



FAIRE DU SKI DE FOND ET ALPIN

ÉQUIPEMENTS NÉCESSAIRES POUR LE SKI DE FOND ET ALPIN

- Skis pour votre taille et poids
- Bottes et fixations

METTRE DES COUCHES

Mettre plusieurs couches de vêtements c'est mieux que d'avoir un ou deux gros articles. Cela permet d'être plus libre de ses mouvements et de mieux conserver la chaleur près du corps. Les couches peuvent aussi être enlevées lorsque le niveau d'activité augmente ou rajoutées si besoin. À noter que les pantalons de ski et les parkas d'hiver peuvent être portés, mais les élèves qui les portent se sentent souvent restreints dans leurs mouvements et ont souvent trop chaud.

ACCESSOIRES

Couvre-chef

- Tout le monde doit porter un bonnet. Un bonnet épais pour les jours très froids et un bonnet mince pour les jours plus cléments.
- Un cache-cou devrait être porté pour couvrir le visage et éviter les engelures (frostbite) lorsque le temps est froid et venteux. Les écharpes sont une nuisance car elles s'emmêlent et elles tombent souvent.

Mains

- Les mitaines sont beaucoup plus chaudes que les gants.
- Les mitaines qui ont une couche extérieure qui repousse la neige resteront plus sèches et plus chaudes.

Chaussettes

- Toujours commencer avec une nouvelle paire de chaussettes sèches.
- Les chaussettes devraient être en laine ou polypropylène, pas en coton.
- Ne mettez pas trop de couches de chaussettes car cela les rendrait trop épaisses, ce qui en fait à l'effet contraire de ce que l'on voudrait et vous auriez plus froid. Vous devez avoir de la place pour faire bouger vos orteils à l'intérieur de vos bottes.

ET JUSTE SKIER !

Restez actif ! Réchauffez-vous en faisant des efforts pour skier et en vous amusant : skiez, faites des cercles avec vos bras et sautez sur place, et vous aurez chaud bien vite.



www.swissask.ca

Funded by:



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Financé par :



Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

amusez-vous avec
les activités
HIVERNALES

French / Français





- Amenez toujours un sifflet et une corde avec vous lorsque vous patinez ou faites d'autres sports de glace sur des rivières ou des lacs (tel que la pêche sur glace ou la marche en raquettes). De cette façon, votre corde sera un outil de grand secours si quelqu'un passe au travers de la glace. Le sifflet alertera les gens que vous êtes en difficulté.
- Prenez garde à la glace qui entoure les objets partiellement immergés, tels que les arbres, les troncs, les buissons, les berges et les digues.
- Patinez en groupe – jamais seul et toujours en zones sûres, sans obstacles et loin de la circulation.



PATINAGE

- Portez un casque de hockey approuvé par l'Association canadienne de normalisation (Canadian Standards Association – CSA) car ces casques sont testés pour les chutes sur la glace.
- Les patins de votre enfant devraient être bien ajustés et leur fournir un support ferme de la cheville.
- Les patins ne devraient pas être trop serrés.
- Les patins devraient être bien aiguisés !
- Lors du transport des patins, mettez les protège-lames.
- Lorsque vous patinez sur des lacs ou rivières, assurez-vous que la glace soit lisse et d'au moins 15 centimètre ou 6 pouces d'épaisseur. Évitez la glace nouvellement formée ou la glace ayant des zones d'eau libre. Une règle à utiliser pour juger de la sûreté de la glace : «Épaisse et bleue, essayée et éprouvée. Mince et craquante, bien trop risquée.» La glace bleu foncé et transparente est toujours la plus solide, alors que la glace blanche et opaque est plus fragile.



FAIRE DE LA LUGE ET DU TRAÎNEAU

- Portez un casque avec un bonnet fin et chaud en dessous. Les casques de ski ou de hockey sont recommandés car ils sont conçus pour les climats froids et pour des chutes et des vitesses similaires.
- Choisissez une colline sans arbres, rochers et autres dangers et qui a une zone plane en contrebas pour s'arrêter en toute sécurité, loin des routes et rues.
- Glissez au milieu de la colline et éloignez-vous rapidement lorsque vous arrivez en bas.
- Montez la colline par les côtés tout en regardant au dessus de vous pour éviter les autres lugeurs.
- Lorsque vous êtes dehors dans le froid et que vous respirez fort, vous perdez beaucoup de l'eau de votre corps par votre souffle.
- Le meilleur moyen de se réhydrater est de boire ! Les boissons chaudes ou les soupes vous hydrateront et réchaufferont votre intérieur lorsqu'il fait froid dehors.
- Lorsque vous vous arrêtez pour boire quelque chose de chaud, rentrez à l'intérieur pour quelques minutes pour vous réchauffer.