



## S'habiller pour la pluie et le froid

(english follows)

Quand la salle de classe n'a pas de mur, il faut apprendre à cohabiter avec le vent, la pluie, la neige, la boue et le froid. Nous croyons que de côtoyer les éléments peut être inspirant et amusant. Les vêtements appropriés peuvent nous aider à ne pas être détrempés, gelés ou grincheux. La clé est d'être comme un oignon: habillé avec plusieurs couches!

Il y a trois types de couches:

### **Couche de base:**

Combinaison/sous-vêtements longs. Comme le duvet du canard, cette couche chasse l'humidité et garde la peau au sec! C'est comme porter un pyjama sous ses vêtements. Il faut prioriser **la laine ou un matériau synthétique** comme le polyester (en général, les pyjamas sont en coton qui est un matériau à éviter).

### **Couche médiane:**

Cette couche est votre couche de confort. C'est comme la fourrure ou les plumes d'un animal qui le garde au chaud. Mais contrairement aux animaux, il est possible de retirer cette fourrure quand vous jouez pour courir et jouer!

- **Pour la pluie:** Une veste *polaire* ou un chandail en laine feront l'affaire et resteront chauds même s'il fait humide. S'il y a une [fermeture éclair](#), c'est encore mieux! Vous pourrez l'ouvrir lorsque vous aurez chaud.
- **Pour l'hiver:** Prenez des couches plus épaisses et apportez-en plusieurs. Pour être dehors à -15 °C pendant 5 heures, il vous faut 3 chandails *en plus* de votre couche de base et d'un manteau d'hiver bien chaud.

### **Couche extérieure:**

Cette couche permet de se protéger de la pluie, du vent et de la neige.

- **Pour la pluie:** Portez une veste *et* un pantalon imperméable (ou un imperméable une pièce). Ces vêtements doivent être *imperméables à l'eau*. Être *résistants à l'eau* ne suffit pas, car ils bloquent le vent et la neige, mais deviennent imbibés sous la pluie.
- **Pour l'hiver:** Mettez un manteau et des pantalons de neige bien isolés. Dans la neige, votre couche extérieure n'a pas besoin d'être imperméable.

### **Les accessoires sont importants! Vous aurez besoin:**

- D'un chapeau ou d'une tuque
  - Beaucoup de chaleur s'échappe par la tête
- De chaussettes, de gants, de chandails supplémentaires



- Pas de coton!
- Gardez-les dans un sac de plastique bien fermé
- D'un foulard ou d'un cache-col
  - Il vous réchauffera parfois autant que votre 2ème chandail le ferait
- De sacs de plastiques/d'épicerie
  - Pour mettre dans vos bottes si elles sont mouillées
  - Vos chaussettes supplémentaires (et vos pieds!) seront au sec
- D'un sac de poubelle/recyclage
  - Il pourra servir de poncho d'urgence ou pour ramener vos vêtements mouillés

### Gants

- **Pour la pluie/la gadoue:** Prenez des [mitaines de pluie](#). Il s'agit de mitaines minces et imperméables qui vont par-dessus vos gants pour les garder au sec. Les mains refroidissent rapidement avec des gants qui absorbent l'eau.
- **Pour le froid/la neige:** Prenez des gants ou des mitaines isolé(e)s et apportez une paire de rechange. Les mitaines sont plus chaudes et plus faciles à mettre. Vous pouvez porter des gants minces en-dessous pour plus de dextérité. L'idéal est de porter ses mitaines de pluie par-dessus des mitaines épaisses en laine.

### Chaussures/bottes:

- **Pour l'été/le début de l'automne:** Chaussures sport/de course (elles risquent d'être salies!) et bottes pour les journées de pluie.
- **Pour le milieu/la fin de l'automne:** Bottes de pluie. Mettez des feutres dans vos bottes puisque les bottes de caoutchouc peuvent être froides. L'idéal est d'avoir des bottes de pluie doublées avec des feutres. Mettez des chaussures en laine ou en synthétique. Évitez le coton!
- **Pour les journées humides/boueuses:** Des bottes de pluie isolées avec des feutres. Si vous utilisez des bottes de caoutchouc normales, une doublure en feutre et deux paires de chaussettes de laine ou de polyester sont nécessaires.
- **Pour l'hiver et la neige:** Des bottes de neige isolées et des chaussettes en laine épais. C'est une bonne idée de prendre des bottes où l'on peut être à l'aise avec 2 ou même 3 paires de chaussettes. Des doublures pouvant être retirées des bottes faciliteront le séchage.

