue inconnue captera votre attention. Voilà une belle distraction et votre vision du monde s'élargit. Il y a environ un million d'espèces animales à découvrir et ces nouvelles expériences rendent la vie digne d'être vécue !

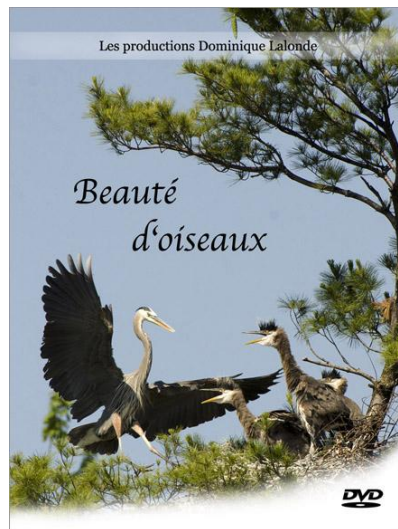
### ***Les bienfaits physiques et mentaux de l'observation d'oiseaux selon [fledgingbirders.org](http://fledgingbirders.org)***

- améliore le sens de l'observation visuelle et auditive
- accroît la concentration sur les tâches

- améliore les compétences en communication
- meilleur contrôle du comportement et de l'impulsion
- renforce l'estime et la confiance en soi
- procure de la relaxation et réduit le stress
- favorise la socialisation avec ses pairs
- renforce l'apprentissage de différents concepts

***Ne vous gênez pas et faites-vous du bien en allant observer les oiseaux.***

## **Nouveautés et suggestions !**



[Le DVD "Beauté d'oiseaux" pose un regard sur 75 espèces d'oiseaux dans leur habitat naturel.](#)

Beauté d'oiseaux explore les champs, les régions boisées et les marais de l'est de l'Amérique du Nord et pose un regard sur 75 espèces d'oiseaux. Beaucoup de scènes intimistes, de chants d'oiseaux et de comportements intéressants.

Pour l'ornithologue qui veut en apprendre davantage sur les oiseaux, qui veut améliorer ses compétences ou toute personne qui apprécie les beautés de la nature et des oiseaux.



**Abreuvoir pour colibri rouge antique 24 oz 21,99\$**



**Abreuvoir pour colibri bleu antique 16 oz 19,99\$**

**[www.ccfa-montreal.com](http://www.ccfa-montreal.com)**

5120 rue de Bellechasse  
Montréal, Qc. H1T 2A4

Tél: 514-351-5496  
Tél: 1-855-OIS-EAUX  
Fax: 1-800-588-6134