



## QUEL ÉQUIPEMENT POUR MON ENFANT ?

L'équipement est primordial lors des sorties dans la forêt. Elles ont lieu par tous les temps et nous allons découvrir toutes les saisons. Autant pour les enfants que pour les accompagnatrices « être bien dans ses chaussures » et dans son vêtement prend tout son sens lorsque nous sommes à l'extérieur. Bien équipés nous pouvons explorer, bouger et profiter pleinement !

### LES CHAUSSURES

- Chaussures montantes et arrivant au-dessus de la cheville
- Bottes fourrées, chaudes et imperméables en cas de pluie
- En hiver, en cas de neige, les chaussures Boots sont idéales

### VÊTEMENTS

- Vêtements larges et longs (même en été, la meilleure protection contre les tiques)
- Les pantalons avec des élastiques et sans ceinture ou boutons sont plus confortables et pratiques (surtout en hiver – lorsque l'enfant doit se rendre aux toilettes)
- Le jeans est si possible à éviter
- Chaussettes par-dessus le pantalon
- Pantalon de pluie plastifié
- K-way même en été (dans le sac à dos)

### BONNET, CASQUETTE ET GANTS

La perte de la chaleur chez les enfants se fait le plus souvent par la tête.

- Bonnet adapté au froid
- Casquette par temps ensoleillé
- Gants par temps froid – 2ème paire dans le sac de l'enfant

Même par temps froid et humide, les enfants creusent, manipulent la terre et peuvent explorer une flaque d'eau. Les équiper de 2 paires de gants n'est pas un luxe.



### LE PRINCIPE DE « L'OIGNON »

- **1 ÈRE COUCHE**
  - ✓ Qui transporte rapidement l'humidité (transpiration) vers l'extérieur et qui maintient la peau au sec.
  - ✓ Privilégier les sous-vêtements en thermolactyl, viscose, soie, polyester ou coton max à 50%.
- **2ÈME COUCHE**
  - ✓ Régulation de l'humidité et maintien du corps au chaud
  - ✓ Plusieurs couches minces en coton – viscose mélangés
  - ✓ Dernière couche sous la veste en matière polaire
- **3ÈME COUCHE**
  - ✓ Veste de protection contre la pluie et le vent
  - ✓ 100% étanche
  - ✓ En fonction des possibilités : des vêtements respirants surtout en ce qui concerne les chaussures et la veste

### EQUIPEMENT – SAC À DOS DE L'ENFANT

- Vêtements de rechange
- Sous-vêtements, chaussettes, collants, pantalon, polaire/pullover.
- Pantalon de pluie plastifié
- K-way
- En hiver une paire de gants en plus de celle portée par l'enfant

### DIVERS

- Objets personnels – « doudou » selon le besoin de l'enfant
- Lunettes de soleil, sa propre crème solaire ou crème visage hiver