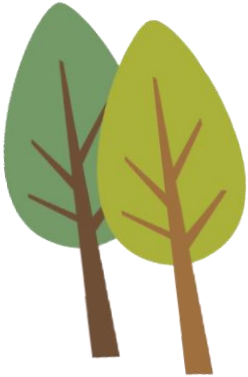


# L'école A LA FORET



«Il n'y a pas de mauvais temps... il n'y a que de mauvais équipements !»

## PAR TOUS LES TEMPS

Pour profiter pleinement des sorties en forêt voici quelques conseils...

### Habillement:

#### **Pour rester au sec :**

- Porter une veste et un pantalon imperméables
- Passer le pantalon par-dessus les bottes imperméables
- Mettre une casquette sous le capuchon pour garder le visage sec et bien caler le capuchon
- Emballer les rechanges dans un sac plastique au fond du sac

#### **Pour garder le chaud :**

- Utiliser la technique de l'oignon : s'habiller avec plusieurs couches, une près du corps, une chaude et une isolante.
- Avoir deux paires de gants
- Avoir des souliers fourrés ou mettre des chaussettes chaudes
- Mettre un bonnet

### Pour le goûter:

Choisir un 10h qui tient bien au ventre et qui compense toute l'énergie utilisée pour explorer et se réchauffer (ex : petit sandwich, banane, pain et chocolat, fruit ou fruits secs, ...)

Prendre une boisson ou un gobelet pour boire le thé fait par les maîtresses.

### Petits accidents :

Prévoir des quelques rechanges dans le sac à dos : un slip, des chaussettes, un bas (training ou legging) et aussi un paquet de mouchoirs.