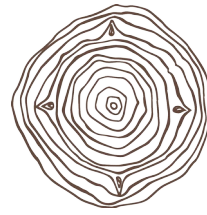


Quoi apporter ?

Guide pratique des règles de base
pour le confort en nature



Projet
Peuplier

Ce document est un petit rappel (ou petit guide) sur comment prévoir les journées Nature. Que ce soit pour les journées en famille ou bien les programmes de mentorat, notre mission est de rapprocher les individu.es du monde naturel, et de ces éléments imprévisibles.... !

En d'autres mots ; nous passons nos journées dehors, beau temps mauvais temps. Il faut donc un minimum de prévention et préparation pour rendre cette expérience agréable pour nous et / ou pour nos enfants.

Voici donc quelques règles générales à respecter lorsque nous passons de longues périodes dans la nature.

Règle #1 : Prévisions et adaptation.

C'est la règle fondamentale numéro un ; être prévoyant.e sur ce qui s'en vient et s'adapter à la météo actuelle du moment.

Une règle de base que nous utilisons à tout moment de l'année est la suivante ; apporter une couche / chandail de plus que ce que nous avons besoin pour être confortable dehors avec une paire de bas **de laine** sec en extra.

S'informer sur la météo de la journée, et adapter. Manteau de pluie ou non ? Tuque / mitaine ? Bottes chaudes d'hiver ou bottes de pluie ? Du gros bon sens que nous sommes tous et toutes

habitués, mais en forêt ce gros bon sens peut réellement être une grosse différence sur la qualité (et la sécurité) de notre expérience !

Un dernier petit ajout à cette règle de base ; il vaut mieux avoir plus prévu que moins ! Les couches en extra peuvent rester au camp de base à l'abri des éléments, tandis que si nous n'en avons pas, la situation peut devenir inconfortable rapidement... !

Règle #2 : **Un bon sac à dos tout-en-un.** Votre capacité, ou celle de vos enfants, à transporter facilement et confortablement leurs effets personnels lors de nos aventures rend l'expérience beaucoup plus agréable.

Petite liste de quoi avoir dans son sac à dos minimalement;

- Bouteille d'eau
- Lunch et collation (s)
- Une tasse pour de la tisane
- Une autre paire de bas de **laine** sèche
- Un cahier et des crayons (couleurs et plomb dans un grand sac ziploc (ce cahier deviendra un journal / recueil de nos études de la nature ; c'est un cahier spécial!))
- Tout autres objets juger nécessaire par les parents pour le confort de l'enfant
- De l'espace pour ranger les « extras » (il y en a toujours, mieux vaut partir avec de l'espace qu'avec un sac trop plein).

Règle #3 : **Pensez multi-couches** ! Nous allons visiter toutes sortes de moments durant les journées ; des moments calmes, des moments actifs, des moments entre-les-deux... Ils faut donc être

capable d'enlever et de mettre des « couches » qui nous permettrons de nous adapter à notre chaleur interne toute la journée !

Règle #4 : De la laine, de la laine, et de la laine ! Nous ne le dirons jamais assez ; vous allez même être tanné de nous entendre le dire !

Il n'y a rien comme la laine pour passer du temps au chaud dans la nature. Ce peut être le vieux pull de votre grand-maman, ou bien les petits bas tricotés par Matante durant le dernier hiver, il n'y a rien qui s'approche de la capacité de la laine à garder la chaleur ; même quand elle est mouillée ! De plus, elle ne coûte pas chère (en seconde main), et elle ne fond pas si on l'a rapproché d'une source de chaleur (contrairement aux fabriques synthétiques).

Les friperies et les ressourceries sont des mines d'or pour des chandails, pantalons, bas, tuques, foulards et mitaines en laine. Assurez vous que ce soit bien écrit « laine », ou bien la texture peut vous indiquer le contenu de laine. Si le sujet vous intéresse, demandez nous notre manière infallible de confirmer que c'est de la laine...

À combiner avec la règle #1; trouvez plusieurs couches si vous êtes capable ! Si les petit.es sont inconfortables avec la texture rude, mettez leur des petites combines (évitez le coton) en dessous de la laine. Pensez à une dernière couche coupe-vent (et potentiellement habit de pluie en cas de besoin).

Au minimum ; deux paires de bas de laine sont requis ; une dans les pieds et une dans le sac

Ne sous-estimer pas ce point ! Vous ne le regretterez pas ! De toute façon, en forêt, les mésanges et les cerfs ne vous jugeront pas sur votre look ... !

Règle #5 : **Évitez le coton à tout prix.** Le coton est un tissu confortable et abordable ; il est rendu omniprésent dans nos gardes-robes modernes.

Cependant, il n'est pas adapté à des journées en plein air. La raison est simple ; sa capacité d'absorber et garder l'humidité est très grande. Il est donc une des raisons principales de l'inconfort (et même d'hypothermie!) lors de séjours prolongés en nature.

Évitez les chaussettes de coton à tout prix ! Le principe s'applique ici aussi.

À défaut de la laine et la laine de mérino, les fabriques en fibres synthétiques comme le polyester, l'acrylique, le nylon, le rayonne, etc. font un meilleur travail que le coton. Le lin, le chanvre, et le bambou sont aussi des meilleures alternatives. Regarder les petites étiquettes sur les vêtements !

Donc voilà, c'était notre petit guide sur les règles du confort en forêt ! Bien entendu, l'équipe de Projet Peuplier aura plus de matériel qui en faut ; couvertures de laine, abris / bâches pour la pluie, contenant pour de l'eau potable, paires de bas de laine en extra, hot-pads, etc. De plus, peu importe le site du programme, les localisations des journées incluent toujours un établissement

pour se réfugier en cas de températures extrêmes qui pourrait compromettre la sécurité d'un.e individu.e ou du groupe.

On se voit dans le bois !!! Yahou

Avec Gratitude

L'équipe de Projet Peuplier