

COMMENT S'HABILLER POUR JOUER DEHORS À L'AUTOMNE



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.

À l'automne, 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 que l'automne, 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.

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 AUTOMNALES EXTÉRIEURES AMUSANTES



Sauter dans des tas de feuilles.



Faire une course à relais



Jouer au frisbee avec des amis



Faire du vélo dans un sentier



Jouer au tir à la corde sur un tas de feuilles

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

- Jouer au volleyball avec un ballon de plage, aux quilles ou jeu d'anneaux.
- Créer sa propre maison hantée.
- Créer un labyrinthe de jeu au laser à l'intérieur avec des banderoles de papier.
- Jouer à cache-cache.



À l'automne, il fait noir plus tôt. Portez des vêtements aux couleurs vives ou dotés de bandes réfléchissantes, et traversez aux intersections munies de feux de circulation et aux passages pour piétons.

