

# COMMENT S'HABILLER POUR JOUER DEHORS AU PRINTEMPS



Il faut s'habiller en fonction du temps qu'il fait!

Pour s'amuser dehors, il faut d'abord s'habiller en fonction du temps qu'il fait (tant les enfants que les adultes).

## IMPORTANT

Quand vous participez à des activités de jeu actif, suivez toutes les consignes de santé publique concernant la COVID-19.

Au printemps, portez des couches de vêtements que vous pouvez facilement enlever par temps plus chaud ou remettre quand le temps se refroidit, par exemple :



Par temps pluvieux



Imperméable

+



Bottes imperméables

+



Pantalon de pluie



Par temps frais et sec



Coupe-vent

+



Pantalon coupe-vent respirant



Par temps froid



Manteau coupe-vent isolé à capuchon

+



Chapeau et mitaines



Par temps chaud et ensoleillé



Chapeau à large bord

+



Manches longues et pantalon

+



Lunettes de soleil et écran solaire

Rappelez-vous qu'au printemps, la météo peut changer rapidement. Vérifiez la météo avant d'aller au lit et le matin; ainsi, vous saurez ce qu'il convient de porter pour la journée. Rappelez-vous aussi d'apporter des vêtements de rechange comme des bas, un pantalon et un haut au cas où les vêtements seraient mouillés.

Pour en savoir plus sur l'activité physique chez les enfants, allez à

[york.ca/activeplay](http://york.ca/activeplay)

# LES VÊTEMENTS D'EXTÉRIEUR DEVRAIENT

1

Permettre une liberté de mouvement (pas trop amples ni trop serrés).

2

Les chaussures devraient offrir un bon support pour la course et l'escalade (p. ex. chaussures de sport ou de course). Pas de sandales ni de chaussures élégantes ou ayant une semelle glissante.

3

Être faciles à mettre et à enlever.

4

Résister à l'usure – éviter les bijoux, les « vêtements propres » ou les vêtements pour occasions spéciales qu'on ne veut pas salir.

5

Convenir au temps qu'il fait.

## ESSAYEZ CES ACTIVITÉS PRINTANIÈRES EXTÉRIEURES



Jouer dans les flaques d'eau ou de boue par temps pluvieux



Observer les moustiques ou les oiseaux



Faire voler un cerf-volant ou se fabriquer une cape et faire semblant d'être un super héros.



Faire une marche sous la pluie



Faire un pique-nique ou s'amuser avec de la craie



Faire une chasse au trésor en photo ou jouer au drapeau

### | En cas de FORTE PLUIE, voici des idées de jeu actif À L'INTÉRIEUR.

- Faire du camping à l'intérieur
- S'engager dans des jeux imaginatifs comme utiliser une boîte en guise de bateau
- Créer des « flaques d'eau » avec du papier ou de la mousse et sauter dans les flaques.
- Organiser un défilé de mode
- Jouer au volleyball intérieur avec un ballon de plage
- Créer un parcours à obstacles
- Jouer à des jeux comme Twister
- Organiser une chasse au trésor



### IMPORTANT

Allez-y au rythme de votre enfant. Oubliez les horaires! Laissez-vous guider par la nature et le moment présent.