

LES CONSEILS

Les jeux statiques, le traitement très technique d'activités sportives, les situations d'observation.....sont déconseillés. Les situations de jeu global où tous les enfants sont en activité seront privilégiées.

Apprendre à l'enfant à se vêtir et se dévêtir partiellement aux moments opportuns en fonction des principes de thermorégulation fait partie intégrante de l'activité.

Le froid impose une mise en train plus longue et il est conseillé de faire pratiquer une respiration nasale qui permet de réchauffer l'air inspiré. Sinon une réaction inflammatoire des muqueuses respiratoires apparaîtra (sensation de brûlure et d'essoufflement précoces) et sera préjudiciable à la poursuite satisfaisante de l'effort.

Plus que la température **c'est le vent qui aggrave la sensation de froid ressenti** et qui augmente le travail musculaire, respiratoire et cardiaque en créant une résistance. Les enfants porteurs d'une pathologie connue respiratoire ou cardiaque présente plus de risque quand ils sont exposés à ces conditions là.

La durée des séances, le type de pratique et les conditions météorologiques dans lesquelles les activités se déroulent dépendent du contexte géographique auquel l'organisme de l'enfant est adapté.

Protection solaire : Les surfaces claires et brillantes, comme par exemple la neige et l'eau augmentent fortement la quantité d'UV reçue par la peau et par les yeux. Même si la fraîcheur rencontrée en altitude réduit la sensation de risque, il est indispensable de s'équiper de lunettes en complétant par l'utilisation d'une crème solaire pour les parties du visage exposées. Il faut veiller en cas de prise de médicaments par certains élèves aux risques de photosensibilisation.