**Note sur le fait de transpirer:** Être mouillé fait perdre la chaleur très rapidement. Transpirer dans vos couches de vêtements pourra vous donner froid à la longue. La procédure recommandée pour éviter de transpirer est la suivante: Enlever une couche *avant* de courir et de transpirer, puis remettez une couche *avant* d'avoir froid.



**Note sur le coton:** Le matériau le plus froid est le coton mouillé. Le coton est bien en été, mais évitez le à tout prix par temps humide ou froid! **Vos chaussettes et vos sous-vêtements longs ne devraient PAS être en coton.**

Montrez à votre enfant ce qu'il y a dans son sac et pratiquez à l'avance pour enfiler les vêtements. Qu'est-ce qu'il faut faire si tu as trop chaud? Qu'est-ce qu'il faut faire si tu es mouillé(e) ou si tu as froid?

**Trucs pour le séchage à la maison:** Prenez l'habitude de faire sécher les vêtements au retour de votre enfant. Étendre les vêtements près d'un radiateur et d'un ventilateur est très efficace.

- Enlever les doublures des gants, des bottes, etc.
- Remplir les bottes de papier journal pour absorber l'humidité (remplacer au besoin)

#### **Autres choses:**

- Un (gros) thermos rempli de thé chaud. Nous avons besoin de plus d'eau qu'on le croirait en hiver! Des breuvages chauds vous réchaufferont considérablement et sont beaucoup plus agréables à boire en hiver qu'une bouteille d'eau glacée.
  - Voici quelques idées de breuvages: thé à la menthe, chai (sans caféine), jus de pommes, chocolat chaud. S'il y a trop de sucre, ces breuvages seront moins hydratants. Cependant, un thermos de chocolat chaud vide est préférable à une bouteille d'eau froide encore intouchée à la fin de la journée.
    - Vous pouvez aussi utiliser un substitut de sucre comme le Xylitol.
  - \* **Mettez le liquide dans le thermos à une température adéquate** pour éviter les brûlures (le liquide refroidit lentement dans un thermos)!
- Des [chauffes-mains](#) pour les gants
  - Ils ne peuvent remplacer votre équipement, mais peuvent être utiles lors des journées très froides.
  - Malheureusement, les chauffes-mains réutilisables ne fournissent pas de chaleur pour bien longtemps.
- Un sac *ziploc* pour ramasser des trésors naturels
- Journal et crayons dans un sac



## Listes

Pour la pluie et la boue (au-dessus de 0°C)	Pour le froid et la neige (en-dessous de 0°C)
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Couche de base (haut et bas du corps) en laine ou en synthétique (pas de coton)</li> <li>● 1 ou 2 chandail(s) en laine ou polaire, avec fermeture éclair (si possible)</li> <li>● Manteau et pantalons Imperméables <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Ou</u>: un imperméable une pièce</li> </ul> </li> <li>● Bottes de pluie + semelles en feutres. Idéalement isolées et assez grandes pour 2 paires de chaussettes</li> <li>● Mitaines de pluie</li> <li>● 2 paires de gants (style dollarama)</li> <li>● Chapeau / tuque</li> <li>● Foulard ou cache-col</li> <li>● Chaussettes chaudes, idéalement en laine. <b>Évitez le coton.</b> Incluez des chaussettes de rechange</li> <li>● Thermos pour du thé</li> <li>● Des gros sacs <i>Ziploc</i> pour les vêtements supplémentaires</li> <li>● Sacs de plastique pour les pieds</li> <li>● Chaussettes et gants supplémentaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Couche de base (haut et bas du corps) en laine ou en synthétique (pas de coton)</li> <li>● 2 ou 3 chandails en laine ou polaire, avec fermeture éclair (si possible)</li> <li>● Manteau d'hiver isolé</li> <li>● Pantalons de neige</li> <li>● Bottes d'hiver. Assez larges pour 2 paires de chaussettes + des semelles en feutres</li> <li>● Gants ou mitaines (de préférence). Option: utiliser des mitaines de pluie par-dessus des mitaines épaisses en laine.</li> <li>● Chapeau / tuque</li> <li>● Foulard ou cache-col</li> <li>● 2 épaisseurs de chaussettes chaudes, idéalement en laine. <b>Évitez le coton.</b></li> <li>● Thermos pour du thé</li> <li>● Des gros sacs <i>Ziploc</i> pour mettre les vêtements supplémentaires</li> <li>● Chaussettes et gants supplémentaires</li> <li>● Bonus: une veste en duvet de rechange. Ces vestes sont chaudes et légères. S'il s'agit d'une veste de rechange, <b>une taille trop grande n'a pas d'importance</b></li> </ul>



