

Sortez couverts !

L'équipement de votre enfant compte énormément ! En école-forêt, les enfants et les enseignants doivent être préparés à toutes sortes de conditions météorologiques, car les températures fluctuent énormément et il peut faire très chaud, très froid ou y avoir beaucoup de pluie. Par exemple, les matins d'automne ou de printemps tournent généralement autour de 15 à 20 degrés, mais la température peut parfois monter rapidement dans les 30 degrés.



Ce qui suit vous aidera à planifier votre équipement par tous les temps

- ✓ **Mettez-lui plusieurs couches de vêtements.** C'est formidable d'avoir un pull léger ou un pull que vous pouvez enlever quand il fait chaud, ou de le mettre par-dessus un t-shirt quand il fait froid (plutôt qu'un seul gros pull avec un petit tee-shirt : si on l'enlève parce qu'on a trop chaud, on a vite froid !),
- ✓ **Procurez-vous des vêtements de qualité** pour les temps froids et humides, toujours en les mettant couche par couche,
- ✓ **Apportez un sac à dos confortable à la taille d'un enfant** afin qu'il puisse explorer la nature les mains libres. Il devrait y avoir de la place pour une gourde d'eau, un journal de la nature et des pantalons de pluie ou des vêtements supplémentaires au besoin. Les enfants portent leur propre sac à dos, alors assurez-vous qu'il est de taille appropriée,
- ✓ **Étiquetez l'équipement de votre enfant.** Rien n'est plus frustrant que de perdre du matériel et des étiquettes bon marché comme celles-ci peuvent vous faciliter la vie!
- ✓ **Votre. Enfant. Sera. Forcément. Désordonné.** La liberté d'exploration est cruciale dans les programmes d'écoles en nature, ce qui signifie qu'il va jouer dans la boue, la glace, l'herbe, la peinture, la colle, etc. Assurez-vous que votre enfant porte des vêtements qui peuvent être salis. On trouve facilement des vêtements de seconde main en bon état,
- ✓ **Apportez un ensemble de vêtements de rechange** dans un sac imperméable (pantalon, t-shirt, chemise à manches longues, chaussettes et sous-vêtements). Votre enfant doit être à l'aise, donc s'il est trempé ou couvert de boue, nous pouvons lui mettre des vêtements propres et secs.
- ✓ **Apportez une bouteille d'eau réutilisable ou une gourde remplie.** Le jeu vigoureux en extérieur nécessite une bonne hydratation. N'oubliez donc pas de déposer chaque jour une bouteille d'eau pleine dans le sac à dos de votre enfant.

ÉQUIPEMENT POUR TEMPS FROID ET HUMIDE

La laine, la polaire et la soie constituent les meilleures matières vestimentaires, en particulier avec des couches extérieures chaudes et imperméables. Cette combinaison retient la chaleur et empêche l'humidité de pénétrer pour que votre enfant puisse jouer confortablement. REI et Patagonia fabriquent également des couches de base pour les enfants. Le coton est idéal pour les jours doux, mais évitez les couches de coton. Lorsque le coton est mouillé, il met beaucoup de temps à sécher et votre enfant aura plus froid et pendant plus longtemps. Les mitaines isolantes et imperméables sont plus chaudes que les gants.

Guide d'équipement utile

ETE	PRINTEMPS/AUTOMNE	HIVER
Shorts ou pantalons <i>(les pantalons sont une meilleure idée pour la protection contre les tiques)</i>	T-shirt, sous pull et / ou chemise à manches longues Pantalons longs	Mitaines isolantes imperméables Chaussettes en laine Bottes de neige isolées
Sandales fermées ou chaussures de randonnée robustes avec des chaussettes tirées sur les jambes du pantalon pour se protéger des tiques	Chaussettes qui peuvent être enfilées sur les jambes du pantalon pour se protéger des tiques Pantalon de pluie, bavoirs et veste ou combinaison de pluie	<u>Première couche</u> : haut et bas de sous-vêtements longs en laine, soie ou polyester <u>Couche intermédiaire</u> : pull à manches longues en laine ou polaire. <i>(Pour les jours très froids, portez également des pantalons en molleton et des mitaines en laine)</i>
Bottes de pluie	Chapeau (protection contre les insectes / le soleil)	<u>Couche extérieure</u> : manteau imperméable avec capuche, pantalon de neige imperméable isolé, chaussettes en laine et mitaines imperméables isolées Bonnet chaud comme une cagoule ajustée ou un bonnet en laine
Combinaison de pluie	Bottes de pluie en caoutchouc	Cache-cou (pas de foulards)
Maillot de bain <i>(sous t-shirt et short ou pantalon)</i>	Chaussures ou bottes de randonnée robustes	
Chapeau <i>(protection contre les insectes / le soleil)</i>	Pull polaire ou pull chaud	
Insectifuge	Insectifuge	
Écran solaire	Crème solaire	

Ressource créée par Eastern Region Association of Forest and Nature Schools (ERAFANS) pour encourager l'enseignement en plein air, l'aventure et la connexion à la nature. Plus d'informations sur <http://erafans.org/>
Ressource traduite, avec l'accord de l'auteur, par Laura NICOLAS du blog Ma Petite Forêt.
Plus d'informations sur <https://mapetiteforet.fr/>