

Trucs et astuces

Pour favoriser la pratique d'activités physiques sécuritaires durant la saison hivernale

- ❄ Sensibiliser les parents à l'importance d'habiller convenablement leur enfant en hiver.
- ❄ Proposer des jeux actifs et adaptés à la saison (ex : course de traineau, soccer sur neige, ballade en raquettes).
- ❄ Utiliser les parcs et autres espaces à proximité de l'école, tels que les patinoires et les sentiers.
- ❄ Pour stimuler le jeu chez les enfants, sortir du matériel varié en quantité suffisante (ex : pelles, chaudières, ballon-poire, ballons, etc.).
- ❄ Plutôt que de fermer les sections où il y a présence de plaques de glace, proposer aux jeunes de glisser sur leurs genoux.
- ❄ Prévoir des espaces (cibles) pour lancer des balles de neige.
- ❄ Organiser la cour d'école selon le matériel utilisé (espace pour les pelles, espace pour les traîneaux, etc.).
- ❄ Établir des règles avec les jeunes pour la construction et l'utilisation des bonhommes de neige.
- ❄ Plutôt que de restreindre son utilisation, déterminer en équipe-école les procédures à suivre concernant l'utilisation de la montagne de neige (ex: monter du côté gauche de la montagne et descendre du côté droit, faire un horaire d'utilisation de la montagne).
- ❄ Réfléchir stratégiquement à l'endroit où sera poussée la neige en hiver et l'utiliser¹³.
- ❄ Porter des bretelles ou des dossards de surveillance pour s'assurer d'être visibles.
- ❄ Prévoir un système de prêt lorsque l'enfant ou l'adulte n'a pas l'habillement d'hiver complet (ex : prêt de mitaines, de tuques, de cache-cou).
- ❄ S'il y a lieu, allumer les lumières de la cour lorsqu'il commence à faire noir.

Charte de la température

Voici un tableau illustrant diverses conditions météorologiques qui guidera les intervenants scolaires dans l'organisation de la journée :

Charte des facteurs vent-froid⁵

Température de l'air (°C)

	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50
5	4	-2	-7	-13	-19	-24	-30	-36	-41	-47	-53	-58
10	3	-3	-9	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51	-57	-63
15	2	-4	-11	-17	-23	-29	-35	-41	-48	-54	-60	-66
20	1	-5	-12	-18	-24	-30	-37	-43	-49	-56	-62	-68
25	1	-6	-12	-19	-25	-32	-38	-44	-51	-57	-64	-70
30	0	-6	-13	-20	-26	-33	-39	-46	-52	-59	-65	-72
35	0	-7	-14	-20	-27	-33	-40	-47	-53	-60	-66	-73
40	-1	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-54	-61	-68	-74
45	-1	-8	-15	-21	-28	-35	-42	-48	-55	-62	-69	-75
50	-1	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63	-69	-76
55	-2	-8	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-57	-63	-70	-77
60	-2	-9	-16	-23	-30	-36	-43	-50	-57	-64	-71	-78
65	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-79
70	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-80
75	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-59	-66	-73	-80
80	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-60	-67	-74	-81

La vitesse du vent (Km/h)

Que faire lorsque la température se situe dans la section jaune?

- ❄ S'assurer que les jeunes sont bien habillés avant d'aller dehors.
- ❄ Encourager les jeunes à être physiquement actifs.
- ❄ Rester moins longtemps dehors.
- ❄ Soyez aux aguets; certains jeunes pourraient avoir froid.

Nous vous invitons à imprimer et à afficher cette charte de température.

- Confortable pour les jeux extérieurs
- Attention
- Danger