### **Où acheter tout cela?**

- Pas besoin de dépenser beaucoup d'argent chez MEC. Considérez l'échange de vêtements ou aller dans les friperies.
- Pour un chandail en laine pour enfant, vous pouvez mettre un chandail de taille adulte dans la sècheuse pour le faire rétrécir. Arrêtez la sècheuse de temps en temps pour voir la taille!









(english)

## Dress for the rain and the cold

When the classroom has no walls, we deal with wind, rain, snow, mud, and cold. We truly believe that learning to be outside in the elements is empowering and fun at any age. The right clothing helps us avoid getting soaked, cold and grumpy. The key is to dress like an onion, in layers!

There are three basic layers you need to know about:

**Base layer:** aka Long Johns/long underwear. Like the fine down on a duck, this layer wicks moisture away and keeps your skin dry. It's like wearing cozy pyjamas under your clothes. Use a thin top and bottom in **wool or a synthetic material** like polyester (actual pyjamas are mostly cotton, to be avoided).

**Mid Layer(s):** This is your cozy layer, like the thick fur or feathers animals use to keep themselves warm. Unlike most animals, you can take it off when running around.

- **For rainy weather:** A fleece jacket or wool sweater works well, and will stay warm if it gets damp. A full zipper is nice, to open it up when you get hot. [Example](#)
- **For winter:** Switch to a thicker mid layer and bring multiple layers. To be out for 5 hours at -15°C you might need 3 sweaters *in addition* to your base layers and warm winter coat.

**Outer Layer:** This layer blocks the rain, wind and/or snow.

- **For rainy weather:** Wear a rain jacket *and* pants (or a rain onesie). These need to be *waterproof*, not just *water resistant*. Most insulated winter jackets are not waterproof; they'll block wind and snow, but will soak through on a pouring rain day and get cold.
- **For winter:** Switch to an insulated winter jacket and insulated snow pants. In the snow, your outer layer doesn't need to be totally waterproof, which could get sweaty.

**Accessories are important too. You need:**

- A warm hat/toque. Your head loses a lot of heat in the cold.
- Extra socks (not cotton!), gloves, shirt/sweater. Keep in a sealed plastic bag
- A scarf or neck warmer. This will often add as much warmth as a second sweater would
- Plastic produce/grocery bags to use when socks get wet (this keeps the fresh pair dry in wet boots)
- A garbage or recycling bag to use as an emergency poncho and to bring home muddy/wet clothes.



## Gloves

- **For rainy or slushy weather:** Rain gloves - Thin Waterproof mittens that go over a pair of soft fabric gloves keeping them dry. Hands get cold fast when using gloves that soak up water. [Example](#)
- **For cold/snowy weather:** switch to insulated mittens/gloves and pack an extra pair. Mittens are warmer and easier to put on. You can layer a thin glove underneath for when fingers are needed. Rain mittens over an extra thick wool mitten are great.

