



---

## PRÉPARATION POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'EXTÉRIEUR EN HIVER POUR ÉLÈVES, PARENTS ET ENSEIGNANTS

### ***PRÉPARATION POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'EXTÉRIEUR LORS DE TEMPÉRATURES FROIDES***

La pratique du ski ou de la planche à neige lors de températures froides demande de la préparation. Habille - toi chaudement en t' assurant d'avoir de la mobilité.

Le système des 3 couches est la meilleure façon de combattre le froid :

- 1. Couche de base !** Un vêtement bien ajusté et aéré, directement en contact avec la peau absorbera l'humidité et la sueur loin du corps. Les sous-vêtements longs, les collants sans pieds fonctionneront tous très bien. Assure-toi d'éviter le coton, même règle pour les chaussettes, car il absorbera la transpiration, demeura donc humide et te fera frissonner.
- 2. Couche d'isolation !** Choisis un tissu respirant qui peut retenir la chaleur. Un tissu de type polaire et/ou de la laine sont d'excellents choix. Pour les jambes, évitez autant que possible les jeans et choisissez plutôt des pantalons jogging ou des leggings en nylon ou en polyester. La couche d'isolation doit être suffisamment lousse pour piéger l'air entre les couches de vêtements.
- 3. Couche extérieure !** C'est la protection contre les températures humides et le vent. Les combinaisons de neige (manteau et pantalons) régulières sont un bon choix. Le denim et le coton ne sont pas recommandés.

### ***ASTUCES PRATIQUES***

- ❖ Une paire de chaussettes conçues pour les sports de glissees ajustées et sèches ou des chaussettes synthétiques sont un bon choix. Les bottes de ski ou celles pour la planche à neige sont isolées et conçues pour être bien chaudes. Le port de plus d'une paire de chaussettes peut restreindre la circulation et donner froid aux pieds.



- 
- ❖ Des gants ou mitaines isolés et résistants à l'eau sont très importants. Les mitaines sont plus chaudes que les gants. Évitez les mitaines et/ou les gants en laine, car ils emprisonneront la neige et se transformeront en bloc de glace.
  - ❖ Si ta visite au Camp Fortune est après la journée d'école, assure-toi d'avoir une autre paire de chaussettes et d'autres mitaines pour te changer avant de commencer le ski ou la planche à neige et ainsi rester bien au chaud.
  - ❖ Les casques protecteurs sont isolés et couvrent bien tes oreilles. Une tuque toute mince ou un Balaklava sont idéales sous le casque. Les chapeaux à pompons ne fonctionneront pas avec un casque.
  - ❖ Des lunettes de ski sont recommandées afin de te protéger contre le vent, le froid et le soleil.
  - ❖ Il est important de protéger ton visage avec une crème solaire et tes yeux avec des lunettes de ski car les rayons du soleil sont intensifiés avec la réflexion sur la neige.
  - ❖ Un cache-cou est idéal. Les foulards ne sont pas recommandés et leurs extrémités doivent être fixées dans ton manteau pour ta sécurité.
  - ❖ Lors de températures très froides, les masques en néoprène qui couvrent le nez, les joues et le menton sont une bonne option.
  - ❖ Assure-toi d'être bien reposé et d'avoir bien mangé et d'avoir des petites collations. Prends fréquemment des pauses et soit attentif à tes limites. La fatigue provoque une perte de concentration et un affaiblissement des muscles, ce qui peut entraîner des blessures.