

# Habillement en hiver

*Pour profiter des plaisirs de l'hiver,  
l'adulte et l'enfant doivent se vêtir adéquatement*

Sachant que 30 à 40% de la chaleur corporelle s'échappe par la tête, **la tuque** est importante pour garder la tête au chaud.

**Le cache-cou** est préféré au foulard. Il est pratique, chaud et est associé à un risque moins grand d'accident.

**L'habit de neige** (manteau et salopette) sert de coupe-vent, d'isolant et d'imperméable.

**Les mitaines** imperméables et isolées sont préférées aux gants, car elles assurent la transmission de la chaleur entre les doigts. Il est suggéré d'en avoir deux paires à l'école.

**Les bas en laine** tiennent au chaud. Il est suggéré d'en avoir deux paires.



En présence des enfants, **le personnel de l'école** doit donner l'exemple et avoir une attitude positive par rapport à la pratique d'activités physiques durant la saison hivernale.

**Les bottes** imperméables et isolées permettent d'avoir les pieds au chaud et au sec<sup>8</sup>.