## Shoes/Boots:

- **In summer/early fall;** Running shoes (They will get dirty), Rain boots for wet days.
- **In the mid/late fall;** Rain boots. Get felt insoles for them, as rubber boots can be cold. Even better, get felt lined rain boots. Use wool or synthetic socks, avoid cotton socks.
- **For Slushy weather:** Insulated/felt lined rain boots are a good option. If using regular rain boots, felt insoles and 2 layers of wool or polyester socks are needed.
- **In winter snow:** The best are well insulated snow boots and thick wool socks. It's a good idea to size the boots to fit 2 or even 3 thick socks without being tight. Removable liners will make drying much easier

**A note on sweating:** Getting wet makes us lose heat much faster, so sweating in too many layers can make you cold. A rule of thumb: Take off a layer *before* you run around and sweat, put on a layer *before* you start getting cold.

**A note on cotton:** The coldest possible clothing is wet cotton. It's great in summer, but try to avoid it as much as possible in wet and cold conditions! **Your socks and your long johns especially should not be cotton.**

Show your child what is in their bag and practice putting on the gear ahead of time. What will you do if you get too hot? What will you do if you get wet or cold?

**Tips for drying gear at home:** Make a habit of drying gear out after every outing when your child gets home. Hanging clothes near a radiator and using a fan can help a lot.

- Remove liners from boots/gloves etc.
  - This is why boots with removable liners are ideal!
- Stuff boots with newspaper to absorb moisture, replace as needed



**Other things:**

- A (big) thermos of hot tea. We need more water in winter than we realise! Hot liquids heat you up significantly and are much easier to actually drink in winter than a frozen water bottle
  - Some ideas: Mint tea, Caffeine-free chai, Apple juice, Hot chocolate. A lot of sugar in these will be less hydrating, but at the end of the day an empty bottle of hot chocolate is better than an untouched bottle of cold water
    - You could use a ‘fake’ sugar like Xylitol
  - \* **Put liquid in at a drinkable temperature**, to avoid burns as it doesn’t really cool down!
- Chemical ‘hot pads’ for gloves
  - These are not a substitute for proper layering, but can be backup for an extra-cold day
  - Unfortunately the reusable ones don’t provide heat for very long
- Ziploc bag for nature treasures
- Journal and pencils in a bag

**Gear Checklists**

For wet or slushy weather (above 0°C)	For cold and snow (below 0°C)
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Base layer top and bottom (wool or synthetic, not cotton).</li> <li>● 1-2 Fleece or wool sweater, full zip preferred on at least one.</li> <li>● Waterproof Rain jacket</li> <li>● Waterproof Rain pants               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Or</u>: a waterproof onesie for smaller kids</li> </ul> </li> <li>● Rain boots + felt insoles. Ideally insulated and sized large enough for 2 pairs of socks.</li> <li>● Rain mittens</li> <li>● 2x Finger gloves (dollarama style)</li> <li>● Warm hat</li> <li>● Scarf/Neck warmer</li> <li>● Warm socks, ideally wool. <b><u>Avoid cotton.</u></b> Include extras</li> <li>● Thermos for tea</li> <li>● Big Ziplocs for extra layers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Base layer top and bottom (wool or synthetic, not cotton).</li> <li>● 2-3 Fleece or wool sweaters, full zip preferred on at least one.</li> <li>● Insulated winter jacket</li> <li>● Snow pants</li> <li>● Winter boots. Sized large enough for 2 pairs of thick socks + felt insoles.</li> <li>● Winter gloves, mittens preferred. Option: use the rain mitts with thick wool mittens.</li> <li>● Warm hat</li> <li>● Scarf/Neck warmer</li> <li>● Warm socks, ideally wool. <b><u>Avoid cotton.</u></b> Layer 2 pairs.</li> <li>● Thermos for tea</li> <li>● Big Ziplocs for extra layers</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"><li>● Plastic produce bags for feet</li><li>● Extra socks and gloves</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Extra socks and gloves</li><li>● Bonus: A down jacket as backup warm layer. These weigh little and are very warm. If used mainly as a backup, an oversized one is fine.</li></ul>
--	---

### **Where to get all this gear?**

You don't necessarily need to go spend huge amounts of money at MEC. Consider clothing swaps, thrift stores and augmenting what you already have.

For a great wool layer, you can shrink an adult wool sweater in the washer and dryer to make it kid sized (stop the dryer periodically to check sizing)





