

COMMENT S'HABILLER POUR JOUER DEHORS L'HIVER



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.

En hiver, 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 froid et neigeux



Sous-vêtements thermiques

+



Bas de laine

+



Manches longues et pantalon (pas de jeans et pas de coton)

+



Pantalon de neige à bavette muni d'attaches élastiques aux chevilles



Bottes d'hiver isolées et imperméables

+



Chapeau, mitaines et cache-cou

+



Manteau isolé coupe-vent (muni d'un capuchon)

N'oubliez pas l'écran solaire et les lunettes de soleil (même en hiver)!



Pour le jeu de tous les jours, les boissons pour sportifs ne sont pas recommandées. L'eau devrait être la boisson de choix, avant, durant et après le jeu.



Vérifiez les prévisions météo avant de sortir, car le soleil peut être trompeur en hiver.



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

york.ca/activeplay

LES VÊTEMENTS D'EXTÉRIEUR DEVRAIENT COUVRIR LA PEAU EXPOSÉE

1

Poignets

- Chandail à manches longues avec trou pour les pouces afin de garder la manche en place.
- Mitaines longues qui font sous la manche ou par-dessus.

2

Chevilles

- Longs bas de laine qui vont sous le pantalon.
- Pantalon de neige qui se fixe par-dessus les bottes.

3

Cou

- Capuchon pour protéger le cou de la neige.
- Cache-cou.

4

Taille et dos

- Pantalon à bavette plutôt que pantalon ordinaire afin de bien couvrir le dos.

ESSAYEZ CES ACTIVITÉS HIVERNALES EXTÉRIEURES AMUSANTES



Faire des anges dans la neige ou des bonshommes de neige



Bâtir un fort ou un labyrinthe de neige



Chercher des pistes d'animaux



Faire une chasse au trésor



Glisser ou patiner



Essayer le ski alpin ou la planche à neige

| En cas de FROID EXTRÊME, voici des idées de jeu actif À L'INTÉRIEUR.

- Jouer aux quilles
- Jouer à la chaise musicale
- Bâtir un fort avec des coussins et des couvertures
- Jouer à « suivez le chef »
- Danser à des rythmes rapides
- Jouer à cache-cache



Afin d'obtenir des conseils pour vous protéger du froid, allez à york.ca/extremecold